

Министерство науки и высшего образования РФ
ФГБОУ ВО «Юго-Западный государственный университет»

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ

Сборник научных статей
V-й Всероссийской
научно-практической конференции

10 октября 2023 года

Курск - 2023

УДК 316.6; 159.99; 331
ББК 88.5; 88.54; 88.56; 88.53; 88.6
А43

Состав организационного комитета:

- председатель – Ворошилова О.Л., канд. пед. наук, доцент, декан ФЛМК;
 - зам. председателя – Никитина Е.А., канд. психол. наук, зав. каф. коммуникологии и психологии;
- члены оргкомитета:
- Ананьева Н.Н., канд. пед. наук, доц. каф. КиП, Будовская И.В., канд. психол. наук, доц. каф. КиП; Тарасова Н.В., канд. пед. наук, доц. каф. КиП, Иванова Т.В., канд. психол. наук, доц. каф. КиП, Тимофеев Н.С., преп. каф. КиП, Чернышова О.В., канд. психол. наук, доц. каф. КиП

А43

Актуальные проблемы здоровьесбережения в современном обществе:
Сборник научных статей V-й Всероссийской научно-практической конференции (Курск, 10 октября 2023 года). – Курск: Изд-во ЗАО «Университетская книга», 2023. – 334 с.

ISBN 978-5-907857-49-0

В сборник вошли статьи научных и педагогических работников, аспирантов и студентов, принявших участие в V Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы здоровьесбережения в современном обществе». Конференция проходила 10 октября 2023 г. в заочной форме в Юго-Западном государственном университете. На конференции обсуждались актуальные проблемы здоровьесбережения в современном обществе.

Материалы, представленные в сборнике, будут полезны научным и практическим работникам в сфере психологии и педагогики, изучающим проблемы здоровьесбережения и пропаганды здорового образа жизни в современном социуме.

Статьи представлены в авторской редакции. Ответственность за аутентичность и точность цитат, имен, названий и иных сведений, а также за соблюдение законов об интеллектуальной собственности несут авторы публикуемых материалов.

ISBN 978-5-907857-49-0

УДК 316.6; 159.99; 331
ББК 88.5; 88.54; 88.56; 88.53; 88.6

© Юго-Западный
государственный университет, 2023
© Коллектив авторов, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

<i>Абдуллин А.И., Сошина К.В., Абдуллина А.И.</i> ПРОБЛЕМЫ СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКОВ	7
<i>Авилова А.Д.</i> ВЛИЯНИЕ СТЕРЕОТИПОВ В ГЕНДЕРНЫХ УСТАНОВКАХ НА ПРОЦЕСС ВЕДЕНИЯ ПЕРЕГОВОРОВ	12
<i>Альзейн Май Д.М.</i> ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЕ ПЕДАГОГОВ И УЧАЩИХСЯ	17
<i>Арутюнян С.Д., Гридасов Я.А.</i> ПРОБЛЕМЫ СОХРАНЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО И ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ	19
<i>Ахтырская Е.В., Тарасова Н.В.</i> АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПСИХОЛОГИИ ЗДОРОВЬЯ	22
<i>Бамба М.</i> АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ	26
<i>Баилаков Д.М., Пономарев Д.А.</i> ВЛИЯНИЕ МОТИВАЦИИ НА САМООРГАНИЗАЦИЮ СТУДЕНТОВ	29
<i>Боева О.И., Ананьева Н.Н.</i> ПСИХОГИГИЕНА ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ КАК СПОСОБ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ	32
<i>Бойко Б.В., Новоселов А.Ю.</i> ПРОБЛЕМА ВЛИЯНИЯ АНАБОЛИКОВ НА СПОРТСМЕНОВ	35
<i>Борзенкова И.В.</i> ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ КАК ФАКТОР ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ОБУЧАЮЩИХСЯ	39
<i>Булатникова В.А.</i> СТРЕССЫ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ: ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ И ПУТИ ПРЕОДОЛЕНИЯ	42
<i>Войдаков С.П.</i> ВЛИЯНИЕ ОТЕЧЕСТВЕННЫХ И ЗАРУБЕЖНЫХ СМИ НА ФОРМИРОВАНИЕ ОБРАЗА РОССИИ И РУССКИХ	46
<i>Волобуев А.Е., Касьянов Н.А.</i> ПРОБЛЕМЫ ИГРОВОЙ ЗАВИСИМОСТИ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ	54
<i>Ворошилова О.Л., Чернышова О.В., Сошина К.В.</i> ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ	57
<i>Гончарова К.Д., Тимофеев Н.С.</i> АДАПТИВНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ СРЕДА КАК ФАКТОР РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ	60
<i>Горетая Е.А.</i> КОНФЛИКТОЛОГ – АКТУАЛЬНАЯ ПРОФЕССИЯ 21 ВЕКА	63
<i>Грищенко С.А., Тимофеев Н.С.</i> ПРОФИЛАКТИКА УПОТРЕБЛЕНИЯ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ НАПИТКОВ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ	66
<i>Давыдова А.В.</i> ВЛИЯНИЕ КОНФЛИКТОВ НА МЕНТАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА	70
<i>Джалая Д.С.</i> ЦИФРОВЫЕ ИНСТРУМЕНТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ МОЛОДЕЖИ	73
<i>Дмитрова В.Э., Никитенко Д.В., Будовская И.В.</i> СПОСОБЫ МАНИПУЛЯЦИИ В ОБЩЕНИИ	76
<i>Долгих С.В., Чернышова О.В., Сошина К.В.</i> ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ	79
<i>Донская О.О.</i> ТРЕВОЖНОСТЬ КАК ПОКАЗАТЕЛЬ ВНУТРЕННЕГО НЕБЛАГОПОЛУЧИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ	82
<i>Задойнова О.А., Тимофеев Н.С.</i> ПРОБЛЕМА АДАПТАЦИИ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ	86

<i>Звягина В.А.</i> ПРОФИЛАКТИКА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ	89
<i>Звягинцева С.А.</i> ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ: УРОВНИ И ФАКТОРЫ	92
<i>Золотухина О.О.</i> ВЗАИМОСВЯЗЬ МЕЖДУ ЭМОЦИОНАЛЬНЫМ СОСТОЯНИЕМ И ЗДОРОВЬЕМ СТУДЕНТОВ	95
<i>Зубкова В.М.</i> ПОКАЗАТЕЛИ НАРУШЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В УСЛОВИЯХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ	99
<i>Ибрагимов Ф.Х.</i> ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У МОЛОДЕЖИ	102
<i>Ишков А.В., Калинин И.А., Кольчев А.А.</i> ПРОФИЛАКТИКА ИГРОВОЙ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ СРЕДИ ПОДРОСТКОВ	107
<i>Кандаурова Д.С., Сошина К.В., Тимофеев Н.С.</i> ОСОБЕННОСТИ РАВИТИЯ ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ К ЗДОРОВЬЮ У СОВРЕМЕННЫХ СТУДЕНТОВ	111
<i>Картамышев А.В., Тарасова Н.В.</i> ПРОБЛЕМЫ РАЗЛИЧНЫХ ЗАВИСИМОСТЕЙ В МОЛОДЕЖНОЙ СРЕДЕ	114
<i>Кириченко Ю.П.</i> ВЛИЯНИЕ НЕФОРМАЛЬНЫХ КОММУНИКАЦИЙ НА ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ В КОЛЛЕКТИВЕ	118
<i>Кистенев А.А., Ораз К.В.</i> ПРОБЛЕМЫ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ В УСЛОВИЯХ ЦИФРОВОЙ ТРАНСФОРМАЦИИ ОБЩЕСТВА	121
<i>Ковалев В.А., Поляков Н.В.</i> ВЛИЯНИЕ ГОРОДСКОЙ СРЕДЫ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА	124
<i>Колчева Д.В.</i> ФАКТОРЫ, ФОРМИРУЮЩИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ СТРЕСС У ПОДРОСТКОВ В УСЛОВИЯХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ	127
<i>Кондратьев А.Н., Князев А.А.</i> ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В ОБЩЕСТВЕННЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ ШКОЛЫ	130
<i>Коренченко Я.А., Тимофеев Н.С.</i> ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ О МЕТОДАХ КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКОЙ ТЕРАПИИ	134
<i>Королёва А.Г., Трепаков А.Н.</i> ФАКТОРЫ ФОРМИРОВАНИЯ РЕЗИСТЕНТНОСТИ К ИГРОМАНИИ У ПОДРОСТКОВ	137
<i>Кочергин О.Б., Тибекин Р.Е.</i> ВЛИЯНИЕ ИНТЕНСИВНОГО ТЕХНОЛОГИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ НА ПСИХИКУ ЧЕЛОВЕКА	141
<i>Кудрявцева Е.А., Ефремова М.С.</i> ПЕРЕГОВОРЫ КАК ЭФФЕКТИВНАЯ ТЕХНОЛОГИЯ УРЕГУЛИРОВАНИЯ КОНФЛИКТОВ	144
<i>Кулакова А.Е., Тимофеев Н.С.</i> ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОБЛЕМЫ ЛИШНЕГО ВЕСА У СТУДЕНТОВ	147
<i>Ларин А.Ю.</i> ПРОБЛЕМА ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ В СОВРЕМЕННОЙ РОССИЙСКОЙ ШКОЛЕ	151
<i>Латушкина А.И.</i> ВЛИЯНИЕ КОНФЛИКТОВ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ	154
<i>Лиситчук Л.В.</i> ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНТА И ЕГО СОСТАВЛЯЮЩИЕ	159
<i>Лобаев Н., Тарасова Н.В.</i> ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ НАЦИОНАЛЬНОЙ ИДЕНТИЧНОСТИ В УСЛОВИЯХ ГЛОБАЛИЗАЦИИ: ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТ	164
<i>Локтионова Ю.А., Тарасова Н.В.</i> ДЕСТРУКТИВНЫЕ СПОСОБЫ РАЗРЕШЕНИЯ КОНФЛИКТОВ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ	167
<i>Лукаш О.Ю.</i> ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТЕЛЕМЕДИЦИНЫ ДЛЯ РЕАБИЛИТАЦИИ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ	170
<i>Лях А.В.</i> НЕЙРОИНТЕРФЕЙС В РОБОТОТЕХНИЧЕСКИХ СИСТЕМАХ РЕАБИЛИТАЦИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ	174

<i>Макаренко П.А., Манаенков М.Г.</i> ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ЗАВИСИМОСТИ ЧЕЛОВЕКА ОТ ЭЛЕКТРОННЫХ СИГАРЕТ	178
<i>Мартынова Е.А., Горбулин М.В.</i> ПРОБЛЕМА СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ ЛИЧНОСТИ	181
<i>Марченко В.В., Пономарев Д.А.</i> ПРИЧИНЫ ГИПОДИНАМИИ У СТУДЕНТОВ	184
<i>Марьяш К.А.</i> ПРОБЛЕМЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ УЧАСТНИКОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА	187
<i>Метленкова Ю.В., Пушина С.В., Тимофеев Н.С.</i> МЕДИАЦИЯ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ	191
<i>Мулумба Ж.К., Тибекин Р.Е.</i> ПРОБЛЕМА СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ ИНОСТРАННЫХ СТУДЕНТОВ	195
<i>Мурадян Д.А., Жилин И.А.</i> ИССЛЕДОВАНИЕ ВОЗДЕЙСТВИЯ ЭЛЕКТРОННЫХ СИГАРЕТ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА	199
<i>Нагаева А.Д., Данилова А.С., Будовская И.В.</i> ОТНОШЕНИЯ С БЛИЗКИМ ЧЕЛОВЕКОМ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ	203
<i>Несветаева С.А., Ковалева Б.В., Будовская И.В.</i> ВЛИЯНИЕ НИЗКОЙ САМООЦЕНКИ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА	206
<i>Нессонов М.В., Бондарь Е.В.</i> ПРОБЛЕМА СОХРАНЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СОТРУДНИКОВ КУРСКОЙ АТОМНОЙ СТАНЦИИ	209
<i>Орлов Д.С., Сошина К.В.</i> ОБУЧАЮЩАЯ ИГРА КАК СОВРЕМЕННАЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ТЕХНОЛОГИЯ	212
<i>Павлова Д.И.</i> ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА КАК УСЛОВИЕ СОХРАНЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ	215
<i>Паикова Е.В.</i> ПРОФИЛАКТИКА ЗАВИСИМЫХ ФОРМ ПОВЕДЕНИЯ В МОЛОДЕЖНОЙ СРЕДЕ	219
<i>Пашкова С.З., Никитина Е.А.</i> ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ СЛУЖБА В СИСТЕМЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ: ПРОБЛЕМЫ И АКТУАЛЬНЫЕ ЗАДАЧИ	222
<i>Пенькова А.В.</i> ПРИМЕНЕНИЕ КОГНИТИВНОГО ПОДХОДА В ОБУЧЕНИИ ИНОСТРАННОМУ ЯЗЫКУ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ	226
<i>Польшикова Н.А.</i> СПОСОБ ФОРМИРОВАНИЯ У СТУДЕНТОВ ПОТРЕБНОСТИ В ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ	231
<i>Поляков В.Г., Полякова Т.Н.</i> ИССЛЕДОВАНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ КОПИИНГ-СТРАТЕГИЙ И УРОВНЯ ИНТЕРНАЛЬНОСТИ ЛИЧНОСТИ	234
<i>Родионов В.Д., Чупахин А.А.</i> ОСОБЕННОСТИ ЛИЧНОСТНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ	237
<i>Романюк Т.Р., Кульша Н.С.</i> ВЛИЯНИЕ КУЛЬТУРЫ НА ФОРМИРОВАНИЕ ЦЕННОСТЕЙ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ	240
<i>Рыбаков А.Ю.</i> ПРОБЛЕМА МОНИТОРИНГА ЭФФЕКТИВНОСТИ РЕАБИЛИТАЦИИ ПОСТИНСУЛЬТНЫХ БОЛЬНЫХ	244
<i>Садова К.В., Азарков Н.С.</i> ОСОБЕННОСТИ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ВОДИТЕЛЕЙ ТРАНСПОРТА	248
<i>Сафиева З., Тимофеев Н.С.</i> ПРОФИЛАКТИКА ДЕПРЕССИВНЫХ СОСТОЯНИЙ В ПСИХОЛОГИИ	251
<i>Семенова А.Е.</i> ФАКТОРЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У СОТРУДНИКОВ СФЕРЫ ИТ	255
<i>Семоненко Е.А.</i> ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ПОДРОСТКОВ, СКЛОННЫХ К АДДИКЦИИ	258

<i>Сергеева А.А.</i> ЭФФЕКТ ГРУППЫ В ПРОФИЛАКТИКЕ ЗАВИСИМОСТЕЙ В МОЛОДЕЖНОЙ СРЕДЕ	260
<i>Синякова П.В.</i> ПОНЯТИЕ ЯЗЫКОВОЙ ЛИЧНОСТИ С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ ПСИХОЛОГИИ	263
<i>Соглаев В.П., Лебедев А.В.</i> ПОДДЕРЖАНИЕ БЛАГОПРИЯТНОГО ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ЧЕЛОВЕКА	267
<i>Солодилова Т.С., Тимофеев Н.С.</i> ПРОБЛЕМА ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В СТУДЕНЧЕСКОМ ВОЗРАСТЕ	270
<i>Стегайлов А.М., Рыженков В.Д.</i> СПОСОБНОСТЬ ПРОТИВОДЕЙСТВИЯ ПРЕССИНГУ В ЖЕСТКИХ ПЕРЕГОВОРАХ	273
<i>Тимофеева Е.А., Тимофеев Н.С.</i> ПРОФИЛАКТИКА ИГРОМАНИИ В МОЛОДЕЖНОЙ СРЕДЕ	278
<i>Толкачев Д.С.</i> ИРОНИЯ КАК ФОРМА ВЕРБАЛЬНОЙ АГРЕССИИ	281
<i>Тсамбу Шундонг Ж.А., Элтели Анже У.С.</i> ПРОФИЛАКТИКА НАРКОМАНИИ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ	285
<i>Туйлиев Комилжон К.У., Елисеев А.А.</i> ОСОБЕННОСТИ ВЛИЯНИЯ ТАБАКОКУРЕНИЯ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА	288
<i>Тишийой Ф.М., Рембе Т.</i> ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ - КЛЮЧ К ОПТИМАЛЬНОМУ ЗДОРОВЬЮ	290
<i>Украинцева Я.О., Емельянова М.А.</i> ПРОБЛЕМА СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ	293
<i>Усенгулов К., Тибеланг Осего Т.Б.</i> ВЛИЯНИЕ ПИТАНИЯ НА ПСИХОСОМАТИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА	296
<i>Филиппов С.Р., Ветчинов И.С., Сошина К.В., Чернышова О.В.</i> ЗНАЧЕНИЕ БАСКЕТБОЛА В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ	299
<i>Филичкина И.В.</i> АНАЛИЗ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО И АКАДЕМИЧЕСКОГО ВЫГОРАНИЯ У СТУДЕНТОВ	303
<i>Хабибулин К.Р., Калистратов Д.А.</i> ОСНОВНЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ КИБЕРСПОРТСМЕНОВ	306
<i>Цыганков А.Д., Степанов М.Ю.</i> ПОПУЛЯРИЗАЦИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ	310
<i>Чевычелов В.</i> ПРОФИЛАКТИКА ПРОИЗВОДСТВЕННОГО ТРАВМАТИЗМА НА ПРЕДПРИЯТИИ ООО «ПАНТЕОН»	313
<i>Чиненова А.А., Будовская И.В.</i> ПРОБЛЕМА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ	315
<i>Чистякова Д.А.</i> ПРОБЛЕМЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ УЧАСТНИКОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА	319
<i>Шацуро В.И.</i> ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБУЧЕНИИ ШКОЛЬНИКОВ ФИНАНСОВОЙ ГРАМОТНОСТИ	322
<i>Шиянова К.С., Пономарев Д.А.</i> ВЗАИМОСВЯЗЬ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ	325
<i>Юрчиков С.М.</i> ВЛИЯНИЕ МУЗЫКИ НА ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ СТУДЕНТОВ	328
<i>Ямников Д.С., Остроцкий С.В.</i> ВЛИЯНИЕ СОЦИУМА НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА	331

ПРОБЛЕМЫ СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКОВ

Абдуллин Арслан Ильнурович, студент

Сошина Ксения Викторовна, студент

Юго-Западный государственный университет, г. Курск, Россия

Абдуллина Алсу Ильнуровна, студент

Томский политехнический университет, г. Томск, Россия

В статье представлены результаты исследований российских ученых, которые занимаются изучением вопросов здоровьесбережения в образовательной сфере. В ней раскрыты ключевые составляющие здоровьесберегающей среды и описаны основные педагогические условия, которые способствуют развитию здорового образа жизни у школьников.

Одной из важной проблемы, которая становится ключевой в современной образовательной сфере, является сохранение здоровья. Важным фактором сохранения здоровья является формирование асертивного поведения обучающихся, этому аспекту посвящены работы А.И. Абдуллина [1, 2]. Фактором сохранения здоровья является формирование умения конструктивно разрешать конфликты в образовательной среде, об этом пишет И.В. Будовская [3]. Адаптация к образовательной организации значительно влияет на здоровье ребенка, о чем пишет Т.В. Иванова [4]. Противостоянию стрессу, развитию стрессоустойчивости посвящены работы Н.В. Тарасовой, Н.С. Тимофеева [5]. Развитию лидерских способностей как фактору сбережения здоровья уделяет внимание в своих работах Н.Н. Ананьева [6].

В школах наблюдается увеличение числа детей, которые страдают от различных заболеваний. Заметно возрастает количество детей с различными заболеваниями, которые посещают школу. Результаты исследований, проведенных Всемирной организацией здравоохранения и НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков в 2021 году, показывают тревожные цифры: менее 16 % новорожденных полностью здоровы, от 27 до 38 % первоклассников имеют физические проблемы, 41 % детей страдают от различного рода хронических заболеваний, а нервно-психические расстройства встречаются у 73 % детей. По данным исследования НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков за 2021 год, выяснилось, что половина детей страдает от нескольких хронических заболеваний, таких как проблемы с опорно-двигательным аппаратом, близорукость и аллергические реакции. Более того, к концу учебного года до 84% детей подвержены повышенной невротизации.

Исследователи отмечают, что на здоровье детей влияют многочисленные факторы, среди которых особое значение имеют генетические, социальные и экологические факторы. Ю.П. Лисицын утверждает о том, что образ жизни оказывает наибольшее влияние на здоровье человека (51–56%), в то время как экология в меньшей степени влияет (21–26%), наследственный фактор играет роль

на уровне 21%, а медицинское обслуживание вносит лишь 9% вклада в здоровье [7].

Согласно Н. К. Смирнову, имеются две категории факторов, которые негативно сказываются на здоровье школьников: внутришкольные факторы и общественные факторы.

Факторы, связанные с учебным процессом (внутришкольные): недостаточная физическая активность детей в школе; чрезмерная перегруженность детей в процессе учебы, что приводит к стрессу и переутомлению; неспособность большинства педагогов реализовать индивидуальный подход в ходе учебной работы.

Факторы, не относящиеся к учебно-воспитательному процессу, (общественные): неблагоприятное воздействие экологии; недостаток целенаправленной работы, направленной на формирование культуры здорового образа жизни; регламентированность работы направленной на укрепление здоровья детей; недостаток знаний преподавателей об основах здорового образа жизни и культуры здоровьесбережения [8].

М.М. Безруков подчеркивает наличие ряда факторов, неблагоприятно влияющих на здоровье школьников. В этом контексте он обращает внимание на стрессогенные педагогические методы, сложность учебной программы, несоответствующей возрасту и индивидуальным способностям детей, недостаток педагогических знаний в области охраны здоровья школьников.

В настоящее время не существует общепринятого определения понятия здоровья. Согласно Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) здоровье - это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и прежде всего состояние полного телесного, душевного и социального благополучия [7].

По мнению Г. Л. Билич и Л. В. Назаровой здоровье можно определить как состояние полного физического, психического и социального благополучия, а также способность приспосабливаться к постоянным изменениям окружающей среды и естественным процессам сохранения, исключая наличие заболеваний и физических дефектов [9].

Согласно определению В. П. Казначеева, здоровье человека можно описать как процесс, в рамках которого происходит сохранение и развитие его психических, физиологических и биологических способностей, обеспечивая при этом оптимальную трудоспособность и социальную активность на протяжении максимально возможного срока жизни.

В настоящее время выделяют несколько видов (компонентов) здоровья.

Соматическое здоровье представляет собой текущее состояние организма человека, которое определяется биологической программой личностного развития и основными потребностями, влияющими на разные этапы индивидуального развития. Данные потребности выступают, во-первых, в качестве пускового механизма развития человека и во-вторых, способствуют индивидуализации данного процесса.

Физическое здоровье - это естественное состояние организма, слаженность работы всех его органов. Одним из ключевых факторов здоровья выступает образ жизни, который ведет человек.

Психологическое (психическое) благополучие. Согласно Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) относится к состоянию внутреннего удовлетворения, которое позволяет человеку раскрыть свой внутренний потенциал, успешно преодолевать жизненные трудности и активно вносить вклад в общество.

- Нравственное здоровье – это группа составляющих мотивационной сферы жизни людей, в основе которой находится система установок поведения человека в социуме. Данным здоровьем опосредована духовная составляющая индивида, потому что она связана с такими истинами как добро, любовь и красота.

- Социальное здоровье – это такое состояние организма, которое определяет желание и умение человека контактировать с другими людьми [10].

Перечисленные выше факты подчеркивают важность исследования вопроса сохранения здоровья. Цель данной статьи заключается в изучении педагогических факторов, которые способствуют формированию здорового образа жизни у школьников.

Согласно И. В. Беляковой, В. Г. Петровой и Б. П. Пузанову, важнейшими факторами, оказывающими негативное влияние на здоровье школьников, являются: недостаток физической активности, монотонные учебные занятия и высокая интеллектуальная нагрузка, неправильное питание и освещение, а также недостаток знаний о здоровом образе жизни у детей.

По мнению А. В. Левченко, для эффективного решения задачи здоровьесбережения в образовательном учреждении необходимо осуществлять специальную подготовку будущих педагогов. Необходимо, чтобы у педагога были сформированы следующие профессиональные качества:

- стремление совершенствовать свои личностные способности;
- знать основы здорового образа жизни;
- уметь правильно выстроить отношения с детским коллективом;
- владеть знаниями моделирования системы отношений в условиях оздоровительной педагогики.

Основная задача педагога заключается не только в обучении учащихся знаниям и навыкам, но и в содействии их самоопределению и саморазвитию, а также в привлечении их к здоровому образу жизни (ЗОЖ). Важно, чтобы педагог создавал такую обстановку, которая вдохновляла бы детей заботиться о своем здоровье.

В Федеральном законе «Об образовании РФ» говорится, что все образовательные учреждения обязаны формировать условия, которые способствовали бы охране и укреплению здоровья обучающихся.

Основными компонентами здоровьесберегающей среды по Г. Н. Серикову, являются следующие:

– мотивационно-целостный компонент, который подразумевает желание и потребность всех субъектов образовательного процесса (учителей, учеников) в формировании здорового образа жизни;

– организационный компонент, который предполагает организацию здоровьесберегающих и здоровьесохраняющих служб в рамках работы образовательного учреждения, сюда входят система медицинского обеспечения и превентивных служб;

– деятельностный компонент, который нацелен на реализацию различных методик и программ в процессе учебно-воспитательной работы, а также способствует системному и синергетическому подходу в реализации учебных и воспитательных программ;

– оценочный (рефлексивный) компонент, который реализуется в процессе наблюдения за уровнем физического здоровья детей [11].

Отталкиваясь от определения «образовательная среда», предложенного В. А. Ясвиным, мы понимаем здоровьесберегающую воспитательную среду как совокупность определенных условий, направленных на физическое, социально-нравственное и психологическое развитие обучающихся, способствующих формированию культуры здорового образа жизни личности. Одной из главных идей формирования здоровьесберегающей образовательной среды, выступает вовлечение обучающихся в работу по сохранению и развитию своего здоровья, активизацию их физических потребностей, мотивов укрепления своего здоровья через приобщение детей к спортивному стилю жизни [12].

Главными составляющими эффективности здоровьесберегающей образовательной среды на наш взгляд выступают сформированность у обучающихся мотивационного, информационного и здоровьесберегающего компонента личности как единство осознанного, ответственного и целенаправленного отношения детей к своему здоровью и спортивным занятиям.

Поэтому, для эффективного формирования здорового образа жизни у детей, важно, чтобы учителя создавали такую образовательную среду, которая стимулировала активное самосознание и самоорганизацию, обеспечивала оптимальные условия их физического, психологического и социального благополучия.

В качестве базовых принципов формирования здоровьесберегающей образовательной среды могут быть выделены следующие направления:

- формирование основ здорового образа жизни через внеурочную деятельность;

- проведение спортивных занятий в школе. Деятельность, осуществляемая в данном направлении, включает в себя проведение в процессе образовательной деятельности динамических пауз, дней здоровья, спортивно-групповую работу.

Следовательно, с учетом представленного, можно сделать вывод, что успешное формирование здорового образа жизни у детей зависит от соблюдения педагогических условий, направленных на поддержание и сохранение их здоровья. Эти условия включают в себя создание благоприятной образовательной среды, где учащиеся осознают ценность и важность здорового образа жизни, стимулируются к оценке своей здоровья и выбору здорового стиля жизни, про-

водится оценка и анализ здоровьесберегающей деятельности. Кроме того, также необходимо организовать сотрудничество между школой и семьей в формировании культуры здоровьесбережения.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Абдуллин, А. И. Профилактика здорового образа жизни [Текст] / Л. Н. Г. Рагимова, А. И. Абдуллин // Актуальные проблемы здоровьесбережения в современном обществе: сборник научных статей III-й Всероссийской научно-практической конференции, Курск, 07 октября 2021 года. – Курск: Юго-Западный государственный университет, 2021. – С. 107-110.

2. Абдуллин, А. И. Ассертивное поведение студентов вуза как конструктивный способ межличностного взаимодействия [Текст] / А. И. Абдуллин // Актуальные проблемы здоровьесбережения в современном обществе: Сборник научных статей IV-й Всероссийской научно-практической конференции, Курск, 10 октября 2022 года. – Курск: Юго-Западный государственный университет, 2022. – С. 8-12.

3. Артемова, О.Г., Будовская, И.В. Проблемы медиации в современном обществе [Текст] / О.Г. Артемова, И.В. Будовская // Актуальные проблемы конфликто-разрешения в современном мире: сборник научных статей II-й Всероссийской научно-практической конференции. – Курск: Юго-Западный государственный университет, 2023. – С. 24-26.

4. Бондарева, Е. А. Особенности социально-психологической адаптации детей-мигрантов к условиям русскоязычного дошкольного образовательного учреждения [Текст] / Е. А. Бондарева, Т. В. Иванова // Исследования в региональном дискурсе - 2017: Материалы научно-практических конференций в рамках «Недели науки» РОСИ, Курск, 24–28 апреля 2017 года / Составитель С.А. Кравченко. – Курск: Региональный открытый социальный институт, 2017. – С. 153-157.

5. Тарасова, Н. В. Особенности формирования стрессоустойчивости в студенческой среде (результаты психологического исследования) [Текст] / Н. В. Тарасова, Н. С. Тимофеев, В. В. Шамакина // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Лингвистика и педагогика. – 2022. – Т. 12, № 2. – С. 154-169.

6. Иванова Т.В., Ананьева Н.Н. Развитие лидерских способностей будущих конфликтологов в условиях вуза (социально-психологический аспект) [Текст] / Т.В. Иванова, Н.Н. Ананьева // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Лингвистика и педагогика. – 2023. – 13(4) – С. 176-189.

7. Гигиена детей и подростков: Учеб. для сан.-фельдш. отд-ний [Текст] / Г. Н. Сердюковская, Л. М. Сухарева, В. В. Стан и др.; Под ред. Г. Н. Сердюковской. – Москва: Медицина, 1989. – 319 с.

8. Высоцкая, Т.А., Фараджева, Н.А. Основы знаний о здоровье и самопомощи. Учебно-методическое пособие. [Текст] / Т.А. Высоцкая, Н.А. Фараджева – Чита: Изд-во АНО «Центр гигиенического обучения», 2003.-140с.

9. Билич, Г. Л., Назарова, Л. В. Основы валеологии [Текст] / Г.Л. Билич, Л.В. Назарова // СПб.: «Водолей», 1998. –560 с.

10. Кобзев, М. В. Здоровьесбережение – как важная составляющая в современном образовательном пространстве [Текст] / М. В. Кобзев, Г. Т. Гаврилова, М. А. Суханова // Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии. 2015. – № 48. – С. 6–10.

11. Сериков, Г. Н. Образование и развитие человека: [Монография] / Г. Н. Сериков. - Москва: Мнемозина, 2002 (Изд-во Челяб. Дом печати). – 414.

12. Ясвин, В.А. Образовательная среда от моделирования к проектированию [Текст] / В.А. Ясвин; Моск. Гор. психол.-пед. ин-т, Шк. «Новое образование». – 2. Изд., испр. И доп. – Москва: Смысл, 2001. – 366 с.

ВЛИЯНИЕ СТЕРЕОТИПОВ В ГЕНДЕРНЫХ УСТАНОВКАХ НА ПРОЦЕСС ВЕДЕНИЯ ПЕРЕГОВОРОВ

Авилова Анна Дмитриевна, студент

Юго-Западный государственный университет, г.Курск, Россия

В статье рассматривается одна из наиболее важных проблем переговорного процесса - влияние стереотипов в гендерных установках на процесс ведения переговоров. Проводится анализ причин и последствий влияния гендерных стереотипов.

Переговоры – это деловое взаимное общение с целью достижения совместного решения. На протяжении всей нашей жизни мы ведем переговоры, обмениваемся обязательствами и обещаниями. Всякий раз, когда двум людям нужно прийти к согласию, они должны вести переговоры.

Разделение между мужчинами и женщинами в процессе ведения переговоров может привести к различным видам конфликтов, начиная от внутриличностных и заканчивая межгрупповыми, а также цели переговоров будут не достигнуты. Проблеме влияния гендерных стереотипов на протекание супружеских конфликтов посвящены работы Н.С. Тимофеева [1]. Роль гендерных стереотипов в деловом общении рассматривает Т.В. Иванова, Н.В. Тарасова, А.И. Абдуллин [2, 3]. Проблеме этнических стереотипов уделяется внимание в работах Т.В. Ивановой [4]. Вопрос социальных стереотипов в формировании социокультурной идентичности затрагивает Н.Н. Ананьева [5]. Важным условием эффективности ведения переговоров является умение преодолеть гендерные, этнические и другие социокультурные стереотипы, о чем пишет в своих трудах И.В. Будовская [6].

Установка – это предрасположенность определенным образом воспринимать, понимать, осмысливать объект либо действовать в соответствии с прошлым опытом или под влиянием стереотипов.

Установки человек приобретает через контакты в семье, социальной группе, школе и т. д. Одни из них становятся центральными, так как образуют ядро системы убеждений, используемых для понимания общества. Другие становятся периферическими, так как играют меньшую роль в социальной адаптации. Именно центральные установки труднее всего поддаются изменению, и именно

они составляют основу для формирования предубеждений в отношении других людей или событий [7].

Достаточно трудно отграничить такие понятия, как «гендерная установка» и «гендерный стереотип». Стереотип рассматривается как разновидность социальной установки, которая включает когнитивный, аффективный и поведенческий компонент; как «концентрированная» социальная установка [8].

Значительную роль в формировании стереотипов играет то, каким представляются образ успешных мужчин и женщин в медиа, массовой культуре и политике.

Гендерная стереотипизация не только фиксирует биологические различия полов, но и создает дополнительные – социальные и культурные, половые различия, используя их как основу для дифференциации социальных статусов и ролей мужчины и женщины в обществе. Жесткие гендерные стереотипы оказывают негативное воздействие на людей, препятствуя развитию свободной гармоничной личности, ограничивая реализацию потенциальных возможностей индивида определенными рамками.

Внимание проблемам гендерных установок, гендерных стереотипов и сексизма в профессиональной сфере и сфере ведения переговоров уделяется в первую очередь, в контексте влияния их на карьеру женщин и их самоощущение на рабочем месте, на переговорах. Например, А. В. Ракицкая отмечает, что гендерные стереотипы и сексистские установки могут обуславливать проявления дискриминации по полу в жизни женщины, в том числе, и в профессиональной сфере, а также выступать причиной ухудшения возможного качества жизни.

Интенсивные социально-экономические и политические преобразования последних десятилетий, произошедшие в общественной жизни не только нашей страны, но и всего мира ознаменовались включением женщин в производственные отношения. Женщины демонстрируют свое активное участие в общественной жизни, занимают высокое положение в различных сферах профессиональной деятельности. Согласно исследованию международной организации Grant Thornton International (2013), объединяющей аудиторские, бухгалтерские и консалтинговые фирмы, доля женщин среди руководителей компаний в России составляет 43%, что является самым высоким показателем в мире – почти вдвое выше среднего. При этом среди лидеров рейтинга находятся и другие бывшие союзные республики, в том числе Латвия (41%), Литва (39%), Эстония (37%), Грузия и Армения (по 35%). В десятку стран с наивысшим удельным весом женщин среди руководителей бизнеса также входят Индонезия (41%), Филиппины (40%), Таиланд и Китай (по 38%). Для сравнения: в Японии только 9% старших менеджеров – женщины, далее идут Голландия (10%), Швейцария (13%), Германия, Дания, ОАЭ и Индия (по 14%), Великобритания (20%), США и Испания (по 22%) [9].

В обществе сформировалось мнение, что бизнес и политика не женское дело, поскольку экономические и политические сферы предполагают проявление жестких и решительных действий. Женщин не устраивает роль «свадебного генерала», и они активно включаются в организацию и проведение переговоров по

различным социально-экономическим и политическим проблемам, применяя свои собственные приемы, которые, естественно, отличаются от мужских подходов [10].

Когда мужчины и женщины ведут переговоры с представителями противоположного пола – и даже одного и того же пола – стереотипные убеждения влияют на их взаимодействие. Предполагается, что мужчины являются более конкурентоспособными, агрессивными манипуляторами, в то время как женщины более любезны и стремятся сохранить существующие отношения путем заключения взаимовыгодных контрактов. Мужчины считаются рациональными и логичными, демонстрирующими доминирующее поведение; женщины – эмоциональными, интуитивными, покорными, проявляющими пассивность в процессе ведения переговоров. Мужчины, как правило, более самоуверенны, даже в тех ситуациях, когда они минимально подготовлены к процессу, в то время, как женщины чувствуют себя неуверенно, даже если тема переговоров тщательно продумана и подготовлена. На самоуверенность женщин и мужчин оказывают влияние методы воспитания и стереотипные способы оценки их выступлений другими людьми. Результативность мужчин на переговорах, как правило, приписывается внутренним факторам, таким как усердная работа и интеллект; в случаях с женщинами, их эффективность часто можно отнести к внешним факторам, таким как удача или помощь других. Этот факт приводит к переоценке успеха мужчин и недооценке успеха женщин.

Как и другие социальные стереотипы, гендерные стереотипы выполняют функцию оправдания социального, а именно гендерного неравенства. Например, гендерные стереотипы, предписывающие женщинам быть мягкими и осуждающие в них агрессивность и решительность, способствуют дискриминации женщин на рабочем месте, создавая эффект так называемого стеклянного потолка. К «феминным» подходам в процессе ведения переговоров можно отнести «уклонение», «приспособление», «сотрудничество». К сожалению, многие переговорщики, предпочитающие жесткий стиль ведения переговоров, считают применение данных подходов слабостью. Хотя многие стереотипы приписывают женщинам положительные качества, такие как чувствительность, интуитивность и заботливость, некоторые авторы отмечают, что в тех культурах, где распространены такие стереотипы, эти качества ценятся ниже, чем рациональность и активность, которые приписываются мужчинам. Важно понимать, что в некоторых случаях, женщины способны вести переговоры, даже лучше мужчин. Практика показывает, что при проведении переговоров женщины выбирают стратегию, при которой выигрывают обе стороны. Исторически полагают, что кто бы ни находился по другую сторону стола, он – противник. Однако, как свидетельствует многолетний российский и зарубежный опыт, женщины стремятся развивать взаимоотношения с оппонентом и принимают во внимание потребности и трудности всех участников переговорного процесса. Ранее считалось, что женщины – плохие переговорщики, так как они могут быть подвержены влиянию со стороны оппонентов. Но на самом деле, женщины гораздо чаще достигают успеха в процессе ведения переговоров. Умение вести перего-

воры выступает критическим умением для всех женщин, намеревающихся преуспеть в деловом мире. Кроме того, женщины могут быть лучшими переговорщиками из-за их интуиции и природной силы убеждения.

Поведение мужчин и женщин во время ведения переговоров обусловлено их гендерным статусом, а также их представлениями об иерархической системе. Гендерные стереотипы вызывают трудности у многих людей, когда они взаимодействуют с представителями противоположного пола. Мужчины часто ожидают, что женщины будут действовать как «дамы» в процессе переговоров. Но, когда они сталкиваются с женщинами, ведущими переговоры уверенно и напористо, мужчины пытаются оказать психологическое давление, надеясь смутить женщин и заставить их ослабить позиции. Несомненно, женщинам не следует позволять оппонентам применять подобную тактику. Женщины имеют право использовать любые тактические приемы, которые, по их мнению, уместны, независимо от стереотипов, которым эти приемы могут противоречить. Тем более, что для эффективной реализации переговорного процесса пол участников не имеет никакого значения.

Гендерные стереотипы также наносят вред мужчинам, которые в силу тех или иных обстоятельств оказываются не в позиции власти. Есть мнение, что деловая жизнь и сфера бизнеса, переговорного процесса считаются жесткими, бескомпромиссными и поэтому требуют мужского характера. Однако намного важнее не поддаваться гендерным стереотипам, сложившимся в обществе, и понимать, что бизнес – это конкуренция, а деловые отношения – это все-таки правила и условия, этикет и этика. Важен не пол, а умение, способность и готовность человека быть частью делового мира, соблюдая его законы.

Таким образом, гендерные стереотипы, будучи достаточно устойчивым социокультурным образованием, играют определяющую роль в функционировании и конструировании гендерной идентичности личности. Этот процесс двоякий: изменяется природа внутреннего мира личности, и через его субъективное восприятие меняется социальная реальность. История исследования, связанная с гендерными особенностями ведения переговоров, позволяет сделать вывод, что мужчины или женщины не занимают бинарных позиций. А стереотипное мнение, что мужчины более конкурентоспособны, является не более, чем заблуждением. В первую очередь, это профессионалы своего дела, которые равны в своих правах и обязанностях.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Пашкова, С. З. Супружеские конфликты: пути их предупреждения и разрешения [Текст] / С. З. Пашкова, Н. С. Тимофеев // Актуальные проблемы конфликто-разрешения в современном мире: Сборник статей Всероссийской научно-практической конференции, Курск, 21 апреля 2022 года. – Курск: Юго-Западный государственный университет, 2022. – С. 145-148.

2. Иванова, Т. В. Психологические составляющие эффективного делового общения специалиста в сфере социально-культурного сервиса и туризма

[Текст] / Т. В. Иванова // Научный альманах Центрального Черноземья. – 2013. – № 2. – С. 146-148.

3. Тарасова, Н. В. Особенности протекания коммуникативных конфликтов в сфере гражданской авиации [Текст] / Н. В. Тарасова, А. И. Абдуллин // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Лингвистика и педагогика. – 2021. – Т. 11, № 3. – С. 218-229.

4. Бондарева, Е. А. Особенности социально-психологической адаптации детей-мигрантов к условиям русскоязычного дошкольного образовательного учреждения [Текст] / Е. А. Бондарева, Т. В. Иванова // Исследования в региональном дискурсе – 2017: Материалы научно-практических конференций в рамках «Недели науки» РОСИ, Курск, 24–28 апреля 2017 года / Составитель С.А. Кравченко. – Курск: Региональный открытый социальный институт, 2017. – С. 153-157.

5. Ананьева, Е. Н. Конфликтность процесса формирования социокультурной идентичности современных подростков под влиянием массовой культуры [Текст] / Е. Н. Ананьева, Н. Н. Ананьева // Актуальные проблемы конфликто-разрешения в современном мире: сборник статей 2-й Всероссийской научно-практической конференции, Курск, 20 апреля 2023 года / Юго-Западный государственный университет. – Курск: Юго-Западный государственный университет, 2023. – С. 14-17.

6. Артемова, О.Г., Будовская, И.В. Проблемы медиации в современном обществе [Текст] / О.Г. Артемова, И.В. Будовская // Актуальные проблемы конфликто-разрешения в современном мире: сборник научных статей II-й Всероссийской научно-практической конференции, – Курск: Юго-Западный государственный университет, 2023. – С. 24-26.

Ерина И.А. Гендерные стереотипы в структуре общественного мнения [Текст] / Ерина И.А.- ЦИТИСЭ: журнал – 2017. – 70 с.

7. Козлов В.В. Гендерные предубеждения как предмет социальной психологии [Текст] / Козлов В.В. – Человеческий фактор: социальный психолог. – 2016. – № 2 (32). – 217 с.

8. Рассказова В.В. Гендерные стереотипы как объект социологического исследования [Текст] / Рассказова В.В. – Социальные практики и управление: проблемное поле социологии: материалы IV Сибирского социол. форума. – Новосибирск, 2021. – 300 с.

9. Моница, Л. Н. Гендерная психология: учебное пособие [Текст] / Л. Н. Моница; Тюменский государственный университет. – Тюмень: Тюменский государственный университет, 2013. – 184 с.

10. Зайцева, Ю. В. Структура гендерных установок женщин и мужчин на начальных этапах построения карьеры [Текст] / Ю. В. Зайцева: непосредственный // Молодой ученый. – 2018. – № 35 (221). – 90 с.

ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЕ ПЕДАГОГОВ И УЧАЩИХСЯ

Альзейн Май Джамаль Муса

Юго-Западный государственный университет, г.Курск, Россия

Аннотация. В статье рассмотрены проблемы сохранения здоровья учащихся и педагогов, влияние факторов, определяющих уровень общественного здоровья.

Здоровье – один из важнейших компонентов человеческого благополучия, счастья, одно из неотъемлемых прав человека, одно из условий успешного социального и экономического развития любой страны.

Влияние факторов, определяющих уровень общественного здоровья, распределяется следующим образом:

- ✓ наследственность – определяет здоровье на 20%;
- ✓ условия внешней среды (природные и социальные) – на 20%;
- ✓ деятельность системы здравоохранения – на 10%;
- ✓ образ жизни человека на 50%.

Из соотношения видно, что главным резервом здоровья человека является его образ жизни. Положительно влияя на него, мы можем существенно повысить потенциал здоровья. Особенно это будет касаться детей и подростков.

Среди множества негативных факторов школьной среды, воздействующих на здоровье школьников, можно выделить неспособность справиться с учебной нагрузкой, негативное отношение педагога, смена школьного коллектива, неприятие детским коллективом, чрезмерная умственная нагрузка.

Говоря о негативных факторах, влияющих на здоровье ребенка, не стоит ссылаться только на школу. Сильное влияние оказывает и окружающий его мир (друзья, семья, социальные сети, телевидение). Но, к сожалению, по статистике ВОЗ большую часть стрессовых расстройств ребенок получает в школе – это 45% расстройств, 25% – ссоры в семье, сложные взаимоотношения между родителями, смерть родных и близких, 15% – болезнь и смерть животных, 11% – болезнь, травмы, внешность, 4% – другие причины (общение со сверстниками, телевидение, СМИ и пр.). Все стрессовые расстройства безусловно вызывают негативные последствия для здоровья и поведения ребенка. Такими последствиями могут быть: девиантное поведение, повышенная тревожность, агрессивность, неуверенность, страх, сложности в обучении.

Расписание уроков устраивает 53% учащихся, остальные 47% недовольны, ссылаются на то, что поздно приходят домой, считают, что много ненужных предметов. Учебную нагрузку считают чрезмерной 40% учащихся, адекватной – 60%, недостаточной – не посчитал никто. Справляются с объемом домашних заданий всегда и полностью 57% обучающихся, не справляется всегда – 13%, остальные 30% указали, что справляются не всегда и не в полном объеме из-за нехватки времени и сложности заданий.

Качества преподавателя:

- 1) Способность учителя к сочувствию и к сопереживанию, которая способствует снижению стрессогенной атмосферы, нередко возникающей на уроке;
- 2) Способность к рефлексии, возможность посмотреть на себя и всю ситуацию со стороны;
- 3) Умение владеть своими эмоциями, быстро и результативно приводить себя в необходимое психофизиологическое состояние.

Также большое влияние окажет на учеников внешний вид учителя (прическа, одежда и пр).

По мнению обучающихся школ ряда регионов России, это такие качества учителя как: умение хорошо и понятно объяснять, спокойствие, доброта, справедливость, тактичность, понимание, неравнодушие.

Учитель и ребенок находятся в тесной эмоциональной связи, поэтому учитель должен приходить на работу счастливым.

Делая вывод по полученным данным можно сказать, что проблемы сохранения здоровья учащихся и педагогов актуальны и для школы. Поэтому следует обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни. Здоровье педагога является важным фактором укрепления здоровья ученика. Учитель обязан ответственно относиться к своему здоровью, быть примером для ученика, вести здоровый образ жизни.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Специальная педагогика [Текст] / Под ред. Н.М.Назаровой. – М.: «Академия», 2009. – 400 с.
2. Хухлаева, О.В. Основы психологического консультирования и психологической коррекции [Текст] / Хухлаева О.В. – М.: Издательский центр “Академия”, 2001. – 208 с.
3. Базарный, В. Ф. Здоровье и развитие ребенка. [Текст] / В. Ф. Базарный – М.: 2005. – 68 с.
4. Колос, Г. Г. Сенсорная комната в дошкольном учреждении. Практические рекомендации [Текст] / Г.Г. Колос – М.: «Академия», 2006. – 119 с.
5. Черняева, С.А. Психотерапевтические сказки и игры [Текст] / 5. С.А. Черняева – СПб, 2003. – 89 с.

ПРОБЛЕМЫ СОХРАНЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО И ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

Арутюнян Светлана Дмитриевна, магистрант

Гридасов Яков Александрович, магистрант

Юго-Западный государственный университет, г.Курск, Россия

В статье рассматривается проблема сохранения психического и физического здоровья студентов. Данные Всемирной организации здравоохранения позволили выделить случаи стрессовых ситуаций факторы студентов во время обучения.

Часто студенческая жизнь ассоциируется с весельем, досугом и отдыхом, но это только на первый взгляд она кажется легкой и беззаботной. Студенты часто сталкиваются с рядом проблем, связанных с сохранением физического и психического здоровья [1; 2]. Некоторые из них включают:

1. Сидячий образ жизни: многие студенты проводят большую часть времени за партой, учебой или работой за компьютером. Это может привести к отсутствию физической активности и проблемам со здоровьем, таким как ухудшение физической формы, ожирение и нарушение обмена веществ.

2. Стресс и психическое здоровье: студенты часто сталкиваются с большим уровнем стресса из-за академической и социальной нагрузки. Постоянное напряжение и давление могут привести к проблемам с психическим здоровьем, включая депрессию, тревожность и эмоциональное истощение.

3. Неправильное питание: во время подготовки к экзаменам и учебе студенты зачастую забывают о правильном и сбалансированном питании. Они часто предпочитают быструю и нездоровую пищу, что может привести к недостатку необходимых питательных веществ и проблемам с пищеварением.

4. Недостаток сна: постоянное перенапряжение и нехватка времени могут привести к бессоннице и нарушению суточного режима.

5. Повышенное потребление алкоголя и наркотических средств: некоторые студенты впадают в злоупотребление алкоголем или наркотическими веществами, что ведет к серьезным проблемам со здоровьем и способностями к учебе и социальной адаптации.

Все эти проблемы могут негативно повлиять на академическую успеваемость и общее состояние студента [3; 4]. Поэтому важно балансировать академическую нагрузку с уходом за физическим и психическим здоровьем, ведь сохранение здоровья подрастающего поколения в современном мире является решающим фактором экономического, политического и социального развития страны. Подготовка опытных специалистов также непосредственно связана с сохранением и укреплением здоровья студентов [5; 6].

Вот несколько способов, которые могут помочь студентам справиться с уменьшением уровня стресса:

1. Физическая активность: регулярные физические упражнения, такие как занятия спортом, прогулки или йога, помогают снять напряжение и улучшить на-

строение. Физическая активность также способствует улучшению сна и общему самочувствию.

2. Социальная поддержка: общение с друзьями и семьей, обсуждение проблем и чувств с близкими людьми может помочь студентам получить эмоциональную поддержку и решить проблемы. Важно не изолироваться, а искать поддержку у тех, кому можно доверять.

3. Правильное питание и сон: заботиться о своем телесном здоровье является важным аспектом борьбы со стрессом. Употребление здоровой пищи, содержащей необходимые питательные вещества и получение достаточного количества сна помогут улучшить настроение и уровень энергии.

4. Отдых и хобби: находить время для отдыха и занятия любимыми хобби помогает отвлекаться от учебы и рутинных дел, а также насладиться приятными и расслабляющими моментами [7]. Это также способствует восстановлению энергии и повышению мотивации.

Таблица - Результаты исследования факторов риска и ранних проявлений стресса у студенческой молодежи

Анализ факторов риска	
Столкнулись со стрессом в вузе	67% студентов
- из них испытывали стресс во время ответов на экзаменационной сессии	92.5 % студентов
Причины стресса	
Страх перед экзаменом	48 % студентов
Возможная академическая неуспеваемость	21.5 % студентов
Курение	
Имеют привычку курения	28 % студентов
- из них начали курить из-за стрессовой ситуации	91 % студентов

Каждый студент уникален, и разные подходы могут быть эффективными для разных людей. Важно определить, какие методы работают лучше всего и включать их в повседневную жизнь.

По данным Всемирной организации здравоохранения предшественниками многих заболеваний в 45 % случаев являются стрессовые ситуации. В процессе жизнедеятельности человека на его организм воздействуют различные факторы окружающей среды. Они вызывают в организме функциональное расстройство в виде стресса.

Важным профилактическим фактором в укреплении здоровья человека является здоровый образ жизни. Внимание к собственному здоровью, способность обеспечить индивидуальную профилактику его нарушений [8]. Жизнестойкость позволяет человеку преодолевать стрессовые ситуации и воспринимать их как менее значимые. В учебно-профессиональной деятельности жизнестойкость может способствовать повышению физического и психического здоровья молодежи и успешной адаптации в стрессовых ситуациях [9].

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Бабочкин П.И. Становление жизнеспособной молодежи в динамичноизменяющемся обществе [Текст] / П.И. Бабич — М.: Социум. 2000. — 176 с.
2. Ворошилова О.Л. К вопросу о методах исследования удовлетворенности студентов различными аспектами деятельности преподавателей и кураторов студенческих групп [Текст] / Копылова Т.Ю., Ворошилова О.Л. // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Лингвистика и педагогика. 2018. - Т. 8. - № 4 (29). - С. 162-170.
3. Никитина, Е.А. Психологические особенности самооценки в студенческом возрасте [Текст] / Е.А. Никитина // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия «Лингвистика и педагогика», 2012. – № 5-1 (44). – С. 249-251.
4. Мирошниченко О.А., Сарычев С.В., Чернышова О.В. Социально-психологические исследования актуализации многоуровневого группового субъекта в различных социальных условиях [Текст] / О.А. Мирошниченко, С.В. Сарычев, О.В. Чернышова // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Лингвистика и педагогика. 2015. - № 2. –С. 138-139.
5. Tarasova N.V. Conditions and factors of the development of creative civic engagement of students / S.I. Belentsov, V.A. Gribanova, N.V. Tarasova, T.Y. Kopylova // European Journal of Contemporary Education. 2019. – Т. 8. – № 2. –С. 409-417.
6. Тимофеев, Н.С. Особенности формирования стрессоустойчивости в студенческой среде (результаты психологического исследования) [Текст] / Н. В. Тарасова, Н. С. Тимофеев, В. В. Шамакина // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Лингвистика и педагогика. – 2022. – Т. 12, № 2. – С. 154-169.
7. Будовская И.В. Проблемы медиации в современном обществе [Текст] / Артемова О.Г., Будовская И.В. //Актуальные проблемы конфликто разрешения в современном мире: сборник статей 2-й Всероссийской научно-практической конференции. - Курск, 2023. - С. 24-26.
8. Ананьева, Е. Н. Конфликтность процесса формирования социокультурной идентичности современных подростков под влиянием массовой культуры [Текст] / Е. Н. Ананьева, Н. Н. Ананьева // Актуальные проблемы конфликто-разрешения в современном мире : сборник статей 2-й Всероссийской научно-практической конференции. – Курск: Юго-Западный государственный университет, 2023. – С. 14-17.
9. Абдулин А.И. Ассертивное поведение студентов вуза как конструктивный способ межличностного взаимодействия [Текст] / А. И. Абдуллин // Актуальные проблемы здоровьесбережения в современном обществе : сборник научных статей IV-й Всероссийской научно-практической конференции. – Курск: Юго-Западный государственный университет, 2022. – С. 8-12.

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПСИХОЛОГИИ ЗДОРОВЬЯ

**Ахтырская Екатерина Викторовна, бакалавр
Тарасова Надежда Владимировна, к.п.н., доцент
кафедры коммуникологии и психологии**

Юго-Западный государственный университет, г.Курск, Россия

Статья посвящена исследованию понятия «психологическое здоровье», определению актуальных проблем психологии здоровья. Раскрыта тематика основных теоретических вопросов, изучаемых в рамках психологии здоровья: мотивация людей на сохранение и укрепление собственного здоровья, развитие навыков саморегуляции, повышение качества жизни и способностей к совладанию в ситуации болезни.

Психология здоровья в современном мире очень активно развивается и является, хотя и является новым направлением.

Психология здоровья – это наука о психологических причинах здоровья, о методах и средствах его сохранения, укрепления и развития. Психология здоровья включена практику поддержания здоровья человека. И хотя эти безликие определения не могут претендовать на спецификацию, которую следует использовать для трактовки столь необходимой для человечества области знаний, все же в них выделены те самые ключевых понятия, на которые опираются все исследователи данной отрасли психологии – это «здоровье» и «болезнь» [1, с. 103].

Психологическое здоровье – необходимое условие полноценного функционирования человека в социуме, что определяет неразделимость телесного и психического. Результаты многих исследований последних лет свидетельствуют о нарастающих нагрузках на нервную систему, психику человека. Информационный объем, убыстрение ритма жизни, негативная динамика межлических отношений (замкнутость, снижение уровня социальной поддержки, возрастание агрессивных факторов и т.д.) и другие патогенные особенности современной жизни приводят к чрезмерному эмоциональному напряжению не только взрослых людей, но и детей [2, с. 11].

В современном мире психология здоровья играет ключевую роль в сохранении и улучшении физического и психического благополучия людей. Несмотря на значительные достижения в медицине и технологии, понимание важности психологических аспектов здоровья становится все более актуальным. Вот некоторые аспекты психологии здоровья в современном мире:

1. Ментальное здоровье: в связи с увеличением стрессовых ситуаций, социальных проблем и давления конкуренции, важность заботы о психическом благополучии становится все более признанной. Психологическая помощь, консультирование и поддержка при психических расстройствах становятся обязательными компонентами здравоохранения [3, с. 63-67].

2. Психосоматика: влияние психических факторов на физическое здоровье становится все более явным. Психологические проблемы могут приводить к

развитию различных заболеваний, поэтому важно уделять внимание связи между психическим и физическим состоянием [4, с. 215-219].

3. Профилактика и повышение качества жизни: психология здоровья помогает людям развивать стратегии преодоления стресса, улучшать качество своих отношений, находить баланс между работой и личной жизнью, что способствует общему улучшению качества жизни [5, с. 24-25].

4. Технологии и цифровизация в психологии здоровья: с развитием технологий психология здоровья становится более доступной и эффективной. Онлайн-консультации, мобильные приложения для управления стрессом и тревогой, а также цифровые технологии для мониторинга психического здоровья помогают людям следить за своим состоянием и получать необходимую поддержку [6, с. 367].

Таким образом, психология здоровья играет важную роль в современном мире, помогая людям не только преодолевать психологические трудности, но и повышать качество своей жизни и улучшать физическое и психическое благополучие [7, с. 96].

Можно выделить несколько основных проблем психологии здоровья, которые вызывают интерес многих исследователей и ученых:

- Оценка роли поведения в причине развития болезней
- Предотвращение нездорового поведения
- Изучение взаимосвязи между психологией и физиологией (например, ощущение боли может усиливаться из-за тревоги и ослабевать под влиянием возбуждения или других факторов).
- Оценка роли психологии в переживании болезни, изучение роли психологии в лечении болезни.
- Изучение мотивов поведения человека, ориентирующих его на поддержание здорового поведения и формирование соответствующих паттернов [8].

Один из главных вопросов прикладной психологии здоровья – как мотивировать людей на сохранение и укрепление собственного здоровья? Даже для тех, кто декларирует здоровье как ценность, ответ на вопрос, как заставить себя быть здоровым, выглядит очень размытым [9, с. 145-148].

Психологические факторы имеют значение, как при возникновении болезни, так и при ее лечении: так, изменение поведения и снижение уровня стресса могут снизить риск последующих сердечных приступов. Понимание психологических последствий болезни может помочь облегчить клинические проявления заболевания, например, боль, и уменьшить психологическую симптоматику [10, с. 218-229].

Одной из важных исследовательских проблем психологии здоровья является вопрос о способах и возможностях взаимодействия личности и болезни (совладание, управление болью и т. п.). Существует большое количество материалов, представляющих разнообразные варианты попыток решения данной проблемы. В частности, исследуются психологические предикторы выздоровления и протекания болезни. Было, например, показано, что оптимизм пациентов, проходящих лечение панического расстройства и/или агорафобии, влияет на эффек-

тивность лечения, помогает им сопротивляться дистрессу, повышает эмпатию, а также способствует оптимизму врача [11, с. 92].

