

ISSN 2072-0297

МОЛОДОЙ УЧЁНЫЙ

МЕЖДУНАРОДНЫЙ НАУЧНЫЙ ЖУРНАЛ



1 2025
ЧАСТЬ IV

16+

Молодой ученый

Международный научный журнал

№ 1 (552) / 2025

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 *Рудольф Штайнер* (1861–1965), австрийский педагог, лектор и социальный реформатор; эзотерик, оккультист, ясновидящий и мистик XX века, основоположник антропософии и антропософского движения.

Рудольф Штайнер родился 27 февраля 1861 года в хорватской общине Доний Кралевец, в Австрийской империи. Он был старшим из троих детей в семье егеря. Уже в раннем детстве мальчик начал осознавать, что видит больше, чем другие люди. Он проявил такой ум и рвение к учебе, что отец отправил его из их маленькой деревенской школы в Realschule в Винер-Нойштадте, а затем в Технический университет в Вене.

Глубоко изучив философию, особенно труды Канта, Штайнер разработал теорию познания, основанную на непосредственном опыте духовной природы мышления. В студенческие годы он редактировал материалы Гете о природе и привнес новое понимание в научную работу поэта. Философской теории, учитывающей этот тип видения, не существовало, поэтому Штайнер опубликовал в 1886 году вводную книгу «Теория познания, скрытая в мировоззрении Гете». Он продолжал писать комментарии к работам Гете, которые позднее были собраны в отдельном издании.

Штайнер стал членом Теософского общества и основал новое немецкое отделение. В 1891 году он получил степень доктора философии.

В 1901 году ученый переехал в Берлин, чтобы редактировать литературный журнал. Там он написал еще две книги и начал свою карьеру с лекций по антропософии. В целом за всю жизнь Штайнер прочитал порядка шести тысяч лекций. Подход Штайнера отличался от теософов тем, что его интересовал западный мистицизм, а не восточный. Он был посвящен в орден розенкрейцеров и в тоже время был очень популярным лектором по Евангелиям. С 1911 года Штайнер обратился к искусствам — драме, живописи, архитектуре, — демонстрируя творческие ре-

сурсы, черпаемые из духовного видения. А в 1913 году философ основал собственную организацию под названием «Антропософия».

Во время Первой мировой войны Штайнер работал над вопросом о том, как социальная сфера может быть преобразована путем проникновения в истинную духовную природу человека. Его работа принесла практические плоды в области образования, сельского хозяйства, терапии и медицины. Он разработал систему образования Рудольфа Штайнера, также известную как вальдорфская школа, и придумал систему биодинамического сельского хозяйства, при котором земля обрабатывается «активирующими» препаратами, произведенными в том же хозяйстве с использованием элементов минерального, растительного и животного происхождения. С помощью второй жены, балтийской русской актрисы и бывшего теософа Марии фон Сиверс, он разработал лечебную терапию плавного движения, называемую эвритмией.

Свои взгляды мыслитель выражал не только в текстах публичных лекций, но и в других сочинениях. В библиографии писателя — книги, освещающие его подход к вопросам природы и духа, такие как «Хроники Акаши. Книга жизни», «Как достичь познания высших миров?», «Порог духовного мира».

Рудольф Штайнер скончался 30 марта 1925 года в швейцарской коммуне под названием Дорнах.

В 1940–1950-х годах организация Штайнера основала сообщества Кэмп-Хилл в Австралии для лечебного обучения умственно отсталых детей. Его вальдорфские школы все еще действуют и пользуются уважением по всему миру. Существует также фонд Штайнера для присуждения грантов достойным людям и проектам.

*Информацию собрала ответственный редактор
Екатерина Осянина*

СОДЕРЖАНИЕ

ИСТОРИЯ

- Тамби С. А.**
Дора Тамби: от простой рабочей до депутата
местного Совета и третьего секретаря
Пайдеского райкома. Часть I 197
- Тамби С. А.**
Дора Тамби: от простой рабочей до депутата
местного Совета и третьего секретаря
Пайдеского райкома. Часть II 203
- Яхонт И. В.**
История формирования
национальной платежной системы
в Российской Федерации 219

ПСИХОЛОГИЯ

- Базанов И. А.**
Теоретический обзор проблемы
жизнестойкости и переживания утраты
личностью позднего юношеского возраста 222
- Дмитренко М. С.**
Роль коммуникативных навыков в снижении
профессионального стресса у учителей 224
- Лодвикова Е. А.**
Методы и средства развития познавательных
процессов у детей дошкольного возраста 227
- Malgina O. A.**
Creativity in sublimation as a psychological
resource for students with traumatic
experience 229
- Николаева А. В.**
Эмоциональное выгорание матери:
современный контекст 230

- Прусова С. С., Игнатъева Р. А.**
Факторы эмоционального выгорания
у психологов, работающих на горячей линии
поддержки онкобольных 233
- Ровенко А. С.**
Волевая регуляция как личностный уровень
произвольной регуляции 236
- Трофимова Н. Б.**
Совладающее поведение студентов как
ресурс академической успешности 238
- Яковлева Т. А.**
Исследование профессиональной мотивации
педагогов начальных классов 241

МЕДИЦИНА

- Bowrji Maged M. A., Salah Mohammed A. S.,
Al-Katta Qaid K. Q., Al-Haj Wegdan A. M.,
Chilambwe J. M., Abuhemeida Bahaaeddin S. Y.,
Mohammed M. H., Arsanious Hosny D. R.**
Leriche’s syndrome 244
- Гафиятуллина Р. Р.**
Эффективность циклической диетологии
в снижении массы тела: результаты
клинического исследования пользователей
системы Омни-Шейп 248
- Юдин А. С., Симонова В. Г.**
Эпидемиологическое (дескриптивное)
сравнение эффективности лечения
розувастатином и аторвастатином у больных
с ишемической болезнью сердца 260

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

- Цинис А. В., Малышев Р. А., Нечаев М. А.**
Влияние музыки на студентов во время
физической активности 263

ИСТОРИЯ

Дора Тамби: от простой рабочей до депутата местного Совета и третьего секретаря Пайдеского райкома. Часть I

Тамби Сергей Александрович, кандидат политических наук (г. Москва)

В настоящей научной статье рассказывается о жизни и деятельности Доры (Минодоры) Ивановны Тамби (1911–1971) — уроженки и жительницы города Нарва, позже проживавшей в городе Пайде. Трудясь поначалу простой рабочей и контролёром на Кренгольмской мануфактуре, а также медсестрой в Нарвской общей больничной кассе, она приняла участие в Великой Отечественной войне, а через несколько лет после её окончания стала депутатом Пайдеского районного Совета депутатов трудящихся, а также третьим секретарём Пайдеского районного комитета Компартии Эстонии. Прожив насыщенную и интересную, но полную тягот жизнь, неутомимая Дора Тамби оставила поистине яркий след в истории Пайде, принимая активное участие не только в политической жизни своего города, но также и в художественной самодеятельности — будучи участницей ансамбля Пайдеского Клуба ветеранов Великой Отечественной войны. Наконец, она была яркой журналисткой-новостником, в течение многих лет всесторонне освещавшей события в Пайде и, при этом, непременно находившейся в самой «гуще событий».

Ключевые слова: Дора Тамби, Нарва, Кренгольм, Пайде, СССР, Эстонская ССР, Компартия Эстонии.

Dora Tambi: from a simple worker to a local councillor and Third Secretary of the Paide District Committee. Part I

Tambi Sergey Aleksandrovich, candidate of political sciences (Moscow)

The author of this scientific paper tells about the life and activities of Dora (Minodora) Ivanovna Tambi (1911–1971), who was a native of the city of Narva and its resident, and who later lived in the town of Paide. Having worked as a simple worker and inspector at the Kreenholm Manufacturing Company and as a nurse at the Narva General Health Insurance Fund, she took part in the Great Patriotic War, and a few years after its end, she became a local councillor of the Paide District Council of Workers' Deputies and the Third Secretary of the Paide District Committee of the Estonian Communist Party. Having lived a rich and interesting, but full of hardships life, the tireless Dora Tambi left a truly bright mark in the history of Paide, taking an active part not only in the political life of her town, but also in amateur performances: she participated in the ensemble of the Paide Club of Veterans of the Great Patriotic War. Finally, she was a brilliant newswoman, who, for many years, provided comprehensive coverage of the events of Paide, and was always in the thick of things.

Keywords: Dora Tambi, Narva, Kreenholm, Paide, USSR, Estonian SSR, Communist Party of Estonia.

Настоящая статья представляет собой продолжение целой серии моих научных статей, в которых я рассказываю о некоторых представителях происходящей именно из Эстляндской губернии Российской империи эстонской фамилии Тамби, получивших заслуженное признание как в России, так и в Эстонии. Все они трудились в совершенно разных сферах — будь то наука, изобразительное искусство, промышленность, журналистика или же политика.

Минодора (Дора) Ивановна Пешкурина (в замужестве — Тамби) родилась 1 декабря (именно эта дата значится в ме-

трической книге; однако сама Дора указывала в документах другую дату — 14 декабря) 1911 года в городе Нарва Санкт-Петербургской губернии Российской империи в православной семье. Её отцом был мещанин *Нарвского Новожильского общества* (позже он являлся фабричным рабочим и ночным сторожем на Кренгольмской мануфактуре) Иоанн (Иван) Леонтьевич Пешкурин (1874, Нарва — май 1947), а мать — фабричная рабочая (позже — домохозяйка) Лизетте (Лизавета) Югановна (Юханновна) Пешкурина (девичья фамилия — Шифер; 1874, Нарва — 1954).

Минодора была крещена 26 декабря 1911 года в православной Кренгольмской Воскресенской церкви (ныне — Нарвский Воскресенский кафедральный собор; *рис. 1*). Её восприемниками стали мещанин города Ямбурга Санкт-Петербургской губернии Иоанн Юганович Шифер и мещанка того же города девица Анетте Югановна Шифер. Таинство крещения совершил священник Георгий Андресон с псаломщиком Алексеем Крейсом [5, с. 120–121]. Интересно, что, если Нарва относилась к Санкт-Петербургской губернии Российской империи, то соседний Кренгольм (ныне — часть города Нарва) входил в Везенбергский уезд Эстляндской губернии Российской империи.

Родным языком Доры был эстонский. Она неизменно указывала в графе «национальность» во всех анкетах: «эстонка», так как по матери являлась представительницей именно этого этноса. Эстонский язык она знала хорошо (он был её родным языком), а вот русский — сначала слабо, потом — на весьма хорошем уровне.

Биография Доры Ивановны Тамби в отечественной и зарубежной историографии ранее не изучалась. Таким образом, мной впервые было проведено комплексное исследование, по итогам которого я детально реконструировал жизнь и деятельность Д. И. Тамби.

Супруг Доры — Александр Иванович Тамби

Будущий супруг Доры, Александр Иванович (Янович) Тамби (1913–1943) был известным в Нарве деятелем. Появившись на свет в местечке Тюрсамяэ (Тюрсель), что в Эстляндской губернии Российской империи, он, трудясь сначала простым красильщиком одежды на нарвской фабрике «Вилл», вскоре стал членом правления *Нарвской общины больничной кассы* и её председателем, а позднее — членом правления Союза больничных касс Эстонии [2, с. 393–402]. В первые годы советской власти в Эстонии — он уже инструктор штаба *Народной Самообороны*, потом — советский комиссар по национализации *Нарвской Льнопрядильной мануфактуры* и её директор [3, с. 402–416]. С первых недель начала Великой Отечественной войны А. И. Тамби руководил возведением оборонительных сооружений под Нарвой, а потом героически сражался на фронте. В 1943 году старший лейтенант Тамби пал в бою под Великими Луками, отдав свою жизнь за Советскую Родину.

Александр Иванович (Янович) Тамби (1913–1943) приходится мне дальним родственником: его дед — Карл (Карел) Иванович (Янович) Тамби (18.05.1832, Вайвара —?) является родным братом моего прапрадеда — Марта (Мартина; Мартына) Ивановича (Яновича) Тамби (1829, деревня Перьятси / деревня Тамби — 1910, Нарва). Наши с Александром Ивановичем общие (по нашим отцовским линиям) предки происходят из деревни Тамби, что до Великой Отечественной войны находилась близ деревни Вайвара, которая, в свою очередь, располагается к западу от города Нарва.

Летом 1936 года Александр Иванович Тамби и Минодора Ивановна Пешкурина подали заявление на реги-

страцию брака в пункте регистрации при Нарвском Александровском приходе [9, с. 2]. Бракосочетание состоялось 24 ноября того же года. Но впереди молодожёнов ждали всего лишь три с половиной года счастливой жизни...

Родители, братья, племянницы и другие родственники Доры

Родителей Доры — Ивана и Лизетту — несколько раз в Нарве увольняли с работы (в 1905 году уволили отца Доры), вменяя им активное участие в рабочем движении, а также обвиняя в том, что они якобы укрывали брата матери Доры, которого всюду тогда разыскивали (дядя Доры — «старый большевик» Роберт Иванович Шифер позже работал в Министерстве социальных дел; жил какое-то время в Москве [4, с. 431–436]). В 1918 году отца и мать Доры уволили с Кренгольмской мануфактуры. В 1934 году отец получил наконец должность сторожа на складе древесины на Кренгольмской мануфактуре.

Во время нацистской оккупации действовавшая на стороне нацистской Германии организация «Омакайтсе» дважды заключала под стражу отца Доры. Его также увольняли с работы, а потом «в двадцать четыре часа» просто выселили из собственной квартиры в Нарве. Его с супругой Лизеттой нацисты обвинили в том, что те, дескать, прячут мужа Доры — Александра Ивановича Тамби (хотя он был на фронте), а также якобы имеют дома припрятанное оружие.

Родных сестёр у Доры не было, а родных братьев — двое. Старший её брат Николай Иванович Пешкурин примерно в 1916 году переселился в Петроград, где трудился слесарем на заводе. В 1918 году, когда немцы наступали на Эстляндию, он находился в рядах Феллинского (Вильяндиского) эстонского коммунистического пехотного полка. Погиб красноармеец Николай в том же 1918 году под Нарвой.

Младший брат Доры — Владимир Иванович Пешкурин — вступил добровольцем в Красную Армию. Вскоре он получил ранение под мызой Лаагна и оказался в плену у финских белогвардейцев. После прохождения полугодового лечения в больнице Кренгольмской мануфактуры и последующей выписки из неё, он был отправлен в ревельскую тюрьму. Согласно решению суда, ему назначили расстрел, позже заменённый на пожизненное заключение. После примерно трёх-четырёх лет нахождения в тюрьме его помиловали, и он стал жить у родителей. Владимир Иванович вскоре женился, у него родились две дочери. Его старшая дочь Лидия Владимировна Пешкурина (в замужестве — Строгнаткина; 1924 года рождения [1, с. 2]) в 1940 году в Нарве была пионервожатой в нарвской школе № 1, а чуть позже — комсомолкой. В 1941 году её мобилизовали в Красную Армию. Ефрейтор, санитарка, а позже снайпер 11-й стрелковой дивизии на Ленинградском фронте, она трижды была ранена. Отважная Лидия была награждена орденами и медалями, а также благодарственным письмом И. В. Сталина. После войны нарви-

тянка перебралась в Таллин, где работала бригадиром выпускного цеха текстильно-галантерейной фабрики. Она вышла замуж за майора Строгнаткина Ивана Кузьмича, умершего зимой 1949 года. Лидия жила в Нымме (район Таллина) по адресу: улица Ыйе, дом 17, квартира 3.

Младшая дочь Владимира Ивановича — Ираида (Ирина) Владимировна Пешкурина (Пишкурина; в замужестве — Вебер) родилась 26 июля 1927 года (к 1971 году она проживала в Таллине по адресу: улица Рахвамалева, дом 5, квартира 1). Сам В.И. Пешкурин умер в 1927 или в 1929 году (по прошествии примерно четырёх лет с момента своего бракосочетания) от воспаления лёгких. Старшая его дочь жила к 1949 году (уже после своего замужества) в Азербайджане.

Двоюродный брат Доры — Удо Аугустович Раудкелль (родился в 1917 году в Нарве) в годы Великой Отечественной войны был красноармейцем, ефрейтором, телефонистом роты связи 27-го стрелкового полка 7-й стрелковой дивизии. После войны он жил в Пярну. Другой двоюродный брат Доры — Эндель Аугустович Раудкелль (родился в 1912 году в Нарве) — был рядовым стрелком 27-го стрелкового полка 7-й стрелковой дивизии. Он погиб 27 декабря 1942 года под Великими Луками. Двоюродная сестра Доры — Лейда Луук жила в Нарве.

Образование и трудовой путь до войны

В 1918–1926 годах Дора Тамби училась в школе города Нарва (её аттестат и некоторые другие документы не сохранились после периода нацистской оккупации Нарвы, а также после пожара в её квартире в Пайде в 1947 году). После окончания школы она в 15-летнем (по другим данным — в 17-летнем) возрасте стала работать в Нарве

на Кренгольмской мануфактуре, при этом одновременно учась в вечерней средней школе (она обучалась там с 1926 по 1928 годы; эту школу она не окончила, так как её закрыли). Она принимала участие в фабричных забастовках. Дора Ивановна прошла лютеранскую конфирмацию 18 июля 1936 года (её супруг был лютеранином).

С июня 1930 по ноябрь 1932 года она трудилась рабочей и контролёром (и съёмщицей катушек со станков) на Кренгольмской хлопчатобумажной мануфактуре. В 1933–1935 годах она прошла шестимесячные курсы рентгенологов в Нарве. С декабря 1933 по сентябрь 1935 года была медсестрой в Нарвской общей больничной кассе. С сентября 1935 по апрель 1941 года она не работала (часто в то время болела, находясь на иждивении мужа), проживая в Нарве по адресу: улица Кулгу, дом 70, квартира 1). В 1940 году она вступила в профсоюз работников текстильной промышленности. В том же году Дора стала членом профсоюза работников просвещения и искусства (повторно вступив туда в 1947 году). К 1940–1941 годам родственники Доры (её дяди и тётки) проживали в Ленинграде.

После прихода в 1940 году в Эстонию советской власти, Дора приняла участие в организации детских яслей при Кренгольмской мануфактуре, трудясь с апреля по июль 1941 года воспитательницей (и помощником заведующего) в этих детских яслях (при наступлении нацистов на Нарву данное детское учреждение было эвакуировано в советский тыл [6]).

Идёт война народная, Священная война...

А уже четвёртого июня 1941 года Дора эвакуировалась вместе с семьёй Г. Комягина (ответственный инструктор Нарвской льнопрядильной мануфактуры; сослуживец



Рис. 1. Фрагмент метрической книги Нарвского Кренгольмского православного прихода Кренгольмской Воскресенской церкви (Нарвского Воскресенского кафедрального собора) с записью о рождении 1 декабря 1911 года Минодоры Ивановны Пешкуриной (в замужестве — Тамби). Источник: Eesti Rahvusarhiiv. EAA.189.1.32. С. 120-об., 121



Рис. 2. Дора Тамби — ефрейтор, фронтовая санитарка в подразделении Калауса, обладатель нагрудного знака «образцовый санитар». Графика, рисунок (18 x 14,5 см), карандаш, март — август 1944 года. Автор — Юри Пийк.
Источник: Eesti Ajaloomuuseum SA



Рис. 3. Дора Ивановна Тамби. Фотография примерно 1949 года. Источник: Eesti Rahvusarhiiv. ERAF.1.6.3630



Рис. 4. Автор настоящего исследования Сергей Александрович Тамби в городе, носящем неофициальное название «Сердце Эстонии». Именно с этим городом Дора Тамби связала свою вторую половину жизни. Эстонская Республика, город Пайде, лютеранская церковь Святого Креста, 22 сентября 2019 года. Источник: фотография из личного архива С. А. Тамби

мужа Доры) из Нарвы в тыл СССР — в один их колхозов Ратмировского сельсовета Есеновского района Калининской (ныне — Тверской) области, где жила мать и сестра Марии Комягиной. До октября 1941 года Дора трудилась рабочей в местном колхозе «Красный Октябрь» [8].

Фронт двигался всё ближе, и 31 октября 1941 года Дора была вынуждена перебраться дальше от линии фронта. С октября 1941 по июнь 1942 года она была чернорабочей на сенозаготовительном пункте в одном из колхозов Опеченского района Ленинградской области.

Дора Тамби похоронила свою малютку-дочь, родившуюся в январе 1942 года и скоропостижно умершую примерно в мае-июне того же года, в полугодичном возрасте.

С июня 1942 по август 1942 года она являлась санитаркой в рентген-кабинете в Военно-эвакуационном гос-

питале № 109 в Вышневолоцком районе Калининской области (в Вышнем Волочке она проживала по адресу: улица Кирова, дом 82, квартира 47). С августа 1942 по октябрь того же года — она уже медсестра батальона 925-го полка 249-й Эстонской стрелковой дивизии в школе военного округа.

Супруг Доры — Александр Иванович Тамби — в самом начале войны ещё оставался в Нарве, чуть позже уйдя в восточном направлении. И только спустя год они смогли увидеться друг с другом на Урале, где происходило формирование эстонских частей Красной Армии. 27 августа 1942 года Дора получила телеграмму за подписью товарища Веймара: правительство Эстонской ССР командировало её в Чебаркуль — в эстонскую дивизию, где служил её муж. Александр Иванович Тамби тогда был за-

местителем командира батальона по политической части (замполитом), а Дора попала в санитарную группу — «за плечами» у неё уже были курсы медсестёр в Нарве. В 1942 году она добровольно вызвалась стать санитаркой в Красной Армии, в Эстонском стрелковом корпусе, где вместе с мужем боролась против нацистских захватчиков. В войсках Дора находилась до победного разгрома врага, получив ранение...

...Коломна, Селижарово... Отсюда полная суровых испытаний дорога вела на фронт, где Дора Тамби перенесла все лишения и тяготы войны. Вместе с однополчанами из санитарного батальона она пряталась в чахлах кустах от вражеских бомбардировщиков, занималась погрузкой и выгрузкой боеприпасов и запасного снаряжения, тащила по колено в грязи по раскисшим дорогам, стирая ноги, а кружка горячей воды и пирожок с картошкой от старухи (местной жительницы) были для неё самым дорогим подарком.

Итак, с октября 1942 года по январь 1943 года Дора была медсестрой (санитаркой-инструктором) первой санитарной роты 925-го полка 249-й Эстонской стрелковой дивизии (в Северо-Уральском и Ленинградском военных округах). С января 1943 по март того же года — она санитарка-инструктор в штабе Эстонского стрелкового корпуса на Калининском фронте (в распоряжении главного врача корпуса — товарища Палу). С марта 1943 по август 1944 год — вновь санитарка-инструктор (в звании ефрейтора) в 925-м полку 249-й Эстонской стрелковой дивизии, в том числе на Втором Прибалтийском фронте (рис. 2).

В конце декабря 1942 года Александр Иванович Тамби дошёл до находившейся под Великими Луками деревни Самара (ныне не существует). После нескольких часов отдыха его полк пошёл в бой. Санитарная группа, в составе которой была Дора, изначально располагалась под открытым небом в котловине, принимая здесь первых раненых. Хирурги, санитары и медсестры работали до изнеможения: не ели и не спали, не зная никакой разницы между днём и ночью. В период до четвёртого января Доре сообщили, что её муж Александр был тяжело ранен.

...Когда Дора склонилась над носилками мужа, она ужаснулась: как же ужасно было раздроблено разорвавшимися пулями тело Александра. Открыв глаза, мужчина узнал свою Дору и, напрягая все свои силы, воскликнул: «Сколько же раненых и павших, но Луки будут освобождены!» После небольшой передышки он обратился к Доре: «Но ты расправь плечи, жена! Не унывай...» Несмотря на мольбы Доры оставить мужа в медсанбате, его всё же увезли в тыл: ранения были слишком тяжёлыми. А 24 января Дора получила извещение о смерти своего мужа — Александра Ивановича Тамби...

...В той войне для маленькой отважной Доры было и несколько светлых моментов. Одним из таких запомнилось ей 14 декабря 1943 года — празднование её дня рождения. Именно тогда парткомиссия политического отдела 249-й Эстонской стрелковой дивизии приняла Дору Тамби кандидатом в члены Коммунистической партии

Эстонии (№ кандидатской карточки — 6499964). Товарищи по оружию разбудили её утром песней, а после возвращения Доры из политотдела, они уже поджидали её с кофе и блинами. Каким же приятным, радостным и запоминающимся было для неё получить такое чуткое внимание боевых товарищей!

Советские войска уверенно продвигались на запад. Родилась песня, которую коренная нарвитянка Дора всегда пела: «Я вижу Нарву с берегов реки Луги, там мой дом, где я родилась» («Luuga jõe kallastelt Narvat ma näen, seal minu kodu, kus süündinud ma»). Дора приняла участие в форсировании реки Наровы. Она впервые вновь ступила на землю родного города в августе 1944 года. Именно в Нарве завершился нелёгкий солдатский путь Доры Тамби. В 1944 году она демобилизовалась.

В первые послевоенные годы

Третьего апреля 1945 года Дора Тамби написала заявление с целью вступления в Компартию Эстонии. Рекомендации ей дали Виктор Кристианович Метсатулу, Арнольд Якобович Пальм и Линда Яановна Райяттамм. Член ВКП(б) с 1921 года, В.К. Метсатулу писал: «Товарищ Тамби Д. И. за период своей работы санитаркой проявила себя дисциплинированным, политически выдержанным и трудолюбивым военнослужащим» [7]. Уже 7 апреля 1945 года Тартумааский Уездный Комитет Компартии Эстонии принял решение о приёме Доры Тамби в партию (ей выдали партбилет — сначала за № 4767475, позже — за № 06964228).

С августа по сентябрь 1944 года Дора Тамби (рис. 3) находилась в городе Ленинграде — на практике по линии Министерства внутренних дел Эстонской ССР. 15 августа её назначили милиционером Харьюского УО НКВД Эстонской ССР (приказ № 83 от 1 сентября 1944 года). Однако, насколько известно, она так и не поработала в этой должности.

С 1 ноября 1944 Дора Тамби была назначена в город Тарту (согласно приказу № 191 от 18 декабря 1944 года) воспитательницей приёмника-распределителя (пункта распределения) беспризорных детей по Отделу по борьбе с бандитизмом (при Тартуском городском отделе милиции НКВД Эстонской ССР). Она проработала там до мая 1945 года.

С мая 1945 по сентябрь 1946 года Дора, в связи с болезнью, была вынуждена уехать из Тарту, став полевой работницей в колхозе Ламмаскюла, расположенном в волости Ракке, что в уезде Ярвамаа. В этой волости тогда жили родители Доры, куда им пришлось в разгар войны переселиться из Нарвы.

...Продолжение рассказа о Доре Ивановне Тамби (о её насыщенной работе и жизни после её переезда в Пайде (рис. 4), увлечении публицистикой и журналистикой, а также участии в художественной самодеятельности) читайте в *Части II* статьи, которая напечатана в этом же номере журнала.

Литература:

1. Белов Н. Боевые подруги // Молодёжь Эстонии. 1968. № 48. 07 марта. С. 2.
2. Тамби С. А. Жизненный путь Александра Тамби: от красильщика до директора Нарвской Льнопрядильной мануфактуры (часть I) // Молодой ученый. 2024. № 45 (544). С. 393–402.
3. Тамби С. А. Жизненный путь Александра Тамби: от красильщика до директора Нарвской Льнопрядильной мануфактуры (часть II) // Молодой ученый. 2024. № 45 (544). С. 402–416.
4. Шифер Р. Чем окончилось обследование Трудсесии гор. Ленинграда // Рабочий суд. Ленинград, 1929. № 6 (март). С. 431–436.
5. Eesti Rahvusrhiiv. EAA.189.1.32. Нарвский Кренгольмский православный приход. Метрическая книга. 1911 год. С. 120-об., 121.
6. Eesti Rahvusrhiiv. ERAF.1SM.2.7434. Tambi, Dora Ivani t (1911).
7. Eesti Rahvusrhiiv. ERAF.12.5.228. Tambi, Dora Ivani t.
8. Eesti Rahvusrhiiv. ERAF.4895.33.197. Tambi, Dora Ivani t.
9. Perekonnaseisu teateid // Uus Eesti Narva Uudised. 1936. Nr. 71. 14. aug. Lk. 2.

Дора Тамби: от простой рабочей до депутата местного Совета и третьего секретаря Пайдеского райкома. Часть II

Тамби Сергей Александрович, кандидат политических наук (г. Москва)

В настоящей научной статье читатели найдут продолжение рассказа о жизни и деятельности Доры (Минодоры) Ивановны Тамби (1911–1971) — уроженки и жительницы города Нарва, позже проживавшей в городе Пайде. Работая поначалу простой рабочей и контролёром на Кренгольмской мануфактуре, а также медсестрой в Нарвской общей больницы кассе, она приняла участие в Великой Отечественной войне, а через несколько лет после её окончания стала депутатом Пайдеского районного Совета депутатов трудящихся и третьим секретарём Пайдеского районного Комитета Компартии Эстонии. Прожив насыщенную и интересную, но полную тягот жизнь, неутомимая Дора Тамби оставила поистине яркий след в истории Пайде, принимая активное участие не только в политической жизни своего города, но также и в художественной самодеятельности — в ансамбле Пайдеского Клуба ветеранов Великой Отечественной войны. Наконец, она была яркой журналисткой-новостником, в течение многих лет всесторонне освещавшей события в Пайде и, при этом, непременно находившейся в самой гуще событий.

Ключевые слова: Дора Тамби, Нарва, Кренгольм, Пайде, СССР, Эстонская ССР, Компартия Эстонии.

Dora Tambi: from a simple worker to a local councillor and Third Secretary of the Paide District Committee. Part II

Tambi Sergey Aleksandrovich, candidate of political sciences (Moscow)

In this scientific paper, readers will find a continuation of the story about the life and activities of Dora (Minodora) Ivanovna Tambi (1911–1971), who was a native of the city of Narva and its resident, and who later lived in the town of Paide. Having worked as a simple worker and inspector at the Kreenholm Manufacturing Company, and as a nurse at the Narva General Health Insurance Fund, she took part in the Great Patriotic War, and a few years after its end, she became a local councillor of the Paide District Council of Workers' Deputies and the Third Secretary of the Paide District Committee of the Estonian Communist Party. Having lived a rich and interesting, but full of hardships life, the tireless Dora Tambi left a truly bright mark in the history of Paide, taking an active part not only in the political life of her town, but also in amateur performances: she participated in the ensemble of the Paide Club of Veterans of the Great Patriotic War. Finally, she was a brilliant newswoman, who, for many years, provided comprehensive coverage of the events of Paide, and was always in the thick of things.

Keywords: Dora Tambi, Narva, Kreenholm, Paide, USSR, Estonian SSR, Communist Party of Estonia.

В данной статье вы найдёте продолжение рассказа о жизни и деятельности Минодоры (Доры) Ивановны

Пешкуриной (в замужестве — Тамби). Начало же рассказа о Д. И. Тамби (сведения о её рождении, семье, род-

ственниках, полученном образовании, трудовом стаже до войны, боевом пути в годы Великой Отечественной войны, наконец, о местах её работы в первые послевоенные годы — до переезда в Пайде) приводится в Части I статьи, которая имеется в этом же номере журнала.

В «Сердце Эстонии» — городе Пайде

После окончания курсов по кадровой подготовке, Дору Ивановну Тамби направили в город Выру, оттуда в Тарту, и только потом в Пайде. В «Сердце Эстонии» она очутилась в 1946 году. С сентября 1946 по сентябрь 1947 года ей доверили весьма ответственный пост — председателя Ярвамааского Уездного Комитета профсоюзов сельскохозяйственных рабочих (в городе Пайде). Проживала она в Пайде по адресу: улица Ярвекюлги, дом 12, квартира 1; а позже по адресу: улица Пуувилья (бывшая Айявилья), дом 16, квартира 1. Получив 1 декабря 1946 года известие о смерти Председателя Президиума Верховного Совета Эстонской ССР Йоханнеса Барбаруса (Вареса), участники проходившего в те дни в Пайде семинара сельскохозяйственных рабочих стихийно собрались на панихиду, на которой выступила Дора Тамби [15, с. 2].

С октября 1947 по апрель 1949 года Дора была инструктором по женской работе отдела пропаганды и агитации Ярвамааского Уездного Комитета КП(б) Эстонии (г. Пайде).

В июне 1948 года начались подготовительные работы по прокладке дороги к новому месту расположения Пайдеской нефтяной базы. На строительство трассы было запланировано 3500 рабочих часов. Рано утром 22 июня сотрудники Ярвамааского комитета КП(б) Эстонии, Ленинского Коммунистического Союза Молодёжи Эстонии, а также Ярвамааского Уездного Исполнительного Комитета (во главе с секретарями Ярвамааского комитета КП(б) Эстонии товарищами Сяремат и Хижняковым) первыми отправились на строительство новой дороги. С сияющими радостью от работы лицами они сразу же взялись за дело. Держащие лопаты руки быстро задвигались, полетели комья земли, а длина выкапываемой траншеи росла в геометрической прогрессии... К работе приступили и сотрудницы Ярвамааского комитета КП(б) Эстонии — Дора Тамби, Меэри Кёнигсманн, Хельги Силлаотс и другие. Рабочие-мужчины проложили посередине рва длинную полулю цементную пропускную трубу. В итоге за несколько часов были вырыты две траншеи общей длиной 108 метров. Также была засыпана землёй траншея длиной шесть метров [23, с. 4].

С апреля 1949 по октябрь 1950 года Дора Тамби являлась заведующей отделом по работе среди женщин Ярвамааского Уездного Комитета КП(б) Эстонии (в городе Пайде). В её характеристике значатся следующие сведения: «Дора Тамби пользуется авторитетом среди женщин Ярвамааского уезда. Энергичный товарищ, имеющий организаторские способности. Активно принимает участие во всех общественных и политических кампаниях уезда. Систематически трудится над повышением своего

идейно-политического уровня, занимаясь в вечерней партийной школе при Ярвамааском Уездном Комитете КП(б) Эстонии» [8].

В течение IV квартала 1950 года Пайдеский городской партийный комитет организовал проведение трёх инструктаж-семинаров для членов *женкомов* волости Амбла. На них выступила и заведующая отделом по работе среди женщин Ярвамааского Комитета КП(б) Эстонии Дора Тамби [57, с. 2]. А летом 1950 года Дора Тамби стала членом Ярвамааской уездной комиссии *Советского комитета защиты мира* [20, с. 1].

С октября 1950 по июнь 1953 года Дора Ивановна Тамби была третьим секретарём Пайдеского районного комитета КП(б) Эстонии (город Пайде), куда её выдвинули за образцовую работу (*рис. 1*). На эту должность она была назначена согласно Постановления Бюро ЦК КП(б) Эстонии № БЦ-130/4 от 27 сентября 1950 года за подписью секретаря ЦК КП(б) Эстонии Йоханнеса Густавовича Кэбина. Ей тогда дали такую характеристику: «Хорошо справляется со своими рабочими обязанностями, она — принципиальный работник, требовательная к себе и к сослуживцам. Дисциплинирована, и пользуется авторитетом» (*рис. 2*) [11]. На этой работе Дора Ивановна завоевала всеобщее уважение и признание пайдесцев.

В октябре 1950 года Дора Ивановна Тамби была избрана (согласно Указа Президиума Верховного Совета Эстонской ССР «Об утверждении состава Городских избирательных комиссий и Районных избирательных комиссий по выборам в городские Советы депутатов трудящихся городов республиканского подчинения и районные Советы депутатов трудящихся Эстонской ССР» от 19 октября 1950 года) председателем *Районной избирательной комиссии по выборам в Пайдеский районный Совет депутатов трудящихся* (она была избрана от *Пайдеской районной организации КП(б) Эстонии*) [6, с. 3]. В эту комиссию вошли ещё восемь человек [1, с. 3].

Местная газета «Ярвалане» характеризовала в 1950 году кандидата в депутаты города Пайде по избирательному округу № 3 Дору Тамби следующим образом: «Дора Тамби известна в городе Пайде и Пайдеском районе как энергичная и пламенная советская женщина, отдающая все свои силы и энергию на благо строительства социалистической Родины, чья работа и деятельность находят достойную оценку» [3, с. 3]. Рано утром 17 декабря 1950 года к избирательным участкам в Пайде потянулись первые избиратели. Из громкоговорителя донёсся звук с боем кремлёвских курантов, возвещавший о начале голосования. Распахнулись двери избирательных участков, и празднично украшенные лозунгами и цветами помещения для голосования наполнились избирателями. Сотрудница Пайдеского райкома КП(б) Эстонии Дора Тамби одной из первых получила избирательный бюллетень, выполнив свой гражданский долг [26, с. 1].

По итогам голосования 17 декабря 1950 года Дора Ивановна Тамби была избрана депутатом Совета депутатов трудящихся (СДТ) города Пайде. В СДТ она заняла от-

ветственный пост председателя Комиссии по здравоохранению. А с 1951 по 1952 годы она была ещё и членом Бюро Пленума Пайдеского райкома.

Из-за внезапной болезни Дору Ивановну отчислили 20 января 1952 года из состава слушателей проходивших в Таллине девятимесячных курсов *Республиканской партийной школы при ЦК КП(б) Эстонии*, которые она начала посещать ещё с октября 1951 года (рис. 3) [9].

В феврале 1953 года прошла регистрация кандидатов в депутаты Совета депутатов трудящихся города Пайде Таллинской области. От избирательного округа № 2 была выдвинута (на общем собрании учителей и преподавателей Пайдеской Рабочей школы № 9) третий секретарь Пайдеского районного комитета Дора Тамби [25, с. 2]. В итоге она была избрана депутатом (всего в Совет депутатов трудящихся города Пайде тогда было избрано 30 депутатов [21, с. 2]). Дора Тамби принимала своих избирателей каждый последний четверг месяца с 10 до 14 часов в помещении Пайдеского райкома КПЭ (рис. 4) [56, с. 4].

С июня 1953 по январь 1954 года Дора вновь стала заведующей отделом по работе среди женщин (*женотдел*) Пайдеского районного Комитета КП(б) Эстонии (в городе Пайде; рис. 5).

С января 1954 по июль 1955 года Дора была инспектором по кадрам Промышленного комбината Пайдеского райисполкома (город Пайде). Третьего декабря 1954 года Дора Тамби была зарегистрирована в качестве кандидата на пост сопредседателя Народного суда Пайдеского района по избирательному округу первого участка Народного суда и внесена в избирательный бюллетень (согласно решения № 473 исполкома Совета депутатов трудящихся Пайдеского района [5, с. 4]).

Девятнадцатого декабря 1954 года состоялись выборы в Народный суд первого участка Пайдеского района. На основании протоколов голосования, полученных Исполнительным комитетом Совета депутатов трудящихся Пайдеского района с избирательных участков, Исполнительный комитет определил, что в выборах в Народный суд приняли участие 99,65 процентов избирателей. Число голосов, отданных за кандидата в народные судьи, составило 99,97 процентов, а количество голосов, отданных за кандидатов в народные сопредседатели — 99,99 процентов от общего числа избирателей, принявших участие в голосовании. Народным судьей была избрана товарищ Линда Якововна Айнсоо. Народными сопредседателями судьи были избраны 75 товарищей, в том числе и Дора Ивановна Тамби [22, с. 2].

С июля 1955 по август 1956 года Д. И. Тамби — техник-плановик на Промкомбинате Пайдеского райисполкома (в городе Пайде). В январе 1956 года секретарь первичной партийной организации этого Промкомбината Дора Ивановна Тамби познакомила сотрудников предприятия с планом Шестой пятилетки — с целью разработки конкретных мероприятий для её выполнения (рис. 7). Она рассказала, что к концу Шестой пятилетки Промкомбинат обеспечит население на 50 процентов большим количе-

ством продукции, чем в 1955 году. Производство мебели увеличится более чем в два раза. В значительно большем объёме потребители получат жестяную и швейную продукцию, трикотажные изделия, а также шерстяную пряжу. Улучшится обслуживание населения, повысится уровень механизации труда. Будет установлено новое оборудование, а в вязальном цехе будут собраны новые вязальные машины, что даст возможность увеличить выработку на 57 процентов на одного работающего [14, с. 1].

С августа 1956 по октябрь того же года Дора — технический контролёр на вышеупомянутом Промкомбинате. С октября по ноябрь 1956 года она — инспектор по кадрам данного Промкомбината. С октября-ноября 1956 года Дора не работала, получив инвалидность II группы и начав получать пенсию по инвалидности.

В декабре 1967 года Дора Тамби стала пенсионером по старости. В то время она исполняла обязанности председателя группы народного контроля первичной партийной организации Совета рабочих и трудящихся города Пайде. К маю 1969 года Дора получала по *Закону о государственных пенсиях* пенсию в размере 62 рубля 50 копеек в месяц.

Двенадцатого июня 1969 года первый секретарь Пайдеского райкома Вальде Руудивич Роосмаа подписал решение Бюро райкома с ходатайством перед *Эстонской Республиканской Комиссией об установлении персональных пенсий* об установлении персональной пенсии республиканского значения для Доры Ивановны Тамби — учитывая её многолетнюю работу в партийных органах. С 1 ноября 1969 года в отношении Доры Тамби была установлена (согласно постановления *Республиканской Комиссии об установлении персональных пенсий* от 17 октября 1969 года, протокол № 9) пожизненная персональная пенсия республиканского значения в размере 70 рублей в месяц (рис. 13). К октябрю 1971 года Дора Тамби проживала в Пайде по адресу: улица Вяйке-Айа, дом 30, квартира 60.

На ниве политического просвещения

Вечером 19 октября 1948 года в уютном и отапливаемом помещении красного угла библиотеки в местечке Коэра собрались учащиеся «политической школы». Парты были накрыты чистыми скатертями и украшены цветами. Учебные материалы и брошюры были заранее разложены для каждого учащегося. Представитель отдела пропаганды и агитации Ярвамааского Уездного Комитета КП(б) Эстонии Дора Тамби разъяснила студентам цель проведения занятий, дисциплинарные аспекты и организационные вопросы школы, напомнив также учащимся, что глубокое и основательное овладение теории марксизма-ленинизма означает быть сознательным советским работником. После этого начался первый урок на тему: «Как жили рабочие и хуторяне в царской России». Учащиеся, внимательно наблюдая за изложением темы, делали записи в своих тетрадях. Присутствовал на занятиях и директор политической школы волости Вяйнъярве Н. Спренк [24, с. 2].

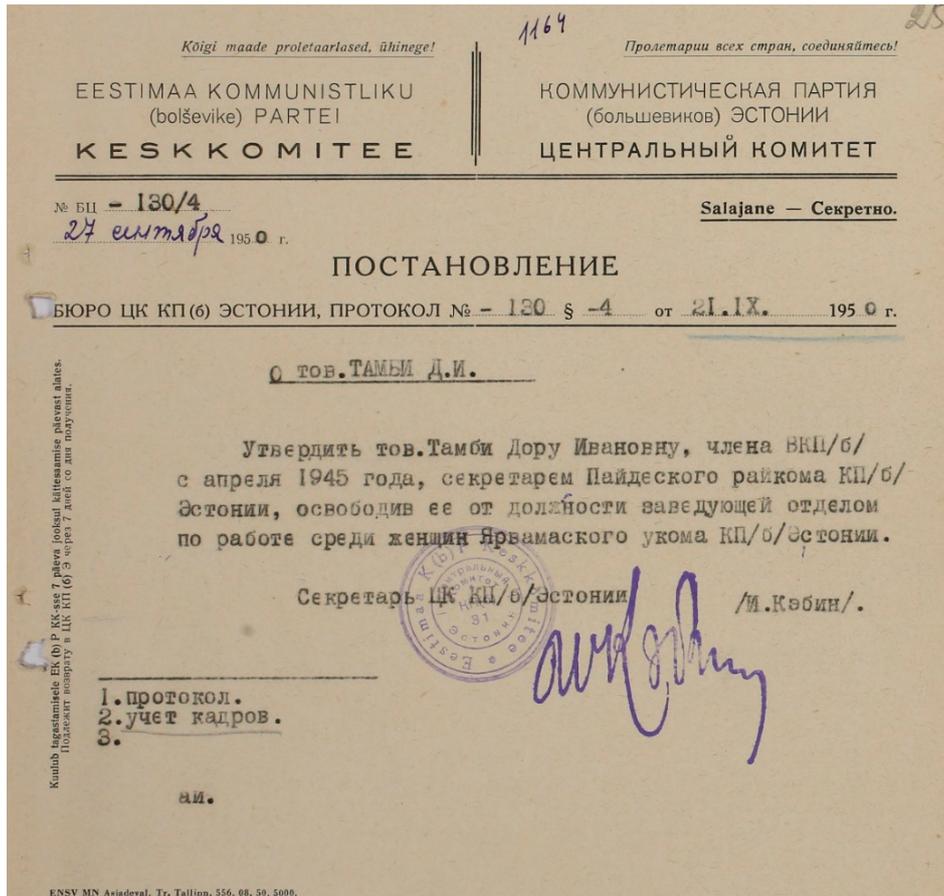


Рис. 1. Постановление от 27 сентября 1950 года об утверждении Доры Ивановны Тамби с апреля 1945 года третьим секретарём Пайдеского райкома Компартии Эстонии. Источник: Eesti Rahvusrhiiv. ERAF.1.6.3630. Lk. 25

Дора Тамби не только читала лекции учащимся, но и сама часто находилась в роли слушательницы на различных курсах. В ноябре 1961 года в Пайдеском Доме культуры собрались слушатели «Университета культуры». Присутствовала пенсионерка Дора Тамби, а также учитель начальной школы волости Вяйнъярве Хельми Пурикас, слесарь Пайдеского завода дорожных машин Феликс Аус, домохозяйка Валве Тохвельманн, водитель совхоза «Койги» Эндель Виртх, бухгалтер Пайдеского строительного управления Хелле Вендель и другие — всего более 100 человек [19, с. 2].

В 1956 году Дора Тамби вышла на пенсию по инвалидности, но несмотря на своё слабое здоровье (например, в 1958 году ей сделали очередную операцию в Пайдеской больнице; она неоднократно находилась на санаторном лечении; к 1969 году Дору пять раз оперировали [10]), она активно участвовала в общественной и культурной жизни города Пайде, будучи заместителем секретаря первичной партийной организации Пайдеского горисполкома и председателем группы народного контроля. Она с энтузиазмом принимала участие в работе *Пайдеского районного Совета ветеранов Великой Отечественной войны*.

Дора Тамби была награждена четырьмя медалями (юбилейной медалью «Двадцать лет Победы в Великой Отечественной войне 1941–1945 гг.»; юбилейной медалью «50 лет Вооружённых Сил СССР» и другими).

В амплу журналиста

В качестве публициста-новостника Дора Ивановна Тамби проявила себя особенно ярко. Пайдесцы и жители Ярвамаа узнавали из её газетных публикаций о важных событиях местной жизни. Обычно она публиковалась в газете «Ярваланэ» (печатный орган Ярвамааского Комитета КП(б) Эстонии и Ярвамааского районного Совета депутатов трудящихся), а также непродолжительное время (в декабре 1950 года) даже исполняла обязанности ответственного редактора [58, с. 4]. Газета меняла в советское время своё название ещё дважды (в 1951–1956 гг. она называлась «Сталилик Теэ», а в 1956–1989 гг. — «Выйтлев Сына»), а острые статьи Доры Тамби, изобилующие важными деталями и глубоко изнутри открывавшие читателям предмет обсуждаемого вопроса, по-прежнему были неизменно представлены на страницах этого периодического издания.

Среди публикаций Доры Ивановны Тамби перечислим следующие:

- о вкладе женских комитетов (женкомов) в досрочное выполнение годового плана заготовки зерна уезда Ярвамаа (1947 г. [30, с. 2]);
- о необходимости избрания женских комитетов и разделении работы на секции (по отделам здравоохра-

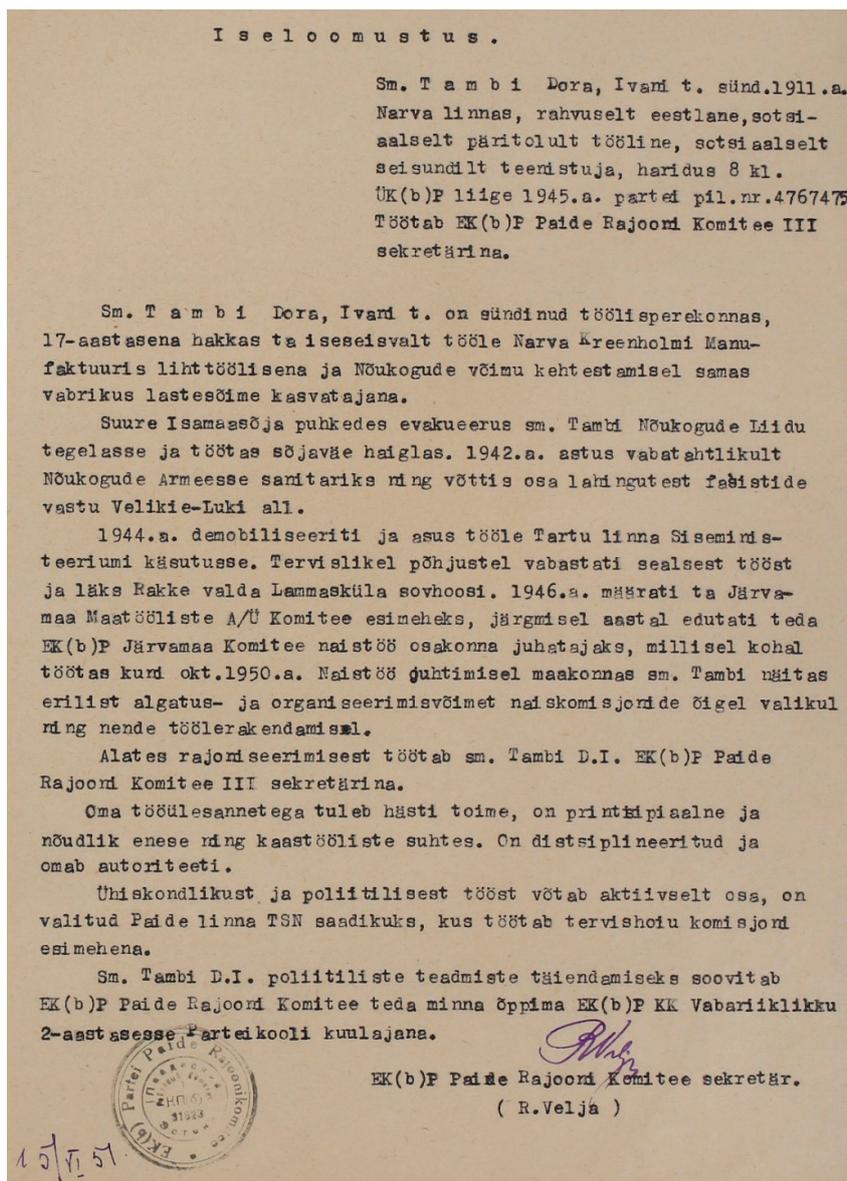


Рис. 2. Характеристика Доры Ивановны Тамби, данная ей 15 июня 1951 года секретарём Пайдеского районного комитета КП(б) Эстонии Р. Велья. Источник: Eesti Rahvusarhiiv. ERAF.938.40.144. Lk. 8

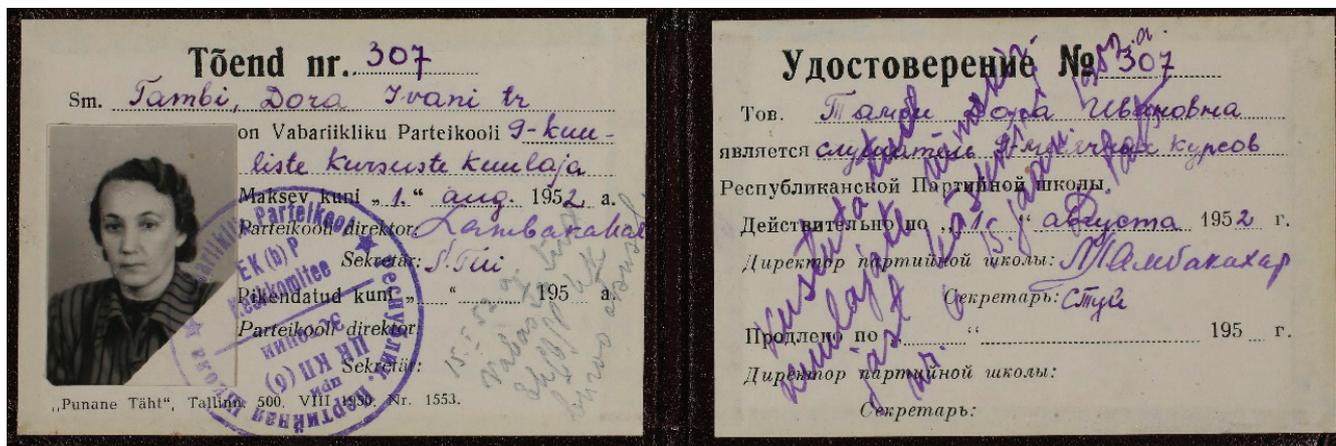


Рис. 3. Удостоверение Доры Ивановны Тамби — слушательницы девятимесячных курсов Республиканской партийной школы при ЦК КП(б) Эстонии, куда её зачислили в 1951 году. Источник: Eesti Rahvusarhiiv. ERAF.938.40.144. Lk. 15

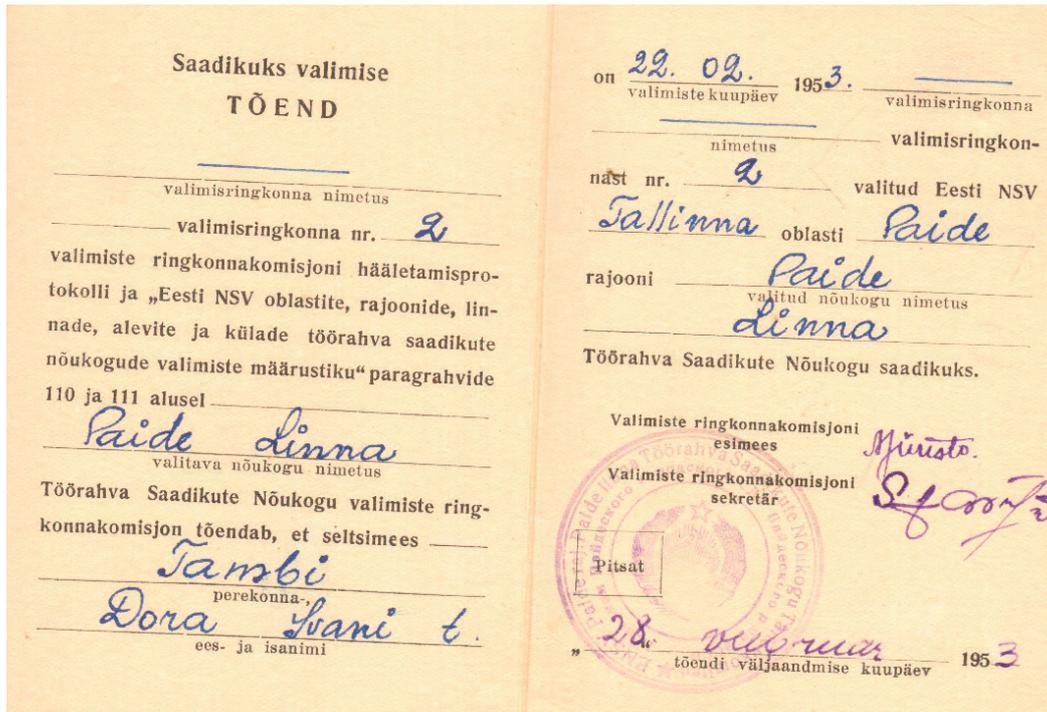


Рис. 4. Выданное 28 февраля 1953 года удостоверение Доры Ивановны Тамби об избрании её 22 февраля того же года депутатом Пайдеского районного Совета депутатов трудящихся. Источник: Järvamaa Muuseum, arhiivdokumentide kogu, PM — 2909:5, ArD510:5

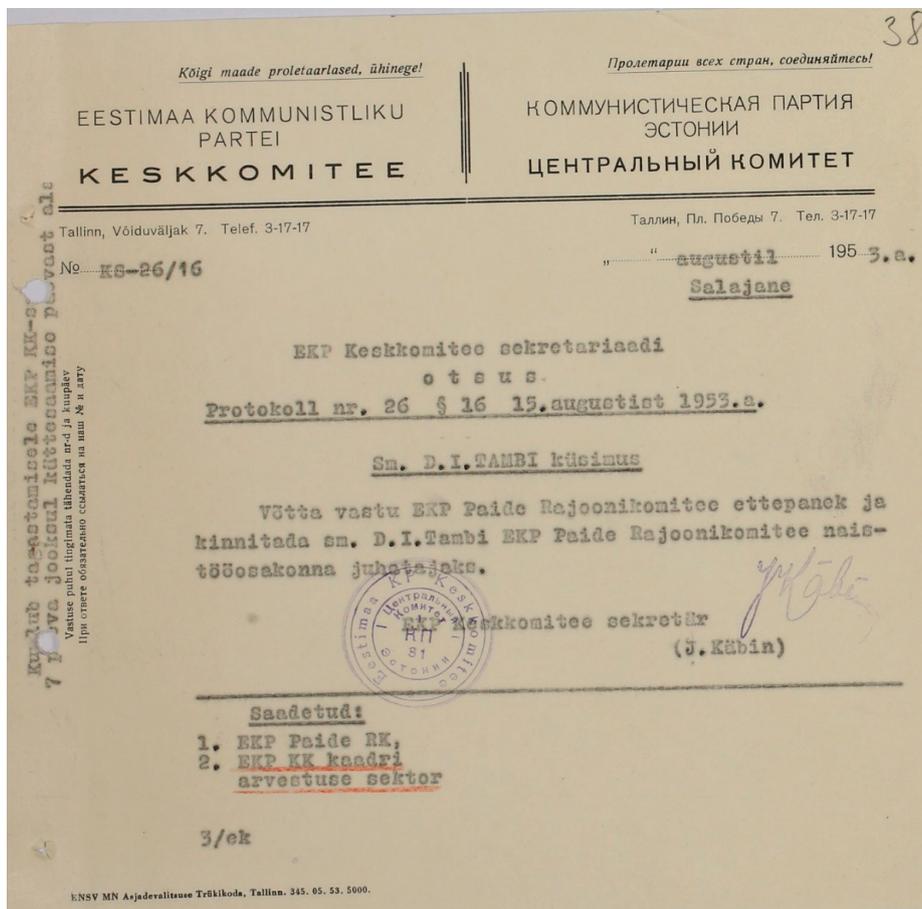


Рис. 5. Решение Секретариата ЦК КП(б) Эстонии от августа 1953 года о назначении Доры Тамби заведующей отделом по работе среди женщин Пайдеского райкома КП(б) Эстонии. Источник: Eesti Rahvusarhiiv. ERAF.1.6.3630. Lk. 38

Isiklik leht kaadrite arvestamiseks
Личный листок по учету кадров

1. Perekonnanimi Tambi
 Фамилия

nimi Dora isanimi Ivan
 имя отчество

2. Sugu nais. Sünniaasta, kuu 1911. detsember. 4. Sündimise koht:
 Пол Год и месяц рождения Место рождения:

a) olemasoleva administratiivse jaotuse järgi
 по существующему адм. делению Naima linnas

b) endise administratiivse jaotuse järgi
 по существовавшему адм. делению Naima linnas
Kilimaa

5. Rahvus eesti 6. Sotsiaalne päritolu:
 Национальность Соц. происхождение:

a) vanemate endine seisus taolised
 бывшее сословие (звание) родителей

b) reamine tegevusala enne 21. juunit 1940. a. Kui töötasid oma
 основное занятие до 21 июня 1940 г. Если работали в своем
 põllumajandamises siie ära näidate meeliki suurus loomade ja mehhaniseeritud inventari arv, kas oli



Рис. 6. Фрагмент личного листка Доры Ивановны Тамби от 5 июня 1955 года. Источник: Eesti Rahvusarhiiv. ERAF.1.6.3630. Lk. 6



Рис. 7. Секретарь первичной партийной организации Промкомбината Пайдеского района Дора Ивановна Тамби (четвёртая справа) знакомит сотрудников предприятия с планом Шестой пятилетки. Эстонская ССР, Пайде, январь 1956 года. Фото: Х. Таймсоо. Источник: Eesti Rahvusarhiiv. EFA.204.0.8744



Рис. 8. Дора Тамби (первый ряд, пятая справа) с группой ветеранов 925-го Эстонского стрелкового полка. 1964 год. Источник: Eesti Rahvusarhiiv. Eesti Riigiarhiivi Filiaali (Parteiarihiivi) fotokolleksioon. ERAF.2.2.7223.1

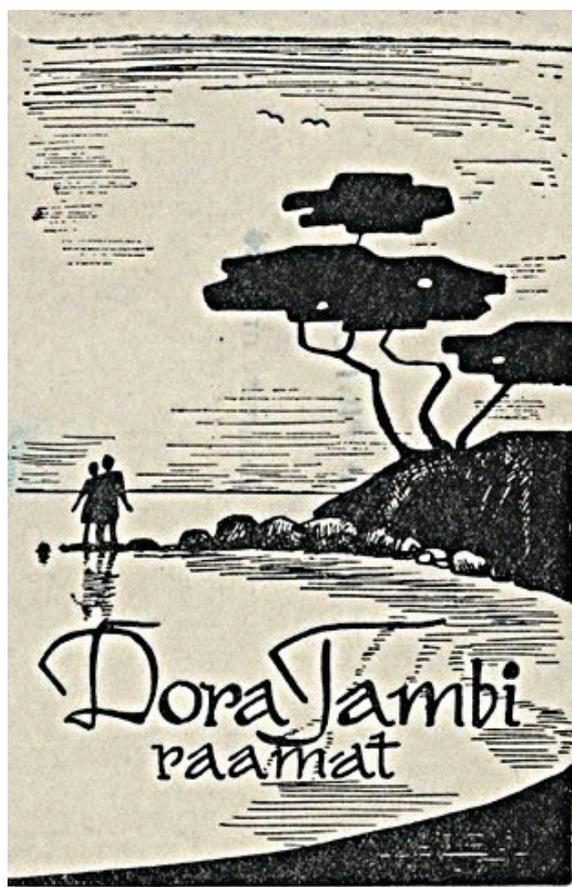


Рис. 9. «Книга Доры Тамби». Рисунок Пильви Юллэстэ, 1967 год. Источник: Eesti Rahvusraamatukogu



Рис. 10. Дора Тамби. Фотография примерно 1968 года. Источник: Aesma E. Ikka koos lahingusõpradega // Võitlev Sõna. 1968. № 18. 10 veebr. Lk. 2



Рис. 11. Дора Тамби (крайняя слева) поёт песни военных лет в составе ансамбля Пайдеского клуба ветеранов Великой Отечественной войны. Источник: Esineb Suure Isamaasõja veteranide Paide klubi ansambel... // Sirp ja Vasar. 1968. № 7. 16 veebr. Lk. 8



Рис. 12. Дора Ивановна Тамби. Фотография примерно весны 1969 года.
Источник: Eesti Rahvusarhiiv. ERA.R-16.3k.1682. Lk. 2

нения и образования, секции домашнего хозяйства и др. (1949 г. [42, с. 2]);

- об инициативах и предложениях женского комитета Известкового завода в Ракке по празднованию приближающегося 1-го Мая (1949 г. [52, с. 1]);

- о начале работы 18 октября 1949 года учебного политического кружка в Ракке (1949 г. [47, с. 2]);

- об изменении положения женщин после Великой Октябрьской социалистической революции 1917 года, а также о присуждении членам животноводческой бригады совхоза «Удева» званий «Герой социалистического труда» (1949 г. [41, с. 3]);

- о собрании рабочих и служащих механического кооператива в Кяру в знак протеста против действий американских империалистов в Корее (1950 г. [51, с. 3]);

- о задачах женских комитетов в колхозах уезда Ярвамаа (1950 г. [44, с. 2]);

- о прошедшем 10–14 мая 1950 года семинаре руководителей детских колхозных учреждений в Ярвамаа (1950 г. [37, с. 2]);

- о грядущей 17 и 18 февраля 1951 года проверке Пайдеской районной комиссией художественной самодеятельности колхозов (1951 г. [43, с. 2]);

- о недостатках и ошибках в работе первичной партийной организации сельского совета Вяйнъярве (1951 г. [53, с. 2]);

- о выявлении в феврале 1952 года в Пайдеском районе художественных коллективов, нуждающихся в помощи (например, в сельсовете Ярва-Яани; данную статью Дора Тамби написала будучи председателем Пайдеской районной комиссии по проверке художественной самодеятельности села) (1952 г. [34, с. 3]);

- о праздновании 34-й годовщины Советской Армии (с написанием, чтобы женские комитеты взяли под свою ответственность уход за могилами павших советских воинов) и о подготовке к празднованию Международного женского дня 8-го Марта (1952 г. [54, с. 2]);

- о предстоящей 29 и 30 марта 1952 года проверке (художественном смотре) художественных коллективов самодеятельности Пайдеского района (1952 г. [39, с. 2]);

- о важности повышения уровня художественной самодеятельности в колхозах (1952 г. [38, с. 2]);

- о предстоящем 6 июля 1952 года *Дне песни Пайдеского района* и прошедших репетициях в целях подготовки к нему (данную статью она написала будучи заместителем председателя оргкомитета *Дня песни Пайдеского района*) (1952 г. [28, с. 2]);

- о проверке в феврале 1953 года художественной самодеятельности колхозников сельсовета Пурди в Доме культуры Пурди (1953 г. [29, с. 4]);

- о простых советских женщинах Пайдеского района (1953 г. [55, с. 2]);

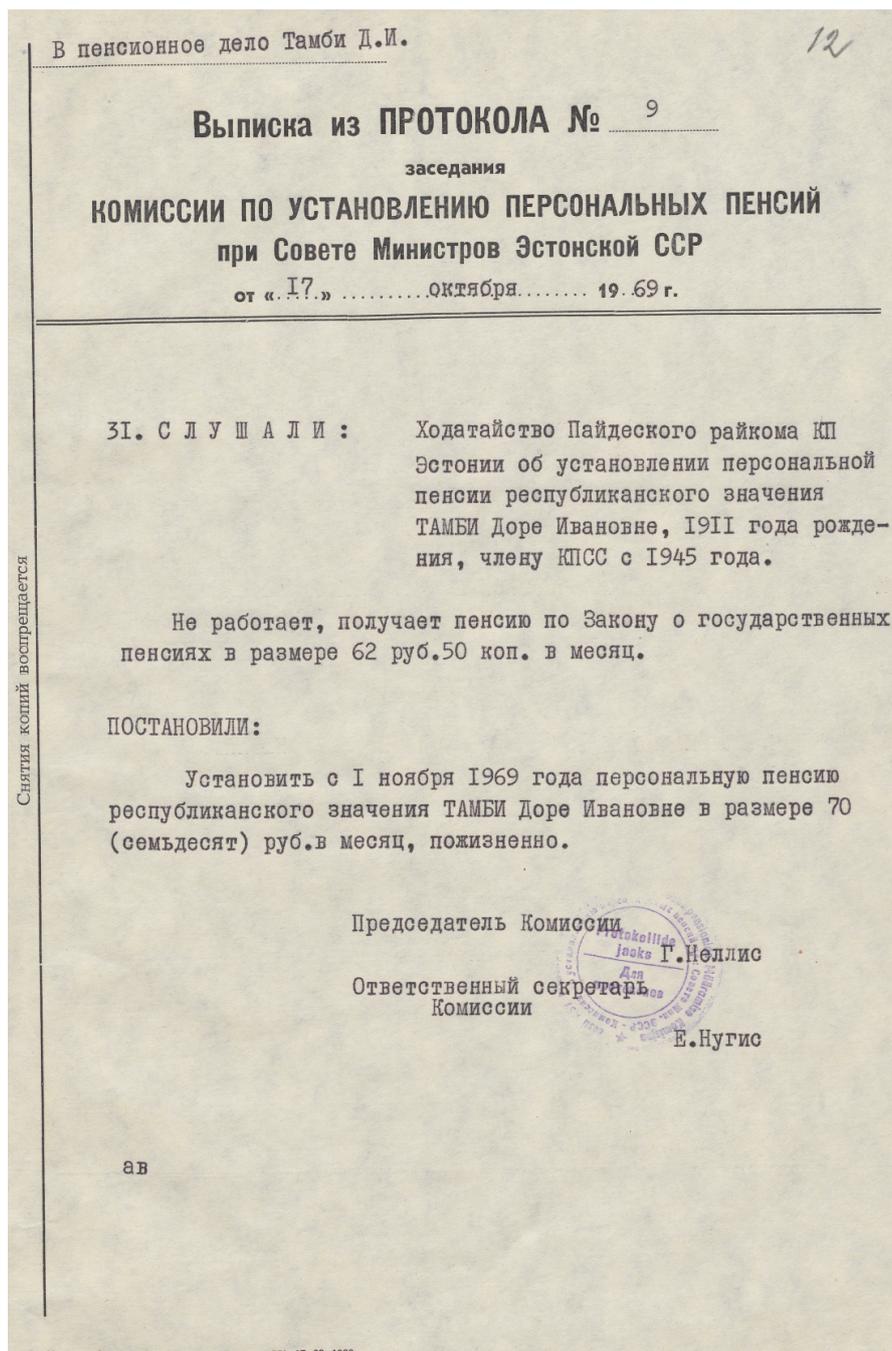


Рис. 13. С 1 ноября 1969 года Доре Ивановне Тамби согласно постановления Эстонской Республиканской Комиссии об установлении персональных пенсий от 17 октября того же года (протокол № 9) была установлена пожизненная персональная пенсия республиканского значения. Источник: Eesti Rahvusarhiiv. ERA-R-16.3k.1682. Lk. 12

– о данных в 1954 году коллективом работников Пайдеского районного Промкомбината обязательствах в рамках соцсоревнования по выполнению к празднованию 21-го Июля 8-месячного общего производственного плана в честь 14-летия со дня образования Эстонской ССР (1954 г. [31, с. 2]);

– о принятии в 1954 году коллективом Пайдеского районного Промкомбината коллективного договора с обязательствами повысить производительность труда, всемерно развивать соцсоревнование и др. (1954 г. [46, с. 4]);

– о сложившейся в 1954 году необходимости Министерству местной, сланцевой и химической промышленности Эстонской ССР улучшить снабжение Пайдеского районного Промкомбината и, тем самым, способствовать выполнению им производственного плана (1954 г. [40, с. 2]);

– о решении в октябре 1954 года коллектива Пайдеского районного Промкомбината выполнить годовой план объёма производства к 7 ноября того же года (1954 г. [33, с. 1]);

– о причинах непроведения в 1954 году семинара (который обещала организовать Пайдеская санитарно-эпидемиологическая станция) для государственных са-

Seltsimehed valijad! Kontrollige oma nime valimisjaoskonnas!



Pildil: Paide Linna TSN Täitevkomitee ruumes asuvas valimisjaoskonnas nr. 116/1. Oma nime õigsust valijate nimekirjas on tulnud kontrollima Paide Rajooni Keskhaiгла kirurgilaoosakonna õde Meedi Kask ja pensionär Dora Tambi. Neid abistab jaoskonnakomisjoni esimees Heinar Vendel. A. Luhasalu foto

Рис. 14. Пенсионерка Дора Тамби (в центре) и медсестра хирургического отделения Центральной больницы Пайдеского района Меди Каск (слева) на избирательном участке № 116/1, находящемся в помещении исполкома Совета депутатов трудящихся в городе Пайде. Проверка правильности своего имени в списке избирателей. Женщинам помогает председатель избирательной комиссии Хейнар Вендель (справа). Эстонская ССР, город Пайде, май 1970 года. Фото: А. Лухасалу. Источник: Seltsimehed valijad! Kontrollige oma nime valimisjaoskonnas! // Võitlev Sõna. 1970. № 57. 16 mai. Lk. 1

DORA TAMBI
MATUSE KORRALDAMISE KOMISJONILT
 Suure Isamaasõja veterani, personaalpensionär Dora Ivani t. Tambi matus on reedel, 5. novembril 1971. a. Huvastijätt lahkunuga on kl. 10.45 Paide Rajooni Kultuurimajas, matusetalitus sealsamas kl. 11.
 Muldasängitamine on kl. 15 Tallinnas Rahumäe kalmistul.

Dora Ivani t. Tambi

31. oktoobril 1971. a. lahkus surma läbi meie keskelt personaalpensionär Dora Ivani t. Tambi.

D. Tambi sündis 14. detsembril 1911. aastal Narva linnas töölisperekonnas, 17-aastasena hakkas ta iseseisvalt tööle Narva Kreenholmi Manufaktuuris töölisena ja nõukogude võimu taaskestamisel samas vabrikus lastesõime kasvatajana. Kui algas Suur Isamaasõda, evakueerus D. Tambi Kalinini oblasti Võsne-Volotsõki linnas, kus asus tööle sanitarina sõjaväehaiglas. 1942. a. astus ta vabatahtlikult Nõukogude armeesse Eesti Laskurkorpusse sanitariks. Pärast demobiliseerumist 1944. a. töötas ta põllumajanduses, Järvamaa Maatööliste Ametiühingu Komitees ja parteitööl. Alates 1956. a. oli D. Tambi pensionil.

D. Tambi kuulus NLKP ridadesse 1945. aastast. Hoolimata halvast tervislikust seisundist lõi D. Tambi agaralt koosa ühiskondlikus elus, olles Paide linna täitevkomitee parteialorganisatsiooni sekretäri asetäitja ja rahvakontrolligrupi esimees. Innuga võttis ta osa Suure Isamaasõja Veteranide Paide Rajooni Nõukogu tööst. D. Tambi on autastatud nelja medaliga. Hea mälestus D. Tambist jääb kauaks meie südamesse.