Также проблемой для психологии здоровья является проблема саморегуляции. Даже если у человека присутствуют намерения сделать свое поведение более ориентированным на здоровье оно зачастую остается нереализованным. Потому что многие люди так и не переходят от желания к конкретному поведению [12, с. 176-189]. За последние десятилетия наблюдается изменение характера заболеваний: меняется соотношение «не зависящих от поведения человека» (пневмония, туберкулез и т. п.) и «поведенчески обусловленных» (рак, ВИЧ/СПИД, зависимости) в сторону увеличения последних. Современные исследования показывают, что причиной возникновения многих заболеваний являются курение, пищевое поведение, употребление алкоголя и т. п. Люди, даже понимая опасность, вред привычных и часто приятных им способов поведения, не находят в себе достаточно сил и навыков, чтобы изменить его [13, с. 119].

В современной России психология здоровья как новое и самостоятельное научное направление еще только проходит начальную стадию своего становления. Но уже на данный момент тема психического, в том числе и профессионального, здоровья поставлена в ряд первоочередных задач [14, с. 409-417].

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Ельникова, О.Е., В.С. Меренкова Психология здоровья: учебное пособие [Текст] / О.Е. Ельникова, В.С. Меренкова – Елец: Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина, 2015. – 122 с.
2. Ананьев, В.А. Основы психологии здоровья. Книга 1 [Текст] / В.А. Ананьев. – СПб.: Речь, 2019. – 384 с.
3. Никитина, Е.А. Специфика лексико-семантического поля концепта «болезнь» в английском медицинском дискурсе [Текст] / О.П. Довгер, К.М., Лопата, Е.А. Никитина // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия «Лингвистика и педагогика», 2019. – № 2 (31). – С. 64-72.
4. Тарасова, Н.В. Гражданско-патриотическое воспитание подрастающего поколения в России в годы Первой мировой войны [Текст] / Н.В. Тарасова // Гражданственность личности в условиях изменяющегося мира: от протестной к созидательной активности. Сборник научных статей международной научно-практической конференции. С.И. Беленцов (ответственный редактор), 2015. – С. 215-219.
5. Будовская, И.В. Проблемы медиации в современном обществе [Текст] / И.В. Будовская, О.Г. Артемова // Актуальные проблемы конфликто разрешения в современном мире. Сборник статей 2-й Всероссийской научно-практической конференции. Юго-Западный государственный университет. Курск, 2023. – С. 24-26.
6. Психология здоровья: Учебник для вузов [Текст]/ Под ред. Г.С. Никифорова. – СПб.: Питер, 2020. – 607 с.

7. Чернышова, О.В. Социально-психологические проблемы профессионального развития студентов [Текст] / С.В. Сарычев, О.В. Чернышова // Известия Воронежского государственного университета, 2014. – №1. – С. 96.

8. Касаткин, В.М. Психология здоровья. Проблемы и перспективы [Электронный ресурс] <https://psypress.ru/articles/25199.shtml?ysclid=lsuijh4le2498687886>

9. Тимофеев, Н.С. Супружеские конфликты: пути их предупреждения и разрешения [Текст] / С.З. Пашкова, Н.С. Тимофеев // Актуальные проблемы конфликто разрешения в современном мире: Сборник статей Всероссийской научно-практической конференции, Курск, 21 апреля 2022 года. – Курск: Юго-Западный государственный университет, 2022. – С. 145-148.

10. Абдуллин, А.И. Особенности протекания коммуникативных конфликтов в сфере гражданской авиации / Н.В. Тарасова, А.И. Абдуллин // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Лингвистика и педагогика. – 2021. – Т. 11, № 3. – С. 218-229.

11. Фролова, Ю.Г. Психология здоровья: пособие [Текст] / Ю.Г. Фролова. – Минск: Выш. школа, 2021. – 255 с.

12. Иванова Т.В., Ананьева Н.Н. Развитие лидерских способностей будущих конфликтологов в условиях вуза (социально-психологический аспект). [Текст] / Т.В. Иванова, Н.Н. Ананьева // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия «Лингвистика и педагогика». –2023. – 13(4). – С. 176-189.

13. Панкратов, В.Н. Саморегуляция психического здоровья: Практическое руководство [Текст] / В.Н. Панкратов. - М.: Изд-во Института Психотерапии, 2020. – 352 с.

14. Tarasova N.V. Conditions and factors of the development of creative civic engagement of students / S.I. Belentsov, V.A. Gribanova, N.V. Tarasova, T.Y. Kopylova // European Journal of Contemporary Education. 2019. – Т. 8. – № 2. –С. 409-417.

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ

Бамба Маимуна, магистр

Юго-Западный государственный университет, г.Курск, Россия

Аннотация. В статье рассматриваются актуальные проблемы здоровьесбережения в современном обществе. здравоохранение в обществе признана сегодня как дисциплина, относящаяся к области науки.

Здоровый образ жизни выражается в позитивном поведении, направленном на достижение хорошего здоровья и профилактику заболеваний. Здоровый образ жизни является важным элементом укрепления здоровья и может подавлять маркеры заболеваний.

Люди, ведущие здоровый образ жизни, могут противостоять рискам, связанным с инвалидностью и заболеваниями в более позднем возрасте. Всемирная организация здравоохранения отмечает, что качество жизни человека на 60% зависит от его поведения и образа жизни. Следовательно, формирование и пропаганда здорового образа жизни среди подростков является основой для профилактики заболеваний и поддержания здорового образа жизни.

С другой стороны, такие формы поведения, связанные с риском для здоровья, как злоупотребление психоактивными веществами, психическое здоровье, ожирение и малоподвижный образ жизни, которые становятся распространенными в подростковом возрасте, могут повысить уязвимость человека к негативным проблемам со здоровьем. Такие модифицируемые формы поведения, как правило, формируются в подростковом возрасте как период рискованных действий и экспериментов. Достигнув подросткового возраста, человек начинает интегрировать различные роли, которые ему предстоит играть осмысленно и конструктивно. Подростковый возраст - это этап жизни, в течение которого появляются многообещающие возможности для сохранения здоровья и формируются будущие модели здоровья взрослого человека.

Университет - это время, когда человек может в полной мере осознать себя. Университеты - это исключительное место, где молодые люди могут получить навыки, необходимые для улучшения своего здорового поведения, особенно в плане психического здоровья, социальных навыков и успеваемости. В этот период очень важно оценивать поведение молодых людей в отношении здоровья и поддерживать их в тех областях, где они испытывают недостаток. Этот период также характеризуется быстрыми физическими, психологическими и социальными изменениями, происходящими одновременно.

Студенты находятся в периоде быстрого роста и, как было установлено, подвержены высокому риску развития негативных форм поведения. Предыдущие исследования показали, что среди молодых людей увеличивается количество злоупотребляющих психоактивными веществами, нехватка физической активности, неправильное питание, а также раннее развитие сердечно-сосудистых заболеваний.

К компонентам психического здоровья относят нравственное здоровье.

Нравственное здоровье – это комплекс эмоционально-волевых и мотивационно-потребностных свойств личности, система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе. Нравственное здоровье определяет духовность человека.

Важную часть психологического здоровья человека составляют: личностные ценности, внутренняя позиция личности в отношении здоровья, социальная ответственность, продуктивность созидательной деятельности, благоприятные межличностные отношения, творческая активность.

Показатели психологического здоровья по М. Г. Ивановой:

– структурные показатели – это показатели, характеризующие состояние развития компонентов личности;

– интегральные показатели, характеризующие соотношение компонентов структуры личности: благополучие и гармоничность);

– функциональные показатели – это адаптированность, уравновешенность, устойчивость, согласованность)

Уровни психологического здоровья по О. В. Хухлаевой:

– высший уровень (креативный) – люди с устойчивой адаптацией к среде, с наличием резерва сил для преодоления стрессовых ситуаций, активным отношением к действительности, наличием созидательной позиции;

– средний уровень (адаптивный) – люди, адаптированные к социуму, но имеющие несколько повышенную тревожность (могут быть отнесены к группе риска, поскольку не имеют запаса прочности психологического здоровья, могут быть включены в групповую работу профилактически-развивающей направленности);

– низший уровень (дезадаптивный/ассимилятивно-аккомодативный)

– люди с нарушением баланса процессов ассимиляции (характеризуется стремлением человека приспособиться к внешним обстоятельствам в ущерб своим желаниям и возможностям) и аккомодации (присуще людям с ярко выраженной активно-наступательной позицией и проявляется в стремлении подчинить окружение своим потребностям); люди, отнесенные к данному уровню психологического здоровья, нуждаются в индивидуальной психологической помощи.

Третий уровень – социальное здоровье связано с влиянием на личность других людей, общества в целом и зависит от места и роли человека в межличностных отношениях, от нравственного здоровья социума.

Социальное здоровье – мера социальной активности и, прежде всего, трудоспособности. Это форма активного, деятельного отношения к миру. Социальная составляющая здоровья складывается под влиянием родителей, друзей, одноклассников в школе, сокурсников в вузе, коллег по работе, соседей по дому и отражает социальные связи, ресурсы, межличностные контакты.

Различие между психическим и социальным здоровьем условно, психические качества личности не существуют вне системы общественных отношений. Люди со здоровой психикой чувствуют себя достаточно уверенно и благопо-

лучно в любом обществе. В здоровом обществе, как правило, формируются здоровые личности.

Недостатки воспитания и неблагоприятные влияния окружающей среды могут вызвать деградацию личности. Личность с развитым сознанием и самосознанием может противостоять воздействию внешних условий, бороться с трудностями и оставаться здоровой физически, психически и социально.

Актуальна мотивация к здоровому образу жизни среди студенчества, формирование у них высокого поведенческого уровня по отношению к своему образу жизни. Студенты относятся к числу наименее социально защищенных групп населения, в то время как специфика учебного процесса и возрастные особенности предъявляют повышенные требования практически ко всем органам и системам их организма.

Анализ научной литературы, посвященной здоровью студенческой молодежи, показывает, что за время обучения в вузе здоровье студентов не только не улучшается, но и в ряде случаев ухудшается. По данным многих авторов, сами студенты практически не предпринимают никаких мер к укреплению своего здоровья, хотя в рейтинге ценностей ставят здоровье на второе место после образования, вполне понимая, что высокий уровень здоровья дает конкурентные преимущества на рынке труда.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Егорьев, А.О. Здоровье студентов с позиции профессионализма / А.О. Егорьев // Теория и практика физической культуры. – 2003. - №2 –С.53 – 56
2. Шагина И.Р. Здоровье молодежи – основа здорового общества. //Материалы IV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Здоровье населения – основа процветания России», Анапа, изд-е филиала РГСУ, 2010г. – 0,2 п.л.
3. Розин В. М. Здоровье как философская и социально-психологическая проблема // Философия здоровья. М.: ИФ РАН, 2001. С. 9-11
4. Шаталова, Н.А. Исследование психологических особенностей становления субъективных представлений будущих менеджеров о социальном капитале // Актуальные проблемы современной психологии образования: монография/ Карасева Е.О., Копылова Т.Ю., Кузнецова А.А., Кузнецова М.В., Никитина Е.А., Ворошилова О.Л., Чернышова О.В., Шаталова Н.А., Курск: Изд-во ЗАО «Университетская книга», 2018, -152с.– С. 130 –151.
5. Железнякова С. И. Философия здорового образа жизни: от моды к устойчивым общественным практикам // Контекст и рефлексия: философия о мире и человеке. 2016. Т. 5. №5. С. 133-141.

ВЛИЯНИЕ МОТИВАЦИИ НА САМООРГАНИЗАЦИЮ СТУДЕНТОВ*Баилаков Даниил Михайлович, магистрант**Пономарев Даниил Алексеевич, магистрант**Юго-Западный государственный университет, г.Курск, Россия*

Студенты во время своего обучения сталкиваются со множеством учебных и бытовых задач, для успешного решения которых молодым людям необходимо использовать методы самоорганизации.

Студенты, во время обучения в высших учебных заведениях, сталкиваются с множеством учебных и бытовых задач и проблем, которые им необходимо своевременно решать. Контроль над процессом выполнения по большей части ложится на обучающегося, ему необходимо самостоятельно распределять время, расставлять приоритеты и планировать свой график. Причем, важно отметить тот факт, что чем более четко и структурировано студенту удастся выстроить распорядок дня и оптимизировать выполнение задач, а также исключить ненужные действия, тем более продуктивно он будет проводить время, для этого необходимо обладать навыками самоорганизации.

Следует отметить, что культура самоорганизации личности, формируется у человека на протяжении всей жизни, но с разной интенсивностью, однако самым сензитивным периодом является именно студенческий период. Это обусловлено тем фактом, что к обозначенному возрасту человек уже достигает должного уровня осознания и осмысления себя, так как «самоорганизация – это показатель личностной зрелости человека, совокупность природных и социальных приобретенных свойств личности, воплощенных в осознаваемые особенности воли» [1, с.185]. Изучению проблемы самоорганизации посветили свои работы такие отечественные исследователи как С.С. Амирова, Н.А. Заенутдинова, Н.П. Попова и т.д.

Культура самоорганизации состоит из четырех компонентов: «когнитивный, рефлексивный, мотивационно-ценностный и деятельно-волевой». Основываясь на идеях А.А. Бодалева, Е.А. Ашихмина, Л.П. Гримака, О.С. Гребенюка, А.Т. Цветкова и В.А. Яковлева о связи самоорганизации и мотивации в учебной деятельности особенно выделим значимость мотивационно-ценностного компонента для студентов. Опираясь на исследования Н.С. Копелина и С.Н. Капустина считаем самоорганизацию непосредственно связанной с мотивацией личности: «самоорганизация – осознанная совокупность мотивационно-личностных свойств, согласующихся с индивидуальными особенностями субъекта, оптимально воплощаемыми в приемах и результатах деятельности» [2].

«Выделяют две основные группы мотивов: мотивы учения и профессиональные мотивы. Эти мотивы могут иметь внутреннюю и внешнюю направленность» [3; 4; 5]. В контексте данного вопроса особенно важно понимать различие в направленности вышеперечисленных мотивов. Внутренние мотивы, в отличие от внешних являются сформированными студентом самостоятельно. То есть обучающийся, полностью осознавая свой выбор и поставленные перед ним цели понимает их важность для себя и для достижения положительных резуль-

татов собственной деятельности. Такой студент не нуждается в дополнительном воздействии на него извне. Находящиеся же под внешней мотивацией молодые люди, не смотря, на то, что также, как и рассмотренные выше студенты, могут выполнять стоящие перед ними задачи, однако «самостоятельно принимать решение в сколько-нибудь сложной мотивационной ситуации и определять общее направление своих действий не способны» [6; 7; 8].

Таким образом становится понятно огромное значение мотивации в вопросе самоорганизации: «при формировании мотивации может происходить самоорганизация учебной деятельности и у студентов это может сопровождаться изменениями в области самоорганизации». Заинтересованность студента в изучении учебных дисциплин и желание стать хорошим специалистом в выбранной профессии способствуют его самоорганизации, целью которой является профессиональное развитие. В качестве подтверждения вышесказанного возьмем исследование, М.А. Воробьевой, для проведения которого привлекались студенты УрГПУ дневной формы обучения возрастом от 18 до 21 года. В данном труде при использовании критерия Пирсона выявлялась связь мотивации учебной деятельности и самоорганизации среди студентов, проделанная работа рассмотрена в статье «Связь мотивации учебной деятельности с самоорганизацией деятельности студентов». В ходе проведенного исследования была установлена зависимость между мотивом сдавать экзамены на хорошие оценки и «шкалами «целеполагание, «планирование», «анализ ситуации», «самоконтроль»». Также была выявлена «связь мотива приобретения знаний с уровнем самоконтроля, коррекции, мотива получить диплом». В результате проведенной М.А. Воробьевой работы «была доказана гипотеза исследования, заключающаяся в том, что существует связь мотивации учебной деятельности с самоорганизацией деятельности студента».

Поэтому, при рассмотрении проблемы самоорганизации особое внимание должно уделяться вопросу мотивации учащегося. Студенту важно иметь понимание значимости изучаемых в процессе обучения дисциплин и их прикладного значения для своей будущей профессиональной деятельности [9; 10]. В этом обучающимся помогают, например, объяснения преподавателей на вводных занятиях, изучение научной литературы, личный опыт, приобретаемый в процессе прохождения производственных практик и т.д.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Воробьева, М. А. Связь мотивации учебной деятельности с самоорганизацией деятельности у студентов [Текст] / М. А. Воробьева // Педагогическое образование в России. – 2012. – № 6. – С. 184.
2. Копейна Н. С. Самоорганизация в системе свойств индивидуальности [Текст] / Н.С. Копейна // Личность в системе общественных отношений. Ч.1. – М.: АН СССР, 1983. – С. 214.
3. Ворошилова О.Л. К вопросу формирования связной монологической речи у детей с ОНР старшего дошкольного возраста [Текст] / О.Л. Ворошилова,

И.А. Россинская // Интегративные процессы в образовании и медицине : сборник научных трудов. - Курск, 2015. - С. 24.

4. Никитина, Е.А. Социально-психологические проблемы воспитательной работы со студентами по организации первичной профилактики зависимостей [Текст] / С.Э. Харзеева, Е.А. Никитина // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия «Лингвистика и педагогика», 2011. – № 2 (35). – С. 168.

5. Мирошниченко О.А, Сарычев С.В., Чернышова О.В. Социально-психологические исследования актуализации многоуровневого группового субъекта в различных социальных условиях [Текст] / О.А. Мирошниченко, С.В. Сарычев, О.В. Чернышова // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Лингвистика и педагогика. 2015. - № 2. –С. 138.

6. Тарасова, Н.В. Гражданско-патриотическое воспитание подрастающего поколения в России в годы Первой мировой войны [Текст] / Н.В. Тарасова // Гражданственность личности в условиях изменяющегося мира: от протестной к созидательной активности: сборник научных статей международной научно-практической конференции, 2015. – С. 215.

7. Тимофеев, Н.С. Виды конфликтов в воинских коллективах [Текст] / В. А. Луценко, Е. К. Несветаев, Н. С. Тимофеев // Актуальные проблемы конфликто-разрешения в современном мире : сборник статей Всероссийской научно-практической конференции. – Курск: Юго-Западный государственный университет, 2022. – С. 120.

8. Будовская И.В. Актуальные проблемы школьной медиации [Текст] / Лиситчук Л.В., Будовская И.В. // Актуальные проблемы конфликто-разрешения в современном мире: сборник статей 2-й Всероссийской научно-практической конференции. - Курск, 2023. - С. 133.

9. Ананьева, Е. Н. Конфликтность процесса формирования социокультурной идентичности современных подростков под влиянием массовой культуры [Текст] / Е. Н. Ананьева, Н. Н. Ананьева // Актуальные проблемы конфликто-разрешения в современном мире : сборник статей 2-й Всероссийской научно-практической конференции. – Курск: Юго-Западный государственный университет, 2023. – С. 14.

10. Абдуллин А.И. Ассертивное поведение студентов вуза как конструктивный способ межличностного взаимодействия [Текст] / А. И. Абдуллин // Актуальные проблемы здоровьесбережения в современном обществе : сборник научных статей IV-й Всероссийской научно-практической конференции. – Курск: Юго-Западный государственный университет, 2022. – С. 8.

ПСИХОГИГИЕНА ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ КАК СПОСОБ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ

Боева Оксана Ивановна, магистрант

Юго-Западный государственный университет, г. Курск, Россия

Ананьева Наталья Николаевна, к.пед.н.,

Юго-Западный государственный университет, г.Курск, Россия

Аннотация. В данной статье рассматривается психогигиена личности, ее цели, задачи и основные правила, функции психогигиены для психического состояния человека, ее значение, а также виды и методы психопрофилактики.

В современном быстро меняющемся мире вопрос психогигиены становится все актуальней. Почему психогигиена важна? Большая часть информации, которую мы потребляем, не имеет к нам прямого или даже косвенного отношения: социальные сети, бесконечные посты, переписки non-stop, новости, видео, отслеживание курса доллара, боевых действий, угроза вирусов, распродажи, экономика и политика. Однако, наш мозг устроен так, что в первую очередь он концентрируется на негативе и как следствие, у человека возникает стресс, эмоциональное истощение, снижается работоспособность и ее эффективность, возникают тревожные состояния, депрессия и панические атаки.

Эмоциональный фон молодежи стал более уязвим в современных условиях жизни, например, студенты университетов, особенно на первом курсе, испытывают ряд психоэмоциональных проблем, порожденных тем, что они должны приспособиться к условиям, подверженным быстрым изменениям и жить в ситуации неопределенности [1]. Молодые люди находятся в ситуации оторванности от привычных систем поддержки и им необходимо справиться с множеством личностных и психологических проблем, которые варьируются от вопросов адаптации и проблем развития, академических, учебных, профессиональных проблем до психических заболеваний.

Одно из самых стрессогенных мест для любого человека – это работа. Негативные последствия стресса на рабочем месте влияют не только на здоровье и состояние отдельного работника, но и на эффективность деятельности организации в целом. На развитие стресса на рабочем месте, как, впрочем, и вне его, влияет целый комплекс факторов, например: интенсивность работы; давление фактора времени; изолированность рабочих мест; однообразная, монотонная работа; недостаточная двигательная активность; межличностные конфликты; различные внешние воздействия; неправильная организации рабочего времени и места и пр. В то же время хорошее психическое состояние помогает нам эффективно управлять стрессом, развивать здоровые отношения и достигать личных и профессиональных целей [2]. Вот почему психогигиена так важна.

Основоположник психогигиены в России И.П. Мерзеевский видел важнейшее средство сохранения душевного здоровья и повышения продуктивности деятельности в высоких стремлениях и интересах личности.

Основные цели психогигиены и психопрофилактики заключаются в предупреждении психических перегрузок, эмоционального неблагополучия и профилактики стрессов, возникающих в конфликтных ситуациях.

Главными задачами при реализации основных подходов психогигиены являются: забота о людях с целью профилактики развития нервно-психических расстройств и сохранения здоровья человека и общества; раннее оказание помощи в кризисных ситуациях, для предупреждения возникновения расстройства или его коррекции на ранних стадиях; коррекция уже возникших расстройств, помощь в адаптации людям с ограничениями психического здоровья [3].

Психогигиена делится на детскую и возрастную, трудовую, семейную, сексуальных отношений и других сфер жизни и деятельности. К способам и методам психологической гигиены относятся: изучение различных условий среды на психику человека, в том числе, самоанализ; просвещение и самопросвещение в области психического здоровья; организация и распространение кризисных центров, психологических кабинетов, доступной среды для психологических консультаций; разработка оптимальных условий труда, программ по профилактике эмоциональных расстройств [4].

К существующим методам психопрофилактики можно отнести организацию зон отдыха на рабочем месте, предоставление отпусков и возможности снять напряжение. Меры по предоставлению анонимной психологической помощи детям и людям, оказавшимся в сложной жизненной ситуации – также являются частью реализуемой психогигиены общества. Снижение информационного потока – не менее эффективный способ снижения стресса, повышенной тревожности и чувства перегруженности [5;190].

Справиться с проблемами и контролировать информационный поток помогут такие умения как: умение расставлять приоритеты, определяющие важность новостей и информации; умение правильно организовывать свое время, выделять его для получения информации и уметь ограничивать это время с учётом индивидуальных потребностей; умение фильтровать информационный поток, определять свои источники информации, стремиться организовывать возможность получать информацию только от надежных и авторитетных источников, определить границы информационного потока, если он становится непропорциональным или причиняет стресс.

- Применять цифровой детокс: регулярно делая паузы от использования различными устройствами, установив определенное время отключения телефона, компьютера или телевизора.
- Отказаться от общения с людьми, которые загружают лишней информацией.
- Заниматься медитацией и осознанностью, быть внимательнее к своим эмоциям, прислушиваться к себе.
- Вести здоровый образ жизни: заниматься спортом или физкультурой, правильно питаться, своевременно отдыхать [6;118].

Психопрофилактика необходима каждому человеку, для ранней диагностики и терапии начальных форм расстройств психики, с целью сохранения его психического здоровья. К простым правилам психопрофилактики психических расстройств можно отнести: заботу о физическом здоровье, внимание к своим эмоциональным реакциям, саморазвитие, развитие качественных социальных связей, занятия по душе, хобби.

Основные правила личной психогигиены здоровья строятся на шести составляющих: любовь; безопасность; признание, чувство успеха; пространство для свободной, творческой деятельности; опыт позитивных воспоминаний; самоуважение.

Таким образом, разнообразные методы психогигиены и психопрофилактики с целью избегания стресса, позволяют человеку приспособиться к высокому уровню нервных нагрузок и даже научиться управлять своим нервно-психическим состоянием [7;51]. Учитывая тот факт, что каждый человек индивидуален, необходимо подбирать те методы, которые наиболее соответствуют потребностям и комфорту конкретной личности, не бояться экспериментировать и находить свой собственный баланс в информационном потоке, чтобы поддерживать свою психогигиену. Важнейшими задачами психогигиены и психопрофилактики являются преодоление психотрамирующих (стрессовых) ситуаций.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Бурчакова М.А. Стресс в организации [Текст] / М.А. Бурчакова, А.Р. Сардарян // Российское предпринимательство - 2012. - № 20 (218). - С. 79-84.
2. Водопьянова Н. Психодиагностика стресса [Текст]/ Н. Водопьянова. - СПб.: Питер, 2009. - 336 с.
3. Киселева А. Управление стрессами и развитие работоспособности персонала - залог успеха деятельности организации [Текст]/ А. Киселева // Управление персоналом. - 2009. - № 6 (208). - С. 42-45.
4. Коврова М.В. Психология и психопрофилактика деструктивного стресса в молодежной среде [Текст]/ М.В. Коврова. - Кострома: КГУ, 2000 - 38 с.
5. Ананьева Н.Н. Анализ связи доминантных копинг-стратегий и способов регулирования конфликтов. [Текст] / Н.Н.Ананьева //Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Лингвистика и педагогика. 2023;13(3):189-196.
6. Иванова, Т. В. Психологические компетенции специалистов в сфере социально-культурного сервиса и туризма [Текст] / Т. В. Иванова // Провинциальные научные записки. – 2015. – № 1(1). – С. 117-119.
7. Тарасова, Н.В. Исследование основных причин возникновения зависимостей среди студенческой молодежи [Текст] / Е.А. Никитина, А.А. Кузнецова, Н.В. Тарасова // Теоретические и практические аспекты современной психологии образования. Копылова Т.Ю., Кузнецова М.В., Кузнецов А.А., Никитина Е.А., Тарасова Н.В., Чернышова О.В., Шаталова Н.А. Курск, 2020. – С. 48-75.

ПРОБЛЕМА ВЛИЯНИЯ АНАБОЛИКОВ НА СПОРТСМЕНОВ*Бойко Борис Владимирович, магистрант**Новоселов Алексей Юрьевич, магистрант**Юго-Западный государственный университет, г. Курск, Россия*

В данной работе рассматривается влияние анаболиков на спортсменов. Обсуждаются риски и побочные эффекты такого использования.

Большинство людей ходят в спортивный зал, чтобы укрепить здоровье. Но многие люди ищут способы, чтобы быстрее достичь нужного результата.

Фармакология - это наука, изучающая воздействие лекарственных средств на организм. Ее развитие и прогресс в значительной степени повлияли на спортсменов и спортивную индустрию в целом. Спортсмены часто обращаются к фармакологии, чтобы улучшить свои спортивные результаты [1]. Многие из них используют лекарства и добавки, которые обещают увеличить силу, выносливость, восстановление после тренировок и улучшить общее состояние организма. С другой стороны, иные исследования утверждают, что стероиды используются в основном для улучшения композиции тела и достижения желаемого косметического эффекта, а не для улучшения спортивных показателей [2]. Однако, несмотря на потенциальные преимущества, которые могут быть получены при использовании лекарственных препаратов, это часто сопряжено с определенными рисками. Неконтролируемое использование анаболиков может привести к серьезным побочным эффектам и негативным последствиям для здоровья спортсменов. Одним из наиболее распространенных примеров злоупотребления фармакологией в спорте является использование анаболических стероидов. Эти препараты могут способствовать быстрому росту мышц и увеличению силы, но они также могут вызвать серьезные проблемы с сердцем и другими органами. Более того, их использование считается незаконным в большинстве спортивных организаций.

Рассмотрим детальнее использование анаболических стероидов. Анаболические стероиды – это синтетические вещества, которые имитируют действие мужских половых гормонов (тестостерона) в организме. Первые серьезные исследования анаболических стероидов были начаты в 1930-х годах немецким химиком А. Бутенандтом, который выделил мужской гормон андростенон. В 1940 - 1950-х годах стероиды стали широко применяться среди спортсменов, особенно в Советском Союзе. В профессиональном спорте, например, в футболе, были введены антистероидные правила и проверки. В 1991 г. стероиды стали контролируемым веществом, а в 1990-е гг. в связи с допинговыми скандалами в Высшей бейсбольной лиге усилилась обратная реакция [3]. Применение стероидов может иметь как преимущества, так и недостатки.

Преимущества использования анаболических стероидов:

1. Увеличение мышечной массы: стероиды стимулируют синтез белка в организме, что способствует росту мышц. Это может быть полезно для спортсменов, желающих увеличить свою силу и массу.

2. Ускорение восстановления после травм: стероиды могут помочь ускорить процесс заживления тканей и восстановления после травм или интенсивных тренировок [4].

3. Улучшение физической выносливости: анаболические стероиды могут увеличить энергию и выносливость, что позволяет спортсменам тренироваться более интенсивно и продолжительно.

Недостатки использования анаболических стероидов:

1. Побочные эффекты: употребление стероидов может вызвать ряд побочных эффектов, включая агрессивное поведение, проблемы со сном, гормональный дисбаланс, высокое кровяное давление, повышенный риск сердечно-сосудистых заболеваний, гормональные нарушения и проблемы с печенью.

2. Ювенильные последствия: использование анаболических стероидов в юном возрасте может привести к зависимости и проблемам с ростом и развитием организма.

3. Незаконность: анаболические стероиды запрещены во многих странах без рецепта врача. Их незаконное использование может привести к административным и уголовным наказаниям.

4. Потеря репутации: использование стероидов может негативно сказаться на репутации спортсмена, особенно если он участвует в официальных соревнованиях [5].

5. Зависимость: длительное употребление анаболических стероидов может привести к физической и психологической зависимости. Важно отметить, что использование анаболических стероидов должно быть осознанным и контролируемым. Рекомендуется проконсультироваться с медицинским специалистом, чтобы оценить все риски и побочные эффекты, связанные с их использованием.

Негативные последствия применения стероидов подтверждаются экспериментально. Так, Н. Far с соавторами [6] показали значительное увеличение массы сердца у потребителей анаболических андрогенных стероидов (ААС) по сравнению с контрольной группой. Другое исследование [7] продемонстрировало гипертрофию миокарда, сопровождающуюся сердечным фиброзом и повреждением миоцитов, при летальных исходах среди потребителей ААС. Эхокардиография и магнитно-резонансная томография подтвердили признаки кардиомиопатии, указывая на обратимые функциональные изменения, но необратимые изменения, связанные с фиброзом сердца.

Также в исследовании [8] был проанализирован удельный вес причин смертности культуристов за период 1991-2015 гг., а также приведены материалы из литературных источников и интернета. Авторы пришли к выводу, что профессиональный бодибилдинг негативно влияет на организм атлетов, особенно когда используются андрогены и анаболические стероиды, что может привести к преждевременной смерти. В половине случаев причиной преждевременной смерти выступали проблемы с сердечно-сосудистой системой (рисунок 1).



Рисунок 1 – Исследование причин преждевременной смерти атлетов

Фармакология имеет огромный потенциал для улучшения здоровья и повышения спортивных результатов. Однако, как и в любой сфере, есть и темная сторона. Недостатки влияния фармакологии на спортсменов могут быть различными:

Во-первых, использование запрещенных веществ может привести к снижению этических норм и моральных ценностей в спорте. Участники соревнований должны стремиться к достижению своих результатов и развитию физических способностей через труд и дисциплину, а не позволять химическим веществам улучшать их производительность.

Во-вторых, фармакологический подход к улучшению спортивных результатов может сопровождаться различными побочными эффектами. Многие запрещенные препараты могут вызвать серьезные побочные реакции, включая проблемы с сердцем, печенью, почками и другими внутренними органами. Это может нанести непоправимый вред здоровью спортсмена и даже угрожать его жизни.

Не на последнем месте стоит и проблема недостоверности тестирования на запрещенные вещества. Несмотря на определенные прогрессы, существующие методы обнаружения запрещенных веществ все еще могут быть обмануты, что создает неравные конкурентные условия для спортсменов. Это нарушает честность и справедливость спорта, так как позволяет некоторым участникам получать незаконное преимущество перед другими [9].

Таким образом, анаболики оказывают значительное влияние на спортсменов и спортивную индустрию. Улучшение спортивных результатов может стать возможным благодаря развитию новых препаратов и технологий, но необходимо соблюдать этические и правовые нормы.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Dotson, J.L. The history of the development of anabolic-androgenic steroids [Электронный ресурс] / J.L. Dotson, R.T. Brown // *Pediatr Clin North Am.* – 2007. – No.54(4) – P. 761. (дата обращения: 05.12.2023).
2. Ворошилова О.Л. К вопросу формирования связной монологической речи у детей с ОНР старшего дошкольного возраста/ О.Л. Ворошилова, И.А. Россин-

ская // *Интегративные процессы в образовании и медицине : сборник научных трудов.* - Курск, 2015. - С. 24.

3. Никитина, Е.А. Социально-психологические проблемы воспитательной работы со студентами по организации первичной профилактики зависимостей [Текст] / С.Э. Харзеева, Е.А. Никитина // *Известия Юго-Западного государственного университета. Серия «Лингвистика и педагогика», 2011. – № 2 (35). – С. 168.*

4. Мирошниченко О.А, Сарычев С.В., Чернышова О.В. Социально-психологические исследования актуализации многоуровневого группового субъекта в различных социальных условиях [Текст] / О.А. Мирошниченко, С.В. Сарычев, О.В. Чернышова // *Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Лингвистика и педагогика. 2015. - № 2. –С. 138.*

5. Тарасова, Н.В. Гражданско-патриотическое воспитание подрастающего поколения в России в годы Первой мировой войны [Текст] / Н.В. Тарасова // *Гражданственность личности в условиях изменяющегося мира: от протестной к созидательной активности: сборник научных статей международной научно-практической конференции, 2015. – С. 215.*

6. Тимофеев, Н.С. Виды конфликтов в воинских коллективах [Текст] / В. А. Луценко, Е. К. Несветаев, Н. С. Тимофеев // *Актуальные проблемы конфликто-разрешения в современном мире : сборник статей Всероссийской научно-практической конференции.* – Курск: Юго-Западный государственный университет, 2022. – С. 120.

7. Будовская И.В. Актуальные проблемы школьной медиации [Текст] /Листичук Л.В., Будовская И.В. // *Актуальные проблемы конфликто-разрешения в современном мире: сборник статей 2-й Всероссийской научно-практической конференции.* - Курск, 2023. - С. 133.

8. Ананьева, Е. Н. Конфликтность процесса формирования социокультурной идентичности современных подростков под влиянием массовой культуры [Текст] / Е. Н. Ананьева, Н. Н. Ананьева // *Актуальные проблемы конфликто-разрешения в современном мире : сборник статей 2-й Всероссийской научно-практической конференции.* – Курск: Юго-Западный государственный университет, 2023. – С. 14.

9. Абдуллин А.И. Ассертивное поведение студентов вуза как конструктивный способ межличностного взаимодействия [Текст] / А. И. Абдуллин // *Актуальные проблемы здоровьесбережения в современном обществе : сборник научных статей IV-й Всероссийской научно-практической конференции.* – Курск: Юго-Западный государственный университет, 2022. – С. 8.

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ КАК ФАКТОР ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Борзенкова Ирина Васильевна, к.психол.н., доцент

*Московский педагогический государственный университет,
г.Москва, Россия*

В статье рассматриваются условия формирования физического и психического здоровья обучающихся, роль образовательной организации в формировании ЗОЖ

Формирование здоровья начинается еще до рождения и продолжается в течение всей жизни человека. В соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» здоровье школьников относится к приоритетным направлениям государственной политики в сфере образования [1].

Федеральный государственный образовательный стандарт определяет результаты освоения основной образовательной программы. Так, личностные результаты должны отражать сформированность у обучающихся готовности соблюдать правила здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде; бережного отношения к физическому и психическому здоровью; понимания важности физического развития, здорового питания, занятий физической культурой и спортом [2].

Исходя из этого, можно отметить, что в современных условиях школа, СПО, вуз призваны выполнять не только образовательную функцию, но и заботиться о сохранении и укреплении здоровья обучающихся, а одной из основных задач школы является физическое воспитание и формирование навыка здорового образа жизни.

Здоровье детей и подростков в любом обществе и при любых социально-экономических и политических ситуациях является актуальной проблемой и предметом первоочередной важности, ведь будущее закладывается уже сегодня.

Таблица 1 - Профилактические осмотры детей и распределение по группам здоровья детей в Российской Федерации

Год исследования	Доля от общего числа осмотренных детей по группам здоровья (%)				
	I	II	III	IV	V
2016	28,1	55,9	13,5	0,8	1,7
2017	27,8	56,3	13,5	0,6	1,9
2018	27,6	56,2	13,8	0,7	1,8
2019	27,4	56,6	13,5	0,6	1,8
2020	26,9	56,3	13,9	0,7	2,4
2021	27,9	56,3	13,2	0,6	2,0

Несмотря на пристальное внимание к вопросу здравоохранения, количество детей, относящихся к I группе здоровья, по данным Федеральной службы государственной статистики, с 2016 года по 2021 год снизилось. В таблице 1 представлена полная информация по данному вопросу.

Стоит отметить, что под здоровьем понимается не только отсутствие болезней, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие людей. Здоровье ребенка – это оптимальный уровень достигнутого развития – физического, интеллектуального, нервно-психического, а также его соответствие возрастным особенностям.

Ученые доказали, что наличие здоровья у ребенка является важнейшим условием успешного освоения школьных программ в школе по общеобразовательным предметам. При поступлении ребенка в школу ведущая игровая деятельность сменяется на учебную. Следовательно, нагрузки на детский организм в это время резко возрастают во много раз. В это же время происходит формирование осанки, идет активный рост и развитие всех систем организма. Поэтому необходимо уделить должное внимание сохранению и укреплению здоровья школьников.

Анализ психолого-педагогической литературы, в рамках обозначенной нами тематики, позволяет выделить главные причины возникновения проблем со здоровьем школьников или усугубляющих факторы риска.

В научной литературе описывается система образования, то есть условие обучения и сам образовательный процесс является одним из главнейших социальных факторов, влияющих на показатели физического развития и здоровья детей и подростков [3].

Факторы образовательной среды разделяются на три большие группы, это гигиенические, учебно-организационные и психолого-педагогические факторы [3].

К гигиеническим факторам относятся все существующие условия учебного процесса, то есть все то, что подлежит гигиеническому нормированию. В этом плане, решить данную проблему проще, так как все санитарные нормы закреплены документально. Задача образовательной организации следовать санитарным правилам (СанПиН). Они направлены на сохранение и укрепление здоровья человека, улучшение качества жизни, то есть и качества пребывания детей в учреждениях, осуществляющих образовательную деятельность.

К учебно-воспитательным факторам относятся весь учебный и организационный процесс, то есть этапы и организация всего процесса обучения. Преимущественное негативное влияние школы на здоровье детей проявляется сегодня не в том, что она «перегружает» детей, а в том, что школа еще не готова к тому, чтобы формировать у учащихся умения, навыки, знания и компетенции, позволяющие справляться с объективно растущими объемами учебной информации и увеличивающейся интенсивностью образовательного процесса [4].

Школьная среда является мощным фактором, влияющим на здоровье детей и подростков, поэтому важно эту среду сделать органичной, естественной для ребенка, направленной на сохранение и укрепление здоровья обучающихся.

Третья группа факторов отражает процессы взаимоотношений педагога и учащегося, включая оценку результатов учебной деятельности. Классный руководитель и педагогический коллектив в целом должны это учитывать, организуя учебно-воспитательный процесс в школе. Комфортный психологический климат, организация коллектива на высоком эмоциональном уровне, учёт психологический и возрастных особенностей детей позволяет минимизировать этот фактор [5].

В целом к факторам риска относится любое несоответствие условий, требований, взаимоотношений индивидуальным особенностям учащихся в ходе учебного процесса [6].

Имея определённые понимания и представления о факторах риска образовательные учреждения должны проводить работу по сохранению и укреплению здоровья всех школьников и обучающихся [7].

Перспективы минимизации и преодоления рисков в сфере здоровьесбережения школьников связаны:

- с разработкой и внедрением в педагогическую практику инструментария (системы методик и приёмов), обеспечивающего: во-первых, формирование обобщенных навыков учебной деятельности школьника, во-вторых, диагностику, контроль и оценку степени сформированности у школьников общеучебных умений, умственных действий и понятий, а также психологических возрастных новообразований;
- с согласованием и последующим изменением существующих требований: с одной стороны, образовательной системы к качеству школьного образования (необходимо усилить внимание к здоровьесберегающему компоненту воспитания), с другой стороны, СанПиН к организации здоровьесберегающей школьной среды (требует отражения вариативность системы общего образования и разнородность контингента обучающихся);
- с согласованием семьи и школы в формировании навыка здорового образа жизни обучающихся.

Советский педагог Василий Александрович Сухомлинский говорил: «Забота о здоровье – это важный труд учителя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний и вера в свои силы».

Таким образом, определённой формулы формирования здорового образа жизни обучающихся нет. Важно уделять внимание соблюдению норм СанПиНа; подбору педагогического коллектива, с достаточным уровнем грамотности педагогов в вопросах сохранения и укрепления здоровья; содействие семьи и школы в этом же вопросе [8].

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Семья и дети в России. 2021: – М.: «Перо», 2022 – 120 с.
2. Федеральный закон «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 № 273 – ФЗ

3. Беляков В. А, Васильев А. В. Влияние загрязненного атмосферного воздуха на физическое развитие детей, гигиена и санитария // КиберЛенинка. 2003. № 4. С. 33-34.

4. Абдуллин, А. И. Влияние цифровых технологий на социально-психологические характеристики подростков и детей / А. И. Абдуллин, А. И. Абдуллина // СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ - 2023 : Сборник статей Международной научно-практической конференции, Петрозаводск, 09 октября 2023 года. – Петрозаводск: Международный центр научного партнерства «Новая Наука» (ИП Ивановская И.И.), 2023. – С. 149-152.

5. Тимофеев, Н. С. Социально-психологические аспекты личностного и профессионального самоопределения старшеклассников [Текст] / Н. С. Тимофеев // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Лингвистика и педагогика. – 2020. – Т. 10, № 2. – С. 190-198. – EDN XUUXPN.

6. Психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы / Под ред. И.В. Дубровиной. – Екатеринбург: Деловая книга, 2000. – 176 с.

7. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования / Министерство просвещения Российской Федерации. – М.: Просвещение, 2022.

8. Анянueva Н.Н. Анализ связи доминантных копинг-стратегий и способов регулирования конфликтов. Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Лингвистика и педагогика. 2023;13(3):189-196.

СТРЕССЫ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ: ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ И ПУТИ ПРЕОДОЛЕНИЯ

Булатникова Валерия Артуровна, магистр

Юго-Западный государственный университет, г. Курск, Россия

Аннотация. В статье предпринята попытка раскрыть сущность понятия «стресс», рассмотреть стадии развития стресса, некоторые причины возникновения стрессовых ситуаций в профессиональной деятельности, способы снижения негативного влияния стрессовых факторов на физическое и психологическое здоровье работников. Показана необходимость учета индивидуально-психологических особенностей личности при выборе эффективных средств эмоционально-психологической разгрузки.

В современных условиях серьезные психоэмоциональные перегрузки значительно актуализируют проблему стресса и психологической адаптации, поскольку при их длительном воздействии появляются разнообразные поведенческие нарушения, социально-психологическая дезадаптация, снижение мотивированности к труду, личностная и профессиональная деградация, проблемы в личной жизни и трудовой деятельности. Ученые считают, что наступил период, когда стресс, способствуя развитию большинства заболеваний, действительно стал «проблемой выживания человечества» [1].

Стресс проявляется напряженностью, возникающей под влиянием внешних воздействий. Если какой-либо раздражитель приводит организм в состояние повышенного напряжения, то возникает стресс. Стресс представляет собой состояние повышенного напряжения организма, вызываемое каким-либо раздражителем, а также рассматривается как неспецифическая реакция организма на любое предъявленное к нему требование. Стресс может стать причиной возникновения зависимостей среди различных категорий людей [2;56].

С одной стороны, стресс – особое нервное состояние человека, появляющееся при существенном отличии в его восприятии окружающей действительности от ожиданий. С другой стороны, стресс – психологический процесс приспособления организма к данному состоянию, способствующий его самосохранению.

Выделяют три стадии развития стресса:

1. Стадия напряжения (появление ощущения опасности, осознания травмирующих факторов при невозможности их устранения, чувства безысходности, тревоги).

2. Стадия сопротивления (возникновение неадекватного эмоционального реагирования: черствость, равнодушие, экономия эмоций на работе и дома; снижение сложности при выполнении профессиональных обязанностей).

3. Стадия истощения (появление ощущения эмоциональной отстраненности и безразличия, работа в «автоматическом режиме», полная или частичная утрата интереса к людям, неспособность сопереживать и помогать, болезненные ощущения в организме, бессонница, страх).

По причине возникновения выделяют физиологический стресс, появляющийся вследствие накопления критической массы усталости или иных воздействий на организм человека (вредные излучения, громкие звуки, отравление алкоголем и т. п.), и психологический, который делят на эмоциональный – при переживаниях человека в ситуациях угрозы, опасности, неожиданной радости – и информационный, связанный с избытком или недостатком информации [3;188].

Структура механизма развития стресса включает в себя четыре основных элемента:

- 1) внешнее воздействие (отрицательное или положительное);
- 2) состояние напряженности (возникает под влиянием внешнего воздействия);
- 3) активное действие (реакция на внешнее воздействие);
- 4) расслабление (или релаксация).

Максимальное напряжение человеческого организма – это стресс, а радикально противоположное ему состояние – полное расслабление или релаксация. Стресс и релаксация не поддаются визуальному наблюдению.

Если отрицательные внешние воздействия присутствуют в жизни человека в течение длительного промежутка времени, то в организме возникает хроническое состояние напряжения – дистресс. Так, по мере нарастания стресс становится чрезмерным, а следовательно, вредным и даже опасным для организма, переходя в дистресс – перенапряжение, которое снижает жизненную активность.

Но проблема заключается в том, что уровень напряжения, приемлемый для одного человека, оказывается непереносимым для другого. Ганс Селье отмечал, что «разным людям требуются для счастья различные степени стресса», стресс «связан с любой деятельностью, избежать его может лишь тот, кто ничего не делает».

С профессиональной деятельностью связано большинство причин, по которым происходит дистресс.

Основные источники стрессовых ситуаций:

1. Особенности профессиональной деятельности (плохая организация, недогрузки и перегрузки, отсутствие требуемых перерывов, постоянный дефицит времени, повышенный уровень ответственности, однообразие, монотонность, психологическая напряженность и т. п.).

2. Положение в организации (высокое часто связано со значительными перегрузками, как нервными, так и физическими; низкое – с невозможностью реализовать себя, неудовлетворительными условиями труда, низкой заработной платой и престижностью и т. д.).

3. Конфликты, неблагоприятный морально-психологический климат в коллективе, плохие отношения с руководством (например, если работник не получает от руководителя всего того, что, по его мнению, необходимо для выполнения профессиональной деятельности).

4. Проблемы согласования трудовых и семейных обязанностей.

5. Неспособность самостоятельно справляться с проблемами.

6. Неумение контролировать эмоции.

7. Неблагоприятные бытовые условия.

Ученые выявили, что психическое состояние человека зависит от условий его жизнедеятельности и при изменении условий может существенно меняться [3;188]. Уже достаточно хорошо изучены особенности психического состояния человека в экстремальных и ответственных ситуациях, при нахождении человека в толпе (паника, массовый психоз). Процесс адаптации человека в организации всегда сопровождается стрессом, причинами которого являются отсутствие необходимых для профессиональной деятельности знаний и умений, навыков коммуникации и командной работы, стиль деятельности работника, влияющий на результат [4;122].

Индивидуальный стиль деятельности – обусловленная личными качествами человека устойчивая система приемов и способов деятельности, которая является средством эффективного приспособления к объективным обстоятельствам. Стиль деятельности базируется на свойствах нервной системы, которые проявляются в традиционных для человека видах деятельности [5;229].

Адекватный для личности стиль деятельности связан с индивидуально-типологическими особенностями его личности, проявляющимися в познавательных процессах, действиях, общении, и содержит типичные для него приемы работы. Естественно, что требования определенного вида деятельности не могут совпадать с индивидуальными особенностями человека. Наиболее сложная ситуация возникает при явном несовпадении стиля деятельности работника

со стилем деятельности, принятым в организации, поэтому так важно вызвать у новичка желание совершенствовать собственный индивидуальный стиль деятельности [6;143].

Личность, проявляя полезные для деятельности свойства, старается компенсировать качества, негативно влияющие на результат. В итоге со временем формируется оптимальный вариант индивидуального стиля деятельности, присущий конкретному работнику.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Футин В. Н. Оргобиотика: развитие умений владеть собой: учеб. пособие. [Текст] / В.Н.Футин – М.: РАПС, 2008. – 108 с.
2. Тарасова, Н.В. Исследование основных причин возникновения зависимостей среди студенческой молодежи [Текст] / Е.А. Никитина, А.А. Кузнецова, Н.В. Тарасова // Теоретические и практические аспекты современной психологии образования. Копылова Т.Ю., Кузнецова М.В., Кузнецов А.А., Никитина Е.А., Тарасова Н.В., Чернышова О.В., Шаталова Н.А. Курск, 2020. – С. 48-75.
3. Ананьева Н.Н. Анализ связи доминантных копинг-стратегий и способов регулирования конфликтов. Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Лингвистика и педагогика. 2023;13(3):189-196.
4. Куликова Е. А. Менеджмент: учеб. пособие [Текст] / Е.А.Куликова – Екатеринбург: Изд-во УрГУПС, 2012. – 293 с.
5. Иванова, Т. В. Исследование конфликтологической компетентности у специалистов социальной работы / Т. В. Иванова, Т. А. Щепотина // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Лингвистика и педагогика. – 2021. – Т. 11, № 4. – С. 228-237.
6. Никитина Е.А. Проблемы и перспективы развития медиации в Курской области /Никитина Е.А., Кузнецова А.А., Осадчая Е.Ю. //Известия Юго-Западного государственного университета. Серия:Лингвистика и педагогика.2019. Т.9 №1 (30). – С.143.

ВЛИЯНИЕ ОТЕЧЕСТВЕННЫХ И ЗАРУБЕЖНЫХ СМИ НА ФОРМИРОВАНИЕ ОБРАЗА РОССИИ И РУССКИХ

Войдаков Станислав Павлович, магистрант

Юго-Западный государственный университет, г. Курск, Россия

В данной статье рассматриваются характеристики России и русского народа, появившиеся в российских, американских и британских массмедиа в период с января 2021 года по январь 2022 года включительно. Анализируя статьи отечественных прогосударственных и оппозиционных изданий, а также материалы иностранных СМИ, автор делает вывод о степени влияния СМИ на формирование образа России и русской нации.

Являясь существом биосоциальным, человек на всех этапах своего развития полагался не только и не столько на физическую силу, сколько на умение устанавливать выгодные связи с другими представителями своего вида. Однако в современном мире коммуникация зачастую осуществляется не между конкретными индивидами, а на более глобальном уровне. Первостепенную роль здесь играют массмедиа, применяющие новейшие технологии для своевременного распространения информации.

Данную мысль подтверждает С.В. Клягин: «Очевидным проявлением феноменов коммуникации в современном мире является создание и использование средств массовой информации (СМИ) и глобальных телекоммуникаций...». Автор также подмечает, что «современные СМИ из обычных каналов распространения информации превратились в мощные средства воздействия на общественное сознание. Они используются не только как действенная форма социального регулирования, но и как средство модификации экономического и потребительского поведения людей...» [1].

В пособии «Современный медиатекст» Н.А. Кузьмина говорит: «Выступая в качестве посредника-медиатора в передаче информации, СМИ её существенным образом преобразуют: путем отбора информации и способа её подачи влиятельные социальные группы осуществляют регулятивное воздействие. По мнению немецкого социолога Н. Лумана, реальность сегодня конструируется средствами массовой информации, и почти всё, что мы знаем о мире, мы получаем через посредство СМИ. Таким образом, СМИ выступают и как инструмент власти, и как орудие осуществления информационного диктата, и как способ когнитивной обработки социума и индивида с целью формирования особой картины мира» [2, с. 11-12].

По утверждению культуролога А. Моля, наша культура фактически управляется массмедиа. Ценность одних идей и явлений растёт благодаря так называемой «технологии раскрутки». Другие идеи, оставаясь в тени, наоборот, не оказывают влияния на общественную жизнь. Иначе говоря, «в настоящее время знания формируются не системой образования, а средствами массовой коммуникации» [3, с. 45]. Избежать подобного воздействия не может ни общество в целом, ни отдельный человек.

Итак, как мы видим, именно СМИ ответственны сегодня за формирование мировосприятия человека, или же картины мира. Существует множество определений данного понятия, однако в самом общем виде картина мира может пониматься как «общее представление о мире, его устройстве, типах объектов и их взаимосвязях», что отражено в словаре «Философия науки» С.А. Лебедева [4, с. 95]. В свою очередь, целостная картина мира строится из образных представлений об отдельных элементах реальности. Именно на их преобразование в сознании обывателя обычно бывают нацелены массмедиа.

Так, одними из важнейших компонентов общей картины мира являются образы страны и её народа. Распространяясь посредством политических и публицистических текстов, они оказывают значительное влияние на мировоззрение адресата, фактически определяют место той или иной национальной единицы в массовом сознании. Как следствие, могут происходить реальные перемены в отношении к своей стране и к другим государствам, к своим соотечественникам и к иностранным гражданам. В статье «Образ России и русских в зарубежных СМИ: к вопросу о культурных стереотипах» Г.В. Поповой, Г.А. Ермаковой и И.А. Ермаковой указывается: «Именно этнокультурные стереотипы в средствах массовой коммуникации формируют представление о нации в целом и создают имидж страны в мировом сообществе» [5].

Убедимся в этом, обратившись к тем представлениям о России и русских, которые наиболее часто встречаются в отечественных и некоторых зарубежных массмедиа. Весь рассматриваемый далее материал будет относиться к следующему временному промежутку: 2021 год – январь 2022 года.

Начнём с того образа России, который встречается в государственной и прогосударственной отечественной публицистике. В таких изданиях, как «Парламентская газета» и «Ведомости» (28 и 8 отобранных статей соответственно), Россия в первую очередь предстаёт как защитница русских людей и русских ценностей: *Сбережение народа России является одной из важнейших задач и драйверов роста для России, населения в 146 миллионов человек для страны с такой территорией недостаточно, заявил президент Владимир Путин в ходе ежегодной пресс-конференции* [6].

Второе место по частотности занимают представления о нашей стране как о жертве западной агрессии и пропаганды: *По мнению президента, сейчас на Украине реализуется антироссийский курс под кураторством Запада, что негативно сказывается на независимости республики* [7]; *Он [Путин] отметил, что Россия никому не угрожает, тогда как США «стоят на пороге» со своими ракетами* [8].

Несмотря на всё это, Россия также преподносится в качестве государства великого и безопасного: *Ещё нужно помнить, что мы живём в великой стране, такой в мире больше нет* [9]; *Представители первой и второй волны эмиграции, по его [Водолацкого] словам, также сегодня видят, что Россия – самое безопасное государство для проживания, где сохраняются духовные культурные ценности и где «не заставляют в школе детей говорить, что есть «родитель-один» и «родитель-два» вместо мамы и папы»* [10].

Наша страна, по мнению российских прогосударственных СМИ, – это часть и центр Русского мира, оплот вечных духовных ценностей: *Большая, крепкая, дружная семья – такой мы хотим видеть Россию* [11]; *По сути, все мы – и граждане России, и те русские, которые живут за границей, – составляем единое целое* [12].

Однако совершенно обратным образом Россия изображается в оппозиционных изданиях «Новая газета» (11 статей) и The Village (5 статей). Здесь это уже не безопасная страна, а, наоборот, не уважающий человеческую личность диктаторский режим: *И Минюст, например, ведь не скрывает, что «иностранным агентом» можно признать любого человека, любого гражданина или гражданку Российской Федерации* [13].

Российская Федерация – это коррумпированное государство с низким уровнем жизни, система, построенная на лжи и поддерживаемая пропагандой: *А есть ли вообще у человека в России шансы заработать себе на нормальную пенсию – с учетом стагнации доходов, роста цен и застойной бедности?* [14]; *В конце концов, всем российским правителям, включая нынешних, важно одно – отвлечь людей от реальной жизни. И тут в равной степени все средства хороши – от сочинения реестра духовных ценностей до забот о «засорении жёлудка»* [15].

Наконец, Россия – это не жертва, а, напротив, государство-агрессор: *В России – милитаристское беснование пропагандистов и безответственные «предложения» различной по партийной принадлежности думской публики (признать непризнанные донбасские «республики», накачать их оружием и, конечно же, что неизбежно, российскими инструкторами по его обслуживанию)* [16].

Похожие представления о нашей стране мы находим и в зарубежных СМИ. Вне зависимости от своей политической направленности американские массмедиа The New York Times (15 статей), TIME (9 статей), CNN (16 статей) и Fox News (13 статей) и британские публицистические издания The Guardian (18 статей) и The Daily Telegraph (13 статей) по большей части стремятся создать образ России, идентичный разобранным выше. Российская Федерация описывается как государство-агрессор, внешняя угроза: *In American eyes, Russia is an irritant, a country in decline but still capable of major mischief under a leader whose stripes cannot be changed and who is entrenched for many more years* [17].

Россия – это антиутопия, жестоко подавляющая личность человека: *In Russia, there are increasing signs of darkness: that Russia is shifting, as an Economist headline put it last week, “from autocracy to dictatorship”* [18].

Это страна-иллюзия, поглощённая собственной пропагандой: *Over the past eight years, the Russian government has promoted the idea that the motherland is surrounded by enemies, filtering the concept through national institutions like schools, the military, the news media and the Orthodox Church* [19].

Не менее сильно в рассмотренных массмедиа разнятся представления о русском народе. Отечественные прогосударственные издания «Парламентская газета» (23 статьи) и «Ведомости» (8 статей) прежде всего стремятся изображать наших людей как любящих друг друга братьев и сестёр: *В составе «Вымпел»*

были люди 28 национальностей, но мы никогда не различали сотрудников по этому признаку. И дух у нас был единый – русский. Но русский не по национальности, а по принадлежности к стране, ее истории, ее народу [20].

Будучи одной большой семьёй, все граждане России являются подзащитными российского государства: МВД России запретило въезд на территорию страны гражданину Азербайджана Исфандияру Вагабзаде и гражданину Казахстана Кусту Ахметову из-за оскорблений в адрес граждан России или русского языка, сообщает пресс-служба ведомства [21].

В конце концов, наши соотечественники слишком часто становятся жертвой западной агрессии и западной пропаганды, нацеленной на минимизацию исторических заслуг русской нации: *Возможность сохранять память о национальных корнях предков консолидирует русский мир, который богат именно своим многообразием. Русских, проживающих вне России, нередко пытаются насильно отучить от русскости, нарушают их права на сохранение своей культуры* [12].

Однако, несмотря на это, русский народ продолжает оставаться народом-героем, тщательно оберегающим своё историческое и культурное наследие: *Истоки такого отношения к миру берут своё начало в тысячелетних традициях русского общинного бытия, продиктованного непростыми условиями бытования на земных просторах, данными ему исторической судьбой* [22]; *Она [Крымская война] дала всему миру образцы удивительного героизма русских людей, заставив в поисках аналогий обращаться к легендарным античным примерам* [23].