EKP Paide Rajoonikomitee
 Paide Rajooni TSN Täitevkomitee
 Paide Linna TSN Täitevkomitee
 parteialorganisatsioon

Рис. 15. Некрологи в связи со смертью персональной пенсионерки Доры Ивановны Тамби. Источник: Dora Tambi matuse korraldamise komisjonilt // Võitlev Sõna. 1971. № 131. 04 nov. Lk. 4; Dora Ivani t. Tambi // Võitlev Sõna. 1971. № 130. 02 nov. Lk. 4

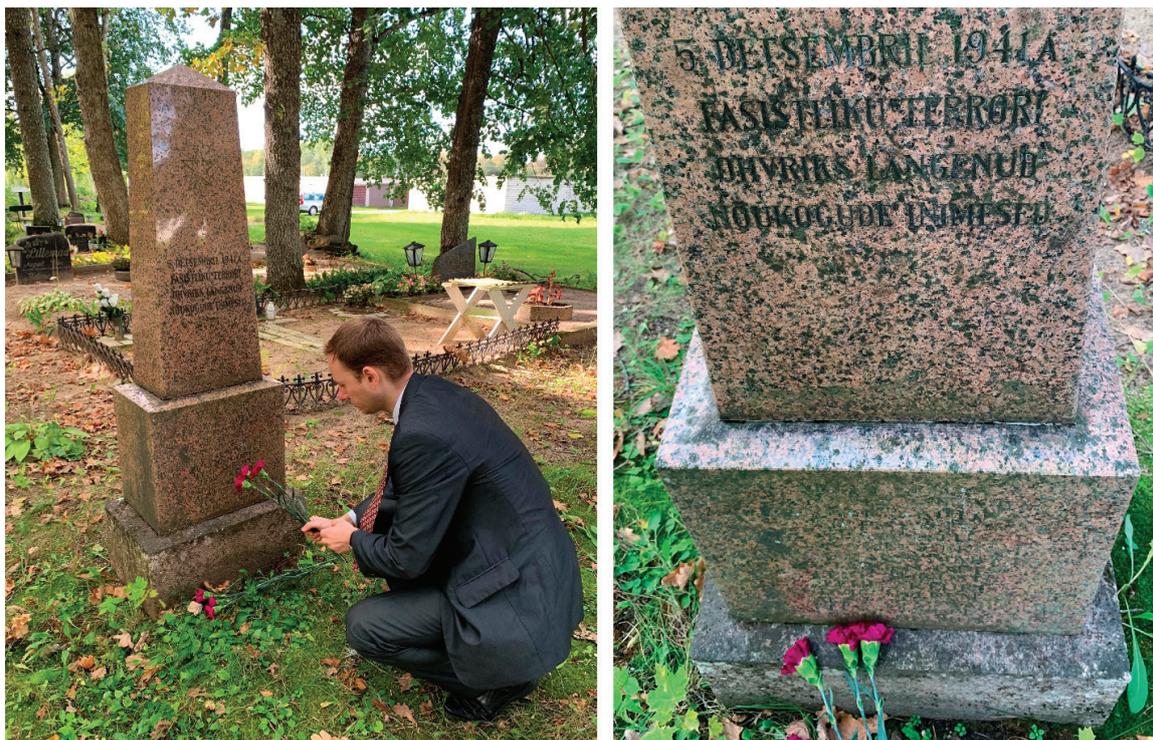


Рис. 16. Сергей Александрович Тамби возлагает цветы к памятнику погибшим 5 декабря 1941 года от рук нацистов советским гражданам. Эстонская Республика, город Пайде, кладбище Реопалу, 22 сентября 2019 года (в день 75-летия со дня освобождения Пайде от нацистских захватчиков).

Источник: фотография из личного архива С. А. Тамби



Рис. 17. Сергей Александрович Тамби возлагает цветы к памятникам погибшим в годы Великой Отечественной войны советским гражданам, в том числе советским воинам. Эстонская Республика, город Пайде, кладбище Реопалу, 22 сентября 2019 года (в день 75-летия со дня освобождения Пайде от нацистских захватчиков).

Источник: фотография из личного архива С. А. Тамби

нитарных комиссаров в целях предоставления им соответствующих рекомендаций; во время написания статьи Дора Тамби была уполномоченной (на общественных началах) санитаркой Пайдеского районного Промкомбината (1954 г. [32, с. 4]);

- о данных работниками Пайдеского районного Промкомбината обязательствах по перевыполнению плана к 1-му Мая 1955 года в рамках соцсоревнования (1955 г. [36, с. 1]);

- о причинах невыполнения предписанных Пайдескому Промкомбинату планов (1955 г. [49, с. 2]);

- об обсуждении 15 февраля 1955 года работниками Пайдеского Промкомбината на совещании в красном углу решений II сессии Верховного Совета СССР и январского Пленума ЦК КПСС (1955 г. [50, с. 1]);

- о присвоении по итогам июля 1955 года переходящего красного флага Второму вязальному цеху Пайдеского Промкомбината (начальник В. Креэгипуу), где план выполнили на 117,9% (1955 г. [48, с. 1]);

- об обсуждавшемся в апреле 1955 года на открытом партийном собрании на Пайдеском Промкомбинате решении январского пленума ЦК КПСС (1955) и речи директора комбината товарища Турро (1955 г. [35, с. 2]);

- об обсуждении в августе 1961 года на открытом заседании первичной партийной организации Пайдеского горисполкома работы первичной организации комсомола (докладчиком выступила в том числе и Дора Тамби) (1961 г. [27, с. 2]);

- наконец, о члене Совета депутатов рабочих города Пайде Сальме Креэгипуу, которая была инициатором создания в городе педагогического театрального кружка, кружка народного танца, женского ансамбля и дополнительной детской площадки (1961 г. [45, с. 2]).

...До последних дней своей жизни она старалась присутствовать в «эпицентре» пайдеских событий (рис. 14), что очень помогало ей в написании действительно увлекательных газетных статей и заметок.

Участие в художественной самодеятельности

В конце 1960-х годов Дора Ивановна Тамби (рис. 10) принимала активное участие в работе ансамбля песни Пайдеского клуба ветеранов Великой Отечественной войны. В качестве вокалистки она исполняла песни военных лет на многочисленных мероприятиях [12, с. 8]. Ансамбль выступал не только в Пайде, но и организовал множество выездных концертов по всей Эстонской ССР и за её пределами, приезжая в гости к ветеранам. Доре посвящали рисунки (рис. 9).

Клуб, при котором и был создан ансамбль, появился в июле 1967 года со следующей целью — привить молодёжи боевые традиции своих отцов и воспитать в них чувство советского патриотизма. В связи с 50-летием Советской Армии клуб организовал в первом квартале 1968 года 13 выступлений, в которых приняли участие 2432 человека. Также клуб провёл 16 встреч (половина из них состоялась в школах) с участием 1453 человек.

Летом 1967 года клуб организовал две экскурсии по бывшим местам боевых действий — в Великие Луки (РСФСР) и Курамаа (Латвийская ССР). Председатель клуба Виктор Самм, а также активисты клуба Дора Тамби, Роберт Папсон, Леонхард Пауметс и другие сделали многое для того, чтобы работа и программа выступлений клуба были содержательными и насыщенными [16, с. 1]. Без Доры Тамби не была организована ни одна поездка ансамбля, ни одна экскурсия. А когда художественный руководитель клуба Ричард Линт был вынужден отсутствовать на некоторых мероприятиях и репетициях в связи с неотложными делами, его неизменно заменяла Дора Тамби, которая всегда была «в строю» (рис. 11). Будучи членом Совета клуба, она также занималась ведением учёта ветеранов войны, внимательно следя за тем, чтобы о них вспоминали не только на юбилеях (рис. 8).

На гастролях в колхоз «Эстония» (одно из самых успешных коллективных социалистических хозяйств советской Эстонии, находившийся в Ойзуском сельсовете Пайдеского района), который творческий коллектив посетил в 1968 году, ансамблю подарили нарядную куклу в национальной одежде — Катю. «Чтобы вы никогда не забывали песню »Катюша«!», — торжественно сообщили колхозники и бывшие красноармейцы. «Спасибо, друзья!», — поблагодарила их Дора Тамби, принимая подарок. «Катюша всегда и везде теперь будет нас сопровождать!», — добавила она [2, с. 2].

Художественный руководитель ансамбля Пайдеского клуба ветеранов Великой Отечественной войны Р. Линт следующим образом вспоминал о поездках и выступлениях коллектива летом-осенью 1969 года. Девятого августа 1969 года ансамбль принял участие в торжественных мероприятиях в городе Выру — по случаю очередной годовщины освобождения города от нацистских захватчиков. На братском кладбище участники ансамбля почтили память всех тех, кто отдал свою жизнь в боях за освобождение Выру. Побывали и в Выру-Кубья, где также почтили память советских военнослужащих. Последовал большой торжественный концерт, в котором принял участие и ансамбль Пайдеского клуба ветеранов Великой Отечественной войны. Четыре тысячи человек горячо ему аплодировали. Следующий солнечный день члены ансамбля провели в посёлке Вярска. Пайдесцы попробовали одноимённую минеральную воду, но не из бутылки, а выходящую прямо из-под земли. Представители ансамбля выступили с речами у памятного камня жителям Вярска, павшим в боях за освобождение Советской Родины. В память о тех, кто никогда больше не вернётся, члены ансамбля Дора Тамби (рис. 12) и Эдуард Кеса возложили к памятнику большую охапку гладиолусов. Последовал концерт для ветеранов. После исполнения корпусного марша, которым он завершился, гости скандировали: «Ещё, ещё!». Ансамбль выступал дополнительно в течение получаса. 16 августа коллектив отправился в Пылва. В честь павших при освобождении этого города прозвучали залпы военного салюта. Подножие па-

мятника воинам было густо покрыто венками и цветами. Торжество развернулось на площади и продолжилось вокруг зажёванного костра.

Вернувшись в Пайде, на столе руководителя ансамбля лежало письмо со следующими строками: «Ветераны 921-го гвардейского Эстонского стрелкового Краснознамённого полка и руководство полка просят Вас принять участие в сборе полка на побережье Уулу в Пярну 23 августа». Письмо подписал командир — полковник в отставке О. Муллас, а также начальник штаба полковник в отставке П. Лийтойя. Разумеется, ансамбль откликнулся и на это предложение.

Сентябрь — это месяц освобождения Пайде и Таллина от нацистских захватчиков (рис. 16, 17). Утром шестого числа ансамбль выехал из Пайде рано. Уже в 10 часов он был в Нымме — в 10-й Таллинской средней школе. Прозвучали солдатские песни и рассказы. Многочисленная «школьная семья» (более тысячи учеников и учителей из трёх школ) получила от ансамбля «двойное» поздравление — с началом нового учебного года и с 25-летием освобождения столицы Эстонской ССР от нацистов. Членам ансамбля вручили красные гвоздики, а маленький пионер торжественно произнёс: «Пусть эти красные гвоздики будут символом Мира и дружбы!». Потом ансамбль отправился в Кейла — на слёт советских ветеранов Харьковского района. Торжества для прибывшей колонны ветеранов войны (всего 1100 человек) были организованы на прекрасном уровне [18, с. 2].

Тридцать первого августа 1968 года подполковнику в отставке Александру-Эвальду Густавовичу Пеннерту (1903, посёлок Пугри Крестецкого района Новгородской губернии — 1971), традиционно принимавшему участие в мероприятиях Пайдеского клуба ветеранов войны, исполнилось 65 лет. По случаю юбилея его пришли поздравить его однополчанка Дора Ивановна Тамби, председатель клуба Виктор Самм и, конечно, ансамбль клуба. Юбиляр был очень тронут, когда его встретили военными песнями. «Для меня, как для старого фронтовика,

ваш приезд стал большим сюрпризом, вы принесли мне столько радости!», — поведал он. Товарищу Пеннерту преподнесли подарок и цветы, а в его адрес прозвучали тёплые пожелания [17, с. 1].

В последний путь...

Дора Ивановна Тамби скончалась 31 октября 1971 года, на шестидесятом году жизни (рис. 15). Похороны ветерана Великой Отечественной войны, персональной пенсионерки состоялись в пятницу, 5 ноября 1971 года [7]. Прощание с усопшей прошло в 10 часов 45 минут в Доме культуры Пайдеского района, отпевание — там же в 11 часов. Похороны с выступлением оркестра состоялись в 15 часов в столице Эстонской ССР — на кладбище Рахумяэ (квадрат — U, Peeteli, C, 3–6) [4, с. 4]. Вместе с Дорой на этом кладбищенском участке покоятся Лизетте Пешкурина (мать Доры; 1874 — ноябрь 1954), Лидия Строгнаткина (племянница Доры; 1924 — май 1980), Клавдия Кириллова (март 1977), Инна Беспалова (1949–2010) и Максим Беспалов (1979–2019) [13].

...Таким образом, весь жизненный и трудовой путь Доры Ивановны Тамби был неразрывно связан с событиями, имевшими важнейшее значение для Советского государства и Эстонской ССР. Её выдержка, организаторские способности, собранность, внимательность, коммуникабельность и исполнительность высоко ценились сослуживцами и руководством. Ей доверяли высокие ответственные посты, и она всегда с честью и достоинством выполняла все возложенные на неё обязанности. Неудачная Дора Тамби многое сделала для родной Нарвы (рис. 6), а также для развития и процветания Пайде — любимшегося ей города, также ставшего для неё близким. Проявляя самоотдачу и жертвенность, Дора Ивановна Тамби неизменно отстаивала чаяния простых советских людей, сразу же откликаясь на возникавшие у них проблемы и вопросы, так как не понаслышке знала нужды народа.

Литература:

1. Районная избирательная комиссия по выборам в Пайдеский районный Совет депутатов трудящихся // Советская Эстония. 1950. № 252, 22 окт. С. 3.
2. Aesma E. Ikka koos lahingusõpradega // Võitlev Sõna. 1968. № 18. 10 veebr. Lk. 2.
3. Dora I. Tambi — saadikukandidaat Paide linna valimisringkonnas nr. 3 // Järvalane. 1950. № 147. 12 dets. Lk. 3.
4. Dora Tambi matuse korraldamise komisjonilt // Võitlev Sõna. 1971. № 131. 04 nov. Lk. 4.
5. Eesti NSV Paide Rajooni Tööraha Saadikute Nõukogu Täitevkomitee otsus nr. 473, 03. detsembrist 1954. a., Paides Paide rajooni I jaoskonna rahvakohtu valimisringkonnas ülesseatud rahvakohtuniku ja rahvakohtu kaasistujate kandidaatide registreerimise kohta // Stalinlik Tee. 1954. № 145. 04 dets. Lk. 4.
6. Eesti NSV Ülemnõukogu Presiidiumi seadlus... // Rahva Hääl. 1950. № 252. Lk. 3.
7. Eesti Rahvusrhiiv. ERA.R-16.3k.1682. Tambi, Dora Ivani t.
8. Eesti Rahvusrhiiv. ERAF.1.6.3630. Тамби Дора Ивановна.
9. Eesti Rahvusrhiiv. ERAF.938.40.144. Tambi, Dora Ivani tr.
10. Eesti Rahvusrhiiv. ERAF.4895.19.179. Tambi, Dora Ivani t.
11. Eesti Rahvusrhiiv. ERAF.4895.37.99. Tambi, Dora Ivani t.
12. Esineb Suure Isamaasõja veteranide Paide klubi ansambel... // Sirp ja Vasar. 1968. № 7. 16 veebr. Lk. 8.

13. Haudi (kalmistute register) // Kalmistud.ee. [Electronic resource]. URL: <https://www.kalmistud.ee/burial-place/mlAaQBz4gQ0x> (date of access: 04.11.2024).
14. Kuuenda viisaastaku lõpuks annab Paide Rajooni, Tööstuskombinaat elanikkonnale... // Stalinlik Tee. 1956. № 13. 31 jaanuar. Lk. 1.
15. Leinaaktused Paides // Järvalane. 1946. № 142. 03 dets. Lk. 2.
16. Lint R. Kokku said rindesõbrad // Võitlev Sõna. 1968. № 54. 09 mai. Lk. 1.
17. Lint R. Sõjamehejuubel // Võitlev Sõna. 1968. № 105. 05 sept. Lk. 1.
18. Lint R. Vabastamissuvi 25 // Võitlev Sõna. 1969. № 107. 13 sept. Lk. 2.
19. Loigu A. Teadmisi täiendamas // Võitlev Sõna. 1961. № 136. 18 nov. Lk. 2.
20. Nõukogude rahukaitsekomitee maakondliku kaastöökomisjoni loomisest // Järvalane. 1950. № 80. 06 juuli. Lk. 1.
21. Paide Linna Tööraha Saadikute Nõukogusse valitud saadikute nimekiri // Stalinlik Tee. 1953. № 29. 06 märts. Lk. 2.
22. Paide rajooni 1 jaoskonna rahvakohtu valimiste tulemused Paide Rajooni Tööraha Saadikute Nõukogu Täitevkomitee teadaanne // Stalinlik Tee. 1955. № 2. 04 jaan. Lk. 2.
23. Rünne H. Alustati uue tee rajamist // Järvalane. 1948. № 76. 24 juuni. Lk. 4.
24. Sprenk N. Püüdlisult suhtutakse õppetöösse // Järvalane. 1948. № 128. 23 okt. Lk. 2.
25. Tallinna Oblasti Paide Linna Tööraha Saadikute Nõukogu saadikukandidaatide registreerimine // Stalinlik Tee. 1953. № 15. 03 veebr. Lk. 2.
26. Talvil A. Kui helisesid Kremli kellad // Järvalane. 1950. № 150. 19 dets. Lk. 1.
27. Tambi D. Arutati komsomolialgorganisatsiooni tööd // Võitlev Sõna. 1961. № 101. 26 aug. Lk. 2.
28. Tambi D. Eelproovid kindlustavad laulupäeva edukuse // Stalinlik Tee. 1952. № 72. 14 juuni. Lk. 2.
29. Tambi D. Isetegevuse ülevaatus Purdi külanõukogus // Stalinlik Tee. 1953. № 21. 17 veebr. Lk. 4.
30. Tambi D. Järvamaa naiskomisjonide osast viljavarumise plaani ennetähtaegsel täitmisel // Järvalane. 1947. № 114. 27 sept. Lk. 2.
31. Tambi D. Kohustused täideti // Stalinlik Tee. 1954. № 90. 27 juuli. Lk. 2.
32. Tambi D. Kuhu jäi seminar? // Stalinlik Tee. 1954. № 102. 24 aug. Lk. 4.
33. Tambi D. Kõik töötajad võistlevad // Stalinlik Tee. 1954. № 126. 19 okt. Lk. 1.
34. Tambi D. Küla kunstilise ülevaatus külakomisjonide esimeeste nõupidamiselt // Stalinlik Tee. 1952. № 25. 26 veebr. Lk. 3.
35. Tambi D. Lahtisel parteikoosolekul // Stalinlik Tee. 1955. № 41. 05 aprill. Lk. 2.
36. Tambi D. Laieneb maieelne võistlus // Stalinlik Tee. 1955. № 47. 19 aprill. Lk. 1.
37. Tambi D. Lasteasutiste juhatajate seminarilt // Järvalane. 1950. № 59. 18 mai. Lk. 2.
38. Tambi D. Laula, vaba kolhoositalurahvas! // Stalinlik Tee. 1952. № 39. 29 märts. Lk. 2.
39. Tambi D. Läheneb küla kunstilise isetegevuse rajooniülevaatus // Stalinlik Tee. 1952. № 37. 25 märts. Lk. 2.
40. Tambi D. Mis takistab toodanguplaani täitmist // Stalinlik Tee. 1954. № 61. 20 mai. Lk. 2.
41. Tambi D. Naised on aktiivsed sotsialismi ehitajad // Järvalane. 1949. № 131. 05 nov. Lk. 3.
42. Tambi D. Naiskomisjonide ülesanded // Järvalane. 1949. № 60. 24 mai. Lk. 2.
43. Tambi D. Paides kõlab kolhoosnikute vaba laul // Stalinlik Tee. 1951. № 21. 17 veebr. Lk. 2.
44. Tambi D. Parteioorganisatsioonidel tuleb pidevall juhtida naiskomisjone // Järvalane. 1950. № 4. 10 jaan. Lk. 2.
45. Tambi D. Rahvasaadik Salme Kreegipuu // Võitlev Sõna. 1961. № 118. 05 okt. Lk. 2.
46. Tambi D. Rajooni tööstuskombinaadi kollektiivleping // Stalinlik Tee. 1954. № 36. 23 märts. Lk. 4.
47. Tambi D. Rakke vallas alustas tööd poliitõpiring // Järvalane. 1949. № 124. 20 okt. Lk. 2.
48. Tambi D. Rändpunalipp eesrindlikule tsehhile // Stalinlik Tee. 1955. № 97. 16 aug. Lk. 1.
49. Tambi D. Tootmistegevuse parandamiseks // Stalinlik Tee. 1955. № 100. 23 aug. Lk. 2.
50. Tambi D. Töötajate vastus // Stalinlik Tee. 1955. № 22. 19 veebr. Lk. 1.
51. Tambi D. Töötame rahu kindlustamiseks // Järvalane. 1950. № 82. 11 juuli. Lk. 3.
52. Tambi D. Töövõite 1. maiks // Järvalane. 1949. № 47. 21 aprill. Lk. 1.
53. Tambi D. Väinjärve külanõukogu parteialorganisatsiooni tööst // Stalinlik Tee. 1951. № 33. 17 märts. Lk. 2.
54. Tambi D. Valmistuda rahvusvahelise naistepäeva tähistamiseks // Stalinlik Tee. 1952. № 21. 16 veebr. Lk. 2.
55. Tambi D. Üheväärne mehega // Stalinlik Tee. 1953. № 145. 05 dets. Lk. 2.
56. Teadaanne. Paide Linna Tööraha Saadikute Nõukogu saadikud võtavad oma valijaid vastu... // Stalinlik Tee. 1953. № 48. 21 aprill. Lk. 4.
57. Uljas L. EK(b)P Ambla vallakomitee tööst naistega // Järvalane. 1950. № 3. 07 jaan. Lk. 2.
58. Vastutava toimetaja eest D. Tambi // Järvalane. 1950. № 152. 23 dets. Lk. 4.

История формирования национальной платежной системы в Российской Федерации

Яхонт Илья Витальевич, студент
Московский финансово-юридический университет МФЮА

Национальная платежная система является одним из ключевых компонентов финансовой инфраструктуры экономики России, посредством которой формируется общий денежный спрос в экономике, поддерживается общественное доверие к национальной валюте как средству платежа, а также обеспечивается реализация денежно-кредитной политики. Развитие надежной и эффективной национальной платежной системы имеет большое значение для России при выходе на мировую арену.

Ключевые слова: национальная платежная система, стратегия развития, карта, международная платежная система.

History of the formation of the national payment system in Russian Federation

The national payment system is one of the key components of the financial infrastructure of the Russian economy, through which the general monetary demand in the economy is formed, public confidence in the national currency as a means of payment is maintained, and monetary policy is implemented. The development of a reliable and efficient national payment system is of great importance for Russia when entering the world stage.

Keywords: national payment system, development strategy, card, international payment system.

Создание единой системы национальных платежей требует не только вливаний финансовых средств, но и пересмотра правовой базы, которая регулирует данную сферу, потому как от правового регулирования зависит безопасность как физических, так и юридических лиц, то есть страны в общем и также решает вопрос о конкурентоспособности страны на мировом уровне.

На сегодняшний день происходит развитие в системе банковской сферы, которое связано с развитием технологий, а также необходимостью введения новых методов повышения эффективности и востребованности банковских услуг для всех слоев населения страны и юридических лиц.

Стоит отметить, что такой инструмент как банковские карты может быть способным оптимизировать затраты и улучшить результат при работе кредитных организаций с розничными клиентами. Рынок платежных карт на сегодняшний день можно определить, как одним из самых перспективных направлений развития банковского бизнеса в России.

Формирование рынка платежных карт это прежде всего расширение доступности платежных услуг населению страны, позволяет минимизировать наличные расчеты [3].

Кроме того, можно отметить, универсальность платежных карт, что позволяет решать различные задачи в важных сферах: бюджетной и социальной.

В современном мире именно платежные карты приобрели и приобретают все шире массовый характер применения, так как достаточно эффективны и выгодны к применению.

Рассматривая историю создания российской национальной платежной системы отметим, что первые по-

пытки были предприняты в начале 90-х годов, в частности: первая российская система — STB Card была создана в 1993 г.

В 1993 г. развитие получили еще несколько платежных систем, такие как Union Card, «Золотая Корона» и проект Сбербанка «Сберкарта».

Модернизация и внедрение инноваций в банковскую систему происходит достаточно давно, все это связано с тем, что кредитные организации после внедрения платежных карт начали активно расширять спектр услуг, то есть запросы клиентов были поставлены на первое место, это было связано, во-первых, с повышением конкурентоспособности на рынке банковских услуг, а во-вторых, улучшение сервиса обслуживания клиентов, поэтому банки создали свою платежную систему.

Но, в связи с тем, что это было новое направление в свое время, то банки, выпуская платежные карты не могли использоваться в других банках, они получили название локальные и перед банками впоследствии встал вопрос о изменении данного вида обслуживания. Конечно, на это потребовалось время.

В целях поддержания и повышения спроса на платежные карты, банки пытались формировать свои терминальные и банкоматные сети, а также становились членами международных платежных систем: Visa и MasterCard, посредством чего привлекали к себе наиболее богатых клиентов, которые выезжают за рубеж.

Кроме того, стоит заметить, что такие финансовые институты как банки стремились расширять свою инфраструктуру обслуживания карт посредством привлечения в свои платежные системы других кредитных организаций. Как следствие данной политики — конкурентная

борьба вскрывала сильнейшие банки на рынке платежных карт, которые став лидерами в своих регионах, стали претендовать в своих интересах на всемирные масштабы [3].

Данные попытки являлись лишь частной инициативой отдельных банков и не носили централизованного характера. Также сложностью являлось отсутствие нормативной базы в Российской Федерации, которая способна регулировать аналогичную деятельность.

В ситуации, когда каждый банк принимал к обслуживанию только свои карты и не воспринимал карты других платежных систем их разнообразие несовместимых между собой локальных систем платежных карт создавало сложности для населения.

Сходный пример банковской конкуренции на рынке платежных карт препятствовал консолидации банковского сообщества для построения национальной системы платежных карт — НСПК.

Международные платежные системы Visa и MasterCard в то же самое время не были достаточно сильны и не имели существенной роли на рынке платежных карт России.

Правительство в 2000 г. снова вернулось к идее создания национальной платежной системы. В частности, к идее создания единой национальной карты на основе «Сбербанка».

Тем не менее проект подвергает массовой критике со стороны других банков, которые не хотели, чтобы Единой платежной системой был Сбербанк. Кроме того, существуют и финансовые проблемы, и как следствие власти решают, что работать с Visa и MasterCard дешевле, чем создать собственную систему.

Но на фоне ослабления позиций российских платежных систем в течение первого десятилетия 21 века, можно увидеть, что Visa и MasterCard полностью поделили рынок.

Финансовый кризис 2008 г. ударил достаточно сильно на экономику страны, затронув при этом и банковскую систему, но тем не менее возник вопрос о создании НПС.

Правительством РФ был разработан и утвержден в дальнейшем Закон «О национальной платежной системе» [1], где основным пунктом было закреплено запрещение о проведении российских банковских операций за рубежом, это объяснялось причиной утечки капитала за рубеж.

MasterCard и Visa должны были реализовывать операции через операционные и клиринговые центры, расположенные на территории России или отказываться от работы на этом рынке в случае принятия закона.

В 2002 г. в России была принята целевая программа «Электронная Россия (2002–2010гг)», но в связи с появившейся проблемой были внесены коррективы, которое на законодательном уровне было утверждено Постановлением Правительства РФ, в данном постановлении было утверждено направление по внедрению универсальной электронной карты, которая предполагала и возможность производить платежи, также карты предусматривали возможность получить гражданам доступ к личным банковским счетам, к счетам организаций, возможность

проведения банковских расчетов, используя операторов национальной платежной системы [2].

В 2013 г. в «Стратегии развития национальной платежной системы», Банк России выступил с предложением о организации и применении новой услуги, как использование единичного платежного пространства (ЕРПП) в России, с дальнейшим расширением на территории других государств — членов ЕЭП, ЕврАзЭС и СНГ, с дальнейшей интеграцией в ЕС, это предложение послужило для России расширением возможностей по переводу денежных средств в национальных валютах стран, которые входили в ЕРПП, здесь уже не надо было учитывать местоположение операторов [6].

Для эффективной деятельности национальных платежных систем необходимо было определить операторов, которые могли бы работать в данном направлении, поэтому к началу 2013 г. ЦБ РФ составил реестр операторов, в который вошли все возможные системы, зарекомендовавшие себя как надёжные и активно развивающиеся. Это были Contact, Visa, Золотая Корона, MasterCard, платежная система ВТБ, платежная система Сбербанк.

Введение в начале 2014 г. западными странами санкций, направленных против России можно определить, как поворотный момент.

Далее в ноябре 2014 г. была произведена временная блокировка международными платежными системами Visa и MasterCard операций по картам отдельных российских банков, таких как ОАО «Акционерный банк «Россия», ОАО «Собинбанк», ОАО «ИнвестКапитал-Банк», ОАО «СМП Банк».

Держатели данных платежных карт в данной ситуации фактически являются пострадавшими. Для клиентов показанных выше банков оказались заблокированными онлайн-платежи и расчеты в магазинах, лица, выехавшие за границу, не смогли произвести никакие финансовые операции с банковскими картами.

Международные платежные системы Visa, зарегистрированная в России как ООО «Платежная система «Виза», и MasterCard, в России представлена ООО «МастерКард», представлены в Российской Федерации юридическими лицами, зарегистрированными в российском правовом поле, но операционные центры платежных систем до последнего времени располагались за рубежом:

- Visa — в городе Вилмингтон, штат Делавэр, США;
- MasterCard — в городе Ватерлоо, Бельгия, и подчинялись праву государства местонахождения.

Вышеописанная ситуация не могла позитивно повлиять на состояние финансовых отношений в России.

В 2014 г. Российская Федерация аннексировала полуостров Крым, что послужило введением санкций со стороны других государств в отношении РФ.

В декабре 2016 г. США ввели санкции против РФ, затронувшие национальную платежную систему, в частности прекращение работы платежной системы Visa в Крыму.

Вслед за Visa на полуострове перестала работать и платежная система MasterCard [4].

В марте 2014 г. Visa и MasterCard разблокировали платежные карты ОАО «ИнвестКапиталБанк» и ОАО «СМП Банк», однако 29 апреля 2014 г., после расширения санкционного списка США, Visa и MasterCard прекратили обслуживание указанных кредитных организаций в полном объеме [7].

В результате, в 2014 г. было принято решение о создании национальной системы платежных карт для обеспечения бесперебойности, эффективности и доступности оказания услуг по переводу денежных средств.

Указом президента РФ на основании федерального закона № 161-ФЗ от 11.06.2011 «О национальной платежной системе» было создано акционерное общество «Национальная система платежных карт».

На основе данного закона, 100% акций на момент создания акционерного общества «Национальная система платежных карт» принадлежала Банку России, который по своему статусу имел право принимать участие в управлении обществом и также определять правила и требования по работе НСПК.

Проведя анализ предпосылок формирования национальной системы платежных карт, необходимо отметить, что в данный момент времени можно говорить об ее острой необходимости и о наибольшей заинтересованности со стороны государственного и банковского сектора, а кроме того, простых граждан, которые тоже заинтересованы в необходимости такой системы.

Литература:

1. Федеральный закон «О национальной платежной системе» от 27.06.2011 (с изм. 20.07.2020) N161-ФЗ // Собрании законодательства Российской Федерации от 4 июля 2011 г. N27 ст. 3872,
2. О внесении изменений в федеральную программу «Электронная Россия (2002–2010 гг.): постановление Правительства РФ от 9 июня 2010 г. № 403 // Собрание законодательства Российской Федерации. — 2010. — № 25. — Ст. 3166.
3. Петрова Е. О., Замяткин Д. А. Перспективы развития национальной системы платежных карт «МИР» // Инновационная наука. — 2020. — № 7. — С. 115–118.
4. Платежная система: структура, управление, контроль /Под ред. Саммерса Б. Д.— МВФ, 2023.— 280 с.
5. Попова Е. И. Драгуцан В. В. Современные цифровые деньги: преимущества и недостатки // Актуальные вопросы современной экономики 2023. № 6 с. 520–524.
6. Стратегия развития национальной платежной системы // Вестник Банка России. — 2022. — № 19.
7. Visa и MasterCard перестали обслуживать крымчан [Электронный ресурс]: Российская газета. — Москва, 2016.— Режим доступа: <http://www.rg.ru/2014/12/26/reg-kfo/visa.html>.

ПСИХОЛОГИЯ

Теоретический обзор проблемы жизнестойкости и переживания утраты личностью позднего юношеского возраста

Базанов Иван Анатольевич, студент
Тольяттинский государственный университет (Самарская обл.)

Определяются основные теоретические подходы и положения о значении и роли жизнестойкости в переживании утраты в позднем юношеском возрасте.

Ключевые слова: жизнестойкость, утрата в позднем юношеском возрасте.

Современный человек на своем жизненном пути переживает самые разные жизненные события, отдельные из которых складываются в субъективный опыт переживания потери и утраты, что является естественным жизненным опытом переживания смерти или расставания с близкими и значимыми людьми. Мы видим сильные риски и социальные факты чрезмерного роста внутренней напряженности в уязвимые периоды становления личности, один из которых связан с периодом поздней юности, является временем профессиональных и личностных эспектаций, и зачастую первого опыта переживания утраты.

Первые утраты и ненормативные кризисные переживания у представителей юношеского возраста из-за недостаточного жизненного опыта в силу начала жизни, личностной неустойчивости и субъективной оценки значимости объекта утраты, может привести не только к снижению удовлетворенности жизни и психологическому благополучию, но и нарушениям психологического здоровья молодых людей 18–23 летнего возраста.

Для нас будет важно ответить на следующие вопросы: «Как именно в позитивном и негативном контекстах влияет на переживание утраты жизнестойкость личности позднего юношеского возраста? Каковы ресурсы переживания в юношеском возрасте на этапе восстановления при переживании утраты?»

Цель исследования: определить роль жизнестойкости в переживании утраты личности позднего юношеского возраста.

Э. Ф. Зеер в своем теоретическом исследовании проблемы жизнестойкости и жизнеспособности личности, определил содержание жизнестойкости как качества человека, которое обнаруживается в трудных ситуациях, требующих мобилизации жизненных сил, личностных ресурсов для преодоления неблагоприятных обстоятельств жизни: «жизнестойкость — интегративная способность

сохранения человеком своей целостности и индивидуальности, обеспечивающее динамическое удержание жизни в постоянном сопряжении с требованиями социального бытия и человеческого предназначения» [2, с. 70].

Рассматривая роль жизнестойкости при совладании со стрессогенными ситуациями, в том числе утратой, Р. В. Овчарова полагает, что «жизнестойкость составляет ядро системы, которая смягчает последствия трудных жизненных обстоятельств и помогает сохранить здоровье» [5, с. 59]; «Жизнестойкость — единство установок на вовлеченность, влияние и вызов». [5, с. 61].

Далее Р. В. Овчарова объясняет психологический механизм положительного влияния жизнестойкости, который заключается в переориентации сознания, осмыслении причин и путей активного преодоления: «переориентация действий связана с реализацией плана, который позволяет включить стрессогенные обстоятельства в более общий жизненный контекст» [5, с. 61].

Анализируя в психологических исследованиях особенности переживания утраты в юношеском возрасте, можно отметить недостаточное число как теоретических, так и эмпирических исследований содержания этого человеческого опыта. В большей части исследований авторов можно найти эмпирические результаты, посвященные детству и периодам взрослости, проявлениям жизнестойкости в стрессовых и трудных жизненных ситуациях.

М. А. Одинцова, Д. В. Лубовский, Е. И. Кузьмина исследовали психологические ресурсы личности при переживании разных жизненных ситуаций как вызовы. Были выявлены семь вызовов разной степени сложности, а глобальный вызов в ситуации утраты рассматривается исследователями как жизненная ситуация высокой сложности [6]. Психологическими ресурсами в этой ситуации являются жизнестойкость, эмоциональные переживания, самоактивация и стили совладания [6].

А. А. Василенко, Е. Н. Ткач, Т. Н. Павлий утверждают о том, что именно в юношеском возрасте расставание и разрыв отношений по своему воздействию идентичны смерти близкого человека, воспринимаются и переживаются как «не переживаемая утрата». Ученые исследовали феноменологические особенности, субъективное переживание утраты расставания при юношеской любви. А. А. Василенко, Е. Н. Ткач, Т. Н. Павлий сделали вывод о том, что психологические ресурсы совладающего продуктивного переживания расставания связаны с автономностью психологического пространства личности, которое выступает ограждающим фактором усугубляющих переживание одиночества и фрустрации потребности в любви и принятии, причиненными партнером [1].

Опираясь на положения о переживании Л. С. Выготского и Ф. Е. Василюка, научная группа А. А. Василенко с соавторами характеризует психологический механизм переживания утраты следующим образом. Он состоит в том, что «если внешние действия личности не могут изменить положение, в котором она оказалась, то наступает внутренняя работа переживания по обретению нового смысла — этап переоценки ценностей, перестраивание стратегии поведения» [1, с. 98].