С другой стороны, такая оппозиционная российская публицистика, как «Новая газета» (9 статей) и The Village (1 статья), скорее видит русских как жертву несправедливой политики собственного государства и его вездесущей пропаганды: *В школах насаждают не только «Юнармию» – еще всякие «кибердружины», «патриотические классы» и тому подобную милитаристскую муть, никакого отношения к образованию не имеющую, но определенно провоцирующую некоторых детей делить мир на «своих» и «чужих» со всеми вытекающими* [24].

Русская нация описывается как нация бедная, несчастная, доведённая до отчаяния: *Сегодня действительно люди в отчаянии, в том числе потому, что они не могут объяснить происходящего, и те объясняющие схемы, которыми располагает сегодня политическая наука и политическая философия, к сожалению, часто бессильны* [13].

Однако утверждается, что среди нас есть люди прогрессивные и сознательные, готовые бороться за свою свободу: *...большие половины россиян и россиянок в возрасте от 18 до 25 лет считают, что никакой «пропаганды нетрадиционных сексуальных отношений» не существует, они абсолютно спокойно относятся к сексуальному разнообразию* [13]; *Правда, наш социальный протест перешел от ориентации на действие к сетевому досугу не по общекультурным причинам, а вполне умышленным – политическим* [25].

В то же время у русского народа сохраняется почтительное отношение к своей истории и своим предкам: *Память о Великой Отечественной войне важна прежде всего вне всякой связи с политикой – это значимая часть семейных историй и той самой идентичности россиян. Из-за того что отношение к Великой Отечественной у россиян в наибольшей степени похоже, память о войне служит своего рода «социальным клеем» российской нации* [26]. Данная характеристика становится неким связующим звеном между российскими прогосударственными и оппозиционными СМИ.

Наконец, американские массмедиа The New York Times (9 статей), TIME (2 статьи), CNN (6 статей) и Fox News (1 статья) и британские издания The Guardian (7 статей) и The Daily Telegraph (5 статей) вновь во многом повторяют образ, созданный отечественной оппозиционной публицистикой. Русские, во-первых, представлены как люди сознательные и прогрессивные, сражающиеся за свои права: *Extreme cold and remoteness have never before stopped Russians from expressing their displeasure* [27]; *Crackdown and coercion are no longer enough to discourage Russians from protesting...* [27].

Во-вторых, русская нация здесь предстаёт жертвой российского государства и его пропаганды: *Television, dominated by channels run or controlled by the state, remains the main source of news for three-quarters of Russians, so most people in Russia will see the American president through the Kremlin's eyes* [28]; *In Novosibirsk, the unofficial capital of Siberia, the few activists who dare to campaign have been sent anonymous death threats* [29].

В-третьих, наш народ изображается доведённым до отчаяния и потому ищущим точку опоры: *Some Russians find Stalin's iron-fisted rule appealing in a world full of chaos and uncertainty* [30]; *He [Putin] behaves outrageously towards his critics, at home and abroad, and offends western standards of decency and liberalism. The result is an ageing, emigrating and demoralised Russian population* [31].

Таким образом, мы видим, что в зависимости от информационного источника представления о России и русских людях могут различаться от исключительно положительных до сугубо отрицательных. Можно сделать следующий вывод: СМИ регулярно внедряют в массовое сознание образы, которые могут быть выгодны той или иной политической структуре, и в целом довольно успешно справляются с манипулированием картиной мира. Очевидно также, что искусственной модификации подвергаются не только образы страны и нации.

Защититься от подобного влияния практически не представляется возможным в связи с повсеместным распространением политически ангажированной информации. Возникает реальная опасность негативного воздействия массмедиа как на психологическое состояние отдельно взятого индивида, так и на процессы, происходящие уже в физическом мире. Лишь объективный анализ любого публицистического текста с опорой на тот политический контекст, в котором он создавался, поможет установить конкретные механизмы языкового манипулирования и облегчить их потенциальный негативный эффект.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Клягин, С.В. Социальная коммуникация: созидание человека и общества [Электронный ресурс] // Вестник РГГУ. Серия: Политология. История. Международные отношения. 2007. №1. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/sotsialnaya-kommunikatsiya-sozidanie-cheloveka-i-obshchestva-1>, свободный. – Загл. с экрана.
2. Современный медиатекст: учебное пособие [Текст] / отв. ред. Н.А. Кузьмина. – Омск, 2011. – 414 с.
3. Моль, А. Социодинамика Культуры. – М.: КомКнига, 2005. – 407 с.
4. Лебедев, С.А. Философия науки [Текст]: словарь основных терминов. М., 2004. – 316 с.
5. Попова, Г.В., Ермакова, Г.А., Ермакова, И.А. Образ России и русских в зарубежных СМИ: к вопросу о культурных стереотипах [Текст] / Стратегия развития региональных СМИ: проблемы и перспективы. Материалы I Всероссийской научно-практической конференции школьников, студентов и аспирантов. Ответственный редактор: Боженкова Н.А., 2015. – С. 293-299.
6. Стащенко, К. Путин заявил об обострении демографической проблемы в России [Электронный ресурс] // Парламентская газета. 23.12.2021 – Режим доступа: <https://www.pnp.ru/social/putin-zayavil-ob-obostrenii-demograficheskoy-problemy-v-rossii.html>, свободный. – Загл. с экрана.
7. Песков: принадлежность Крыма не может обсуждаться на переговорах Путина и Зеленского [Электронный ресурс] // Ведомости. 05.09.2021 – Режим доступа: <https://www.vedomosti.ru/politics/news/2021/09/05/885278-prinadlezhnost-krima-ne-mozhet-obsuzhdatsya-na-peregovorah-putina-i-zelenskogo>, свободный. – Загл. с экрана.
8. В Минобороны заявили о подготовке НАТО к войне с Россией [Электронный ресурс] // Ведомости. 27.12.2021 – Режим доступа: <https://www.vedomosti.ru/politics/news/2021/12/27/902869-v-minoboroni-zayavili-o-podgotovke-nato-k-voine>, свободный. – Загл. с экрана.
9. Флора, В. Артистам предложили оплачивать вынужденный простой [Электронный ресурс] // Парламентская газета. 23.12.2021 – Режим доступа: <https://www.pnp.ru/social/artistam-predlozhili-oplachivat-vynuzhdennyu-prostoju.html>, свободный. – Загл. с экрана.
10. Шушкина, А. Водолацкий: закон об упрощённом получении гражданства давно ждут соотечественники за рубежом [Электронный ресурс] // Парламентская газета. 29.12.2021 – Режим доступа: <https://www.pnp.ru/politics/vodolackiy-zakon-ob-uproshhonnom-poluchenii-grazhdanstva-davno-zhdut-sootchestvenniki-za-rubezhom.html>, свободный. – Загл. с экрана.
11. Стащенко, К. Кузнецова пожелала всем беречь тепло домашнего очага [Электронный ресурс] // Парламентская газета. 31.12.2021 – Режим доступа: <https://www.pnp.ru/social/kuznecova-pozhelala-vsem-berech-teplo-domashnego-ochaga.html>, свободный. – Загл. с экрана.
12. Щипков, А.В. Необходимо провести Всемирную переписку русского народа [Электронный ресурс] // Парламентская газета. 15.11.2021 – Режим доступа:

<https://www.pnp.ru/social/neobkhodimo-provesti-vsemirnuyu-perepis-russkogo-naroda.html>, свободный. – Загл. с экрана.

13. Мартынов, К. «Государство рассматривает нас как идеологических врагов» (18+) [Электронный ресурс] // Новая газета. 20.11.2021 – Режим доступа: <https://novayagazeta.ru.turbopages.org/novayagazeta.ru/s/articles/2021/11/20/gosudarstvo-rassmatrivaet-nas-kak-ideologicheskikh-vragov-18>, свободный. – Загл. с экрана.
14. Прокофьев, Д. Гробовые деньги не пахнут [Электронный ресурс] // Новая газета. 23.09.2021 – Режим доступа: <https://novayagazeta.ru.turbopages.org/novayagazeta.ru/s/articles/2021/09/23/grobovyue-dengi-ne-pakhnut>, свободный. – Загл. с экрана.
15. Тарощина, С. Куда несешься ты, Русь – птица-тройка «чрезвычайки»? [Электронный ресурс] // Новая газета. 25.01.2022 – Режим доступа: <https://novayagazeta.ru.turbopages.org/novayagazeta.ru/s/articles/2022/01/25/kuda-neseshsia-ty-rus-ptitsa-troika-chrezvychaiki>, свободный. – Загл. с экрана.
16. Липский, А. В ожидании Главного Ответа [Электронный ресурс] // Новая газета. 29.01.2022 – Режим доступа: <https://novayagazeta.ru.turbopages.org/novayagazeta.ru/s/articles/2022/01/29/v-ozhidanii-glavnogo-otveta>, свободный. – Загл. с экрана.
17. Schmemann, S. Biden and Putin Have Bigger Problems Than Biden and Putin [Электронный ресурс] // The New York Times. 14.06.2021 – Режим доступа: <https://www.nytimes.com/2021/06/14/opinion/biden-putin-meeting-summit.html>, свободный. – Загл. с экрана.
18. Cadwallar, C. Nobel winner: ‘We journalists are the defence line between dictatorship and war’ [Электронный ресурс] // The Guardian. 04.12.2021 – Режим доступа: <https://www.theguardian.com/world/2021/dec/04/nobel-winner-we-journalists-are-the-defence-line-between-dictatorship-and-war>, свободный. – Загл. с экрана.
19. Troianovski, A., Nechepurenko, I., Hopkins, V. How the Kremlin Is Militarizing Russian Society [Электронный ресурс] // The New York Times. 21.12.2021 – Режим доступа: <https://www.nytimes.com/2021/12/21/world/europe/russia-military-putin-kremlin.html>, свободный. – Загл. с экрана.
20. Дорофеев, Н. Как «Вымпел» освободил советских дипломатов [Электронный ресурс] // Парламентская газета. 19.08.2021 – Режим доступа: <https://www.pnp.ru/social/kak-vympel-osvobodil-sovetskikh-diplomatov.html>, свободный. – Загл. с экрана.
21. МВД запретило экс-послу Азербайджана в Белоруссии Вагабзаде въезд в Россию [Электронный ресурс] // Ведомости. 12.08.2021 – Режим доступа: <https://www.vedomosti.ru/society/news/2021/08/12/881939-mvd-zapretilo-vagabzade-vezd-v-rossiyu>, свободный. – Загл. с экрана.
22. Дегтярёв, А.Я. «Всемирная отзывчивость»: любовь, которая спасёт мир, или смертельная болезнь? [Электронный ресурс] // Парламентская газета. 15.11.2021 – Режим доступа: <https://www.pnp.ru/social/vsemirnaya-otzyvchivost>

lyubov-kotoraya-spasyot-mir-ili-smertelnaya-bolezn.html, свободный. – Загл. с экрана.

23. Машенко, А. День, когда вспоминают героев Крымской войны [Электронный ресурс] // Парламентская газета. 09.09.2021 – Режим доступа: <https://www.pnp.ru/social/den-kogda-vspominayut-geroev-krymskoj-voyny.html>, свободный. – Загл. с экрана.

24. Тарасов, А. Смертная забота [Электронный ресурс] // Новая газета. 29.01.2022 – Режим доступа: <https://novayagazeta.ru/turbopages.org/novayagazeta.ru/s/articles/2022/01/29/smertnaia-zabota>, свободный. – Загл. с экрана.

25. Фокин, К. Революция ничего [Электронный ресурс] // Новая газета. 25.01.2022 – Режим доступа: <https://novayagazeta.ru/turbopages.org/novayagazeta.ru/s/articles/2022/01/25/revoliutsiia-nichego>, свободный. – Загл. с экрана.

26. Козлова, Д. Бастрыкин Гитлера поймал [Электронный ресурс] // Новая газета. 29.01.2022 – Режим доступа: <https://novayagazeta.ru/turbopages.org/novayagazeta.ru/s/articles/2022/01/29/bastrykin-gitlera-poimal>, свободный. – Загл. с экрана.

27. Kovalev, A. Something Special Just Happened in Russia [Электронный ресурс] // The New York Times. 25.01.2021 – Режим доступа: <https://www.nytimes.com/2021/01/25/opinion/aleksei-navalny-russia-protests.html>, свободный. – Загл. с экрана.

28. Chernenko, E. Sorry, Biden. Putin Honestly Could Not Care Less. [Электронный ресурс] // The New York Times. 16.06.2021 – Режим доступа: <https://www.nytimes.com/2021/06/16/opinion/putin-biden-summit.html>, свободный. – Загл. с экрана.

29. Vasilyeva, N. Back to the USSR: Russia votes in least free election since collapse of the Soviet Union [Электронный ресурс] // The Daily Telegraph. 18.09.2021 – Режим доступа: <https://www.telegraph.co.uk/world-news/2021/09/18/back-ussr-russia-votes-least-free-election-since-collapse-soviet/>, свободный. – Загл. с экрана.

30. Hopkins, V., Nechepurenko, I. As the Kremlin Revises History, a Human Rights Champion Becomes a Casualty [Электронный ресурс] // The New York Times. 29.12.2021 – Режим доступа: <https://www.nytimes.com/2021/12/29/world/europe/russia-memorial-human-rights-center.html>, свободный. – Загл. с экрана.

31. Jenkins, S. Britain should stay well out of Russia's border dispute with Ukraine [Электронный ресурс] // The Guardian. 20.01.2022 – Режим доступа: <https://www.theguardian.com/commentisfree/2022/jan/20/britain-russia-ukraine-border-dispute>, свободный. – Загл. с экрана.

ПРОБЛЕМЫ ИГРОВОЙ ЗАВИСИМОСТИ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ

Волобуев Артем Евгеньевич, магистрант

Касьянов Никита Александрович, магистрант

Юго-Западный государственный университет, г. Курск, Россия

Игры стали неотъемлемой частью современной культуры, но с их ростом возросло и число людей, страдающих от игровой зависимости. Статья рассматривает проблему игровой зависимости в современном обществе, выявляя ее причины, последствия и методы предотвращения.

Определение игровой зависимости – это ключевой шаг в понимании этой проблемы. Игровая зависимость, также известная как игромания или интернет-зависимость, представляет собой патологическую и неконтролируемую потребность в участии в видеоиграх, которая может иметь серьезные негативные последствия для физического, психического и социального благополучия человека [1, с. 64-72].

Ученые, занимающиеся исследованием зависимости от компьютерных игр, сталкиваются с несколькими значимыми проблемами. В первую очередь, поднимается вопрос об операционализации изучаемого понятия, аналогичный проблемам, связанным с исследованиями интернет-зависимости [2, с. 409-417]. Использование самоотчетов субъектов не всегда является объективным методом, и существует ограниченное количество специализированных диагностических методик для измерения зависимости от компьютерных игр, при этом отсутствует единая теория в этой области [3, с. 24-26].

Второй важной проблемой является попытка детерминировать зависимость через количество проведенного времени за игрой. Этот метод сталкивается с вызовом в виде необходимости учета специфики игр. Разнообразие жанров компьютерных игр создает различные воздействия на личность, и исследователям необходимо учитывать этот аспект [4, с. 96].

Еще одним часто упускаемым фактором является возраст игрока. Предполагается, что взрослые имеют меньше психологических рисков и больший ресурсный потенциал по сравнению с детьми. Сенситивные периоды в детском возрасте могут сильнее подвергать риску, и необходимо учитывать этот аспект при изучении зависимости от компьютерных игр [5, с. 145-148].

Классификация компьютерных игр также становится важным аспектом исследований в данной области, и ранее вопрос о классификации поднимались в работах различных авторов, таких как А.А. Аветисова [6, с. 35-38]; Н.В. Богачева, А.Е. Войскунский [7, с. 76-79]; И.М. Кыштымова, С.Б. Тимофеев [8, с. 160-174]; Е.О. Смирнова, Р.Е. Радева [9, с. 330-336]; А.Г. Шмелев [10, с. 16-84].

Существуют отдельные исследования, включая описания психологических характеристик различных видов игр и предпочтений людей в определенных игровых жанрах [11, с. 218-229]. Значительное исследование, проведенное С.А. Белозоровым, сосредоточено на массовых многопользовательских ролевых он-

лайн-играх и демонстрирует, что они могут представлять собой альтернативу реальному миру, обладая множеством возможностей [12, с. 176-189].

В контексте реабилитации от зависимости от компьютерных игр интересный подход предложен А.А. Максимовым. Его метод предполагает преодоление данного вида зависимости путем обучения игроков управлению своей игровой деятельностью. Этот процесс включает в себя развитие воображения и произвольности у игроков [13, с. 83-86].

В данном исследовании был проведен опрос студентов различных факультетов Юго-Западного Государственного Университета с целью выяснить, насколько они азартны. Было опрошено 60 студентов разной возрастной группы.



Рисунок 1 – Ответы студентов на вопрос «Азартности»

На основе проведенного опроса можно сделать вывод, что большинство студентов, возрастной группы от 18 до 22 лет — азартны. Однако треть опрошенных студентов не уделяют и половины времени играм, в нее вошли студенты возрастной группы от 22 и более лет.

Студенты с игровой зависимостью могут столкнуться с серьезными трудностями в университете, что в конечном итоге может привести к отчислению. С помощью различных исследований проводится анализ влияния игровой зависимости на академическую и социальную адаптацию студентов в высших учебных заведениях, предостерегая образовательные учреждения и студентов от этой проблемы [14, с. 45].

Таким образом, проблема игровой зависимости является актуальной для текущего поколения студентов.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Никитина, Е.А. Специфика лексико-семантического поля концепта «болезнь» в английском медицинском дискурсе [Текст] / О.П. Довгер, К.М., Лопата, Е.А. Никитина // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия «Лингвистика и педагогика», 2019. – № 2 (31). – С. 64-72.

2. Tarasova N.V. Conditions and factors of the development of creative civic engagement of students / S.I. Belentsov, V.A. Gribanova, N.V. Tarasova, T.Y. Kopylova // European Journal of Contemporary Education. 2019. – Т. 8. – № 2. – С. 409-417.

3. Будовская, И.В. Проблемы медиации в современном обществе [Текст] / И.В. Будовская, О.Г. Артемова // Актуальные проблемы конфликто разрешения в современном мире. Сборник статей 2-й Всероссийской научно-практической конференции. Юго-Западный государственный университет. Курск, 2023. – С. 24-26.

4. Чернышова, О.В. Социально-психологические проблемы профессионального развития студентов [Текст] / С.В. Сарычев, О.В. Чернышова // Известия Воронежского государственного университета, 2014. – №1. – С. 96.

5. Тимофеев, Н.С. Супружеские конфликты: пути их предупреждения и разрешения [Текст] / С.З. Пашкова, Н.С. Тимофеев // Актуальные проблемы конфликто разрешения в современном мире: Сборник статей Всероссийской научно-практической конференции, Курск, 21 апреля 2022 года. – Курск: Юго-Западный государственный университет, 2022. – С. 145-148.

6. Аветисова А.А. Психологические особенности игроков в компьютерные игры [Текст] / А.А. Аветисова // Психология. Журнал Высшей школы экономики 2011. Т. 8. № 4. С. 35-58.

7. Богачева Н.В., Войсунский А.Е. Проблема классификации компьютерных игр в контексте психологических исследований геймеров [Электронный ресурс] // Культура и технологии. 2018. Т. 3. Вып. 4. С. 76—89. URL: <http://cat.ifmo.ru/ru/2018/v3-i4/152> (дата обращения: 12.11.2023).

8. Кыштымова И.М., Тимофеев С.Б. Психологическая модель компьютерных игр [Текст] / И.М. Кыштымова, С.Б. Тимофеев // Социальная психология и общество. 2019. – Т. 10. – № 4. – С. 160-174.

9. Смирнова Е.О., Радева Р.Е. Психологические особенности компьютерных игр: новый контекст детской субкультуры [Текст] / Е.О. Смирнова, Р.Е. Радева // Образование и информационная культура. Социологические аспекты. М., 2000. – С. 330-336.

10. Шмелев А.Г. Мир поправимых ошибок [Текст] / А.Г. Шмелев // Вычислительная техника и ее применение. 1988. – № 3. – С. 16-84.

11. Абдуллин, А.И. Особенности протекания коммуникативных конфликтов в сфере гражданской авиации / Н.В. Тарасова, А.И. Абдуллин // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Лингвистика и педагогика. – 2021. – Т. 11, № 3. – С. 218-229.

12. Иванова Т.В., Ананьева Н.Н. Развитие лидерских способностей будущих конфликтологов в условиях вуза (социально-психологический аспект). [Текст] / Т.В. Иванова, Н.Н. Ананьева // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия «Лингвистика и педагогика». –2023. – 13(4). – С. 176-189.

13. Никитин, И.В., Ворошилова, О.Л. Профессиональное самоопределение старшеклассников в контексте профессиональной идентичности [Текст] / О.Л. Ворошилова, И.В. Никитин // Молодежь и системная модернизация страны.

Сборник научных статей 3-й Международной научной конференции студентов и молодых ученых. В 4-х томах. Ответственный редактор А.А. Горохов, 2018. – С. 83-86.

14. Тарасова, Н.В. Образовательный потенциал ученических экскурсий во второй половине XIX – начале XX в. [Текст] / Н.В. Тарасова // Вестник Православного Свято-Тихоновского гуманитарного университета. Серия 2: История. История Русской Православной Церкви, 2014. – № 1. – С. 45.

ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

*Ворошилова Ольга Леонидовна, канд. пед. наук, доцент, ректор
Курская академия государственной и муниципальной службы,
Чернышова Ольга Викторовна, доцент кафедры
коммуникологии и психологии ЮЗГУ
Сошина Ксения Викторовна, студент*

Юго-Западный государственный университет, г.Курск, Россия

В статье рассмотрены особенности обучения студентов с ограниченными возможностями здоровья в вузе.

В настоящее время увеличивается количество людей с ограниченными возможностями здоровья, в том числе - детей и молодежи. В 2023 году в России выявлено 10,9 миллиона человек с инвалидностью, что составляет 7,5% от общей численности населения страны. По данным Росстата детей - инвалидов в нашей стране приблизительно 600 тыс. человек. Поэтому в настоящий период актуальна проблема обучения студентов с ограниченными возможностями здоровья.

Большой вклад в изучение проблемы обучения детей и подростков с ограниченными возможностями внесли следующие ученые: Л.С. Выготский, Л.П. Григорьева, В.В. Давыдов, А.И. Каплан, А.Н. Леонтьев, А.В. Петровский, Д.Б. Эльконин и др.

В настоящее время в ЮЗГУ созданы специальные условия для получения образования студентов с инвалидностью и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья [1]. В университете был создан Центр сопровождения инклюзивного образования. В 2015 г. разработана программа по созданию доступной среды для инвалидов и маломобильных групп населения по объектам университета. Планируются поэтапные изменения территории и всех корпусов ЮЗГУ с 2016 г. по 2030 г.

В процессе обучения студентов в ЮЗГУ осуществляется психолого-педагогическое сопровождение образования студентов [2]. Оказывается психологическая помощь в решении актуальных задач развития, социализации, психологическое обеспечение образовательных программ, коррекция личностного развития обучающихся [3; 4].

С 2022 по 2023 гг. было организовано и проведено изучение социально-психологических аспектов обучения студентов с ограниченными возможностями здоровья в ЮЗГУ. Были использованы следующие методики: «Мотивация учебной деятельности», методика «Коммуникативные и организаторские способности», анализ литературных источников, метод беседы, наблюдение, анализ вузовской документации (журнал учебной успеваемости, личных карточек студентов). Эмпирические данные были подвергнуты обработке стандартными методами математической статистики.

Была сформулирована гипотеза нашего эксперимента: комплекс психолого-педагогических мероприятий по развитию социальной адаптации студентов с ограниченными возможностями здоровья положительно влияет на развитие общительности, коммуникабельности, формирование положительной учебной мотивации, на успешность учебной успеваемости, на адекватность самооценки, актуализацию профессиональной направленности.

Были выбраны две контрольные (гр. ГО - 01б, КФ - 01б) и две экспериментальные группы (гр. ЖР - 01б, ФЛ - 01б). Со студентами гр. ЖР - 01б и ФЛ - 01б в течение двух лет был проведен комплекс мероприятий по развитию социальной адаптации студентов с ограниченными возможностями здоровья. В середине учебного года на первом и втором курсах было проведено тестирование обучающихся.

Были исследованы четыре группы: две экспериментальные и две контрольные группы. Результаты исследования показали, что на первом курсе студенты сталкиваются с проблемами в учебной деятельности, новой балльно-рейтинговой системой обучения. Также, они должны адаптироваться к новому учебному коллективу, новым преподавателям. В конце второго курса и в начале третьего курса обнаруживается рост учебной успеваемости, учебно-профессиональных самооценок студентов. Возрастающие учебно-академические требования заставляют их заниматься своим профессиональным развитием. Начинает доминировать учебно-познавательная мотивация, происходит освоение новых форм учебной деятельности.

В процессе исследования коммуникативных и организаторских способностей студентов были получены следующие результаты:

- большая часть студентов гр. ЖР - 01б и ФЛ - 01б имеют средний уровень коммуникативных и организаторских способностей (60,7 % и 64,6% соответственно), 25,5 % обучающихся гр. ЖР- 01б и 23,3% - гр. ФЛ- 01б имеют высокий уровень развития этих способностей, 13,8 % и 12,1% соответственно – имеют низкий уровень общительности и коммуникабельности,

- большинство юношей и девушек гр. ГО - 01б и КФ- 01б имеют средний уровень развития коммуникативных и организаторских способностей (50,7 %), 35,9 % студентов имеют низкий уровень общительности, 13,4 % - высокий уровень вышеперечисленных качеств.

То есть, студенты гр. ЖР-01б и ФЛ -01б имеют более высокие показатели развития общительности и коммуникабельности, чем студенты гр. ГО -01б и КФ-01б. В ходе исследования были выявлены факторы, оказывающие пози-

тивное влияние на обучение и развитие студентов: социально-развивающая среда в вузе, высокая учебная мотивация, адекватная самооценка, профессиональные склонности и интеллектуальные способности [5; 6].

Негативными факторами процесса обучения студентов являются: дезадаптация в группе, социуме, зависимость от алкоголя, табакокурения, токсических и наркотических веществ, низкая учебная мотивация, неадекватная самооценка, не правильный выбор будущей профессии и др.

Таким образом, комплекс психолого-педагогических мероприятий по развитию психологической адаптации студентов с ограниченными возможностями здоровья положительно влияет на развитие общительности, коммуникативности, организаторских способностей, на учебную мотивацию, на адекватность самооценки, актуализацию профессиональной направленности [7; 8].

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК:

1. Ворошилова О.Л. К вопросу о методах исследования удовлетворенности студентов различными аспектами деятельности преподавателей и кураторов студенческих групп [Текст] / Копылова Т.Ю., Ворошилова О.Л. // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Лингвистика и педагогика. 2018. - Т. 8. - № 4 (29). - С. 162-170.
2. Никитина, Е.А. Психологические особенности самооценки в студенческом возрасте [Текст] / Е.А. Никитина // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия «Лингвистика и педагогика», 2012. – № 5-1 (44). – С. 249-251.
3. Мирошниченко О.А., Сарычев С.В., Чернышова О.В. Социально-психологические исследования актуализации многоуровневого группового субъекта в различных социальных условиях [Текст] / О.А. Мирошниченко, С.В. Сарычев, О.В. Чернышова // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Лингвистика и педагогика. 2015. - № 2. –С. 138-139.
4. Tarasova N.V. Conditions and factors of the development of creative civic engagement of students / S.I. Belentsov, V.A. Gribanova, N.V. Tarasova, T.Y. Kopylova // European Journal of Contemporary Education. 2019. – Т. 8. – № 2. –С. 409-417.
5. Тимофеев, Н.С. Особенности формирования стрессоустойчивости в студенческой среде (результаты психологического исследования) [Текст] / Н. В. Тарасова, Н. С. Тимофеев, В. В. Шамакина // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Лингвистика и педагогика. – 2022. – Т. 12, № 2. – С. 154-169.
6. Будовская И.В. Проблемы медиации в современном обществе [Текст] / Артемова О.Г., Будовская И.В. //Актуальные проблемы конфликто разрешения в современном мире: сборник статей 2-й Всероссийской научно-практической конференции. - Курск, 2023. - С. 24-26.
7. Ананьева, Е. Н. Конфликтность процесса формирования социокультурной идентичности современных подростков под влиянием массовой культуры [Текст] / Е. Н. Ананьева, Н. Н. Ананьева // Актуальные проблемы конфликто-

разрешения в современном мире : сборник статей 2-й Всероссийской научно-практической конференции. – Курск: Юго-Западный государственный университет, 2023. – С. 14-17.

8. Абдулин А.И. Ассертивное поведение студентов вуза как конструктивный способ межличностного взаимодействия [Текст] / А. И. Абдуллин // Актуальные проблемы здоровьесбережения в современном обществе : сборник научных статей IV-й Всероссийской научно-практической конференции. – Курск: Юго-Западный государственный университет, 2022. – С. 8-12.

АДАПТИВНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ СРЕДА КАК ФАКТОР РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Гончарова Ксения Дмитриевна, бакалавр

Тимофеев Никита Сергеевич, преподаватель

Юго-Западный государственный университет, г.Курск, Россия

Статья посвящена проблеме организации адаптивной образовательной среды в общеобразовательных организациях. Рассматривается значимость и условия разработки адаптивной образовательной среды для успешной интеграции с социализации детей с ОВЗ.

Сегодня инклюзивный процесс в образовании понимается как специально организованный образовательный процесс, обеспечивающий включение и принятие ребенка с ограниченными возможностями здоровья в среду обычных сверстников в общеобразовательном учреждении, обучение по адаптированным или индивидуальным образовательным программам с учетом его особых образовательных потребностей [1].

Национальная стратегия действия в интересах детей на 2012—2017 годы (утв. Указом Президента РФ от 1 июня 2012 г. № 761) предусматривает законодательное закрепление обеспечения равного доступа детей-инвалидов и детей с ОВЗ к качественному образованию всех уровней, гарантированной реализации их права на инклюзивное образование по месту жительства, а так же соблюдения права родителей на выбор образовательного учреждения и формы обучения для ребенка [2]. Основным критерий эффективности инклюзивного образования — успешность социализации, развитие социального опыта всех детей, в том числе детей с особыми образовательными потребностями [3].

Дети с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) – это дети, которых необходимо адаптировать в социуме [4]. Проблема социальной адаптации таких детей, их полноценное развитие в обществе здоровых людей приобрело в наши годы особую важность. Основное условие включения ребенка с ОВЗ в социальное и, в частности, в образовательное пространство - создание универсальной безбарьерной среды, позволяющей обеспечить полноценную интеграцию детей

с ОВЗ в общество. При этом на уровне образовательной организации это условие дополняется задачей создания адаптивной образовательной среды. [5]

Понятие "адаптивность" определяется как специфическая человеческая форма активного приспособления к окружающей действительности, содержание которой составляет её целесообразное изменение и преобразование. Адаптивность образовательной среды рассматривается, с одной стороны, как максимальная адаптация к индивидуальным особенностям обучающегося, с другой, гибкое реагирование на социокультурные изменения среды, итогом которой является сохранение личности ребёнка в результате адаптации его к быстроменяющейся жизни. [6].

Сущность понятия «адаптивная образовательная среда» следует рассматривать в общей сложности понятий, таких как: «среда», «образовательная среда» (А.В. Демидов, Ю.Н. Кулютин, В. И. Слободчиков, В.А. Ясвин и др.), «адаптация», которое рассматривается, как процесс активного приспособления индивида к изменившейся среде с помощью различных социальных средств (О.В. Даниленко, Т. В. Кудрявцев, В. И. Лубовский, Л. В. Кузнецова, Л.П.Нурмухамедова, Т.Г. Хамаганова и др.).

В таком виде среда приближается к образовательной среде и представляет совокупность эмоционального микроклимата, личностного благополучия каждого обучающегося, особенностей микрокультуры образовательного учреждения, в результате взаимодействия которых происходит становление личности обучающегося. [7]

Проблема состоит в том, что:

- теоретические подходы в обучении, воспитании и развитии детей с ОВЗ не учитывают реальных условий и направленности образовательной среды на формирование социальной коммуникации учащихся;

- существующая образовательная среда для детей с ОВЗ недостаточно обеспечивает формирование практико-ориентированных навыков взаимодействия с окружающим миром [8];

Создание адаптивной образовательной среды является важнейшим фактором для успешной социализации детей с ОВЗ. Данная среда служит необходимой социокультурной почвой становления личности ребенка, раскрытия его существенных сил и способностей, развития его образовательных компетенций [9].

К основным группам условий для работы с детьми с ОВЗ общеобразовательной организации следует отнести:

1. Материально-техническую базу – оснащение специальным оборудованием; возможность организации дистанционного обучения.

2. Организационное обеспечение образовательного процесса – включает нормативно-правовую базу, финансово-экономические условия; инклюзивную культуру в организации, взаимодействие с внешними организациями и родителями; информационно-просветительское обеспечение.

3. Организационно-педагогическое обеспечение – реализацию образовательных программ с учетом особенностей психофизического развития и возможно-

стей обучающихся; обеспечение возможности освоения образовательных программ в рамках индивидуального учебного плана.

4. Программно-методическое обеспечение образовательного процесса, создание и реализацию вариативных форм и методов организации учебной и внеучебной работы.

5. Использование различных видов образования.

6. Применение современных технологий образования и психолого-педагогического сопровождения.

7. Адаптацию методик обучения и воспитания к особым образовательным потребностям воспитанников с ОВЗ.

8. Комплексное психолого-педагогическое сопровождение – организацию коррекционной работы.

9. Кадровое обеспечение – специальную подготовку педагогического коллектива к работе с детьми с ОВЗ (в том числе детьми-инвалидами) в условиях инклюзивной практики [10].

Таким образом, организация адаптивной образовательной среды в работе с детьми с ограниченными возможностями здоровья подразумевает, что при определённой поддержке родителей и педагогов ребёнок с проблемами в развитии становится обычным, часто неотличимым от других членов общества [11].

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Акатов Л. И. А38 Социальная реабилитация детей с ограниченными возможностями здоровья. Психологические основы: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. — 368 с.

2. Буданова, Л.Б. Построение модели инноваций образовательного учреждения для детей с ограниченными возможностями здоровья: дис. канд.пед.наук. / Л. Б. Буданова / М. – 2007. – с. 300.

3. Организация деятельности коррекционных образовательных учреждений / Сост. Ф. Ф. Водоватов и др. – М., 2000. - с. 234

4. Ананьева, Н.Н. Развитие лидерских способностей будущих конфликтологов в условиях ВУЗа (социально-психологический аспект). [Текст] / Иванова Т.В., Ананьева Н.Н. //Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Лингвистика и педагогика. 2023;13(4):176-189.

5. Будовская, И.В. Актуальные проблемы школьной медиации [Текст] / Лиситчук Л.В., Будовская И.В. // В сборнике: Актуальные проблемы конфликто-разрешения в современном мире. Сборник статей 2-й Всероссийской научно-практической конференции. Юго-Западный государственный университет. Курск, 2023. С. 133-138.

6. Иванова, Т. В. Проектная деятельность как средство формирования готовности старшеклассников к профессиональному самоопределению [Текст] / Т. В. Иванова, О. Н. Щербакова // Провинциальные научные записки. – 2019. – № 1(9). – С. 42-49.

7. Никитина, Е.А. Специфика лексико-семантического поля концепта «болезнь» в английском медицинском дискурсе [Текст] / О.П. Довгер, К.М., Лопат-

та, Е.А. Никитина // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия «Лингвистика и педагогика», 2019. – № 2 (31). – С. 64-72.

8. Тарасова, Н.В. Исследование основных причин возникновения зависимостей среди студенческой молодежи [Текст] / Е.А. Никитина, А.А. Кузнецова, Н.В. Тарасова // Теоретические и практические аспекты современной психологии образования. Копылова Т.Ю., Кузнецова М.В., Кузнецов А.А., Никитина Е.А., Тарасова Н.В., Чернышова О.В., Шаталова Н.А. Курск, 2020. – С. 48-75.

9. Чернышова, О.В. Социально-психологические исследования актуализации многоуровневого группового субъекта в различных социальных условиях [Текст] / О.А. Мирошниченко, С.В. Сарычев, О.В. Чернышова // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Лингвистика и педагогика. 2015. - № 2. –С. 138-139

10. Ворошилова, О. Л.К. вопросу формирования связной монологической речи у детей с ОНР старшего дошкольного возраста [Текст] / Ворошилова О.Л., Россинская И.А. // В сборнике: Интегративные процессы в образовании и медицине - 2015. Сборник научных трудов. Курск, 2015. С. 24-28.8

11. Абдуллин, А. И. Особенности военно-патриотического воспитания молодежи в России [Текст] / А. И. Абдуллин, А. И. Абдуллина // Теория и практика военного образования в гражданских вузах: педагогический поиск : Сборник материалов VI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвящённой году педагога и наставника. В 2-х частях, Екатеринбург, 16–17 ноября 2023 года. – Екатеринбург: ООО "Издательство УМЦ УПИ", 2023. – С. 272-277.

КОНФЛИКТОЛОГ – АКТУАЛЬНАЯ ПРОФЕССИЯ 21 ВЕКА

Горетая Евгения Алексеевна, магистрант

Юго-Западный государственный университет, г.Курск, Россия

Конфликтолог — это особая профессия, цель которой — не только разрешение конфликтов, но и сохранение здоровья населения в психологической сфере, снижение конфликтных ситуаций.

Это профессия, которая позволяет мирно улаживать сложные ситуации и предупреждать возможные межличностные и межгрупповые конфликты. Профессия довольно популярна за границей и с недавних пор стала актуальной и в России. Рассмотрим особенности данной профессии, её задачи, специфику, а также узнаем ее плюсы и минусы.

Конфликт – это столкновение противоположных взглядов, мнений, интересов, стремлений. Подобное противостояние может возникнуть в любом коллективе, в любой компании и стать либо новой точкой отсчета, толчком для развития, либо разрушить все до основания и привести к печальным последствиям [1].

Конфликтолог – это специалист, который помогает мирно разрешать конфликты, а также предупреждать их возникновение. Профессия требует высшего образования, из личных качеств – стрессоустойчивости и эмпатии.

Работа конфликтолога — это решение следующих задач [2;202]:

- Изучение атмосферы в коллективе.
- Выявление причин стресса и конфликтов.
- Профилактика негативных ситуаций.
- Изучение взаимодействий в коллективе.
- Разработка алгоритмов решения конфликтов.

В настоящее время к услугам конфликтологов прибегают преимущественно руководители организаций с целью обеспечения нормального микроклимата в коллективе, путем урегулирования межличностных и межгрупповых конфликтов [3]. Активная практика привлечения штатных конфликтологов изначально сложилась в развитых зарубежных странах, однако в последнее время все большее распространение данная практика получает и в России [4].

Молодость профессии – ее преимущество, она дает:

1. Минимальный уровень конкуренции на рынке предложения.
2. Необходимость в подобных специалистах практически в любом коллективе.
3. Возможность создавать благоприятный психологический климат в коллективе и видеть реальные результаты своих трудов.
4. Возможность использовать свои знания и навыки в личной жизни.
5. Возможность открыть частную практику и предлагать услуги по разрешению конфликтов и психологическому сопровождению.

Минусы:

1. Недостаточная информированность населения о наличии таких специалистов, как конфликтологи, особенностях и пользе их работы.
2. Востребованность профессии только в крупных городах.
3. Некоторые предубеждения консервативной части населения (примерно такие же, как и связанные с работой психологов), которые могут затруднять процесс предупреждения и разрешения конфликта.

Грамотный конфликтолог может предупредить, не допустить конфликтных ситуаций, другим же – позволить случиться, и помочь сторонам разобраться в них. Конфликты неизбежны в любом коллективе, и специалист должен действовать исходя из того, что будет наиболее полезным для участников конкретного сообщества [5;188].

Так как конфликты случаются постоянно, работа конфликтолога всегда остается востребованной. Он может помочь работникам лучше понять причины своего гнева и конфликтов с другими сотрудниками [6].

Конфликтолог призван способствовать урегулированию конфликтов не только на межличностном, психологическом уровне, но и на более высоких уровнях — социальном и политическом. Конфликтолог может также стать профессиональным исследователем или преподавателем конфликтологии, социологии, политологии.

Профессию конфликтолога или конфликт-менеджера можно отнести к разряду помогающих, поэтому для нее требуется достаточно высокий уровень эмпатии и, в целом, доброжелательное отношение к людям. Также для подобной работы очень важна стрессоустойчивость, поскольку конфликтные ситуации нередко сопровождаются агрессивными выпадами, криками, попытками физического воздействия – словом, всем тем, что люди обычно делают «на эмоциях» [7;235].

Для конфликтолога важно уметь слушать и слышать, абстрагироваться от собственных симпатий и стараться мыслить максимально объективно. Конфликтолог-психолог — это особая должность, цель которой — не только разрешение конфликтов, но и сохранение здоровья населения в психологической сфере, снижение конфликтных ситуаций.

Подводя итоги, можно сказать, что конфликтолог – это специалист, который занимается изучением и разрешением конфликтов с психологической точки зрения. Его роль заключается в том, чтобы помочь людям разобраться в своих эмоциях, мотивах и потребностях, а также научить их эффективно общаться и решать конфликты. Основная задача конфликтолога – предотвращение и разрешение конфликтов, которые могут возникнуть в различных сферах жизни, таких как семья [8;147], работа, образование и другие. Он помогает людям находить конструктивные решения, основанные на взаимопонимании и уважении. Конфликтолог использует различные методы и техники работы, такие как анализ ситуации, общение с участниками конфликта, тренинги по развитию навыков коммуникации и управления конфликтами. Он также может проводить индивидуальные консультации и групповые тренинги для улучшения психологического климата и предотвращения конфликтов.

Роль конфликтолога-психолога включает в себя: анализ и оценку конфликтной ситуации; помощь в выявлении эмоциональных и психологических факторов, влияющих на конфликт; разработку стратегий и тактик разрешения конфликта; проведение тренингов и семинаров по развитию навыков управления конфликтами; психологическую поддержку участников конфликта; содействие в построении конструктивного диалога и взаимопонимания

Конфликтолог играет важную роль в обществе, помогая людям разрешать конфликты и создавать гармоничные отношения. Его работа способствует улучшению психологического климата и повышению качества жизни.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Анцупов А.Я. Словарь конфликтолога / А. Я. Анцупов, А. И. Шипилов. - 3-е изд., испр. и доп. - М.: Эксмо, 2010. - 654 с.
2. Иванова Т.В., Ворошилова О.Л. Специфика проявлений коммуникативных особенностей студентов как фактор конфликтности в межличностном взаимодействии //Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Лингвистика и педагогика. 2022. Т. 12. № 4. С. 196-205.
3. Ворошилова О.Л. Формирование школьного коллектива в ходе реализации возрастного подхода. //Педагогические аспекты профессиональной подготовки

кадров в новых социально-экономических условиях. Материалы Межвузовской научно-практической конференции. Курск, 2004. С. 81-83.

4. Кибанов А. Я. [и др.]. Конфликтология: учебник для вузов [Гриф Минобразования РФ] / 2-е изд., перераб. и доп. - М.: ИНФРА-М, 2011. - 301 с.

5. Иванова Т.В., Ананьева Н.Н. Развитие лидерских способностей будущих конфликтологов в условиях вуза (социально-психологический аспект). Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Лингвистика и педагогика. 2023;13(4):176-189.

5. Пономаренко В. Управление конфликтами / Олимп, АСТ – Москва, 2008. – 384 с.

6. Степанов, Е.И. Современная конфликтология: Общие подходы к моделированию, мониторингу и менеджменту социальных конфликтов / Е.И. Степанов. - М.: ЛКИ, 2015. - 176 с.

7. Иванова, Т. В. Исследование конфликтологической компетентности у специалистов социальной работы / Т. В. Иванова, Т. А. Щепотина // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Лингвистика и педагогика. – 2021. – Т. 11, № 4. – С. 228-237.

8. Тимофеев, Н.С. Супружеские конфликты: пути их предупреждения и разрешения [Текст] / С. З. Пашкова, Н. С. Тимофеев // Актуальные проблемы конфликтологического разрешения в современном мире : Сборник статей Всероссийской научно-практической конференции – Курск: Юго-Западный государственный университет, 2022. – С. 145-148.

ПРОФИЛАКТИКА УПОТРЕБЛЕНИЯ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ НАПИТКОВ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ

Грищенко Софья Андреевна, студент

Тимофеев Никита Сергеевич, преподаватель

Юго-западный государственный университет, г.Курск, Россия

В данной статье рассмотрена актуальная проблема профилактики употребления энергетических напитков среди молодежи.

Актуальность изучаемой проблемы заключается в том, что с каждым годом происходит злоупотребление подростками энергетических напитков в результате отсутствия информации об их вреде для организма. Употребление энергетических напитков является одной из вредных и распространенных привычек среди молодежи. Кроме нанесения непоправимого вреда здоровью, эта привычка препятствует формированию у детей, подростков, юношей и девушек, адекватных возрасту поведенческих установок на здоровый образ жизни, замедляет личностный и нравственный рост [1].

На данный момент злоупотребление распитием энергетических напитков среди подростков является одной из важнейших проблем здравоохранения и всего общества [2].

Энергетически напитки созданы с целью дать потребителю дополнительную энергию. Этому способствует содержащийся в напитках кофеин, растительные экстракты (например, гуарана, женьшень, гинкго билоба), витамины группы В, аминокислоты (например, таурин), производные аминокислот (например, карнитин), производные сахаров (например, глюконолактон, рибоза). Энергетические напитки обычно содержат от 80 до 141 мг кофеина в 250 мл напитка, эквивалентной 5 граммам кофе или двум 350 мл банкам напитков, содержащих кофеин (например Coca-Cola, Pepsi Cola, Mountain Dew, Dr. Pepper).

Что касается эффекта, энергетические напитки, действительно, оказывают «бодрящее» действие на организм, вызывают прилив новых сил. Как показали исследования, энергетические напитки давали положительный энергетический эффект, по сравнению с плацебо, у испытуемых в группе от 18 до 55 лет. Эффект сохранялся на протяжении от 30 мин до 1,5 часа [3].

Основной составляющей энергетических напитков, вызывающих эти эффекты, является кофеин. Даже в низких дозах (12,5 – 100 мг) кофеин способен улучшать настроение и когнитивные функции. Прием энергетического напитка даёт заметную бодрость, увеличивает скорость реакции, выносливость, улучшает настроение, повышает работоспособность. Причём, в отличие от кофе действие после приёма длится дольше, а удобную баночку можно носить с собой практически везде. При приеме больших доз может дать эффект сравнимый с лёгким наркотическим опьянением за счёт перегрузки нервной системы [4].

Но отрицательных сторон употребления энергетических напитков гораздо больше, чем положительных. Эти напитки можно употреблять строго дозировано, максимум 2 банки в день. В результате употребления напитка сверх нормы возможно значительное повышение артериального давления, уровня сахара в крови, тахикардия, психомоторное возбуждение, нервозность, депрессивное состояние [5].

Кофеин, содержащийся в энергетиках, как и всякий стимулирующий препарат, истощает нервную систему, что ухудшает здоровье детей и подростков, а также людей с хроническими заболеваниями. Эффект от него длится в среднем от трех до пяти часов – после чего организму требуется передышка. Кроме того, кофеин вызывает привыкание. А молодежь употребляет энергетики потому, что не в состоянии адекватно воспринять рекламу тонизирующих напитков в средствах массовой информации и оценить ущерб, наносимый своему организму [6].

Можно выделить основные причины употребления энергетических напитков: распитие таких напитков друзьями; влияние и давление со стороны сверстников; подражание взрослым, друзьям и своим кумирам; попытка получения дополнительной энергии; стремление выделиться, выглядеть «круто»; желание казаться самостоятельным и взрослым; доступность энергетиков; влияние рекламы [7].

Чтобы профилактика употребления энергетических напитков среди подростков была полной, она должна проводиться в двух направлениях: первичная и вторичная профилактика.

Первичная профилактика: Меры первичной профилактики направлены на предотвращение начала распития энергетиков. Первичная профилактика должна осуществляться на уровне семьи и школы. В семье закладываются основы ведения здорового образа жизни, родители формируют у детей правильное (негативное) отношение к вредным привычкам. Школа также выполняет данные функции [8].

На уровне школы должны проводиться не только просветительные мероприятия, рассказывающие о вреде энергетиков, но и наглядные демонстрации последствий злоупотребления этим напитком.

Вторичная профилактика: Данное направление профилактики способствует прекращению распития энергетиков у тех подростков, которые уже пьют такие напитки. Чтобы меры вторичной профилактики оказались действенными нужно выявить индивидуальные особенности каждого конкретного подростка. Только после этого дальнейшая профилактическая работа будет эффективной. К методам вторичной профилактики можно отнести индивидуальную консультацию психолога и обучение подростков методам бодрствования и релаксаций. На индивидуальной консультации психолог должен помочь подростку сформировать твёрдую мотивацию к отказу от злоупотребления энергетиками [9].

Здоровый образ жизни – это активная деятельность людей, направленная на сохранение и улучшение здоровья. Образ жизни относят к социальнобиологическим факторам, компонентами которого служит триада показателей: уровень, качество и стиль жизни. Одной из составляющих здорового образа жизни является отказ от вредных пристрастий (курение, употребление алкогольных и энергетических напитков, наркотических веществ). Профилактика употребления энергетических напитков – комплекс мероприятий, направленных на предотвращение возникновения данной вредной зависимости или рецидива появления пристрастия к энергетикам [10].

Доктор Higgins, который уже долгое время изучает вред энергетических напитков для организма, подтверждает: “Что касается кофеина, сахара и стимуляторов, то необходимо более тщательные исследования того, к каким негативным последствиям может привести их совместное действие. Это нечто вроде черной дыры...Мы знаем очень мало о том, как работает их комбинация.” [11].

Зависимость от энергетиков – это процесс, который проходит через несколько стадий, каждая из которых имеет свои особенности и последствия. Стадии: экспериментальная, злоупотребление, физическая зависимость.

Таким образом, профилактика употребления энергетических напитков молодежью – тема достаточно актуальная, не только в образовательных учреждениях, но и в других организациях.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Баранова С.В. Вредные привычки: Избавление от зависимостей / С.В. Баранова. – Ростов н-Дону: Феникс, 2007.

2. Застрожин М.С., Дрожжина Н.А. Частота употребления энергетических напитков в различных возрастных группах // Современные научные исследования и инновации. 2013.

3. Семейная клиника психического здоровья и лечения зависимостей в Москве // Зависимость от энергетиков причины симптомы стадии последствий лечения | Rehab Family // Стадии зависимости.

4. Абдуллин, А. И. Особенности протекания коммуникативных конфликтов в сфере гражданской авиации [Текст] / Н. В. Тарасова, А. И. Абдуллин // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Лингвистика и педагогика. – 2021. – Т. 11, № 3. – С. 218-229.

5. Ананьева, Н. Н. Анализ связи доминантных копинг-стратегий и способов регулирования конфликтов. [Текст] / Н.Н. Ананьева // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Лингвистика и педагогика. 2023;13(3):189-196.

6. Будовская, И.В. Причины возникновения конфликтов между личностью и группой, способы их разрешения [Текст] Емельяненко Н.С., Жмыхова А.К., Заблоцкая А.А., Будовская И.В. В сборнике: Актуальные проблемы конфликто-разрешения в современном мире. Сборник статей 2-й Всероссийской научно-практической конференции. Юго-Западный государственный университет. Курск, 2023. С. 78-82.

7. Иванова, Т.А. Формы музыкально-краеведческой работы в школах Курской области / Т. А. Брежнева, Т. В. Иванова // Провинциальные научные записки. – 2017. – № 2(6). – С. 15-18.

8. Никитина, Е.А. Специфика лексико-семантического поля концепта «болезнь» в английском медицинском дискурсе [Текст] / О.П. Довгер, К.М., Лопата, Е.А. Никитина // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия «Лингвистика и педагогика», 2019. – № 2 (31). – С. 64-72.

9. Королева, Н.В. Взаимовлияние личностных характеристик и статуса студента технического университета в обучаемой группе [Текст] / Н.В. Королева, А.А. Ткачева // Психолого-педагогические исследования в системе образования. III Всерос. науч.-практ. конф., 24 июня 2005 г. : [в 7 ч.]. отв. ред.: Д.Ф. Ильясов. – М.; Челябинск, 2005. – С. 37-39.

10. Чернышова, О.В. Социально-психологические исследования актуализации многоуровневого группового субъекта в различных социальных условиях [Текст] / О.А. Мирошниченко, С.В. Сарычев, О.В. Чернышова // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Лингвистика и педагогика. 2015. - № 2. –С. 138-139.

11. Ворошилова, О.Л. Развитие инклюзивного образования в ВУЗе (на примере центра сопровождения инклюзивного образования ЮЗГУ) Шатная Е.С., Ворошилова О.Л. В сборнике: Профессиональное развитие и трудоустройство студентов и выпускников с ограниченными возможностями здоровья: вопросы, проблемы, перспективы. сборник материалов всероссийской научно-практической конференции. 2018. С. 21-24.

ВЛИЯНИЕ КОНФЛИКТОВ НА МЕНТАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Давыдова Анастасия Владимировна, студент

Юго-Западный государственный университет, г.Курск, Россия

В статье указывается, что постоянные конфликты могут привести к ухудшению самочувствия, снижению самооценки, ухудшению отношений с окружающими, а также к повышенному уровню агрессии и раздражительности. Поэтому важно находить способы разрешения конфликтов и управления своими эмоциями для поддержания здорового ментального состояния.

Конфликты могут становиться частой проблемой у людей по разным причинам. Одной из основных причин является различие во взглядах, ценностях, интересах и потребностях участвующих сторон. Кроме того, недостаток коммуникации и навыков урегулирования конфликтов также может способствовать возникновению конфликтов. Неразрешенные проблемы, недопонимание, агрессия, стремление к контролю и доминированию также могут быть причинами конфликтов. Важно развивать навыки урегулирования конфликтов и улучшать коммуникативные способности, чтобы избежать частого возникновения конфликтов.

Мы ставили целью осуществление анализа некоторых источников и обобщение данных по проблемам конфликтов. Наибольший интерес вызвала интересная статья Кобзевой Н.В. «Психологические особенности внутриличностных конфликтов в различных ситуациях миграции». В ходе исследования было определено, что внутриличностные конфликты могут возникать из-за различных причин, таких как внутренние противоречия между различными ценностями, убеждениями и желаниями человека. Например, конфликт между желанием быть успешным профессионально и желанием провести больше времени с семьей может вызвать внутриличностный конфликт[1]. Также нерешенные эмоциональные проблемы, несоответствие между личными целями и общественными ожиданиями, страхи и сомнения могут стать причинами внутриличностных конфликтов. Важно научиться управлять своими эмоциями, разрешать внутренние конфликты и находить баланс между различными аспектами жизни.

Также на основе статьи Н.Т Рожкова «Первопричина конфликта» было выявлено, что причиной внутриличностного конфликта может быть различие между ценностями, убеждениями и желаниями человека, а также нерешенные эмоциональные проблемы, несоответствие между личными целями и общественными ожиданиями, страхи и сомнения.

Так же большую роль в конфликтах играет коллективное бессознательное. Коллективное бессознательное - это понятие из аналитической психологии, введенное Карлом Юнгом, которое описывает общие, универсальные архетипические структуры и символы, которые существуют в бессознательном уровне у всех людей. Эти общие архетипы могут влиять на поведение и реакции людей в коллективе, так как они формируют общие представления о мире, ценностях, страхах и желаниях[2].

Коллективное бессознательное может влиять на конфликт, так как общие архетипические структуры могут приводить к различным интерпретациям ситуации, недопониманию и непониманию друг друга. Например, если участники конфликта имеют разные представления о том, что является правильным или неправильным, это может привести к конфликту из-за несовпадения ценностей.

Таким образом, коллективное бессознательное может усиливать конфликты, создавая дополнительные сложности в понимании и разрешении разногласий между людьми. Для успешного разрешения конфликтов важно учитывать влияние коллективного бессознательного и стремиться к осознанному и эмпатичному взаимодействию с другими людьми.

Конфликты могут негативно влиять на человека по ряду причин. Во-первых, они могут вызывать стресс, беспокойство и даже тревогу, что в свою очередь может привести к психологическим и физиологическим проблемам, таким как бессонница, головная боль, повышенное артериальное давление и даже депрессия [3].

Кроме того, конфликты могут привести к нарушению отношений с другими людьми, что может вызвать чувство одиночества, изоляции и недовольства. Это в свою очередь может повлиять на самооценку и уверенность в себе.

Конфликты также могут отвлекать от основных задач и целей, занимая время и энергию, что может привести к снижению производительности и успеха в работе или учебе.

В целом, конфликты могут иметь отрицательное влияние на эмоциональное благополучие, отношения, здоровье и общую жизненную удовлетворенность человека. Конфликтная ситуация может деформировать формирование социокультурной идентичности личности [4;15]. Поэтому важно развивать навыки конструктивного разрешения конфликтов и умение строить здоровые отношения с окружающими.

При ежедневных конфликтах нервная система человека может постоянно находиться в состоянии стресса и напряжения. Это может привести к чрезмерной активации симпатической нервной системы, что вызывает выделение стрессовых гормонов, таких как адреналин и кортизол. Постоянное нахождение в состоянии стресса может привести к износу нервной системы, ухудшению ее функций и возникновению различных неврологических проблем, таких как головные боли, бессонница, усталость и раздражительность.

Кроме того, постоянный стресс и напряжение могут привести к переутомлению нервной системы, что может сказаться на общем здоровье человека и способности справляться с повседневными задачами. В результате этого человек может стать менее устойчивым к стрессу, более склонным к эмоциональным выбросам и иметь ухудшенное самочувствие.

Таким образом, ежедневные конфликты могут серьезно негативно влиять на нервную систему человека, вызывая стресс, усталость и различные неврологические проблемы, а также стать причиной возникновения зависимостей среди разных категорий людей [5;75].

По итогу, чтобы не травмировать свою нервную систему, старайтесь избегать конфликтов. В завершении представляю несколько пунктов:

1. Стремитесь к пониманию и осознанию своих собственных архетипических структур и символов, чтобы быть более осознанным и эмпатичным в своем поведении и реакциях.

2. Уважайте различия во взглядах и ценностях других людей, пытайтесь увидеть ситуацию с их точки зрения.

3. Старайтесь находить общие ценности и интересы, которые могут объединить вас с другими людьми, вместо того чтобы фокусироваться на различиях.

4. Развивайте навыки эмпатии и активного слушания, чтобы лучше понимать чувства и потребности других людей.

5. Избегайте использования общих архетипических символов и структур для манипуляции или усиления конфликта, а вместо этого используйте их для поиска компромиссов и сотрудничества.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Андреева, И.Н. Эмоциональный интеллект как феномен современной психологии / И.Н. Андреева. – Новополюк: ПГУ, 2011. – 388 с.
2. Анцупов А.Я. Профилактика конфликтов в школьном коллективе / А.Я. Анцупов. – М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2004
3. Рожков Н.Т. Основы психоаналитической педагогики: Монография / Н.Т. Рожков. – Орел: ОрелГТУ, 2005.
4. Ананьева, Е. Н. Конфликтность процесса формирования социокультурной идентичности современных подростков под влиянием массовой культуры / Е. Н. Ананьева, Н. Н. Ананьева // Актуальные проблемы конфликто разрешения в современном мире : сборник статей 2-й Всероссийской научно-практической конференции, Курск, 20 апреля 2023 года / Юго-Западный государственный университет. – Курск: Юго-Западный государственный университет, 2023. – С. 14-17.
5. Тарасова, Н.В. Исследование основных причин возникновения зависимостей среди студенческой молодежи [Текст] / Е.А. Никитина, А.А. Кузнецова, Н.В. Тарасова // Теоретические и практические аспекты современной психологии образования. Копылова Т.Ю., Кузнецова М.В., Кузнецов А.А., Никитина Е.А., Тарасова Н.В., Чернышова О.В., Шаталова Н.А. Курск, 2020. – С. 48-75.