Эту динамику М. Ш. Магомед-Эминов называл «посттравматическим ростом личности», вслед за зарубежными исследователями Р. Тедеш и Л. Калхоуном [4]. Анализируя показатели личностного посттравматического роста, можно заметить их связь с понятием жизнестойкости. Например, признак посттравматического роста «сила личности» по содержанию сопряжен с показателем контроля жизнестойкости, а шкалы «духовные изменения» и «повышение ценности жизни» связаны как изменения личности с вовлеченностью жизнестойкости.

Экзистенциальное значение юношеского опыта переживания утраты и вклад в отношение личности к этому событию, по мнению А. А. Василенко, Е. Н. Ткач, Т. Н. Павлий, оказывают колоссальное влияние на становление личности юношеского возраста, и всю дальнейшую жизнь личности. По их мнению, это связано психоаналитической природой и актуализацией собственного переживания и детско-родительского опыта отношений в виде «страха расставания с партнером» [1, с. 100]. Поэтому, переживая утрату в юношеском возрасте впервые, личность болезненным образом избавляется и от этих ранних детских схем.

О. В. Кобзева и М. Н. Шагалина рассматривают феномен жизнестойкости как базовый показатель адаптации в юношеском возрасте, и в первую очередь — в неблагоприятных для личности ситуациях. Авторы отмечают предрасположенность к страданиям и болезненность переживаний, состоящих в том, что чувство отверженности значительно доминирует у юношества, что может усиливать глубину и негативную сторону переживаний утраты, сложности в контроле аффективно-эмоциональных проявлений. Трудности этого возраста авторы видят и в том, что личностная идентичность носит не до конца зрелый и сформированный характер, и это не дает возможности юношеству опираться на самого себя [3, с. 48].

Таким образом, были проанализированы имеющиеся подходы теоретического и эмпирического характера к анализу взаимосвязей жизнестойкости и переживания утраты в юношеском возрасте. Можно отметить недостаточное число как теоретических, так и эмпирических исследований содержания этого жизненного опыта у личности позднего юношеского возраста.

Литература:

1. Василенко, А. А. Субъективное переживание утраты при расставании в юношеском возрасте / А. А. Василенко, Е. Н. Ткач, Т. Н. Павлий // Смысл, функции и значение разных отраслей практической психологии в современном обществе: сборник научных трудов, Хабаровск, 22–25 ноября 2016 года / под ред. Е. Н. Ткач. — Хабаровск: Тихоокеанский государственный университет, 2017. — С. 97–103.
2. Зеер, Э. Ф. Социально-психологические аспекты развития жизнеспособности и формирования жизнестойкости человека / Э. Ф. Зеер // Педагогическое образование в России. — 2015. — № 8. — С. 69–76.
3. Кобзева, О. В. Жизнестойкость как индикатор адаптации в юношеском возрасте / О. В. Кобзева, М. Н. Шагалина // Психология XXI века: психология как наука, искусство и призвание: Сборник научных трудов участников международной научной конференции молодых ученых: В двух томах, Санкт-Петербург, 12–25 апреля 2018 года / Под научной редакцией А. В. Шаболтас, С. Д. Гуриевой. Том 2. — Санкт-Петербург: ООО «Издательство ВВМ», 2018. — С. 48–53.
4. Магомед-Эминов, М. Ш. Феномен посттравматического роста / М. Ш. Магомед-Эминов // Вестник ТГУ. 2009. № 3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fenomen-posttravmaticheskogo-rosta> (дата обращения: 15.09.2024).
5. Овчарова, Р. В. Методология исследования жизнестойкости личности / Р. В. Овчарова // Вестник Курганского государственного университета. — 2019. — № 2 (53). — С. 59–65.
6. Одинцова, М. А. Психологические ресурсы личности при проживании жизненных ситуаций разной степени неопределенности / М. А. Одинцова, Д. В. Лубовский, Е. И. Кузьмина // Социальная психология и общество. — 2023. — Т. 14, № 4. — С. 156–177. — DOI 10.17759/sps.2023140410.

Роль коммуникативных навыков в снижении профессионального стресса у учителей

Дмитренко Мария Сергеевна, студент магистратуры
Тольяттинский государственный университет

В данной работе рассматривается влияние коммуникативных навыков на уменьшение профессионального стресса среди преподавателей. Учителя часто сталкиваются с высоким уровнем стресса. Развивая эффективные навыки общения, преподаватели могут более успешно справляться со стрессовыми факторами, что позитивно отражается на их профессиональном благополучии и удовлетворенности своей работой. Способные к продуктивному общению учителя создают более благоприятную и поддерживающую атмосферу в классе, что в свою очередь содействует лучшему обучению и развитию студентов. Улучшение коммуникативных компетенций может привести к снижению уровня стресса и повысить качество образовательного процесса. Такие навыки являются ключевым элементом профессиональных умений учителей. Изучение этой темы поможет разработать программы повышения квалификации, сфокусированные на развитии коммуникативных способностей, что, в конечном итоге, улучшит эффективность образовательной деятельности. Основная цель работы — исследование роли общения в снижении стресса и выработка рекомендаций для развития данных навыков.

Ключевые слова: профессиональный стресс, коммуникативные навыки, учителя, стратегии снижения профессионального стресса, упражнения.

Исследование роли коммуникативных навыков в снижении профессионального стресса у учителей имеет достаточно важное значение по многим причинам. Во-первых, учителя часто сталкиваются с высоким уровнем стресса. Этому способствует множество факторов, таких как высокая рабочая нагрузка, взаимодействие с учениками и родителями, административные обязанности и т.д. Эффективные коммуникативные навыки могут помочь учителям лучше справляться с этими стрессовыми ситуациями, что будет способствовать их профессиональному благополучию и удовлетворенности работой. Во-вторых, учителя, которые умеют эффективно общаться, могут создавать более позитивную и поддерживающую учебную среду. Это, в свою очередь, способствует лучшему обучению и развитию учеников. Снижение стресса у учителей через улучшение коммуникативных навыков может привести к повышению качества образования. И, наконец, коммуникативные навыки являются важной частью профессиональных компетенций учителей. Исследование их роли в снижении стресса может помочь разработать программы профессионального развития, направленные на улучшение этих навыков, что в конечном итоге повысит общую эффективность педагогической деятельности.

Таким образом, исследование роли коммуникативных навыков в снижении профессионального стресса у учителей является актуальной и значимой задачей, которая может принести пользу, как самим учителям, так и образовательной системе в целом.

Основная цель данной статьи заключается в исследовании и анализе роли коммуникативных навыков в снижении профессионального стресса у учителей. Статья направлена на выявление механизмов, через которые эффективные коммуникативные навыки могут способствовать улучшению психоэмоционального состояния учителей, а также на предоставление практических рекомендаций по развитию этих навыков для повышения профессионального благополучия и качества образования.

Среди основных источников стресса выделяют:

- Конфликты внутри коллектива. Недопонимание и разногласия с коллегами могут создавать напряжение и дискомфорт на рабочем месте.
- Напряженные ситуации с родителями. Общение с родителями учеников иногда бывает сложным и вызывает стресс.
- Аттестация. Процедуры оценки и проверки профессиональных навыков могут быть источником значительного стресса.
- Личные проблемы. Личные трудности и проблемы могут негативно влиять на профессиональную деятельность.
- Профессиональные перегрузки. Большое количество обязанностей и высокая рабочая нагрузка могут приводить к выгоранию и усталости. [1]

Существуют исследования, посвященные изучению уровня профессионального стресса у учителей. Вот несколько ключевых выводов из различных исследований:

В статье Я. Ю. Маковой рассматриваются актуальные вопросы, связанные с профессиональным стрессом у педагогов и его влиянием на их здоровье. Автор анализирует такие причины стресса, как условия труда и эмоциональные нагрузки, и обсуждает их последствия для физического и психического здоровья учителей. Также в статье предлагаются рекомендации по снижению уровня стресса и улучшению общего благополучия педагогов [1].

В труде И. Ф. Шиляевой и М. Д. Дойчева [2] рассматриваются основные аспекты профессионального стресса и методы его профилактики. Авторы подчеркивают важность создания благоприятных условий труда и внедрения программ поддержки сотрудников для уменьшения уровня стресса и повышения их общего благополучия.

Ю. Б. Славина [3] обращает внимание на основные аспекты профессионального стресса в контексте его воздействия на здоровье работников. Автор анализирует, как стресс на рабочем месте может приводить к различным физическим и психологическим проблемам, таким как хроническая усталость, депрессия и тревожность. В статье также приводятся примеры методов профилактики и управления стрессом, включая организационные изменения и индивидуальные стратегии, направленные на улучшение общего благополучия сотрудников.

И. Ю. Сизова в своем исследовании [4] выявляет, что профессия педагога является одной из самых эмоционально напряженных. Длительный стресс у учителей может привести к ухудшению здоровья, проявляющемуся в повышенной тревожности, гневливости, профессиональном выгорании и предрасположенности к заболеваниям сердечно-сосудистой системы и патологиям органов зрения. В статье также предлагаются основные направления профилактики для снижения уровня стресса у педагогов

Обобщая опыт исследований, можно выделить несколько ключевых аспектов и последствий профессионального стресса:

Основные причины профессионального стресса:

- Условия труда. Перегрузка, конфликт ролей, неопределенность ролей, неинтересная работа, плохие физические условия.
- Социально-экономические факторы. Отсутствие интереса к работе со стороны общественности, низкие моральные оценки результатов труда.
- Эмоциональные и экстремальные факторы. Социальная оценка, физическая опасность, неопределенность, повседневная рутина.

Последствия профессионального стресса влияют на физическое (повышенная тревожность, гневливость, заболевания сердечно-сосудистой системы, патологии органов зрения.), психическое (профессиональное выгорание, депрессия, хроническая усталость.) здоровье, а так же вносят изменения в организационных аспектах (снижение продуктивности, потеря персонала, ухудшение организационной культуры и межличностных взаимодействий.).

Конкретные меры, способствующие снижению уровня профессионального стресса в контексте коммуникативных навыков:

- 1) Активное слушание и эмпатия помогают разрешать конфликты между коллегами, создавая более гармоничную рабочую атмосферу [5].
- 2) Учителя могут использовать ясное и уважительное общение для обсуждения проблем с родителями, что помогает найти совместные решения и улучшить взаимодействие [6].
- 3) Обсуждение своих переживаний с коллегами и администрацией помогает учителям получать необходимую поддержку и снижать уровень стресса [7].
- 4) Эффективное общение способствует лучшему пониманию и координации действий внутри команды, что повышает общую продуктивность и снижает напряженность [6].
- 5) Обратная связь с учениками: Регулярное предоставление конструктивной обратной связи помогает ученикам улучшать свои результаты и снижает количество недоразумений [7].

Анализируя данные способы снижения профессионального стресса, можно прийти к выводу, что важными навыками, без которого они не будут работать, являются коммуникативные навыки. Этот вывод так же подкрепляется одним из исследований, проведенных Хусаиновой Р. М. [8]. В котором установлено, что профессиональный стресс тесно связан как с коммуникативными, так и с эмоционально-личностными характеристиками. Он негативно влияет на такие аспекты, как эмоциональная устойчивость, общительность, смелость, практичность, новаторские способности учителя и его независимость в отношениях.

Обобщая данные об источниках, причинах и факторах снижения профессионального стресса предлагаем ряд стратегий и упражнений для развития коммуникативных навыков у учителей в таблице 1.

Пример ролевой игры

Обыграть ситуацию, когда ученик не выполнил домашнее задание и агрессивно реагирует на замечание учителя.

Цель: Учитель должен использовать навыки активного слушания и эмпатии, чтобы понять причину поведения ученика и найти конструктивное решение.

В процессе игры учитель задает вопросы, чтобы выяснить причину агрессии, перефразирует ответы ученика, чтобы показать, что он его понимает, а также предлагает совместно найти решение проблемы.

Пример упражнения: «Обсуждение проблемных ситуаций»

Цель: Развитие навыков общения, активного слушания и совместного решения проблем.

Учителя делятся на небольшие группы по 4–6 человек.

Каждая группа получает проблемную ситуацию, связанную с учебным процессом. Например, «Как справиться с конфликтом между учениками» или «Как мотивировать учеников к учебе».

Таблица 1

Стратегии	Упражнения
1. Активное слушание. Учителя должны практиковать активное слушание, уделяя внимание словам и эмоциям учеников.	Упражнения, направленные на развитие навыков активного слушания, такие как перефразирование сказанного собеседником.
2. Обратная связь. Регулярное предоставление конструктивной обратной связи помогает улучшить взаимодействие.	Групповые обсуждения. Организация обсуждений в малых группах для обмена мнениями и идеями.
3. Эмпатия. Развитие способности понимать эмоции других людей.	Эмпатийные карты. Создание карт, на которых учителя записывают эмоции и реакции учеников в различных ситуациях.
4. Открытость и честность. Быть открытым и честным в общении с учениками и коллегами.	Обратная связь. Практика предоставления и получения обратной связи в парах или группах.
5. Конфликт-менеджмент. Обучение методам разрешения конфликтов и предотвращения их эскалации.	Ролевые игры. Сценарии, в которых учителя играют роли учеников и учителей, чтобы отработать различные коммуникативные ситуации.

В течение 15–20 минут группы обсуждают предложенную тему, делятся своими мнениями и предлагают возможные решения.

После обсуждения каждая группа представляет свои выводы и предложения остальным участникам.

Остальные участники и модератор дают обратную связь по представленным решениям, обсуждают их плюсы и минусы.

Пример ситуации для обсуждения: «В вашем классе есть ученик, который постоянно отвлекает других и не выполняет задания. Как вы будете решать эту проблему?»

Пример упражнения на активное слушание

Упражнение: Перефразирование сказанного собеседником.

Цель: Развитие навыков активного слушания и умения точно передавать смысл сказанного собеседником.

Ход

1. Учителя делятся на пары.
2. Один из участников рассказывает о какой-либо проблеме или ситуации в течение 2–3 минут.
3. Второй участник внимательно слушает, не перебивая.
4. После завершения рассказа второй участник должен перефразировать сказанное, начиная с фразы: «Если я правильно понял, ты говоришь, что...»
5. Первый участник подтверждает или корректирует перефразирование.

Упражнение: «Эмпатийные карты»

Цель: Развитие навыков эмпатии и понимания эмоциональных реакций учеников.

Подготовка: Учителя получают шаблоны карт (Таблица 2), на которых можно записывать эмоции и реакции учеников. Карты могут быть разделены на несколько категорий, таких как «Позитивные эмоции», «Негативные эмоции», «Реакции на похвалу», «Реакции на критику» и т.д.

Наблюдение: В течение недели учителя наблюдают за учениками в различных ситуациях (на уроках, переменах, внеклассных мероприятиях) и записывают их эмоции и реакции на карты.

Анализ: После завершения наблюдений учителя анализируют собранные данные, выявляют общие тенденции и паттерны в поведении учеников.

Обсуждение: Учителя собираются в группы и обсуждают свои наблюдения, делятся выводами и предлагают стратегии для улучшения эмоционального климата в классе.

Пример карты

Таблица 2

Ситуация	Эмоция ученика	Реакция ученика
Получение похвалы	Радость	Улыбка, благодарность
Критика за невыполненное задание	Грусть	Пониженная поза, молчание
Конфликт с одноклассником	Злость	Повышенный тон, агрессивное поведение

Ожидаемые результаты

Разработка более эффективных стратегий взаимодействия с учениками.

Создание более поддерживающей и позитивной учебной среды

Подводя итог, можно сказать, что коммуникативные навыки играют ключевую роль в снижении уровня стресса у педагогов. Умение эффективно общаться помогает учителям лучше справляться с конфликтами, выражать свои потребности и находить поддержку.

Развитие коммуникативных навыков способствует улучшению психологического климата в коллективе, что, в свою очередь, снижает уровень стресса и повышает удовлетворенность работой. Поддержка со стороны образовательных учреждений и коллег является важным фактором в снижении стресса. Создание благоприятной рабочей среды, где учителя могут свободно обмениваться опытом и получать помощь, способствует их эмоциональному благополучию.

Эффективное общение помогает учителям лучше понимать и решать проблемы, возникающие в процессе работы.

Умение выражать свои мысли и чувства снижает вероятность возникновения конфликтов и недопонимания.

Поддержка коллег и администрации помогает учителям чувствовать себя более уверенно и защищено, что также способствует их профессиональному и личностному росту.

Литература:

1. Макеева, Я. Ю. О профессиональном стрессе и его влиянии на здоровье педагогов: актуальные вопросы теории / Я. Ю. Макеева. — Текст: непосредственный // Молодой ученый. — 2023. — № 44 (491). — С. 149–151. — URL: <https://moluch.ru/archive/491/107347/>
2. Шиляева И. Ф., Дойчев М. Д. «Феномен профессионального стресса: особенности профилактики в современных условиях» // Молодой ученый. — 2021. — № 5 (347). — С. 138–141. — URL: <https://moluch.ru/archive/347/78122/>
3. Славина Ю. Б. «Профессиональный стресс и его влияние на физическое и психологическое здоровье сотрудников» // Молодой ученый. — 2022. — № 8 (403). — С. 169–171. — URL: <https://moluch.ru/archive/403/89105/>
4. Сизова И. Ю. «Влияние профессионального стресса на здоровье педагогов» // Молодой ученый. — 2022. — № 4 (399). — С. 437–441. — URL: <https://moluch.ru/archive/399/88246/>
5. Conflict Resolution Skills (And How To Use Them at Work). Indeed. URL: <https://www.indeed.com/career-advice/resumes-cover-letters/conflict-resolution-skills>
6. Guide to conflict resolution skills — plus real world examples. BetterUp. URL: <https://www.betterup.com/blog/conflict-resolution-skills>
7. 11 Effective Communication Strategies To Resolve Conflict. Frantically Speaking. URL: <https://franticallyspeaking.com/11-effective-communication-strategies-to-resolve-conflict/>
8. Хусаинова Р.М. Влияние коммуникативных особенностей личности учителя на уровень профессионального стресса // Филология и Культура. 2014. № 3(37) С. 339–342 URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-kommunikativnyh-osobennostey-lichnosti-uchitelya-na-uroven-professionalnogo-stressa/viewer>
9. Христидис Т.В. Стратегии преодоления профессионального стресса педагога: от теории к практике // Вестник Московского государственного университета культуры и искусств. — 2021.

Методы и средства развития познавательных процессов у детей дошкольного возраста

Лодвикова Екатерина Александровна, студент магистратуры

Научный руководитель: Ахметшина Энзе Накиевна, декан

Нижнекамский филиал Казанского инновационного университета имени В. Г. Тимирязова (Республика Татарстан)

В статье автор исследует методы и средства развития познавательных процессов у детей дошкольного возраста.

Ключевые слова: познавательные процессы, дошкольники, методы и средства развития познавательных процессов.

Познавательная сфера дошкольников имеет свои особенности и проблемы развития. Чтобы достигнуть высокого уровня её сформированности, необходимо учитывать индивидуальные особенности детей и знать основные закономерности психических процессов.

И. Ю. Кулагина [3] описывает познавательные процессы дошкольников. Память в старшем дошкольном возрасте носит произвольный характер. Ребенок лучше запоминает то, что для него представляет наибольший интерес, дает наилучшие впечатления.

Развитие пространственных представлений ребенка к 6–7 годам достигает высокого уровня. Для детей этого возраста характерны попытки провести анализ пространственных ситуаций.

Л. И. Божович [1] утверждает, что старший дошкольный возраст следует рассматривать только как период, когда должно начаться интенсивное формирование логического мышления, как бы определяя тем самым, ближайшую перспективу умственного развития.

Согласно описанию возрастных особенностей дошкольников по программе «От рождения до школы», — внимание детей становится более устойчивым и произвольным. Они могут заниматься не очень привлекательным, но нужным делом в течение 20–25 минут вместе с взрослым. Ребёнок этого возраста уже способен действовать по правилу, которое задаётся взрослым (например, отобрать несколько фигур определённой формы и цвета, найти на картинке изображения предметов и заштриховать их определённым образом).

Возраст 5–6 лет можно охарактеризовать как возраст овладения ребёнком активным (продуктивным) воображением, которое начинает приобретать самостоятельность, отделяясь от практической деятельности и предваряя её. Образы воображения значительно полнее и точнее воспроизводят действительность. Ребёнок чётко начинает различать действительное и вымышленное.

Важность формирования познавательной сферы в дошкольном возрасте обуславливает поиск эффективным методов её развития.

Поскольку игра в дошкольном возрасте является основным видом деятельности то целесообразно говорить о связи игры и познавательном развитии дошкольников. Игровая деятельность влияет на формирование всех психических процессов детей, поэтому целесообразно применять данный вид деятельности в качестве средства развития дошкольников.

Актуальным методом познавательного развития детей дошкольного возраста является экспериментирование, которое рассматривается как практическая деятельность поискового характера, направленная на познание свойств, качеств предметов и материалов, связей и зависимостей явлений. В экспериментировании дошкольник выступает в роли исследователя, который самостоятельно и активно познает окружающий мир, используя разнообразные формы воздействия на него.

Литература:

1. Божович Л. И. Речь и практическая интеллектуальная деятельность ребенка (экспериментально теоретическое исследование). Культурно-историческая психология. — 2006. — № 1. — С. 25–29.
2. Копытин А. И. Теория и практика арт-терапии. — СПб.: Питер, 2002.
3. Кулагина И. Ю. Возрастная психология: развитие ребенка от рождения до 17 лет. — М.: УРАО, 2009.
4. Лебедева Л. Д. Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий. — Санкт-Петербург: Речь, 2003.
5. От рождения до школы. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования / под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой. — М.: МОЗАИКА СИНТЕЗ, 2014.

Методы арт-терапии могут быть эффективными для развития дошкольников.

По мнению Л. Д. Лебедевой [4], арт-терапия является инновационной педагогической технологией, использующей спонтанное изобразительное творчество в качестве основного метода.

В исследовании Л. А. Повстан [6] приводятся доказательства положительного влияния арт-терапии на развитие правого полушария головного мозга, отвечающего за образное мышление, память, восприятие, эмоции, интуицию, воображение.

А. И. Копытин [2] выделяет следующие группы тематические группы арт-техник для дошкольников:

– работа с материалами. Эти приемы и техники направлены на преодоление затруднений в изобразительной работе, развитие воображения и творческих способностей. Например, «каракули» (поиск образов в каракулях), «крупный масштаб» (создание изображений с помощью малярных кистей, роликов, губок), рисунок на влажной бумаге (преобразование в образы пятен, полученных с помощью различных способов на влажной бумаге) и др.

– Практические навыки. Эта группа включает упражнения, направленные на совершенствование когнитивных навыков (внимания, памяти, мышления), связанных с творческой деятельностью. Это могут быть упражнения «Полки» (на разлинованном листе с изображением полок рисование предметов по заданной теме, например, «полки с овощами» и т. д.), упражнение «Магазин» (создание коллажа с помощью картинок из журналов), упражнение «Накрываем стол» (рисование изображения блюд, посуды на большом листе бумаги); упражнение «Дом» (рисование на большом листе домашней обстановки).

– Общие темы. В данную группу входят техники и приемы, направленные на развитие эмоциональной сферы детей, затрагивающие различные переживания. Например, упражнение «Праздники» (создание рисунков, коллажей на тему любого праздника), упражнение «Ассоциации с цветом» (создание образов с помощью цвета), иллюстрации (создание коллажей, рисунков, на предложенную тему: мое настроение, когда я радуюсь) и т. д.

Итак, анализ литературы позволил установить, что существует разнообразие методов и средство развития познавательных процессов дошкольников. Между тем, методы арт-терапии могут быть эффективными не только для развития творческих способностей детей, но и познавательного развития.

6. Повстан Л. А. Возможности арт-терапии в коррекционно-развивающей работе с социальными сиротами, имеющими нарушения психического развития на донозологическом уровне: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.04; Томский государственный университет. — Томск, 2004.

Creativity in sublimation as a psychological resource for students with traumatic experience

Malgina Oksana Alexandrovna, student master's degree
Belgorod State National Research University

In the article, the author explores the communication channels of creative thinking among students through the traumatic experience of the environment.

Keywords: *creativity, creative thinking, creative reasoning, traumatic experience.*

The problem of traumatic experiences among students in the field of creativity and sublimation is currently of great interest in the field of education and personality formation in regions with high anxiety and hazard to life. Despite the peculiarities of the time and place, the education system focuses on preparing young people for real life conditions, no matter how simple they may seem. For greater demand in the employment market, a modern student needs to have creative abilities, creative thinking, and be able to obtain and analyze their own knowledge in the course of creative work.

Before talking about the ability of students to think creatively, to talk about the terms of creativity and sublimation, it is necessary to consider the concepts of a psychological resource and a resource in general. The definition of the term «resource» in the Explanatory Dictionary of the Russian Language is «Stocks, sources of something; the remedy that is used in the necessary case» [1] In other words, a resource refers to such components that can be used if necessary in certain situations. Based on the above, the concept of a psychological resource of a personality is formulated — these are the accumulated skills, abilities, beliefs that affect exactly how a person copes with stressful events, how a person can use their individual experience in a new psychologically unstable situation, how to demonstrate high achievements in professional activity in an unusual situation, and experience satisfaction from own activities. To use personal experience as a positive tool in personal activities, to expand opportunities for the fulfilment of one's own tasks, to increase value in the public's eyes due to the features to be more resilient and productive.

Approaching the concept of creativity among students, let us consider a stable definition. «Creativity is an integrative quality of the human psychic that ensures productive transformations in the activity of a personality, allowing it to satisfy the need for research activity» [2, p. 9] Speaking of students' creative thinking as the ability to generate ideas, find non-standard solutions to solve the problems and create something new and original; some properties are determined. The first indicator is fluency, which shows the ability to produce a large number of diverse ideas

in a short time. The second is flexibility — the ability to assess a problem from all sides and apply a variety of strategic solutions. The third indicator is originality, this is the ability to generate non-standard and unexpected ideas, deviating from generally accepted laws or patterns. The fourth indicator is working out — the ability to deepen and detail ideas. The fifth indicator is short-circuit resistance, that is, the ability to perceive new information constantly and consider it from different angles, without relying on any one aspect, even if it seems the most appropriate.

«It would be correct to consider one more important definition. Creativity is the process of creating something objectively or subjectively qualitatively new by a person through specific intellectual procedures that cannot be represented as precisely described and strictly regulated actions, therefore creative activity is an extremely complex phenomenon that manifests itself in an amazing variety of forms of human activity» [3]. «Creative thinking is a type of thinking that results in a person discovering something new or improving the solution to an existing problem» [4]. Creative activity involves the development of students' independence: the ability to move from one stage to another, set tasks independently, find ways to solve them through adequate actions, and find their own way when solving non-standard tasks.

The above-mentioned abilities of students are vividly revealed in ideal living conditions. But considering the conditions of anxiety, when the state of a person's psychic is experiencing excitement, anxiety (anxiety), fear in special social situations that are associated with increased physical or emotional stress, there are features or difficulties in the processes of socio-psychological adaptation and the formation of a normal image of oneself and one's personal qualities.

The events of recent years have shown how much the external world affects a person's psychoemotional and physical state. The first stage of the global alarming situation in Russia is the sudden COVID-19 pandemic, where there is a particularly high level of anxiety among people of all ages, emotional exhaustion of psychological resources, and significant physical strength of body related to health. The education system has not

been stayed on the sidelines either. At this time, the question arises of a new format that has not been adjusted yet and has almost no network learning skills. The experience of network education is emerging, along with questions about understanding the technical capabilities of the new educational process.

The second stage of mass anxiety is revealed along with special military operation. It is especially acute in the regions close to the state border. Due to the work of military equipment, the loud sounds of heavy guns flying out, and the air-raid siren of rocket danger, a new form of fear and anxiety is being felt. The next reason for significant troubles was the arrival of long-range enemy shells in peaceful residential areas of villages, towns, and cities with the deaths of civilians. There is a new level of excitement among the population. Parents feel anxious for the lives of their children, the danger of being on the street and in transport. Once again, there is a need for network learning.

It took time to develop and implement educational applications and programs that allow remote interaction with the resources and portals of educational systems. The usual formula of teacher–student interaction in the classroom is changing to a new one — interaction at a distance through communication media. The introduction and study of new unusual techniques and methods of interaction is carried out, which causes the brain and neural connections to develop. It takes some time for teachers and students to master new experiences and new opportunities.

During the implementation and practical application of distance education, it becomes clear that the time that was previously used to move to and from an educational institution is being freed up. Students can and do use this time as new op-

portunities, and there is an interest in immerse in the subject. At this stage creativity manifests itself. New ideas are generated, non-standard and original solutions appear, and there is time to create something new and useful. More free time means more ideas, the opportunity to evaluate a task from all sides, apply a variety of solution methods, and generate non-standard and unexpected ideas with a deeper detail. Freed up time to review and assimilate new information and the opportunity to look at the problem from different angles, reflect and analyze the idea.

In conditions of instant remote access to the storage resources of information of interest, creative thinking is manifested among students. Ways to solve existing problems are being improved and there is a desire to consider new options or even create new methods. In other words, we can say that in solitude a person has a great opportunity to create. Thus, creative activity develops students' independence, the ability to set tasks, find the most rational and correct solutions on their own, and solve emerging issues or problems step by step.

The above-mentioned components make it possible to form a psychological resource for students with traumatic experiences. Young people, based on their personal traumatic experiences, relying on their individual and social accumulated skills and abilities to navigate a difficult situation, quickly make the right informed decision. We can conclude that the traumatic experience of students increases the level of responsibility, increases the level of opportunities to implement their own and social tasks. This experience gives you the opportunity to be more resilient and productive, and allows you to demonstrate a high level of achievement in your professional activities

References:

1. S. I. Ozhegov, Explanatory Dictionary of the Russian language, 1949.
2. V. S. Merenkova, A. N. Pronina, O. E. Yelnikova, L. Y. Komlik, I. V. Faustova Dictionary of psychological terms.
3. Bibliographic link to the article: Chernikovskaya M. V. Factors of the development of creative activity of Russian students during their studies at a higher educational institution // Humanitarian scientific research. 2015. No. 4. Part 2 [Electronic resource]. URL: <https://human.snauka.ru/2015/04/10958> (дата обращения: 01.11.2024).
4. Glossary, dictionary of psychological terms used in the field of psychology, their interpretation and meaning.
5. Journal, International Student Scientific Bulletin, 2016, No. 5 (part1), pp.96–97.

Эмоциональное выгорание матери: современный контекст

Николаева Алена Витальевна, студент магистратуры
Тольяттинский государственный университет (Самарская обл.)

Данная статья посвящена всестороннему анализу многоаспектной проблемы эмоционального выгорания у матерей в контексте быстро меняющегося современного общества. В статье рассматривается трансформация роли матери под влиянием социокультурных изменений, экономических факторов и технологического прогресса. Особое внимание уделяется изучению взаимосвязи между этими изменениями, материнским эмоциональным выгоранием и родительским перфекционизмом.

Ключевые слова: эмоциональное выгорание, материнство, перфекционизм.

Эмоциональное выгорание, первоначально исследуемое в контексте помогающих профессий, все чаще

рассматривается применительно к матерям. Это расширение концепции отражает понимание того, что мате-

ринство может приводить к истощению эмоциональных и психологических ресурсов женщины. Ильина Т. И. подчеркивает, что термин «эмоциональное выгорание» применим к матерям, особенно находящимся в отпуске по уходу за ребенком, признавая материнство как деятельность, требующую значительных ресурсов [1].

Материнская роль претерпела значительные изменения на протяжении истории, под влиянием культурных, социальных и экономических факторов. До середины XX века материнство было связано с четкими социальными нормами и ожиданиями. С усилением роли женщин в других сферах жизни требования к материнству изменились, вызывая новые стрессы.

Современное материнство предъявляет к женщинам противоречивые требования. С одной стороны, продвигается образ «идеальной матери», всегда радостной, терпеливой и эмоционально вовлеченной. С другой стороны, женщины совмещают материнство с работой и карьерой, что приводит к постоянному цейтноту. Это противоречие способствует развитию эмоционального выгорания.

Ильина Т. И. предлагает рассматривать материнство как особый вид деятельности, требующий значительных эмоциональных и психологических затрат, распространяя понятие эмоционального выгорания на матерей в декретном отпуске. Это важно для разработки методов профилактики и работы с этим состоянием [2].

В перинатальной психотерапии все чаще встречается феномен эмоционального выгорания матери, как указывает Филиппова Г. Г. [6]. Это состояние характеризуется стремлением быть «хорошей матерью» в сочетании с хронической усталостью, ощущением истощения и чувством вины. Состояние описывается термином «24x7», подчеркивая непрерывную нагрузку. Исследования показывают, что эмоциональное выгорание матерей является распространенным явлением.

Ильина Т. И. и Гуриева С. Д. в своей работе рассматривают период рождения первого ребенка как кризис идентичности для женщины, что усиливает вероятность развития эмоционального выгорания. Возникновение новой социальной роли матери требует от женщины адаптации и может привести к негативным эмоциональным состояниям, если не происходит конструктивного преодоления этого кризиса [3].

Традиционный, часто идеализированный образ материнства претерпел значительные изменения под воздействием различных факторов. Исторически, в патриархальной системе, матери несли основную ответственность за домашнее хозяйство и уход за детьми.

В XX и XXI веках наблюдается резкое увеличение участия женщин в рабочей силе, что привело к двойной нагрузке — сочетанию профессиональной деятельности и семейных обязанностей. Различные исследования подчеркивают неравномерное распределение домашнего труда, показывая, что женщины, даже работая полный рабочий день, часто несут основную тяжесть работы по дому и уходу за детьми.

Развитие технологий и влияние социальных сетей создали культуру постоянного сравнения и конкуренции. Матери часто сталкиваются с идеализированными представлениями о родительстве в интернете, что вызывает чувство неполноценности и усиленную самокритику.

Давление усиливается из-за тщательно отбираемого контента в социальных сетях, где часто представляются совершенные образы материнства. Это ведет к усилению чувства неполноценности, давления и самокритики.

Материнское эмоциональное выгорание — это не просто усталость или стресс. Это состояние физического, эмоционального и психического истощения, вызванное длительным или чрезмерным воздействием стрессоров, связанных с материнством.

Исследования выгорания в целом, и особенно в контексте ухода за ребенком, являются основой для понимания материнского выгорания. Теоретическое исследование дало возможность выделить набор ключевых симптомов, характеризующих явление эмоционального выгорания у матерей. Многие исследователи выделяют следующие симптомы: эмоциональное и/или физическое истощение; цинизм (или деперсонализация); снижение личных достижений, работоспособности. Эти измерения применимы к пониманию материнского выгорания, так как матери часто чувствуют истощение эмоциональных ресурсов, отстраненность от своей родительской роли и неадекватность своих способностей. Эмоциональное выгорание проявляется хронической усталостью, раздражительностью, трудностями с концентрацией внимания и снижением эмпатии по отношению к своим детям.

Образ «идеальной матери», активно транслируемый в обществе, оказывает сильное давление на женщин. Филиппова Г. Г. отмечает, что этот образ подкрепляется психологическими исследованиями о важности ранних отношений матери и ребенка [6]. Это создает высокие стандарты для матерей, вызывая у них чувство вины и неуверенность даже при незначительных «отклонениях» от идеала.

Перфекционизм как стремление к безупречности является фактором риска для материнского эмоционального выгорания. Женщины, стремящиеся быть «идеальными матерями», ставят перед собой нереалистичные цели. Это приводит к постоянному чувству неудовлетворенности, хроническому стрессу и, как следствие, эмоциональному выгоранию. Исследование, проведенное финскими учеными и опубликованное в «Journal of Child and Family Studies» (2020), выявило положительную корреляцию между самоориентированным перфекционизмом (установлением чрезмерно высоких стандартов для себя) и симптомами выгорания у матерей [5].

Филиппова Г. Г. отмечает, что матери с эмоциональным выгоранием используют защитные стратегии, включая эмоциональное отстранение от ребенка, раздражительность и апатию. Эти стратегии могут негативно влиять на отношения матери и ребенка [6].

Традиционная модель семьи, где уход за ребенком лежит на матери, устаревает. Неравномерное распреде-

ление обязанностей и недостаток поддержки усиливают нагрузку на мать и способствуют выгоранию. Необходимость поддерживать себя и ребенка усугубляет эмоциональный стресс.

Совмещение работы, ухода за детьми и домашних обязанностей создает огромную рабочую нагрузку, из-за которой у матерей остается мало времени на отдых и самообслуживание. Согласно исследованиям, матери тратят значительно больше времени на домашние дела и уход за детьми, чем отцы, даже если оба родителя работают полный рабочий день.

Современное родительство часто представляется как интенсивный и всеобъемлющий процесс. Такая идеология создает среду, в которой матери чувствуют давление, заставляющее их быть постоянно доступными, эмоционально вовлеченными и педагогически стимулирующими [4]. Несмотря на расширение возможностей связи через технологии, многие матери испытывают социальную изоляцию, особенно те, кто остается дома. Отсутствие социальной поддержки может усилить чувство подавленности и одиночества, повышая восприимчивость к выгоранию.

Социальные сети часто демонстрируют тщательно отобранные образы материнства, что может деморализовать матерей, стремящихся соответствовать этим невозможным стандартам.

Эмоциональное выгорание матерей — это сложная проблема, глубоко переплетенная с развивающимся социальным и культурным контекстом современного материнства. Нереалистичные ожидания, возлагаемые на матерей,

усугубляемые родительским перфекционизмом, способствуют циклу стресса, истощения и эмоционального опустошения. Необходимы дальнейшие исследования для изучения конкретных механизмов, лежащих в основе этого сложного взаимодействия, и разработки эффективных стратегий вмешательства.

Необходимы дальнейшие исследования, чтобы разработать и протестировать специализированные меры по борьбе с материнским выгоранием, уделяя особое внимание стратегиям снижения перфекционизма и создания сетей социальной поддержки.

Важно исследовать влияние социальных и культурных изменений на отцов и их роль в снижении родительского стресса, уделяя особое внимание продвижению справедливого разделения труда. Необходимо оценить эффективность онлайн-ресурсов и групп поддержки для матерей, испытывающих симптомы выгорания, обеспечивая доступность и инклюзивность для всех матерей.

Кроме того, важно изучить роль политики на рабочем месте в поддержке работающих матерей и снижении конфликтов между работой и семьей, включая внедрение гибких условий работы и льгот для семей. Особое внимание следует уделить культурно-чувствительным и интерсекциональным подходам к пониманию и устранению материнского выгорания в разных сообществах. В конечном счете, понимание уникальных проблем, с которыми сталкиваются матери в современном мире, имеет решающее значение для укрепления материнского благополучия и создания поддерживающей и справедливой среды для всех родителей.

Литература:

1. Базалева Л. А. Личностные факторы эмоционального «выгорания» матерей в отношениях с детьми: Автореф. дисс... канд. психол. наук. Краснодар, 2010.
2. Ильина, Т. И. Социально-психологический феномен эмоционального выгорания у женщин, находящихся в отпуске по уходу за ребенком: специальность 5.3.5 «Социальная психология, политическая и экономическая психология»: диссертация на соискание ученой степени кандидата психологических наук / Ильина Татьяна Игоревна; Санкт-Петербургский государственный университет. — Санкт-Петербург, 2021. — 292 с. — Текст: непосредственный.
3. Ильина Т. И., Гуриева С. Д. Кризис идентичности как фактор проявления синдрома эмоционального выгорания у женщин-матерей // Человек и образование. 2019. No 3. С. 85–93.
4. Прохорова А. А. Зарубежные исследования сверхвключенного типа родительства («overparenting») [Электронный ресурс] // Современная зарубежная психология. 2019. Том 8. № 4. С. 16–24. DOI: 10.17759/jmfp.2019080402
5. Сорккила, М. Аунола, К. Факторы риска родительского выгорания среди финских родителей: роль социально предписанного перфекционизма. / М. Сорккила. — Текст: электронный //: [сайт]. — URL: <https://doi.org/10.1007/s10826-019-01607-1> (дата обращения: 26.12.2024).
6. Филиппова, Г. Г. Эмоциональное выгорание матери: новое явление в современном материнстве / Г. Г. Филиппова // Психологические проблемы современной семьи: сборник материалов VIII международной научно-практической конференции, Екатеринбург, 03–06 октября 2018 года / Уральский государственный педагогический университет. — Екатеринбург: Без издательства, 2018. — С. 53–58.

Факторы эмоционального выгорания у психологов, работающих на горячей линии поддержки онкобольных

Прусова Софья Сергеевна, студент;

Игнатъева Регина Александровна, студент

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

В статье обозначена специфика работы психолога горячей линии поддержки онкобольных, выступающая фактором эмоционального выгорания у данной категории сотрудников.

Ключевые слова: эмоциональное выгорание, горячая линия, психологическая поддержка онкобольных.

Эмоциональное выгорание, представляющееся серьезной проблемой в работе психолога горячей линии поддержки онкобольных, не только негативно сказывается на психологическом состоянии специалиста, но и снижает эффективность его работы. Выявление его факторов позволит сформировать мишени профилактической и коррекционной работы с данной категорией работников.

Телефонное консультирование онкобольных предполагает взаимодействие с людьми с выраженным страхом смерти, чувством безысходности, отчаянием, граничащим с суицидальными намерениями. Данный специфический вид деятельности может вызывать стрессовое состояние и привести к эмоциональному выгоранию и даже уходу из с этого вида деятельности [1, 3, 9, 11, 17].

К последствиям выгорания относится множество проявлений в различных сферах. Из-за того, что «выгоревшие» работники уходят с работы обессиленными и раздражительными, возникают проблемы в семейных и дружеских отношениях. Теряется интерес к увлечениям, а все социальные контакты ограничиваются рабочими. Могут формироваться негативные установки по отношению не только к клиентам и работе, но и к организации в целом, а также появляться неконструктивные модели поведения, что провоцирует конфликты, ухудшает качество работы и психологическую атмосферу в организации [7]. Кроме того, выгорание может способствовать формированию хронической усталости, когнитивной дисфункции, злоупотреблению алкоголем или медикаментами, развитию тревожного, депрессивного расстройств [22].

В. В. Бойко рассматривает эмоциональное выгорание как выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на избранные психотравмирующие воздействия. Несмотря на то, что выгорание может считаться функциональным стереотипом из-за того, что оно позволяет человеку экономно использовать ресурсы психики, прибегание к такой защите несет и дисфункциональные последствия, когда выгорание негативно сказывается на выполнении профессиональной деятельности [5].

Особенно это актуально в работе на горячей линии, где специалисту необходимо проявлять эмпатию, вникая в проблему клиента, ведь часто на горячую линию звонят люди, которым трудно выразить свою проблему [15]. Как

писала Н. Е. Водопьянова, поскольку эмоциональное выгорание часто развивается у специалистов, деятельность которых предполагает активное общение с людьми (причем от качества этого общения зависит результат деятельности), исключение эмоций из взаимодействия неминуемо приводит к снижению эффективности работы [7].

Развитие синдрома эмоционального выгорания зависит от внешних и внутренних факторов. К внешним факторам В. В. Бойко относит следующие:

1. Дестабилизирующая организация деятельности (например, недостаток оборудования, плохо структурированные указания и т. д.), влияющая не только на самого сотрудника, но и на его клиента, что обуславливает негативное взаимовлияние.

2. Неблагополучная психологическая атмосфера профессиональной деятельности, что порождает конфликтность как по горизонтальной оси (между коллегами), так и вертикальной (с руководством).

3. Повышенная ответственность за результат труда, когда работники осуществляют профессиональную деятельность в режиме внутреннего и внешнего контроля, т. к. по специфике работы им необходимо входить в состояние клиента.

4. Психологически трудный контингент, с которым работает специалист (например, онкологические больные).

5. Хроническая напряженная психоэмоциональная деятельность, выражающаяся в постоянной необходимости интенсивно общаться, обрабатывая большой объем информации, быстро принимать решения [4].

Можно сказать, что большая часть данных факторов (повышенная ответственность за результат труда, психологически трудный контингент, хроническая напряженная психоэмоциональная деятельность) имеет место в работе на горячей линии поддержки онкобольных.

Углубляясь в положение о повышенной ответственности, отметим, что результат труда в большинстве случаев в данной сфере задается общим представлением и описывается через необходимые следствия, неопределенно. Он неразрывно связан с личностью специалиста, и средством профессиональной деятельности в таком случае выступает сама личность специалиста, поэтому оценить объективно его сложно, что требует от профессионалов максимального участия в контроле своей деятельности [4, 7].

К внутренним факторам, провоцирующим эмоциональное выгорание, В. В. Бойко относит склонность к психической ригидности, интенсивное восприятие и переживание обстоятельств профессиональной деятельности, что особенно характерно для молодых специалистов, слабая мотивация эмоциональной отдачи, нравственные дефекты (неспособность применять моральные категории совести, честности) [4].

Для того, чтобы эффективно оказывать психологическую помощь, психолог должен понимать особенности психического состояния у клиентов с онкозаболеваниями и знать, как они развиваются [19]. В целом, согласно Е. С. Асмаковцу и С. П. Мельничкину, выделяют две категории «проблемных клиентов». Первую категорию представляет собой асоциальная, агрессивная личность, обладающая импульсивным поведением в социальной сфере. Вторую категорию формируют люди, которым присущи астеничность и депрессивные настроения. Оба типа клиентов, взаимодействуя с работником, часто провоцируют его, демонстрируя неадекватные реакции и эмоциональную нестабильность, что создает значительный стресс для специалистов [2]. **Однако на практике, конечно, все гораздо сложнее.**

Психологическое состояние онкобольных в значительной степени зависит от этапа лечения, на котором они находятся. У большинства пациентов (до 90 %) на диагностическом этапе обнаруживаются тревожные и депрессивные расстройства разной степени тяжести, включая острые шоковые реакции. Без своевременной психологической поддержки у пациентов могут развиваться устойчивые негативные психические состояния. После поступления в стационар стресс помимо прочего усиливает обмен зачастую недостоверной информацией с другими больными. Предоперационный этап характеризуется значительным напряжением из-за ожидания операции вследствие риска неожиданной смерти, страха не проснуться после анестезии и др. После операции уровень стресса у пациентов снижается, однако, остаются астено-депрессивный и тревожно-ипохондрический синдромы [19]. И со всем этим разнообразием состояний психолог работает путем телефонного консультирования.

Специфическими принципами работы на горячей линии являются анонимность абонента и консультанта, в силу чего абонент обретает чувство психологической защищенности, но в тоже время могут возникнуть трудности с установлением межличностного контакта [15, 21]. Более того, абонентам анонимность позволяет игнорировать нравственные стандарты общения [8].

Кроме того, специалист должен обладать не только навыками телефонного консультирования и психологическими знаниями, необходимыми для распознавания психологических проблем абонента, его состояния, психиатрического статуса, в частности знаниями специфики онкологических заболеваний, но и собственной определенностью к теме смерти и рядом личностных качеств. В первую очередь речь идет об эмпатии, психической

уравновешенности, стрессоустойчивости, самоконтроле, гибкости [15].

В то же время, в соответствии с профессионально-этическим кодексом, психологи-консультанты обязаны поддерживать вежливое общение, тщательно контролируя свое эмоциональное состояние. Становясь привычкой, такая модель поведения переносится и во внерабочую жизнь. Так, профессиональная среда, в которой психологи выполняют свои задачи, может способствовать возникновению внутреннего конфликта между их искренними эмоциями и тем спектром психоэмоциональных состояний, которые им позволительно проявлять при взаимодействии с клиентами [6].

Важнейшей особенностью консультирования на горячей линии является и то, что оператор является лицом организации, которую он представляет, что означает, что помимо общих этических норм он обязан придерживаться ценностей и регламента работы, принятых в этой организации. С одной стороны, это создает ощущение принадлежности к сообществу единомышленников и предоставляет поддержку, а с другой — добавляет еще больше ответственности и требует соблюдения определенного порядка действий, который может ограничивать оператора [10, 16].

Кроме того, специалист никогда не знает, с кем сейчас он будет разговаривать — на горячие линии могут позвонить шутники, люди в состоянии алкогольного опьянения, с психическими расстройствами или с суицидальными намерениями, при том, что мгновенно определить состояние звонящего трудно. Такие условия исключают возможность подготовки, вынуждают находиться специалиста в напряжении. Критически важно уметь находить быстрые, порой нестандартные решения, а также максимально быстро переключаться с одного запроса на другой [15].

Отдельно стоит подчеркнуть следующую особенность — оператор консультирует, опираясь исключительно на аудиальную информацию, а именно с опорой на слова клиента и его голосовые характеристики — паралингвистические (интонация, тембр, тональность, скорость речи), экстралингвистические (смех, покашливание, паузы), нелексические (частота употребления звуков «хм», «м», «э», повторения, пропуски слов, оговорки и др.) Например, о признаках тревоги и дистресса свидетельствуют повышенная скорость речи или ее замедленность, высокие ноты или приглушенность в голосе, наличие длинных пауз. Примерно по разговору можно определить возраст клиента, условия его местонахождения, его самочувствие, особенности самопрезентации, образованность, темперамент, представления о ценностях, а также предположить наличие соматических или психиатрических заболеваний. Все это, пусть и дает много информации о клиенте, не может полностью и точно отразить все личностные особенности человека и его текущее состояние [15, 18].

Невербальная коммуникация несет в себе от 60 до 93 % информации, передаваемой собеседниками, тем самым,

она является важнейшим источником информации, который дополняют нашу речь, без которого обходится консультант. При этом его интонация, тембр голоса, особенности построения и содержание речи в силу отсутствия других средств имеют ключевое значение для установления и поддержания контакта при работе с клиентом и результативности этой работы [16, 20].

Также временные ограничения (консультант горячей линии общается с абонентом в среднем 15–60 минут) вынуждают специалиста использовать только те навыки, которые актуальны для условий телефонного консультирования, а также для тех условий, в которых находится абонент. Так, первым делом он помогает снять общую напряженность, найти ресурсные состояния и систематизировать мысли, что не идет в сравнение с форматом очных консультаций, а лишь служит «ресурсом очного консультирования для других служб». Поэтому специалист, осознавая свою ограниченность в выборе глубины психотерапевтического воздействия, работает только с той проблемой, по поводу которой обратился абонент [12, 13].

Также к другим факторам, повышающим этот риск, у психологов горячей линии, А. Панова относит [16]:

— Частое отсутствие клиентской позиции. Клиенты, обращающиеся на горячую линию, имеют разнообразные запросы, иногда выходящие за пределы возможностей оператора. От него часто ожидают принятия ответственности за важнейшие решения в жизни клиентов, и отказ от этого может привести к агрессивным реакциям.

— Отсутствие возможности наблюдать прогресс. Консультанты часто сталкиваются с ситуацией, когда они работают с клиентом лишь однажды и не могут увидеть, как их

помощь повлияла на клиента в долгосрочной перспективе. Это может вызывать чувство, будто работа делается напрасно, и приводить к неудовлетворенности. К отсутствию результативности работы в случае, если психолог работает на добровольных началах, можно отнести и отсутствие материального вознаграждения за проделанную работу.

— Вероятность неожиданного прекращения разговора. Технические неполадки могут создать препятствия для установления и поддержания контакта, а также неожиданно прервать разговор, не позволяя подвести итоги и вежливо закончить беседу. Эти инциденты могут вызывать разочарование и раздражение, и операторы не имеют над ними контроля.

А. Ю. Коджаспиров дополнительно выделяет следующие факторы [14]:

— Большое количество обращений за смену (до 10–15 звонков в смену на одного консультанта).

— Необходимость специалиста быть спонтанным и одновременно принимающим в отношении любого абонента, что трудно совместить.

— Переживание собственной некомпетентности в ситуации, когда нет возможности дать нужную информацию абоненту.

— Ситуации, когда клиент, высказывающий ранее суицидальные намерения, не перезванивает, а консультант оказывается в ситуации, когда затрачено много сил, а исход неизвестен, и он вынужден жить в этой неизвестности.

Так, мы выделили основные факторы эмоционального выгорания, которое может негативно сказаться на качестве работы психолога горячей линии поддержки онкобольных и на его самочувствии.

Литература:

1. Абабков, В. А., Перре, М. Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии / В. А. Абабков, М. Перре // Речь, 2004. — 166 с.
2. Асмаковец, Е. С., Мельничкин, С. П. Познавательная ситуация в решении проблемы психологической профилактики и коррекции профессиональной деформации личности социального работника // Социальная политика: современность и будущее: материалы Международной науч.-практ. конференции (21 янв. 2010 г.) / Под общ. ред. В. Н. Скворцова. — СПб: ЛГУ им. А. С. Пушкина, 2010. — С. 23–27.
3. Бернацкий, А. С., Вагайцева, М. В., Демин, Е. В. Онкопсихология. Руководство для врачей-онкологов и медицинских психологов // Санкт-Петербург: Вопросы онкологии, 2017. — 350 с.
4. Бойко, В. В. Психоэнергетика — СПб: Питер, 2008. — 416 с.
5. Бойко, В. В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении // Санкт-Петербург: Питер, 2010. — 105 с.
6. Быкова, М. С. Психологические особенности выгорания психологов-консультантов, имеющих разные особенности личности и стаж работы / М. С. Быкова // Психология XXI века: Актуальные тенденции современной психологии: Материалы XVIII Международной научно-практической конференции (Санкт-Петербург, 24–25 ноября 2022 г.) / Отв. редактор А. Г. Маклаков. — Санкт-Петербург: Ленинградский государственный университет имени А. С. Пушкина, 2023. — С. 222–226.
7. Водопьянова, Н. Е. Старченкова, Е. С. Синдром выгорания // СПб: Питер, 2008. — 336 с.
8. Гоголева, О. А. Проблемы и трудности, с которыми сталкивается психолог-консультант при работе на телефоне доверия // Сайт психологов В17. — Москва, 2024. — URL: <https://www.b17.ru/article/538892/> (дата обращения: 17.09.2024).
9. Евенко, С. Л., Погибенко, Л. Б. Психологические компоненты стрессоустойчивости сотрудников службы психологической поддержки онкобольных Человеческий капитал. — Москва, 2018. — № 3 (111). — С. 106–114.

10. Еманеева, А. Г., Штанько, Е. С., Ятманов, В. А. Синдром эмоционального выгорания специалистов телефона доверия // E-Scio. — 2021. — № 5 (56).
11. Зинченко, Ю. П., Первичко, Е. И., Тхостов, А. Ш. Методологические основы и задачи психологической реабилитации онкологических больных // Вестник восстановительной медицины. — 2014. — № 5 (63). — С. 31–42.
12. Как устроена работа онкопсихолога на горячей линии / Интервью с онкопсихологом АНО «Ясное утро» Т. Субычевой // Журнал «Три сестры». — Москва, 2024. — URL: <https://three-sisters.ru/blog/kak-ustroena-rabota-onkopsihologa-na-gorjachej-linii> (дата обращения: 10.09.2024).
13. Когда психолог становится посредником между врачом и пациентом / Интервью с руководителем АНО «Ясное утро» О. Гольдман // Официальный сайт Петербургского международного онкологического форума «Белые ночи». — Москва, 2022. — URL: <https://forum-onco.ru/media/kogda-psikholog-stanovitsya-posrednikom-mezhdu-vrachom-i-patsientom-rasskazyvaet-rukovoditel-sluzhby/> (дата обращения: 11.09.2024).
14. Коджаспиров, А. Ю. Профессиональное выгорание психологов-консультантов телефона доверия. Специфика, профилактика, возможности коррекции // Московский государственный психолого-педагогический университет. — 2011 — С. 163–177.
15. Назина, С., Амеличева, Л. Профессиональные компетенции оператора горячей линии // Официальный сайт АНО «Студио-Диалог». — Москва, 2024. — URL: <http://metodichka.studio-dialog.moscow/professionalnye-kompetenczii-operatora-goryachej-linii> (дата обращения: 14.08.2024).
16. Панова, А. Особенности консультирования по телефону: опыт работы на горячей линии // Сайт психологов В17. — Москва, 2024. — URL: https://www.b17.ru/article/consulting_on_the_hotline (дата обращения: 12.08.2024).
17. Погибенко, Л. Б. Психологические типы стрессоустойчивости сотрудников службы психологической поддержки онкобольных // Психология и психотехника. — 2019. — № 1.
18. Розина, А. В. Невербальная коммуникация // Актуальные научные исследования в современном мире. — 2021. — № 10–4. — С. 130–132.
19. Семиглазова, Т. Ю., Ткаченко, Г. А., Чулкова, В. А. Психологические аспекты лечения онкологических больных // Злокачественные опухоли. 2016. — № 1. — С. 54–58.
20. Трубицына, Л. В. Невербальная коммуникация в психотерапии / Л. В. Трубицына // Журнал неврологии и психиатрии им. С. С. Корсакова. — 1990. — № 12. — С. 59–60.
21. Хусяинова, З. Н. Телефонная психологическая служба телефона доверия // Вестник УМЦ. — 2016. — № 13.
22. Чердымова, Е. И. Синдром эмоционального выгорания специалиста: монография / Е. И. Чердымова, Е. Л. Чернышова, В. Я. Мачнев. — Самара: Изд-во Самарского университета. — 2019. — 124 с.

Волевая регуляция как личностный уровень произвольной регуляции

Ровенко Александра Сергеевна, студент магистратуры
Тольяттинский государственный университет

В статье рассматривается один из подходов изучения волевого процесса и волевой регуляции в рамках культурно-исторической и деятельно-смысловой парадигме отечественной психологии. Путем сравнения волевого и произвольного процесса, определены сходные черты и различия между ними. Произвольная регуляция осуществляется субъектом, тогда как волевая регуляция рассматривается по отношению к личности. Выявлено, что волевая регуляция есть форма произвольной регуляции, отличительным признаком которой является личностный уровень совершаемой регуляции. В виду чего определены личностные средства волевой регуляции, такие как намеренное изменения смысла действий или создание нового.

Ключевые слова: волевоe действие, волевая регуляция, средства волевой регуляции, произвольное действие, личностный уровень.

На сегодняшний день в психологии до сих пор нет единства в определении воли и связанного с нею понятия волевой регуляции. Существует различные подходы в исследовании воли и волевого поведения. Во многом это связано с тем, что исследователи выделяют различные критерии воли и условия требующие проявления волевой регуляции. Воля в зависимости от подхода может проявляться в волевых действиях, при выборе конкурирующих

мотивов и целей, в регуляции действий и различных психических процессов, а также в волевых качествах человека [1]. Выделяя один из критериев воли, как наличие волевого действия, многие исследователи сходятся на том, что само волевоe действие всегда сознательное и целенаправленное. Определение волевого действия, как осознанного и намеренного — широко распространённо в отечественной психологии. А. Н. Леонтьев определяет волевые

действия в качестве особых психических действий, характеризующихся произвольностью, преднамеренностью, требующих внутреннего усилия [4]. Данное определение волевого действия не является исчерпывающее поскольку под такое определение попадает широкий спектр действий человека. К примеру, определение С. Л. Рубинштейна не позволяет четко различать волевые действия и действия произвольные, поскольку волевые действия по Рубинштейну «есть действие сознательное, целенаправленное, посредством которого человек планомерно осуществляет стоящую перед ним цель, подчиняя свои импульсы сознательному контролю и изменяя окружающую действительность в соответствии со своим замыслом» [5]. В виду чего одной из ключевых проблем в психологии воли остается соотношение волевого и произвольного действия и каковы особенности этих процессов у человека. Постановка данного вопроса, определяет направление исследования волевого поведения, а также роли и места волевой регуляции в структуре деятельности.

В отечественной психологии сложилось несколько точек зрения на соотношения волевого и произвольного действия, от полного отождествления до разграничения этих понятий как два независимых вида действий [7]. Некоторые исследователи определяют произвольность через волю, произвольность понимается как первая начальная стадия развития воли и волевой регуляции. Есть и обратная позиция, когда волевая регуляция представляется одной из форм произвольной регуляции [6].

Стоит дать в самом общем виде определение произвольному поведению. Произвольные действия в отличие от действий непроизвольных не обладают рефлексивностью, инстинктивностью, вынужденностью. Отсутствие вынужденности произвольного действия заставляет говорить о его намеренности, осознании его причин, выбора действия, способа и средства его осуществления. Приведем определение произвольного процесса В. А. Иванникова, которое на наш взгляд охватывает все произвольные процессы «произвольный процесс есть ощущаемый или осознаваемый процесс с приобретенным новым жизненным значением (смыслом) и направленный на достижение избранного субъектом результата: процесс, начало, окончание, задержка или изменение которого определяется жизненной необходимостью, но не вынуждается ею» [1]. Произвольный процесс таким образом характеризует субъекта действий. Данный подход к определению произвольного действия, является основным в культурно-исторической и деятельно-смысловой парадигме в отечественной психологии. В современной отечественной психологии воли господствует концепция В. А. Иванникова, согласно которой волевая регуляция есть форма произвольной регуляции, осуществляемая на личностном уровне.

При этом волевое действие включает все основные признаки произвольного процесса: оно имеет приобретенное значение (новый смысл), является намеренным, не является вынужденным, обуславливается ситуацией, но не детерминируется ей. Но если произвольный про-

цесс характеризует субъекта действий, то личность же характеризует волевое действие. И для ряда отечественных исследователей понятие волевой регуляции, как способности человека управлять своим поведением, имеет связь с ее ценностно-смысловой сферой.

За волевым действием стоит личность с ее смысловыми ценностными образованиями. Решение о том, совершать ли волевое действие и применять ли волевую регуляцию, принимает человек как личность. «Поскольку волевое действие часто является поступком, который характеризует личность, а средством волевой регуляции является изменение смысла действия (личностное образование), будем считать, что волевая регуляция есть личностный уровень произвольной регуляции» пишет Иванников [2]. При этом он подчеркивает, что не каждое решение личности является проявлением волевой регуляции. Отличительным признаком волевой регуляции будет личностный уровень, на котором она осуществляется.

Развивая идеи В. А. Иванникова, В. Н. Шляпников предложил исследовать особенности волевой регуляции с точки зрения историзма т.е. общественного развития, анализируя, аспекты трудовой и совместной практической деятельности, которые способствовали формированию воли [8]. В. Н. Шляпников сравнивает средства произвольной и волевой регуляции: при произвольной регуляции используются социокультурные средства (такие как знаки), тогда как при волевой регуляции задействуются индивидуальные средства — личностные смыслы, которые выступают способом саморегуляции субъекта.

Роль смысла в регуляции деятельности подмечал еще А. Н. Леонтьев рассматривая волевое действие как единицу деятельности. Понимание воли у Леонтьева кроется в мотивационной сфере человека, в его смысловой системе [3]. Высшим уровнем смысловой системы человека являются жизненные смыслы. Жизненные смыслы определяют, во имя чего живет данный человек, на что он направляет свои усилия и что составляет основное содержание его жизни. Осознаваемые как жизненные цели они помогают раскрыть сущность воли человека. Рубинштейн отмечал, что только тот человек может обладать сильной волей, кто имеет в своей жизни действительно важные и ценные для себя цели [5]. Чем выше моральный уровень выбранных человеком ценностей и целей, тем больше сила воли.

Согласно деятельно-смысловой концепции волевое действие, характеризует не субъекта действий, а личность, совершающая поступки. Принятие решения о волевом регулировании становится тогда, когда человек сталкивается с задачей выбора, основанного на ценностях и смыслах, при этом он несет ответственность за выбор как перед собой, так и перед окружающими за возможные последствия.

В этом процессе особое значение имеет намеренная регуляция процесса мотивации, обеспечивающаяся личностным уровнем произвольной регуляции деятельности — волевой регуляцией. Важным является возможность увидеть новый или дополнительный смысл в своих поступках, что помогает найти мотивационное основание

для саморегуляции поведения. Таким образом средством волевой регуляции является преднамеренное изменение или формировании нового смысла действия, которое служит временной, ситуационной поддержкой для выполнения решений личности в случаях, когда недостаточной мотивации. В. А. Иванников выделяет несколько способов изменения смысла:

- переоценка важности мотивов, позволяющая изменить степень побуждения к действию;
- изменение и переосмысление роли, позиции человека;
- прогноз, ожидание, предвидение событий и эмоциональное его переживание;
- изменения смысла действий посредством осознания и переживания возможных последствий их выполнения или невыполнения;
- связывание действия с новой мотивацией и др.

Другой механизм — развитая ценностно-смысловая сфера личности, выражающийся в устойчивой форме волевого поведения в виде стратегий и волевых качеств. «Поэтому чем богаче смысловая сфера человека, тем

проще ему восполнить заданное действие или регулировать психические процессы... А богатство смысловой сферы в свою очередь зависит от богатства отношений человека с миром — познавательных и мотивационных» пишет А. В. Иванников [1].

Из выше сказанного, можно сделать вывод, что в отечественной психологии рядом авторов были предприняты попытки понять волю через произвольность, путем сравнения двух этих процессов. Это позволило получить более глубокое представление о волевом действии и волевой регуляции. Данными исследователями волевая регуляцией принимается как личностный уровень произвольной саморегуляции. Волевая регуляция осуществляется личностью, используя для этого доступные личностные средства (намеренное изменение смысла действия или создания нового), а за волевым действием стоит личность с ее смысловыми ценностными образованиями. Решение о том, выполнять ли волевое действие и применять ли волевою регуляцию, принимает человек как личность, поэтому логично отнести волевою регуляцию к личностному уровню произвольной регуляции.

Литература:

1. Иванников, В. А. Психологические механизмы волевой регуляции / В. А. Иванников. — М.: Изд-во МГУ, 1991. — 142 с.
2. Иванников В. А. Воля / В. А. Иванников // Национальный психологический журнал. — 2010. — № 1. — С. 97–102.
3. Леонтьев, А. Н. Лекции по общей психологии / А. Н. Леонтьев. — М.: Смысл, 2001. — 511 с.
4. Леонтьев А. Н. Избранные психологические произведения: в 2 т. Т. 2. — М.: Педагогика, 1983. — 320 с.
5. Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. — СПб: Питер, 2006. — 713 с.
6. Селиванов, В. И. Психология волевой активности / В. И. Селиванов. — Рязань: РГПИ, 1974. — 145 с.
7. Чхартишвили, В. Н. Проблема воли в психологии / В. Н. Чхартишвили // Вопросы психологии. — 1967. — № 4. — С. 72–81.
8. Шляпников В. Н. К проблеме соотношения произвольной и волевой регуляции // М.: V Съезд Общероссийской общественной организации. 2012. С. 480.]

Совладающее поведение студентов как ресурс академической успешности

Трофимова Наталья Борисовна, доктор психологических наук, профессор
Воронежский государственный педагогический университет

Рассматривается проблема академической успешности студентов и ее зависимость от совладающего поведения. Цель статьи — выявление особенностей совладающего поведения у студентов, различающихся по академической успешности.

Ключевые слова: студенты, совладание, поведение, академические знания, успешность.

Введение. В настоящее время психологами в наибольшей степени уделяется внимание социальному поведению человека, обеспечивающему продуктивность во всех сферах деятельности, благополучие, качество жизни и здоровье (соматическое и психическое). Сознательное поведение, направленное на изменение ситуации, эмоций, волевых усилий или безболезненное приспособление к ним, принято называть совладающим.

Феномену совладающего поведения уделяется внимание многими практикующими психологами и психотерапевтами.

Степень изученности проблемы

Наибольший опыт эмпирических исследований копинг-стратегий имеется в возрастной и медицинской пси-

хологии, психологии личности и психологии развития. Известные работы авторов В.А. Абабкова, Л.И. Анцыферовой, Л.И. Вассермана, А.Я. Вукс, Л.А. Головей, И.А. Горьковой, Б.В. Иовлева, Е.Р. Исаевой, М.Ю. Новожиловой, Н.А. Русиной, Н.И. Сирота, Е.А. Трифионовой, Н.Б. Трофимовой, О.Ю. Щелковой, В.М. Ялтонского и др. Авторами проведено теоретическое обобщение и систематизация знаний о совладающем поведении, методах его диагностики, выделены особенности в различные периоды развития человека.

Значимость исследования Т.О. Гордеевой и О.А. Сычева заключается в изучении и описании мотивационных профилей как особых предикторов саморегуляции и академической успешности студентов [2].

Т.Л. Крюкова разработала диагностический инструментарий для определения выбора человеком способов совладания со стрессами и с трудными жизненными ситуациями с помощью копинг-шкал. По мнению ученого, «...совладающее поведение — это поведение, позволяющее человеку с помощью осознанных действий и способами, присущими его личностным особенностям, справиться со стрессом или трудной жизненной ситуацией» [3].

Л.И. Вассерман в соавторстве с коллективом психологов разработал методику для психологической диагностики способов совладания со стрессовыми и проблемными для личности ситуациями, которая широко используется для диагностики копинг-стратегий [1].

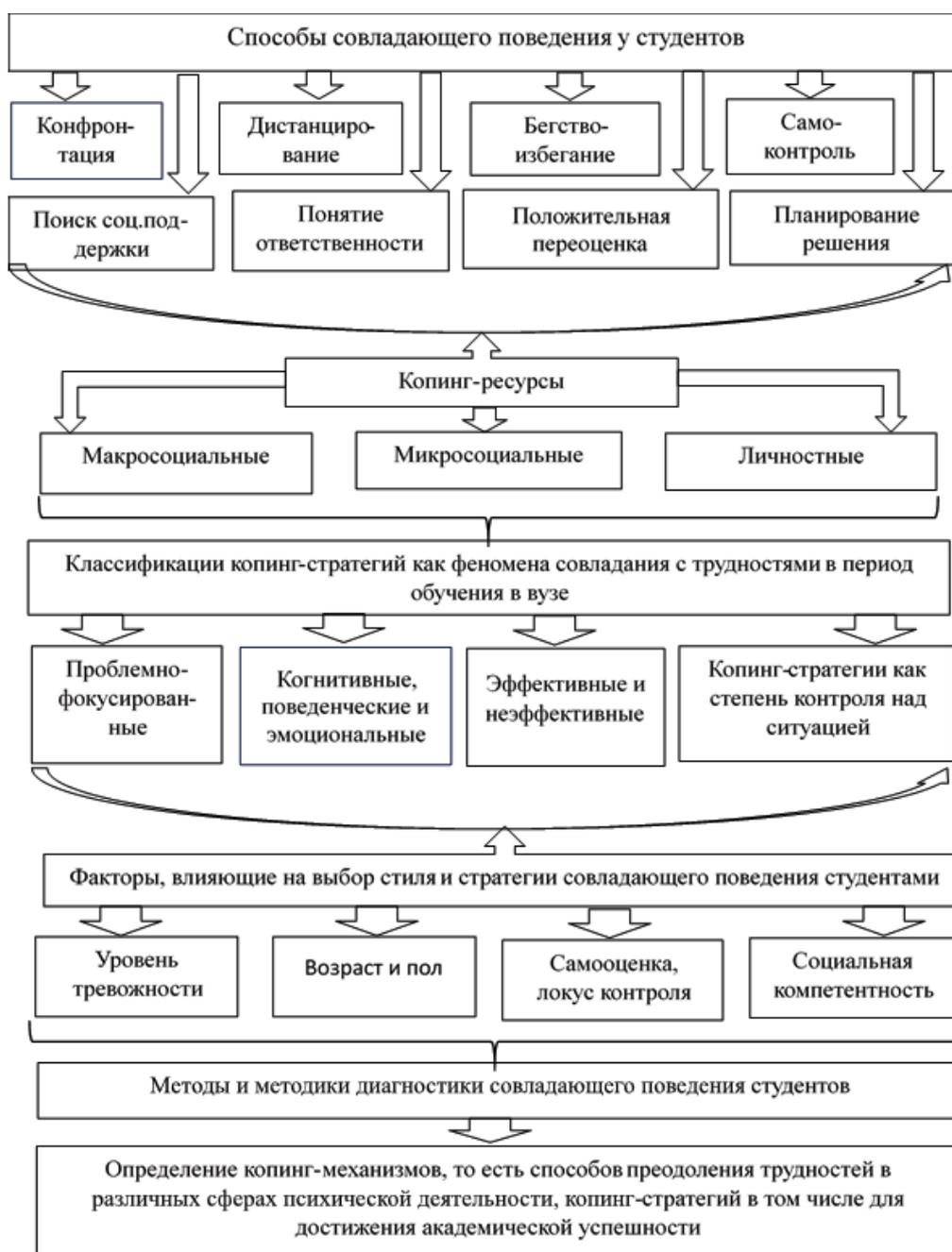


Рис. 1. Модель особенностей совладающего поведения, влияющих на академическую успешность студентов

Целью настоящего исследования послужило изучение совладающего поведения студентов педагогического вуза как ресурса академической успешности.

Методы исследования и исследуемые

В исследовании приняли участие студенты 1–4 курсов ФГБОУ ВО «ВГПУ». Методы диагностики: опросник «Стратегии совладающего поведения» (Л. И. Вассерман и др.).

Изучалась психологическая адаптация как условие активно-приспособительного потенциала студентов. Выявлялось наличие механизмов сознательной саморегуляции и эмоциональное реагирование в стрессовой ситуации.

В качестве теоретического систематизирования научных знаний в этой области разработана модель особенностей совладающего поведения, влияющих на академическую успешность студентов (Рис. 1). Пункты опросника объединены в восемь шкал, соответствующих основным видами копинг-стратегий, выделенных авторами и отражены в модели как способы совладающего поведения у студентов.

Описание модели

Модель как система исследования имеет следующие составляющие:

- способы совладающего поведения у студентов;
- копинг-ресурсы (Макросоциальный, микросоциальные, личностные);
- классификации копинг-стратегий как феномена совладания с трудностями в период обучения в вузе (проблемно-фокусированные; когнитивные, поведенческие и эмоциональные; эффективные и неэффективные; копинг-стратегии как степень контроля над ситуацией);
- факторы, влияющие на выбор стиля и стратегии совладающего поведения студентами (уровень тревожности; пол и возраст; самооценка, самовосприятие и локус контроля; социальная компетентность, коммуникативные навыки;
- методы и методики диагностики совладающего поведения студентов;
- конечный результат — определение копинг-механизмов, то есть способов преодоления трудностей в различных сферах психической деятельности, копинг-стратегий в том числе для достижения академической успешности.

Результаты исследования и их обсуждение

В таблице 1 отражены показатели предпочтительности стратегий совладающего поведения в обследованных группах студентов (1–4 курс).