ЦИФРОВЫЕ ИНСТРУМЕНТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ МОЛОДЕЖИ

Джасалая Дарья Сергеевна, магистрант

Юго-Западный государственный университет, г.Курск, Россия

В статье рассматриваются причины, по которым молодежь уделяет недостаточно внимания формированию здорового образа жизни. Предложены современные цифровые инструменты формирования здоровьесберегающего поведения молодежи.

Согласно проведенного исследования ВЦИОМ, в 2023 году 53% россиян считают, что ведут здоровый образ жизни [1]. В свою очередь 44% россиян признаются, что не могут назвать свой образ жизни здоровым. При этом, чаще всех (62%) так отвечает молодежь в возрасте от 18 до 24 лет.

На наш взгляд, молодежь уделяет недостаточно внимания формированию здорового образа жизни по следующим причинам:

- стиль жизни и влияние окружающей среды. Молодые люди обычно проводят много времени с друзьями и подвержены воздействию личных выборов и привычек своего социального круга. Если окружение предпочитает нездоровые привычки, такие как курение, употребление алкоголя и неправильное питание, то и молодежь скорее всего будет принимать такие же решения;

- отсутствие необходимых знаний. Молодые люди иногда не осознают важность здорового образа жизни и негативные последствия нездоровых привычек, таких как пассивное курение или неправильное питание. Недостаток информации и образования в этой области может привести к низкой мотивации поддерживать здоровый образ жизни;

- стресс и социальное воздействие. В современном обществе молодые люди испытывают высокий уровень стресса и давления со стороны школы, учебы, работы или социальных установок. Это может заставить их прибегать к неверным способам борьбы со стрессом, таким как употребление алкоголя или употребление запрещенных веществ, вместо здоровых стратегий эмоционального саморегулирования;

- маркетинговое влияние. Рекламные кампании иногда направлены на продвижение нездоровых продуктов, например, быстрого питания и сладостей. Молодежь может быть более подвержена влиянию этих рекламных предложений, особенно если не осознают, как они могут повлиять на их здоровье;

- недостаток времени. Молодые люди часто сталкиваются с ограниченным временем из-за учебы, работы или других обязательств. Это может привести к тому, что они уделяют мало внимания здоровому образу жизни, так как считают его менее приоритетным в своем расписании [2].

Недостаточное внимание молодежи к формированию здорового образа жизни несет ряд негативных последствий, таких как: ухудшение физического здоровья. Дефицит физической активности и неправильное питание приводят к различным проблемам со здоровьем, таким как ожирение, сердечно-сосудистые

заболевания, диабет и другие хронические заболевания. Это может снизить продолжительность жизни и качество жизни молодых людей; психические проблемы. Постоянный стресс может вызывать депрессию, тревожность и другие психические проблемы. Отсутствие здорового образа жизни также может привести к ухудшению сна и плохому настроению; снижение успеваемости. Здоровый образ жизни имеет прямую связь с результатами учебной деятельности. Молодые люди, не проявляющие достаточного внимания своему физическому и психическому здоровью, часто испытывают трудности с концентрацией, запоминанием и усвоением материала. Это может негативно сказываться на их результатах в учебе; социальные проблемы. Молодые люди, не следующие здоровому образу жизни, могут испытывать проблемы с социальной адаптацией. Плохие привычки, такие как курение или употребление наркотиков, приводят к проблемам в отношении с семьей и друзьями.

В целом, недостаточное внимание молодежи к здоровому образу жизни может привести к серьезным проблемам для их собственного здоровья и благополучия. Поэтому важно воспитывать в молодежи здоровьесберегающее поведение и предоставлять им необходимые возможности для поддержания активного и здорового образа жизни [3; 4; 5].

Современная молодежь является наиболее активным пользователем сети Интернет и применяет ее для общения, организации досуга и образования. Доля молодежи в возрасте от 12 до 24 лет, активно использующей Интернет, приближается в России к 100% .

В этой связи, представляется правильным в процессе формирования здоровьесберегающего поведения молодежи активно применять современные цифровые инструменты. В их числе:

- мобильные приложения для фитнеса и здорового питания. Есть множество приложений, которые предлагают тренировки на дому, планы питания, отслеживание прогресса и многое другое. Например, приложения, такие как Lifesum, Pacer или Waterllama, помогают вести учет калорий, предлагают индивидуальные тренировочные планы и здоровые рецепты [6];

- фитнес-трекеры и умные часы. Эти устройства могут отслеживать физическую активность, сердечный ритм, качество сна и другие показатели здоровья. Использование таких устройств позволяет молодежи контролировать свою активность и снаружи видеть свои достижения, мотивируя к здоровому образу жизни;

- онлайн-тренеры. Множество тренеров предлагают онлайн-программы и занятия, которые помогают молодежи создавать и поддерживать здоровый образ жизни. Они могут предложить индивидуальные тренировки, планы питания и быть виртуальными поддержками, помогая достигать поставленных целей;

- социальные сети и онлайн-сообщества. Социальные сети могут быть полезными для поддержки и взаимодействия с другими, разделяющими интерес к здоровому образу жизни. В онлайн-сообществах можно получить информацию, советы, вдохновение и поддержку от людей, имеющих схожие цели, платформы онлайн-образования. В сети большое количество интернет- курсов и веби-

наров, которые помогают молодым людям получить информацию о здоровом образе жизни, правильном питании, физической активности и психологическом благополучии, позволяет усилить осведомленность молодежи о важности здорового образа жизни [7; 8; 9; 10].

Таким образом, цифровые инструменты несут в себе широкие возможности для помощи молодежи в формировании здорового образа жизни. Однако важно помнить, что успешное воспитание здоровьесберегающего поведения молодежи требует систематического подхода и мотивации.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Голос молодых: в РФ пройдет первый форум по управлению Интернетом [Электронный ресурс]. - URL: [https:// www.gazeta.ru/tech/2021/04/02_a_13544258.shtml](https://www.gazeta.ru/tech/2021/04/02_a_13544258.shtml) (дата обращения: 08.09.2023 г.).

2. Шаги, умный будильник и трекер привычек: 8 приложений для здоровья [Электронный ресурс]. - URL: [https:// trends.rbc.ru/trends/social/63becbb59a7947a96ff92836](https://trends.rbc.ru/trends/social/63becbb59a7947a96ff92836) (дата обращения: 08.09.2023 г.).

3. Ворошилова О.Л. К вопросу формирования связной монологической речи у детей с ОНР старшего дошкольного возраста/ О.Л. Ворошилова, И.А. Россинская // Интегративные процессы в образовании и медицине : сборник научных трудов. - Курск, 2015. - С. 24.

4. Никитина, Е.А. Социально-психологические проблемы воспитательной работы со студентами по организации первичной профилактики зависимостей [Текст] / С.Э. Харзеева, Е.А. Никитина // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия «Лингвистика и педагогика», 2011. – № 2 (35). – С. 168.

5. Мирошниченко О.А., Сарычев С.В., Чернышова О.В. Социально-психологические исследования актуализации многоуровневого группового субъекта в различных социальных условиях [Текст] / О.А. Мирошниченко, С.В. Сарычев, О.В. Чернышова // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Лингвистика и педагогика. 2015. - № 2. –С. 138.

6. Тарасова, Н.В. Гражданско-патриотическое воспитание подрастающего поколения в России в годы Первой мировой войны [Текст] / Н.В. Тарасова // Гражданственность личности в условиях изменяющегося мира: от протестной к созидательной активности: сборник научных статей международной научно-практической конференции, 2015. – С. 215.

7. Тимофеев, Н.С. Виды конфликтов в воинских коллективах [Текст] / В. А. Лущенко, Е. К. Несветаев, Н. С. Тимофеев // Актуальные проблемы конфликто-разрешения в современном мире : сборник статей Всероссийской научно-практической конференции. – Курск: Юго-Западный государственный университет, 2022. – С. 120.

8. Будовская И.В. Актуальные проблемы школьной медиации [Текст] /Лиситчук Л.В., Будовская И.В. // Актуальные проблемы конфликто-разрешения в современном мире: сборник статей 2-й Всероссийской научно-практической конференции. - Курск, 2023. - С. 133.

9. Ананьева, Е. Н. Конфликтность процесса формирования социокультурной идентичности современных подростков под влиянием массовой культуры [Текст] / Е. Н. Ананьева, Н. Н. Ананьева // Актуальные проблемы конфликто-разрешения в современном мире : сборник статей 2-й Всероссийской научно-практической конференции. – Курск: Юго-Западный государственный университет, 2023. – С. 14.

10. Абдулин А.И. Ассертивное поведение студентов вуза как конструктивный способ межличностного взаимодействия [Текст] / А. И. Абдуллин // Актуальные проблемы здоровьесбережения в современном обществе : сборник научных статей IV-й Всероссийской научно-практической конференции. – Курск: Юго-Западный государственный университет, 2022. – С. 8.

СПОСОБЫ МАНИПУЛЯЦИИ В ОБЩЕНИИ

Дмитрова Вероника Эдуардовна, студент

Никитенко Дарья Витальевна, студент

*Будовская Ирина Владимировна, к.псих.н., доцент
кафедры коммуникологии и психологии*

Юго-Западный государственный университет, г.Курск, Россия

Статья посвящена актуальной теме – манипуляция окружающими. Особое внимание уделяется видам и типам, чтобы лучше понимать способы воздействия.

В настоящее время все больше и больше людей используют манипуляции в общении с другими людьми. Мы встречаем их каждый день: в семье, на работе, общаясь с друзьями. Манипуляции – это система способов социально-психологического воздействия. Такое воздействие, как правило, оказывается, с целью изменения мышления и поведения людей вопреки их интересам. Сам процесс складывается из субъекта (манипулятора) и объекта (адресата его действия). При этом объект не информируется о проведении вмешательства в его личность на психическом уровне [1].

Обычно манипуляции делят на три группы. Организационно-процедурные манипуляции направлены на срыв обсуждения, на умышленное столкновение противоположных взглядов участников дискуссии с целью накалить атмосферу или на сведение переговоров к заведомо неприемлемому для оппонентов варианту обсуждения [2]. Приемами такой манипуляции являются: перерыв в обсуждении, предоставление материалов для обсуждения накануне встречи, недопущение повторного обсуждения, приостановка обсуждения на желаемом варианте.

Психологические манипуляции имеют в основании приемы, которые вводят собеседника в состояние раздражения, тем самым играя на его чувствах самолюбия и стыда. К таким манипуляциям можно отнести: умалчивание отдельных

деталей, введение в раздражение, слишком быстрый или медленный темп обсуждения, видимая поддержка, утаивание информации, недосказанность.

Логические манипуляции основываются на сознательных нарушениях основных законов и правил формальной логики или же, наоборот, на их умелом использовании в целях воздействия на недостаточно осведомленного оппонента. К таким манипуляциям можно отнести: неопределенность тезиса, недостаточность аргументов, построение суждений на логической ошибке, неполное опровержение.

Каждый человек хотя бы раз сталкивался с манипуляциями в свою сторону [3]. Причинами этому могут служить: недоверие, любовь, риск и неопределенность, страх. И чтобы понимать и быть готовым к тому, что вами могут манипулировать, нужно знать виды манипуляции. Их делят на основные и второстепенные.

К основным видам относятся:

-осознанные- человек понимает суть своего воздействия и видит конкретный результат, к которому стремится;

-неосознанные- человек смутно осознаёт конечную цель и смысл своего воздействия.

Второстепенные виды делятся на:

-лингвистические (коммуникационные)- это психологическое воздействие на человека с помощью речи;

-поведенческие- это упражнение сознанием с помощью действий, ситуаций, поступков.

Помимо видов существуют отдельные направления, которыми можно манипулировать, их называют типами манипуляции [4].

Манипуляция любовью. Одна из самых коварных и жестоких манипуляций. Ребёнок, которому говорят, что: «Если ты будешь баловаться, то я тебя любить не буду» начинает понимать, что самые близкие люди не принимают его целиком, любят его не за то, что он есть, а за то, что он что-то делает или не делает. В партнёрских отношениях в таких случаях на одну чашу весов кладётся любовь, а на другую некое условие. Получается, что любовь- это товар, который при необходимости можно обменять.

Манипуляция страхом. Использование людских страхов- один из самых любимых приемов манипуляторов всех типов. Очень часто они играют на недостаточной информированности человека. Поэтому, если вам регулярно говорят о каких-то мифических опасностях и призывают сделать, то или иное, чтобы избежать из – стоит задуматься и проверить достоверность информации.

Манипуляция чувством вины. В основе этой манипуляции лежит стремление одного человека вызвать чувство вины у другого лица, чтобы контролировать его поведение или решения[5]. Такая манипуляция может использовать обвинения, упреки и шантаж с целью заставить другого человека сделать то, что выгодно манипулятору [6].

Следует отметить, что сутью манипуляции не является введение в заблуждение относительно определенного факта. Например, сказать ложный маршрут –

это лишь обман[7]. Сущность манипуляции заключается во внедрении необходимой манипулятору информации и её дальнейшего закрепления в сознание манипулируемого при сохранении ощущения самостоятельного выбора у последнего [8].

Таким образом, манипуляция – это психологическое влияние одного человека на другого, с собственной целью, также подводя итог, можно сказать, что основные технологии манипуляции основаны на утаивании информации или предоставлении ложной (неполной) информации [9].

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Чернова, А. Д. Понятие манипуляции в общении / А. Д. Чернова. — Текст: непосредственный // Молодой ученый. — 2019. — № 23 (261). — С. 200-202.

2. Аронсон Э. Эпоха пропаганды: механизмы убеждения, повседневное использование и злоупотребление / Э. Аронсон. — СПб.: Прайм-Еврознак, 2003.

3. Геген Н. Психология манипуляции и подчинения / Н. Геген. — СПб.: Питер, 2005.

4.Ананьева, Е. Н. Конфликтность процесса формирования социокультурной идентичности современных подростков под влиянием массовой культуры / Е. Н. Ананьева, Н. Н. Ананьева // Актуальные проблемы конфликтологического разрешения в современном мире : сборник статей 2-й Всероссийской научно-практической конференции, Курск, 20 апреля 2023 года / Юго-Западный государственный университет. – Курск: Юго-Западный государственный университет, 2023. – С. 14-175. Осипова А.А. Манипуляции в общении: умей сказать «нет»! -Ростов н/Д:Феникс, 2005.

5. Иванова, Т. В. Исследование конфликтологической компетентности у специалистов социальной работы / Т. В. Иванова, Т. А. Щепотина // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Лингвистика и педагогика. – 2021. – Т. 11, № 4. – С. 228-237.

6. Абдуллин, А. И. Проблемы развития ассертивности в студенческом возрасте / А. И. Абдуллин // Проблемы конфликтологического разрешения в современном обществе : материалы Всероссийской научно-практической конференции, Курск, 23 апреля 2020 года / Юго-Западный государственный университет. – Курск: Юго-Западный государственный университет, 2020. – С. 11-13.

7.Тимофеев, Н.С. Супружеские конфликты: пути их предупреждения и разрешения [Текст] / С. З. Пашкова, Н. С. Тимофеев // Актуальные проблемы конфликтологического разрешения в современном мире : Сборник статей Всероссийской научно-практической конференции, Курск, 21 апреля 2022 года. – Курск: Юго-Западный государственный университет, 2022. – С. 145-148. – EDN JWAICK.

8.Иванова Т.В., Ананьева Н.Н. Развитие лидерских способностей будущих конфликтологов в условиях вуза (социально-психологический аспект). Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Лингвистика и педагогика. 2023;13(4):176-189.

9. Ананьева Н.Н. Анализ связи доминантных копинг-стратегий и способов регулирования конфликтов. Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Лингвистика и педагогика. 2023;13(3):189-196.

ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ

*Долгих Светлана Васильевна, канд. пед. наук,
доцент кафедры дошкольного и начального образования*

*Тюменский областной государственный институт
развития регионального образования*

*Чернышова Ольга Викторовна, доцент кафедры
коммуникологии и психологии*

Сошина Ксения Викторовна, студент

Юго-Западный государственный университет, г.Курск, Россия

В статье рассмотрены методы профилактики заболеваний студентов в процессе обучения в вузе.

В настоящее время актуальна проблема сохранения здоровья студентов в процессе обучения в вузе. Прослеживается тенденция к росту заболеваемости юношей и девушек. Чаще всего студенты обращаются с острыми респираторно-вирусными инфекциями (ОРВИ), ангинами и бронхитами, тонзиллитами. Структура хронических патологий складывается следующим образом, повсеместно наблюдается расстройство пищеварения и нарушений обмена веществ (40,3 %), высокая распространенность заболеваний эндокринной системы (35,8 %), органов дыхательной системы (35 %), заболеваний глаз (28 %), системы кровообращения (26,3 %), костной, мышечной и соединительной ткани (23 %), мочеполовой системы (7,6 %) [1].

Большой вклад в изучение проблемы социально-психологического аспекта адаптации к обучению в вузе внесли Антропова М.В., Махмутова М.И., Пашкова Л.М., Соловьев А.С., Хрипкова А.Г. и др.

Профилактических программ в сфере здоровья, реализуемых в российских вузах, сравнительно немного. По мнению Бессоновой Л.А., в большинстве высших учебных заведений страны эти программы основываются на формировании здорового образа жизни среди студенчества и реализуются путем преподавания дисциплин, предусмотренных государственным образовательным стандартом: основы медицинских знаний и профилактика болезней, здоровый образ жизни (ЗОЖ), безопасность жизнедеятельности [2].

Работа по формированию здорового образа жизни среди студенчества проводится в рамках специальных программ профилактики. Эффективность гигиенического воспитания повышается при создании в высших учебных заведениях оздоровительных центров, которые могут включать в себя кабинет здорового образа жизни, комнату психологической разгрузки, спорткомплекс. Бессонова

Л.А. в своей работе писала о том, что гигиеническое воспитание высших учебных заведений должно осуществляться во взаимодействии со специализированными учреждениями гигиенического воспитания, лечебно-профилактическими учреждениями (поликлиники, лечебнофизкультурные учреждения) [2].

По мнению Бессоновой Л.А., основные задачи процесса управления охраной здоровья студентов вуза – «это усиление мер по профилактике распространенных заболеваний; улучшение окружающей среды, условий труда и быта, проведение санитарно-оздоровительных мероприятий, укрепление здоровья отдельных групп студентов (студенты-инвалиды, студенты-сироты); развитие активного отдыха и массовой физической культуры, обеспечение рационального питания студентов; активизация работы по воспитанию и привитию культуры здоровья; развитие и совершенствование диспансеризации студентов» [2].

Солтан М.М., Борисова Т.С. провели исследование студентов Белорусского государственного медицинского университета. Первостепенное значение респонденты «отводят правильному питанию (83 %), затем следуют полноценный отдых и отказ от вредных привычек (61 %), достаточная физическая активность и взаимопонимание в семье и на работе (56 %), хорошие условия труда или учебы (48 %), благоприятные экологические условия (42 %)» [3].

По результатам исследования, как «средство сохранения здоровья занятия активными видами спорта выбирают только 16 % опрошенных студентов. Одним из важнейших составляющих компонентов здорового образа жизни является питание. Анализ анкет показал, что около 20 % студентов «питаются, как придется». При оценке структуры и частоты потребления определенных групп продуктов питания выявлено, что большинство опрошенных включают в свои рационы питания морепродукты очень редко, овощи - ежедневно, фрукты – 3–4 раза в неделю. Для коррекции питания 90 % опрошенных используют витаминно-минеральные комплексы, из них несколько раз в год – 36 % студентов» [3].

В настоящее время в Юго-Западном государственном университете созданы специальные условия для сохранения здоровья студентов. Например, психолого-педагогическое сопровождение осуществляется сотрудниками Центра сопровождения инклюзивного образования (ЦСИО) ЮЗГУ для студентов-инвалидов и лиц с ОВЗ, имеющих проблемы в обучении, общении и социальной адаптации.

Сотрудники кафедры коммуникологии и психологии проводят психологические консультации, диагностику, тренинговые занятия и др. [4; 5]. Много лет в университете происходит комплексное формирование здорового образа жизни среди юношей и девушек. Каждый год в октябре проводится Всероссийская научная конференция «Актуальные проблемы здоровьесбережения в современном обществе» [6; 7].

В апреле 2023 г. студенты ЮЗГУ приняли участие в фестивале здорового образа жизни. На базе городского молодежного центра «Гелиос» состоялся фестиваль здорового образа жизни. Участие приняли студенты и школьники Курска. Фестиваль состоял из двух этапов. На первом – команды посетили мас-

тер-классы, на втором – прошли порядка 15 испытаний в формате спортивно-развлекательной маршрутной игры. Участники пробовали свои силы в прыжках на скакалке и в длину, дартсе, теннисе, футболе, а также демонстрировали свои навыки оказания первой помощи. Кафедра физического воспитания осуществляет воспитательную работу, направленную на сохранение здоровья, воспитание волевых качеств и физических качеств, готовность к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности [8; 9].

Таким образом, профилактика различных заболеваний студентов включает в себя комплекс мероприятий, в том числе проведение просветительских бесед, круглых столов, научных конференций, тренинговых занятий, развитие активного отдыха и массовой физической культуры, обеспечение рационального питания студентов [10; 11].

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Меерманова И.Б. Состояние здоровья студентов, обучающихся в высших учебных заведениях / И.Б. Меерманова, Ш.С. Койгельдинова, С.А. Ибраев // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований 2017. – № 2 (часть 2) – С. 193-197.
2. Бессонова Л.А. Роль вузов в сохранении и поддержании здоровья студентов / Л. А. Бессонова // Вестник научного общества студентов, аспирантов и молодых ученых. 2022. №1. –С. 21-28.
3. Солтан М.М. Формирование здорового образа жизни в студенческой среде как основа профилактики «болезней века» М. М. Солтан, Т. С. Борисова, Ж. П. Лабодаева // Образование, медицина, физическая культура и спорт в профилактике болезней века: сборник Международной научно-практической конференции. - Минск, 2013. - С.109-113.
4. Ворошилова О.Л. К вопросу о методах исследования удовлетворенности студентов различными аспектами деятельности преподавателей и кураторов студенческих групп/ Копылова Т.Ю., Ворошилова О.Л. // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Лингвистика и педагогика. 2018. - Т. 8. - № 4 (29). - С. 162-170.
5. Никитина, Е.А. Психологические особенности самооценки в студенческом возрасте [Текст] / Е.А. Никитина // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия «Лингвистика и педагогика», 2012. – № 5-1 (44). – С. 249-251.
6. Мирошниченко О.А., Сарычев С.В., Чернышова О.В. Социально-психологические исследования актуализации многоуровневого группового субъекта в различных социальных условиях [Текст] / О.А. Мирошниченко, С.В. Сарычев, О.В. Чернышова // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Лингвистика и педагогика. 2015. - № 2. –С. 138-139.
7. Tarasova N.V. Conditions and factors of the development of creative civic engagement of students / S.I. Belentsov, V.A. Gribanova, N.V. Tarasova, T.Y.

Kopylova // European Journal of Contemporary Education. 2019. – Т. 8. – № 2. –С. 409-417.

8. Тимофеев, Н.С. Особенности формирования стрессоустойчивости в студенческой среде (результаты психологического исследования) [Текст] / Н. В. Тарасова, Н. С. Тимофеев, В. В. Шамакина // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Лингвистика и педагогика. – 2022. – Т. 12, № 2. – С. 154-169.

9. Будовская И.В. Проблемы медиации в современном обществе [Текст] / Артемова О.Г., Будовская И.В. //Актуальные проблемы конфликто разрешения в современном мире: сборник статей 2-й Всероссийской научно-практической конференции. - Курск, 2023. - С. 24-26.

10. Ананьева, Е. Н. Конфликтность процесса формирования социокультурной идентичности современных подростков под влиянием массовой культуры [Текст] / Е. Н. Ананьева, Н. Н. Ананьева // Актуальные проблемы конфликто-разрешения в современном мире : сборник статей 2-й Всероссийской научно-практической конференции. – Курск: Юго-Западный государственный университет, 2023. – С. 14-17.

11. Абдуллин А.И. Ассертивное поведение студентов вуза как конструктивный способ межличностного взаимодействия [Текст] / А. И. Абдуллин // Актуальные проблемы здоровьесбережения в современном обществе : сборник научных статей IV-й Всероссийской научно-практической конференции. – Курск: Юго-Западный государственный университет, 2022. – С. 8-12.

ТРЕВОЖНОСТЬ КАК ПОКАЗАТЕЛЬ ВНУТРЕННЕГО НЕБЛАГОПОЛУЧИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Донская Ольга Олеговна, магистрант

Юго-Западный государственный университет, г.Курск, Россия

В статье рассматривается роль тревоги как показателя внутреннего неблагополучия у младших школьников. Подчеркивается важность выявления тревожности, а также необходимости активного вмешательства и поддержки в образовательных учреждениях.

Тревога, сложный и многогранный эмоциональный феномен, стала предметом растущей озабоченности в области детской психологии, особенно в контексте младших школьников. Это психологическое состояние, характеризующееся повышенными опасениями, нервозностью и беспокойством, часто переплетающимися с ожиданием потенциальных угроз или неблагоприятных исходов. Хотя переживание тревоги присуще человеческому состоянию, его проявление и последствия в годы становления детства имеют уникальное значение.

Хотя интерпретации понятия тревоги у разных ученых могут различаться, преобладающий консенсус предполагает, что на тревогу в первую очередь влияют ситуационные факторы. Кроме того, широко признано, что тревожность не является статичной чертой характера; в детстве она, как правило, более по-

датлива, но может укорениться и трансформироваться в стабильную черту личности, которая может представлять значительную угрозу психическому развитию индивида.

Тревожность в значительной степени проявляется у детей в процессе адаптации к образовательной организации, эта проблема рассматривается в работах Т.А. Брежневой, Е.А. Бондаревой, Т.В. Ивановой [1, 2]. Влияние цифровых технологий на тревожность обучающихся рассматривается А.И. Абдуллиним [3]. Тревожность сопровождает процесс профессионального самоопределения старшеклассников, о чем пишет Н.С. Тимофеев [4]. В процессе формирования социокультурной идентичности подростков под влиянием массовой культуры также присутствует тревожность, что раскрывает в своих работах Н.Н. Ананьева [5]. Процедура медиации является эффективным методом разрешения конфликтов и снижения тревожности, практику ее применения в образовательной организации описывает И.В. Будовская [6].

Согласно Р.С. Немову, школьная тревожность проявляется как постоянная или ситуативно вызванная склонность индивида входить в состояние повышенного беспокойства, сопровождающееся чувствами страха и тревоги в определенных социальных сценариях [7].

Обзор существующей литературы подчеркивает, что степень испытываемого напряжения зависит от таких факторов, как растущая информационная нагрузка, повышенная мотивация, временные ограничения и надвигающийся призрак карательных последствий за ошибки.

Тревожность, как выяснили многочисленные исследователи и практические психологи, лежит в основе ряда психологических проблем в детстве и может рассматриваться как показатель «предневротического состояния». Это играет ключевую роль в нарушениях поведения, охватывая такие проблемы, как делинквентность и склонность детей к неадаптивным реакциям на сложные ситуации. Уровень тревожности существенно влияет на адаптируемость детей, причем повышенная тревожность делает людей исключительно восприимчивыми к стрессорам, что приводит к длительным вегетативным реакциям.

Более того, исследование А.М. Прихожан показывает, что тревожность оказывает заметное влияние на успеваемость в школьном возрасте. Это демонстрирует положительную корреляцию с успехом в выполнении простых задач, но, наоборот, оказывает негативное влияние на более сложные начинания [8].

В современном российском контексте распространенной проблемой является широко распространенная социальная депривация. Этот термин охватывает отсутствие, ограничение или недостаточность основных материальных и духовных ресурсов, необходимых для выживания, полноценного роста и социальной интеграции детей. Такое положение дел привело к ухудшению общего состояния здоровья детей, включая физическое, психическое и социальное благополучие. Следовательно, можно утверждать, что первостепенной задачей, стоящей сегодня перед образовательными учреждениями, является сохранение и укрепление психологического здоровья детей.

Понятие «психическое здоровье» первоначально было введено Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ). Оно определяется как индивидуальный запас внутренней силы, который дает возможность справляться с неожиданными стрессами или вызовами, которые могут возникнуть в чрезвычайных обстоятельствах. Психическое здоровье характеризуется как состояние, которое способствует целостному развитию индивида, охватывающему его физические, умственные и эмоциональные аспекты. Оно представляет собой состояние равновесия между различными психическими качествами и процессами, включая способность регулировать, эффективно использовать и постоянно совершенствовать эти качества. Такое состояние психического здоровья позволяет индивиду гармонично функционировать в обществе.

Обсуждая благополучие учащегося, психологи подчеркивают важность психического развития на всех этапах детства, охватывающего проявление ментальных, эмоциональных и личностных показателей.

Таким образом, коллективные усилия родителей, педагогов и специалистов в области психического здоровья необходимы для противодействия пагубным последствиям повышенной тревожности.

Родители, являясь неотъемлемой частью экологической среды ребенка, являются важнейшими заинтересованными сторонами в сохранении психологического здоровья. Внимательное родительское наблюдение способствует раннему распознаванию поведения, связанного с тревогой, что позволяет своевременно вмешаться.

Педагоги же служат основными наблюдателями за динамикой в классе, где часто проявляется поведение, связанное с тревогой. Педагогическая чуткость имеет первостепенное значение, поскольку учителя могут выявлять отклонения в эмоциональных и поведенческих моделях обучающихся. Интеграция учебных модулей, посвященных эмоциональному интеллекту, управлению стрессом и эмоциональной регуляции, помогает предоставить обучающимся инструменты для преодоления тревожности. Кроме того, создание атмосферы в классе, способствующей психологической безопасности и эмоциональному самовыражению, имеет решающее значение для общего благополучия обучающихся.

Также систематическая психологическая диагностика с использованием стандартизированных инструментов облегчают выявление тревожности у младших школьников. Затем для устранения этих симптомов при их обнаружении используются основанные на фактических данных методы психологической коррекции. Междисциплинарные консультации между специалистами, педагогами и родителями позволяют разрабатывать комплексные планы работы с учетом индивидуальных потребностей [4].

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Брежнева, Т. А. Формы музыкально-краеведческой работы в школах Курской области [Текст] / Т. А. Брежнева, Т. В. Иванова // Провинциальные научные записки. – 2017. – № 2(6). – С. 15-18.

Иванова, Т. В. Развитие креативной личности в младшем школьном возрасте / Т. В. Иванова // Провинциальные научные записки. – 2017. – № 1(5). – С. 93-96.

2. Бондарева, Е. А. Особенности социально-психологической адаптации детей-мигрантов к условиям русскоязычного дошкольного образовательного учреждения [Текст] / Е. А. Бондарева, Т. В. Иванова // Исследования в региональном дискурсе – 2017: Материалы научно-практических конференций в рамках «Недели науки» РОСИ, Курск, 24–28 апреля 2017 года / Составитель С.А. Кравченко. – Курск: Региональный открытый социальный институт, 2017. – С. 153-157.

3. Абдуллин, А. И. Влияние цифровых технологий на социально-психологические характеристики подростков и детей [Текст] / А. И. Абдуллин, А. И. Абдулина // Современные технологии – 2023: Сборник статей Международной научно-практической конференции, Петрозаводск, 09 октября 2023 года. – Петрозаводск: Международный центр научного партнерства «Новая Наука» (ИП Ивановская И.И.), 2023. – С. 149-152.

4. Тимофеев, Н. С. Социально-психологические аспекты личностного и профессионального самоопределения старшеклассников [Текст] / Н. С. Тимофеев // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Лингвистика и педагогика. – 2020. – Т. 10, № 2. – С. 190-198.

5. Ананьева, Е. Н. Конфликтность процесса формирования социокультурной идентичности современных подростков под влиянием массовой культуры [Текст] / Е. Н. Ананьева, Н. Н. Ананьева // Актуальные проблемы конфликто-разрешения в современном мире: сборник статей 2-й Всероссийской научно-практической конференции, Курск, 20 апреля 2023 года / Юго-Западный государственный университет. – Курск: Юго-Западный государственный университет, 2023. – С. 14-17.

6. Лиситчук, Л.В., Будовская, И.В. Актуальные проблемы школьной медиации [Текст] / Л.В. Лиситчук, И.В. Будовская // Актуальные проблемы конфликто-разрешения в современном мире: сборник статей II-й Всероссийской научно-практической конференции. Юго-Западный государственный университет. Курск, 2023. – Курск: Юго-Западный государственный университет, 2023. – С. 133-138.

7. Немов, Р. С. Психология: В 3 кн. [Текст] / Р. С. Немов. - 3-е изд. - М.: Гуманитар. изд. центр «ВЛАДОС», 1998 -. Кн. 1: Общие основы психологии. - Москва: Гуманитар. изд. центр «ВЛАДОС», 1998. – 686 с.

8. Прихожан, А. М. Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст [Текст] / А. М. Прихожан. - 2-е изд. - Санкт-Петербург : Питер, 2009. – 191 с.

ПРОБЛЕМА АДАПТАЦИИ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ

Задойнова Ольга Анатольевна, студент

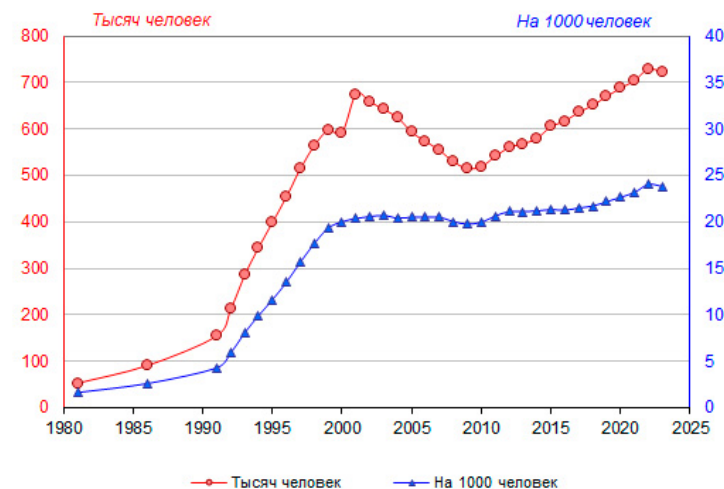
Тимофеев Никита Сергеевич, преподаватель

Юго-Западный государственный университет г. Курск Россия

В данной статье приводится обзор проблемы адаптации детей с ограниченными возможностями в современном обществе. Автором описывается проблема и возможные пути решения данной проблемы, согласно изученному материалу. Хронологический охват в данной статье составляет десять лет на всей территории России.

Дети с ограниченными возможностями, или как принято их называть дети инвалиды относятся к группе особого риска в обществе и являются довольно крупной группой социума в России.

К сожалению, численность детей с ограничением здоровья постоянно растет. С 2013 года в органах социальной защиты населения были зарегистрированы шестьсот семьдесят тысяч детей инвалидов в возрасте до восемнадцати лет. За десятилетний период времени численность таких детей увеличилась более чем на сто тысяч и на начало 2023 г. составило шестьсот двадцать две тысячи [1].



Для более глубокого раскрытия выше обозначенной проблемы, по мнению автора, стоить изначально обратить внимание на трактовку в существующем законодательстве РФ самого термина «ребенок - инвалид».

Как показывают исследования многих специалистов в данной области, в современном обществе данный термин очень негативно влияет на самого ребенка его семью и отношение к ним в учреждениях образования, быта и в целом [2].

Необходимо пересмотреть данный термин и представить обществу в более смягченной трактовке. Автор данной статьи в своих исследованиях данной проблемы обращается к историческим источникам, а именно, газета «Русский инвалид» от 1813 г., в которой инвалидами называли солдат утративших трудоспособность на фронте [3]. Само слово «инвалид» - английское, переводится на русский язык как немощный, болезненный. Исходя из вышесказанного необходимо еще более глубокое изучения, данной терминологии, для выведения качественного результата, что, по мнению автора данной статьи, устроило бы и общество и семьи в которых, воспитываются дети-инвалиды. К сожалению, помимо неправильной трактовки данного термина существует еще очень много проблем адаптации детей с ограниченными возможностями в современном обществе [4].

И одна из них наиболее значительных – это экономическая проблема, что влечет за собой образование других проблем – обеспечение должного обследования и своевременной реабилитации, та как многие качественные медицинские услуги стоят очень дорого [5].

Следующая – невозможность дать такому ребенку специального профессионального образования, что влечет за собой как раз таки проблематику адаптации таких детей в дальнейшем в современном обществе [6].

Следующая – жилищно-бытовая, и в комплексе как следствие всех вместе взятых, психологическая, которая в свою очередь может способствовать развитию многих психических заболеваний, к уже диагностированных у ребенка ранее [7].

Исходя, из выше изложенного можно сделать, вывод, что действительно все настолько страшно и сразу возникает вопрос, что же делать? В первую очередь, конечно, консолидировать общество к принятию восприятия этих детей как равных нам, путем разъяснения и проведения образовательных профилактических мероприятий уже с момента рождения такого ребенка в семье и их окружения [8].

Стоит отметить, что со стороны государства всегда проводилась и проводится работа по созданию возможности облегченной адаптации детей с ограниченными возможностями здоровья:

Это и государственные образовательные программы для родителей, программы развития и в первую очередь материальная поддержка таких семей, где воспитываются особенные дети,

Многое предстоит сделать, а именно [9]:

- Создать специализированные детские площадки для приобщения данных детей к спорту, играм, создание возможности их общения, данные площадки должны быть соответственно оборудованы.

- Реализовать на практике идею инклюзивного образования для беспрепятственного доступа особенных детей к образовательной и воспитательной среде. Посредством проведения «Уроков взаимопомощи» в школах.

- Чаще организовывать проведение культурно – развлекательных мероприятий для особенных детей и их родителей.

И что очень важно организовывать родительские клубы, группы взаимопомощи для детей и родителей, в которых родители и дети могли бы вместе учиться преодолевать трудности и наращивать позитивный жизненный опыт.

В целом же, сегодня нужны новые подходы к формированию общественного и личного здоровья, новые меры, направленные на интеграцию детей с ограниченными возможностями здоровья в социум.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. <https://www.hse.ru/demo/> Институт Демографии НИУ ВШЭ им. А .Г. Вишневского.
2. Газета «Русский Инвалид» декабрь 1813г.г. Санкт-Петербург// <https://russkiy-invalid.ru>
3. Голиков, Н. А. Ребенок-инвалид: обучение, оздоровление, развитие
4. Абдуллин, А.И. Особенности протекания коммуникативных конфликтов в сфере гражданской авиации [Текст] / Н. В. Тарасова, А. И. Абдуллин // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Лингвистика и педагогика. – 2021. – Т. 11, № 3. – С. 218-229.
5. Ананьева, Е. Н. Конфликтность процесса формирования социокультурной идентичности современных подростков под влиянием массовой культуры [Текст] / Е. Н. Ананьева, Н. Н. Ананьева // Актуальные проблемы конфликто-разрешения в современном мире : сборник статей 2-й Всероссийской научно-практической конференции, Курск, 20 апреля 2023 года / Юго-Западный государственный университет. – Курск: Юго-Западный государственный университет, 2023. – С. 14-17.
6. Будовская, И.В. Причины возникновения конфликтов между личностью и группой, способы их разрешения [Текст] / Емельяненко Н.С., Жмыхова А.К., Заблочкая А.А., Будовская И.В. // В сборнике: Актуальные проблемы конфликто-разрешения в современном мире. Сборник статей 2-й Всероссийской научно-практической конференции. Юго-Западный государственный университет. Курск, 2023. С. 78-82.
7. Никитина, Е.А. Специфика лексико-семантического поля концепта «болезнь» в английском медицинском дискурсе [Текст] / О.П. Довгер, К.М., Лопата, Е.А. Никитина // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия «Лингвистика и педагогика», 2019. – № 2 (31). – С. 64-72.
8. Тарасова, Н.В. Исследование основных причин возникновения зависимостей среди студенческой молодежи [Текст] / Е.А. Никитина, А.А. Кузнецова, Н.В. Тарасова // Теоретические и практические аспекты современной психологии образования. Копылова Т.Ю., Кузнецова М.В., Кузнецов А.А., Никитина Е.А., Тарасова Н.В., Чернышова О.В., Шаталова Н.А. Курск, 2020. – С. 48-75.
9. Чернышова О.В. Социально-психологические исследования актуализации многоуровневого группового субъекта в различных социальных условиях [Текст] / О.А. Мирошниченко, С.В. Сарычев, О.В. Чернышова // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Лингвистика и педагогика. 2015. - № 2. –С. 138-139

ПРОФИЛАКТИКА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ

Звягина Варвара Анатольевна, студент

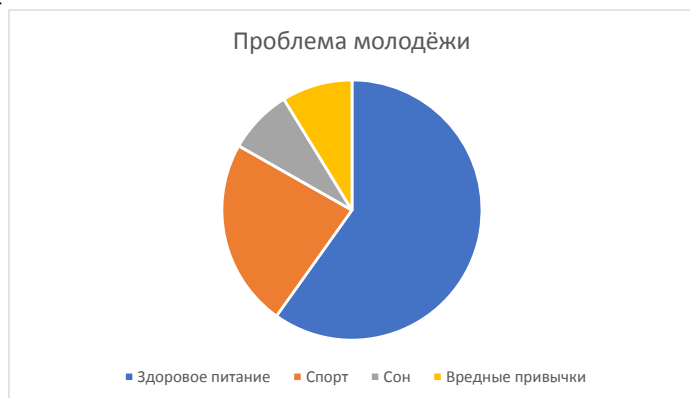
Юго-Западный государственный университет, г.Курск, Россия.

В статье рассматривается проблема ухудшения здоровья в студенческой среде. Способы улучшения качества самочувствия и здоровья молодёжи.

Проблема здоровья молодёжи в наше время глобальная проблема. Поэтому необходимо внедрение политики здорового образа жизни. Всемирная организация здравоохранения понимает здоровье - это не просто отсутствие физических болезней, но и физиологическое, психологическое и психическое благополучие. Такой подход к здоровью позволяет не просто обеспечить противодействие возникшим болезням, но и не допустить их возникновения [1].

Поэтому необходимо принимать здоровье, как ценность и осознанно выполнять действия, направленные на сохранение своего физического и психического самочувствия.

В доказательство, что проблема существует, я провела опрос среди молодёжи:



Вот такая таблица получилась после опроса студентов. Была бы она отличной, если бы она отражала положительные ответы. Это статистика по ответам студентов на мои вопросы:

- Правильно ли вы питаетесь? – ответ: «нет», дало 15 чел.
- Занимаетесь ли вы спортом? – ответ: «нет», дало 10 чел.
- Соблюдаете ли вы режим сна? – ответ: «нет», дало 5 чел.
- Имеете ли вы вредные привычки? – ответ: «да», дало 7 чел.

Для решения проблем здоровья среди молодёжи, я бы хотела устроить челлендж «30 дней ЗОЖ» на своем опыте, пройдя этот путь, расскажу о рационе «здорового» дня и об улучшении самочувствия [2]. Во время изучения здорового образа жизни я построила для себя некую пирамиду здоровья.

Первый уровень пирамиды - это сон: ничто не поможет улучшить самочувствие если ты мало и плохо спишь. Перед сном необходимо дать мозгу расслабиться. Не строить планы на завтра и не думать о будущем, а дать 30-40 минут мозгу освободиться от необходимости обрабатывать информацию [3]. Такая разгрузка поможет отдохнуть во время сна лучше. Так же необходим по возможности дневной сон это помогает разгрузить сердце, а также человек меньше будет подвержен стрессам.

Второй уровень – питание. Я отказалась от вредной пищи, а также от сладкого и придерживалась кетоновой диеты. Это низкоуглеводная диета, в которой четыре пятых потребляемых калорий организм получает из полезных жиров. Многие из нас злоупотребляют углеводами, которые, поступая с пищей, перерабатываются в глюкозу [4]. При таком питании нас преследуют постоянные пики и падения в уровне энергии, а при долгосрочном плане такое питание формирует риски сердечно-сосудистых заболеваний и сахарного диабета. А кетоны обеспечивают высокий и устойчивый уровень энергии.

Третий уровень – физическая культура. Нет, не надо бежать в фитнес центр и покупать абонемент и искать время и желание на то, чтобы туда идти. Понимаю, что не всем после рабочего дня хочется куда-то бежать и видеть кого-то еще чужого. Я просто проснувшись утром вместо того, чтобы поваляться в теплой постели лишние 5 минут и повтыкать в телефон стала делать зарядку [5]. Вместо часа прогулки с собакой стала гулять 2, а то и 3 часа, стала с ней бегать, и собаке счастье и моему организму тоже.

Так же я увлеклась закаливанием: холодный душ каждое утро хорошо защищает меня от простудных заболеваний.

Четвертый уровень пирамиды – осознанность. Необходимо переключаться на отдых после тяжелого дня, суметь перейти из стрессового состояния в расслабленное, иначе силы не восстановить! Есть множество методик [6]. Находкой стала лично для меня релаксация. Релаксация - это метод, с помощью которого можно частично или полностью избавляться от физического или психического напряжения. Лучшая техника для меня это: «Баланс осанки» и «Регуляция дыхания».

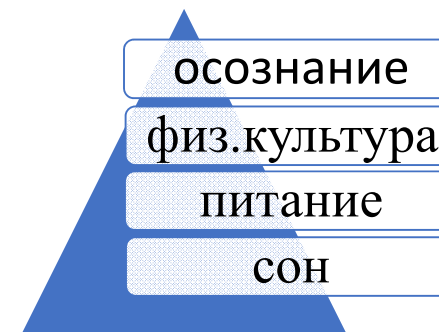


Рисунок 1. Пирамида системы здорового образа жизни.

Подводя итог, могу сказать следующее:

Еда: Во - первых уберечь из рациона пищевой мусор и заменить едой, приносящей чистую энергию.

Во – вторых, чем больше ты тратишь на еду, тем лучше. Чем дешевле еда тем больше гадости туда положил производитель. Желательно покупать продукты с маркировкой «био», произведенные в экологически чистых уголках планеты [7].

Сон: Крепкий сон – залог здоровья. Научись управлять временем отбоя и подъема, а также дай себе подремать часик в середине дня.

Нервная система: Спокойствие – важно для организма. Займись медитацией, как я или найди для себя практику.

Спорт: Твоя задача - минимизировать процент жировой ткани и увеличить процент мышечной.

По итогу из плюсов:

- Снижился процент жировой ткани и повысились показатели силы.
- Я стала больше спать. Формула «минимум шесть часов» больше не для меня. Наконец-то стала чувствовать, что выспалась.
- Стала более стрессоустойчивая.
- Заметила регулярное сердцебиение, раньше с ритмом были проблемы.
- Улучшилось состояние кожи и цвет лица.

Конечно же это только явные плюсы, но я уверена, что изнутри мой организм стал чувствовать себя лучше. С уверенностью могу сказать, что теперь для меня это не просто челлендж, а формула идеальной жизни.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Статья «Продление жизни и улучшение ее качества по системе биохакинг», Соснина В. А., 2019 г.
2. Абдуллин, А. И. влияние цифровых технологий на социально-психологические характеристики подростков и детей [Текст] / А. И. Абдуллин, А. И. Абдуллина // СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ - 2023: Сборник статей Международной научно-практической конференции, Петрозаводск, 09 октября 2023 года. – Петрозаводск: Международный центр научного партнерства «Новая Наука» (ИП Ивановская И.И.), 2023. – С. 149-152.
3. Ананьева Н.Н. Анализ связи доминантных копинг-стратегий и способов регулирования конфликтов. [Текст] / Н.Н. Ананьева // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Лингвистика и педагогика. 2023;13(3):189-196.
4. Будовская, И.В. Проблемы медиации в современном обществе [Текст] / Артемова О.Г., Будовская И.В. // В сборнике: Актуальные проблемы конфликто разрешения в современном мире. Сборник статей 2-й Всероссийской научно-практической конференции. Юго-Западный государственный университет. Курск, 2023. С. 24-26.
5. Никитина, Е.А. Социально-психологические проблемы воспитательной работы со студентами по организации первичной профилактики зависимостей

[Текст] / С.Э. Харзеева, Е.А. Никитина // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия «Лингвистика и педагогика», 2011. – № 2 (35). – С. 168-174.

6. Тарасова, Н.В. Образовательный потенциал ученических экскурсий во второй половине XIX – начале XX в. [Текст] / Н.В. Тарасова // Вестник Православного Свято-Тихоновского гуманитарного университета. Серия 2: История. История Русской Православной Церкви, 2014. – № 1. – С. 45.

7. Чернышова, О.В. Социально-психологические исследования актуализации многоуровневого группового субъекта в различных социальных условиях [Текст] / О.А. Мирошниченко, С.В. Сарычев, О.В. Чернышова // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Лингвистика и педагогика. 2015. - № 2. –С. 138-139

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ: УРОВНИ И ФАКТОРЫ

Звягинцева Светлана Александровна, магистрант

Юго-Западный государственный университет, г.Курск, Россия

В статье рассматриваются уровни психологического здоровья у младших школьников, внешние и внутренние факторы психологического здоровья младших школьников.

Часто встречается мнение, что для младшего школьника самая важная задача – это хорошо учиться. В то же время переживание счастья человеком зависит не только от физического, но и от психологического здоровья. Поэтому важнейший труд учителя – забота о здоровье своих воспитанников. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы. Психологическое здоровье детей имеет свою специфику. При любых тревожных симптомах нарушения соматического здоровья наших детей мы обращаемся к врачам. Душевное же здоровье детей труднее поддается оценке, его критерии в быденном сознании весьма размыты, нередко оно остается за гранью внимания и забот взрослых.

Психологические механизмы развития воображения младших школьников в контексте психического здоровья рассматривались Т.В. Ивановой [1]. Особенности речевой деятельности детей с ОНР с позиции психологического здоровья изучались О.Л. Ворошилова [2]. Анализ связи доминантных копинг-стратегий и способов регулирования конфликтов проводился в трудах Н.Н. Ананьевой [3].

Состояние психологического здоровья младшего школьника можно разделить на три уровня.

К высокому уровню – креативному – относятся дети с устойчивой адаптацией к среде, наличием резерва сил для преодоления стрессовых ситуаций и активным творческим отношением к действительности. Такие дети не требуют психологической помощи.

К среднему уровню – адаптивному – относятся дети в целом адаптированные к социуму, однако имеющие некоторую повышенную тревожность. Такие дети не имеют достаточного запаса прочности психологического здоровья и нуждаются в занятиях с психологом. Это группа относительного риска.

К низкому уровню – дезадаптивному – относятся дети, чей стиль поведения характеризуется, прежде всего, стремлением приспособиться к внешним обстоятельствам в ущерб своим желаниям или возможностям, или, наоборот, используя активную наступательную позицию, подчинить окружение своим потребностям. У этих детей появляются нарушения в поведении, конфликты со сверстниками, домашние капризы, неуверенность в собственных силах, одиночество, стойкий эмоциональный дискомфорт, соматические нарушения. Дети, отнесенные к данному уровню психологического здоровья, требуют индивидуальной психологической помощи [4].

Таким образом, психологическое здоровье ребенка является не менее важным, чем его физическое здоровье.

Факторы риска психологического здоровья младших школьников.

Очевидно, что заботиться о психологическом здоровье человека нужно с детства. Рассматривая факторы, оказывающие неблагоприятное воздействие на здоровье (патогенные факторы), в аспекте охраны здоровья учащихся можно разделить на две основные группы:

- субъективные (его индивидуальные личностные особенности);
- средовые (все, что окружает ребенка и факторы, связанные непосредственно с образовательным процессом).

К внутриличностным (субъективным) факторам относятся характер, темперамент, самооценка. Учет индивидуальных особенностей ребенка при построении работы, особенно оздоровительной, создаст благоприятную почву для эффективного созидания психологического комфорта и формирования психологического здоровья каждого конкретного ребенка.

К средовым факторам можно отнести неблагоприятные семейные условия и неблагоприятные условия, связанные с пребыванием ребенка в образовательной организации (образовательный процесс).

Приведем перечень нескольких общепатогенных факторов, наносящих вред здоровью школьников:

- низкий уровень мотивации на сохранение и укрепление индивидуального здоровья;
- «забалтывание» проблемы здоровья. Существует такой психологический феномен: обсуждая какую-либо проблему, человек снимает часть внутреннего напряжения, в результате боль (проблема) становится меньше, но сама ситуация не разрешается, так как только рассуждением проблему не решить;
- сужение понятия здоровья. Здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов (определение по Уставу Всемирной организации здравоохранения);
- воздействие неблагоприятных для здоровья экологических факторов;

- воздействие неблагоприятных для здоровья антропогенных и техногенных факторов. Это воздействие электромагнитных полей, «транспортное переутомление», которое может привести к социально-психологическим стрессам;
- отсутствие целостной и целенаправленной системы формирования культуры здоровья населения.

Все чаще обсуждается негативное влияние школы на здоровье детей.

Во-первых, сказываются учебные перегрузки, например, такие факторы:

- расписание уроков, распределение нагрузки по дням;
- несоблюдение норм СанПиНа;
- нехватка двигательной активности;
- компьютеризация;
- некачественное питание;
- некачественное медицинское обслуживание.

Во-вторых, влияет несоответствие между внешними требованиями и психофизическими возможностями учащихся:

- участие родителей учащихся в жизни школы;
- слабая функциональная готовность к школе;
- повышенный уровень тревожности;
- ухудшение психологического климата в коллективе;
- отсутствие учебной мотивации.

Все это приводит к тому, что школа становится для детей постоянным источником стресса.

В целом можно сделать вывод, что психологическое здоровье формируется при взаимодействии внутренних и внешних факторов. Основным условием нормального психосоциального развития (помимо здоровой нервной системы) признается спокойная и доброжелательная обстановка, создаваемая благодаря постоянному присутствию родителей или учителей, которые внимательно относятся к эмоциональным потребностям ребенка, беседуют и занимаются с ним, поддерживают дисциплину, осуществляют необходимое наблюдение за ребенком. Следует предоставлять ребенку больше самостоятельности и независимости [5, 6].

Необходимо, чтобы родители и учителя владели элементарным психологическим инструментарием, базовыми сведениями о возрастных психологических проблемах детей. В этом им должна помогать школьная психологическая служба.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Иванова, Т. В. Психологические механизмы развития воображения младших школьников / Т. В. Иванова // Ученые записки. Электронный научный журнал Курского государственного университета. – 2019. – № 3(51). – С. 243-248.
2. Ворошилова, О.Л., Якушева, О.Ю. Особенности речевой деятельности детей с ОНР с позиции готовности к школьному обучению [Текст] / О.Л. Воро-

шилова, О.Ю. Якушева // Интерактивные процессы в образовании и медицине-2014: сборник научных трудов. Курск, 2014. С. 26-29.

3. Ананьева Н.Н. Анализ связи доминантных копинг-стратегий и способов регулирования конфликтов. [Текст] / Н.Н. Ананьева // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия «Лингвистика и педагогика». – 2023. – 13(3). – С. 189-196.

4. Сарычев С.В., Чернышова О.В. Социально-психологические проблемы профессионального развития студентов [Текст] / С.В. Сарычев, О.В. Чернышова // Известия Воронежского государственного университета, 2014. - №1. – С. 96.

5. Никитина, Е.А. Специфика лексико-семантического поля концепта «болезнь» в английском медицинском дискурсе [Текст] / О.П. Довгер, К.М., Лопата, Е.А. Никитина // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия «Лингвистика и педагогика», 2019. – № 2 (31). – С. 64-72.

6. Tarasova N.V. Conditions and factors of the development of creative civic engagement of students / S.I. Belentsov, V.A. Gribanova, N.V. Tarasova, T.Y. Kopylova // European Journal of Contemporary Education. 2019. – Т. 8. – № 2. – С. 409-417.

ВЗАИМОСВЯЗЬ МЕЖДУ ЭМОЦИОНАЛЬНЫМ СОСТОЯНИЕМ И ЗДОРОВЬЕМ СТУДЕНТОВ

Золотухина Ольга Олеговна, магистрант

Юго-Западный государственный университет, г.Курск, Россия

В статье проведен обзор актуальных исследований, посвященных вопросам здоровьесбережения и влияния эмоций на здоровье личности в студенческой среде, а также рассмотрены эффективные методы сохранения здоровья студентов, основанные на построении стратегий, позволяющих справиться со стрессом и эмоциональными проблемами.

Современный университетский образовательный процесс представляет собой сложную систему, которая включает в себя не только учебную деятельность, но и социальную, культурную и спортивную жизнь студентов [1, с. 64-72]. Все эти аспекты могут оказывать влияние на эмоциональное состояние студентов, что в свою очередь может повлиять на их здоровье. Стоит также отметить, что студенческая среда может быть довольно напряженной и вызывать у некоторых студентов различные эмоции, такие как тревога, страх, разочарование, депрессия и другие [2, с. 409-417]. Постоянный стресс и негативные эмоции могут привести к ухудшению физического и психического здоровья студентов, что может отрицательно сказаться на их успеваемости и общей жизненной активности [3, с. 24-26].

В работах И.А. Комлева, А.В. Киселева) показана четкая корреляция между психоэмоциональным состоянием человека и его физическим здоровьем. По-

стоянный стресс, вызванный учебными заданиями и экзаменами, может привести к повышенному уровню гормона кортизола, что может привести к различным заболеваниям, таким как гипертония, диабет и болезни сердца [4, с. 96].

В работах Н.Н. Крыжевской, Е.А. Кусакиной также отмечается, что эмоциональное благополучие студентов является важным фактором, влияющим на их успеваемость и общее здоровье, так стресс и негативные эмоции могут привести к снижению мотивации и ухудшению учебных результатов. На основании чего в данных работах была выявлена связь между эмоциональной устойчивостью и качеством жизни и здоровья у студентов, а также показано, что у студентов с более высоким уровнем эмоциональной устойчивости выявлено более высокое качество жизни и здоровья [5, с. 145-148].

Кроме того, студенческая среда может быть связана с такими факторами, как недостаток сна, неправильное питание, употребление алкоголя и наркотиков, что также может оказывать негативное влияние на эмоциональное и физическое состояние студентов. Так в работе [6, с. 135-140] автором (Н.В. Кузьмина) отмечается, что эмоции могут оказывать влияние на общее психическое состояние человека, негативные эмоции могут привести к депрессии, тревожности и другим психологическим проблемам, которые могут существенно повлиять на качество жизни студента и его привычки. Исследование (О.Г. Неделько) связи между эмоциональным интеллектом и здоровыми привычками у студентов показало, что у студентов с более высоким уровнем эмоционального интеллекта были более здоровые привычки, такие как здоровое питание, физическая активность и отказ от употребления алкоголя [7, с. 218-229]. В целом, данные исследования показывают, что эмоциональный интеллект может играть важную роль в сохранении здоровья у студентов.

Изучение влияния эмоций на здоровье личности в студенческой среде показывает, что сохранение здоровья студентов может быть достигнуто через использование различных методов. На основе исследований (А.В. Баумбах, А.К. Гроуз, З. Вэй, В.А. Питкин, Ж.П. Роман-Кальдерон), проведенных в работах [8-10] можно выделить следующие методы сохранения здоровья студентов за счет построения стратегий, позволяющих справиться со стрессом и эмоциональной подавленностью у студентов:

1. Регулярные физические упражнения: что физическая активность может улучшить психическое здоровье и снизить уровень стресса у студентов, а регулярные упражнения также могут улучшить качество сна и повысить уровень энергии. Также было выявлено, что у студентов, которые занимаются физической активностью, наблюдается более высокий уровень самооценки и более высокий уровень удовлетворенности жизнью [11, с. 176-189].

2. Практика медитации: отмечается, что медитация может помочь студентам справляться со стрессом и снизить уровень тревоги у студентов. Кроме того, медитация может улучшить качество сна и повысить уровень концентрации [12, с. 83-86].