Таблица 1

Стратегии совладания	1 курс	2 курс	3 курс	4 курс
Конфронтация	48,21±1,18	50,45±1,16	51,16±1,23	51,16±1,23
Дистанцирование	48,36±1,31	51,62±1,10	52,39±1,48	54,99±1,48
Самоконтроль	46,85±1,19	45,44±1,21	46,83±1,80	47,83±1,80
Бегство-избегание	45,92±1,13	47,00±0,89	53,03±1,48	53,03±1,48
Понятие ответственности	44,66±0,93	45,25±1,05	46,23±1,73	46,93±1,73
Поиск социальной поддержки	49,38±1,26	53,38±1,11	54,81±1,99	55,01±1,99
Планирование решения проблемы	51,02±1,09	54,52±1,22	49,39±1,70	48,39±1,70
Положительная переоценка	46,64±1,08	51,75±1,06	50,53±1,81	49,53±1,81

Как следует из данных, представленных в Таблице 1, полученные данные

не выходят за пределы нормативного интервала 40–60 Т-баллов, что позволяет сделать вывод об умеренной степени предпочтительности всех копинг-стратегий у испытуемых студентов. Имеются различия в показателях между студентами 1, 2, 3 и 4 курсов.

Анализ результатов применения методики показал, что все исследуемые студенты используют широкий спектр способов совладания со стрессом и социальной адаптации. Наиболее часто используемыми копинг-стратегиями у сту-

дентов являлись «поиск социальной поддержки» и «дистанцирование». Для многих студентов (преимущественно 4 курсов) характерно использование интеллектуальных приемов рационализации, переключения внимания, отстранения, обесценивания ситуации и др.

Таким образом, концепция совладающего поведения интегрирует описанные и другие направления исследования, рассматривает социальную адаптацию студентов как целостную, многоуровневую и самоуправляемую систему, направленную на поддержание устойчивого взаимодействия с окружающим миром.

Литература:

1. Вассерман Л. И., Иовлев Б. В., Исаева Е. Р., Трифонова Е. А., Щелкова О. Ю., Новожилова М. Ю., Вукс А. Я. Методика для психологической диагностики способов совладания со стрессовыми и проблемными для личности

ситуациями. Пособие для врачей и медицинских психологов НИПНИ им В. М. Бехтерева. СПб.: НИПНИ им. В. М. Бехтерева, 2009, — 38 с.

2. Гордеева Т. О., Сычев О. А. Мотивационные профили как предикторы саморегуляции и академической успешности студентов. // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. — 2017. — № 1 — с. 67–87
3. Крюкова Т. Л. Методы изучения совладающего поведения: три копинг — шкалы. изд. 2-е, исправленное, дополненное). — Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова — Авантитул, 2010. — 64 с.

Исследование профессиональной мотивации педагогов начальных классов

Яковлева Татьяна Анатольевна, студент магистратуры

Научный руководитель: Песков Вадим Павлович, кандидат психологических наук, доцент
Московский городской педагогический университет

Статья посвящена исследованиям профессиональной мотивации педагогов начальных классов. Актуальность статьи обусловлена тем, что практически нет исследований по повышению профессиональной мотивации педагогов начальных классов. В данной статье представлен сравнительный анализ взглядов зарубежных и отечественных ученых на феномен профессиональной мотивации, описаны две группы теорий профессиональной мотивации (содержательные и процессуальные); выявлены ведущие современные теоретические подходы к изучению профессиональной мотивации в России и за рубежом; представлен обзор научных исследований профессиональной мотивации педагогов начальных классов.

Ключевые слова: профессиональная мотивация, педагог, начальные классы.

Социально-экономические и политические преобразования, происходящие в обществе в последние десятилетия, повлекшие за собой модернизацию системы образования, обострили на рынке труда проблему конкурентоспособности современного педагога и предъявили к нему ряд требований, среди которых особое место занимает профессиональная мотивация.

Мы согласны с отечественными учеными выделяющими, что эффективность профессиональной деятельности связана с осознанной мотивацией, поэтому управление профессиональной деятельностью человека связано с пониманием того, что движет человеком.

В данной статье нами была предпринята попытка создания представления о профессиональной мотивации на основе аналитического обзора работ, направленных на исследование данного феномена.

Мы согласны с В. П. Песковым, что: «Представление как образ не только вытекает из новой реальности, но и формирует ее (он может и должен быть перенесен субъектом создающим, преобразующим эту среду в практику)» [11, с. 174].

Опираясь на исследование Т. Г. Озерниковой [10] мы делаем вывод о том, что понятие мотивации является междисциплинарным, а рассмотрение трудовой (профессиональной) мотивации объединяет взгляды на этот феномен ученых и практиков.

А. П. Каитов [3] в своих исследованиях, анализируя теории профессиональной мотивации, указывает на две основных группы: содержательные и процессуальные.

Содержательные теории профессиональной мотивации нашли отражение в различных теоретических

подходах к этому феномену: А. Маслоу, связавшего мотивацию с потребностями человека; Ф. Герцберга выделившего факторы, влияющие на профессиональную мотивацию человека; Д. Макклелланда выделившего три основных потребности: потребность в достижении, потребность в аффилиации и потребность во власти.

Процессуальные теории профессиональной мотивации включают в себя следующие подходы: теория ожидания Врума утверждающая, что профессиональная мотивация зависит от трех факторов: ожидания, инструментальности и валентности; теория справедливости Дж. Адамса основана на идее, что люди стремятся к справедливости в отношениях с другими людьми; модель Портера-Лоулера, объединяющая элементы теории ожидания и теории справедливости.

Отечественные исследования базируются на следующих фундаментальных методологических подходах:

1. Системный подход рассматривает профессиональную мотивацию как сложную систему, состоящую из множества взаимосвязанных элементов. Этот подход позволяет понять, как различные факторы, такие как потребности, ценности, цели и интересы, влияют на формирование и развитие профессиональной мотивации (Б. Г. Ананьев, Н. В. Бойцова, С. В. Дубровина, Е. В. Карпова, А. П. Кожевина, Д. А. Леонтьев, В. С. Мерлин, С. Л. Рубинштейн, Ю. П. Поваренков).

2. Деятельностный подход основан на идее, что профессиональная мотивация формируется в процессе деятельности. Этот подход предполагает, что человек активно участвует в своей профессиональной жизни, принимая

решения и выбирая пути развития (А. В. Карпов, А. Н. Леонтьев, Б. Ф. Ломов).

3. Структурно-уровневый подход предполагает, что профессиональная мотивация имеет иерархическую структуру, состоящую из нескольких уровней. Каждый уровень отражает определённую степень зрелости профессиональной мотивации и связан с определёнными психологическими особенностями (А. К. Маркова, В. Д. Шадриков, П. М. Якобсон).

Образование играет ключевую роль в развитии общества. Мотивированные педагоги способствуют созданию более прогрессивного и инновационного образовательного пространства. Изучение профессиональной мотивации педагогов помогает выявить, какие аспекты работы наиболее привлекательны для специалистов в образовании, что может быть полезно для карьерного роста и профессионального развития.

Профессиональная мотивация педагогов начальных классов имеет свои уникальные особенности, которые обусловлены спецификой работы с детьми младшего возраста, образовательной средой и требованиями к педагогической деятельности. Вот некоторые из этих особенностей:

— педагоги начальной школы отвечают за обучение всех предметов в одном классе, что требует широких знаний и гибкости в подходах. Их мотивация может быть связана с желанием создать целостное образовательное пространство для детей;

— при взаимодействии с учениками педагоги начальной школы часто развивают более близкие и эмоциональные отношения с учениками, что может служить мощным мотиватором;

— педагоги начальной школы используют разнообразные методы обучения, включая игровые и творческие подходы. Мотивация может зависеть от возможности экспериментировать с методами и видеть положительный отклик со стороны детей;

— педагоги начальной школы могут нуждаться в более широкой поддержке со стороны администрации и коллег для решения вопросов, касающихся комплексного подхода к обучению;

— педагоги начальной школы оценивают более комплексно, учитывая не только академические достижения, но и социальные и эмоциональные аспекты развития детей.

Исследования мотивации педагогов начальных классов привлекли внимание многих ученых в области педагогики и психологии. Мы провели анализ проведенных исследований.

Т. М. Сорокина и Н. В. Иванова [15] рассматривают специфику мотивации учителей начальной школы к реализации современных педагогических технологий в своей практике. Ими были разработаны и реализованы направления оптимизации мотивации учителей начальной школы, получающих высшее образование, к применению современных педагогических технологий в своей практике.

О. Н. Шевко [18] рассмотрела влияние возраста учащихся на формирование профессиональной мотивации учителей, где установила, что системы мотивации профессиональной деятельности учителей начальной и средней школы характеризуются наличием качественно различных связей и специфических симптомокомплексов, образуются на основе различных базовых факторов.

В своем исследовании И. И. Габеркорн [2] рассматривает методы формирования у студентов мотивации и интереса к будущей профессиональной деятельности через создание эмоционально-положительной образовательной среды.

М. А. Петрова [12] в своем исследовании предложила при подготовке будущих учителей начальных классов в процессе обучения систему внутренних мотивов профессиональной деятельности. На первоначальном этапе эффективным средством может являться профессиональная проба. Профессиональная проба — это метод, который используется для оценки профессиональных навыков и умений человека. Она может включать в себя различные задания, тесты или практические мероприятия, которые помогают выявить уровень квалификации и готовности к выполнению определенной работы.

Целью исследования профессиональных мотивов учителей начальной школы с точки зрения теории деятельности посвящена работа М. А. Моралес Гонзалес, Ю. Соловьевой и Х. А. Тапиа-Лопес [8]. Они провели анализ профессиональных мотивов педагогов, работающих в начальной школе с точки зрения теории деятельности и пришли к выводу, что изучение мотивов учителей способно привести к комплексному улучшению процесса обучения.

А. И. Ботух [1] в своем исследовании рассматривает проблему влияния эмоционального выгорания на мотивацию педагога, а также мотивы готовности педагога начальных классов к профессиональной деятельности.

В исследовательской работе Ю. О. Калининой [4] разработаны направления по совершенствованию материального стимулирования учителей начальных классов для повышения эффективности их труда. Предложены рекомендации, основывающиеся на общих принципах эффективной системы мотивации и особенностях учителей начальных классов.

Подводя итоги статьи, мы приходим к выводу, что не так много работ в отечественной и зарубежной психологии посвящены исследованиям профессиональной мотивации педагогов начальных классов. Что указывает на необходимость продолжения исследований, направленных на повышение профессиональной мотивации педагогов начальных классов, что и стало предметом нашего исследования.

Современное общество предъявляет новые требования к образованию, что требует от педагогов адаптации и постоянного развития. Мотивация становится важным фактором для готовности учителей к изменениям и инновациям в образовательном процессе.

Литература:

1. Ботух, А. И. Проблема повышения мотивации педагога начальных классов / А. И. Ботух // Инновационные подходы к решению профессионально-педагогических проблем: сборник статей по материалам II Всероссийской научно-практической конференции, Нижний Новгород, 18 мая 2017 года / Мининский университет. — Нижний Новгород: федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Нижегородский государственный педагогический университет имени Козьмы Минина», 2017. — С. 174–177. — EDN ZCZCKF.
2. Габеркорн И. И. Формирование мотивации обучения будущих учителей начальных классов // Евразийский Союз Ученых. 2014. № 8–3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-motivatsii-obucheniya-buduschih-uchiteley-nachalnyh-klassov> (дата обращения: 14.12.2024).
3. Каитов А. П. Эволюция научных представлений о феномене профессиональной мотивации в зарубежных и отечественных исследованиях / А. П. Каитов // Гаудеамус. 2022. № 2. С. 9–24.
4. Калинина, Ю. О. Совершенствование материального стимулирования учителей начальных классов / Ю. О. Калинина // Известия института педагогики и психологии образования. — 2024. — № 3. — С. 55–59. — EDN MZETXU.
5. Карпов А. В., Карпова Е. В. Методологические основы психологии образовательной деятельности: монография: Метасистемный подход. Ярославль: ЯрГУ, 2019. 740 с.
6. Леонтьев Д. А. От инстинктов к выбору, смыслу и саморегуляции: психология мотивации вчера, сегодня, завтра // Современная психология мотивации. М., 2002. С. 4–13.
7. Маркова А. К. Психология профессионализма. М.: Междунар. гуманитар. фонд «Знание», 1996. 308 с.
8. Моралес-гонзалес М. А., Соловьева Ю., Тапиа-лопес Х. А. Исследование профессиональных мотивов учителей начальной школы с точки зрения теории деятельности // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. 2021. № 4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-professionalnyh-motivov-uchiteley-nachalnoy-shkoly-s-tochki-zreniya-teorii-deyatelnosti> (дата обращения: 23.12.2024).
9. Мычко Е. И. Факторы мотивации профессионального роста педагогов / Е. И. Мычко, О. В. Кайгородова // Научно-методический электронный журнал «Калининградский вестник образования». 2019. № 3. С. 24–29.
10. Озерникова Т. Г. Трудовая мотивация: институциональные и внутриорганизационные аспекты. Иркутск, 2012. 314 с.
11. Песков, В. П. Об изучении структуры представлений / В. П. Песков // Сибирский психологический журнал. — 2005. — № 21. — С. 171–174. — EDN KPYUUF.
12. Петрова М. А. Формирование мотивов учебно-профессиональной деятельности в процессе подготовки учителей начальных классов: дис. ... канд. психол. наук. Иркутск, 1998. 166 с.
13. Петрова М. А. Профессиональная проба как условие формирования мотивации учебно-профессиональной деятельности будущих учителей начальных классов // АНИ: педагогика и психология. 2016. № 3 (16). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/professionalnaya-proba-kak-uslovie-formirovaniya-motivatsii-uchebno-professionalnoy-deyatelnosti-buduschih-uchiteley-nachalnyh> (дата обращения: 23.12.2024).
14. Саковская О. Н. Мотивация профессиональной деятельности / О. Н. Саковская. — Ярославль: ЯрГУ, 2019. 88 с.
15. Сорокина Т. М., Иванова Н. В. Особенности мотивации учителей начальной школы к применению педагогических технологий // Общество: социология, психология, педагогика. 2018. № 7. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-motivatsii-uchiteley-nachalnoy-shkoly-k-primeneniyu-pedagogicheskikh-tehnologiy> (дата обращения: 14.12.2024).
16. Стрельцова Е. Ю. Взаимосвязь мотивации труда и личностных особенностей педагогов / О. Н. Стрельцова // Современное педагогическое образование. 2018. № 5. С. 38–43.
17. Шадриков В. Д. Психология деятельности человека. М.: Изд-во «Ин-т психологии РАН», 2013. 464 с.
18. Шевко О. Н. Новые подходы к исследованию профессиональной мотивации педагогов Ярославский педагогический вестник. Психолого-педагогические науки: научный журнал. — Ярославль: Изд-во ЯГПУ, 2011. — № 2. — Том II (Психолого-педагогические науки). — 267 с. — ISSN1813–145X.
19. Щербаков А. В. Факторы профессионального роста педагога-воспитателя в образовательной организации / А. В. Щербаков // Научное обеспечение системы повышения квалификации кадров. 2017. № 2. С. 27–34.

МЕДИЦИНА

Leriche's syndrome

Bowrji Maged Mohammed Ali, doctor — cardiovascular surgeon
State Budgetary Healthcare Institution «Penza Regional Clinical Hospital named after N. N. Burdenko»

Salah Mohammed Abdulrahman Saleh, resident physician — cardiologist;
Al-Katta Qaid Khalid Qaid, resident physician — cardiologist
State Budgetary Healthcare Institution of the Republic of Mordovia Mordovian Republican Clinical Hospital (Saransk)

Al-Haj Wegdan Abdulwali Mohammed, doctor — otorhinolaryngologist
State Budgetary Healthcare Institution City Polyclinic No. 14 of Penza

Chilambwe John Musonda, resident physician — cardiovascular surgeon;
Abuhemeida Bahaeddin, doctor — cardiovascular surgeon
State Budgetary Healthcare Institution «Penza Regional Clinical Hospital named after N. N. Burdenko»

Salah Yaser Mohammed Mohammed Hasan, doctor — orthopedic traumatologist
State Autonomous Healthcare Institution City Clinical Hospital No. 7 named after M. N. Sadykov of Kazan

Arsanious Hosny Danial Rofaeil, resident physician — orthopedic traumatologist
State Budgetary Healthcare Institution «Clinical Hospital No. 6 named after G. A. Zakharyin» of Penza

Introduction

Aortoiliac occlusive disease (AIOD) is a specific type of peripheral artery disease that impacts the infrarenal aorta and iliac arteries, leading to obstruction of blood flow to distal organs due to narrowed arterial lumens or plaque embolization. This condition can manifest a broad spectrum of symptoms, ranging from asymptomatic cases to limb-threatening emergencies. In many instances, collateral circulation may adequately manage symptoms without the need for surgical intervention. However, obstructive lesions are frequently located in the infrarenal aorta, common iliac artery, internal iliac (hypogastric) artery, external iliac artery, or combinations of these vessels.

By identifying the various risk factors associated with AIOD, clinicians can implement medical therapies aimed at alleviating symptoms and enhancing patient survival. The introduction of prosthetic graft materials in the 1960s transformed the surgical management of AIOD, providing an effective option for patients with significant occlusions in the aorta and iliac arteries. This review will explore the pathophysiology, clinical manifestations, diagnostic methods, and current management strategies, with an emphasis on surgical and endovascular interventions designed to improve outcomes for patients with AIOD.

Etiology

AIOD is a variant of peripheral artery disease (PAD) that specifically affects the lower aorta and iliac arteries. Like PAD,

AIOD is primarily caused by progressive atherosclerosis, which involves the accumulation of plaques made up of lipids, cholesterol, calcium, and other substances within the arterial walls. These plaques can impede blood flow to the lower extremities, pelvis, and abdominal organs, resulting in stenosis and potential occlusion of the infrarenal aorta as well as the common, internal (hypogastric), or external iliac arteries.

Several factors contribute to the development of atherosclerosis and AIOD, including diabetes, hyperhomocysteinemia, hypertension, hyperlipidemia, and tobacco use. Smoking is particularly detrimental as it accelerates plaque formation through inflammation and endothelial dysfunction. Other significant risk factors include age, family history, ethnicity, and sex. Conditions like diabetes and hypertension increase vascular stress and heighten the risk of developing atherosclerotic plaques. Additionally, hyperlipidemia — especially high levels of low-density lipoprotein (LDL) cholesterol — plays a direct role in arterial plaque accumulation.

Epidemiology

Determining the precise prevalence of aortoiliac occlusive disease and peripheral artery disease as a whole is challenging, as many patients remain asymptomatic. Estimates suggest prevalence rates ranging from 3.56% to over 14% in the general population. Studies indicate a higher prevalence among older individuals, with estimates of 14%-20% in those over 70 years old and 23% in those over 80. The condition is more preva-



lent in males and non-Hispanic black populations, as well as among individuals with the aforementioned risk factors.

Pathophysiology

AIOD progressively impedes blood flow in the infrarenal aorta and iliac arteries, primarily due to atherosclerosis. The underlying pathophysiology of AIOD begins with endothelial injury, triggering a series of events that lead to the formation of atherosclerotic plaques.

Various risk factors, including diabetes, hypertension, hyperlipidemia, and smoking, inflict damage on endothelial cells through multiple mechanisms. These factors promote endothelial dysfunction by increasing the expression of leukocyte adhesion molecules, elevating inflammatory cytokines, and decreasing nitric oxide production. Consequently, atherosclerosis develops as lipids, macrophages, and smooth muscle cells accumulate within the arterial walls. Over time, these deposits merge into fibrous plaques that may calcify, further narrowing the arterial lumen and restricting blood flow to distal organs. Additionally, heightened production of endothelial vasoconstrictors, superoxide anions, and prothrombotic factors worsens vascular dysfunction. As plaques progress, the structural integrity of underlying vascular smooth muscle diminishes while elevated serum-free fatty acids and insulin levels further impair cell function.

In AIOD cases, this narrowing typically occurs in the infrarenal aorta or common and external iliac arteries. Initially, collateral circulation may compensate for reduced blood flow, allowing some patients to remain asymptomatic. However, as atherosclerosis advances and these compensatory mechanisms fail, symptoms such as claudication, rest pain, and critical limb ischemia can arise. Moreover, plaque rupture or dislodgment may lead to distal embolization and worsen ischemic symptoms. If left untreated, this progressive ischemia can result in tissue loss and potentially necessitate limb amputation. Nonatherosclerotic conditions like large vessel vasculitis — such as Takayasu arteritis — can also cause similar vascular occlusion and ischemic effects.

The risk factors associated with AIOD lead to endothelial cell injury through various mechanisms. Endothelial injury and dysfunction play a crucial role in the development of atherosclerosis and its complications through several pathways:

History and Physical Examination

Patients typically present with cramping pain during and after physical activity, which is alleviated by rest — a condition known as claudication. A comprehensive history and physical examination are essential for assessing disease severity and differentiating it from other conditions. Generally, cramping in more proximal muscles indicates a greater degree of stenosis. Some patients may exhibit a triad of symptoms: buttock claudication, erectile dysfunction, and absent femoral pulses, collectively referred to as Leriche syndrome, first described by Dr. René Leriche, a distinguished French surgeon.

Patients may also seek emergency care due to complications arising from severe stenosis or acute embolic events that lead to chronic limb-threatening ischemia (CLTI). The diagnostic criteria for CLTI include rest pain, gangrene, or lower limb ulceration persisting for over two weeks in the context of peripheral artery disease.

Diagnosis

Evaluating Arterial Insufficiency and Obstruction Disease (AIOD) requires a thorough approach that combines clinical history, physical examination, and diagnostic tests to ascertain the presence and severity of arterial blockages. In patients with multiple vascular risk factors, such as claudication and absent femoral pulses, diagnosis is often straightforward. However, some individuals may still have palpable pedal pulses at rest due to robust collateral circulation, highlighting the importance of detailed history-taking.

Laboratory

Laboratory assessments are crucial for identifying underlying risk factors associated with AIOD. Tests such as serum lipid profiles, hemoglobin A1c, lipoprotein A, and homocysteine levels can indicate conditions like hyperlipidemia and diabetes, which significantly contribute to atherosclerosis. In cases where thrombosis is suspected, prothrombin time (PT), activated partial thromboplastin time (aPTT), and platelet counts are essential. Additional tests may be warranted for further clarification, including anticardiolipin antibodies, antithrombin III

levels, factor II (prothrombin) C-20210a mutation analysis, factor V Leiden testing, and proteins C and S evaluation. Given its link to coronary artery disease, an electrocardiogram (ECG) should also be included in the assessment.

Ankle-Brachial Index

The ankle-brachial index (ABI) is a primary screening tool endorsed by the American Heart Association (AHA) and the United States Preventive Services Task Force for diagnosing arterial disease due to its affordability, reliability, and noninvasive nature. An ABI score below 0.9 indicates arterial occlusion; however, a normal resting ABI can sometimes be misleading because of collateral circulation. Performing an ABI after graded exercise treadmill testing can help identify occlusive disease in patients exhibiting symptoms of AIOD.

Imaging Studies

- Pulse Volume Recordings: These recordings are recommended alongside ABI as part of the initial evaluation process. They assess changes in blood volume within the limb to provide insights into the extent of arterial blockages.
- Doppler Ultrasonography: Duplex ultrasound is a widely used noninvasive method for detecting blood flow abnormalities and locating stenotic or occlusive areas in the aorta and iliac arteries. This imaging technique aids in determining whether further imaging is necessary.
- Computed Tomography Angiography (CTA): CTA provides detailed three-dimensional images of the aorta and iliac arteries to identify blockage locations and severity. This modality is particularly beneficial for planning interventions like endovascular procedures or surgical bypass.
- Digital Subtraction Angiography (DSA): Often considered the gold standard for detailed vascular imaging, DSA is typically reserved for cases where endovascular intervention is planned since it offers real-time visualization along with treatment opportunities.

Treatment and Management

There has been a notable evolution in the management of peripheral artery disease (PAD), with angioplasty and stenting now recognized as the primary treatment options for most patients suffering from aortoiliac, renal, subclavian, and coronary occlusive diseases. The onset and severity of symptoms play a critical role in determining the approach to managing aortoiliac occlusive disease (AIOD). In cases of chronic limb-threatening ischemia (CLTI), timely intervention is essential to avert further tissue necrosis and gangrene. The «PLAN» framework — encompassing patient risk, limb staging, and anatomic pattern — can effectively stage the disease and inform treatment decisions.

Medical Management

For nonacute cases, particularly in patients deemed poor surgical candidates, medical management is an option. Key

strategies include outpatient optimization and management of conditions such as diabetes, hyperlipidemia, hypertension, prothrombotic states, and tobacco cessation. A healthy diet and regular exercise are also recommended. Supervised exercise programs have been shown to significantly enhance walking distances, potentially increasing them by 180% to 340%.

Claudication symptoms can be managed with medications like cilostazol or pentoxifylline. Cilostazol, a phosphodiesterase III inhibitor, may improve graft patency and reduce the risk of stenosis following surgical procedures. Pentoxifylline, a methylxanthine derivative, also alleviates symptoms but is generally considered less effective than cilostazol.

Antithrombotic Agents

The CAPRIE trial demonstrated that clopidogrel offers superior antiplatelet management compared to aspirin, leading to reduced mortality rates from ischemic strokes, myocardial infarctions, and other vascular-related issues. While other antiplatelet agents have not undergone direct comparison studies, dual antiplatelet therapy is not recommended as a primary treatment. Vorapaxar, which acts as an antagonist of the protease-activated receptor (PAR-1), has shown promise in improving outcomes for acute limb ischemia when used alongside antiplatelet therapies. Vitamin K antagonists have not demonstrated improved outcomes either alone or in combination with aspirin. Additionally, subset analyses of patients with peripheral artery disease indicate that combining rivaroxaban with aspirin can lower the incidence of major adverse limb events.

Surgical and Endovascular Treatment

Revascularization techniques — both surgical and endovascular — are crucial for treating AIOD, providing various options to restore blood flow and relieve symptoms such as claudication and critical limb ischemia.

Surgical Revascularization Techniques

Open surgical revascularization involves bypassing stenotic or occluded areas using vascular conduits. The choice of bypass depends on the extent and location of the blockage, as well as the patient's comorbidities and surgical risk profile. Several surgical options include:

- Aortoiliac Bypass Graft: This procedure requires extensive exposure and aortic clamping, making it more invasive but effective. The surgeon accesses the infrarenal and iliac arteries through an abdominal incision, utilizing a Y-shaped polytetrafluoroethylene (PTFE) graft to bypass the blockage. This method has demonstrated excellent long-term outcomes, with 5-year patency rates exceeding 90%.
- Aortobifemoral Bypass (AFB): AFB is a frequently employed surgical option that uses a PTFE graft to bypass the aorta to the femoral arteries. It is particularly effective for extensive occlusive disease, achieving 5- and 10-year patency rates of 85% to 90% and 75% to 80%, respectively.

– Axillofemoral Bypass: This extraanatomic bypass is suitable for patients with contraindications to aortoiliac or AFB bypass due to significant comorbidities. It involves tunneling a PTFE graft from the axillary artery to the femoral arteries, providing an alternative blood flow route. Although it is less durable than an AFB bypass, it offers acceptable patency rates and can be performed in higher-risk patients.

– Femorofemoral and Axillopopliteal Bypass: These are variations of the axillofemoral bypass, typically employed in specific cases involving unilateral disease or challenging anatomical considerations.

Endovascular Revascularization Techniques

Endovascular procedures are less invasive compared to open surgery and utilize catheter-based methods to restore blood flow:

– Percutaneous Transluminal Angioplasty (PTA): This technique involves the insertion of an inflatable balloon catheter, guided by a wire, into the stenotic or occluded vessel. The balloon is inflated to compress atherosclerotic plaque against the arterial wall, effectively widening the lumen. PTA achieves nearly 90% primary patency at one year, with primary assisted and secondary patency rates reaching 92.3%. This procedure can be performed with or without the placement of a stent, and studies indicate that covered stents yield better outcomes than bare-metal stents. Additionally, endovascular treatments have demonstrated effectiveness in addressing challenging calcified lesions.

– Thromboendarterectomy (TEA): TEA entails the surgical removal of atherosclerotic plaque directly from the arterial wall and is typically conducted alongside PTA. While this procedure is more invasive than PTA, it can be particularly effective for patients with localized occlusive disease.

Differential Diagnosis

Vascular Conditions:

- Arterial aneurysm
- Arterial dissection
- Embolism
- Giant cell arteritis (GCA)
- Takayasu arteritis

– Venous claudication Non-Vascular Conditions:

- Musculoskeletal pain
- Neurogenic claudication

Prognosis

Without intervention, the prognosis for aortoiliac occlusive disease (AIOD) is poor; however, the formation of self-compensating collateral circulation may enhance outcomes. More distal occlusions are linked to worse prognoses. Medical man-

agement can offer benefits, potentially delaying the need for surgical intervention or even eliminating it altogether.

After surgical intervention, the prognosis is more promising, with a 30-day mortality rate of 2–3%. Aorto-bifemoral bypass (AFB) shows primary patency rates of 86.2% at 5 years and 77.6% at 10 years. Additionally, 10-year limb salvage rates and overall survival rates stand at 97.7% and 91.7%, respectively. Endovascular interventions demonstrate an even lower in-hospital mortality rate of 0.6%, with primary patency rates of 96% and 94% at 1 and 2 years, respectively.

Complications

Untreated AIOD can lead to complications such as weakness, fatigue, impotence, and sexual dysfunction due to reduced blood flow. There is also an increased risk of heart failure, myocardial infarction, gangrene, and amputation in cases of unmanaged AIOD. Risks associated with surgical and endovascular treatments include graft thrombosis, wound infections, bleeding, and complications related to anesthesia.

Enhancing and outcomes.

Interprofessional communication and care coordination are vital in the treatment of AIOD, as each healthcare professional contributes unique expertise to the care plan. Pharmacists optimize medication regimens by managing anticoagulation and addressing risk factors like hyperlipidemia and hypertension. Effective collaboration among all team members, including physical therapists and dietitians, ensures a unified approach to managing patient risk factors and preventing disease progression. Regular interdisciplinary team meetings and the use of electronic health records to share current patient information enhance team performance, reduce medical errors, and promote a comprehensive strategy for managing AIOD, ultimately leading to improved patient-centered care and better long-term outcomes.

Effective management of aortoiliac occlusive disease (AIOD) necessitates a multidisciplinary approach to achieve optimal patient outcomes, enhance safety, and provide patient-centered care. It is essential for physicians, including vascular surgeons and interventional radiologists, to apply their specialized skills in diagnostic imaging, decision-making regarding medical versus surgical interventions, and performing procedures such as aortofemoral bypass or endovascular stenting. Advanced practitioners play a critical role in preoperative assessments, postoperative care, and patient education, ensuring that patients adhere to lifestyle changes and medical therapies. Nurses contribute by monitoring patients for signs of ischemia or complications, facilitating education, and conducting ongoing assessments to enable timely interventions, thereby improving patient safety and outcomes.

References:

1. Kimyaghalam A, Fitzpatrick NJ, Khan YS. Aortoiliac Occlusive Disease. 2024 Oct 29. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2024 Jan–. PMID: 32644512.

- Wooten C, Hayat M, du Plessis M, Cesmebasi A, Koesterer M, Daly KP, Matusz P, Tubbs RS, Loukas M. Anatomical significance in aortoiliac occlusive disease. *Clin Anat*. 2014 Nov;27(8):1264–74. doi: 10.1002/ca.22444. Epub 2014 Jul 25. PMID: 25065617.
- Pescatori LC, Tacher V, Kobeiter H. The Use of Re-entry Devices in Aortoiliac Occlusive Disease. *Front Cardiovasc Med*. 2020 Aug 25;7:144. doi: 10.3389/fcvm.2020.00144. PMID: 33062643; PMCID: PMC7477292.
- Hope A, Wray A, Stephenson G. Initial Management and Recognition of Aortoiliac Occlusive Disease, A Case Report. *J Educ Teach Emerg Med*. 2022 Jan 15;7(1): V1-V4. doi: 10.21980/J87M0Z. PMID: 37483394; PMCID: PMC10358871.
- Brown KN, Gonzalez L. Leriche Syndrome(Archived). 2023 Feb 13. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2024 Jan-. PMID: 30855836.
- Ogunsanya NL, Milner R, Delaney CL, Puckridge P. Aortoiliac occlusive disease — a novel classification system based on anatomical segments and disease severity for management planning. *Vascular*. 2024 Oct;32(5):1005–1014. doi: 10.1177/17085381231166975. Epub 2023 Apr 11. PMID: 37040189.
- Shen CY, Zhang YB, Fang J, Qu CJ, Teng LQ, Li JL. [Advancement in endovascular therapy of aortoiliac occlusive disease]. *Zhonghua Wai Ke Za Zhi*. 2022 Feb 1;60(2):117–121. Chinese. doi: 10.3760/cma.j.cn112139-20211009-00480. PMID: 35012269.
- Mallory A, Giannopoulos S, Lee P, Kokkinidis DG, Armstrong EJ. Covered Stents for Endovascular Treatment of Aortoiliac Occlusive Disease: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Vasc Endovascular Surg*. 2021 Aug;55(6):560–570. doi: 10.1177/15385744211010381. Epub 2021 Apr 27. PMID: 33902342.
- Sala F, Hassen-Khodja R, Declémy S, Bouillanne PJ, Haudebourg P, Batt M. Chirurgie laparoscopique aorto-iliaque pour lésions occlusives ou anévrismales [Laparoscopic aortoiliac surgery for occlusive disease and or aneurysms]. *Ann Chir*. 2003 Feb;128(1):4–10. French. doi: 10.1016/s0003-3944(02)00011-1. PMID: 12600322.
- Emreca B, Onem G, Ocağ E, Arslan M, Yagci B, Baltarlarlı A, Akdag B. Retroperitoneal approach via paramedian incision for aortoiliac occlusive disease. *Tex Heart Inst J*. 2010;37(1):70–4. PMID: 20200630; PMCID: PMC2829796.
- Martin D, Katz SG. Axillofemoral bypass for aortoiliac occlusive disease. *Am J Surg*. 2000 Aug;180(2):100–3. doi: 10.1016/s0002-9610(00)00426-8. PMID: 11044521.
- Scali ST, Schmit BM, Feezor RJ, Beck AW, Chang CK, Waterman AL, Berceli SA, Huber TS. Outcomes after redo aorto-bifemoral bypass for aortoiliac occlusive disease. *J Vasc Surg*. 2014 Aug;60(2):346–355.e1. doi: 10.1016/j.jvs.2014.02.002. Epub 2014 Mar 21. Erratum in: *J Vasc Surg*. 2015 May;61(5):1382. PMID: 24657290; PMCID: PMC4144400.
- Rodríguez SP, Sandoval F. Aortoiliac occlusive disease, a silent syndrome. *BMJ Case Rep*. 2019 Jul 15;12(7): e230770. doi: 10.1136/bcr-2019-230770. PMID: 31311790; PMCID: PMC6663198.
- Sen I, Stephen E, Agarwal S. Clinical profile of aortoiliac occlusive disease and outcomes of aortobifemoral bypass in India. *J Vasc Surg*. 2013 Feb;57(2 Suppl):20S-5S. doi: 10.1016/j.jvs.2012.06.113. PMID: 23336851.

Эффективность циклической диетологии в снижении массы тела: результаты клинического исследования пользователей системы Омни-Шейп

Гафиятуллина Резеда Ринатовна, эксперт-нутрициолог
Казанский национальный исследовательский технический университет имени А. Н. Туполева

Целью данного исследования являлось оценить эффективность системы Омни-Шейп, основанной на принципах циклической диетологии, в снижении массы тела и улучшении метаболических показателей у пациентов с избыточной массой тела и ожирением. В рандомизированном контролируемом исследовании приняли участие 100 человек, которые были разделены на основную группу, использовавшую систему Омни-Шейп, и контрольную группу, следовавшую традиционным рекомендациям по питанию. Продолжительность вмешательства составила 12 недель. Измерения включали антропометрические данные (масса тела, ИМТ, окружность талии и бедер) и биохимические показатели (глюкоза, инсулин, НОМА-IR, липидный профиль).

Результаты показали, что участники основной группы продемонстрировали более выраженное снижение массы тела ($-6,3 \pm 2,1$ кг против $-2,4 \pm 1,2$ кг в контрольной группе, $p < 0,001$), а также значительное улучшение индекса НОМА-IR ($-1,6 \pm 0,6$ против $-0,5 \pm 0,3$, $p < 0,001$). Кроме того, было отмечено улучшение липидного профиля и уровня глюкозы натощак. Корреляционный анализ выявил сильную связь между снижением массы тела и улучшением метаболических показателей (r до $-0,78$).

Полученные результаты свидетельствуют о высокой эффективности системы Омни-Шейп в снижении массы тела и улучшении метаболического здоровья, превосходя традиционный подход. Это подтверждает перспективность технологии в персонализированном управлении здоровьем.

Ключевые слова: индекс НОМА-IR, липидный профиль, метаболические нарушения, персонализированный подход, снижение массы тела, система Омни-Шейп, циклическая диетология.