3. Социальная поддержка: была выявлена следующая закономерность: у студентов, которые имеют хорошие коммуникативные навыки и широкие соци-

альные связи, наблюдается более высокий уровень «счастья», а вероятность возникновения депрессии снижается. На основании этого можно сделать вывод о том, что социальная поддержка также может помочь студентам справляться со стрессом и улучшить психическое здоровье.

4. Регулярный сон: недостаток сна и влияние этого аспекта на общее самочувствие, когнитивную активность и уровень стресса у студентов, на основании чего сделаны выводы о непосредственном влиянии регулярного сна на улучшение качества жизни и здоровья.

5. Питание: изменение привычного уклада жизни, особенно у студентов младших курсов, оказывает влияние на их организм. Так увеличение объема информации, новая по сравнению со школой форма ее подачи, необходимость самостоятельно распределять время и организовывать свой быт повышают нагрузку на психоэмоциональную сферу. Для нормального функционирования организма в этот непростой и ответственный период питание играет далеко не последнюю роль.

6. Тимбилдинг: тимбилдинг-мероприятия могут улучшить эмоциональное состояние студентов и повысить их уровень удовлетворенности жизнью. Кроме того, авторы исследования отмечают, что тимбилдинг может способствовать формированию позитивного отношения к учебному процессу и повышению мотивации студентов.

Изучение влияния эмоций на здоровье личности в студенческой среде является крайне важным для разработки эффективных методов сохранения здоровья студентов. Результаты исследований в этой области могут помочь университетам и другим образовательным учреждениям разработать программы и мероприятия, направленные на поддержку здоровья и благополучия студентов. Кроме того, изучение влияния эмоций на здоровье личности в студенческой среде может помочь студентам осознать важность эмоционального благополучия и научиться управлять своими эмоциями. Это может помочь им сохранить здоровье и достичь успеха в учебе и жизни в целом [13, с. 48-75]. Таким образом, изучение влияния эмоций на здоровье личности в студенческой среде является актуальной и важной темой, которая требует дальнейших исследований и разработки эффективных методов сохранения здоровья студентов.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Никитина, Е.А. Специфика лексико-семантического поля концепта «болезнь» в английском медицинском дискурсе [Текст] / О.П. Довгер, К.М., Лопата, Е.А. Никитина // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия «Лингвистика и педагогика», 2019. – № 2 (31). – С. 64-72.
2. Tarasova N.V. Conditions and factors of the development of creative civic engagement of students / S.I. Belentsov, V.A. Gribanova, N.V. Tarasova, T.Y. Kopylova // European Journal of Contemporary Education. 2019. – Т. 8. – № 2. – С. 409-417.
3. Будовская, И.В. Проблемы медиации в современном обществе [Текст] / И.В. Будовская, О.Г. Артемова // Актуальные проблемы конфликто разрешения

в современном мире. Сборник статей 2-й Всероссийской научно-практической конференции. Юго-Западный государственный университет. Курск, 2023. – С. 24-26.

4. Чернышова, О.В. Социально-психологические проблемы профессионального развития студентов [Текст] / С.В. Сарычев, О.В. Чернышова // Известия Воронежского государственного университета, 2014. – №1. – С. 96.

5. Тимофеев, Н.С. Супружеские конфликты: пути их предупреждения и разрешения [Текст] / С.З. Пашкова, Н.С. Тимофеев // Актуальные проблемы конфликто разрешения в современном мире: Сборник статей Всероссийской научно-практической конференции, Курск, 21 апреля 2022 года. – Курск: Юго-Западный государственный университет, 2022. – С. 145-148.

6. Кузьмина, Н.В. Здоровый образ жизни в контексте психологии здоровья / Н.В. Кузьмина // XXV Страховские чтения: Материалы Всероссийской научной конференции. – Саратов: Издательство "Перо", 2017. – С. 135-140.

7. Абдуллин, А.И. Особенности протекания коммуникативных конфликтов в сфере гражданской авиации / Н.В. Тарасова, А.И. Абдуллин // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Лингвистика и педагогика. – 2021. – Т. 11, № 3. – С. 218-229.

8. Неделько, О. Г. Здоровый образ жизни студенческой молодежи / О. Г. Неделько // Молодежь - науке: образование, спорт, здоровье. – Ставрополь: Ставропольский государственный аграрный университет, 2016. – С. 70-74.

9. Баумбах, А. В. Физическая активность и ее влияние на психическое и физическое здоровье студентов / А. В. Баумбах // Постулат. – 2022. – № 12(86).

10. Питкин, В. А. Роль правильного питания в жизни студента / В. А. Питкин [и др.] // Вестник Воронежского государственного университета инженерных технологий. – 2022. – Т. 84, № 2(92). – С. 110-114.

11. Иванова Т.В., Ананьева Н.Н. Развитие лидерских способностей будущих конфликтологов в условиях вуза (социально-психологический аспект). [Текст] / Т.В. Иванова, Н.Н. Ананьева // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия «Лингвистика и педагогика». – 2023. – 13(4). – С. 176-189.

12. Никитин, И.В., Ворошилова, О.Л. Профессиональное самоопределение старшеклассников в контексте профессиональной идентичности [Текст] / О.Л. Ворошилова, И.В. Никитин // Молодежь и системная модернизация страны. Сборник научных статей 3-й Международной научной конференции студентов и молодых ученых. В 4-х томах. Ответственный редактор А.А. Горохов, 2018. – С. 83-86.

13. Тарасова, Н.В. Исследование основных причин возникновения зависимостей среди студенческой молодежи [Текст] / Е.А. Никитина, А.А. Кузнецова, Н.В. Тарасова // Теоретические и практические аспекты современной психологии образования. Копылова Т.Ю., Кузнецова М.В., Кузнецов А.А., Никитина Е.А., Тарасова Н.В., Чернышова О.В., Шаталова Н.А. Курск, 2020. – С. 48-75.

ПОКАЗАТЕЛИ НАРУШЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В УСЛОВИЯХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

Зубкова Виктория Михайловна, магистрант

Юго-Западный государственный университет, г. Курск, Россия

В статье рассматривается важность психологического здоровья обучающихся в современном мире, где образование сопровождается растущей нагрузкой и стрессом. Психологическое здоровье играет ключевую роль в успехе учеников и их адаптации к образовательному процессу. В статье рассматривается влияние различных факторов на психологическое здоровье, представлены показатели нарушения психологического здоровья обучающихся.

Образование имеет огромное значение для развития личности и общества. Однако, в современном мире, где обучающиеся сталкиваются с растущей нагрузкой и стрессом, психологическое здоровье становится критической составляющей их успеха. Психологическое здоровье обучающихся играет ключевую роль на их успешном образовательном пути. Понимание этого понятия и его влияния на процесс обучения требует глубокого анализа и основания в теории психологии.

Понятие психологического здоровья охватывает множество аспектов психического состояния человека, включая эмоциональное благополучие, уровень стресса, социальную адаптацию, самооценку и способность справляться с трудностями. В контексте образования, психологическое здоровье обучающихся выступает как важный фактор, определяющий их успех и учебную мотивацию.

Психологическое здоровье обучающихся подвержено влиянию множества факторов, как внутренних, так и внешних. Академическая нагрузка, требования к успеху, межличностные отношения, технологические изменения и влияние социальных сетей, могут оказать существенное воздействие на психологическое благополучие обучающихся.

Психическое здоровье напрямую влияет на способность обучающегося к концентрации и поддержанию внимания во время учебы. Дети и подростки, страдающие от стресса, тревожности или других психологических проблем, часто имеют трудности с сосредоточением на учебных заданиях. Это может привести к снижению успеваемости и затруднениям в усвоении материала. Психические проблемы могут вызывать эмоциональные всплески и нестабильность ученика. Это может привести к негативным эмоциям, снижению самооценки и даже к развитию депрессии. Ученики с хорошим психическим здоровьем более устойчивы к стрессу и лучше справляются с эмоциональными вызовами.

Формы и методы работы в образовательной организации как фактор психологического здоровья рассматривают в работах Т.А. Брежнева, Т.В. Иванова [1, 2]. Влияние цифровых технологий на социально-психологическое благополучие обучающихся раскрывает в своих трудах А.И. Абдуллин [3]. Вопросы пси-

хологического здоровья в контексте влияния массовой культуры на формирование социокультурной идентичности затрагивает Н.Н. Ананьева [4]. Особенности школьной медиации как одного из способов сохранения психологического здоровья обучающихся отражает в статьях И.В. Будовская [5].

Важным аспектом образования является развитие социальных навыков и взаимодействие с окружающими. Ученики с хорошим психическим здоровьем чаще обладают лучшей способностью к эффективному общению с педагогами и сверстниками, что способствует их успешной адаптации и социальной интеграции.

Школьная среда может порой быть источником конфликтов и напряжения. Ученики с хорошим психическим здоровьем лучше справляются с разрешением конфликтных ситуаций, что способствует более спокойной атмосфере в школе и более плодотворной учебной деятельности. Психологически здоровые обучающиеся обычно более мотивированы к обучению и обладают лучшей способностью к саморегуляции. Они могут легче устанавливать цели, оценивать свой прогресс и поддерживать мотивацию на протяжении всего учебного процесса [6].

Показатели нарушения психологического здоровья у обучающихся могут проявляться в по-разному. Важно обращать внимание на несколько ключевых показателей. Снижение учебной производительности часто является первым сигналом. Обучающиеся с нарушением психологического здоровья могут испытывать трудности с концентрацией, памятью и мотивацией, что, в конечном итоге, может привести к снижению успеваемости. Эти трудности могут сопровождаться изменениями в поведении. Это могут быть агрессивное поведение, изоляция от сверстников, изменения в образе жизни (например, отказ от участия в учебных или внешкольных активностях), а также участие в рискованных поведенческих ситуациях. Помимо этого, обучающиеся могут проявлять симптомы тревожности и депрессии. Эти симптомы могут включать в себя беспокойство, грусть, усталость, недосыпание или переедание. Проблемы социализации также могут возникнуть из-за нарушения психологического здоровья. Это означает трудности в установлении и поддержании социальных отношений со сверстниками. Обучающиеся часто проявляют повышенную чувствительность к стрессу, что означает более сильную реакцию на стрессовые ситуации. Нарушение психологического здоровья может также стимулировать обучающихся к использованию алкоголя и наркотиков в попытке справиться с эмоциональными трудностями. Самым серьезным показателем являются суицидальные мысли и действия. Если у обучающегося есть мысли о самоубийстве или попытки суицида, это требует немедленной профессиональной помощи.

Исследования показывают, что психологическое здоровье обучающихся имеет долгосрочное воздействие на их будущую карьеру и жизнь. Молодые люди, которые развивают здоровые психологические стратегии во время обучения, часто более успешны в достижении своих профессиональных и личных целей. Поэтому инвестирование в психологическое здоровье обучающихся не только

способствует их немедленному благополучию, но и создает основу для их будущего успеха и счастья.

В заключение можно сказать, что разработка и реализация программ поддержки, направленных на снижение стресса, тревожности и депрессии среди обучающихся, а также на создание более разносторонней и поддерживающей образовательной среды, является критически важной задачей для учебных заведений. Эти программы должны быть направлены на развитие навыков адаптации, обучение эффективным стратегиям управления стрессом и создание условий для социальной интеграции. Кроме того, регулярный мониторинг и оценка психологического состояния обучающихся позволят учебным заведениям быстро реагировать на изменения и улучшать условия для обучающихся. Помимо этого, необходимо осознать, что учителя и родители также играют ключевую роль в поддержке психологического здоровья обучающихся. Они могут помогать детям и подросткам развивать навыки саморегуляции, учить их эффективным стратегиям управления стрессом и создавать благоприятную обстановку для общения и выражения эмоций. Сотрудничество между семьей и учебными заведениями в этой области может существенно улучшить психологическое благополучие обучающихся и способствовать их успеху в образовании.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Брежнева, Т. А. Формы музыкально-краеведческой работы в школах Курской области [Текст] / Т. А. Брежнева, Т. В. Иванова // Провинциальные научные записки. – 2017. – № 2(6). – С. 15-18.
2. Иванова, Т. В. Развитие креативной личности в младшем школьном возрасте [Текст] / Т. В. Иванова // Провинциальные научные записки. – 2017. – № 1(5). – С. 93-96.
3. Абдуллин, А. И. Влияние цифровых технологий на социально-психологические характеристики подростков и детей [Текст] / А. И. Абдуллин, А. И. Абдулина // Современные технологии – 2023: Сборник статей Международной научно-практической конференции, Петрозаводск, 09 октября 2023 года. – Петрозаводск: Международный центр научного партнерства «Новая Наука» (ИП Ивановская И.И.), 2023. – С. 149-152.
4. Ананьева, Е. Н. Конфликтность процесса формирования социокультурной идентичности современных подростков под влиянием массовой культуры [Текст] / Е. Н. Ананьева, Н. Н. Ананьева // Актуальные проблемы конфликто-разрешения в современном мире: сборник статей 2-й Всероссийской научно-практической конференции, Курск, 20 апреля 2023 года / Юго-Западный государственный университет. – Курск: Юго-Западный государственный университет, 2023. – С. 14-17.
5. Лиситчук, Л.В., Будовская, И.В. Актуальные проблемы школьной медиации [Текст] / Л.В. Лиситчук, И.В. Будовская // Актуальные проблемы конфликто-разрешения в современном мире: сборник статей II-й Всероссийской научно-практической конференции. Юго-Западный государственный университет.

Курск, 2023. – Курск: Юго-Западный государственный университет, 2023. – С. 133-138.

6. Никитина, Е.А. Социально-психологические проблемы воспитательной работы со студентами по организации первичной профилактики зависимостей [Текст] / С.Э. Харзеева, Е.А. Никитина // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия «Лингвистика и педагогика», 2011. – № 2 (35). – С. 168-174.

ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У МОЛОДЕЖИ

Ибрагимов Фуркат Хамзаевич, магистрант

Юго-Западный государственный университет, г.Курск, Россия

В данной статье рассматриваются современные проблемы формирования здоровья и здорового образа жизни. Анализируется поведение молодых людей в отношении таких факторов риска, как курение, злоупотребление алкоголем, неправильное питание и низкая физическая активность. Дается объяснение факторам, влияющим на выбор молодыми людьми образа жизни. Обсуждаются возможности по формированию здорового образа жизни у молодежи.

Жизнь и здоровье – это главный предмет заботы, привитой каждому человеку природой. Забота о своем здоровье, о своем благополучии, обо всем, что касается его безопасности и счастья, есть цель добродетели, называемой благоразумием. Оно не позволяет рисковать своим здоровьем, своим благополучием, своим добрым именем. Одним словом, благоразумие, направленное на сохранение здоровья, считается достойным уважением качеством.

А.А. Борисова отмечает положительное влияние физического воздействия на здоровье человека: “задача такого рода воспитания состоит в том, чтобы сделать человека сильнее, крепче, здоровее, следовательно, счастливее и чаще приносить пользу своему Отечеству.” [1].

Ученый П.Ф. Лесгафт заложил основы современной валеологии. Он рассматривал здоровье человека прежде всего, как функцию адаптации и эволюции, функцию воспроизводства, продолжения рода и гарантию здоровья потомства. Нарушение, недостаточность этой функции он считает важнейшей основой патологии.

Академик Ю. Лисицын прав в том, что «здоровье человека нельзя сводить только к констатации отсутствия болезней, недомоганий, дискомфорта, это состояние, которое позволяет человеку вести неестественную жизнь в своей свободе, полноценно выполнять человеческие функции, прежде всего трудовые, вести здоровый образ жизни, то есть испытывать психическое, физическое и социальное благополучие» [2].

Таким образом, из приведенных определений видно, что понятие здоровья отражает качество приспособления организма к условиям внешней среды и представляет итог процесса взаимодействия человека и среды обитания. Само

состояние здоровья формируется в результате взаимодействия внешних (природных и социальных) и внутренних (наследственность, пол, возраст) факторов, а также нивелирования стрессогенных факторов и актуализации эффективных копингов [3;190].

В настоящее время принято выделять несколько компонентов (видов) здоровья:

1. Соматическое здоровье – текущее состояние органов и систем организма человека, основу которого составляет биологическая программа индивидуального развития, опосредованная базовыми потребностями, доминирующими на различных этапах онтогенетического развития. Эти потребности, во-первых, являются пусковым механизмом развития человека, а во-вторых, обеспечивают индивидуализацию этого процесса.

2. Физическое здоровье – уровень роста и развития органов и систем организма, основу которого составляют морфофизиологические и функциональные резервы, обеспечивающие адаптационные реакции.

3. Психическое здоровье – состояние психической сферы, основу которого составляет состояние общего душевного комфорта, обеспечивающее адекватную поведенческую реакцию. Такое состояние обусловлено как биологически, так и социальными потребностями, а также возможностями их удовлетворения.

4. Нравственное здоровье – комплекс характеристик мотивационной и потребностно-информативной сферы жизнечности, основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе. Нравственным здоровьем опосредована духовность человека, так как оно связано с общечеловеческими истинами добра, любви и красоты [4].

Признаками здоровья являются:

- специфическая (иммунная) и неспецифическая устойчивость к действию повреждающих факторов;
- показатели роста и развития;
- функциональное состояние и резервные возможности организма;
- наличие и уровень, какого-либо заболевания или дефекта развития;
- уровень морально-волевых и ценностно-мотивационных установок [4].

Согласно заключению экспертов ВОЗ, если принять уровень здоровья за 100%, то состояние здоровья лишь на 10% зависит от деятельности системы здравоохранения, на 20%- от наследственных факторов, на 20%- от состояния окружающей среды. А остальные 50% зависят от самого человека, от того образа жизни, который он ведет и под которым понимают набор индивидуальных практик, норм и личных поведенческих установок, ведущих к улучшению или ухудшению здоровья (рисков для здоровья). К ним как минимум относят потребление алкоголя, курение, питание, физическую активность.

Образ жизни – тип жизнедеятельности людей обусловленный особенностями общественно-экономической формации. Основными параметрами образа жизни являются труд (учеба для подрастающего поколения), быт, общественно-политическая и культурная деятельность людей, а также различные поведенче-

ские привычки и проявления. Если их организация и содержание способствуют укреплению здоровья, то есть основание говорить о реализации здорового образа жизни, который можно рассматривать как сочетание видов деятельности, обеспечивающее оптимальное взаимодействие индивида с окружающей средой.

По определению В.С. Мухина «Болезнь есть жизнь, стесненная в своей свободе, тогда как здоровый образ жизни, направленный на предупреждение возникновения, какого-либо заболевания обеспечивает полноценное развитие и реализацию возможностей индивида, способствует формированию активной жизненной позиции и является необходимым условием воспитания гармонически развитой личности» [5].

Следует помнить о том, что хотя он в значительной степени обусловлен социально-экономическими условиями, в то же время во многом зависит от мотивов деятельности конкретного человека, от особенностей его психики, состояния здоровья и функциональных возможностей организма [6]. Этим, в частности, объясняется реальное многообразие вариантов образа жизни различных людей.

Образ жизни человека включает три категории:

- уровень жизни - это в первую очередь экономическая категория, представляющая степень удовлетворения материальных, духовных и культурных потребностей человека;
- качество жизни - степень комфорта в удовлетворении человеческих потребностей;
- стиль жизни - поведенческие особенности жизни человека, то есть определенный стандарт под который подстраивается психология психофизиология личности [7;95].

Формирование здорового образа жизни - проблема комплексная. Речь не может идти лишь о способах и методах укрепления здоровья, профилактики заболеваний. Необходимо повышение роли личностных качеств в сознательном и волевым принятии принципов здорового образа жизни, а забота о здоровье, его укреплении должны стать ценностными мотивами поведения. В решении этой задачи большую роль играет, в первую очередь, готовность к формированию здорового образа жизни учащихся, личностный опыт сохранения и приумножения здоровья [8;80].

Здоровье человека будет в первую очередь зависеть от стиля жизни, который в большей степени носит персонифицированный характер и определяется историческими и национальными традициями (менталитете) и личностными наклонностями (образ).

В настоящей статье мы попытаемся определить факторы, влияющие на выбор образа жизни молодыми людьми, и обсудить возможные меры по формированию здорового образа жизни у молодежи. Сначала мы рассмотрим поведение молодых людей в отношении таких факторов риска, как курение, злоупотребление алкоголем, неправильное питание и низкая физическая активность. Затем проанализируем факторы, влияющие на курение и злоупотребление ал-

коголем; далее - представления молодых людей о своем образе жизни. В заключении будут сформулированы выводы.

Проведенный анализ показал, что распространенность факторов риска среди молодежи крайне велика. При этом молодые люди сильно заблуждаются относительно своего образа жизни, считая его здоровым и в тех случаях, когда он таковым не является.

Кроме того, поведение молодых людей в отношении важнейших факторов риска имеет ряд особенностей по сравнению с поведением взрослых [9;410]. Они связаны с культурой потребления алкоголя и табака, сменой традиционных взглядов на ЗОЖ, увеличением доли молодых женщин, подверженных вредным привычкам и т.д.

Обстоятельства, способствующие проявлению разных факторов риска у молодежи, не всегда совпадают. Так, например, несмотря на частое соседство курения и злоупотребления алкоголем, факторы, влияющие на потребления табачной и алкогольной продукции, различаются. Если на потребление алкоголя молодыми людьми существенное влияние оказывают интенсивность занятий спортом, диета, то первостепенными факторами, определяющими курение, являются факторы окружения (курение родителей и коллег, соседей, родственников).

Под здоровым образом жизни следует понимать типичные формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, которые укрепляют и совершенствуют резервные возможности организма, обеспечивая тем самым успешное выполнение своих социальных и профессиональных функций независимо от политических, экономических и социально- психологических ситуаций[10;40]. И выражает ориентированность деятельности личности в направлении формирования, сохранения и укрепления, как и индивидуального, так и общественного здоровья.

Отсюда понятно, насколько важно, начиная с самого раннего возраста, воспитывать у детей активное отношение к собственному здоровью, понимание того, что здоровье- самая величайшая ценность, дарованная человеку природой.

Проведенный нами теоретический анализ основ формирования здорового образа жизни у молодежи показал, что здоровый образ жизни основан на таких научно-обоснованных санитарно-гигиенических нормативах, направленных на укрепление здоровья, как:

- рациональность питания;
- достаточный уровень физической активности;
- регулярное закаливание;
- отсутствие вредных привычек;
- умение справляться со стрессовыми состояниями;
- высокий уровень медицинской активности (своевременность в прохождении медицинских осмотров;
- своевременность в обращении за медицинской помощью при возникновении заболевания, активное участие в плановой диспансеризации);
- умение оказания первой помощи при внезапных заболеваниях, травмах.

При этом крайне важным является формирование представлений о здоровом образе жизни еще в младшем возрасте, ведь это обеспечит воспитание здорового, сознательного, ответственного поколения, а также предупредит негативные явления в учебной среде.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Борисова А. А. Реализация здоровьесформирующих образовательных технологий в области педагогического образования [Текст]/ Л. П. Борисова, Л. И. Сыромятникова // Молодой ученый. — 2012. — № 6. —С.375–377.
2. Головина М. А., Малафеева С. Н. Здоровьесформирующий подход к учащимся младших классов в процессе обучения в школе[Текст] // Педагогическое образование в России. - № 5. – 2011. – с. 142 – 148.
3. Ананьева Н.Н. Анализ связи доминантных копинг-стратегий и способов регулирования конфликтов. [Текст] / Н.Н.Ананьева //Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Лингвистика и педагогика. 2023;13(3):189-196.
4. Лесгафт, П. Ф. П. Ф. Лесгафт. Избранные труды [Текст] / П.Ф. Лесгафт. - Москва: Гостехиздат, 2017. - 358 с
5. Мухина В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество. [Текст] /Мухина В.С. Учебник для студ. вузов. – 1-е изд., стереотип. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 456 с.
6. Асмолов А. Г., Бурминская Г. В., Володарская И. А. Как проектировать универсальные учебные действия в начальной школе. От действия к мысли: пособие для учителя. [Текст] /Асмолов А.Г. Бурминская Г. В., Володарская И. А - М: Просвещение, 2014
7. Чернышова О.В., Башканова А. В. «Личные продажи» в системе профориентационной работы учебного заведения / О.В. Чернышова, А. В. Башканова // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Лингвистика и педагогика. 2015. - № 2. - С. 95
8. Иванова, Т. В. Развитие воображения в онтогенезе / Т. В. Иванова // Провинциальные научные записки. – 2015. – № 2(2). – С. 79-85.
9. Tarasova N.V. CONDITIONS AND FACTORS OF THE DEVELOPMENT OF CREATIVE CIVIC ENGAGEMENT OF STUDENTS / S.I. Belentsov, V.A. Gribanova, N.V. Tarasova, T.Y. Kopylova // European Journal of Contemporary Education. 2019. – Т. 8. – № 2. –С. 409-417.
10. Тимофеев, Н.С. Психологические нюансы профилактики инцидентов в организациях [Текст] / А. А. Бушина, Н. С. Тимофеев // Актуальные проблемы конфликто разрешения в современном мире : Сборник статей Всероссийской научно-практической конференции, Курск, 21 апреля 2022 года. – Курск: Юго-Западный государственный университет, 2022. – С. 38-42.

ПРОФИЛАКТИКА ИГРОВОЙ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ СРЕДИ ПОДРОСТКОВ

Ишков Александр Владимирович, магистрант

Калинин Иван Алексеевич, магистрант

Кольчев Антон Алексеевич, магистрант

Юго-Западный государственный университет, г.Курск, Россия

Профилактика игровой компьютерной зависимости среди подростков является очень актуальной и важной темой в современном обществе. В последние годы компьютерные игры стали неотъемлемой частью жизни многих подростков, принося им как удовольствие, так и потенциальные проблемы.

В настоящее время актуальность проблемы игровой компьютерной зависимости среди детей в возрасте от 11 до 18 постоянно возрастает. Это обусловлено следующими причинами. Во-первых, это связано с ростом информационной грамотности среди детей, поскольку в настоящий момент увеличивается количество детей и подростков умеющих работать с компьютерными программами, в том числе и играть в компьютерные игры. Во-вторых, причиной игровой компьютерной зависимости является нервная система детей, поскольку она еще слишком неустойчива, нестабильна и легко поддается влиянию [1, с. 64-72].

Необходимо отметить негативное последствие процесса компьютеризации, влияющего на социально-психологическое здоровье детей и подростков. Негативным последствием этого процесса является явление компьютерной зависимости. Психологи классифицируют эту вредную привычку как разновидность эмоциональной «наркомании», вызванной техническими средствами [2, с. 4-11].

По данным российских психологов, от 10 до 14% людей, играющих в компьютерные игры, становятся зависимыми от них. Данная зависимость может возникнуть в любом возрасте, но наиболее подверженными этому являются дети в возрасте от 11 до 18 лет [3, с. 48-75].

Одной из причин формирования игровой компьютерной зависимости у подростка является жажда приключений, которые ребенок может получить в различных компьютерных играх. Другой причиной может стать детская безнадзорность [4, с. 3-7]. Родители занимаются только решением своих проблем, а на ребенка у них совсем не остается времени. Как правило, такие родители не будут интересоваться успехами в школе, чувствами и переживаниями ребенка. И поэтому дети таких родителей имеют полную свободу действий, и как правило, они предоставлены сами себе [5, с. 24-26]. Так же причиной игровой компьютерной зависимости могут стать постоянные ссоры между родителями. Как правило, в таких семьях царит эмоциональное или психологическое напряжение [6, с. 96]. Еще одной причиной побега в виртуальную реальность становится физическое, эмоционально-психологическое насилие со стороны одноклассников или сверстников [7, с. 14-20].

В настоящее время выделяют 5 типов компьютерной зависимости:

о навязчивый серфинг (путешествие в сети, поиск информации по базам данных и поисковым сайтам);

о страсть к онлайн-биржевым торгам и азартным играм;

о компьютерные игры [8, с. 145-148].

Ученые приводят различные вариации распространенности игровой компьютерной зависимости среди пользователей. Ранние исследования указывали на 40-80%, а последние – на 6-14% зависимых от компьютерных игр в целом мире в процентах можно объяснить тем, что в начале ученые исследовали практически только категорию «постоянных пользователей», последние исследования указывают на распространенность компьютерной зависимости среди всех пользователей [9, с. 218-229].

Исследования показывают, что формирование игровой психологической зависимости проходит четыре стадии:

1. Стадия легкой увлеченности. После того, как человек поиграл один или несколько раз в ролевою компьютерную игру, он начинает «чувствовать вкус», так как компьютер позволяет ему с максимальным приближением к реальности достичь своей мечты. Игрок чувствует удовольствие от игры, получая позитивные эмоции. Особенность этой стадии в том, что игра имеет ситуационный характер.

2. Стадия увлечения. Фактором, который свидетельствует о переходе к этому этапу, является появление иерархии новой потребности – компьютерной игры.

3. Стадия зависимости. Эта стадия характерна не только сдвигом потребности на нижний уровень пирамиды потребностей, но и другими не менее серьезными изменениями – в ценностно-смысловой сфере личности.

4. Стадия привязанности. Эта стадия характеризуется угасанием игровой активности человека, сдвигом психологического содержания личности в сторону нормы. То есть человек «держит дистанцию» с компьютером, однако полностью оторваться от психологической привязанности не может. Это может продолжаться в течение долгих лет. Следует отметить, что возможен кратковременный рост игровой зависимости вследствие появления новых интересных игр [10, с. 5-16].

Современные компьютерные игры все совершеннее имитируют реальность, а с каждым скачком в области компьютерных технологий растет количество людей, которых называют «компьютерными фанатами» или «гэймерами» (от англ. Game – игра). Полностью погружаясь в игру и достигая в ней определенных успехов, человек, таким образом, виртуально реализует большую часть существующих потребностей [11, с. 176-189].

Возможно развитие таких признаков диванного поведения, как переменчивость, повышенная раздражительность, склонность к противоправным действиям, ведет к враждебному восприятию окружающего социального мира. У игроков утрачено стремление к действиям в ситуации риска, внутреннего психического напряжения, они не умеют выходить из стрессовых ситуаций [12, с. 83-86].

Компьютерные игры были классифицированы впервые в 1988 году А.Г. Шмелёвым. Михаил Иванов разделил игры еще на два класса – на ролевые и не ролевые, каждая из которых имеет свои специфические черты.

Ролевые компьютерные игры. Основная их особенность – наибольшее влияние на психику играющего, наибольшая глубина «вхождения» в игру, а также мотивация игровой деятельности, основанная на потребностях принятия роли и ухода от реальности. Выделяются три типа этих игр: они разделяются по характеру своего влияния на играющего, силе «затягивания» в игру, и степени выраженности психологической зависимости.

1. Игры с видом «из глаз» «своего» компьютерного героя. Этот тип игр характеризуется наибольшей силой «затягивания» или «вхождения» в игру. Специфика здесь в том, что вид «из глаз» провоцирует играющего к полной идентификации с компьютерным персонажем, к полному вхождению в роль. Через несколько минут игры (время варьируется в зависимости от индивидуальных психологических особенностей и игрового опыта играющего) человек начинает терять связь с реальной жизнью, полностью концентрируя внимание на игре, перенося себя в виртуальный мир.

2. Руководительские игры. Тип назван так потому, что в этих играх играющему предоставляется право руководить деятельностью подчиненных ему компьютерных персонажей. В этом случае играющий может выступать в роли руководителя самой различной спецификации: командир отряда спецназа, главнокомандующий армиями, глава государства, даже «Бог», который руководит историческим процессом [1, с. 6-17].

Вопросы профилактики игровой компьютерной зависимости в настоящее время практически не разработаны. В зарубежных исследованиях авторы предлагают использовать для профилактики и коррекции игровой компьютерной зависимости online-психотерапию, другие исследователи считают недопустимым использование компьютерных технологий и применение компьютера в процессе коррекции и лечения игровой компьютерной зависимости [13, с. 409-417].

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Никитина, Е.А. Специфика лексико-семантического поля концепта «болезнь» в английском медицинском дискурсе [Текст] / О.П. Довгер, К.М., Лопата, Е.А. Никитина // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия «Лингвистика и педагогика», 2019. – № 2 (31). – С. 64-72.

2. Айвазова, А.Е. Психологические аспекты зависимости [Текст] / А.Е. Айвазова. СПб.: Речь, 2003. – С. 4-11.

3. Тарасова, Н.В. Исследование основных причин возникновения зависимостей среди студенческой молодежи [Текст] / Е.А. Никитина, А.А. Кузнецова, Н.В. Тарасова // Теоретические и практические аспекты современной психологии образования. Копылова Т.Ю., Кузнецова М.В., Кузнецов А.А., Никитина Е.А., Тарасова Н.В., Чернышова О.В., Шаталова Н.А. Курск, 2020. – С. 48-75.

4. Акопов, А.Ю. Свобода от зависимости. Социальные болезни личности [Текст] / А.Ю. Акопов. СПб.: Речь, 2008. – С. 3-7.

5. Будовская, И.В. Проблемы медиации в современном обществе [Текст] / И.В. Будовская, О.Г. Артемова // Актуальные проблемы конфликто разрешения в современном мире. Сборник статей 2-й Всероссийской научно-практической конференции. Юго-Западный государственный университет. Курск, 2023. – С. 24-26.

6. Чернышова, О.В. Социально-психологические проблемы профессионального развития студентов [Текст] / С.В. Сарычев, О.В. Чернышова // Известия Воронежского государственного университета, 2014. – №1. – С. 96.

7. Арестова, О.Н. Коммуникация в компьютерных сетях: психологические детерминанты и последствия [Текст] / О.Н. Арестова, Л.Н. Бабанин, А. Е. Войсунский // Вестн. Моск. Ун-та. Психология. 1996. – № 4. – С. 14-20.

8. Тимофеев, Н.С. Супружеские конфликты: пути их предупреждения и разрешения [Текст] / С.З. Пашкова, Н.С. Тимофеев // Актуальные проблемы конфликто разрешения в современном мире: Сборник статей Всероссийской научно-практической конференции, Курск, 21 апреля 2022 года. – Курск: Юго-Западный государственный университет, 2022. – С. 145-148.

9. Абдуллин, А.И. Особенности протекания коммуникативных конфликтов в сфере гражданской авиации / Н.В. Тарасова, А.И. Абдуллин // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Лингвистика и педагогика. – 2021. – Т. 11, № 3. – С. 218-229.

10. Гурьева, Л.П. Психологические последствия компьютеризации: функциональный, онтогенетический и исторический аспекты [Текст] / Л.П. Гурьева // Вопросы психологии, 2005. – № 3. – С. 5-16.

11. Иванова Т.В., Ананьева Н.Н. Развитие лидерских способностей будущих конфликтологов в условиях вуза (социально-психологический аспект). [Текст] / Т.В. Иванова, Н.Н. Ананьева // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия «Лингвистика и педагогика». –2023. – 13(4). – С. 176-189.

12. Никитин, И.В., Ворошилова, О.Л. Профессиональное самоопределение старшеклассников в контексте профессиональной идентичности [Текст] / О.Л. Ворошилова, И.В. Никитин // Молодежь и системная модернизация страны. Сборник научных статей 3-й Международной научной конференции студентов и молодых ученых. В 4-х томах. Ответственный редактор А.А. Горохов, 2018. – С. 83-86.

13. Tarasova N.V. Conditions and factors of the development of creative civic engagement of students / S.I. Belentsov, V.A. Gribova, N.V. Tarasova, T.Y. Kopylova // European Journal of Contemporary Education. 2019. – Т. 8. – № 2. – С. 409-417.

ОСОБЕННОСТИ РАВИТИЯ ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ К ЗДОРОВЬЮ У СОВРЕМЕННЫХ СТУДЕНТОВ

Кандаурова Дарья Сергеевна, бакалавр

Сошина Ксения Викторовна, студент

Тимофеев Никита Сергеевич, преподаватель

Юго-Западный государственный университет, г. Курск, Россия

В статье рассматривается понятие ценностного отношения к здоровью, а также доминантность отношения к здоровью у студентов. Предлагаются рекомендации по развитию ценностного отношения к здоровью у современных студентов.

Здоровье является основополагающим жизненным ресурсом человека. Сохранение и укрепление здоровья студенческой молодежи сегодня имеет важнейшее значение, на что указывает Национальная доктрина образования РФ на период до 2025 года, которая ориентирует на формирование у обучающихся мотивации к здоровому образу жизни [1]. Здоровье студентов – залог успешной профессиональной и личностной самореализации будущих специалистов, что возможно обеспечить при условии, что здоровье будет восприниматься молодыми людьми как ценность, о которой нужно заботиться путем ежедневных целенаправленных усилий.

Эксперты Всемирной организации здравоохранения определяют здоровье как состояние полного физического, психического и социального благополучия человека [2]. Для сохранения и укрепления здоровья необходимо изменить отношение человека к своему здоровью — оно должно стать ценностным.

Ценностное отношение – сознательная избирательная связь человека со значимыми для него объектами и явлениями, выражающая активную избирательную позицию личности, определяющую индивидуальный характер деятельности и отдельных поступков. Отношения формируются и развиваются в процессе накопления и интеграции всего жизненного опыта личности [3]. Отношения выступают в роли своего рода «костяка» субъективного мира личности, а эффективность воспитательной деятельности характеризуется именно тем, в какой мере она обеспечивает формирование и развитие ценностных отношений [4].

Важнейшим параметром отношения, предполагающим его качественную и количественную оценку, является доминантность, характеризующая место данного отношения в иерархии других отношений [5]. Высокая оценка здоровья как ценности показывает, что данному аспекту жизни придается большое значение и можно говорить о наличии реального ценностного отношения к здоровью и наличии на сознательном уровне установки на ведение здорового образа жизни [6].

Изучение ценностного отношения студентов к здоровью проводилось на базе ФГБОУ ВО «Юго-Западный государственный университет» г. Курска. Респондентами выступили студенты 3 курса факультета строительства и архитектуры

в количестве 65 человек. Исследование проводилось с помощью методики «Индекс отношения к здоровью» С. Дерябо, В. Ясвина, позволяющей изучить ценностные установки и жизненные приоритеты обучающихся по вопросам здоровья [7]. Опрашиваемые определяют степень значимости для них различных составляющих (жизненных ценностей) [8]. Для этого выбирают три наиболее важные и три наименее важные, с их точки зрения, ценности из предлагаемого списка. Ранг, полученный такой ценностью, как «Здоровье, здоровый образ жизни», является окончательным показателем. Если такая ценность получила у испытуемого первый или второй ранг, можно сделать вывод о том, что его отношение к здоровью является высоко доминантным (значимым); если третий, четвертый или пятый ранг – оно характеризуется средней доминантностью; если шестой или седьмой – ему свойственна низкая доминантность отношения к здоровью [9].

Результаты проведенного исследования представлены на рис. 1.

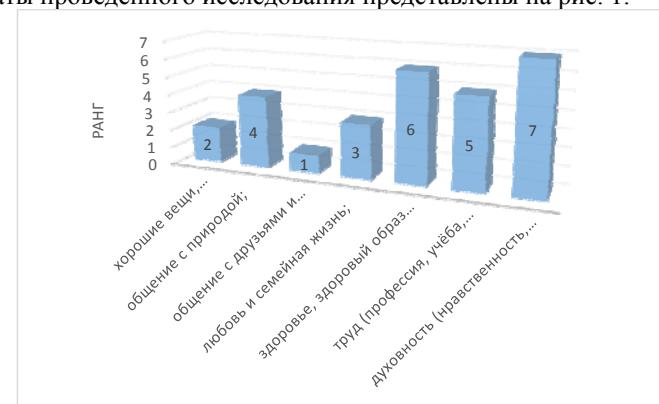


Рис. 1 – Средние показатели значимости ценностей студентов

На рисунке видно, что ценности респондентов по степени важности расположились в следующем порядке.

Студенты выбрали в качестве трех наиболее важных ценностей: общение с друзьями и другими окружающими людьми; хорошие вещи, материальное благополучие; любовь и семейная жизнь, а к трем наименее важным ценностям отнесли: духовность (нравственность, саморазвитие); труд (профессия, учёба, интересная работа); здоровье, здоровый образ жизни [10]. Четвёртый ранг получила ценность общение с природой, которая не вошла ни в группу с наиболее важными ценностями, ни в группу с наименее важными ценностями. Ценность «здоровье, здоровый образ» жизни получила шестой ранг, что говорит о низкой доминантности отношения студентов к своему здоровью [11].

Анализ научно-методической литературы показывает, что работа по развитию ценностного отношения студентов к своему здоровью должна носить системный и комплексный характер. Необходима разработка специальных программ, которые будут включать в себя такие компоненты, как: мотивационный

(методы и приемы, способствующие развитию мотивации обучающихся к укреплению собственного здоровья и ведению здорового образа жизни); когнитивный (информирование студентов о различных аспектах полезности здорового образа жизни для личности и способах укрепления своего здоровья); инструментальный (разнообразные методы, формы и средства психолого-педагогического воздействия – мини-лекции и презентации, психогимнастические упражнения, ролевые игры, ситуационные задачи, дискуссии, рефлексивный дневник и др.). Занятия могут проводиться в форме семинаров с элементами тренинга. При этом важна самостоятельная работа студентов, поскольку в результате проделанной работы у них должна сформироваться собственная позиция относительно здорового образа жизни [5, с. 15; 6, с. 69]. В процессе проведения занятий может использоваться психологическая диагностика, позволяющая исследовать различные аспекты отношения студентов к своему здоровью, а также индивидуальное психологическое консультирование студентов.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Национальная доктрина образования [Электронный ресурс]: – URL: <https://gart62.npi-u.ru/assets/files/123/1.%20Национальная%20доктрина%20образования%20Российской%20Федерации%20до%202025%20года.pdf> (Дата обращения 19.10.2023)
2. Условия и факторы, определяющие здоровье [Электронный ресурс] : – URL: <https://studfile.net/preview/5947095/page:10/> (Дата обращения 19.10.2023)
3. Пашин, А.А. Формирование ценностного отношения к здоровью в физическом воспитании школьников: монография [Текст] / А.А. Пашин. – Пенза: ПГПУ, 2011. – 228 с.
4. Абдуллин, А. И. Ассертивное поведение студентов вуза как конструктивный способ межличностного взаимодействия [Текст] / А. И. Абдуллин // Актуальные проблемы здоровьесбережения в современном обществе : Сборник научных статей IV-й Всероссийской научно-практической конференции, Курск, 10 октября 2022 года. – Курск: Юго-Западный государственный университет, 2022. – С. 8-12.
5. Ананьева, Н. Н. Конфликтность процесса формирования социокультурной идентичности современных подростков под влиянием массовой культуры [Текст] / Е. Н. Ананьева, Н. Н. Ананьева // Актуальные проблемы конфликто-разрешения в современном мире : сборник статей 2-й Всероссийской научно-практической конференции, Курск, 20 апреля 2023 года / Юго-Западный государственный университет. – Курск: Юго-Западный государственный университет, 2023. – С. 14-17.
6. Будовская, И.В. Особенности развития психологической культуры у студентов на занятиях по психологии [Текст] / Будовская И.В. // В сборнике: Актуальные проблемы конфликто-разрешения в современном мире. Сборник статей 2-й Всероссийской научно-практической конференции. Юго-Западный государственный университет. Курск, 2023. С. 32-36.

7. Иванова, Т. В. Проектная деятельность как средство формирования готовности старшеклассников к профессиональному самоопределению [Текст] / Т. В. Иванова, О. Н. Щербакова // Провинциальные научные записки. – 2019. – № 1(9). – С. 42-49.
8. Никитина, Е.А. Специфика лексико-семантического поля концепта «болезнь» в английском медицинском дискурсе [Текст] / О.П. Довгер, К.М., Лопата, Е.А. Никитина // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия «Лингвистика и педагогика», 2019. – № 2 (31). – С. 64-72.
9. Королева, Н.В. Взаимовлияние личностных характеристик и статуса студента технического университета в обучаемой группе [Текст] / Н.В. Королева, А.А. Ткачева // Психолого-педагогические исследования в системе образования. III Всерос. науч.-практ. конф., 24 июня 2005 г. : [в 7 ч.]. отв. ред.: Д.Ф. Ильясов. – М.; Челябинск, 2005. – С. 37-39.
10. Чернышова О.В. Социально-психологические исследования актуализации многоуровневого группового субъекта в различных социальных условиях [Текст] / О.А. Мирошниченко, С.В. Сарычев, О.В. Чернышова // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Лингвистика и педагогика. 2015. - № 2. –С. 138-139
11. Ворошилова О.Л. К вопросу о методах исследования удовлетворенности студентов различными аспектами деятельности преподавателей и кураторов студенческих групп [Текст] / Копылова Т.Ю., Ворошилова О.Л. // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Лингвистика и педагогика. 2018. Т. 8. № 4 (29). С. 162-170.

ПРОБЛЕМЫ РАЗЛИЧНЫХ ЗАВИСИМОСТЕЙ В МОЛОДЕЖНОЙ СРЕДЕ

*Картамышев Александр Владимирович, студент
Тарасова Надежда Владимировна, к.п.н., доцент
кафедры коммуникологии и психологии*

Юго-Западный государственный университет, г.Курск, Россия

В статье рассмотрены виды зависимостей, причины их возникновения и способы борьбы с зависимостями, распространенными в молодежной среде.

XXI век – это время технологий, новых открытий, а также полный переход от физического труда к более механизированному. Несомненно научно-технический прогресс позволил человеку выйти на новый уровень: совершенно новые возможности общения, работы и обмен данными. Несмотря на некоторые положительные стороны подобных процессов в мире, существуют и отрицательные: как пример, порождение новых зависимостей. Особенно к аддиктивному поведению склонны молодые люди в возрасте 14-19 лет, в результате своей психологической незрелости и свойственному подражанию другим людям.

Суть аддиктивного поведения заключается в дискомфорте, когда человек пытается уйти от окружающей его действительности и путем искусственных методов, в том числе и препаратов, пытается изменить свое психологическое состояние. Проблемы выявляются на стадии, когда воображаемое настроение полностью доминирует над разумом индивида.

Наркотики, алкоголь и другие психоактивные вещества были известны еще с давних времен, однако сейчас подобные проблемы стали распространяться с огромной прогрессией. Поэтому ученые, врачи ищут способы решения и полного устранения проблемы [1].

Для начала стоит рассмотреть классификацию аддиктивного поведения. Зависимое состояние делится на: химическое, биохимическое и нехимическое поведение. Наиболее опасным является химическая аддикция, то есть злоупотребление психоактивными препаратами. К подобному поведению относят наркотическую и алкогольную зависимости, никотиномании и даже токсикомании [2].

Использование наркотиков известно еще с давних времен. В зависимости от культуры и целей их использовали для проведения обрядов, для снятия боли. Применялись также различные травы и растения, которые вызывали изменения в сознании человека. Употребление подобных веществ до 20 века считалось вполне допустимым, хотя были попытки уменьшения производства или полного прекращения для продажи наркотических препаратов.

Под наркотиками понимается некое вещество, принадлежащее к роду опиатов или по-другому анальгетиков, которое способно привести человека в состояние ступора и даже на некоторое время полностью обезболить. После первого употребления вещества у человека вырабатывается зависимость. Появляется неодолимое желание к постоянной дозировке. Нередко у индивида проявляется полная потеря над своими действиями, бесконтрольное поведение и даже агрессия.

По статистике, наиболее зависимыми являются люди подросткового возраста. Употребление молодежью психотропных веществ стало настоящей эпидемией не только в России, но и по всему миру. По данным Министерства здравоохранения выявлено, что 70% наркозависимых – это только подростки и молодежь.

Существуют и методы борьбы с наркотической зависимостью. Различают общую, выборочную и симптоматическую профилактику. Общая профилактика нацелена на: информирование людей о подобных проблемах, распространение статей про правильное питание и здоровый образ жизни, создание центров помощи для людей, находящихся в трудной ситуации (например, проводимые ежегодно мероприятия в рамках проекта «Спорт – против наркотиков» или создание специальных профсоюзов при университете, где обсуждаются данные проблемы). Выборочная профилактика представляет собой работу с трудными подростками и с детьми из неблагополучных семей. С молодежью работают психологи и социальные работники. Например, создание проекта по профилактике безнадзорности «Будущее начинается сегодня». Симптоматическая про-

филактика нацелена на оказание помощи людям, которые стали иногда употреблять наркотики, однако сильно зависимыми не являются. С этой целью открыты диагностические клиники и центры диагностики, способные выявить проблему, а уже наркологи и психиатры занимаются курсом лечения человека [5].

Достаточно схожей проблемой наряду с наркотической зависимостью является алкоголизм. Данное заболевание имеет отношение к разновидности токсикомании, характеризующееся полной зависимостью от алкоголя. Проблема проявляется в постоянном желании пить алкогольные и тонизирующие напитки. Резкое прекращение употребления может привести к ужасным последствиям: тремор, тахикардия, галлюцинации и даже полной остановке сердца [3].

Однако алкоголизм не возникал случайно. Проявлением болезни служили частые встречи за алкоголем. Но в данном случае алкоголизм понимается, как физическая зависимость, невозможность остановиться, когда человек совершенно не осознает чувство меры.

Принято выделять несколько развитий алкогольной зависимости: атарактическое побуждение – целью является снятие эмоционального напряжения и повышение настроения, субмиссивное – когда человек не может отказаться от предложения выпить, гедонистическое – получение удовольствия от алкоголя, гиперактивное – когда человек желает сам ввести себя в состояние полной эйфории.

Алкоголизм – одна из обширных тем и проблем современности. Помимо того, что напитки наносят вред здоровью каждого человека, отравляя его организм, еще хуже они влияют на молодой организм. Частое употребление спиртного в подростковом возрасте может привести к проблемам в будущем. Например, к полной потере деторождения у девушек.

Существуют несколько профилактических мер в борьбе с болезнью: Первичная – беседы о вреде алкоголя, проводимые в школах, университетах. Вторичная – для тех, кому уже необходимо лечение. Как правило, с реабилитационными центрами и полным курсом лечения. Третичная – нацелена на работу с теми, кто уже преодолел зависимость и пытается вернуться к нормальной жизни [4].

Несомненно точными рекомендациями для всех групп будет соблюдение правильного питания, спорта и полное отстранение от алкоголя в семье и в окружении.

Еще одной причиной химического поведения считается никотиномания – одна из форм токсикомании, вызванная табачным курением. Известно, что курение не только вредит здоровью человека, который сам употребляет никотин, но и тому, кто находится рядом с ним и вдыхает пары табака. Несмотря на то, что никотин – вещество психотропное, оно вызывает слабое действие по сравнению с алкоголем и наркотиками. Но вот расслабляющее действие никотина более правдоподобно [5, с. 64-72].

Также курение распространено сейчас среди огромного количества молодежи. Это не только использование обычных сигарет, но появились и HQD (одно-

разовые электронные сигареты с различными вкусами), IQOS и JULL – все это альтернатива сигарет. Именно такие устройства популярны сейчас среди подростков. Однако, если HQD по степени нанесенного вреда занимает самое последнее место в списке веществ, то IQOS гораздо хуже. Способно нанести больший вред здоровью человека, вплоть до летального исхода [6, с. 409-417].

Рассмотренные зависимости имеют одну общую специфику: наличие психологического, физического и моторного смысла. Поэтому прежде чем полностью устранять проблему с зависимостью, стоит проводить последовательные действия по всем трем пунктам, чтобы восстановление было максимально эффективным [7, с. 24-26].

Научный прогресс и развитие новых средств позволило не только облегчить жизнь и труд человека, но в результате и усугубить положение [8, с. 96]. Выявили много негативных факторов в виде зависимостей, каждая из которых имеет обширное распространение среди молодежи по всему миру [9, с. 145-148].

Ученые сходятся во мнении, что часто подобные вопросы возникают в результате психологических проблем, а окружение человека и условия жизни только усугубляют ситуацию. Поэтому важно помнить, что каждый может научиться контролировать свои слабости и вместо вредной привычки заниматься спортом, побольше взаимодействовать в социуме и тем, что может быть интересно каждому. И даже имея зависимость, человек должен работать над собой, не позволяя проблемам брать вверх над его жизнью [10, с. 218-229; 11, с. 176-189].

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Акопов, А. Свобода от зависимости. Социальные болезни личности [Текст] / Акопов, А.Ю. // Речь, 2008. – №1 – С. 22-25.
2. Аддиктивное поведение: основные характеристики и формы проявления в трудных ситуациях [Электронный ресурс]. – https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/66158/1/m_th_e.v.yakubova_2018.pdf / (дата обращения 07.01.2024).
3. Зависимости. Факторы риска [Электронный ресурс]. – <https://school-science.ru/7/8/40156> (дата обращения 07.01.2024).
4. Зависимости подростков [Электронный ресурс]. – <https://psihomed.com/kompyuternaya-zavisimost-u-podrostkov/> (дата обращения 07.01.2024).
5. Никитина, Е.А. Специфика лексико-семантического поля концепта «болезнь» в английском медицинском дискурсе [Текст] / О.П. Довгер, К.М., Лопата, Е.А. Никитина // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия «Лингвистика и педагогика», 2019. – № 2 (31). – С. 64-72.
6. Tarasova N.V. CONDITIONS AND FACTORS OF THE DEVELOPMENT OF CREATIVE CIVIC ENGAGEMENT OF STUDENTS / S.I. Belentsov, V.A. Gribanova, N.V. Tarasova, T.Y. Kopylova // European Journal of Contemporary Education. 2019. – Т. 8. – № 2. – С. 409-417.

7. Будовская, И.В. Проблемы медиации в современном обществе [Текст] / И.В. Будовская, О.Г. Артемова // Актуальные проблемы конфликто разрешения в современном мире. Сборник статей 2-й Всероссийской научно-практической конференции. Юго-Западный государственный университет. Курск, 2023. – С. 24-26.

8. Чернышова, О.В. Социально-психологические проблемы профессионального развития студентов [Текст] / С.В. Сарычев, О.В. Чернышова // Известия Воронежского государственного университета, 2014. – №1. – С. 96.

9. Тимофеев, Н.С. Супружеские конфликты: пути их предупреждения и разрешения [Текст] / С.З. Пашкова, Н.С. Тимофеев // Актуальные проблемы конфликто разрешения в современном мире: Сборник статей Всероссийской научно-практической конференции, Курск, 21 апреля 2022 года. – Курск: Юго-Западный государственный университет, 2022. – С. 145-148.

10. Абдуллин, А.И. Особенности протекания коммуникативных конфликтов в сфере гражданской авиации / Н.В. Тарасова, А.И. Абдуллин // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Лингвистика и педагогика. – 2021. – Т. 11, № 3. – С. 218-229.

11. Иванова Т.В., Ананьева Н.Н. Развитие лидерских способностей будущих конфликтологов в условиях вуза (социально-психологический аспект). [Текст] / Т.В. Иванова, Н.Н. Ананьева // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия «Лингвистика и педагогика». –2023. – 13(4). – С. 176-189.

ВЛИЯНИЕ НЕФОРМАЛЬНЫХ КОММУНИКАЦИЙ НА ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ В КОЛЛЕКТИВЕ

Кириченко Юрий Петрович, бакалавр

Юго-Западный государственный университет, г.Курск, Россия

В данной статье рассматривается проблема неформального общения в коллективах и его положительное влияние на психическое состояние работников.

В любом рабочем коллективе присутствуют формальные коммуникации, представляющие собой главные коммуникационные каналы, через которые циркулирует вся информация, относящаяся к функционированию организации. Но что касается неформальных коммуникаций? Всё дело в то, что появляются они в тех условиях, когда формальные коммуникации не могут в полной мере ответить потребностям работников социальных групп внутри компании [1].

Многие руководители не придают им должного внимания, а то и вовсе пытаются искоренить, в то время как неформальные коммуникация является важным фактором создания наиболее подходящей и комфортной социальной среды на том или ином предприятии [2].

Когда люди свободно общаются и обмениваются информацией, они могут лучше понимать задачи и цели организации, а также сотрудничать для их достижения. Люди в целом нуждаются в общении, в возможности поделиться эмо-

циями, понять мотивы собеседника и неформальные коммуникации являются той самой эмоциональной разрядкой и откликом [3].

Так, например, неформальные коммуникации способствуют укреплению отношений между сотрудниками. Когда люди общаются неформально, они могут лучше узнать друг друга, разделить общие интересы и установить доверительные отношения [8]. Это создает более дружелюбную и поддерживающую атмосферу в организации, что в свою очередь может повысить мотивацию и удовлетворенность сотрудников [4].

Кроме того, неформальные коммуникации могут создать положительную атмосферу и чувство принадлежности к организации, что также способствует удовлетворенности сотрудников, что так же положительно сказывается на психическом состоянии работников [5].

Потому следует иметь в виду, что в процессе решения каких-то рабочих задач все неформальные коммуникации часто воспринимаются сотрудниками как наиболее значимые, в отличие от формальных.

Так, по данным российского информационного портала «Life.ru», неформально общаться с коллегами предпочитает лишь пятая часть россиян (21%), тогда как против разговоров на «Ты» выступают 35% работников. А вот для 34% сотрудников отечественных компаний не имеет значения, как контактировать с окружающими [6]. Об этом свидетельствуют данные опроса.

Чаще всего сторонники свободного общения встречаются в автобизнесе (51%), IT (40%) и онлайн-торговле (39%). На обратном конце списка расположились работники сферы образования, медицины и бухгалтерии. 56% респондентов подчеркнули, что разговаривают на «Ты» лишь с некоторыми категориями лиц. В большинстве случаев речь идет о коллегах (77%). А вот с начальством и клиентами неформально говорят всего 9% и 5% участников соц. исследования соответственно [7].

Для снижения стресс фактора, улучшение психического здоровья коллектива, следует, перейти на неформальные коммуникации.

Что можно сделать, введя соответствующую корпоративную этику- систему моральных принципов, норм нравственного поведения, оказывающее регулирующие воздействие на отношения внутри одной организации и на взаимодействия с другими организациями [8].

Для снижения уровня тревожности и беспокойства, а также помочь сотрудникам перейти на неформальные коммуникации нужно проводить различного рода мероприятия [11]. Например:

Турниры; Классические спортивные активности, вроде турниров в настольный теннис или перетягивания каната.

Книжный клуб; Определите книгу месяца, предоставьте возможность ее прочитать затем организовать встречи для обсуждения книги.

Творческий марафон; Позволит узнать своих сотрудников лучше, а сотрудникам показать свои таланты и умения. Соберите таких людей и проведите серию мастер классов.

Еще фотоконкурсы, викторины, соревнования и.

Для создания неформальных коммуникаций, могут помочь совместные походы в кафе, ресторан, бар. Такая практика не только поможет неформальными коммуникациями, но и еще помогут сплотить коллектив и узнать сотрудников лучше.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Винтер, Н.М. Внутриорганизационные и межведомственные коммуникации: учебное пособие / Н.М. Винтер. - Москва: РТУ МИРЭА, 2023. - 75 с.
2. Звягинцева, О.С. Коммуникационный менеджмент: учебное пособие / О.С. Звягинцева, Д.С. Кенина, О.Н. Бабкина, А.П. Исаенко. - Ставрополь: СтГАУ, 2019. - 132 с.
3. Ряжева, Ю.И. Организационное поведение: учебное пособие / Ю.И. Ряжева, О.В. Семенова. - Самара: Самарский университет, 2021. - 96 с.
4. «Life.ru» — информационный портал. Статья «Названы профессии, где чаще всего общаются друг с другом на «Ты»» [Электронный ресурс]. - URL: <https://life.ru/p/1621585?ysclid=lrteceits5m861052421> (дата обращения: 24.01.2024 г.).
5. Абдуллин, А. И. Проблемы развития асертивности в студенческом возрасте [Текст] / А. И. Абдуллин // Проблемы конфликто разрешения в современном обществе : материалы Всероссийской научно-практической конференции, Курск, 23 апреля 2020 года / Юго-Западный государственный университет. – Курск: Юго-Западный государственный университет, 2020. – С. 11-13.
6. Ананьева, Н.Н. Развитие лидерских способностей будущих конфликтологов в условиях вуза (социально-психологический аспект). [Текст] / Иванова Т.В., Ананьева Н.Н. // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Лингвистика и педагогика. 2023;13(4):176-189.
7. Будовская, И.В. Особенности развития психологической культуры у студентов на занятиях по психологии / И.В. Будовская // В сборнике: Актуальные проблемы конфликто разрешения в современном мире. Сборник статей 2-й Всероссийской научно-практической конференции. Юго-Западный государственный университет. Курск, 2023. С. 32-36
8. Иванова, Т.В. Формы музыкально-краеведческой работы в школах Курской области [Текст] / Т. А. Брежнева, Т. В. Иванова // Провинциальные научные записки. – 2017. – № 2(6). – С. 15-18.
9. Никитина, Е.А. Психологические особенности самооценки в студенческом возрасте [Текст] / Е.А. Никитина // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия «Лингвистика и педагогика», 2012. – № 5-1 (44). – С. 249-251.
10. Тарасова, Н.В. Основные проблемы трудоустройства молодых специалистов и их адаптация к условиям современного рынка труда [Текст] / Н.В. Тарасова // Содействие профессиональному становлению личности и трудоустройству молодых специалистов в современных условиях. II Всероссийская заочная научно-практическая конференция. Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, 2010. – С. 325-328.

11. Чернышова, О.В. Социально-психологические исследования актуализации многоуровневого группового субъекта в различных социальных условиях [Текст] / О.А. Мирошниченко, С.В. Сарычев, О.В. Чернышова // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Лингвистика и педагогика. 2015. - № 2. - С. 138-139

ПРОБЛЕМЫ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ В УСЛОВИЯХ ЦИФРОВОЙ ТРАНСФОРМАЦИИ ОБЩЕСТВА

Кистнев Андрей Анатольевич, магистрант

Ораз Константин Владимирович, магистрант

Юго-Западный государственный университет, г. Курск, Россия

В данной статье анализируются воздействия цифровой трансформации общества на психологическое благополучие студентов. Определена прямая связь между способностью установления устойчивых социальных связей и уровнем удовлетворения студентов своей жизнью.

Социальная жизнь и психическое здоровье студентов вузов тесно связаны между собой. Учащиеся должны уметь выстраивать качественные дружеские отношения. Эти связи могут помочь уменьшить тревогу и депрессию. Социальные взаимодействия также могут помочь снизить уровень стресса.

Улучшение психического здоровья студентов имеет решающее значение, поскольку учащиеся сталкиваются с дополнительным стрессом. На них влияют эмоциональные переживания и смена направлений ответственности [1].

Социальная изоляция может нанести вред психическому благополучию учащихся. Во время пандемии были проведены исследования, как онлайн-занятия и социальная дистанцированность сказались на их психологическом благополучии студентов. По сравнению с допандемическими показателями уровень клинически выраженной депрессии поднялся до 13,42%, а тяжелый уровень дистресса возрос до 14,51%. В условиях изоляции у 61% студентов появились тревожные состояния [1, с. 20].

Станибула С. А. в ходе исследования, проведенного на 123 студентах, пришел к заключению о том, что социальная дезадаптация имеет прямую корреляцию со стратегией избегания. Чем сильнее изолированность индивида, тем больше ему свойственно направленное избегание проблем, вызывающих одиночество. Так же им отмечена взаимосвязь социальной удаленности с подавлением переживаний и сокращением эмоциональности восприятия различных жизненных ситуаций [2].

Отсутствие связи способно привести к чувству одиночества и вызвать депрессию. Социальная изоляция также может привести к проблемам со сном и трудностям с концентрацией внимания. Ухудшение психического здоровья может начать сказываться на успеваемости [3].

Однако излишнее увлечение различными интернет-ресурсами и социальными сетями при одновременном игнорировании реальных межличностных контактов грозит приобретением интернет-зависимости, что в современном мире расценивается как девиантная форма поведения. Такое поведение может спровоцировать отказ от реальной социальной жизни, стремление к крайней степени изоляции и боязнь заводить знакомства в оффлайне [4].

Облегчают или обостряют социальные сети чувство одиночества и социальной изоляции в первую очередь зависит от характеристик пользователей, таких как интроверсия/экстраверсия, социальная тревожность, самооценка и потребность в принадлежности к группе. С помощью социальных сетей открывается возможность коммуникации для подростков с ограниченными навыками межличностного общения или неуверенных в себе индивидов [5]. Современные технологии значительно расширяют широту и глубину социальной активности, и замкнутые студенты имеют прекрасную возможность устанавливать социальные отношения в менее требовательных и более безопасных условиях. Экстраверты и индивиды с высоким уровнем социальной поддержки также могут извлечь выгоду из интернет-пространства за счет расширения диапазона своих социальных связей, а также развития и укрепления онлайн общения [6]. С другой стороны, исследования показывают, что потенциальные преимущества социальных сетей зависят от широкого спектра пользовательских характеристик и переменных, связанных с целями и масштабами использования социальных сетей, вариантами доступности и другими факторами. Следовательно, необходимы дополнительные усилия, чтобы помочь студентам стать разумными пользователями социальных сетей и потребителями контента [7].

Тема исследования связи степени социализации и уровня психологического благополучия студентов находится в состоянии активной разработки. Однако дефицит данных на изучаемую тему существенно затрудняет работу в данном направлении [8].

Нестабильность современного мира приводит к смене привычных ценностей, утрате национального и культурного единства, провоцирует внутрисемейные конфликты, значительно заметен рост индивидуализма, в результате, ученые отмечают снижение доверия друг к другу, нарушаются межличностные связи, усиливаются страхи, снижается уверенность в себе. Все перечисленное, может приводить к росту социальной изолированности, что пагубно скажется на психологическом благополучии студентов.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Рубцова, Н. Е., Ленков, С. Л. Психологическое благополучие в проекции цифровой социализации [Текст] / Н.Е. Рубцова // Психология человека в образовании, Т. 2, № 2, -С. 143.
2. Ворошилова Е.Л. О мерах по обеспечению доступности качественного образования детей с ограниченными возможностями здоровья и детей – инвалидов / Ворошилова Е.Л., Ворошилова О.Л. // Теоретические и прикладные вопросы специальной педагогики и психологии: Встреча поколений... : ма-

териалы VIII международной научно-практической конференции молодых ученых и студентов, посвященной памяти профессора Р. Е. Левиной, 2015. - С. 93.

3. Никитина Е.А., Довгер, О.П. Природа терминологических коллокаций (на материале английского медицинского дискурса) / О.П. Довгер, К.М. Лопата, О.В. Чаплыгина, А.А. Кузнецова, Е.А. Никитина // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия «Лингвистика и педагогика», 2019. – Т. 9. - № 1 (30). – С. 95.

4. Чернышова О.В. Особенности социально-психологической адаптации студентов к условиям обучению в вузе / О.В. Чернышова, А. Грищенко // Высшая школа и студенчество сегодня: материалы Всероссийской научной конференции, 2012. –С.214.

5. Чернышова, О.В. Исследование проблем творческого и профессионального развития студентов [Текст] / О.В. Чернышова, Н.В. Тарасова, Т.В. Ковалева // Региональное развитие индустрии моды. Материалы Региональной научно-практической конференции. - Юго-Западный государственный университет, 2010. – С. 29.

6. Будовская И.В. Роль психологической культуры в общении сотрудников правоохранительных органов с гражданами / И.В. Будовская // Актуальные проблемы конфликто разрешения в современном мире: сборник статей Всероссийской научно-практической конференции. - Курск, 2022. - С. 35.

7. Иванова, Т. В., Ильина, С.В. Развитие эмоционального интеллекта в контексте проблемы формирования личности / Т. В. Иванова, С. В. Ильина // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Лингвистика и педагогика. – 2022. – Т. 12. – № 2. – С. 170.

8. Брусенцев, Н.С., Пуклицкий, Д.А., Тимофеев, Н.С. Медиация в России: преимущества и недостатки / Н.С. Брусенцев, Д.А. Пуклицкий, Н.С. Тимофеев // Актуальные проблемы конфликто разрешения в современном мире: сборник статей Всероссийской научно-практической конференции, 2022. - С. 28.

ВЛИЯНИЕ ГОРОДСКОЙ СРЕДЫ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Ковалев Виктор Андреевич, магистрант

Поляков Николай Владимирович, магистрант

Юго-Западный государственный университет, г.Курск, Россия

В статье рассмотрено влияние городской среды на психологическое состояние человека. Актуальность проблемы связана с увеличением уровня стресса и тревожности среди городского населения.

Более пятидесяти процентов населения земли живут в городской среде, к 2050 году этот уровень должен достичь двух третей [1]. Этот процесс урбанизации оказывает серьезное влияние на состояние психологического здоровья людей. С развитием городской инфраструктуры и увеличением населения в городах возрастает уровень стресса, тревожности и депрессии. Факторы, такие как высокая плотность населения, загрязнение окружающей среды, долгие пробки, ограниченный доступ к природе и зеленым зонам, оказывают отрицательное воздействие на психическое состояние людей.

По мнению Роджера Ульрича, известного американского психолога и исследователя влияния окружающей среды на человеческое здоровье и эмоциональное состояние, качество окружающей нас среды оказывает существенное влияние на наше общее благополучие и здоровье. Одной из его наиболее известных работ является исследование под названием «View through a Window May Influence Recovery from Surgery», в котором он исследовал влияние видов из окна в больничной палате на скорость выздоровления пациентов после операций. Ульрич пришел к выводу, что виды на природу и зеленые пространства способствуют более быстрому восстановлению и уменьшению болевых ощущений у пациентов [2].

Роджер Ульрич является пионером в области исследования взаимосвязи между городской средой, природой и здоровьем, а его работы внесли значительный вклад в формирование понимания того, как окружающая нас среда влияет на наше психологическое состояние и физическое здоровье [2].

По мнению Рейчел и Стивена Каплан, американских психологов, специализирующихся в области психологии окружающей среды, взаимодействие человека с природой имеет огромное значение для психологического благополучия. Одной из их наиболее значимых работ является книга «The Experience of Nature: A Psychological Perspective», где они рассматривают вопросы о влиянии природы на человеческое восприятие и эмоциональное состояние [2].

Исследования Рейчел и Стивена Каплан показывают, что взаимодействие с природой, особенно в ее органической и естественной форме, способствует уменьшению стресса, повышению концентрации внимания и общему психологическому комфорту. Они предлагают концепцию «теории усталости внимания», согласно которой природная окружающая среда позволяет восстановить утомленное внимание, способствуя его эффективному функционированию.

Таким образом, исследования Рейчел и Стивена Каплан вносят важный вклад в понимание того, как взаимодействие с природой влияет на нашу психическую жизнь и здоровье, подчеркивая важность близости к природе для нашего общего благополучия [3].

Поддержка и развитие зеленых насаждений в городах, создание общественных парков и скверов для обеспечения доступа к природе и рекреации [4]. Это способствует снижению стресса, улучшению настроения и общего психологического состояния горожан [5].

Развитие инфраструктуры для пешеходов и велосипедных прогулок, создание безопасных и комфортных тротуаров и дорожек, способствующих активному образу жизни и уменьшению стресса [6].

Внедрение концепции «зеленых городов», которая предполагает учет природных элементов и пространств в городском дизайне и планировании. Это включает создание парков, садов, аллей с деревьями и кустарниками для повышения комфорта и уровня психического благополучия [7].

Необходимо активно вводить меры по снижению загрязнения городской среды: улучшение системы общественного транспорта, стимулирование использования экологически чистых видов транспорта, улучшение системы утилизации отходов [8]. Важно проводить образовательные программы о влиянии природы на психическое здоровье, а также о методах и способах взаимодействия с природой для поддержания психологического комфорта. Регулярные информационные кампании о важности времени, проведенного на свежем воздухе и близости к природе, помогут повысить осведомленность общества о данной проблеме [9].

Инвестирование и поддержка научных исследований, анализирующих влияние окружающей среды на психическое здоровье, поможет разработать более эффективные стратегии и методы поддержания психологического здоровья в городской среде. Эти шаги могут способствовать улучшению качества городской среды и, как следствие, улучшению психического состояния жителей.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Heilig, G. K. World Urbanization Prospects: the 2011 Revision [Электронный ресурс] / G. K. Heilig // United Nations, Department of Economic and Social Affairs, Population Division. — URL: <https://desapublications.un.org/publications/world-urbanization-prospects-2011-revision> (дата обращения: 9.10.2023).

2. Ворошилова О.Л. К вопросу о методах исследования удовлетворенности студентов различными аспектами деятельности преподавателей и кураторов студенческих групп [Текст] / Копылова Т.Ю., Ворошилова О.Л. // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Лингвистика и педагогика. 2018. - Т. 8. - № 4 (29). - С. 162-170.

3. Никитина, Е.А. Социально-психологические проблемы воспитательной работы со студентами по организации первичной профилактики зависимостей [Текст] / С.Э. Харзеева, Е.А. Никитина // Известия Юго-Западного государст-

венного университета. Серия «Лингвистика и педагогика», 2011. – № 2 (35). – С. 168.

4. Мирошниченко О.А., Сарычев С.В., Чернышова О.В. Социально-психологические исследования актуализации многоуровневого группового субъекта в различных социальных условиях [Текст] / О.А. Мирошниченко, С.В. Сарычев, О.В. Чернышова // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Лингвистика и педагогика. 2015. - № 2. –С. 138-139.

5. Тарасова, Н.В. Гражданско-патриотическое воспитание подрастающего поколения в России в годы Первой мировой войны [Текст] / Н.В. Тарасова // Гражданственность личности в условиях изменяющегося мира: от протестной к созидательной активности: сборник научных статей международной научно-практической конференции, 2015. – С. 215.

6. Тимофеев, Н.С. Особенности формирования стрессоустойчивости в студенческой среде (результаты психологического исследования) [Текст] / Н. В. Тарасова, Н. С. Тимофеев, В. В. Шамакина // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Лингвистика и педагогика. – 2022. – Т. 12, № 2. – С. 154-169.

7. Будовская И.В. Проблемы медиации в современном обществе [Текст] / Артемова О.Г., Будовская И.В. //Актуальные проблемы конфликто разрешения в современном мире: сборник статей 2-й Всероссийской научно-практической конференции. - Курск, 2023. - С. 24-26.

8. Ананьева, Е. Н. Конфликтность процесса формирования социокультурной идентичности современных подростков под влиянием массовой культуры [Текст] / Е. Н. Ананьева, Н. Н. Ананьева // Актуальные проблемы конфликто-разрешения в современном мире : сборник статей 2-й Всероссийской научно-практической конференции. – Курск: Юго-Западный государственный университет, 2023. – С. 14-17.

9. Абдулин А.И. Ассертивное поведение студентов вуза как конструктивный способ межличностного взаимодействия [Текст] / А. И. Абдуллин // Актуальные проблемы здоровьесбережения в современном обществе : сборник научных статей IV-й Всероссийской научно-практической конференции. – Курск: Юго-Западный государственный университет, 2022. – С. 8-12.

ФАКТОРЫ, ФОРМИРУЮЩИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ СТРЕСС У ПОДРОСТКОВ В УСЛОВИЯХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

Колчева Дарья Васильевна, студент

Юго-Западный государственный университет, г. Курск, Россия

Аннотация: в статье рассматривается проблема психологического стресса у подростков в процессе учебной деятельности. Подчеркивается важность выявления факторов, формирующих психологический стресс у подростков в условиях образовательной организации, а также необходимости формирования стрессоустойчивости у подростков, обучаемых в образовательных учреждениях. Данная статья будет актуальна для педагогов и родителей, так как знание указанных поможет снижению их влияния, что является важной задачей в рамках осуществления образовательного процесса

Изучение проблем стресса и стрессоустойчивости личности, в том числе и подростков, является актуальным уже на протяжении многих лет.

Стресс в психологии рассматривается как состояние чрезмерно сильного и длительного психологического напряжения, которое возникает у человека, когда его нервная система получает эмоциональную перегрузку.

В последние годы акцент ставится на условности полного разделения физиологического и психологического стресса. Физиологический стресс связан с реальным раздражителем. Психологический стресс характерен тем, что во время этого состояния человек воспринимает наступающую ситуацию на основе индивидуальных знаний и жизненного опыта, как пугающую и трудную.

Понятие «психологический стресс» введено Р. Лазарусом, который определяет его как реакцию, опосредованную оценкой угрозы и защитными процессами [1].

Особенности возникновения стрессовых ситуаций в условиях образовательной организации раскрыты в своих трудах Т.В. Иванова, А.И. Абдуллин [2, 3, 4]. Анализ связи доминантных копинг-стратегий и способов регулирования конфликтов провела Н.Н. Ананьева [5]. Социально-психологические проблемы воспитательной работы со студентами, связанной с профилактикой стресса у обучающихся, затронула в трудах Е.А. Никитина [6]. Исследование основных причин возникновения зависимостей студентов, среди которых стресс занимает лидирующую позицию, рассмотрела Н.В. Тарасова [7].

Среди факторов, вызывающих стресс у старшеклассников, можно выделить: множество информационных потоков, адаптация к новым условиям окружающей среды и приближающихся экзаменов.

По данным Всемирной организации здравоохранения 45% всех заболеваний связано со стрессом. В настоящее время большое внимание уделяется стрессоустойчивости человека в повседневных и экстремальных условиях. Обучение в старших классах является стрессовым фактором для определенной категории студентов.

В настоящее время большинство исследований подтверждают, что стресс – это спутник старшеклассников. Этому способствуют постоянное повышение интенсивности учебного процесса, ежедневное напряжение из-за нехватки времени и сил в попытке решить учебные задачи, хронические заболевания, нарушение цикла «сон-бодрствование», внутригрупповые и семейные конфликты.

Также стрессовая ситуация для старшеклассника может являться следствием как объективно заданных параметров (изменение ситуации, ее высокая динамика), так и его субъективной интерпретацией, которая связана с личностными особенностями подростка, отсутствием жизненного опыта или навыков решения возникающих проблем.

Возникающий в момент подготовки и в процессе ЕГЭ стресс является одной из главных причин, вызывающих психическое напряжение у подростков. Так, М. Ю. Чибисова, среди основных трудностей при подготовке старшеклассников к ЕГЭ отмечает: когнитивные, личностные, процессуальные, стратегические, вызывающие повышенное напряжение и снижение общего уровня психологической сопротивляемости стрессу у старшеклассников.

В своих работах автор отмечает, что на этапе подготовки к экзаменам можно использовать различные формы психологической поддержки.

- Групповые психологические занятия для различных категорий детей (например, для детей с трудностями организации деятельности, для аудиалов и кинестетиков). Цель таких занятий – выработка необходимых навыков. Важно, чтобы в них принимали участие не все дети класса, а дети, имеющие специфические трудности.

- Индивидуальные консультации выпускников. Эта форма работы в большей степени подходит для тех детей, чьи трудности в большей степени имеют личностный характер (например, тревожные или перфекционисты).

- Составление рекомендаций для детей и их родителей особенно 25 подходит в том случае, если имеющиеся трудности мало подвержены коррекционному воздействию (например, у астеничных или «застревающих» детей).

- Индивидуальные консультации родителей выпускников.

Одним из обязательных аспектов психологической подготовки к ЕГЭ является: обучение старшеклассников способам релаксации и снятия эмоционального и физического напряжения; приемам активного запоминания; способам волевой мобилизации и поддержания рабочего самочувствия, что повышает сопротивляемость стрессу и отрабатывает приемы самообладания, умения управлять своим психофизическим состоянием.

Помимо вышеуказанного, наиболее психологически травмирующими, стрессовыми факторами, отрицательно влияющими на психологическую устойчивость подростков, с точки зрения педагогов и их опыта работы, являются:

- отвержение сверстниками, отсутствие друзей в школе и значимой детской группы;

- отсутствие возможности подросткам своевременно получать психологическую помощь в условиях образовательной организации;

- страх негативного оценивания себя как личности и как ученика;

частые конфликты между сверстниками, сопровождающиеся угрозами, насмешками, унижением и оскорблением личности, травля, буллинг.

В исследованиях С. К. Бондыревой, Н. Е. Водопьяновой, Д. И. Фельдштейна выделено множество составляющих устойчивости к стрессу или качества, связанные со стрессоустойчивостью: толерантность, инициативность, стремление к саморазвитию, а также коммуникативные навыки. Так, например, Н. Е. Водопьянова отмечает такие характеристики личности, основанные на стрессоустойчивости, как способность к социальной адаптации, сохранение значимых межличностных связей, обеспечение успешной самореализации [8].

Медиация является важной процедурой профилактики стресса, так как позволяет конструктивно разрешить конфликт и сохранить отношения оппонентам. Актуальные проблемы школьной медиации отражены в трудах И.В. Будовской [9].

На развитие стрессоустойчивости подростков большое влияние оказывает положительное эмоциональное воздействие (поддержка) учителя. Как правило, правильно организованное взаимодействие школьника и учителя определяет эффективность обучения и настроение подростка в школе. Дидактическое воздействие педагога способно поддерживать или же тормозить познавательные усилия подростка. Дидактическое воздействие учителя и стремление подростков к познавательной активности и самостоятельности – два важнейших фактора, определяющих стрессоустойчивость школьников в учебной деятельности. Они призваны находиться в единстве.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Лазарус, Р. Стресс, оценка и копинг [Текст] / Р. Лазарус. – М.: Медицина, 1984. – 131 с.
2. Иванова, Т. В. Развитие креативной личности в младшем школьном возрасте / Т. В. Иванова // Провинциальные научные записки. – 2017. – № 1(5). – С. 93-96.
3. Бондарева, Е. А. Особенности социально-психологической адаптации детей-мигрантов к условиям русскоязычного дошкольного образовательного учреждения / Е. А. Бондарева, Т. В. Иванова // Исследования в региональном дискурсе – 2017: Материалы научно-практических конференций в рамках «Недели науки» РОСИ, Курск, 24–28 апреля 2017 года / Составитель С.А. Кравченко. – Курск: Региональный открытый социальный институт, 2017. – С. 153-157.
4. Абдуллин, А. И. Влияние цифровых технологий на социально-психологические характеристики подростков и детей [Текст] / А. И. Абдуллин, А. И. Абдулина // Современные технологии – 2023: Сборник статей Международной научно-практической конференции, Петрозаводск, 09 октября 2023 года. – Петрозаводск: Международный центр научного партнерства «Новая Наука» (ИП Ивановская И.И.), 2023. – С. 149-152.
5. Ананьева Н.Н. Анализ связи доминантных копинг-стратегий и способов регулирования конфликтов. [Текст] / Н.Н. Ананьева // Известия Юго-Западного

государственного университета. Серия «Лингвистика и педагогика», 2023. – 13(3). – С. 189-196.

6. Никитина, Е.А. Социально-психологические проблемы воспитательной работы со студентами по организации первичной профилактики зависимостей [Текст] / С.Э. Харзеева, Е.А. Никитина // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия «Лингвистика и педагогика», 2011. – № 2 (35). – С. 168-174.

7. Тарасова, Н.В. Исследование основных причин возникновения зависимостей среди студенческой молодежи [Текст] / Е.А. Никитина, А.А. Кузнецова, Н.В. Тарасова // Теоретические и практические аспекты современной психологии образования. Копылова Т.Ю., Кузнецова М.В., Кузнецов А.А., Никитина Е.А., Тарасова Н.В., Чернышова О.В., Шаталова Н.А. Курск, 2020. – С. 48-75.

8. Водопьянова, Н.Е. Психодиагностика стресса [Текст] / Н.Е. Водопьянова. – СПб.: Питер, 2009. – 336 с.

9. Лиситчук, Л.В., Будовская, И.В. Актуальные проблемы школьной медиации [Текст] / Л.В. Лиситчук, И.В. Будовская // Актуальные проблемы конфликто разрешения в современном мире: сборник статей II-й Всероссийской научно-практической конференции. Юго-Западный государственный университет. Курск, 2023. – Курск: Юго-Западный государственный университет, 2023. – С. 133-138.

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В ОБЩЕСТВЕННЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ ШКОЛЫ

Кондратьев Александр Николаевич, магистрант

Князев Александр Александрович, магистрант

Юго-Западный государственный университет, г.Курск, Россия

В статье рассматриваются основные формы участия общественных организаций школы в 80-90-е гг. XX в. Определены основные изменения в формах участия общественности в управлении школой в 1990-е гг.

В настоящее время актуальна проблема формирования здорового образа жизни молодежи. В 1990-е гг. в исследователи стали активно обращаться к различным сторонам сотрудничества общественных структур и школы, например, сравнительная характеристика зарубежного опыта привлечения общественности к решению проблем в образовании был проведена В.И. Гусаровым, А.А. Пинским, Р.В. Орловой [1; 2; 3]. В монографии профессора М.П. Войтеховской анализируются значимые стороны взаимодействия государственных и общественных институтов в образовательной сфере в период реформирования российской школы XIX – начала XX вв. [4].

В советский период взаимодействие государственных и общественных структур на уровне школы реализовывалось через партийно- государственные, комсомольские, профсоюзные органы и общественные организации, такие как ДОССАФ, общество «Знание» и т.д.

Партийные, профсоюзные, комсомольские организации осуществляли управленческое воздействие на школу путем своих первичных организаций, которые функционировали почти повсеместно во всех общеобразовательных учреждениях. Необходимо отметить, что в ряде школ действовали и иные первичные организации, такие как, например, ДОСААФ, общество «Знание» и т.д. Тем не менее, вся деятельность общественных структур на уровне школы осуществлялась под чутким руководством и вниманием со стороны партийных комитетов [5]. При этом содействие общеобразовательным учреждениям оказывалась общественными организациями по различным аспектам их деятельности.

Основной формой взаимодействия с родителями выступали родительские собрания, посещения педагогическими работниками мест проживания учащихся, реализовывалась обратная связь через дневники учащихся. Представители родительского комитета оказывали значительную помощь в проведении разнообразных школьных конференций, вечеров встреч, организации мероприятий патриотической направленности [6]. Серьезная роль отводилась пропаганде среди учащихся важности и значимости чтения художественной и научно-популярной литературы.

В основной части школ были созданы родительские комитеты, основная задача их деятельности сводилась к оказанию помощи школе в решении вопросов, связанных с успеваемостью учащихся, обеспечению дисциплины в школе и вне школы. Для того, чтобы осуществлять свои функции при родительских комитетах создавались постоянные и временные комиссии по конкретным видам работ: по реализации концепции всеобщего обязательного среднего образования, по трудовому, нравственному и патриотическому воспитанию школьников и т.д. [7].

В основном советы школ одной из главных задач ставили координацию усилий общественности по совершенствованию воспитательной работы, предупреждению правонарушений, выполнению закона о всеобщем, развитию учебно-материальной базы. В сельских советах больше внимания уделялось координации деятельности школ и базовых хозяйств, родителей, общественности по укреплению учебно-материальной базы, трудовой подготовки, организации производительного труда сельских школьников. Также школьные советы видели свою задачу в создании нормальных условий труда и быта учителей, повышении престижа педагогических коллективов [8]. По структуре школьные советы, сформированные на Южном Урале, в основном были двух типов: с комиссиями, в которых было определено направление деятельности и без структурных подразделений. Второй тип был более характерен для сельских школьных советов.

С середины 1980-х гг. в управлении школой наметился ряд существенных изменений, которые были связаны с принимаемыми директивными документами: постепенная реализация на практике демократизации жизни школы, уход от бюрократизма и формализма, сочетание гибкости, динамичности управления всей системы и отдельных ее звеньев, вариативность принимаемых решений,

сочетание централизованных и децентрализованных форм управления, активное взаимодействие государственных и общественных структур в управлении школой, преодоление принципа остаточного финансирования при расширении финансовой и хозяйственной самостоятельности школ [9].

В 1990-е гг. участие общественности в жизни школы было возможно только через инициативу самих участников образовательного процесса, иных общественных структур и государственную политику, направленную на привлечение общественности в образование. В Российской Федерации советы школ были представлены в двух основополагающих формах: внутренние органы управления (школьные советы, управляющие советы и пр.) и внешние органы управления (попечительские советы). Важным элементом школьного самоуправления стало ученическое самоуправление [10]. В эти годы была апробирована на практике модель общественно-активной школы (ОАШ), которая включала три базовых компонента – демократизация, добровольность, социальное партнерство.

В постсоветский период прекратили существование комсомольская и пионерская организации. Конечно, нельзя сказать, что детское общественное движение исчезло, оно приобрело другую направленность и стало более узким по своей сути – детские общественные организации различных направлений (экологическое, эстетическое, краеведческое и др.). Правопреемником Всесоюзной пионерской организации становится созданная на X Всесоюзном слете пионеров новая организация – Союз пионерских организаций – Федерация детских организаций (СПО-ФДО). Однако, несмотря на появление разнообразных детских общественных организаций, формирование системы социального партнерства, международное сотрудничество, участие общественных организаций, в 1990-е гг. явно наблюдался резкий спад участия детей в общественных объединениях.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Гусаров В.И. Государственно-общественное образование: монография [Текст] / В. И. Гусаров. – Самара: «НТЦ», 2006. – С. 49.
2. Орлова Л.В. Управление образованием России и Франции на современном этапе: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук: 13.00.01 [Текст] / Л. В. Орлова. – Архангельск, 2008. – С. 23.
3. Ворошилова О.Л. К вопросу о методах исследования удовлетворенности студентов различными аспектами деятельности преподавателей и кураторов студенческих групп [Текст] / Копылова Т.Ю., Ворошилова О.Л. // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Лингвистика и педагогика. 2018. - Т. 8. - № 4 (29). - С. 162-170.
4. Никитина, Е.А. Социально-психологические проблемы воспитательной работы со студентами по организации первичной профилактики зависимостей [Текст] / С.Э. Харзеева, Е.А. Никитина // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия «Лингвистика и педагогика», 2011. – № 2 (35). – С. 168.

5. Мирошниченко О.А., Сарычев С.В., Чернышова О.В. Социально-психологические исследования актуализации многоуровневого группового субъекта в различных социальных условиях [Текст] / О.А. Мирошниченко, С.В. Сарычев, О.В. Чернышова // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Лингвистика и педагогика. 2015. - № 2. –С. 138-139.

6. Тарасова, Н.В. Гражданско-патриотическое воспитание подрастающего поколения в России в годы Первой мировой войны [Текст] / Н.В. Тарасова // Гражданственность личности в условиях изменяющегося мира: от протестной к созидательной активности: сборник научных статей международной научно-практической конференции, 2015. – С. 215.

7. Тимофеев, Н.С. Особенности формирования стрессоустойчивости в студенческой среде (результаты психологического исследования) [Текст] / Н. В. Тарасова, Н. С. Тимофеев, В. В. Шамакина // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Лингвистика и педагогика. – 2022. – Т. 12, № 2. – С. 154-169.

8. Будовская И.В. Проблемы медиации в современном обществе [Текст] / Артемова О.Г., Будовская И.В. //Актуальные проблемы конфликто разрешения в современном мире: сборник статей 2-й Всероссийской научно-практической конференции. - Курск, 2023. - С. 24-26.

9. Ананьева, Е. Н. Конфликтность процесса формирования социокультурной идентичности современных подростков под влиянием массовой культуры [Текст] / Е. Н. Ананьева, Н. Н. Ананьева // Актуальные проблемы конфликто-разрешения в современном мире : сборник статей 2-й Всероссийской научно-практической конференции. – Курск: Юго-Западный государственный университет, 2023. – С. 14-17.

10. Абдулин А.И. Ассертивное поведение студентов вуза как конструктивный способ межличностного взаимодействия [Текст] / А. И. Абдуллин // Актуальные проблемы здоровьесбережения в современном обществе : сборник научных статей IV-й Всероссийской научно-практической конференции. – Курск: Юго-Западный государственный университет, 2022. – С. 8-12.

ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ О МЕТОДАХ КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКОЙ ТЕРАПИИ

*Коренченко Ярослав Александрович, бакалавр
Тимофеев Никита Сергеевич, преподаватель*

Юго-Западный государственный университет, г.Курск, Россия

В статье рассматриваются методы когнитивно-поведенческой терапии. Предлагается их использование для улучшения протекания некоторых процессов эмоциональной, когнитивной и поведенческой сфер функционирования человеческого организма.

Представители современного общества вынуждено сталкиваться с необходимостью обрабатывать и усваивать огромное и стремительно увеличивающееся количество информации, наблюдать динамичные изменения в общественной, профессиональной и иных сферах культуры. Преимущественно капиталистическая форма организации экономических отношений порождает активную, напряжённую конкуренцию – для того, чтобы оставаться востребованным на рынке труда, необходимо уметь эффективно обучаться, чётко и размеренно организовывать рабочий процесс и пребывать в хорошем психологическом и физическом состоянии. Эти процессы связаны с постоянным саморазвитием, которое осложняется различными факторами: отсутствием мотивации к саморазвитию, сохранению здоровья; отсутствие знаний о психических процессах, биологической составляющей функционирования организма; наличием немалого количества стрессогенных ситуаций (конкуренция, глобальные катастрофические события, информационные перегрузки). Данные факторы не только угнетают процессы развития индивида в профессиональной и учебной деятельности, но и способствуют развитию соматических и психологических патологий. Ввиду перенапряжения и воздействия стресс-факторов у населения могут наблюдаться нарушения сна, потеря удовлетворения от какой-либо деятельности (ангедония) [1], нежелание выполнять даже привычные и необходимые действия (апатия) [2], раздражительность, проблемы в когнитивной сфере (ухудшение внимания, концентрации, снижение скорости мышления, чрезмерное влияние эмоций на мыслительный процесс) - что приводит к значительному снижению объёма выполняемой деятельности за определённый период, а также общему снижению качества жизни [3].

Чтобы сберечь здоровье человека, тем самым повысив качество его жизни и увеличив профессиональную/учебную продуктивность, предлагается когнитивно-поведенческая терапия.

Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ) – совокупность методов работы с психикой, основанная на идее о влиянии мыслей человека на его эмоциональное состояние [4]. Эффективность действий человека зависит от того, насколько эффективны и объективны его психологические установки. Установки, соответствующие реальным возможностям человека и объективному отражению окружающей среды в его психике, приводят к успехам в деятельности, а необъективные суждения – к неудачам. Обилие стрессовых ситуаций и переутомле-

ние, плохое воспитание и иные факторы могут негативно влиять на восприятие человеком мира, что необходимо корректировать.

КПТ можно применять для решения широкого ряда проблем – борьба с аддиктивным поведением, аффективными расстройствами (к ним относятся распространённые расстройства депрессивного и тревожного характера), паническими атаками, расстройствами пищевого поведения, ПТСР и другими [5]. Между тем, терапия эффективна не только при работе с расстройствами, но и при работе с коррекцией излишней эмоциональности и выработки более эффективных копинг-стратегий (стратегий более лёгкого переживания стрессовых ситуаций [6]) у людей с более приемлемым психологическим самочувствием.

Рассмотрим пример. Два студента выполняют одну и ту же работу по одному предмету. Преподаватель находит в отчётах ошибки, указывая на них студентам. Один из них имеет негативные установки: относиться к себе слишком критично, фокусировать внимание на неудачах и сосредотачивать внимание на самобичевании, а не на решении проблемы. Студент не пытается исправить ошибки – он корит себя за неправильно выполненную работу, испытывая стресс. Второй настроен искать возможности, оперативно разбираться с трудностями, получая выгоду для собственного развития [7]. Он сразу спрашивает преподавателя о том, какую тему нужно повторить, интересуется, какими учебными пособиями стоит воспользоваться. Благодаря более эффективным установкам второй студент не только быстрее решает проблемы и лучше приспосабливается к условиям учебной среды, но и развивает эмоциональную устойчивость. Он не обвиняет себя попусту, ищет возможности и быстро учится [8].

Чтобы помочь тревожному студенту изменить реакции на происходящее к лучшему, можно воспользоваться следующими техниками:

Декастрофизация. Некоторые люди склонны преувеличивать значение происходящих с ними событий, что вызывает неприятные эмоции и ведёт к развитию тревожности. Чтобы исправить это, необходимо отслеживать мысли по поводу тревожащих событий (проговаривание, запись мыслей на бумаге), а затем проработать их, изменив суждения и уменьшив восприятие важности объективно незначительных событий [9].

Переформулирование. То, как человек формулирует проблему, влияет на восприятие им проблем и его эффективность при их решении. В случае, когда человек считает, что не может влиять на какую-либо ситуацию (что не является отражением действительности), ему может помочь поиск и запись актуальных для него установок и последующее их переформулирование [10]. Одной из главных целей КПТ является приобретение человеком осознания того, что у него есть ресурсы и возможности для борьбы с проблемами, он не беспомощен.

Реатрибуция. Человек не может всегда действовать наиболее эффективно и точно. К примеру, если студенту необходимо выполнить большой объём домашнего задания за короткий срок, а он притом заболел ОРВИ, то вряд ли он успеет разобраться с делами вовремя – и это нормально. Однако встречаются случаи, когда люди винят себя едва ли не в каждой неудаче. Чтобы справиться с этим, необходимо фиксировать мысли, ассоциирующиеся с проблемами и са-

мообвинением, а затем проверять их на адекватность [11]. Мысль «Я заболел ОРВИ и не справился с заданием, потому что я неудачник» контрпродуктивна, а мысль «Я не справился с заданием, потому что чувствовал себя плохо – мне нужно было отдохнуть и вылечиться. В осенний сезон можно легко подхватить ОРВИ – мне не повезло, но ничего страшного из-за этого не случилось. Я выполню задание позже.» более приемлема и полезна.

Суть методов КПТ – универсальность и практичность. Их можно использовать в различных сферах деятельности, причём представленные в работе методы не являются сложными в понимании и овладении по сравнению, например, с методами психоанализа.

Таким образом, для сохранения здоровья, улучшения восприятия мира, развития компетенций в различных сферах деятельности людей целесообразно применение достаточно универсальных и простых в освоении методов когнитивно-поведенческой терапии. Рассмотрены методы декастрофизация, переформулирование, реатрибуция.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Касимова Л. Н., Святогор М. В. Ангедония в структуре аффективных расстройств: возможности терапии [Текст] // Журнал неврологии и психиатрии имени С. С. Корсакова. — 2019. — № 11. / Л. Н. Касимова, М.В. Святогор – М.: Медиасфера — с. 116–122.
2. Морозов Г.В, Ромасенко В. А.. Нервные и психические болезни. / Г. В. Морозов, В. А. Ромасенко — М.: Медицина, 1987. — с. 301.
3. Бек А., Бек Д, Фримэн А.К. Когнитивная терапия. Полное руководство [Текст] / А. Бек, Д. Бек, А. К. Фримэн — Спб.: Питер, 2003 — с. 14.
4. Абдуллин, А. И. Ассертивное поведение студентов вуза как конструктивный способ межличностного взаимодействия [Текст] / А. И. Абдуллин // Актуальные проблемы здоровьесбережения в современном обществе : Сборник научных статей IV-й Всероссийской научно-практической конференции, Курск, 10 октября 2022 года. – Курск: Юго-Западный государственный университет, 2022. – С. 8-12.
5. Ананьева, Е. Н. Конфликтность процесса формирования социокультурной идентичности современных подростков под влиянием массовой культуры [Текст] / Е. Н. Ананьева, Н. Н. Ананьева // Актуальные проблемы конфликто-разрешения в современном мире : сборник статей 2-й Всероссийской научно-практической конференции, Курск, 20 апреля 2023 года / Юго-Западный государственный университет. – Курск: Юго-Западный государственный университет, 2023. – С. 14-17.
6. Будовская, И.В. Причины возникновения конфликтов между личностью и группой, способы их разрешения [Текст] / Емельяненко Н.С., Жмыхова А.К., Заблочкая А.А., Будовская И.В. // В сборнике: АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ КОНФЛИКТОРАЗРЕШЕНИЯ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ. Сборник статей 2-й Всероссийской научно-практической+й конференции. Юго-Западный государственный университет. Курск, 2023. С. 78-82.

7. Иванова, Т.В. Формы музыкально-краеведческой работы в школах Курской области [Текст] / Т. А. Брежнева, Т. В. Иванова // Провинциальные научные записки. – 2017. – № 2(6). – С. 15-18.

8. Никитина, Е.А. Психологические особенности самооценки в студенческом возрасте [Текст] / Е.А. Никитина // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия «Лингвистика и педагогика», 2012. – № 5-1 (44). – С. 249-251.

9. Tarasova N.V. CONDITIONS AND FACTORS OF THE DEVELOPMENT OF CREATIVE CIVIC ENGAGEMENT OF STUDENTS / S.I. Belentsov, V.A. Gribanova, N.V. Tarasova, T.Y. Kopylova // European Journal of Contemporary Education. 2019. – Т. 8. – № 2. –С. 409-417.

10. Чернышова, О.В. Социально-психологические исследования актуализации многоуровневого группового субъекта в различных социальных условиях [Текст] / О.А. Мирошниченко, С.В. Сарычев, О.В. Чернышова // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Лингвистика и педагогика. 2015. – № 2. –С. 138-139

11. Иванова, Т.В. Специфика проявлений коммуникативных особенностей студентов как фактор конфликтности в межличностном взаимодействии [Текст] / Иванова Т.В., Ворошилова О.Л. // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Лингвистика и педагогика. 2022. Т. 12. № 4. С. 196-205.

ФАКТОРЫ ФОРМИРОВАНИЯ РЕЗИСТЕНТНОСТИ К ИГРОМАНИИ У ПОДРОСТКОВ

*Королёва Арина Григорьевна, магистрант
Трепаков Алексей Николаевич, магистрант*

Юго-Западный государственный университет, г.Курск, Россия

Статья рассматривает проблему игромании, обозначая ее негативное влияние на психологическое и физическое здоровье, личную жизнь, финансы и адаптацию в обществе. Молодежь особенно подвержена игровой зависимости, что вызывает проблемы в образовании, отношениях и развитии реальных навыков.

Проблема игромании имеет высокую актуальность в современном мире. С развитием технологий и доступностью онлайн-игр и азартных платформ, а также увеличением числа игровых заведений, число людей, страдающих от азартных искушений и игровой зависимости, продолжает расти.

Игромания (лудомания) – это одна из форм нехимической, т. е. поведенческой зависимости, связанная с участием в азартных играх. К таким играм относятся: рулетка, лотерея, покер, игровые автоматы, различные ставки и любые другие игры на деньги. Во время этих «развлечений» человек рискует материальными ценностями ради призрачного выигрыша, который зависит от случайности [1].

Игромания оказывает серьезное негативное влияние на индивидов, как на психологическое, так и на физическое здоровье. Она вызывает существенные негативные последствия для личной жизни, семейных отношений, финансового состояния и общественной адаптации. Возникающие проблемы могут включать финансовые трудности, социальную изоляцию, психологические расстройства, ухудшение академической и рабочей производительности, а также возможные преступные действия с целью обеспечения финансирования игры [2, с. 64-72].

Кроме того, игромания становится все более заметной среди молодежи, особенно с появлением мобильных игр и социальных сетей. Молодые люди становятся более подверженными игровой зависимости и часто сталкиваются со значительными последствиями, такими как проблемы в учебе, разрывы в отношениях с семьей и друзьями, а также растущая заикленность на виртуальных мирах в ущерб развитию реальной жизни [3, с. 409-417].

В свете этих факторов, важно осознавать актуальность проблемы игромании в современном мире и предпринимать соответствующие меры для информирования, профилактики, лечения и помощи в формировании резистентности (лат. *resistentia* – сопротивление, устойчивость) тем, кто страдает от игровой зависимости [4]. Необходимо также продолжать научные исследования для более глубокого понимания проблемы и разработки эффективных стратегий регулирования и преодоления игровой зависимости [5, с. 24-26].

Игромания является областью исследований для многих ученых во всем мире. Известные зарубежные ученые, такие как Габор И. Каплан, Марк Д. Гриффитс и Ненси М. Петри, провели обширные исследования по определению, лечению и пониманию лудомании. Их работы обсуждают патологическое азартное поведение, психологические аспекты игры на игровых автоматах, факторы возникновения и подходы к лечению игровой зависимости [6, с. 96].

Однако отечественные ученые также вносят значительный вклад в изучение игровой зависимости. Исследователи, такие как Анохина И.П., Егоров А.Ю., Зайцев В.В. и Никифоров Г.С., обсуждают характеристики, патогенез, подходы к лечению и реабилитации игромании, а также роль психологической устойчивости в формировании резистентности к игровой зависимости [7, с. 145-148].

Существует множество других исследователей, как зарубежных, так и отечественных, которые также вносят свой вклад в эту область. Их работы продолжают расширять нашу сумму знаний и помогают развивать более эффективные стратегии для предотвращения, лечения и преодоления игровой зависимости [8, с. 218-229].

Хижняк Ю.А. и Лиманская М.П. из ГБОУ РО «Таганрогский педагогический лицей-интернат» провели анкетирование среди 130 обучающихся 9-11 классов, согласно которому была построена следующая гистограмма (Рис. 1) [9].

Среди опрошенных 68% играют в игры более 2 часов в день и попадают в зону риска, однако подростки, даже играющие по 13 часов в день, ответили, что не чувствуют зависимости от игр. Только 3% признают, что их увлечение не является здоровым.



Рис. 1 — Среднее время игр в день среди играющих

При формировании резистентности к игромании важными факторами являются [10, 11]:

1. Психологическая осведомленность: обладание пониманием о возможных рисках и последствиях, связанных с азартными играми, может помочь в развитии резистентности. Понимание об игровой зависимости и ее отрицательных последствиях осознанно или через образовательные программы способствует развитию критического мышления и принятию осознанных решений.

2. Самоконтроль: развитие навыков саморегуляции и самоконтроля помогает предотвратить попадание в замкнутый круг азартного поведения. Способность управлять своими желаниями, сдерживать побуждения и регулировать свое поведение позволяет противостоять соблазнам азартных игр.

3. Психологическая поддержка: получение поддержки от семьи, друзей и специалистов может сыграть важную роль в формировании резистентности к игромании. Психологическая поддержка помогает справиться с внутренними конфликтами, стрессом и эмоциональными проблемами, которые могут быть связаны с азартной зависимостью.

4. Альтернативные занятия: иметь альтернативные занятия и хобби может помочь укрепить резистентность к игромании. Интересные и насыщенные деятельностью занятия помогают снизить вероятность проведения времени в азартных играх.

5. Мотивация и ценности: разработка сильных мотиваций и ценностей может помочь сосредоточиться на более важных и значимых для себя целях и аспектах жизни. Это может уменьшить привлекательность азартных игр и способствовать формированию резистентности.

Хотелось бы отметить, что формирование резистентности к игромании – сложный и многогранный процесс, и каждая личность может иметь свои индивидуальные факторы, оказывающие влияние на этот процесс. Дальнейшее изучение психологических факторов, формирующих резистентность к игромании,

может способствовать разработке более эффективных стратегий и подходов к предотвращению и лечению азартной зависимости [13, с. 176-189].

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

- Gabor, I. K. Pathological gambling: a clinical guide to treatment / I. K. Gabor. – Washington, DC : American Psychiatric Pub, 2004. – 270 с.
- Никитина, Е.А. Специфика лексико-семантического поля концепта «болезнь» в английском медицинском дискурсе [Текст] / О.П. Довгер, К.М., Лопата, Е.А. Никитина // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия «Лингвистика и педагогика», 2019. – № 2 (31). – С. 64-72.
- Tarasova N.V. CONDITIONS AND FACTORS OF THE DEVELOPMENT OF CREATIVE CIVIC ENGAGEMENT OF STUDENTS / S.I. Belentsov, V.A. Gribanova, N.V. Tarasova, T.Y. Kopylova // European Journal of Contemporary Education. 2019. – Т. 8. – № 2. – С. 409-417.
- Petry, N. M. Pathological gambling: etiology, comorbidity, and treatment / N. M. Petry. – Washington, DC : American Psychological Association, 2005. – 417 с.
- Будовская, И.В. Проблемы медиации в современном обществе [Текст] / И.В. Будовская, О.Г. Артемова // Актуальные проблемы конфликто разрешения в современном мире. Сборник статей 2-й Всероссийской научно-практической конференции. Юго-Западный государственный университет. Курск, 2023. – С. 24-26.
- Чернышова, О.В. Социально-психологические проблемы профессионального развития студентов [Текст] / С.В. Сарычев, О.В. Чернышова // Известия Воронежского государственного университета, 2014. – №1. – С. 96.
- Тимофеев, Н.С. Супружеские конфликты: пути их предупреждения и разрешения [Текст] / С.З. Пашкова, Н.С. Тимофеев // Актуальные проблемы конфликто разрешения в современном мире: Сборник статей Всероссийской научно-практической конференции, Курск, 21 апреля 2022 года. – Курск: Юго-Западный государственный университет, 2022. – С. 145-148.
- Абдуллин, А.И. Особенности протекания коммуникативных конфликтов в сфере гражданской авиации [Текст] / Н.В. Тарасова, А.И. Абдуллин // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Лингвистика и педагогика. – 2021. – Т. 11, № 3. – С. 218-229.
- Хижняк, Ю.А. Влияние игромании на жизнь подростка / Ю.А. Хижняк. – Текст: электронный // Мультиурок: [сайт]. – URL: <https://multiurok.ru/files/nauchnaia-rabota-vliianiie-komp-iutierno-i-ighroman.html> (дата обращения: 03.12.2023).
- Егоров, А.Ю. Современные подходы к терапии игровой зависимости / А.Ю. Егоров. // Журнал неврологии и психиатрии им. С.С. Корсакова. – 2014. – № 114. – С. 46-52.
- Зайцев, В.В. Как избавиться от пристрастия к азартным играм: Психотерапевт. программа лечения игровой зависимости [Текст] / В.В. Зайцев, А.Ф. Шайдулина. – Спб. : Нева, 2003 (М. : ПФ Красный пролетарий), 2003. – 125 с.

12. Иванова Т.В., Ананьева Н.Н. Развитие лидерских способностей будущих конфликтологов в условиях вуза (социально-психологический аспект). [Текст] / Т.В. Иванова, Н.Н. Ананьева // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия «Лингвистика и педагогика». –2023. – 13(4). – С. 176-189.

ВЛИЯНИЕ ИНТЕНСИВНОГО ТЕХНОЛОГИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ НА ПСИХИКУ ЧЕЛОВЕКА

Кочергин Олег Борисович, магистрант

Тибекин Роман Евгеньевич, магистрант

Юго-Западный государственный университет, Курск, Россия

В статье рассматривается влияние технологического развития на психику человека в настоящее время.

В настоящий момент сложно оценить, насколько глубоко технологии проникли в нашу жизнь. Согласно статистическим исследованиям более 80% населения страны используют Интернет в работе и быту [1]. Тенденция внедрения технологий в человеческое общество сохранит экспоненциальный рост ещё длительное время.

Однако, способна ли человеческая психика успевать за этим ростом? Рассмотрение и решение данного вопроса можно найти в социально-философских трудах Э.М. Андреева, Б. Киви, Е.С. Коноплева, Б. Маркова, С.П. Расторгуева, У. Эко.

Для ответа на данный вопрос необходимо более детально рассмотреть то, как изменилась наша жизнь под влиянием технологий. Так, например, в исследовании было проведено сравнение снов у молодых и пожилых людей, имеющих разный опыт потребления медиа-контента. Пожилые люди, прожившие большую часть своей жизни с черно-белыми медиа, видели по черно-белые сны (согласно проведенным в первой половине 20-го века опросам, доля людей, видевших цветные сны, составляла около 12% от общего числа опрошенных). Однако, данная тенденция претерпела изменения в 60-х годах с распространением цветного телевидения.

Среди ярко выраженных изменений, с которыми мы сталкиваемся каждый день можно выделить снижение уровня концентрации и проблемы, следующие за этим. В исследованиях Адама Газзали и Ларри Д. Розена выдвигается следующий тезис – мозг человека не приспособлен для мультизадачности. Данный тезис также выдвигается в работах. Также, из-за отсутствия необходимости запоминания большого пласта информации (даты, телефоны, имена), можно наблюдать ухудшение памяти человека.

Также, ярким негативным последствием влияния технологий на нашу жизнь является повышение уровня тревожности среди населения. Интенсивное технологическое развитие каждый день увеличивает список причин для тревоги среднестатистического человека. Наиболее свежей причиной негативных мыс-

лей у населения сегодня можно считать развитие нейронных сетей. Так, согласно опросу портала hh.ru, 30 % из 2400 респондентов испытывают негативные эмоции, связанные с нейросетями.

Для данной статьи был проведён социологический опрос, респондентами выступали студенты и преподаватели в возрасте от 18 до 50 лет, подавляющее большинство которых (около 87,2 %) пользуются технологиями на постоянной основе.

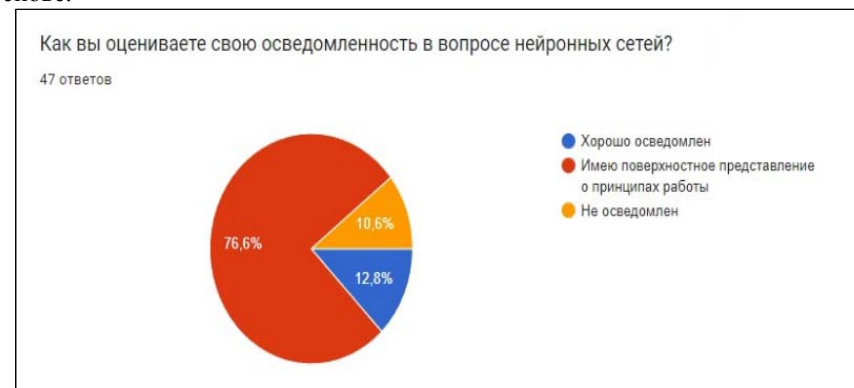


Рисунок 1 – Результаты исследования осведомлённости респондентов о нейронных сетях

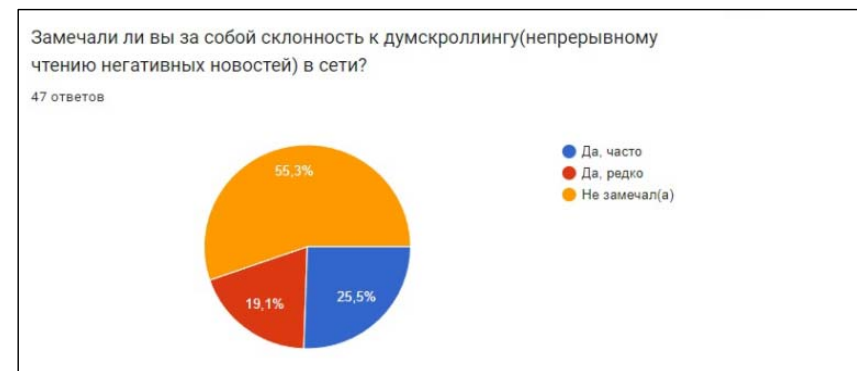


Рисунок 2 – Результаты исследования склонности респондентов к думскроллингу

Нельзя не отметить актуальный в последние годы феномен думскроллинга – бесконтрольного изучения субъектом новостей, содержащих в себе негативную окраску. Ярче всего данное явление проявляется у подростков из-за того, что их психика в силу возраста ещё не такая устойчивая, как у взрослого человека. Подробнее с данной темой можно ознакомиться в исследовании.

Однако, неправильно ограничиваться сугубо отрицательными примерами влияния технологий на человеческую психику. В работе был рассмотрен процесс влияния VR-технологий на уровень тревожности человека. Было установлено, для людей с высоким уровнем тревожности подобная терапия является эффективным способом снятия напряжения. Также, в исследованиях рассмотрен вопрос влияния компьютерных игр на психофизиологическое состояние человека [3; 4; 5]. Было установлено, что люди, играющие в шутеры от первого лица, требующие от них быстрого реагирования на изменяющиеся ситуации, повышают навыки принятия решений и визуальные навыки.

Таким образом, необходимо проявлять умеренность и критическое мышление, чтобы снизить влияние негативных факторов на психику [6; 7; 8; 9]. Особое внимание в этом вопросе необходимо уделить подрастающему поколению, так как в силу возраста их психика больше подвержена вредоносному влиянию технологий.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Абдрахманова Г.И., Васильковский С.А., и др. Цифровая экономика: 2022 [Электронный ресурс] – Режим доступа: URL: https://www.researchgate.net/publication/357968466_Cifrova_ekonomika_2022. (дата обращения: 27.10.2023 г.)
2. Ворошилова О.Л. К вопросу формирования связной монологической речи у детей с ОНР старшего дошкольного возраста [Текст] / О.Л. Ворошилова, И.А. Россинская // Интегративные процессы в образовании и медицине : сборник научных трудов. - Курск, 2015. - С. 24.
3. Никитина, Е.А. Социально-психологические проблемы воспитательной работы со студентами по организации первичной профилактики зависимостей [Текст] / С.Э. Харзеева, Е.А. Никитина // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия «Лингвистика и педагогика», 2011. – № 2 (35). – С. 168.
4. Мирошниченко О.А., Сарычев С.В., Чернышова О.В. Социально-психологические исследования актуализации многоуровневого группового субъекта в различных социальных условиях [Текст] / О.А. Мирошниченко, С.В. Сарычев, О.В. Чернышова // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Лингвистика и педагогика. 2015. - № 2. –С. 138.
5. Тарасова, Н.В. Гражданско-патриотическое воспитание подрастающего поколения в России в годы Первой мировой войны [Текст] / Н.В. Тарасова // Гражданственность личности в условиях изменяющегося мира: от протестной к созидательной активности: сборник научных статей международной научно-практической конференции, 2015. – С. 215.
6. Тимофеев, Н.С. Виды конфликтов в воинских коллективах [Текст] / В. А. Луценко, Е. К. Несветаев, Н. С. Тимофеев // Актуальные проблемы конфликто-разрешения в современном мире : сборник статей Всероссийской научно-практической конференции. – Курск: Юго-Западный государственный университет, 2022. – С. 120.

7. Будовская И.В. Актуальные проблемы школьной медиации [Текст] / Лисичук Л.В., Будовская И.В. // Актуальные проблемы конфликто-разрешения в современном мире: сборник статей 2-й Всероссийской научно-практической конференции. - Курск, 2023. - С. 133.

8. Ананьева, Е. Н. Конфликтность процесса формирования социокультурной идентичности современных подростков под влиянием массовой культуры [Текст] / Е. Н. Ананьева, Н. Н. Ананьева // Актуальные проблемы конфликто-разрешения в современном мире : сборник статей 2-й Всероссийской научно-практической конференции. – Курск: Юго-Западный государственный университет, 2023. – С. 14.

9. Абдуллин А.И. Ассертивное поведение студентов вуза как конструктивный способ межличностного взаимодействия [Текст] / А. И. Абдуллин // Актуальные проблемы здоровьесбережения в современном обществе : сборник научных статей IV-й Всероссийской научно-практической конференции. – Курск: Юго-Западный государственный университет, 2022. – С. 8.

ПЕРЕГОВОРЫ КАК ЭФФЕКТИВНАЯ ТЕХНОЛОГИЯ УРЕГУЛИРОВАНИЯ КОНФЛИКТОВ

*Кудрявцева Екатерина Александровна, студент
Ефремова Марина Сергеевна, студент*

Юго-западный государственный университет, г.Курск, Россия

В данной статье мы рассмотрим одну из технологий урегулирования конфликтов – переговоры.

Человек, постоянно взаимодействуя с другими людьми, органами власти, не может находиться в полностью бесконфликтной среде. Конфликты обуславливаются противоречивостью интересов и целей людей. Согласование этих интересов и целей в процессе взаимодействия является необходимой ступенью общественного прогресса. Существует множество способов разрешения конфликтов, но самый действенный и эффективный – переговоры. В отличие от других способов, переговоры являются универсальным средством при разрешении конфликта, применимы во всех сферах жизнедеятельности человека. Также преимущество переговоров состоит в том, что субъекты способны управлять переговорами, только от них зависит результат.

Особенности переговоров как одного из методов эффективного делового общения специалиста в сфере сервиса и туризма раскрыты Т.В. Ивановой [1]. Возможности развития навыков переговоров и ассертивного поведения у студентов в условиях вуза описаны в работах А.И. Абдуллина, Т.В. Ивановой [2, 3]. Развитию самооценки и лидерских качеств, являющихся внутренними факторами успешности в переговорах, посвящены труды Е.А. Никитиной, Н.Н. Ананьевой [4, 5]. Особенности разрешения конфликтов в воинских частях описаны Н.С. Тимофеевым [6].