Ожирение и связанные с ним метаболические нарушения остаются одной из ключевых проблем здравоохранения в XXI веке. По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), в 2022 году избыточную массу тела имели 43% взрослых в возрасте 18 лет и старше, а 16% страдали ожирением [1]. Эти состояния повышают риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, диабета 2-го типа и некоторых видов рака. Эта глобальная эпидемия требует разработки эффективных и устойчивых методов управления массой тела, которые бы сочетали физиологические и поведенческие аспекты лечения [2].

В последние годы особое внимание уделяется инновационным подходам, объединяющим научно обоснованные стратегии диетологии и современные цифровые технологии. Эти подходы способствуют повышению приверженности пациентов к лечению и улучшению долгосрочных клинических результатов [3].

Исследования показывают, что циклические режимы питания, такие как чередование дней с высоким и низким уровнем потребления калорий, демонстрируют сопоставимую эффективность с непрерывными калорийными ограничениями, особенно в краткосрочной перспективе [4]. Например, циклическое энтеральное питание успешно улучшает показатели состава тела, особенно у молодых пациентов [5].

Традиционные подходы, такие как ежедневное ограничение калорий, также эффективны для снижения массы тела, но часто связаны с риском потери мышечной массы. Напротив, интервальное голодание, как вариант циклического подхода, способствует лучшей сохранности мышечной массы [6].

Методы циклической диетологии часто показывают хорошие краткосрочные результаты, но долгосрочная поддержка массы тела остается вызовом. Анализ диет с ограничением калорий в сочетании с физической активностью показал, что комбинированные подходы могут обеспечить более стабильное снижение массы тела через год, по сравнению с диетами без физической нагрузки [7].

Эффективность циклической диетологии зависит от таких факторов, как возраст, состояние здоровья и образ жизни. Например, у пожилых людей эффективность циклического питания может быть ниже, чем у более молодых пациентов [8].

Циклическая диетология, основанная на чередовании фаз активного снижения калорийности и периодов восстановления, демонстрирует высокую эффективность в управлении массой тела. Этот подход позволяет избежать метаболической адаптации, характерной для длительных низкокалорийных диет, сохраняя уровень основного обмена веществ и предотвращая потерю мышечной массы [9]. Рандомизированные контролируемые исследования показали, что циклические программы могут способствовать более устойчивому снижению массы тела и улучшению метаболических показателей, таких как уровень инсулина и глюкозы натощак, по сравнению с непрерывным снижением калорийности [10].

Система «Омни Шейп» представляет собой инновационный подход к управлению весом, основанный на принципах циклической диетологии. Она интегрирует персонализированные планы питания, учитывающие индивидуальные особенности пользователя, с целью оптимизации процессов снижения массы тела и поддержания достигнутых результатов. Этот инструмент предлагает персонализированные рекомендации, основанные на данных о составе тела, уровне физической активности и состоянии здоровья пациента [11]. Ранние исследования, посвященные интеграции цифровых технологий в управление массой тела, показали, что такие подходы могут увеличить успех вмешательства на 25–40% за счет улучшения самоконтроля и постоянного взаимодействия пациента с программой [12]. Однако клинические исследования, непосредственно оценивающие эффективность системы Омни-Шейп, остаются ограниченными.

Целью настоящего исследования является оценка эффективности системы Омни-Шейп в снижении массы тела и улучшении метаболических показателей у пациентов с избыточной массой тела и ожирением. Для достижения поставленной цели сформулированы следующие задачи:

1. Изучить влияние системы Омни-Шейп на изменения антропометрических показателей, включая массу тела, ИМТ, окружность талии и бедер.
2. Оценить динамику биохимических параметров, таких как уровень глюкозы, липидный профиль, инсулин и индекс НОМА-IR, в основной и контрольной группах.
3. Провести сравнительный анализ эффективности системы Омни-Шейп и традиционного диетологического подхода.
4. Выявить ключевые факторы, способствующие успешному снижению массы тела и улучшению метаболических показателей.

Результаты исследования могут расширить возможности персонализированных подходов в управлении ожирением и способствовать внедрению новых технологий в клиническую практику.

Материалы и методы

Исследование было проведено в формате рандомизированного контролируемого исследования с параллельными группами. Целью являлось изучение влияния циклической диетологии, реализованной через систему Омни-Шейп, на снижение массы тела и улучшение метаболических показателей участников. Исследование длилось 12 недель и вклю-

чало три этапа: начальный (базовое обследование), промежуточный (через 6 недель) и итоговый (через 12 недель). Участники были случайным образом распределены в две группы:

1. Основная группа (ОГ) получала рекомендации по циклическому питанию через систему Омни-Шейп.
2. Контрольная группа (КГ) придерживалась стандартного диетического подхода без использования системы.

Исследование проводилось в соответствии с этическими стандартами Хельсинкской декларации, все участники подписали информированное согласие.

В исследовании приняли участие 100 человек в возрасте от 25 до 50 лет, из которых 45 мужчин (45%) и 55 женщин (55%).

Критерии включения:

- Индекс массы тела (ИМТ) от 27 до 35 кг/м².
- Отсутствие тяжелых хронических заболеваний в стадии декомпенсации.
- Согласие на участие в исследовании и соблюдение рекомендаций.

Критерии исключения:

- Наличие эндокринных нарушений (например, сахарного диабета I типа, гипотиреоза).
- Беременность и лактация.
- Прием препаратов, влияющих на массу тела, за последние 6 месяцев.
- Неспособность соблюдать условия исследования.

После отбора участники были распределены следующим образом: 50 человек вошли в основную группу (ОГ), и 50 человек в контрольную группу (КГ). Учитывались начальные антропометрические и метаболические параметры, чтобы группы были сопоставимы.

Циклическая диета, реализуемая через систему Омни-Шейп, представляет собой последовательное чередование фаз снижения калорийности рациона и восстановительных периодов с адаптированной калорийностью. Такой подход направлен на снижение массы тела при сохранении обменных процессов, предотвращая снижение базального метаболизма и минимизируя риск возврата веса. Программа длилась 12 недель и состояла из трех четырехнедельных циклов.

Каждый четырехнедельный цикл включал следующие фазы:

1. Фаза активного снижения калорийности (2 недели):

- Энергетическая ценность рациона снижалась на 25–30% от расчетной нормы калорийности, с учетом уровня физической активности участника.
- Соотношение макронутриентов: белки — 30%, жиры — 25%, углеводы — 45%.
- Рацион был насыщен продуктами с высоким содержанием клетчатки (овощи, цельнозерновые продукты) и белка (постное мясо, рыба, бобовые).

2. Фаза восстановления (1 неделя):

- Калорийность увеличивалась до расчетного уровня поддержания веса.
- Соотношение макронутриентов: белки — 25%, жиры — 30%, углеводы — 45%.
- Восстановительная фаза была направлена на предотвращение замедления метаболизма и поддержание мотивации участников.

3. Фаза адаптации (1 неделя):

- Постепенный переход к следующему циклу с умеренным повышением калорийности.
- Участники получали рекомендации по уменьшению потребления сахара и обработанных продуктов.

В рамках исследования участники основной группы проходили еженедельные консультации с диетологом, который корректировал программу в зависимости от индивидуальных потребностей каждого. Для повышения приверженности использовалась платформа «Омни-Шейп», которая обеспечивала групповую поддержку. Соблюдение программы контролировалось с использованием различных методов, включая ведение дневников питания (как в бумажной, так и в цифровой форме), автоматизированный анализ данных через приложение «Омни-Шейп», а также проверку антропометрических и биохимических показателей в ключевые моменты исследования — на шестой и двенадцатой неделях. Такой структурированный подход позволял адаптировать диету под физиологические и психологические особенности участников, что способствовало улучшению их приверженности к программе.

Этические аспекты

Все этапы настоящего исследования были проведены в строгом соответствии с действующим законодательством Российской Федерации, международными этическими стандартами, включая Хельсинкскую декларацию Всемирной медицинской ассоциации (в редакции 2013 года), а также внутренними нормативными документами организации, проводившей исследование.

Протокол исследования был одобрен локальным этическим комитетом [указать название учреждения или организации], который удостоверился в его соответствии этическим нормам. Участники исследования были полностью проинформированы о целях, методах и возможных рисках исследования. Все участники подписали письменное информированное согласие на участие в исследовании, а также на использование и обработку их данных в обезличенной форме в научных целях.

Дополнительно был обеспечен контроль конфиденциальности всех данных в соответствии с требованиями федерального закона № 152-ФЗ «О персональных данных».

Методы сбора и анализа данных

В рамках исследования изменений массы тела и состава тела участников использовались методы, описанные ниже.

Измерение массы тела проводилось с использованием электронных весов с точностью до 0,1 кг. Измерения проводились натощак в легкой одежде. Для измерения роста использовался стандартный ростомер с точностью до 0,5 см. Индекс массы тела (ИМТ) рассчитывался по формуле:

$$\text{ИМТ} = \frac{\text{масса тела (кг)}}{\text{рост (м)}^2} \quad (1)$$

Измерения объема талии и бедер проводились с помощью гибкой ленты, при этом соблюдались стандарты измерений: уровень талии определялся по самой узкой части живота, бедра — по самой широкой. Объем талии и бедер использовался для расчета коэффициента талия/бедра (WHR), отражающего распределение жировой ткани.

Для анализа состава тела использовался биоимпедансный анализ (BIA), который позволял измерить процентное содержание жировой, мышечной и костной массы.

В рамках исследования метаболического состояния участников были проведены различные биохимические анализы. Так, уровень глюкозы натощак определяли в плазме крови с использованием глюкозо-оксидазного метода. Липидный профиль, включающий общий холестерин, липопротеины высокой и низкой плотности, а также триглицериды, измеряли с помощью автоматического биохимического анализатора. Концентрацию инсулина определяли методом иммуноферментного анализа (ELISA). На основании полученных данных глюкозы и инсулина рассчитывали индекс инсулинорезистентности HOMA-IR по формуле:

$$\text{HOMA-IR} = \frac{\text{глюкоза (ммоль / л)} \times \text{инсулин (мКед / мл)}}{22,5} \quad (2)$$

C-реактивный белок (СРБ) измерялся методом высокочувствительного анализа.

В исследовании применялись различные статистические методы анализа данных. Первоначально проверяли нормальность распределения данных с помощью теста Шапиро–Уилка. Для сравнения показателей между основной и контрольной группами использовали t-критерий Стьюдента при нормальном распределении данных и критерий Манна–Уитни при ненормальном распределении. Изменения внутри групп оценивали с помощью парного t-критерия Стьюдента для нормальных данных и критерия Вилкоксона для ненормальных. Для анализа корреляций между изменениями массы тела и метаболическими показателями применяли коэффициент корреляции Пирсона для параметрических данных и коэффициент Спирмена для непараметрических. Многофакторный анализ, учитывающий возможное влияние ковариат, таких как возраст, пол и уровень физической активности, проводили с использованием дисперсионного анализа (ANOVA) или регрессионного анализа. Статистическую значимость устанавливали на уровне $p < 0,05$. Для обработки данных использовали программы SPSS версии 25.0 и R версии 4.0.5. Результаты представляли в виде среднего значения (M) и стандартного отклонения (SD) для данных с нормальным распределением или медианы (Me) и интерквартильного размаха (IQR) для данных с ненормальным распределением.

Результаты исследования и их обсуждение

В исследовании приняли участие 100 человек, распределенных случайным образом на две группы: основную (ОГ, $n=50$) и контрольную (КГ, $n=50$). Средний возраст участников составил $38,2 \pm 6,8$ лет, при этом мужчины составляли 45% выборки, а женщины — 55%. Средний индекс массы тела (ИМТ) был сопоставим между группами: $29,8 \pm 3,2$ кг/м² в основной группе и $30,1 \pm 3,1$ кг/м² в контрольной группе. Окружность талии составила $96,2 \pm 10,4$ см в ОГ и $97,1 \pm 10,1$ см в КГ. Биохимические показатели, такие как уровень глюкозы натощак ($5,51 \pm 0,48$ ммоль/л в ОГ и $5,49 \pm 0,46$ ммоль/л в КГ) и индекс HOMA-IR ($3,7 \pm 1,2$ в ОГ и $3,6 \pm 1,1$ в КГ), также не продемонстрировали значительных различий между группами на начальном этапе.

Сравнение групп на начальном этапе

Для проверки сопоставимости групп использовались t-тест для параметрических данных и тест Манна–Уитни для непараметрических данных. Анализ показал отсутствие статистически значимых различий между группами по ключевым антропометрическим (масса тела, ИМТ, окружность талии и бедер) и биохимическим показателям (глюкоза, общий холестерин, триглицериды, липопротеины высокой плотности (ЛПВП), липопротеины низкой плотности (ЛПНП), инсулин, HOMA-IR).

Значения p для всех сравниваемых параметров превышали уровень значимости ($p > 0,05$), что подтверждает исходную сопоставимость групп и обоснованность дальнейшего сравнения полученных данных. Результаты статистического анализа представлены в таблице 1.

Таблица 1. Исходные характеристики участников ($M \pm SD$)

Показатель	Основная группа (n=50)	Контрольная группа (n=50)	p-value
Масса тела, кг	85,3 ± 9,8	85,7 ± 10,2	0,78
Рост, м	1,75 ± 0,09	1,74 ± 0,08	0,62
ИМТ, кг/м ²	29,8 ± 3,2	30,1 ± 3,1	0,70
Окружность талии, см	96,2 ± 10,4	97,1 ± 10,1	0,66
Окружность бедер, см	105,4 ± 8,1	106,0 ± 7,8	0,58
Глюкоза натощак, ммоль/л	5,51 ± 0,48	5,49 ± 0,46	0,88
Общий холестерин, ммоль/л	5,22 ± 0,72	5,20 ± 0,69	0,81
ЛПВП, ммоль/л	1,31 ± 0,19	1,30 ± 0,21	0,85
ЛПНП, ммоль/л	3,18 ± 0,58	3,22 ± 0,60	0,77
Триглицериды, ммоль/л	1,70 ± 0,48	1,69 ± 0,46	0,92
Инсулин, мкЕД/мл	15,4 ± 4,9	15,2 ± 5,1	0,82
НОМА-IR	3,7 ± 1,2	3,6 ± 1,1	0,75

Полученные данные подтверждают, что группы на исходном этапе были сопоставимы по ключевым антропометрическим и биохимическим характеристикам, что позволяет объективно оценить влияние проводимого вмешательства.

Изменения антропометрических показателей

В результате 12-недельного вмешательства участники обеих групп продемонстрировали снижение массы тела, индекса массы тела (ИМТ), а также уменьшение окружности талии и бедер. Однако степень изменений значительно различалась между основной (ОГ) и контрольной (КГ) группами.

Так, в основной группе среднее снижение массы тела составило $6,3 \pm 2,1$ кг ($p < 0,001$). ИМТ снизился на $2,1 \pm 0,7$ кг/м² ($p < 0,001$). Окружность талии уменьшилась на $5,8 \pm 2,4$ см ($p < 0,001$). Окружность бедер сократилась на $3,4 \pm 1,8$ см ($p < 0,001$).

И, напротив, в контрольной группе среднее снижение массы тела составило $2,4 \pm 1,2$ кг ($p < 0,01$). ИМТ уменьшился на $0,8 \pm 0,4$ кг/м² ($p < 0,01$). Окружность талии сократилась на $2,1 \pm 1,5$ см ($p < 0,05$). Окружность бедер уменьшилась на $1,2 \pm 0,8$ см ($p < 0,05$).

Сравнительный анализ продемонстрировал, что основная группа, использовавшая систему Омни-Шейп, добилась значительно больших изменений антропометрических показателей по сравнению с контрольной группой. Так, разница в средней потере массы тела между группами составила $3,9$ кг ($p < 0,001$). Среднее снижение ИМТ в основной группе было на $1,3$ кг/м² больше, чем в контрольной ($p < 0,001$). Основная группа продемонстрировала на $3,7$ см большее сокращение окружности талии ($p < 0,001$). Уменьшение окружности бедер в основной группе превысило таковое в контрольной группе на $2,2$ см ($p < 0,001$). В таблице 2 представлены изменения антропометрических показателей.

Таблица 2. Изменения антропометрических показателей ($M \pm SD$)

Показатель	Основная группа (n=50)	Контрольная группа (n=50)	Разница между группами	p-value
Масса тела, кг	-6,3±2,1	-2,4±1,2	3,9	<0,001
ИМТ, кг/м ²	-2,1±0,7	-0,8±0,4	1,3	<0,001
Окружность талии, см	-5,8±2,4	-2,1±1,5	3,7	<0,001
Окружность бедер, см	-3,4±1,8	-1,2±0,8	2,2	<0,001

Изменения биохимических показателей

В течение 12-недельного вмешательства наблюдались улучшения биохимических показателей у участников обеих групп, однако изменения в основной группе (ОГ) были более выраженными.

Так, в основной группе глюкоза натощак снизилась на $0,52 \pm 0,20$ ммоль/л ($p < 0,001$), общий холестерин уменьшился на $0,81 \pm 0,30$ ммоль/л ($p < 0,001$), ЛПНП сократились на $0,69 \pm 0,27$ ммоль/л ($p < 0,001$), ЛПВП увеличились на $0,21 \pm 0,10$ ммоль/л ($p < 0,001$), триглицериды уменьшились на $0,62 \pm 0,25$ ммоль/л ($p < 0,001$), инсулин снизился на $4,8 \pm 2,1$ мкЕД/мл ($p < 0,001$), а индекс НОМА-IR сократился на $1,6 \pm 0,6$ ($p < 0,001$).

В контрольной группе глюкоза натощак снизилась на $0,21 \pm 0,12$ ммоль/л ($p < 0,05$), общий холестерин уменьшился на $0,31 \pm 0,18$ ммоль/л ($p < 0,05$), ЛПНП сократились на $0,22 \pm 0,14$ ммоль/л ($p < 0,05$), ЛПВП увеличились на $0,10 \pm 0,05$ ммоль/л ($p < 0,05$), триглицериды уменьшились на $0,21 \pm 0,15$ ммоль/л ($p < 0,05$), инсулин снизился на $1,8 \pm 0,9$ мкЕД/мл ($p < 0,05$), а индекс НОМА-IR сократился на $0,5 \pm 0,3$ ($p < 0,05$).

Основная группа, использовавшая систему Омни-Шейп, продемонстрировала более значительные улучшения по всем ключевым биохимическим показателям по сравнению с контрольной группой. Так, уровень глюкозы натощак в основной группе снизился на $0,31$ ммоль/л больше, чем в контрольной ($p < 0,001$). Общий холестерин уменьшился на $0,50$ ммоль/л значительнее ($p < 0,001$), а уровень ЛПНП снизился на $0,47$ ммоль/л больше ($p < 0,001$). Увеличение ЛПВП в основной группе превысило показатели контрольной на $0,11$ ммоль/л ($p < 0,001$). Снижение триглицеридов было на $0,41$ ммоль/л более выраженным ($p < 0,001$). Уровень инсулина в основной группе снизился на $3,0$ мкЕД/мл больше, чем в контрольной ($p < 0,001$), а индекс НОМА-IR уменьшился на $1,1$ единицы значительнее ($p < 0,001$). В таблице 3 представлены изменения биохимических показателей.

Таблица 3. Изменения биохимических показателей (M ± SD)

Показатель	Основная группа (n=50)	Контрольная группа (n=50)	Разница между группами	p-value
Глюкоза натощак, ммоль/л	$-0,52 \pm 0,20$	$-0,21 \pm 0,12$	0,31	<0,001
Общий холестерин, ммоль/л	$-0,81 \pm 0,30$	$-0,31 \pm 0,18$	0,50	<0,001
ЛПНП, ммоль/л	$-0,69 \pm 0,27$	$-0,22 \pm 0,14$	0,47	<0,001
ЛПВП, ммоль/л	$0,21 \pm 0,10$	$0,10 \pm 0,05$	0,11	<0,001
Триглицериды, ммоль/л	$-0,62 \pm 0,25$	$-0,21 \pm 0,15$	0,41	<0,001
Инсулин, мкЕД/мл	$-4,8 \pm 2,1$	$-1,8 \pm 0,9$	3,03	<0,001
НОМА-IR	$-1,6 \pm 0,6$	$-0,5 \pm 0,3$	1,11	<0,001

Использование системы Омни-Шейп в основной группе привело к более значительным улучшениям биохимических показателей, включая снижение уровня глюкозы, липидов и инсулина, а также индекса НОМА-IR, что подтверждает высокую эффективность данного подхода для коррекции метаболических нарушений.

Анализ корреляций

Для оценки взаимосвязи между изменением массы тела и метаболическими показателями (глюкоза натощак, НОМА-IR) был использован коэффициент корреляции Пирсона для параметрических данных и Спирмена — для непараметрических.

В таблице 4 представлены коэффициенты корреляции между изменением массы тела и ключевыми метаболическими параметрами.

Таблица 4. Коэффициенты корреляции между снижением массы тела и изменением метаболических показателей

Параметр	Коэффициент корреляции (r)	p-value
Глюкоза натощак	-0,65	<0,001
Инсулин	-0,72	<0,001
НОМА-IR	-0,78	<0,001
Общий холестерин	-0,55	<0,001
Триглицериды	-0,48	<0,01
ЛПВП (положительная связь)	0,34	<0,05

Результаты корреляционного анализа

Снижение массы тела показало сильную отрицательную корреляцию с НОМА-IR ($r = -0,78$, $p < 0,001$) и уровнем инсулина ($r = -0,72$, $p < 0,001$), что подтверждает тесную связь между потерей веса и улучшением инсулинорезистентности (Рис. 1).

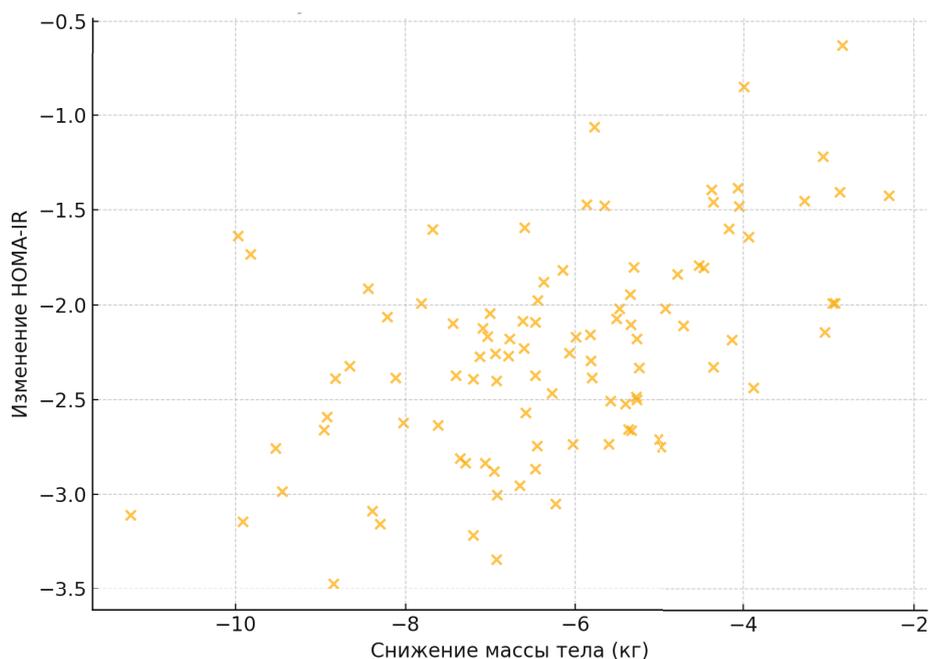


Рис. 1. Корреляция между снижением массы тела и изменением HOMA-IR

Подобная тенденция наблюдается в отношении уровня глюкозы натощак ($r = -0,65$, $p < 0,001$) (Рис. 2).

Корреляция между снижением массы тела и изменением уровня гл

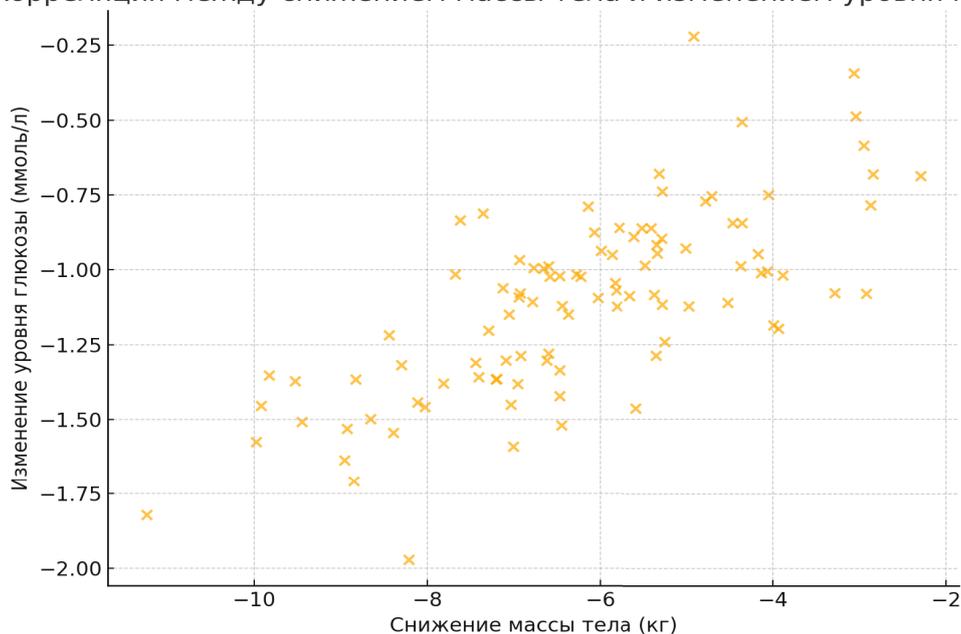


Рис. 2. Корреляция между снижением массы тела и изменением глюкозы натощак

Также была выявлена умеренная отрицательная корреляция между снижением массы тела и улучшением липидного профиля, включая снижение общего холестерина и триглицеридов ($p < 0,01$).

Интересно, что изменения уровня ЛПВП (липопротеинов высокой плотности) продемонстрировали положительную корреляцию с потерей массы тела ($r = 0,34$, $p < 0,05$), что указывает на улучшение антиатерогенного профиля у участников, достигших большего снижения веса.

Сравнение изменений показателей

Сравнительный анализ изменений показателей между основной группой, использовавшей систему «Омни-Шейп», и контрольной группой выявил более значительные улучшения в первой по большинству параметров. Наибольшие различия наблюдались в следующих показателях: масса тела снизилась в основной группе на 3,9 кг больше ($p < 0,001$); индекс массы тела (ИМТ) уменьшился на 1,3 кг/м² больше ($p < 0,001$); уровень глюкозы натощак снизился на 0,31 ммоль/л больше ($p < 0,001$); общий холестерин уменьшился на 0,50 ммоль/л больше ($p < 0,001$); индекс НОМА-IR снизился на 1,1 единицы больше ($p < 0,001$). Графические интерпретации (Рис. 3, Рис. 4) наглядно демонстрируют различия в изменении антропометрических и биохимических показателей между группами, подтверждая эффективность программы «Омни-Шейп».

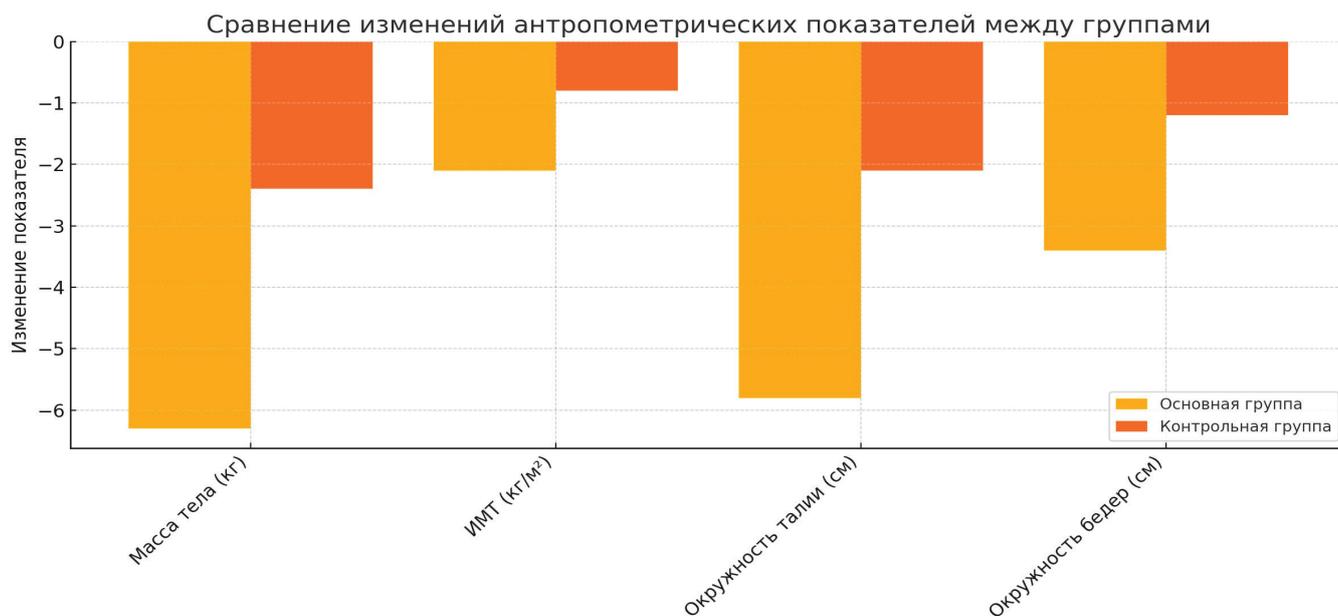


Рис. 3. Сравнение изменений антропометрических показателей между группами

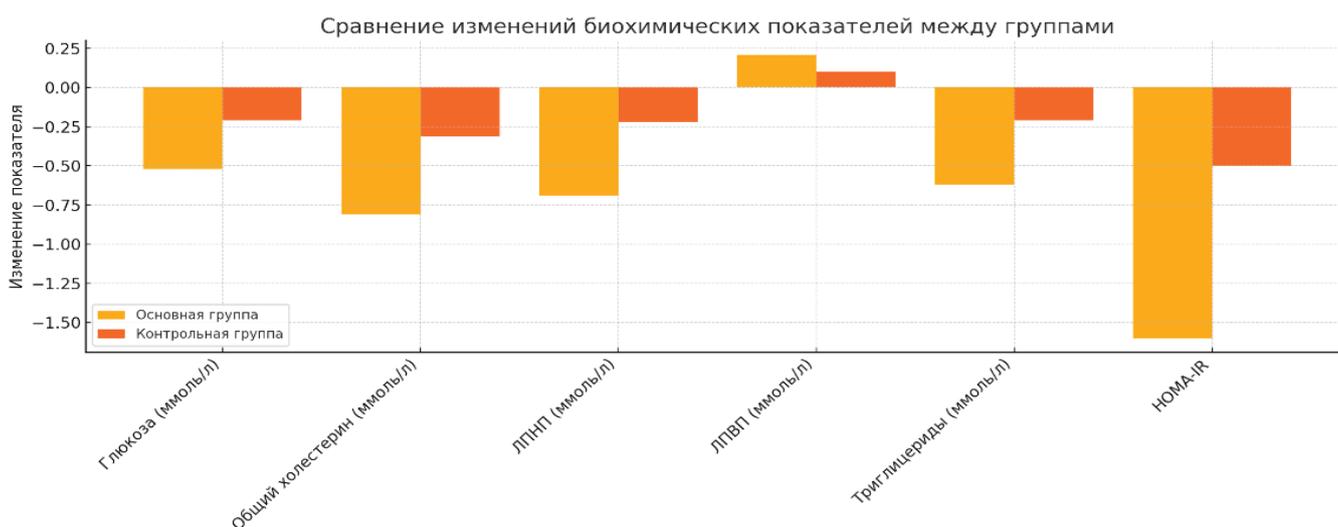


Рис. 4. Сравнение изменений биохимических показателей между группами

Анализ данных показал, что использование системы «Омни-Шейп» в основной группе привело к статистически значимым и клинически важным изменениям, превосходящим аналогичные показатели в контрольной группе. В частности, снижение массы тела в основной группе составило в среднем 6,3 кг, что почти в три раза превышает снижение в контрольной группе (2,4 кг, $p < 0,001$) (Рис. 5).

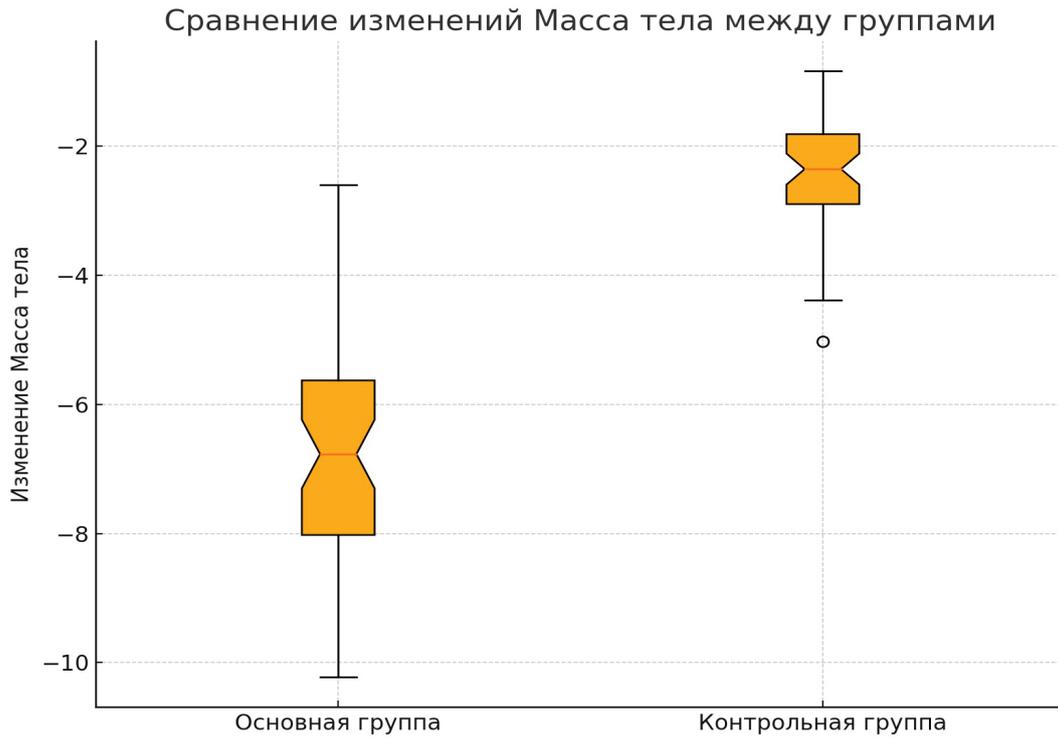


Рис. 5. Сравнение изменений массы тела между группами

Индекс массы тела уменьшился на 2,1 кг/м² в основной группе против 0,8 кг/м² в контрольной (p <0,001) (Рис. 6).

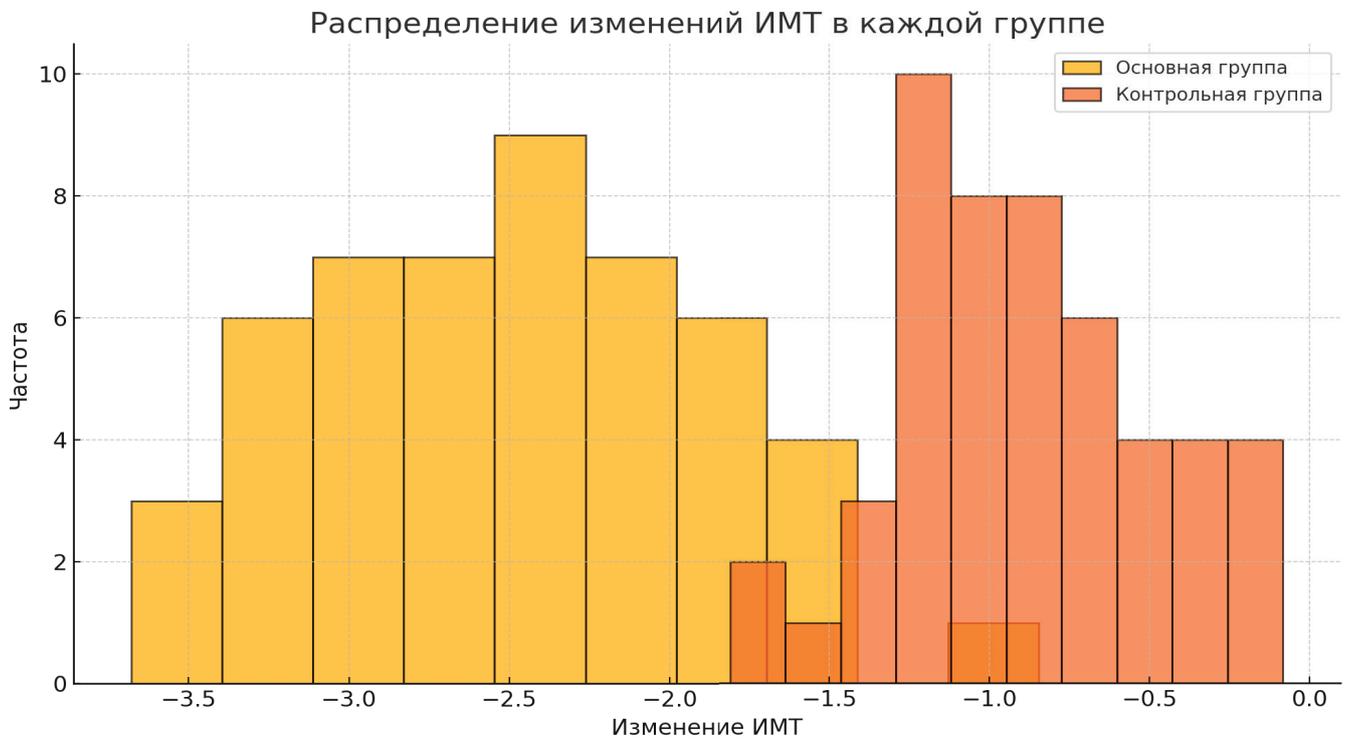


Рис. 6. Сравнение изменений ИМТ в каждой группе

Уменьшение окружности талии в основной группе достигло 5,8 см, что значительно превосходит аналогичное изменение в контрольной группе (2,1 см, p <0,001) (Рис. 7).

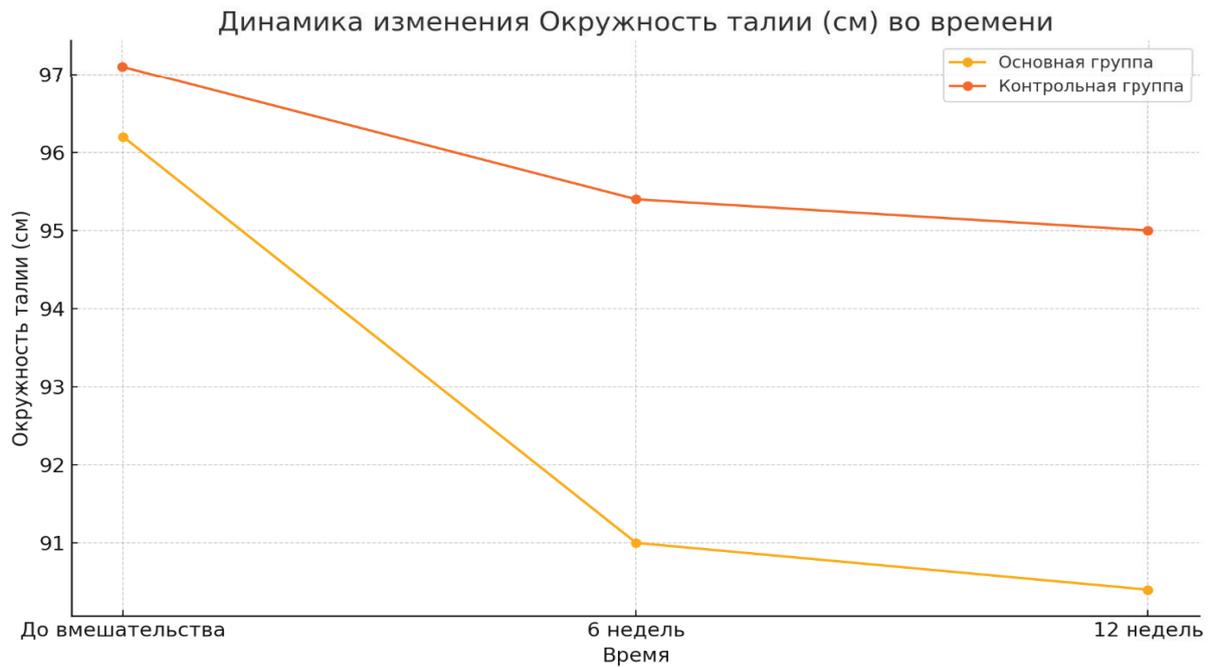


Рис. 7. Динамика изменения окружности талии (см) во времени

Снижение окружности бедер в основной группе составило 3,4 см, тогда как в контрольной — 1,2 см ($p < 0,001$).

Биохимические показатели также улучшились: уровень глюкозы натощак снизился на 0,52 ммоль/л, инсулин — на 4,8 мкЕД/мл, что привело к более выраженному снижению индекса HOMA-IR на 1,6 единицы по сравнению с контрольной группой (0,5 единицы, $p < 0,001$) (Рис. 8).

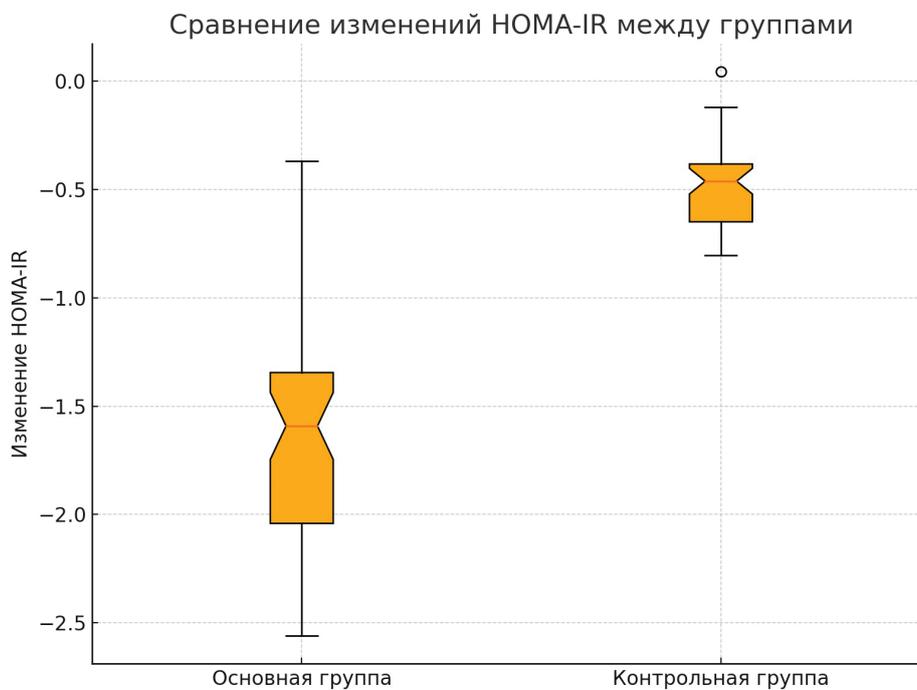


Рис. 8. Сравнение изменений HOMA-IR между группами

Липидный профиль в основной группе улучшился более значительно, включая снижение общего холестерина на 0,81 ммоль/л (Рис. 9) и триглицеридов на 0,62 ммоль/л, а также увеличение ЛПВП на 0,21 ммоль/л ($p < 0,001$).

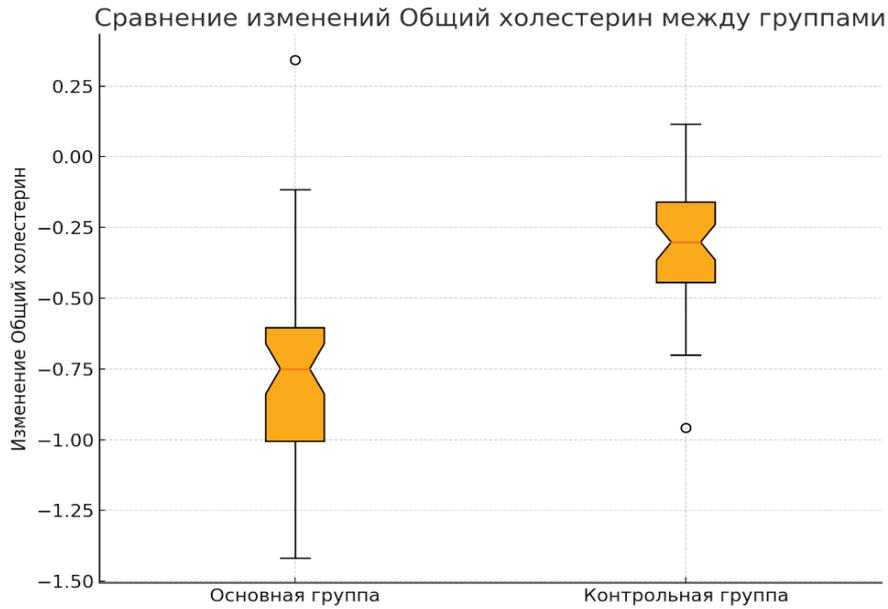


Рис. 9. Сравнение изменений общего холестерина между группами

Несмотря на общую положительную динамику, некоторые показатели изменений между группами оказались менее выраженными. Уровень ЛПВП увеличился в основной группе на 0,21 ммоль/л, однако разница с контрольной группой (0,10 ммоль/л) была менее значительной ($p < 0,05$). Объем бедер уменьшился на 3,4 см в основной группе и на 1,2 см в контрольной; хотя разница в 2,2 см статистически значима, клинически она может быть оценена как умеренная. Результаты демонстрируют, что использование системы «Омни-Шейп» обеспечивает более выраженные эффекты при снижении массы тела и улучшении метаболических показателей. Участники контрольной группы также показали позитивную динамику, однако степень изменений была значительно ниже, что подчеркивает ключевую роль подхода циклической диетологии, поддерживаемого системой «Омни-Шейп». Таким образом, наиболее значимыми результатами исследования стали выраженное снижение массы тела и ИМТ, уменьшение окружностей талии и бедер, а также улучшение биохимических показателей в основной группе (Рис. 10).

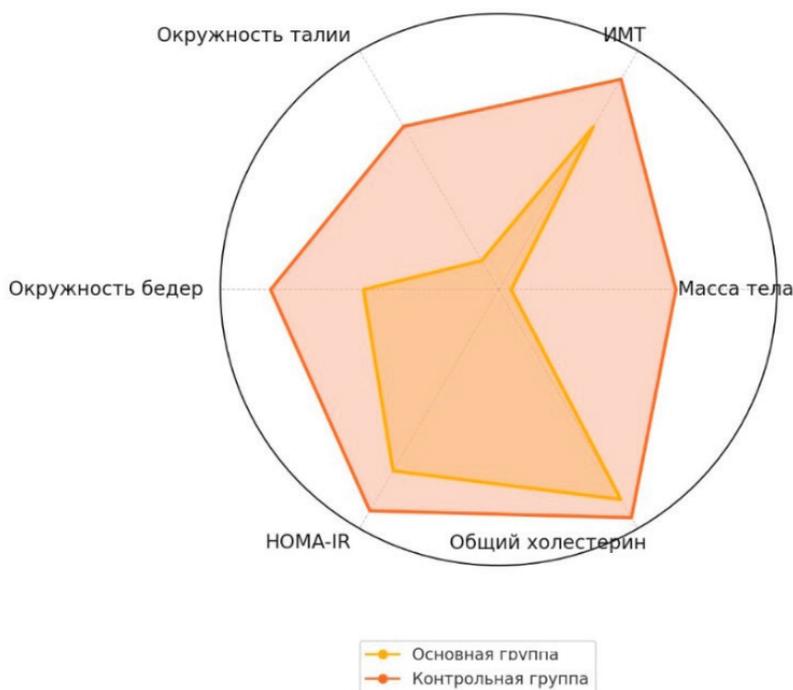


Рис. 10. Комплексное сравнение групп

Результаты исследования демонстрируют высокую практическую значимость использования системы Омни-Шейп для управления массой тела и улучшения метаболических показателей. Основная группа, использовавшая подход циклической диетологии с персонализированными рекомендациями системы, достигла значительно больших изменений, чем контрольная группа, следовавшая стандартному диетологическому подходу. Это подчеркивает уникальность интеграции технологий и научно обоснованных стратегий питания.

Наиболее впечатляющим результатом стало выраженное снижение массы тела и индекса массы тела у участников основной группы. Это можно объяснить тем, что система Омни-Шейп не только предоставляла четкие рекомендации по питанию, но и обеспечивала постоянный мониторинг и мотивацию участников через цифровые инструменты. Такие функции, как индивидуальный контроль калорийности и макронутриентов, регулярный анализ данных и обратная связь, способствовали повышению приверженности участников к соблюдению рекомендаций. Кроме того, циклическая диетология, включавшая периоды восстановления, позволяла избежать типичных для длительных диет проблем, таких как снижение базального метаболизма и потеря мышечной массы.

Улучшение биохимических показателей, таких как снижение уровня глюкозы, инсулина и индекса НОМА-IR, а также улучшение липидного профиля, свидетельствует о том, что система Омни-Шейп оказывает не только косметический, но и терапевтический эффект. Эти результаты имеют важное значение для профилактики и лечения метаболических нарушений, включая инсулинорезистентность и дислипидемию. Более выраженные изменения в основной группе указывают на то, что сочетание научно обоснованной диетологии с технологической поддержкой обеспечивает более комплексный и устойчивый эффект, чем традиционные подходы.

Таким образом, внедрение системы Омни-Шейп в клиническую практику может стать важным шагом в персонализации подходов к управлению массой тела. Результаты данного исследования подтверждают, что использование современных технологий в диетологии позволяет достичь более значительных результатов, одновременно повышая удовлетворенность и мотивацию пациентов. Эти данные открывают перспективы для дальнейшего изучения применения подобных систем в других популяциях и клинических условиях.

Заключение

Исследование показало, что использование системы Омни-Шейп, основанной на принципах циклической диетологии, обеспечивает значительное снижение массы тела и улучшение метаболических показателей. Участники основной группы, использовавшие систему Омни-Шейп, продемонстрировали более выраженное снижение массы тела ($-6,3 \pm 2,1$ кг против $-2,4 \pm 1,2$ кг в контрольной группе), улучшение уровня глюкозы натощак, НОМА-IR и липидного профиля. Корреляционный анализ подтвердил тесную связь между снижением массы тела и улучшением метаболических параметров, что подчеркивает важность потери веса для коррекции метаболических нарушений.

Полученные данные свидетельствуют о высокой эффективности системы Омни-Шейп как инструмента для управления массой тела и метаболическим здоровьем. Система, объединяющая персонализированный подход, поддержку цифровых технологий и принципы циклического питания, может быть интегрирована в клиническую практику для лечения ожирения и метаболического синдрома. Такой подход обеспечивает не только улучшение антропометрических показателей, но и коррекцию метаболических нарушений, что снижает риск развития хронических заболеваний.

Для более глубокого понимания долгосрочных эффектов системы Омни-Шейп необходимы исследования с расширенным периодом наблюдения и изучением различных популяций, включая людей с сопутствующими хроническими заболеваниями. Будущие работы могут быть направлены на изучение влияния системы на психологическое состояние участников, а также на исследование комбинации Омни-Шейп с другими методами лечения, включая физическую активность и медикаментозную терапию. Это позволит разработать комплексные стратегии для персонализированного управления здоровьем.

Литература:

1. Всемирная организация здравоохранения. Ожирение и избыточная масса тела. URL: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight> (дата обращения: 01.11.2024).
2. Chooi Y. C., Ding C., Magkos F. The epidemiology of obesity // *Metabolism*. — 2019. — Т. 92. — С. 6–10. DOI: 10.1016/j.metabol.2018.09.005. PMID: 30253139.
3. Kouvari M. et al. Digital health interventions for weight management in children and adolescents: systematic review and meta-analysis // *Journal of Medical Internet Research*. — 2022. — Т. 24. — № 2. — с. e30675.
4. Johnstone A. Fasting for weight loss: an effective strategy or latest dieting trend? // *International Journal of Obesity*. — 2014. — Т. 39. — С. 727–733. DOI: 10.1038/ijo.2014.214.
5. Hébuterne X., Schneider S., Péroux J., Rampal P. Effects of refeeding by cyclic enteral nutrition on body composition: comparative study of elderly and younger patients // *Clinical Nutrition*. — 1997. — Т. 16. — № 6. — С. 283–289. DOI: 10.1016/S0261-5614(97)80013-1.

6. Varady K. Intermittent versus daily calorie restriction: which diet regimen is more effective for weight loss? // *Obesity Reviews*.— 2011.— Т. 12. DOI: 10.1111/j.1467-789X.2011.00873.x.
7. Wu T., Gao X., Chen M., van Dam R. V. Long-term effectiveness of diet-plus-exercise interventions vs. diet-only interventions for weight loss: a meta-analysis // *Obesity Reviews*.— 2009.— Т. 10. DOI: 10.1111/j.1467-789X.2008.00547.x.
8. Miller W. How effective are traditional dietary and exercise interventions for weight loss? // *Medicine and Science in Sports and Exercise*.— 1999.— Т. 31.— № 8.— С. 1129–1134. DOI: 10.1097/00005768-199908000-00008.
9. Sun X. et al. Intermittent versus Continuous Calorie Restriction for Treatment of Metabolic Dysfunction-Associated Steatotic Liver Disease: A Randomized Clinical Trial // *The American Journal of Clinical Nutrition*.— 2024.
10. Barnosky A. R. et al. Intermittent fasting vs daily calorie restriction for type 2 diabetes prevention: a review of human findings // *Translational Research*.— 2014.— Т. 164.— № 4.— С. 302–311.
11. Омни-Шейп: Революция в управлении здоровьем // *Zdrav.Expert*. URL: https://zdrav.expert/index.php/Новости:Омни-Шейп:_Революция_в_управлении_здоровьем (дата обращения: 01.11.2024).
12. Sorgente A. et al. Web-based interventions for weight loss or weight loss maintenance in overweight and obese people: a systematic review of systematic reviews // *Journal of Medical Internet Research*.— 2017.— Т. 19.— № 6.— с. e229.

Эпидемиологическое (дескриптивное) сравнение эффективности лечения розувастатином и аторвастатином у больных с ишемической болезнью сердца

Юдин Артём Сергеевич, студент;
Симонова Виктория Геннадьевна, кандидат медицинских наук, доцент
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева

В данной статье описывается эпидемиологическое наблюдение, цель которого: оценить долгосрочную эффективность и безопасность розувастатина в сравнении с аторвастатином у пациентов с ишемической болезнью сердца, находящихся на лечении в отделении центральной районной больницы (оптимальный уровень ХС ЛНП < 3,0 ммоль/л (<100 мг/дл)). В ходе наблюдения также учитывались возможные побочные эффекты препаратов, такие как миопатия, нарушения функции печени и другие нежелательные реакции.

Ключевые слова: аторвастатин, общий холестерин, ЛПНП, ишемическая болезнь сердца, инфаркт миокарда, реваскуляризация миокарда, розувастатин, миалгия, дескриптивное наблюдение.

ИБС — заболевание, занимающее первое место по причине смертности, остается одной из важнейших медико-социальных и государственных проблем в большинстве стран мира, в том числе России, в связи с высокой заболеваемостью, чрезвычайно неблагоприятным прогнозом, значительной потерей трудоспособности и огромным экономическим ущербом, наносимым обществу и государству. Кроме того, ИБС также оказывает сильное влияние на качество жизни человека. [1, с. 88; 4]

Фармакологическое лечение пациентов с ИБС включает использование гиполипидемических препаратов, таких как статины, для уменьшения уровня холестерина в крови и снижения риска сердечно-сосудистых осложнений. Среди препаратов, понижающих липиды, статины относятся к первой линии терапии. В данной статье рассматривается эффективность аторвастатина в сравнении с розувастатином в условиях Центральной районной больницы (ЦРБ). [2, с. 359; 5]

Материалы и методы

Исследование проводилось на основе ретроспективного анализа медицинских записей пациентов с диа-

гнозом ИБС за 1 год (с 01.06.2023 до 01.06.2024), находившихся на стационарном лечении в отделении ЦРБ Орловской области. Пациенты были рандомизированы на две группы: первую, получавшую розувастатин в дозировке 10 мг/сутки (45 пациентов), и вторую, получавшую аторвастатин в дозировке 20 мг/сутки (41 пациент).

Критерии включения:

- Пациенты в возрасте не менее 19 лет с ИБС
- Пациенты с клиническим диагнозом ИБС: стабильная стенокардия, нестабильная стенокардия, острый инфаркт миокарда с подъемом ST и без подъема ST.

Критерии исключения:

- Беременные женщины
- Непереносимость статинов или применение лекарственных средств, влияющих на метаболизм статинов
- Пациенты с факторами риска миопатии, наследственным мышечным растрояством, употребляющие алкоголь
- Пациенты, за которыми не могли следить более 1 года

Эффективность лечения оценивалась по следующим параметрам:

1. уровень общего холестерина (ОХ) и липопротеинов низкой плотности (ЛПНП) в крови до начала лечения и после его окончания;

2. частота побочных эффектов за период наблюдения;
3. общее клиническое состояние.

Результаты

Первичный исход — смерть, инсульт, инфаркт миокарда или реваскуляризация через 1 год — составил 6,6% (3 человека) в группе розувастатина, против 4,9% (2 человека) в группе аторвастатина.

Вторичные исходы:

1) Уровень липопротеинов низкой плотности (ЛПНП):

Группа 1 (розувастатин):

– До лечения: 4.9 ± 0.6 ммоль/л

– После лечения: 2.4 ± 0.4 ммоль/л

Группа 2 (аторвастатин):

– До лечения: 4.8 ± 0.7 ммоль/л

– После лечения: 2.6 ± 0.5 ммоль/л

Уровень общего холестерина (ОХ):

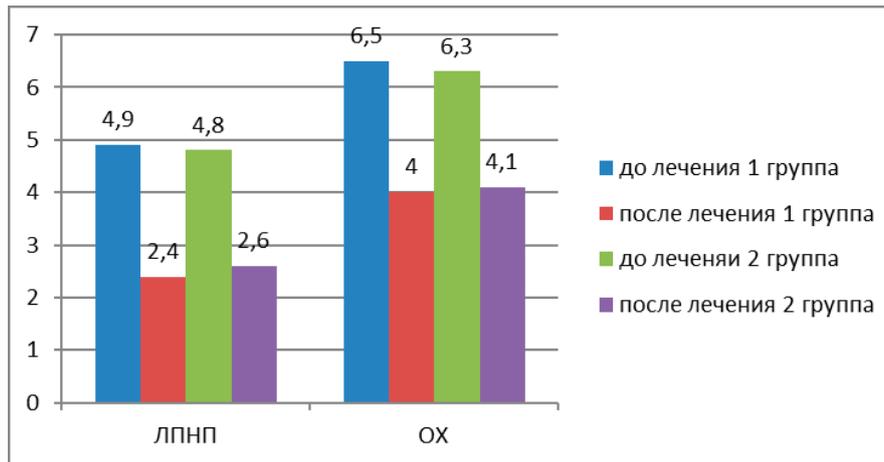


Рис. 1. Уровень общего холестерина (ОХ) и липопротеинов низкой плотности (ЛПНП) в крови до начала лечения и после его окончания

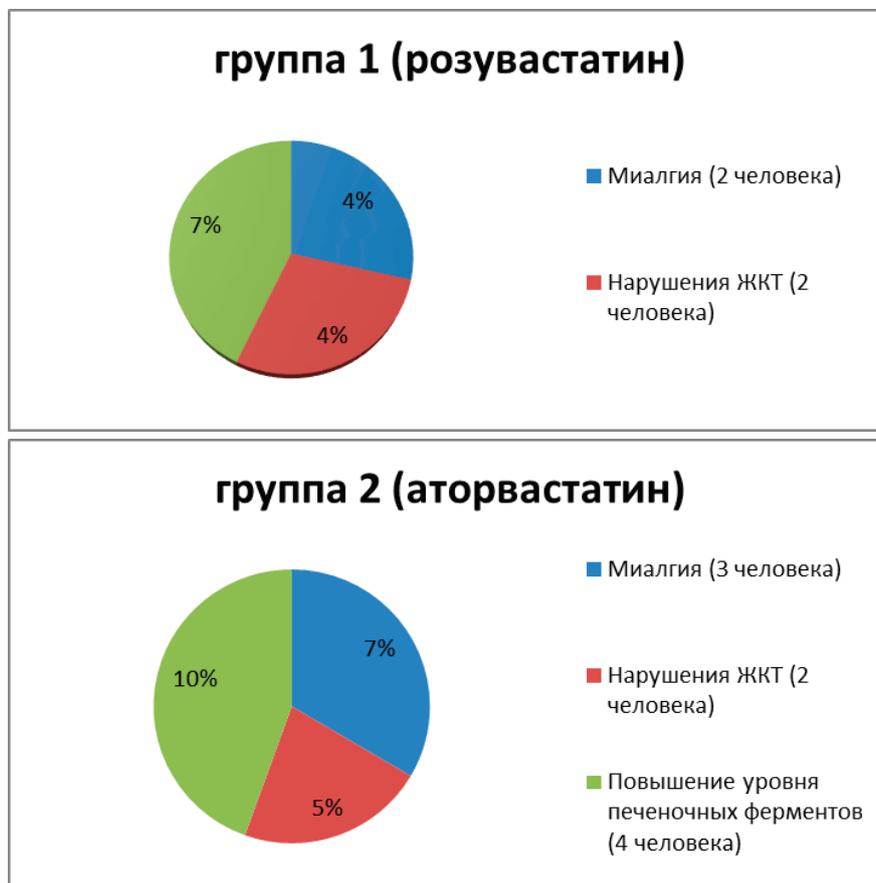


Рис. 2. Сравнение побочных эффектов 1-й и 2-й группы

Группа 1:
– До лечения: 6.5 ± 1.1 ммоль/л
– После лечения: 4.0 ± 0.7 ммоль/л
Группа 2:
– До лечения: 6.3 ± 1.1 ммоль/л
– После лечения: 4.1 ± 0.8 ммоль/л [рис. 1]
2) Побочные эффекты: [рис. 2]
3) Общее клиническое состояние пациентов в обеих группах улучшилось, что подтверждается показателями физического состояния.

Заключение

Дескрепитивное наблюдение показало, что оба препарата — розувастатин и аторвастатин — приводили к значимому снижению уровня общего холестерина и ЛПНП в крови у пациентов с ИБС. Розувастатин не превосходил аторвастатин в предотвращении нежелательных сердечных событий в течение 1 года. Выделить более эффективный препарат на основе этих показателей не получилось.

Литература:

1. Внутренние болезни по Дэвидсону том 1, 2-е издание / под ред. Стюарт Г. Рэлстон, Йен Д. Пенмэн, Марк В. Дж. Стрэтчэн, Ричард П. Хобсон — М.: ГЭОТАР-Медиа, 2021. — 545с.
2. Кардиология. Национальное руководство: краткое издание / подсред. Ю. Н. Беленкова, Р. Г. Оганова. — М.: ГЭОТАР-Медиа, 2012. — 848 с.
3. Ющук Н. Д., Мартынов Ю. В. Ю98 Эпидемиология: Учеб. пособие. — 2-е изд., перераб. и доп. — М.: Медицина, 2003. — 448 с: ил. — (Учеб. лит. Для студ. мед. вузов). ISBN5-225-04776-9
4. Симонова, В. Г. Сердечно-сосудистые заболевания, факторы риска развития / В. Г. Симонова // X Всероссийская конференция молодых ученых «Наука и инновации XXI века», Сургут, 15.12.2023. — Сургут: Сургутский государственный университет, 2024. — С.188–189.
5. Изучение Особенности лечения ишемической болезни сердца у лиц пожилого и старческого возраста / М. О. Кокшарова, В. Г. Симонова // Международный студенческий научный вестник. — 2022. — № 6. Doi: 2409-529X. [Электронный ресурс]. — URL: <https://eduherald.ru/ru/article/view?id=21014>.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Влияние музыки на студентов во время физической активности

Цинис Алексей Виестурович, кандидат педагогических наук, доцент;

Малышев Роман Александрович, старший преподаватель;

Нечаев Михаил Александрович, студент

Северный (Арктический) федеральный университет имени М. В. Ломоносова (г. Архангельск)

В настоящее время музыка звучит во многих местах, например, на улице, на соревнованиях, в автомобиле, но также и в спортзале. Многие спортсмены предпочитают слушать музыку, когда они занимаются физической активностью. Мало кто из них задумывался, что это может им дать. Поэтому статья посвящена этой теме, которая заслуживает рассмотрения — это влияние музыки на студентов во время физической активности.

Все обычно рассматривают музыку и спорт как две совершенно разные и несопоставимые темы, однако на самом деле между ними существует глубокая и многогранная взаимосвязь. Ведь многие танцы, спортивные мероприятия и соревнования не проходят без музыкального сопровождения, которое задает ритм и атмосферу всего происходящего. Музыка на таких мероприятиях может создавать особое настроение, вдохновлять участников, поднимать командный дух и даже повышать уровень общей энергии.

Музыка в спорте рассматривается, как стимулятор, который увеличивает время занятий на тренировках, а также компенсирует психическое состояние спортсмена. Что хорошо влияет на длительную активность и повышает выносливость в упражнениях. Это связано с тем, что спортсмен больше увлечен в процесс занятия и не даёт центральной нервной системе чувствовать усталость.

Одним из доказанных преимуществ использования музыки во время тренировок было то, что она положительно влияла на психическое состояние студентов, в том числе повышала интерес и психическое состояние во время занятий. Поэтому у группы, использовавшей музыку, частота сердечных сокращений вовремя тренировки была выше, а продолжительность бега в спортивном зале университета больше, чем у группы, не использовавшей музыку.

Также важную роль играет то, какую музыку вы слушаете. Ведь у спортсменов будет большая эффективность того, что он делает, а из-за того, что слушал любимую музыку, которая приносит ему удовольствие.

В то же время для таких видов активности, как ходьба и марафонский спорт, могут подойти более спокойные, мелодичные песни, например, народная или классическая музыка, которые создают гармоничную и спокойную атмосферу, позволяя спортсмену сосредоточиться на беге в течение длительного времени. Спокойные звуки классической музыки могут расслаблять, тем самым помогая сохранить ритм и не терять фокус на цели. Силовые виды спорта, такие как тяжелая атлетика и бодибилдинг, напротив, предпочитают мощные, агрессивные композиции, которые делают их энергичнее и стимулируют спортсменов преодолевать боль и усталость, поднимая их на новый уровень. Интенсивные ритмы и яркие мелодии помогают создать нужной настрой и укрепляют решимость на пути к достижению поставленных целей.

Прослушивая музыку, студенты не только заряжаются энергией, но и наполняются хорошим настроением, которое отлично помогает как для продолжительности тренировки, так и для скорого восстановления групп мышц и психоэмоционального состояния. Музыка создает атмосферу, способствующую более интенсивным физическим нагрузкам, что в свою очередь положительно сказывается на общем процессе тренировок, а также помогает справляться со стрессом и повышать уровень удовлетворенности от занятия спортом. Важно отметить, что настроенная на нужную волну музыка может стать одним из главных компонентов для достижения высоких результатов и поддержания отличной формы на протяжении всего занятия.

Провел исследование на студентах Высшей Инженерной Школы, где участвовало 80 человек, средний возраст которых 18–20 лет. Все среднего телосложения, с весом 60–85 кг.

Для частоты эксперимента, была договоренность с руководящими лицами проводящие прикладную физическую культуру (Цинис А. В., Малышев Р. А.), что по 40 студентов 2 раза неделю выполняют все упражнения под музыкальное сопровождение, а другая группа из того же количества обучающихся без музыки.

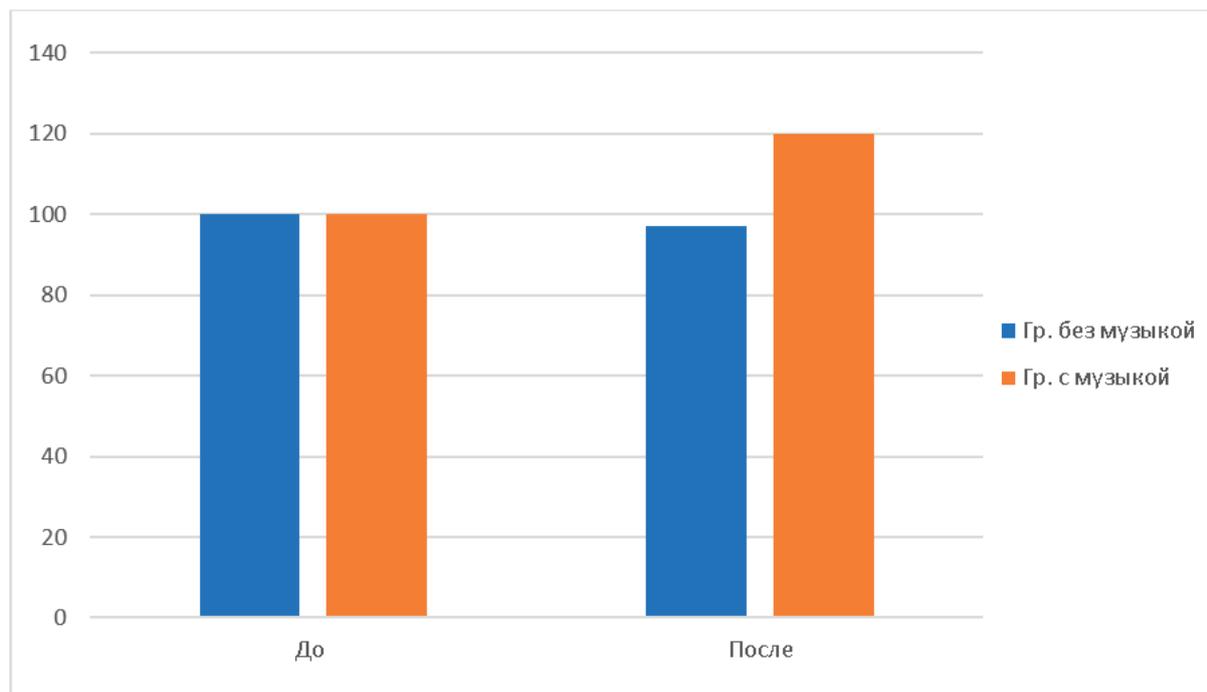


Рис. 1. Соотношение эффективности музыки и без неё

С преподавателями фиксировали данные в течение 3 недель. И можно сделать итог расчетов, что эффективность и выносливость на занятиях в вузе возросла на 20%, что очень достойный показатель того, как может повлиять музыка на организм человека.

Также под конец расчетов было проведено анкетирование среди студентов, принявших исследование, где в итоге получились такие показатели:

- 73% студентов включают музыку во время занятий спортом, а остальные предпочитают без неё, так как вслушиваются в своего тренера и в своих мыслях;

- Около 77% студентов подбирают плейлист для тренировки сами, а оставшиеся слушают уже не свою музыку;

- Многие предпочитают слушать спокойную, либо быструю музыку, так как больше половины нашей группы легкоатлеты, и для поддержания частоты сердцебиения;

- Многие включают музыку не для эффективности, а для фона, как показала статистика. Где мне кажется, что многие просто не задумываются, какие свойства музыка дает, если даже она играет на фоне;

Тип музыки, которую вы слушаете во время тренировок, также важен. В конце концов, спортсмены гораздо эффективнее справляются со своими обязанностями, и причина этого в том, что они слушают свою любимую музыку, которая заставляет их чувствовать себя хорошо

и весело. Прослушивание музыки, которая особенно нравится спортсменам, может значительно повысить уровень их мотивации во время тренировки улучшить общее настроение. Это особенно важно, поскольку эмоциональное состояние напрямую влияет на эффективность тренировок и достижение целей

Таким образом, можно с уверенностью утверждать, что музыку можно эффективно использовать для значительного повышения результативности студентов в самых различных видах спорта. Важно лишь правильно и тщательно выбрать подходящий музыкальный стиль, который будет соответствовать конкретным требованиям и задачам.

Музыка — это важный и значимый фактор, который влияет на мотивацию и эмоциональное состояние спортсмена в процессе тренировок. Она может существенно улучшить концентрацию, способствует расслаблению, усиливает мотивацию и координацию движений. Использование музыки в спорте может привести к заметному улучшению результатов и повышению эффективности тренировок, а также является неотъемлемой и важной частью подготовки спортсменов к соревнованиям. Это касается как индивидуальных, так и командных видов спорта, где музыкальное сопровождение может оказать положительное влияние на общее настроение и настрой команды.

Литература:

1. Журнал «Научный лидер» выпуск # 20 (170), Май '24 URL: <https://scilead.ru/article/6478-vliyanie-muziki-na-sportsmenov-vo-vremya-fizi> (Дата обращения 22.12.2024);
2. Корнев С.В. Музыка в спорте // E-Scio. 2021. № 10 (61). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/muzyka-v-sporte> (дата обращения: 22.12.2024);

3. Государственное автономное учреждение Тюменской области Центр подготовки спортивного резерва «Тюмень-дзюдо» URL: <http://www.tyumen-judo.ru/muzyka-i-sport> (Дата обращения 22.12.2024);
4. Кремнева В. Н. Мотивация к занятиям физической культурой и спортом у студентов [Электронный ресурс] / В. Н. Кремнева, Н. В. Соловьева // E-SCIO Научный электронный журнал.— Саранск, 2018;
5. Медведева Е. А., Левченко И. Ю., Комисарова Л. Н., Добровольская Т. А. Арт-педагогика и арт-терапия в музыкальном образовании: Учеб. для студ. сред. и высш. пед. учеб. заведений. М., 2001. 248 с.

Молодой ученый

Международный научный журнал
№ 1 (552) / 2025

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 15.01.2025. Дата выхода в свет: 22.01.2025.

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; <https://moluch.ru/>

Отпечатано в типографии издательства «Молодой ученый», 420029, Республика Татарстан, г. Казань, ул. Академика Кирпичникова, д. 25.