В настоящее время понятие «переговоры» определяется авторами и учеными по-разному, но в большинстве случаев все определения построены на единой основе: «переговоры – коммуникация между сторонами с целью согласования интересов и достижения целей».

Психологическое отношение одной стороны переговоров к другой имеет решающее значение, потому что то, как настроены оппоненты по отношению друг к другу, может повлиять на результат переговоров. Возможны два варианта: соперничество и партнерство. В первом случае, возможность достижения компромисса и дальнейшего соглашения сводится к нулю в виду сильной конфронтации сторон. Во втором случае цель – получение максимально эффективного результата путем достижения компромисса [7].

Переговоры – первый шаг на пути разрешения конфликта. Процедура преодоления любого конфликта, начиная от бытового и заканчивая межгосударственным, начинается с переговоров. Вступая в переговоры, стороны ставят перед собой определенные цели, которые они планируют достичь по завершению конфликта, и в зависимости от поставленных целей можно выделить следующие виды конфликтов:

1) конфликт, направленный на нормализацию существующих отношений. Как правило, в этом виде конфликте конструктивные составляющие преобладают над деструктивными;

2) конфликт, направленный на изменение существующих отношений. Стороны в данном случае осознают невыгодность отрицательного решения конфликта и всеми силами стараются найти альтернативный выход, которого не существовало до вступления сторон в конфликт;

3) конфликт, направленный на достижение принципиально нового отношения. Данный вид противоборства характеризуется жесткой конфронтацией интересов сторон, позиции друг друга, как правило, не учитываются.

Любые переговоры многофункциональны и предполагают реализацию нескольких функций, составляющих одну своеобразную систему, в которой разные функции могут быть более или менее значимыми для каждого из субъектов переговоров. Функции выделяют конструктивные и манипуляционные.

Конструктивные функции:

- 1) информационная.
- 2) коммуникативная.
- 3) регуляции и координации действий.
- 4) контроля.

Манипулятивные функции:

- 1) создания иллюзии.
- 2) отвлечения внимания.
- 3) рекламно-пропагандистская.

Для успешного проведения переговоров необходимо грамотно провести все стадии, входящие в переговорный процесс:

1) подготовка к переговорам. На этой стадии стороне, которая хочет выдвинуть инициативу проведения переговоров, необходимо подробно и глубоко обдумать свою позицию

2) непосредственно сам переговорный процесс. Сами переговоры начинаются с высказывания позиций сторонами конфликта. Позиция должна излагаться четко, ясно, доступным языком, с учетом знаний оппонента. Можно сделать вывод, что на этом этапе переговоры выполняют свою информационную и коммуникативные функции, что позволяет оппонентам ознакомиться с позициями друг друга. Основная задача данного этапа – снятие информационной неопределенности и психологического напряжения оппонентов [7].

На следующем этапе оппоненты обсуждают непосредственно причины конфликта, его предмет, и возможные пути преодоления разногласий. Возможны два варианта развития событий на данном этапе:

1) стороны, излагая свои позиции, стремятся обнаружить точки соприкосновения;

2) стороны вступают в дискуссию, критикуют друг друга, усиливая конфронтацию.

Переговорный процесс может длиться до тех пор, пока стороны не сформируют окончательную позицию, которая не подлежит изменению под влиянием аргументов оппонента. После этого начинается следующая стадия:

3) анализ и подведение результатов. Если переговоры проходили в официальной форме, то необходимо заключение и подписание соглашения или договора.

Переговоры – это наиболее доступное и эффективное средство разрешения любого конфликта. Что касается бытовых конфликтов, то этот способ позволяет решить проблему, не прибегая к привлечению третьих лиц, в том числе и суда. В некоторых ситуациях, переговоры могут быть единственным выходом: захват заложников, террористические акты, угрозы применения взрывчатых веществ преступниками – вот далеко неполный перечень случаев, когда с помощью переговоров можно спасти самое ценное – жизнь.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Иванова, Т. В. Психологические составляющие эффективного делового общения специалиста в сфере социально-культурного сервиса и туризма [Текст] / Т. В. Иванова // Научный альманах Центрального Черноземья. – 2013. – № 2. – С. 146-148.

2. Абдуллин, А. И. Ассертивное поведение студентов вуза как конструктивный способ межличностного взаимодействия [Текст] / А. И. Абдуллин // Актуальные проблемы здоровьесбережения в современном обществе: Сборник научных статей IV-й Всероссийской научно-практической конференции, Курск, 10 октября 2022 года. – Курск: Юго-Западный государственный университет, 2022. – С. 8-12.

3. Иванова, Т. В. Трансформационные игры как инструмент развития навыка эффективной коммуникации студентов [Текст] / Т. В. Иванова, Е. В. Алтунина,

О. А. Данько // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Лингвистика и педагогика. – 2023. – Т. 13, № 2. – С. 118-126.

4. Никитина, Е.А. Психологические особенности самооценки в студенческом возрасте [Текст] / Е.А. Никитина // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия «Лингвистика и педагогика», 2012. – № 5-1 (44). – С. 249-251.

5. Иванова Т.В., Ананьева Н.Н. Развитие лидерских способностей будущих конфликтологов в условиях вуза (социально-психологический аспект). [Текст] / Т.В. Иванова, Н.Н. Ананьева // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия «Лингвистика и педагогика», – 2023. – 13(4). – С. 176-189.

6. Луценко, В. А. Виды конфликтов в воинских коллективах [Текст] / В. А. Луценко, Е. К. Несветаев, Н. С. Тимофеев // Актуальные проблемы конфликто-разрешения в современном мире: Сборник статей Всероссийской научно-практической конференции, Курск, 21 апреля 2022 года. – Курск: Юго-Западный государственный университет, 2022. – С. 120-123.

7. Артемова, О.Г., Будовская, И.В. Проблемы медиации в современном обществе [Текст] / О.Г. Артемова, И.В. Будовская // Актуальные проблемы конфликто-разрешения в современном мире: сборник научных статей II-й Всероссийской научно-практической конференции. – Курск: Юго-Западный государственный университет, 2023. – С. 24-26.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОБЛЕМЫ ЛИШНЕГО ВЕСА У СТУДЕНТОВ

Кулакова Анна Евгеньевна, студент

Тимофеев Никита Сергеевич, преподаватель

Юго-Западный государственный университет, г.Курск, Россия

В статье рассматривается проблема лишнего веса у студентов, как одна из основных проблем, с которыми сталкивается молодёжь 21 века. Для решения проблемы предлагаются различные методы. Например, обращение к психологу, смена рода деятельности, самостоятельное изучение причин компульсивного переедания

Проблема лишнего веса среди молодёжи становится всё более актуальной в современном обществе. Согласно данным Росстата, за последние 20 лет ожирение у подростков стали выявлять в 6 раз чаще. Основной причиной избыточного веса у студентов является компульсивное переедание [1]. Компульсивное переедание — это нарушение пищевого поведения, которое характеризуется потреблением большого количества пищи (перееданием), сопровождаемое чувством утраты контроля. За раз человек может употребить до 10 тысяч калорий, после чего будет испытывать чувство вины за совершённое. Существует три основные группы факторов риска, влияющих на появление расстройства пищевого поведения: внешние, внутренние и личностные [2].

К внешним факторам относится информация, поступающая из социального мира, окружающего студента. В период обучения в ВУЗе (в среднем 18-25 лет) на психику человека влияет большое количество факторов: успеваемость, попытки найти работу, уход из подросткового образа жизни, информация из сети Интернет [3]. Любой стресс, полученный в данный отрезок времени, может вызвать эмоциональное переедание, с помощью которого человек пытается ненадолго забыть свои проблемы. В теме внешних факторов компульсивного переедания существует термин «социальное заражение». Его суть заключается в том, что человек склонен перенимать поведение лиц, окружающих него [4]. Для студента, страдающего перееданием, обычный перекус с одноклассниками может закончиться приступом неконтролируемого поглощения продуктов, так как он, в отличие от своего окружения, не способен остановиться в потреблении еды [5].

Главную роль среди внутренних факторов играет генетика. Существует ряд генов, отвечающих за предрасположенность к данному расстройству. Наличие генов CADM1, MGMT, FOXP1 и PTBP2 у родителей повышает предрасположенность к расстройству пищевого поведения у ребёнка. К расстройству пищевого поведения относится целый ряд заболеваний: анорексия, булимия, орторексия [6].

Под личностными факторами подразумеваются проблемы, связанные с самооценкой и психикой студента. Депрессия, рефлексия, неуверенность в себе и собственных действиях, период полового созревания- всё это может стать причиной ожирения у студента. Однако вторичная выгода выступает в роли ведущей причины, относящийся к личностным качествам. В подобном случае человек начинает использовать еду как защитный механизм от жизненных проблем [7].

Рассматривая проблему ожирения среди студентов, следует отметить образ жизни лиц в возрасте от 18 до 25 лет. Большинство лиц, обучающихся на очной форме обучения, посвящают учёбе практически всё своё время. В связи с этим у студентов не остаётся времени на занятие спортом. Рассматривая тему питания в рамках данной проблемы, также стоит отметить, что большинство обучающихся пренебрегают здоровой пищей, отдавая предпочтение уже готовым продуктам, содержащим в своём составе быстрые углеводы. Это связано с тем, что быстрые углеводы способны за короткий срок восполнить уровень энергии в организме [8].

В настоящее время существует несколько способов решения проблемы компульсивного переедания.

Главным и наиболее эффективным является обращение к психологу, так как только специалист может точно определить причины возникновения заболевания. Лечение может осуществляться амбулаторно или стационарно (под наблюдением психотерапевта) [9]. В зависимости от степени заболевания применяют следующие направления психотерапии:

- СВТ – когнитивно-поведенческая терапия;
- ДВТ – диалектико-поведенческая психотерапия;

- FBT – терапия с привлечением членов семьи

Следующим способом побороть лишний вес и компульсивное переедание является смена рода деятельности. Зачастую пищевые привычки неразрывно связаны с повседневной жизнью человека [10]. При изменении распорядка дня или добавлении физических нагрузок вместо неразумного потребления некачественных продуктов возможно снизить вес человека, а также побороть зависимость к заеданию стресса. Люди, страдающие подобным заболеванием, признаются, что еда – один из способов избавиться от скуки, занять себя в свободное время. Таким образом, можно сделать вывод, что активный распорядок дня способен исключить приступы компульсивного переедания [10].

Расстройство пищевого поведения имеет такую же симптоматику, как и другие зависимости (алкоголизм, наркомания, игромания). Именно поэтому одним из эффективных способов борьбы с компульсивным перееданием является посещение групп-мест, где собираются люди, страдающие от одной и той же проблемы. Основная цель подобных встреч – поддержка зависимых людей, анонимное (по желанию) высказывание своего личного опыта, возможность помочь другим и излечить себя. В России существует сообщество «Анонимные с расстройством пищевого поведения». Встречи проходят в очном формате в Москве и Санкт-Петербурге, а также онлайн для людей из других городов. На собраниях можно изучить интересующую литературу, связанную с компульсивным перееданием, задать вопрос членам группы, уже поборовшим расстройство пищевого переедания. АРПП – самостоятельное сообщество, не связанное с каким-либо учреждением, вероисповеданием или политическим направлением [11].

В эпоху Интернета огромное количество полезной информации возможно получить на просторах цифровых площадок, что также помогает справиться с лишним весом. Изучая научную литературу (например, «Беспокойство. Взгляд в себя.» Финн Скердэруд, «Когнитивно-поведенческая терапия избегающего/ограничительного расстройства приема пищи (ИОРПП)» Томас Дженнифер Дж.), студент способен самостоятельно сделать выводы об образе жизни, негативно влияющим на организм. В книгах можно изучить упражнения, помогающие бороться с лишним весом [12].

Таким образом, лишний вес тесно связан с психологическим состоянием студента. Расстройство пищевого поведения – тяжёлое патологическое состояние, лечение которого требует профессионального медицинского вмешательства. При недостаточном внимании к данной проблеме у человека может начаться ряд осложнений, бороться с которыми будет намного труднее.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Расстройство пищевого поведения- симптомы и лечение. Электронный ресурс. URL: <https://probolezny.ru/rasstroystvo-pishevogo-povedeniya/>
2. Беспокойство. Взгляд в себя. Текст. Финн Скердэруд.
3. Итоги выборочного наблюдения рациона питания населения 2018 год. Росстат
4. Абдуллин, А. И. Ассертивное поведение студентов вуза как конструктивный способ межличностного взаимодействия [Текст] / А. И. Абдуллин // Ак-

туальные проблемы здоровьесбережения в современном обществе : Сборник научных статей IV-й Всероссийской научно-практической конференции, Курск, 10 октября 2022 года. – Курск: Юго-Западный государственный университет, 2022. – С. 8-12.

5. Ананьева, Н.Н. Развитие лидерских способностей будущих конфликтологов в условиях вуза (социально-психологический аспект). [Текст] / Иванова Т.В., Ананьева Н.Н. // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Лингвистика и педагогика. 2023;13(4):176-189

6. Будовская, И.В. Актуальные проблемы школьной медиации [Текст] / Лиситчук Л.В., Будовская И.В. // В сборнике: Актуальные проблемы конфликто-разрешения в современном мире. Сборник статей 2-й Всероссийской научно-практической конференции. Юго-Западный государственный университет. Курск, 2023. С. 133-138.

7. Иванова, Т. В. Проектная деятельность как средство формирования готовности старшеклассников к профессиональному самоопределению [Текст] / Т. В. Иванова, О. Н. Щербакова // Провинциальные научные записки. – 2019. – № 1(9). – С. 42-49.

8. Никитина, Е.А. Социально-психологические проблемы воспитательной работы со студентами по организации первичной профилактики зависимостей [Текст] / С.Э. Харзеева, Е.А. Никитина // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия «Лингвистика и педагогика», 2011. – № 2 (35). – С. 168-174.

9. Тарасова, Н.В. Гражданско-патриотическое воспитание подрастающего поколения в России в годы Первой мировой войны [Текст] / Н.В. Тарасова // Гражданственность личности в условиях изменяющегося мира: от протестной к созидательной активности. Сборник научных статей международной научно-практической конференции. С.И. Беленцов (ответственный редактор), 2015. – С. 215-219.

10. Чернышова, О.В. Социально-психологические исследования актуализации многоуровневого группового субъекта в различных социальных условиях [Текст] / О.А. Мирошниченко, С.В. Сарычев, О.В. Чернышова // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Лингвистика и педагогика. 2015. - № 2. –С. 138-139.

11. Чернышова, О.В. Социально-психологические исследования актуализации многоуровневого группового субъекта в различных социальных условиях [Текст] / О.А. Мирошниченко, С.В. Сарычев, О.В. Чернышова // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Лингвистика и педагогика. 2015. - № 2. – С. 138-139

12. Ворошилова, О.Л. Профессиональное самоопределение старшеклассников в контексте профессиональной идентичности [Текст] Никитин И.В., Ворошилова О.Л. // В сборнике: Молодежь и системная модернизация страны. Сборник научных статей 3-й Международной научной конференции студентов и молодых ученых. В 4-х томах. Ответственный редактор А.А. Горохов. 2018. С. 83-86.

ПРОБЛЕМА ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ В СОВРЕМЕННОЙ РОССИЙСКОЙ ШКОЛЕ

Ларин Артур Юрьевич, магистрант

Юго-Западный государственный университет, г.Курск, Россия

В данной статье описана проблема здоровьесбережения с современной российской школе, анализ работ по здоровьесбережению.

Проблема сохранения и укрепления здоровья обучающихся в настоящее время остается актуальной и требует поиска новых подходов к решению.

Самое ценное, что есть у человека, – это жизнь, а самое ценное в его жизни – здоровье, за которое бороться всеми силами становится просто необходимо. Условия, когда болеть было выгоднее, чем работать, ушли в прошлое. Невежество в вопросах здорового образа жизни будет дорого обходиться тем, кто своевременно не позаботится о своем здоровье, здоровье своих детей и близких.

Образование и здоровье – фундаментальные человеческие ценности. От состояния здоровья и образования зависит качество жизни, как отдельного человека, так и общества в целом. Школа должна позитивно влиять на сохранение и укрепление здоровья, совершенствование физических и психологических возможностей. Экология современной школы характеризуется как проблемная, а поэтому ответственность за годы школьного обучения здоровья детей, несмотря на все попытки его сохранения и укрепления, значительно ухудшается, должны взять на себя учреждения образования и учреждения здравоохранения. Осуществить положительные сдвиги может помочь организация здорового образа жизни, анализ путей сохранения здоровья. Обычно это наличие полезных навыков и отсутствие вредных привычек, качественное питание, физическая активность и соблюдение правил личной гигиены. Большое влияние оказывает психоэмоциональное состояние.

Ученые, которые внесли вклад в изучение проблем здоровьесбережения в современной российской школе: Забияк Н.Б., Забияк Д.Н., Мамонтова В.Л., Титова А.С., Науменко Ю.В., Курбатова А.С., Ягин В.В.

Важно учитывать влияние на ребенка учителя, еще К.Д. Ушинский писал: «Без личного непосредственного влияния воспитателя на воспитанника истинное воспитание, проникающее в характер, невозможно» [1].

Многие учителя помнят эти слова, но к сожалению, при формировании здорового образа жизни учащихся не всегда применяют на практике. А ведь для ребенка чрезвычайно важен положительный пример ответственного отношения к своему здоровью, и тем более учителя [2].

Начало учебной жизни связано с изменением социальной ситуации развития ребенка, перестройкой привычного дня него уклада. Часто положительные моменты домашнего или детского детства невозможно

перенести в школьную жизнь, а поэтому приходится отказываться от дневного сна, полноценных прогулок на свежем воздухе, рационального чередования труда и отдыха. Находясь в некотором противоречии с законами здоровьесбе-

режения, школа должна заложить осознаваемые ребенком основы культуры здорового образа жизни. Ее роль в сохранении и укреплении здоровья учащегося необычайно велика. Но для этого необходимо знание факторов, не только позитивно влияющих на сохранение и укрепление здоровья учащегося, но и негативно на него воздействующих [3; 4].

Опрос ста учителей курских школ показал, что только около 10% учителей испытывают состояние душевного благополучия, комфорта, которые обычно свидетельствуют о благоприятном состоянии здоровья. Остальные же, как правило, пребывают в состоянии перманентного стресса, на который постоянно влияют многочисленные крайне отрицательно воспринимаемые изменения требований новых государственных стандартов, прочих новаций, в результате негативного воздействия которых учителя испытывают серьезную психологическую нагрузку [5; 6].

Анкетирование свидетельствует, что педагоги знают о различных типах здоровьесберегающих технологий, среди которых обычно выделяют: собственно здоровьесберегающие, оздоровительные, обучения здоровью, воспитания культуры здоровья.

Анализ работ по здоровьесбережению показывает, что чаще всего на здоровье обучающихся влияют следующие факторы:

- тактика преподавания учителя, которую можно назвать стрессовой;
- игнорирование учителем функциональных и возрастных особенностей учащихся;
- нерациональная организация учителем учебной деятельности;
- несоблюдение гигиенических условий (освещение, свежесть воздуха).

Программы по здоровьесбережению и формированию культуры здорового образа жизни, принятые образовательным учреждением, должны нести комплексный характер, проводиться системно [7; 8].

Принципы их проектирования обучение детей правилам здорового и безопасного образа жизни; рациональная организация урочной и внеурочной деятельности; работа с родителями их консультации по вопросам здоровьесбережения; забота о здоровье учителей.

По данным проведенного анкетирования, на самочувствие педагогов значительное влияние оказывает как ситуация в коллективе, так и отношение к своему профессиональному труду. Так, например, оценивая свою работу по шкале «монотонность – творчество», учителя отмечают и ее однообразие, и творческий характер. А вопрос, связанный с изучением социально- психологического климата в трудовом коллективе, показывает наличие атмосферы доброжелательности, взаимовыручки и взаимоподдержки – необходимые основы для творческого развития. Можно сказать, что в изучаемом коллективе состояние эмоционального самочувствия лучше самочувствия физического [9].

Педагог и философ В.В. Розанов в конце XIX в. писал: для того чтобы разобраться в системе образования, необходимо всесторонне изучить проблему учительства. Задавленный огромным количеством уроков, бесчисленными циркулями, безденежьем, учитель, по его многочисленным утверждениям,

нуждается в защите. «Общества покровительства животным, благодетельные попечители о тюрьмах, - взывает Розанов, - да вот перед вами братья ваши, лучшие из всех, несравненно более многих образованные, гуманные, действительно благожелательные, преждевременно искалеченные, кажется, всеми презираемые, несравненно более несчастные, нежели покровительствуемые вами четвероногие и двуногие». Безрассудно и жестоко что-либо требовать от людей, предварительно не предоставив им возможности выполнить требуемое.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Забияк Н.Б. Здоровьесберегающие технологии в деятельности учителя: методическое пособие [Текст] / Н.Б. Забияк, Д.Н. Забияк. – М: Академия, 2020. – С.21.
2. Ворошилова О.Л. К вопросу формирования связной монологической речи у детей с ОНР старшего дошкольного возраста/ О.Л. Ворошилова, И.А. Россинская // Интегративные процессы в образовании и медицине : сборник научных трудов. - Курск, 2015. - С. 24.
3. Никитина, Е.А. Социально-психологические проблемы воспитательной работы со студентами по организации первичной профилактики зависимостей [Текст] / С.Э. Харзеева, Е.А. Никитина // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия «Лингвистика и педагогика», 2011. – № 2 (35). – С. 168.
4. Мирошниченко О.А, Сарычев С.В., Чернышова О.В. Социально-психологические исследования актуализации многоуровневого группового субъекта в различных социальных условиях [Текст] / О.А. Мирошниченко, С.В. Сарычев, О.В. Чернышова // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Лингвистика и педагогика. 2015. - № 2. –С. 138.
5. Тарасова, Н.В. Гражданско-патриотическое воспитание подрастающего поколения в России в годы Первой мировой войны [Текст] / Н.В. Тарасова // Гражданственность личности в условиях изменяющегося мира: от протестной к созидательной активности: сборник научных статей международной научно-практической конференции, 2015. – С. 215.
6. Тимофеев, Н.С. Виды конфликтов в воинских коллективах [Текст] / В. А. Луценко, Е. К. Несветаев, Н. С. Тимофеев // Актуальные проблемы конфликто-разрешения в современном мире: сборник статей Всероссийской научно-практической конференции. – Курск: Юго-Западный государственный университет, 2022. – С. 120.
7. Будовская И.В. Актуальные проблемы школьной медиации [Текст] /Лиситчук Л.В., Будовская И.В. // Актуальные проблемы конфликто-разрешения в современном мире: сборник статей 2-й Всероссийской научно-практической конференции. - Курск, 2023. - С. 133.
8. Ананьева, Е. Н. Конфликтность процесса формирования социокультурной идентичности современных подростков под влиянием массовой культуры [Текст] / Е. Н. Ананьева, Н. Н. Ананьева // Актуальные проблемы конфликто-разрешения в современном мире : сборник статей 2-й Всероссийской научно-

практической конференции. – Курск: Юго-Западный государственный университет, 2023. – С. 14.

9. Абдулин А.И. Ассертивное поведение студентов вуза как конструктивный способ межличностного взаимодействия [Текст] / А. И. Абдуллин // Актуальные проблемы здоровьесбережения в современном обществе : сборник научных статей IV-й Всероссийской научно-практической конференции. – Курск: Юго-Западный государственный университет, 2022. – С.8.

ВЛИЯНИЕ КОНФЛИКТОВ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

Латушкина Арина Игоревна, студент

Юго-Западный государственный университет, г.Курск, Россия

В статье рассматривается влияние конфликта на психологическое состояние людей. Рассмотрены современные конфликты и их отрицательное влияние на эмоциональное состояние человека. Изучены негативные и положительные аспекты конфликтов и влияния их на аспекты жизнедеятельности живущих на земле людей.

Конфликты выступают вечным спутником человеческой жизни. Оригинально выразил эту мысль один из современных исследователей в области конфликтологии Чарльз Ликсон: «Если в вашей жизни нет конфликтов, проверьте, есть ли у вас пульс» [1].

Конфликты присущи любой сфере человеческой деятельности. Предупредить конфликт гораздо легче, чем конструктивно разрешить его. Профилактика конфликтов, несомненно, важна, она требует меньших затрат сил, средств и времени и предупреждает даже те минимальные деструктивные последствия, которые имеет любой конструктивно разрешенный конфликт.

Под стрессом понимается состояние психологического или физиологического напряжения, которое испытывают люди, сталкиваясь с чрезмерными требованиями, ограничениями или возможностями в организационной среде. В качестве стрессоров могут выступать самые разнообразные факторы, прежде всего связанные с изменениями любого вида.

Принято выделять два вида стресса: конструктивный и деструктивный стресс, или дистресс. Установлено, что умеренный уровень стресса способствует повышению работоспособности.

Деструктивный стресс является дисфункциональным и для работника, и для организации. Слишком высокий уровень стресса разрушает физическое и психическое здоровье человека, что ведет к высокой текучести персонала, снижению производительности труда и т. д.

В широком смысле под конфликтом понимается противоборство субъектов конфликтной ситуации с целью регулирования их противоречивых интересов, ценностей, позиций и взглядов [2].

Предупреждение конфликта — это вид деятельности субъекта управления, направленный на недопущение возникновения конфликта. Предупреждение конфликтов основывается на их прогнозировании. В этом случае на основе полученной информации о причинах зреющего нежелательного конфликта предпринимается активная деятельность по нейтрализации действия всего комплекса детерминирующих его факторов. Это так называемая вынужденная форма предупреждения конфликта [3;50].

В конфликте чаще всего люди придерживаются следующих моделей поведения:

- убеждение другой стороны или нейтрального посредника в своей правоте путем таких инструментов, как принуждение, вознаграждение, традиция, харизма, убеждение или участие;

- переговоры и принятие принципиально нового решения в случае, когда цели противоборствующих сторон разительно отличаются. В данном случае стороны конфликта отказываются от первоначальных целей и требований и переговоры переходят в новое русло;

- уклонение от конфликта, когда стороны не желают участвовать в конфликтной ситуации и снимают свои цели и требования, которые вызывают конфликт; – сотрудничество, при котором участники конфликта стремятся объединить усилия сторон.

Современные конфликты наносят угрозу психологическому состоянию людей. Сколько существует человек, столько и происходят в их жизни конфликтные ситуации. Интересно высказался российский исследователь по изучению проблем конфликта Д.М. Фельдман, считавший, что только на необитаемом острове не происходят конфликты [3, с. 47]. Делая вывод по высказанной точке зрения ученого, можно с уверенностью утверждать, что современные конфликты – повседневная реальность.

В нашем мире наш век сравнивают с временем конфликтов, и многие политики, ученые считают, что он может стать конечным в истории человечества. В настоящее время в мире совершается множество столкновений интересов, причем люди становятся пешками в работе государств и стран. Революция на Украине, влияние нелегитимной власти, наплыв беженцев в Европу, военные действия в Сирии и разрыв отношений с Египтом и Турцией, все это может привести к разрыву международных и межнациональных отношений. Самое страшное, что данные конфликты влекут гибель множества человеческих жизней.

Все наше человечество помнит итоги двух мировых войн, множества конфликтных действий, террористических действий, а главной целью всегда была борьба за власть, которая тянет за собой убийства, самоубийства, несогласие и противоречие между людьми. Только некоторые статистические данные свидетельствуют о том, что данные конфликты унесли 300 миллионов жизней. Самое страшное, что ведущие государства планеты медленно, но верно совершенствуют оружие массового поражения и ядерные оружия, и, следовательно, это будущая стратегия активной войны.

Современный социальный конфликт – это конфликт, возникающий на почве постиндустриального, позднекапиталистического общества. Последнее достигло определенного производственно-технического совершенства и пережило то, что Е. Хобсбаум назвал «социальной революцией 1945-1990 гг.».

Актуальная проблема на современном этапе мирового становления это борьба политических систем. К сожалению, это решающий фактор развития большинства государств в мире. Конфликтные ситуации возникают там, где есть противоречия между людьми, в том числе и в различных предприятиях и организациях [4;155]. Данные конфликты оказывают существенное влияние на психологическое состояние человека и вынуждают его совершать порой не обдуманные, зачастую не положительные поступки и действия. Следующей микрогруппой, в которых происходят частые конфликтные ситуации является семья. И для того, чтобы решить их, необходимо не только быть в ладу с самим собой, но и уметь научиться находить взаимопонимание с разными сторонами конфликтной ситуации и уметь разрешать конфликты.

Современные конфликты стали одним из ведущих факторов нестабильности на земном шаре. Укоренившийся и разросшийся конфликт плохо управляем и имеет тенденцию к разрастанию и присоединению большего числа граждан. Тем самым, создают угрозу разрастания и угрозу не только тем, кто был непосредственно втянут и являются участниками, но и тем, кто живет рядом.

Реакция людей во многом зависит не только от качеств человека, но и от социума. Социальная среда имеет сложную структуру и подвержено влиянию определенных, систематизированных правил. Современное общество объединено в группы, которые подразделяются на большие и малые.

Сущность человека сильно зависит от отношений, которые существуют в различных группах и могут складываться, как положительно, так и отрицательно. Нередко в процессе совместной деятельности могут возникнуть трудности, а точнее их можно назвать конфликтными ситуациями.

В научной литературе конфликт определяется как отрицательные эмоциональные переживания, зачастую приводящие к столкновению противоположных направлений, несовместимых мнений, в межличностных отношениях индивидов или группы людей.

Таким образом, основу конфликтных ситуаций в группе между отдельными людьми составляет столкновение между противоположно направленными интересами, мнениями, целями, различными представлениями о способе их достижения.

В одной конфликтной ситуации люди ведут себя по-разному. Т. Кеннет выделил основные типы поведения людей в конфликтах: избегание, приспособление, конкуренция, компромисс и сотрудничество. Его мнения придерживаются многие отечественные и зарубежные исследователи. Благодаря нашей разумной сущности, люди достаточно хорошо применяют многие поведенческие стили в зависимости от различных обстоятельств, даже не имея специального обучения и подготовки. Знание данных стилей поведения в конфликтах, их позитивных и

негативных последствий очень важно для профилактики и эффективного управления людьми.

Рассматривая исторические аспекты развития общества, нужно отметить, что длительный период не проводились научные исследования по данному вопросу и это было связано, прежде всего, с тем, что в мире происходили очень часто различные волнения и войны, вызванные конфликтами между различными слоями общества. И наука еще не занималась плотно изучением сущности конфликта в этих исторических ситуациях.

По пришествию лет изменялись условия жизни и мировые обстоятельства, следовательно, менялись и сами конфликты, и их цели. Стало меняться и отношение общества к конфликтам, и поэтому стали появляться первые научные подходы в вопросе изучения сущности этого явления.

Некоторые авторы, например, Томас Ф. Крам считает, что в ходе конфликта происходит столкновение энергий людей. Природу конфликта ученый анализирует на физическом уровне и говорит о важности умения человека реагировать на конфликтные ситуации.

Участники конфликта обозначаются понятием «конфликтант». Данные люди обладают сознанием, умеют осмысливать свои действия, обладают волей и несут ответственность за свои поступки. Таким образом, любой человек, группа людей выступает в качестве субъекта. Двое противодействующих субъекта могут выступать оппонентами друг друга, другие выступить в качестве посредников и наблюдателей, которые осуществляют миротворческие действия. Однако, необходимо отметить, что в определенных ситуациях посредники и наблюдатели могут перейти в разряд оппонентов.

Необходимо затронуть еще очень главный аспект – психологическое состояние людей. Во время конфликта люди, как правило, совершенно не осознают то, что они совершают. Они не только могут оказывать психологическое влияние на своего соперника, но и сами попадать под его воздействие. В связи с этим обеим сторонам конфликта необходимо оказать профессиональную психологическую помощь.

Анализируя многие конфликтные ситуации, происходящие в многочисленных странах, необходимо отметить, что с одной стороны, они несут человечеству не только страдания, но и психологическую нестабильность и стрессовое внутреннее состояние.

Но данное явление можно рассматривать и с положительной стороны. В частности, могут происходить положительные модификации в гендерном плане, а именно, когда женщины берут на себя роль мужчин или участвуют в установлении демократической власти. Это способствует тому, что раньше исключенные их жизни общества люди могут влиять на становление разных сторон жизни общества. Несмотря на это, отрицательное влияние, в большей степени преобладает над положительными аспектами.

Результаты многочисленных исследований доказывают, что участие человека в конфликтных ситуациях приводит к тому, что может наблюдаться повышение враждебности между людьми или враждующими группами, могут быть не ре-

шены конкретные проблемы, из-за того, что они уклонились от их решения [5;330].

Нужно обратить внимание на то, что могут образовываться негативные последствия конфликта: эмоциональная и психологическая напряженность; неудовлетворенность собой; стрессовое состояние людей; подрыв морального и психологического состояния участников конфликта и др. [6] Кроме того, конфликты оказывают влияние психологическое здоровье человека и на сокращение продолжительности его жизни в связи с большими эмоциональными переживаниями человека.

Таким образом, изучив особенности современных конфликтов и их влияния на психологическое состояние человека, мы приходим к выводу о необходимости в обучении людей умениям управлять конфликтами, выстраивать профилактическую работу с учетом индивидуальных особенностей личности и изучением причин возникновения конфликтных ситуаций [7;15].

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Емельянов, С.М. Управление конфликтами в организации: учебное пособие [Текст] / С. М. Емельянов. - Санкт-Петербург: Авалон : Азбука-классика, 2006. – 253с.
2. Коновалова, В. Г. Профилактика стрессов и конфликтов в организации [Текст] / В. Г. Коновалова, Н. В. Евдокимова // Молодой ученый. — 2023. — № 5 (452). — С. 174-179.
3. Будовская И.В. Проблемы игровой зависимости в современном обществе [Текст] / И.В.Будовская // Актуальные проблемы здоровьесбережения в современном обществе. Сборник научных статей IV-й Всероссийской научно-практической конференции. Курск, 2022. С. 48-51.
4. Тимофеев, Н.С. Особенности формирования стрессоустойчивости в студенческой среде (результаты психологического исследования) [Текст] / Н. В. Тарасова, Н. С. Тимофеев, В. В. Шамакина // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Лингвистика и педагогика. – 2022. – Т. 12, № 2. – С. 154-169.
5. Тарасова, Н.В. Основные проблемы трудоустройства молодых специалистов и их адаптация к условиям современного рынка труда [Текст] / Н.В. Тарасова // Содействие профессиональному становлению личности и трудоустройству молодых специалистов в современных условиях. II Всероссийская заочная научно-практическая конференция. Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, 2010. – С. 325-328.
6. Хобсбаум, Э. Д. Эпоха крайностей: короткий двадцатый век, 1914-1991 [Текст] / Эрик Хобсбаум ; [пер. с англ. Нарышкиной Е. М., Никольской А. В.]. - Москва : Независимая Газета, 2004. - 630 с.
7. Ананьева, Е. Н. Конфликтность процесса формирования социокультурной идентичности современных подростков под влиянием массовой культуры [Текст] / Е. Н. Ананьева, Н. Н. Ананьева // Актуальные проблемы конфликто-разрешения в современном мире : сборник статей 2-й Всероссийской научно-

практической конференции, Курск, 20 апреля 2023 года / Юго-Западный государственный университет. – Курск: Юго-Западный государственный университет, 2023. – С. 14-17.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНТА И ЕГО СОСТАВЛЯЮЩИЕ

Лиситчук Лилия Викторовна, магистрант

Юго-Западный государственный университет, г.Курск, Россия

Аннотация. Здоровый образ жизни связан с выбором стиля жизни в отношении здоровья, что предполагает определенный уровень культуры. Здоровье в значительной степени зависит от самого человека.

Здоровый образ жизни — это индивидуальная система поведения человека, обеспечивающая ему физическое, душевное и социальное благополучие в реальной окружающей среде (природной, техногенной и социальной) и активное долголетие. Здоровый образ жизни создает наилучшие условия для нормального течения физиологических и психических процессов, что снижает вероятность различных заболеваний и увеличивает продолжительность жизни человека [1].

Здоровый образ жизни помогает нам выполнять наши цели и задачи, успешно реализовывать свои планы, справляться с трудностями, а если придется, то и с колоссальными перегрузками. Крепкое здоровье, поддерживаемое и укрепляемое самим человеком, позволит ему прожить долгую и полную радостей жизнь.

Режим дня студента определен учебным планом занятий в учебном заведении - это установленный распорядок жизни человека, который включает в себя труд, питание, отдых и сон.

Главной составляющей режима жизнедеятельности человека является его труд, который представляет целесообразную деятельность человека, направленную на создание материальных и духовных ценностей. Режим жизнедеятельности человека должен быть подчинен, прежде всего, его эффективной трудовой деятельности. Человек живет в определенном ритме: он должен в определенное время вставать, выполнять свои обязанности, питаться, отдыхать и спать. Все процессы в природе подчинены строгому ритму. Ритмичная деятельность — один из основных законов жизни и одна из основ любого труда [2].

Рациональное сочетание элементов режима жизнедеятельности обеспечивает более продуктивную работу человека и высокий уровень его здоровья. В трудовой деятельности человека участвует весь организм как целое. Трудовой ритм задает ритм физиологический: в определенные часы организм испытывает нагрузку, вследствие чего повышается обмен веществ, усиливается кровообращение, а затем появляется чувство усталости; в другие часы, дни, когда нагрузка снижается, наступает отдых после утомления, восстанавливаются силы и энер-

гия. Правильное чередование нагрузки и отдыха является основой высокой работоспособности человека [2].

Говоря об общих понятиях режима жизнедеятельности человека, целесообразно коснуться режима питания. Правильное питание — это важнейшее условие здоровья человека, его работоспособности и долголетия. Питаться правильно - это значит получать с пищей в достаточном количестве и в правильном соотношении необходимые организму вещества: белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины и воду.

Высоким уровнем работоспособности, здоровья, долголетия будет обладать тот, кто придерживается требований здорового образа жизни. Правильно спланированный режим дня с учетом возраста, физиологических и психических особенностей является основой для сохранения здоровья и главной составной частью здорового образа жизни.

Правильно организованный режим дня способствует укреплению здоровья — нормальному духовному и физическому развитию человека. Однако не всегда удается выдержать оптимальный режим жизнедеятельности, иногда возникает необходимость в повышении нагрузок на студентов (зачеты, экзамены и др.), что может привести к появлению у них утомления и переутомления [2]. Для восстановления нормального режима жизнедеятельности обучаемые должны знать ряд мер по профилактике переутомления. Решающее значение в индивидуальной системе здорового образа жизни имеет самоконтроль своего состояния. К субъективным показателям самоконтроля относят самочувствие, работоспособность, сон, аппетит и общие ощущения. К объективным показателям самоконтроля относят показания частоты сердечных сокращений. Увеличение частоты сердечных сокращений в покое по сравнению с нормой свидетельствует об утомлении [3].

Отдых - условие сохранения здоровья, поскольку благодаря отдыху человек получает возможность снять напряжение, накапливающееся в процессе трудовой деятельности.

Немаловажен для полноценного восстановления сил и вид отдыха. Отдых бывает активный и пассивный. Активный связан со спортивными играми, прогулками, танцами и т. д. Пассивный ограничивается релаксацией (посещение сауны, массажного кабинета, кафе и т. д.) и культурными развлечениями (посещение театров и музеев или домашний просмотр фильмов). Уже давно известно, что люди, которым приходится в течение рабочего дня выдерживать преимущественно физические нагрузки, большую часть времени должны отдыхать пассивно. И наоборот, лицам, занятым главным образом интеллектуальным трудом, для восстановления сил и укрепления здоровья следует больше свободного времени посвящать активному отдыху. Одним из наилучших видов отдыха и одновременно замечательным лекарством при многих болезнях является сон. Длительность ночного сна в норме должна составлять примерно 7 ч 30 мин, при больших физических или умственных нагрузках - не менее 8 ч в сутки.

Поддержание работоспособности на оптимальном уровне - основная цель рационального режима труда и отдыха. Режим труда и отдыха - это устанавливаемые для каждого вида работ порядок чередования периодов работы и отдыха и их продолжительность [3].

Правильное, научно обоснованное питание — это важнейшее условие здоровья, работоспособности и долголетия человека. С пищей человек получает все необходимые элементы, которые обеспечивают организм энергией, необходимой для роста и поддержания жизнедеятельности тканей. Необходимые организму питательные вещества подразделяются на шесть основных типов: углеводы, белки, жиры, витамины, минеральные элементы и вода. Правильно питаться — это значит получать с пищей в достаточном количестве и в правильном сочетании все, что требуется организму. Правильное питание — это, прежде всего разнообразное питание с учетом генетических особенностей человека, его возраста, физических нагрузок, климатических и сезонных особенностей окружающей среды. Оно позволяет организму максимально реализовать его генетический потенциал [4].

Двигательная активность — это любая мышечная активность, позволяющая поддерживать хорошую физическую форму, улучшать самочувствие, обеспечивать прилив энергии, дающей дополнительный стимул жизни. Физически тренированные люди лучше сопротивляются болезням, им легче вовремя засыпать, сон у них крепче, им требуется меньше времени, чтобы выспаться. Каждый человек для обеспечения хорошего уровня здоровья должен иметь тренированное, гибкое тело, способное обеспечить реальные замыслы по работе в процессе жизнедеятельности. Ежедневная утренняя зарядка - обязательный минимум физической нагрузки на день[4].

Гигиена — это область медицины, изучающая влияние условий жизни и труда на здоровье человека и разрабатывающая меры профилактики различных заболеваний, обеспечения оптимальных условий существования, сохранения здоровья и продления жизни., гигиена питания и др. Личная гигиена — это совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья человека. Она включает в себя ряд общих гигиенических правил для людей любого возраста: · правильное чередование умственного и физического труда; занятия физической культурой и закаливанием; рациональное питание; чередование труда и активного отдыха; полноценный сон [4].

К личной гигиене относятся также требования по уходу за кожей, зубами, волосами, по содержанию одежды, обуви и жилища. Особое значение имеет соблюдение правил личной гигиены в системе здорового образа жизни.

К вредным привычкам относятся злоупотребление алкоголем, курение, наркомания и токсикомания. Все они отрицательно влияют на здоровье человека, разрушающе действуя на его организм и вызывая различные заболевания. Курение табака является одной из наиболее распространенных вредных привычек. С течением времени она вызывает физическую и психическую зависимость курильщика. Прежде всего, от табачного дыма страдает легочная система, разру-

шаются механизмы защиты легких, и развивается хроническое заболевание — бронхит курильщика. Часть табачных ингредиентов растворяется в слюне и, попадая в желудок, вызывает воспаление слизистой, впоследствии развивающееся в язвенную болезнь желудка или двенадцатиперстной кишки. Крайне вредно табакокурение сказывается на деятельности сердечно - сосудистой системы и часто приводит к сердечной недостаточности, стенокардии, инфаркту миокарда и другим заболеваниям. Содержащиеся в табачном дыме радиоактивные вещества иногда способны вызвать образование раковых опухолей. Никотин является наркотическим веществом стимулирующего действия. Как любой наркотик вызывает привыкание, пристрастие и зависимость. Повышает частоту сердечных сокращений и артериальное давление. Вслед за стимуляцией мозга наступает значительный спад вплоть до депрессии, что вызывает желание увеличить дозу никотина.

Важными направлениями профилактики табакокурения являются повышение нравственности, общей и медицинской культуры населения и другие меры психологического и педагогического воздействия [5].

Алкоголь разрушающе действует на все системы и органы, так как хорошо растворяется в крови и разносится ею по всему организму. Попадая в желудок, этиловый спирт негативно воздействует на его слизистую, а через центральную нервную систему — на всю пищеварительную функцию. При частом употреблении алкоголя это может привести к хроническому алкогольному гастриту. Очень вредное влияние оказывает алкоголь на печень, которая не способна справиться с большим количеством спирта. Работа печени с перенапряжением приводит к гибели ее клеток и развитию цирроза. Злоупотребление спиртными напитками приводит к тяжелым нарушениям в деятельности желез внутренней секреции, прежде всего поджелудочной и половой. Особенно страдает от алкоголя головной мозг, в результате чего нарушается координация движений, изменяются речь и почерк, снижается моральный и интеллектуальный уровень человека, а в дальнейшем происходит социальная деградация личности [5].

Основными направлениями профилактики пьянства и алкоголизма являются трудовое воспитание, организация полноценного отдыха, повышение культуры и санитарной грамотности населения, а также меры психологического, педагогического и административно-правового характера [5].

Необходимость и важность приобщения членов общества к ценностям физической культуры неоспоримы и приветствуются на всех уровнях человеческого устройства: государства, семьи, личности. Тем не менее, вопрос формирования физической культуры остаётся актуальным: реализация имеющихся концепций и принципов формирования физической культуры через процесс образования не даёт требуемых результатов. Остаётся неразрешённым противоречие между большим объёмом социального опыта в сфере физической культуры, накопленным человечеством, и низким уровнем сформированности физической культуры личности [6]. Устранить сложившееся противоречие можно лишь тогда, когда в обществе изменится отношение к проблеме формирования физической культуры, когда эта проблема будет решена в учебных заведениях всех уров-

ней, в том числе системы высшего образования. В статье 12 Закона Российской Федерации «Основы законодательства РФ о физической культуре и спорте» (1993) указано, что «...сохранение и укрепление здоровья обучающихся, формирование у них потребности в физическом самосовершенствовании и здоровом образе жизни являются одной из основных задач образовательных учреждений всех типов». В процессе обучения студентов в вузах наблюдается ухудшение физической и умственной работоспособности от младших курсов к старшим курсам. В связи с этим в вузах должны приниматься меры по внедрению физической культуры и спортом на всех курсах теоретического обучения студентов. Оценивая влияние занятий спортом на здоровье, физическое развитие и успешную деятельность студентов, необходимо отметить, с одной стороны, их положительную роль в скорейшей адаптации к учебной деятельности в вузе, а с другой - отрицательный эффект, вызванный перегрузками в результате частых тренировочных сборов и соревнований. Однако правильно организованные занятия спортом не только оказывают положительное влияние на адаптационные возможности, но и способствуют улучшению качественных показателей в период обучения студентов в вузе, укреплению здоровья и физического развития [6]. В целом, под физической культурой мы понимаем часть культуры, представляющую собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития. Естественно, прежде всего, физическое воспитание в самом широком понимании этого термина решает оздоровительную задачу в воспитании подрастающего поколения. Данный аспект выступает как фундамент потенциала для разностороннего развития личности и требует к себе особого внимания.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Бальсевич, В.К. Физическая культура для всех и для каждого [Текст] /В.К. Бальсевич. - М. Физкультура и спорт, 2007
2. Тимофеев, Н.С. Особенности формирования стрессоустойчивости в студенческой среде (результаты психологического исследования) [Текст] / Н. В. Тарасова, Н. С. Тимофеев, В. В. Шамакина // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Лингвистика и педагогика. – 2022. – Т. 12, № 2. – С. 154-169. – EDN LHUMQX.
3. Никитина, Е.А. Социально-психологические проблемы воспитательной работы со студентами по организации первичной профилактики зависимостей [Текст] / С.Э. Харзеева, Е.А. Никитина // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия «Лингвистика и педагогика», 2011. – № 2 (35). – С. 168-174.
4. Фомин, Н.А., Физиологические основы двигательной активности [Текст] / Н.А. Фомин, Ю.Н. Вавилов. - М., Физкультура и спорт, 2006

5. Концепция физической культуры и физкультурного воспитания. Под ред. А.А.Гужаловского. - М.: Физкультура и спорт, 2006
6. Соловьев, Г.М. Основы здорового образа жизни и методика оздоровительной физической культуры [Текст] / : Учебное пособие. Ч. 1 и 2. Ставрополь: Изд-во СГУ, 2007

ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ НАЦИОНАЛЬНОЙ ИДЕНТИЧНОСТИ В УСЛОВИЯХ ГЛОБАЛИЗАЦИИ: ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТ

Лобаев Назар, магистрант

*Тарасова Надежда Владимировна, к.п.н., доцент
кафедры коммуникологии и психологии*

Юго-Западный государственный университет, г.Курск, Россия

Понятие идентичности, по сути своей, относится не к универсальной, фиксированной сущности, а к случайной, исторически и культурно специфичной социальной конструкции. Фрагментированные, межкультурные, множественные идентичности могут возникнуть в результате взаимодействия культурной идентичности и глобализации. Этот процесс фрагментации и умножения является симптомом эрозии национальной идентичности, ее растворения под натиском глобализации.

Пытаясь довольно точно изложить концепцию государственности, следовало бы начать с утверждения, что современное национальное государство является относительно недавним изобретением, и большинство людей, живущих на земле, не участвовали ни в каком виде государства, и не идентифицируют себя ни с одним. Национальное государство и национальная идентичность как коллективные формы организации и идентификации не являются естественными явлениями, хотя мы часто думаем о них как о таковых. Скорее, это особые, случайные историко-культурные образования. Национальное государство – это фундаментально политическая концепция, которая относится к административному аппарату, который, как считается, обладает суверенитетом над определенным пространством или территорией в рамках системы национального государства [1, с. 64-72].

Национальная идентичность – это форма творческой идентификации с этим национальным государством, выраженная через символы и дискурсы. Таким образом, нации – это не только политические образования, но и системы культурной репрезентации – если мы согласимся со Стюартом Холлом [2, с. 215-219], что национальная идентичность – это только один вид культурной идентичности, одна форма воображения – так что национальная идентичность постоянно воспроизводится посредством дискурсивного действия. И, как утверждают некоторые аналитики, национальное государство как политический аппарат и символическая форма имеет временное измерение, поскольку политические структуры существуют и изменяются, в то время как символические и

дискурсивные измерения национальной идентичности часто повествуют и создают идею происхождения, преемственность и традиций [3, с. 24-26].

Для Бенедикта Андерсона нация – это «воображаемое сообщество», а национальная идентичность – это конструкция, собранная с помощью символов и ритуалов в отношении территориальных и административных категорий [4, с. 96].

Это общество является «воображаемым», лишь потому что члены даже самой маленькой нации никогда не узнают большинство своих собратьев, не встретятся с ними и даже не услышат их, однако в сознании каждого живут образы их общения. Нация представляется ограниченной, поскольку даже самая крупная из них, охватывающая, возможно, миллиард живых существ, имеет конечные, хотя и эластичные границы, за пределами которых лежат другие нации. Его считают суверенным, потому что эта концепция родилась в эпоху, когда Просвещение и революция разрушали легитимность божественно упорядоченного иерархического династического царства. Наконец, оно представляется как сообщество, потому что, независимо от фактического неравенства и эксплуатации, которые могут преобладать в каждом из них, нация всегда понимается как глубокое горизонтальное товарищество. В конечном счете, именно это братство позволяет за последние два столетия стольким миллионам людей не столько убивать, сколько добровольно умирать за столь малую воображаемую идею [5, с. 145-148].

Этот отрывок дает нам две фундаментальные идеи для дальнейшего развития нашей аргументации, а именно, что нация не является априорной сущностью, если не символическим и коммуникативным устройством, вокруг которого люди воображают себя едиными и идентифицируют себя со своими соседями, и что (национальная) идентичность – это ограниченная воображаемая идея. Это означает, что понятие идентичности относится не к универсальной, фиксированной идентичности, а к случайной, исторически и культурно специфичной социальной конструкции. Этот вывод согласуется с позицией Стюарта Холла о культурной идентичности, согласно которой, хотя мы обычно предполагаем, что у нас есть «истинное» Я, идентичность, которой мы обладаем и которая может стать известной нам и другим, последнюю лучше понимается как постоянное описание себя, отмечающее процесс становления [6, с. 218-229]. Идея о том, что идентичность пластична и открыта для постоянных изменений, называется антиэссенциализмом, основной аргумент которого заключается в том, что идентичности противоречивы, они пересекают или смещают друг друга так, что ни одна идентичность не действует в качестве «всеохватывающей организующей способности». Ситуационное описание точно применимо к состоянию раздробленного постмодернистского субъекта (который представляет свою идентичность, какой бы марки она ни была) [7, с. 176-189].

В целом можно сделать вывод, что глобализация – это противоречивый процесс. Глобализация, стимулируемая расширением глобального доступа к экономическим и политическим процессам, а также глобальным потоком информации, коммуникаций и технологий, способствует проявлениям глобального сознания, которое воспринимает мир как одно место. Несмотря на эти процессы

(или, скорее, благодаря им), также наблюдается давление, направленное на утверждение региональной автономии, локализма и местной. Поиск идентичности в глобальном мире может политически выражаться в формировании глобального сознания, которое воспринимает мир как одно место и рассматривает отдельных людей как часть всеобъемлющего человечества [8, с. 409-417].

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Никитина, Е.А. Специфика лексико-семантического поля концепта «болезнь» в английском медицинском дискурсе [Текст] / О.П. Довгер, К.М., Лопата, Е.А. Никитина // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия «Лингвистика и педагогика», 2019. – № 2 (31). – С. 64-72.
2. Тарасова, Н.В. Гражданско-патриотическое воспитание подрастающего поколения в России в годы Первой мировой войны [Текст] / Н.В. Тарасова // Гражданственность личности в условиях изменяющегося мира: от протестной к созидательной активности. Сборник научных статей международной научно-практической конференции. С.И. Беленцов (ответственный редактор), 2015. – С. 215-219.
3. Будовская, И.В. Проблемы медиации в современном обществе [Текст] / И.В. Будовская, О.Г. Артемова // Актуальные проблемы конфликто разрешения в современном мире. Сборник статей 2-й Всероссийской научно-практической конференции. Юго-Западный государственный университет. Курск, 2023. – С. 24-26.
4. Чернышова, О.В. Социально-психологические проблемы профессионального развития студентов [Текст] / С.В. Сарычев, О.В. Чернышова // Известия Воронежского государственного университета, 2014. – №1. – С. 96.
5. Тимофеев, Н.С. Супружеские конфликты: пути их предупреждения и разрешения [Текст] / С.З. Пашкова, Н.С. Тимофеев // Актуальные проблемы конфликто разрешения в современном мире: Сборник статей Всероссийской научно-практической конференции, Курск, 21 апреля 2022 года. – Курск: Юго-Западный государственный университет, 2022. – С. 145-148.
6. Абдуллин, А.И. Особенности протекания коммуникативных конфликтов в сфере гражданской авиации / Н.В. Тарасова, А.И. Абдуллин // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Лингвистика и педагогика. – 2021. – Т. 11, № 3. – С. 218-229.
7. Иванова Т.В., Ананьева Н.Н. Развитие лидерских способностей будущих конфликтологов в условиях вуза (социально-психологический аспект). [Текст] / Т.В. Иванова, Н.Н. Ананьева // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия «Лингвистика и педагогика». –2023. – 13(4). – С. 176-189.
8. Tarasova N.V. Conditions and factors of the development of creative civic engagement of students / S.I. Belentsov, V.A. Gribanova, N.V. Tarasova, T.Y. Kopylova // European Journal of Contemporary Education. 2019. – Т. 8. – № 2. – С. 409-417.

ДЕСТРУКТИВНЫЕ СПОСОБЫ РАЗРЕШЕНИЯ КОНФЛИКТОВ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ

*Локтионова Юлия Андреевна, магистрант
Тарасова Надежда Владимировна, к.п.н., доцент
кафедры коммуникологии и психологии*

Юго-Западный государственный университет, г.Курск, Россия

В данной статье рассматривается проблема напряжения и роста конфликтности в обществе, которая проявляется у представителей студенческой молодежи, способствуя возникновению деструктивных конфликтов между студентами.

Понятие «конфликт» в конфликтологической науке рассматривается как одно из проявлений социального взаимодействия, выражающееся в форме противостояния, столкновения, противоборства личностей или групп, интересов, точек зрения, позиций, по меньшей мере, двух сторон [1].

Деструктивные конфликты в студенческой среде негативно отражаются на эффективности обучения, способствуют ухудшению социально-психологического климата в студенческих группах, угрожают психологической безопасности участников образовательного процесса. В то же время, студенты – это будущий ресурс современного общества, его человеческий капитал и образовательный потенциал [2, с. 37-39]. Являясь гражданином своей страны и субъектом профессионального развития, обучающийся в вузе молодой человек должен научиться конструктивному взаимодействию при решении профессиональных, общественных и психологических задач [3, с. 64-72].

Студенческая среда – это среда формирования социально адаптированной личности, готовой к продуктивной профессиональной деятельности [4]. Особенности возникновения и протекания конфликтов в студенческой среде связаны, прежде всего, со спецификой студенческого возраста и спецификой студенческой группы как первичного коллектива, в котором происходит основное взаимодействие между обучающимися [5, с. 24-26].

В студенческом возрасте происходит развитие самосознания и рефлексии, усиливаются сознательные мотивы поведения и повышается интерес к моральным проблемам; укрепляются волевые качества, среди которых особенно следует отметить умение владеть собой. В то же время, юношеский возраст отличается максимализмом и выраженной потребностью в самоутверждении [6, с. 96].

В студенческой среде могут происходить конфликты различных видов. Существуют различные классификации конфликтов.

По составу участников или сторонам конфликтного взаимодействия конфликты могут быть: внутриличностные и межличностные.

По характеру протекания и итоговым результатам конфликты в студенческой среде могут быть конструктивными и деструктивными. По наличию или отсут-

ствию соответствующего предмета конфликты разделяют на реалистические и нереалистические [7, с. 190-198].

Различные исследования показывают, что большинство конфликтов происходят случайно из-за использования конфликтогенов, когда один участник взаимодействия использует какой-либо конфликтоген, а другой отвечает тем же. К конфликтогенам относятся слова, какие-то действия или, наоборот, бездействие, которые способствуют возникновению конфликтной ситуации [8, с. 218-229].

Конфликты между студентами могут протекать в различной форме: дискуссии (конструктивного обсуждения спорного вопроса); спора (попытки участников отстоять свою точку зрения и убедить оппонента); соперничества (реализации стремления к доминированию)

К конфликтам, происходящим в студенческой среде, исследователи относят и конфликты между студентами и преподавателями. Конфликты между преподавателем и студентом М. Рыбакова разделяет на конфликты деятельности (возникающие по поводу успешности студентов, выполнения ими учебных задач); конфликты поступков (возникающие по поводу нарушения студентами правил поведения в вузе и вне его); конфликты отношений (возникающие в сфере эмоционально-личностных отношений студентов и преподавателей) [9].

Конфликты являются очень распространенным феноменом в жизни каждого человека, коллектива, общества, и они имеют большое значение в процессах личностного и общественного развития. В то же время, конфликты, разрешаемые деструктивными способами, чаще всего приводят к разрушительным последствиям [10, с. 186-189].

Для предупреждения деструктивного поведения студентов в конфликтных ситуациях и формирования у обучающихся конструктивных способов разрешения конфликтов существует соответствующая программа, которая предполагает осуществление нескольких видов деятельности, таких как диагностическая, коррекционно-развивающая и консультативная. Для более подробного изучения рассмотрим коррекционно-развивающую программу.

Коррекционно-развивающая программа включает в себя проведение тренинговых занятий со студентами несколько раз в неделю. Тренинг является методом активного обучения, который сегодня очень часто используется для решения личных и профессиональных задач в сфере конфликтологической и психологической практики. Тренинг как метод обучения характеризует непосредственное проживание участниками и осознание возникающего в межличностном взаимодействии опыта, что отличается от традиционного обучения посредством передачи знаний, а также отличается от психологического консультирования и психотерапии.

Основная цель тренинга – обучение студентов конструктивным способам эффективного разрешения конфликтов. Кроме того, в процессе тренинговой работы существенное значение имеет реализация личных целей участников тренинговой группы. Данные цели должны осознаваться студентами, уточнять-

ся в процессе групповой работы, согласовываться с основной целью, обозначенной ведущим [11, с. 48-75].

Конфликт является очень распространенным феноменом в жизни каждого человека и коллектива, и имеет большое значение в процессах личностного и общественного развития, именно поэтому при соблюдении некоторых правил и использовании способов предупреждения конфликтов, можно добиться завершения конфликта на первоначальной стадии [12, с. 45].

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Крутько, И.С. Конфликтология в работе с молодежью : учебно-методическое пособие / С. Крутько, Н. В. Попова, Л. Л. Толвайшис; под общ. ред. И. С. Крутько; Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Уральский федеральный университет им. первого Президента России Б. Н. Ельцина. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2020. – 196 с.
2. Королева, Н.В. Взаимовлияние личностных характеристик и статуса студента технического университета в обучаемой группе [Текст] / Н.В. Королева, А.А. Ткачева // Психолого-педагогические исследования в системе образования. III Всерос. науч.- практ. конф., 24 июня 2005 г. : [в 7 ч.]. отв. ред.: Д.Ф. Ильясов. – М.; Челябинск, 2005. – С. 37-39.
3. Никитина, Е.А. Специфика лексико-семантического поля концепта «болезнь» в английском медицинском дискурсе [Текст] / О.П. Довгер, К.М., Лопата, Е.А. Никитина // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия «Лингвистика и педагогика», 2019. – № 2 (31). – С. 64-72.
4. Анцупов, А.Я. Конфликтология [Текст] / А.Я. Анцупов, А.И. Шипилов. – 6-е изд., испр. и доп. – Москва [и др.]: Питер, 2015. – 525 с.
5. Будовская, И.В. Проблемы медиации в современном обществе [Текст] / И.В. Будовская, О.Г. Артемова // Актуальные проблемы конфликто разрешения в современном мире. Сборник статей 2-й Всероссийской научно-практической конференции. Юго-Западный государственный университет. Курск, 2023. – С. 24-26.
6. Чернышова, О.В. Социально-психологические проблемы профессионального развития студентов [Текст] / С.В. Сарычев, О.В. Чернышова // Известия Воронежского государственного университета, 2014. – №1. – С. 96.
7. Тимофеев, Н.С. Социально-психологические аспекты личностного и профессионального самоопределения старшеклассников [Текст] / Н.С. Тимофеев // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Лингвистика и педагогика. – 2020. – Т. 10, № 2. – С. 190-198.
8. Абдуллин, А.И. Особенности протекания коммуникативных конфликтов в сфере гражданской авиации / Н.В. Тарасова, А.И. Абдуллин // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Лингвистика и педагогика. – 2021. – Т. 11, № 3. – С. 218-229.
9. Белинская, А.Б. Социальные технологии урегулирования конфликтов [Текст]: / А.Б. Белинская; М-во образования РФ. Моск. пед. гос. ун-т. – М.: Прометей, 2000. – 223 с.

10. Иванова Т.В., Ананьева Н.Н. Развитие лидерских способностей будущих конфликтологов в условиях вуза (социально-психологический аспект). [Текст] / Т.В. Иванова, Н.Н. Ананьева // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия «Лингвистика и педагогика». –2023. – 13(4). – С. 176-189.

11. Тарасова, Н.В. Исследование основных причин возникновения зависимостей среди студенческой молодежи [Текст] / Е.А. Никитина, А.А. Кузнецова, Н.В. Тарасова // Теоретические и практические аспекты современной психологии образования. Копылова Т.Ю., Кузнецова М.В., Кузнецов А.А., Никитина Е.А., Тарасова Н.В., Чернышова О.В., Шаталова Н.А. Курск, 2020. – С. 48-75.

12. Тарасова, Н.В. Образовательный потенциал ученических экскурсий во второй половине XIX – начале XX в. [Текст] / Н.В. Тарасова // Вестник Православного Свято-Тихоновского гуманитарного университета. Серия 2: История. История Русской Православной Церкви, 2014. – № 1. – С. 45.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТЕЛЕМЕДИЦИНЫ ДЛЯ РЕАБИЛИТАЦИИ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Лукаш Олеся Юрьевна, магистрант, аспирант

Юго-Западный государственный университет, г.Курск, Россия

Статья посвящена проблеме использования телемедицины для реабилитации лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Моторная и сенсорная потеря или дисфункция, вызванные травмами головного мозга или неврологическими расстройствами, серьезно влияют на качество жизни и могут привести к неспособности выполнять простые повседневные дела [1; 2]. Физиотерапевт использует различные подходы, чтобы помочь людям восстановить ежедневную подвижность. Однако проведение пациентом лечебной физкультуры является трудоемким, утомительным и дорогостоящим занятием [2].

Восстановление на дому в контексте телемедицины все чаще используется для сокращения расходов на здравоохранение; однако существует опасность ухудшения клинических результатов из-за отсутствия желания пациента и сложности осуществления строгого медицинского контроля. Таким образом, создание методов мониторинга функционального восстановления субъекта, например, после инсульта, считается актуальным для мотивации пациента выполнять соответствующее количество упражнений [2].

Для реабилитации с использованием телемедицины необходим контроль движений пациента в процессе выполнения упражнений. Модель распознавания движения основана на сверхточных нейронных сетях (CNN). Нейронные сети обучены обнаруживать ключевые точки человеческого тела. Локализация ключевых точек осуществляется с использованием областей разного размера (якорей) в разных сверхточных слоях. Например, семь якорей используются для обработки изображения размером 400 × 400 пиксели. Использование регионов

разного размера обеспечивает точный поиск ключевых точек. Модель обрабатывает изображения, полученные в реальном времени с видеокамеры, и выводит изменения координат x и y ключевых точек, зафиксированные с течением времени.

Система реабилитации с использованием телемедицины состоит из четырех пакетов программного обеспечения. Первый пакет состоит из программы виртуальной реальности (VR) для персонального компьютера и VR-очков, целью которых является запись, редактирование и экспорт данных для упражнений пациента [2]. Эта часть системы — записывающее устройство VR-сессий — используется как врачом, так и пациентом. Врач управляет программой VR, подбирая упражнения и записывая движения, выполняемые пациентом.

Известная программа реализованная в среде программирования Python (Python Software Foundation, Уилмингтон, Делавэр, США) и разделена на три основных окна:

- Окно «Real View» предназначено для отображения «сырых» данных. В этом окне пользователь имеет возможность проанализировать видео (в форматах .avi и .mp 4) или выполнить анализ с помощью устройства видеовхода (стандартной веб-камеры).

- Окно «Ключевые точки» визуализирует результаты работы алгоритма распознавания ключевых точек. Обнаруженные точки рисуются на анализируемом кадре в определенном порядке. Пользователь может оценить, насколько успешно и точно распознаются ключевые точки человеческого тела.

- Окно «Динамика» представляет записанные значения в графическом виде. Пользователь может экспортировать выбранные данные. Это могут быть координаты всех ключевых точек или предполагаемая динамика изменения расстояний между выбранными точками.

Сначала испытуемого просят встать в так называемое положение «Т» (стоять прямо с вытянутыми руками), затем после ожидания 10 с вытянуть обе руки вперед. Естественно, стоять в позе «Т» в течение 10 с может быть сложно для пациентов, перенесших инсульт, из-за гемипареза или потери мышечного тонуса, силы или координации. В этом случае требуется помощь медсестры или лица, осуществляющего уход на дому, чтобы удерживать обе пораженные руки в правильном положении во время калибровки системы.

При анализе производительности на реальных данных, то есть методах, которые используют CNN для непосредственного вывода трехмерной позы реального человека, снятого в реальном времени, сеть не делает вывод о состоянии человеческих суставов, должна делать прогнозы, что влияет на работоспособность пациента в реальных условиях. Чтобы преодолеть эту проблему, сохраняя при этом низкие вычислительные затраты во время вывода, можно включить структуру регрессии глубокого обучения для структурированного трехмерного прогнозирования позы человека на основе монокулярных фотографий. Этот метод использует резервный автоматизированный кодировщик для изучения многомерного представления скрытой позы путем проецирования местоположения суставов тела. Сеть построена на основе CNN позволяет нам обнаруживать не-

явные ограничения на позу человека, вести статистику тела и повышать точность прогнозирования и скорость обработки. Наконец, следует контролировать подключения слоев декодирования автокодировщика к сети CNN и точно настроить всю модель. Чтобы еще больше повысить скорость метода за счет использования совместных зависимостей используют регрессию сопоставления структур. Этот метод направлен на идентификацию как 2D, так и 3D поз и, следовательно, хорошо сочетает оптимизацию данных.

Чтобы устранить ограничения, связанные с обнаружением данных реального изображения, рассматривают задачу оценки позы как задачу определения местоположения ключевой точки в дискретном трехмерном пространстве [3; 4; 5]. Конкретная модель может помочь предсказать вероятность каждого соединения для каждого вокселя. Полученное объемное представление будет более чувствительным к трехмерному характеру этой задачи. Чтобы еще больше улучшить первоначальную оценку данных, используют схему грубого и мелкозернистого прогнозирования, которая постепенно увеличивает разрешение объема трехмерных наблюдений. Этот шаг позволит решить проблему большого количества измерений данных и увеличения количества измерений данных, наблюдаемых в трехмерной области, по мере роста количества наблюдений, что в конечном итоге позволит итеративно уточнять данные [6; 7; 8]. Это также позволило бы исследовать совместное местоположение, получается как интеграция всех местоположений на тепловой карте, взвешенных по их вероятностям. Это сочетает в себе преимущества обоих подходов и одновременно устраняет ограничения обработки данных. В будущем также стоит изучить методы со слабым контролем, поскольку они могут использовать немаркированные 2D-позы или много ракурсы изображения, которые требуют меньшего контроля.

Анализ большого количества данных выявил следующие ограничивающие условия для точного определения ключевых точек и траектории движений:

- Система обнаружения и сопровождения критических точек может обрабатывать до 15 кадров в секунду, если размер анализируемого цифрового изображения не превышает 400×400 пикселей. Цифрового изображения такого размера достаточно, чтобы обеспечить отслеживание ключевых точек в реальном времени, примерно 70 мс на кадр.

- Модель, основанная на глубоких нейронных сетях, использует цифровое изображение 400×400 пикселей, в которых необходимо зафиксировать человека в полный рост. Должны быть видны ноги и руки человека, вытянутые примерно на 50 см над головой. Окружающая человека среда должна быть контрастной, однородной и максимально однородной.

- Из-за размера обрабатываемого цифрового изображения точность координат ключевых точек зависит от разрешения изображения. Для выявления различных двигательных нарушений рекомендуется фиксировать движения человека как можно ближе к видеокамере, не нарушая при этом второй пункт рекомендации [9; 10].

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Филист, С.А. Кодовые образы сигналов электроэнцефалограммы для управления робототехническими устройствами посредством интерфейса мозг-компьютер / С.А. Филист, Е.В. Петрунина, А.А. Трифонов, А.В. Серебровский // Моделирование, оптимизация и информационные технологии. Научный журнал. – 2019. – Том 7. № 1. – С. 67.
2. Трифонов, А.А. Биотехническая система с виртуальной реальностью в реабилитационных комплексах с искусственными обратными связями / А.А. Трифонов, Е.В. Петрунина, С.А. Филист, А.А. Кузьмин, В.В. Жилин // Известия ЮЗГУ. Серия Управление, вычислительная техника, информатика. Медицинское приборостроение. – 2019. – Т.9. № 4 – С.46.
3. Ворошилова О.Л. К вопросу формирования связной монологической речи у детей с ОНР старшего дошкольного возраста/ О.Л. Ворошилова, И.А. Россинская // Интегративные процессы в образовании и медицине : сборник научных трудов. - Курск, 2015. - С. 24.
4. Никитина, Е.А. Социально-психологические проблемы воспитательной работы со студентами по организации первичной профилактики зависимостей [Текст] / С.Э. Харзеева, Е.А. Никитина // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия «Лингвистика и педагогика», 2011. – № 2 (35). – С. 168.
5. Мирошниченко О.А, Сарычев С.В., Чернышова О.В. Социально-психологические исследования актуализации многоуровневого группового субъекта в различных социальных условиях [Текст] / О.А. Мирошниченко, С.В. Сарычев, О.В. Чернышова // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Лингвистика и педагогика. 2015. - № 2. –С. 138.
6. Тарасова, Н.В. Гражданско-патриотическое воспитание подрастающего поколения в России в годы Первой мировой войны [Текст] / Н.В. Тарасова // Гражданственность личности в условиях изменяющегося мира: от протестной к созидательной активности: сборник научных статей международной научно-практической конференции, 2015. – С. 215.
7. Тимофеев, Н.С. Виды конфликтов в воинских коллективах [Текст] / В. А. Луценко, Е. К. Несветаев, Н. С. Тимофеев // Актуальные проблемы конфликто-разрешения в современном мире : сборник статей Всероссийской научно-практической конференции. – Курск: Юго-Западный государственный университет, 2022. – С. 120.
8. Будовская И.В. Актуальные проблемы школьной медиации [Текст] /Лиситчук Л.В., Будовская И.В. // Актуальные проблемы конфликто-разрешения в современном мире: сборник статей 2-й Всероссийской научно-практической конференции. - Курск, 2023. - С. 133.
9. Ананьева, Е. Н. Конфликтность процесса формирования социокультурной идентичности современных подростков под влиянием массовой культуры [Текст] / Е. Н. Ананьева, Н. Н. Ананьева // Актуальные проблемы конфликто-разрешения в современном мире : сборник статей 2-й Всероссийской научно-

практической конференции. – Курск: Юго-Западный государственный университет, 2023. – С. 14.

10. Абдулин А.И. Ассертивное поведение студентов вуза как конструктивный способ межличностного взаимодействия [Текст] / А. И. Абдуллин // Актуальные проблемы здоровьесбережения в современном обществе : сборник научных статей IV-й Всероссийской научно-практической конференции. – Курск: Юго-Западный государственный университет, 2022. – С. 8.

НЕЙРОИНТЕРФЕЙС В РОБОТОТЕХНИЧЕСКИХ СИСТЕМАХ РЕАБИЛИТАЦИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

Лях Антон Викторович, магистрант, аспирант

Юго-Западный государственный университет, г.Курск, Россия

Статья посвящена проблеме использования методов машинного обучения в биотехнических системах реабилитации двигательной активности нижних конечностей с формированием управляющих команд робототехническому устройству посредством нейроинтерфейса.

Во всем мире существует значительное количество людей с нарушениями походки и постоянным нарушением двигательной активности нижних конечностей. В последнее десятилетие разработка носимых или портативных (робототехнических) вспомогательных устройств для реабилитации двигательных функций и повышения работоспособности пациента сосредоточена на получении результатов, позволяющих пациенту управлять этими устройствами/конечностями посредством сигналов головного мозга через нейроинтерфейс [1].

С этой целью используется структура интерфейса мозг-компьютер (BCI) для классификации сигналов головного мозга с использованием подходов глубокого обучения (DL) и машинного обучения (ML) для сигналов функциональной ближней инфракрасной спектроскопии (fNIRS), снимаемых с поверхности головного мозга. В эксперименте, описанном в [2], сигналы fNIRS о выполнении двигательных задач при ходьбе и отдыхе получены из первичной моторной коры левого полушария мозга у девяти субъектов. Алгоритмы DL, включая сверхточные нейронные сети (CNN), длинную краткосрочную память (LSTM) и двунаправленную LSTM (Bi-LSTM), используются для достижения средней точности классификации 88%, 84% и 85%, соответственно. В целях сравнения для классификации также используются три традиционных алгоритма ML, машина опорных векторов (SVM), k-ближайший сосед (k-NN) и линейный дискриминантный анализ (LDA), в результате чего средняя точность классификации составляет 74%, 74% и 66% соответственно. Это исследование успешно демонстрирует, что повышение производительности fNIRS-BCI может быть достигнуто с точки зрения точности классификации с использованием подходов DL по сравнению с традиционными подходами ML. Кроме того, команды

управления, генерируемые этими классификаторами, могут использоваться для запуска и остановки цикла движения экзоскелета нижних конечностей для реабилитации походки.

Исследователи использовали различные методы для получения сигналов головного мозга. Эти методы включают электроэнцефалографию (ЭЭГ), fNIRS, магнитоэнцефалографию (МЭГ) и функциональную магнитно-резонансную томографию (фМРТ). ЭЭГ — это метод, используемый для анализа активности мозга путем измерения изменений электрической активности активных нейронов мозга, тогда как МЭГ измеряет изменения магнитных полей, связанные с изменениями электрической активности мозга.

ФМРТ — еще один метод анализа функции мозга путем измерения локализованных изменений мозгового кровотока, стимулируемых когнитивными, сенсорными или двигательными задачами. В этой статье остановимся только на fNIRS-BCI. fNIRS — это неинвазивный метод оптической нейровизуализации, который измеряет изменения концентрации оксигемоглобина (ΔHbO) и дезоксигемоглобина (ΔHbR), которые связаны со стимулируемой активностью мозга, когда участники выполняют эксперименты, такие как арифметические задачи, воображение движений, моторное исполнение и др. [2]. Это неинвазивный, портативный и простой в использовании метод визуализации мозга, который помогает изучать функции мозга в лабораторных, натуралистических и реальных условиях. fNIRS состоит из пар детекторов излучателей ближнего инфракрасного диапазона. Излучатель излучает свет с разными длинами волн, поглощаемый кожей головы субъекта, что приводит к рассеянию фотонов; в то время как некоторые из них поглощаются, другие рассеиваются и проходят через области коры, где хромофоры HbO и HbR поглощают свет и имеют разные коэффициенты поглощения. Концентрация HbO и HbR изменяется вдоль пути фотона с учетом модифицированного закона Бера-Ламберта.

В области ассистивных технологий система fNIRS-BCI является относительно подходящим методом управления экзоскелетами и носимыми роботами с использованием интуитивных сигналов мозга вместо ручного управления с помощью различных кнопок для получения желаемых поз. Она имеет лучшее пространственное разрешение, меньше артефактов и приемлемое временное разрешение, что делает его подходящим выбором для реабилитации и решения умственных задач. Высокоточные системы BCI должны быть разработаны для улучшения качества жизни людей с нарушениями походки, поскольку любая неправильная классификация может привести к серьезному несчастному случаю. Для достижения этой цели предлагаемые методы DL и традиционные методы ML исследуются для современной системы fNIRS-BCI. Команды управления, генерируемые этими моделями, можно использовать для запуска и остановки цикла походки экзоскелета нижних конечностей для реабилитации походки.

Исследователи изучают различные способы повышения точности классификации сигналов головного мозга, используя различные методы извлечения признаков, комбинации признаков или используя различные алгоритмы машинного

обучения. В исследовании для данных о ходьбе и отдыхе использовались шесть комбинаций признаков: среднее значение сигнала (SM), наклон сигнала (SS), дисперсия сигнала (SV), эксцесс наклона (KR) и пик сигнала (SP). Средняя точность классификации 75% была получена из SVM с использованием фильтра HRF. В этом исследовании авторы использовали три комбинации признаков: среднее значение сигнала, дисперсию сигнала и пик сигнала, и точность, полученная с помощью SVM с использованием этих функций, составила 73,91%. В недавнем исследовании четырехуровневые состояния умственной нагрузки оценивались с использованием системы fNIRS-BCI с использованием DNN, таких как CNN и LSTM, а средняя точность, полученная с использованием CNN, составила 87,45%. По результатам исследования была достигнута почти такая же средняя точность классификации для CNN - 87,06% для двухклассного двигательного выполнения задач ходьбы и отдыха [2].

CNN обычно относится к двумерной CNN, используемой для классификации изображений, в которой ядро скользит по двум измерениям данных изображения. Недавно исследователи начали использовать глубокое обучение для решения задач fNIRS-BCI и биоинформатики и добились хороших результатов, используя 2D CNN. Однако в этом исследовании была использована одномерная CNN для временных рядов сигналов fNIRS задач двигательного выполнения, которая достигла удовлетворительной точности классификации. Наивысшая средняя точность классификации, полученная в этом исследовании, составляет 88,50%. Для данных временных рядов fNIRS LSTM и Bi-LSTM могут достичь высокой точности с точки зрения классификации, обработки и прогнозирования [3; 4; 5]. В исследовании по оценке человеческой боли у невербальных пациентов оценивались модели LSTM и Bi-LSTM, а модель Bi-LSTM достигла наивысшей точности классификации — 90,6%. В другом исследовании система условно-генеративно-сопоставительной сети (CGAN) на основе LSTM была проанализирована, чтобы определить, является ли задача испытуемого постукиванием пальца левой руки, постукиванием пальца правой руки или постукиванием ногой на основе шаблонов данных fNIRS, а также точность классификации. Полученный результат составил 90,2%. В настоящем исследовании наивысшая точность, достигнутая по любому объекту с помощью LSTM и Bi-LSTM, составляет 95,35% и 95,54% соответственно по всем 12 каналам.

При сравнении подходов ML и DL для декодирования двухальтернативных данных ходьбы и отдыха для получения максимальной точности классификации были получены следующие результаты. Подходы DL, предложенные в этом исследовании, CNN, LSTM и Bi-LSTM, позволили повысить производительность системы fNIRS-BCI с точки зрения точности классификации по сравнению с традиционными алгоритмами ML по всем девяти субъектам. Самая высокая средняя точность классификации 88,50% была получена при использовании CNN. CNN показал значительно ($p < 0,008$ и $p < 0,008$) лучшую производительность по сравнению со всеми другими алгоритмами ML и DL.

Команды управления, генерируемые классификаторами, могут использоваться для запуска и остановки цикла ходьбы экзоскелета нижних конечностей, что

может эффективно помогать пожилым людям и людям с ограниченными возможностями в тренировке ходьбы [6; 7; 8; 9; 10].

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Филист, С.А. Кодовые образы сигналов электроэнцефалограммы для управления робототехническими устройствами посредством интерфейса мозг-компьютер / С.А. Филист, Е.В. Петрунина, А.А. Трифонов, А.В. Серебровский // Моделирование, оптимизация и информационные технологии. Научный журнал. – 2019. – Том 7. № 1. – С. 67.
2. Трифонов, А.А. Биотехническая система с виртуальной реальностью в реабилитационных комплексах с искусственными обратными связями / А.А. Трифонов, Е.В. Петрунина, С.А. Филист, А.А. Кузьмин, В.В. Жилин // Известия ЮЗГУ. Серия Управление, вычислительная техника, информатика. Медицинское приборостроение. – 2019. – Т.9. № 4 – С.46.
3. Ворошилова О.Л. К вопросу формирования связной монологической речи у детей с ОНР старшего дошкольного возраста/ О.Л. Ворошилова, И.А. Россинская // Интегративные процессы в образовании и медицине : сборник научных трудов. - Курск, 2015. - С. 24.
4. Никитина, Е.А. Социально-психологические проблемы воспитательной работы со студентами по организации первичной профилактики зависимостей [Текст] / С.Э. Харзеева, Е.А. Никитина // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия «Лингвистика и педагогика», 2011. – № 2 (35). – С. 168.
5. Мирошниченко О.А., Сарычев С.В., Чернышова О.В. Социально-психологические исследования актуализации многоуровневого группового субъекта в различных социальных условиях [Текст] / О.А. Мирошниченко, С.В. Сарычев, О.В. Чернышова // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Лингвистика и педагогика. 2015. - № 2. –С. 138.
6. Тарасова, Н.В. Гражданско-патриотическое воспитание подрастающего поколения в России в годы Первой мировой войны [Текст] / Н.В. Тарасова // Гражданственность личности в условиях изменяющегося мира: от протестной к созидательной активности: сборник научных статей международной научно-практической конференции, 2015. – С. 215.
7. Тимофеев, Н.С. Виды конфликтов в воинских коллективах [Текст] / В. А. Луценко, Е. К. Несветаев, Н. С. Тимофеев // Актуальные проблемы конфликто-разрешения в современном мире : сборник статей Всероссийской научно-практической конференции. – Курск: Юго-Западный государственный университет, 2022. – С. 120.
8. Будовская И.В. Актуальные проблемы школьной медиации [Текст] /Лиситчук Л.В., Будовская И.В. // Актуальные проблемы конфликто-разрешения в современном мире: сборник статей 2-й Всероссийской научно-практической конференции. - Курск, 2023. - С. 133.
9. Ананьева, Е. Н. Конфликтность процесса формирования социокультурной идентичности современных подростков под влиянием массовой культуры

[Текст] / Е. Н. Ананьева, Н. Н. Ананьева // Актуальные проблемы конфликто-разрешения в современном мире : сборник статей 2-й Всероссийской научно-практической конференции. – Курск: Юго-Западный государственный университет, 2023. – С. 14.

10. Абдулин А.И. Ассертивное поведение студентов вуза как конструктивный способ межличностного взаимодействия [Текст] / А. И. Абдуллин // Актуальные проблемы здоровьесбережения в современном обществе : сборник научных статей IV-й Всероссийской научно-практической конференции. – Курск: Юго-Западный государственный университет, 2022. – С. 8.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ЗАВИСИМОСТИ ЧЕЛОВЕКА ОТ ЭЛЕКТРОННЫХ СИГАРЕТ

Макаренко Павел Александрович, магистрант

Манаенков Михаил Григорьевич, магистрант

Юго-Западный государственный университет, г.Курск, Россия

В данной статье изложена проблема влияния электронных сигарет на жизнь и здоровье людей. Рассмотрены результаты их использования продолжительное время.

В настоящее время популярны электронные сигареты у детей и подростков. По данным исследования примерно 10% старшеклассников регулярно курили или хотя бы раз пробовали электронные сигареты, причем большинство из них использовали испарители не для того, чтобы избавиться от вредной привычки, а по совершенно другим причинам [1].

За последние десять лет было проведено множество исследований, показавших неоднозначные результаты влияния электронных сигарет на здоровье курящего человека и окружающих людей. В 2020 году ученые В.Р. МакДоннел, П. Дикер, К.Л. Риган провели исследование с новорожденными детьми, чьи родители были некурящими, курящими табачную продукцию и курящие электронные сигареты. В результате было выявлено, что «вес новорожденных, родившихся у пользователей электронных сигарет, аналогичен весу детей у некурящих и значительно выше, чем у курильщиков» [1].

Также было проведено исследование влияния курения электронных сигарет на людей больных астмой. Было выявлено положительное влияние электронных сигарет в сравнении с обычными табачными изделиями. Больным стало гораздо легче контролировать ее [1]. В 2013 году провели исследование влияния вейпов на эластичные свойства восходящей аорты у здоровых людей. Было выявлено, что «после курения наблюдалось значительное снижение эластичности и высокая жесткость восходящей аорты. Однако после применения электронных сигарет не наблюдалось никаких побочных эффектов». Исследование также проводили: *Константинос Э. Фарсалинос, Джорджио Романья II, Ди-*

митрис Цианрас, Стаматис Кырзопулос, Алкета Спиру и Вассилис Вудрис и др. [1].

Употребление табака и никотинсодержащих продуктов детьми и подростками в России остается одной из очень важных проблем. Подростковый возраст – важный период, отличающийся особенно значительными рисками, связанными с употреблением различных психоактивных веществ. По данным ФГБУ ЦНИИОИЗ, впервые к курению дети приобщаются в возрасте 13–14 лет. Статистика, представленная на сайте Роспотребнадзора, указывает на то, что в возрасте 15–19 лет курят 7% девушек и 40% юношей. В среднем в день они выкуривают 7 и 12 сигарет [2].

В отличие от взрослых молодым людям нужно меньше сигарет и меньше времени для того, чтобы у них выработалась привычка к никотину [3].

Вопросам «профилактики табакокурения у детей и подростков как проблеме современности» посвящена книга ученых Н.А. Геппе, И.М. Османова, Н.Ф. Герасименко. В книге отражены основные проблемы, связанные с распространением табакокурения и альтернативных методов использования никотино содержащей продукции. Все эти материалы могут использоваться в профилактической работе с подростками [3].

В 2008 г. Россия присоединилась к Рамочной конвенции ВОЗ по борьбе против табака, став страной мира, взявшей на себя обязательства по ее выполнению. В рамках реализации данной программы приняты многочисленные поправки к Федеральному закону «Об ограничении курения табака», развернута широкая пропаганда здорового образа жизни, запрещены курение в общественных местах и реклама табачных изделий в средствах массовой информации, а также в учреждениях медико-санитарной помощи и центрах реабилитации созданы программы по диагностике, консультированию, профилактике и лечению табачной зависимости. Все это привело к снижению распространенности табакокурения среди детей и подростков [4].

Анализ причин начала курения в популяции российских подростков показал, что фактор доступности сигарет не являлся основным мотивом (11%). Пример друзей и стрессовый фактор (46 % и 27% соответственно) указали 73% респондентов. В целом причины приобщения к курению у подростков и взрослых схожи, однако интересно отметить, что в отличие от взрослых у подростков авторитет личности или другие причины (визуальный интерес, желание попробовать что-то новое и т.п.) не играли особой роли [4].

В России, несмотря на то, что подавляющая часть (84%) курящих подростков имеют слабую никотиновую зависимость, мотивация к отказу от курения у большинства (80%) подростков низкая или отсутствует, что объясняется особенностями подростковой психики – тягой к «рисковому» поведению и говорит о необходимости группового и индивидуального подхода при профилактике и лечении зависимости от табака в этой возрастной категории. Подростки склонны недооценивать опасность табакокурения и связанных с ним рисков для здоровья [4].

На сегодняшний день основным документом, регулирующим работу с подростками по снижению рисков для здоровья, связанных с табакокурением, в РФ является «Концепция госполитики противодействия потреблению табака на 2017–2022 гг. и дальнейшую перспективу», которая нацелена на снижение к 2025 г. распространенности потребления табака среди населения до 25% [5].

Кандидатом медицинских наук Н.Г. Машуковой разработана программа экспресспрофилактики табакокурения у подростков – «ПАРУС» (Подростковая Антисмокингговая Российская Универсальная Система обучения) совместно с подростковыми психологами. Профилактика табакокурения среди подростков должна проводиться с учетом психологических особенностей, присущих данному возрасту [5].

Алгоритм профилактики табакокурения и наблюдения курящих подростков, предложенный составителями данной программы, предполагает участие школы (педагогов, среднего медицинского персонала, школьного врача), центров здоровья, детской поликлиники [6].

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Белоконев, С.Ю. Технологии имиджевого позиционирования компаний табачного и фармацевтического рынков в условиях рыночной конкуренции / С.Ю. Белоконев, В.О. Крохина, А.И. Дронов // Известия Тульского государственного университета. Гуманитарные науки. – 2020. – № 2. – С. 93-101.
2. Большакова, П.Н. Табакокурение студентов медицинских вузов (обзор литературы) / П.Н. Большакова // Проблемы стандартизации в здравоохранении. – 2020. – № 1-2. – С. 36- 42.
3. Ананьева Н.Н. Анализ связи доминантных копинг-стратегий и способов регулирования конфликтов. Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Лингвистика и педагогика. 2023;13(3):189-196.
4. Рудаков, Н.А. История создания и продвижения электронных сигарет / Н.А. Рудаков // Бизнес-образование в экономике знаний. – 2019. – № 1 (12). – С. 76-82
5. Иванова, Т. В. Исследование конфликтологической компетентности у специалистов социальной работы / Т. В. Иванова, Т. А. Щепотина // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Лингвистика и педагогика. – 2021. – Т. 11, № 4. – С. 228-237.
6. Ананьева, Е. Н. Конфликтность процесса формирования социокультурной идентичности современных подростков под влиянием массовой культуры / Е. Н. Ананьева, Н. Н. Ананьева // Актуальные проблемы конфликто разрешения в современном мире : сборник статей 2-й Всероссийской научно-практической конференции, Курск, 20 апреля 2023 года / Юго-Западный государственный университет. – Курск: Юго-Западный государственный университет, 2023. – С. 14-17

ПРОБЛЕМА СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ ЛИЧНОСТИ*Мартынова Екатерина Андреевна, магистрант**Горбулин Максим Вадимович, магистрант**Юго-Западный государственный университет, г.Курск, Россия*

В статье рассматривается проблема стрессоустойчивости человека, как основной фактор, влияющий на его психическое и физическое здоровье.

Термин «стресс» в физиологию и психологию впервые ввел Уолтер Кэннон в 1915 году в своей классической работе по универсальной реакции «бороться и бегать» [1, с. 311]. В переводе с английского стресс означает «давление, нажим, напряжение». Стресс – состояние напряжения организма человека или животного как защитная реакция на различные неблагоприятные факторы [2, с. 64-72].

Источники стресса делятся на внешние и внутренние. К внешним источникам относят события, которые происходят вокруг нас: смена места жительства, смерть близкого человека, конфликты с окружающими людьми, опасности и т.д. К внутренним – процессы, происходящие внутри нас: пересмотр жизненных ценностей, изменение самооценки личности и т.д. Возникновение стресса у человека может привести к определенным последствиям [3, с. 409-417].

Последствия стресса можно разделить на две составляющие: положительная и отрицательная. К положительным последствиям может относиться чувство осторожности, порождающееся инстинктом самосохранения. С помощью него человек может обезопасить себя. Отрицательными последствиями являются серьезные сбои в человеческом организме [4, с. 450-454].

Зачастую, переживая стрессовое напряжение, люди сталкиваются с такими проблемами, как бессонница – отсутствие нормального сна в связи с пережитыми тревогами, приводящими к стрессу [5, с. 24-26]. Часто у людей бывают и внутренние конфликты, провоцирующие учащение сердечного ритма, повышение кровяного давления, ведущее к инфарктам и инсультам; дистимия – угнетение настроения без видимой причины с преобладанием отрицательных эмоций. Человек затрудняется в объяснении своей резкой смены эмоционального состояния [6, с. 172-175].

Существует несколько моделей поведения человека в стрессовой ситуации: деструктивная и конструктивная. Деструктивную модель описывают неконтролируемые негативные эмоции, вызванные стрессовым фактором. Эти эмоции повышают вероятность импульсивных, автоматических и деструктивных реакций на ситуацию. Человек становится рабом своих эмоций. Такой человек проявляет агрессию, идет на неоправданные уступки, уходит от ситуации, обесценивает ее, фиксируется на негативных эмоциях. Человек не выбирает свою реакцию, эмоции делают это за него [7, с. 96].

Конструктивное поведение может быть представлено схемой «Я» - ситуация. В этом случае человек выходит из состояния, когда им «управляют». Его поведение становится обдуманым, учитывающим поступающую информацию [8,

с. 145-148]. Негативные эмоции не оказывают деструктивного воздействия. Человек сам начинает влиять на ситуацию, проясняет ее и свои взаимоотношения с людьми, вовлеченными в нее [9, с. 218-229].

Контролировать свои эмоции и быть конструктивным очень просто. В этом могут помочь несколько советов [10, с. 176-189; 11, с. 83-86]:

1. Поддерживайте здоровый и продолжительный сон, не менее восьми часов. Проветривайте комнату, чтобы сон был комфортным и спокойным.
2. Обязательно пробуйте проводить комплексы медитативных мероприятий. Например, йога, медитация, танцы, прослушивание спокойной музыки и т.д.
3. Старайтесь делать только одно дело за раз, а не все сразу.
4. Рефлексируйте. Размышляйте о своем психическом состоянии, анализируйте свои эмоции и чувства, переосмысливайте их.
5. Занимайтесь спортом. Занятия на свежем воздухе укрепляют иммунную систему и повышают стрессоустойчивость за счёт положительных эмоций.
6. Создайте для себя благоприятную атмосферу для учёбы, работы и творчества.
7. Соблюдайте сбалансированное и правильное питание. Употребляйте пищу, богатую витаминами, минералами и микро- и макроэлементами.
8. Занимайтесь тем, что доставляет Вам удовольствие и приносит положительные эмоции.
9. По необходимости принимайте успокоительные средства на основе растительных трав.
10. Советуйтесь с близкими людьми, с которыми можно поделиться важными секретами. Любовь и понимание родных помогут решить все эмоциональные проблемы и преодолеть стресс и тревогу.
11. Устраивайте водные процедуры (посещайте бассейн или русскую баню, которая хорошо успокаивает нервы и снимает как физический, так и эмоциональный стресс).
12. Активно проводите свой отдых на природе, путешествуйте по красивым местам, делайте свою жизнь яркой и богатой радостными впечатлениями, и тогда вам будет интереснее и веселее жить.
13. При необходимости обратитесь за помощью к психологу или психотерапевту за помощью, но только к проверенным специалистам, с хорошей репутацией и большим опытом.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Cannon W.B. Bodily changes in pain, hunger, fear, and rage / W.B. Cannon . – D. Appleton and company, 1915. – 311 p.
2. Никитина, Е.А. Специфика лексико-семантического поля концепта «болезнь» в английском медицинском дискурсе [Текст] / О.П. Довгер, К.М., Лопата, Е.А. Никитина // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия «Лингвистика и педагогика», 2019. – № 2 (31). – С. 64-72.
3. Tarasova N.V. Conditions and factors of the development of creative civic engagement of students / S.I. Belentsov, V.A. Gribanova, N.V. Tarasova, T.Y.

Kopylova // European Journal of Contemporary Education. 2019. – Т. 8. – № 2. – С. 409-417.

4. Юрина, С.И. Стрессовое напряжение. Способы борьбы со стрессом / С.И. Юрина, Ю.М. Измайлова // Аграрная наука и образование: проблемы и перспективы: Сборник статей национальной научно-практической конференции, Саратов, 20–21 марта 2021 года / Под редакцией Е.Б. Дудниковой. – Саратов: ООО "Центр социальных агроинноваций СГАУ", 2021. – С. 450-454.

5. Будовская, И.В. Проблемы медиации в современном обществе [Текст] / И.В. Будовская, О.Г. Артемова // Актуальные проблемы конфликто разрешения в современном мире. Сборник статей 2-й Всероссийской научно-практической конференции. Юго-Западный государственный университет. Курск, 2023. – С. 24-26.

6. Соломахо, Э.П. Стресс и стрессоустойчивое поведение / Э.П. Соломахо, Е.В. Климачева // Вестник Московского государственного университета леса – Лесной вестник. – 2003. – № 4. – С. 172-175.

7. Чернышова, О.В. Социально-психологические проблемы профессионального развития студентов [Текст] / С.В. Сарычев, О.В. Чернышова // Известия Воронежского государственного университета, 2014. – №1. – С. 96.

8. Тимофеев, Н.С. Супружеские конфликты: пути их предупреждения и разрешения [Текст] / С.З. Пашкова, Н.С. Тимофеев // Актуальные проблемы конфликто разрешения в современном мире: Сборник статей Всероссийской научно-практической конференции, Курск, 21 апреля 2022 года. – Курск: Юго-Западный государственный университет, 2022. – С. 145-148.

9. Абдуллин, А.И. Особенности протекания коммуникативных конфликтов в сфере гражданской авиации / Н.В. Тарасова, А.И. Абдуллин // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Лингвистика и педагогика. – 2021. – Т. 11, № 3. – С. 218-229.

10. Иванова Т.В., Ананьева Н.Н. Развитие лидерских способностей будущих конфликтологов в условиях вуза (социально-психологический аспект). [Текст] / Т.В. Иванова, Н.Н. Ананьева // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия «Лингвистика и педагогика». –2023. – 13(4). – С. 176-189.

11. Никитин, И.В., Ворошилова, О.Л. Профессиональное самоопределение старшеклассников в контексте профессиональной идентичности [Текст] / О.Л. Ворошилова, И.В. Никитин // Молодежь и системная модернизация страны. Сборник научных статей 3-й Международной научной конференции студентов и молодых ученых. В 4-х томах. Ответственный редактор А.А. Горохов, 2018. – С. 83-86.

ПРИЧИНЫ ГИПОДИНАМИИ У СТУДЕНТОВ

Марченко Виктор Васильевич, магистрант

Пономарев Даниил Алексеевич, магистрант

Юго-Западный государственный университет, г.Курск, Россия

Урбанизация, автоматизация производственных процессов, развитие и увеличение роли средств коммуникации, появление различных бытовых приборов – все это способствует облегчению жизни обывателя. Однако так же является причиной значительного снижения физической активности, что приводит к гиподинамии.

Студенты значительную часть времени проводят за учебой в университете, дома им необходимо посвящать время изучению материалов лекций, выполнению расчетных и лабораторных работ. Досуг также зачастую представляет собой вид деятельности, не связанный с физической активностью, «современная молодежь ведет недостаточно активный образ жизни, прогулкам на свежем воздухе и активным играм они предпочитают диван, компьютер и телевизор» [1]. Ситуацию усугубляет неправильное питание, а также отсутствие занятий спортом и, как итог: «Согласно обнародованному исследованию Европейского отделения Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), 60% взрослых и 75% молодежи страдают от гиподинамии» [2].

Гиподинамия не является болезнью, она представляет собой малоподвижный образ жизни, который чреват заболеваниями сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата, проблемами с дыхательной системой и снижением скорости обмена веществ. Изучению проблемы гиподинамии посвящены исследования В.А. Бароненко, Ю.А. Ермолаева, В.С. Лукьянова, Б.И. Ткаченко, А.И. Радковца.

Гиподинамия – нарушение функций организма (опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения) при ограничении двигательной активности, снижении силы сокращения мышц [3; 4; 5].

По своей природе причины развития гиподинамии различают двух типов: социальные и психологические.

К социальным относят такие, как: научно-технический прогресс (вовлечение большого процента людей в «сетевую жизнь»); урбанизацию населения; развитие транспортной инфраструктуры; развитие систем коммуникации.

К психологическим причинам принято относить:

- низкий уровень стрессоустойчивости;
- наличие депрессии;
- ургентная аддикция (вид зависимости, заключающейся в ощущении постоянной нехватки времени);
- проблема прокрастинации.

Рассмотрев причины развития гиподинамии, можно сделать следующий интересный вывод: то, что теперь относят к социальным причинам ее появления и развития, изначально призвано облегчить жизнь человека и позволить ему упростить выполнение рутинных задач, чтобы в освободившееся время он мог за-

ниматься саморазвитием, спортом, гулять на свежем воздухе и т.д. Таким образом, можно прийти к тому, что большую значимость в борьбе с гиподинамией и ее профилактикой у студентов имеет собственная дисциплина и ответственное отношение к своему здоровью.

Для борьбы с гиподинамией применяются различные способы. Одним из наиболее действенных методов является кардиотренировка – тренировка сердечной мышцы с помощью ходьбы, бега, прыжков, езды на велосипеде.

Хорошей профилактикой является плавание. Оно, являясь энергоемким видом мускульной деятельности, способствует укреплению здоровья и повышает выносливость организма. Считается, что умеющий плавать человек должен быть способен безостановочно проплыть от 25 до 50 метров.

Физические упражнения и спортивные игры так же помогают бороться с гиподинамией и предупреждать ее появление и развитие. Упражнения способствуют привыканию организма к физическим нагрузкам и стимулируют двигательную активность.

Подводя итоги, следует сказать, что путь преодоления гиподинамии должен представлять собой комплексный подход к проблеме, а именно: иметь направленность на увеличение физической активности человека, нормализацию питания и распорядка дня. Не стоит забывать уделять время на сохранение и укрепление здоровья, в этом помогают спортивные центры и фитнес клубы, регулярные тренировки в которых позволяют не допустить появления гиподинамии и укрепят здоровье [6; 7; 8]. Так же важно помнить о пеших прогулках на свежем воздухе, полезно иметь скакалку, турник или гантели, чтобы заниматься дома.

Выполнение этих несложных правил позволит студентам избавиться от гиподинамии, положительно скажется на их активности, работоспособности, поможет улучшить настроение и укрепить здоровье [9; 10].

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Рубизова, А. А. Гиподинамия – болезнь цивилизации [Текст] / А. А. Рубизова, Д. Р. Жданова, М. О. Джейранова // Бюллетень медицинских интернет-конференций. – 2017. – Т. 7, № 6. – С. 1031.

2. Жданова, Д. Р. Гиподинамия - болезнь 21 века [Текст] / Д. Р. Жданова, А. А. Рубизова // Бюллетень медицинских интернет-конференций. – 2019. – Т. 9, № 12. – С. 550.

3. Ворошилова О.Л. К вопросу формирования связной монологической речи у детей с ОНР старшего дошкольного возраста/ О.Л. Ворошилова, И.А. Россинская // Интегративные процессы в образовании и медицине : сборник научных трудов. - Курск, 2015. - С. 24.

4. Никитина, Е.А. Социально-психологические проблемы воспитательной работы со студентами по организации первичной профилактики зависимостей [Текст] / С.Э. Харзеева, Е.А. Никитина // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия «Лингвистика и педагогика», 2011. – № 2 (35). – С. 168.

5. Мирошниченко О.А., Сарычев С.В., Чернышова О.В. Социально-психологические исследования актуализации многоуровневого группового субъекта в различных социальных условиях [Текст] / О.А. Мирошниченко, С.В. Сарычев, О.В. Чернышова // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Лингвистика и педагогика. 2015. - № 2. –С. 138.

6. Тарасова, Н.В. Гражданско-патриотическое воспитание подрастающего поколения в России в годы Первой мировой войны [Текст] / Н.В. Тарасова // Гражданственность личности в условиях изменяющегося мира: от протестной к созидательной активности: сборник научных статей международной научно-практической конференции, 2015. – С. 215.

7. Тимофеев, Н.С. Виды конфликтов в воинских коллективах [Текст] / В. А. Луценко, Е. К. Несветаев, Н. С. Тимофеев // Актуальные проблемы конфликто-разрешения в современном мире : сборник статей Всероссийской научно-практической конференции. – Курск: Юго-Западный государственный университет, 2022. – С. 120.

8. Будовская И.В. Актуальные проблемы школьной медиации [Текст] /Лиситчук Л.В., Будовская И.В. // Актуальные проблемы конфликто-разрешения в современном мире: сборник статей 2-й Всероссийской научно-практической конференции. - Курск, 2023. - С. 133.

9. Ананьева, Е. Н. Конфликтность процесса формирования социокультурной идентичности современных подростков под влиянием массовой культуры [Текст] / Е. Н. Ананьева, Н. Н. Ананьева // Актуальные проблемы конфликто-разрешения в современном мире : сборник статей 2-й Всероссийской научно-практической конференции. – Курск: Юго-Западный государственный университет, 2023. – С. 14.

10. Абдулин А.И. Ассертивное поведение студентов вуза как конструктивный способ межличностного взаимодействия [Текст] / А. И. Абдуллин // Актуальные проблемы здоровьесбережения в современном обществе : сборник научных статей IV-й Всероссийской научно-практической конференции. – Курск: Юго-Западный государственный университет, 2022. – С. 8.

ПРОБЛЕМЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ УЧАСТНИКОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Марьяш Ксения Андреевна, студент

Юго-Западный государственный университет, г. Курск, Россия

В статье рассматривается проблема влияния организации учебного процесса на здоровье его участников. Анализируется уровень культуры здоровья участников образовательного процесса, причины ухудшения состояния здоровья учащихся в процессе обучения.

Здоровье школьников — вопрос государственной важности: по ФГОС, школа должна гарантировать «охрану и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся».

Здоровьесберегающие технологии — это комплекс мер по охране и укреплению здоровья детей в образовательном учреждении. К ним относят педагогические, психологические, медицинские программы и подходы, которые обеспечивают безопасный для педагогов и детей учебный процесс.

А еще такие меры формируют базу знаний о здоровье и позитивное отношение к здоровому образу жизни [1].

Под здоровьем мы понимаем не отсутствие болезней и отклонений от нормы, а состояние полного психологического и физического благополучия.

Технологии здоровьесбережения основываются на благополучном влиянии факторов учебного процесса на жизнь ребенка, а именно [2;200]:

- комфортные условия обучения — доброжелательная атмосфера со стороны педагога и коллектива, отсутствие стрессовых ситуаций,
- адекватность требований к ребенку на занятиях и т.д.;
- соответствие учебной нагрузки возрасту ребенка;
- рациональная организация учебного процесса в соответствии с возрастными, половыми, культурными, индивидуальными, психологическими особенностями ребенка;
- достаточная двигательная активность.

Цель здоровьесберегающих технологий — обеспечить безопасный учебный процесс, который способствует развитию психологического, социального и физического здоровья ученика.

Ситуация двоякая: в выигрыше не только дети, но и школа, ведь благодаря безвредному образовательному процессу эффективность ее деятельности тоже повышается.

На практике технологии здоровьесбережения помогают детям лучше адаптироваться к учебной и социальной среде, продуктивнее усваивать учебный материал и раскрывать свои индивидуальные способности [3;82].

Педагоги, которые используют подобные технологии, эффективнее проводят профилактику ассоциативного поведения. Они, как и дети, находятся в здоровой спокойной среде, что способствует индивидуальному развитию.

По статистике Института возрастной физиологии РАО современная образовательная среда провоцирует факторы риска, с которыми связано 20–40% негативных влияний, ухудшающих здоровье детей.

К школьным факторам риска относят:

- стрессовые ситуации на занятиях — стрессогенная педагогическая тактика, необъективная оценка знаний, неадекватные требования к ученику;
- недостаток физической нагрузки, что приводит к гиподинамии и ухудшению здоровья;
- нарушение физиологических и гигиенических норм;
- несоответствие учебной нагрузки возрасту обучаемых;
- интенсификация образовательного процесса, что приводит к переутомлению;
- неосведомленность педагогов, родителей и детей в вопросах охраны и укрепления здоровья;
- невозможность индивидуального подхода к учащимся;
- недостаточная популяризация культуры здоровья;
- неправильная организация питания в учреждении.

Все эти факторы риска связаны с ежедневной рутинной работой — уроками, коммуникацией с учителем, нахождением в школьной среде [4;43]. Поэтому заботиться о здоровье детей должны не только медики и психологи, но и педагоги. Кроме того, применению технологий здоровьесбережения в школе помогает формированию универсальных учебных действий и достижению метапредметных результатов.

Есть несколько классификаций технологий сбережения здоровья. Все они предполагают влияние на ребенка через окружающее его пространство, физическую или умственную нагрузку, взаимодействие с другими субъектами и т.д. В ДОУ и начальной школе здоровьесберегающие технологии подразделяют на три направления:

1. Технологии стимулирования и сохранения здоровья: физкультурные игры, релаксация, динамическая пауза, гимнастика для глаз, пальцев, дыхательная гимнастика, игры с использованием песка или воды.

2. Технологии обучения здоровому образу жизни: физкультурные занятия и мероприятия, гимнастика, массаж, самомассаж, закаливание, активный отдых, игры, направленные на коррекцию проблем.

3. Коррекционные технологии: музыкотерапия, сказкотерапия, библиотерапия, артикуляционная гимнастика.

Более подробную классификацию приводит профессор Н. К. Смирнов — один из ведущих специалистов по здоровьесберегающей педагогике [6].

1. Медико-гигиенические технологии (МГТ). Комплекс мер, за которые отвечают педагоги и медики. Это в том числе своевременное оказание медицинской помощи учащимся, мониторинг состояния детей, обучающие, профилактические, санитарно-гигиенические мероприятия. В задачи этого комплекса входит также просвещение педагогического состава, родителей и детей по заданным или актуальным темам.

2. Физкультурно-оздоровительные технологии (ФОТ). Повышение физической активности через организацию тематических мероприятий, внеклассных секций, уроки физкультуры.

3. Экологические здоровьесберегающие технологии (ЭЗТ). Направление этой группы — создание гармоничных отношений между ребенком и природой. Дети участвуют в облагораживании территории, озеленении помещений, создании живого уголка и в мероприятиях на природе.

4. Технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности (ТОБЖ). За эту группу отвечают специалисты: строители, архитекторы, представители пожарной инспекции и т.д. Задача — охрана здоровья учащихся в учреждении. К этому комплексу также относятся уроки по предмету ОБЖ.

5. Здоровьесберегающие образовательные технологии (ЗОТ) также подразделяют на группы:

- Организационно-педагогические технологии (ОПТ) позволяют моделировать учебный процесс таким образом, чтобы сохранить и улучшить состояние детей на занятии. Педагог, учитывая работоспособность учащихся в течение дня, распределяет нагрузку, чередует каналы восприятия и методы и т.д.

- Психолого-педагогические технологии (ППТ) — непосредственная работа учителя на уроке, его взаимодействие с учениками. В эту группу входят приемы для снятия эмоционального напряжения, создания благоприятного психологического климата на уроке и т.д.

- Учебно-воспитательные технологии (УВТ) — формирование базы знаний у учащихся о здоровье и уходе за собой, профилактика вредных привычек, пропаганда здорового образа жизни. К этой группе относятся тематические уроки, физминутки и т.д.

Кроме того, выделяют еще две группы технологий[5;40]:, которые раньше применялись в основном вне школы, но в последнее время все чаще используются для внеучебной работы:

6. Социально-адаптирующие и личностно-развивающие технологии (САЛРТ). Эта группа отвечает за социальное и психологическое благополучие учащихся. Это могут быть социально-психологические тренинги, внеурочные занятия с приглашенными экспертами и т.д.

7. Лечебно-оздоровительные технологии (ЛОТ). Меры, отвечающие за восстановление здоровья учащихся. К ним относится лечебная физическая культура и лечебная педагогика.

Главный и неизменный принцип внедрения любых здоровьесберегающих технологий — это доброжелательное отношение к ребенку.

Здоровьесберегающие технологии может применять администрация школы на уровне всего учреждения или каждый педагог индивидуально. На первом этапе руководство проводит диагностику имеющихся проблем с помощью мониторинга, опросов и т.д. В зависимости от того, какие именно задачи необходимо решить, выбирают и соответствующие технологии для внедрения в образовательный процесс. При этом стоит учесть три обязательных условия: обеспеченность учреждения методическими материалами, подготовка

или переподготовка кадров, наличие финансовых средств для выполнения плана.

Задачи, которые помогут решить технологии здоровьесбережения[7]:

- создание оптимальных условий для образования: гигиенических, медицинских и др.;
- обеспечение в организации эффективного образовательного процесса;
- предоставление школьникам питания на время их пребывания в учебном заведении;
- формирование культуры здоровья в школе;
- обеспечение педагогического состава информацией о культуре здоровья, переподготовка кадров, повышение квалификации;
- обеспечение здоровой учебной среды для детей и педагогов;
- мониторинг состояния здоровья учащихся; создание тематических занятий для педагогов, детей, родителей и т.д.

Учитель, который готов задействовать технологии здоровьесбережения, ставит перед собой непростую задачу. Чтобы сформировать культуру здорового образа жизни у детей, физкультурных минуток недостаточно. Эта работа требует вдумчивого подхода и постоянного внимания на протяжении всего учебного года.

Разрабатывая собственную программу, можно смело ориентироваться на принципы здоровьесберегающей педагогики Н.К. Смирнова[8]:

1. «Не навреди». Выбирайте проверенные методы, которые принесут пользу.

2. Главный приоритет — забота о здоровье учителя и ученика. Оцените свои предложения с точки зрения влияния на психофизиологическое состояние участников образовательного процесса.

3. Непрерывность и преемственность. Будьте готовы к тому, что работа по внедрению здоровьесберегающих технологий ведется последовательно из урока в урок.

4. Нагрузка должна соответствовать возрасту учеников.

5. Успех порождает успех. Делайте акцент на положительных результатах обучения.

6. Ответственность. Одна из задач педагога — сделать так, чтобы ученик осознал, что он сам несет ответственность за свое здоровье.

Эффективность здоровьесберегающих технологий наиболее существенна при их коллективном и комплексном использовании в учебной организации[9;45].

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Ананьев, В.А. Психология здоровья: пути становления новой отрасли человекознания [Текст]/ В.А. Ананьев Психология здоровья под ред. Г.С. Никифорова С.Пб. 2014. 312с.
2. Иванова Т.В., Ворошилова О.Л. Специфика проявлений коммуникативных особенностей студентов как фактор конфликтности в межличностном

взаимодействии [Текст] // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Лингвистика и педагогика. 2022. Т. 12. № 4. С. 196-205.

3. Ворошилова О.Л. Формирование школьного коллектива в ходе реализации возрастного подхода. // Педагогические аспекты профессиональной подготовки кадров в новых социально-экономических условиях. Материалы Межвузовской научно-практической конференции. Курск, 2004. С. 81-83.

4. Беликова В.Ю., Будовская И.В. Влияние самооценки на здоровьесбережение человека // Актуальные проблемы здоровьесбережения в современном обществе. Сборник научных статей IV-й Всероссийской научно-практической конференции. Курск, 2022. С. 42-45.

5. Тимофеев, Н.С. Психологические нюансы профилактики инцидентов в организациях [Текст] / А. А. Бушина, Н. С. Тимофеев // Актуальные проблемы конфликто разрешения в современном мире : Сборник статей Всероссийской научно-практической конференции, Курск, 21 апреля 2022 года. – Курск: Юго-Западный государственный университет, 2022. – С. 38-42.

6. Григорьева, Т. Пути формирования здоровья школьников младшего возраста. [Текст] / Т. Григорьева М., Знание, 2010. 59с.

7. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии. [Текст] / В.И.Ковалько – М.: ВАКО, 2011. 76с.

8. Науменко, Ю.В. Здоровьесберегающая деятельность школы / [Текст] / Педагогика. // - 2005.

9. Тарасова, Н.В. Образовательный потенциал ученических экскурсий во второй половине XIX – начале XX в. [Текст] / Н.В. Тарасова // Вестник Православного Свято-Тихоновского гуманитарного университета. Серия 2: История. История Русской Православной Церкви, 2014. – № 1. – С. 45.

МЕДИАЦИЯ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

Метленкова Юлия Владимировна, бакалавр

Пушина София Вячеславовна, бакалавр

Тимофеев Никита Сергеевич, преподаватель

Юго-Западный государственный университет, г.Курск, Россия

Статья посвящена рассмотрению вопросов, которые связаны с особенностями процедуры медиации и проблемами, которые могут возникнуть при её проведении.

Избегайте судиться. Убедите вашего соперника прийти к компромиссу. Обращайте его внимание на то, что номинальная победа в суде – это часто реальное поражение в расходах и трате времени
Авраам Линкольн

Медиация — это альтернативная форма разрешения споров, с участием третьей нейтральной, беспристрастной, не заинтересованной в данном конфликте стороны (медиатора); это особая форма посредничества, не предпола-

гающая вынесения третьей стороной решения по спору. Соответственно, главной задачей медиатора является содействие сторонам в принятии взаимоприемлемого и жизнеспособного решения.

Процедура медиации принята и признана как эффективный инструмент при разрешении споров различной сложности, категорий и разного уровня по всему миру. Существует множество подходов, а также моделей медиации – но вне зависимости от их особенностей, основной задачей медиатора является сохранение и реализация основных принципов медиации.

Таковыми являются: добровольность участия в процедуре, равноправие и равенство сторон, беспристрастность и нейтральность со стороны медиатора, конфиденциальность, прозрачность, принятие и уважение сторон медиатором и сторонами друг друга [1]. Все остальное — модели, подходы, различия в проведении самой процедуры урегулирования конфликта — могут быть разными, первейшее условие — чтобы они не нарушали основные принципы.

Для Российской Федерации судебная форма разрешения споров является традиционной. Вместе с тем существующая судебная система России с ее сроками рассмотрения дел, возможностью длительного обжалования судебных актов не способствует сохранению и продолжению деловых отношений партнеров в бизнесе [2]. Нередко судебные решения допускают неоднозначность толкований, содержат противоречивые или технически неисполнимые положения. В последние годы государством было приложено немало усилий для увеличения эффективности работы российских судов и для повышения уровня доверия населения к их работе [3]. В связи с этим на VII Всероссийском съезде судей Председатель Высшего Арбитражного суда Российской Федерации А.А. Иванов указал на необходимость становления в качестве одного из приоритетных направлений дальнейшего развития правосудия в России механизмов досудебного урегулирования споров и примирительных процедур (медиации), применение которых позволило бы не доводить многие дела до их разрешения в судебном порядке [4].

А.А. Иванов считает, что применение медиации поможет решить несколько значимых проблем: заметно снизить нагрузку на судей и ощутимо повысить качество их работы, что, в свою очередь, позволит российской судебной системе вернуть доверие населения [5].

В науке понятия «медиация» и «посредничество» употребляются как равнозначные. Медиация употребляется в иностранной или переводной литературе и является русской транскрипцией английского слова mediation, посредничество – русский перевод термина медиация [6].

Выделим признаки, которые характеризуют медиацию (посредничество).

1. В качестве посредника может выступать только нейтральное лицо, которое не является участником конфликта.

2. Активность спорящих сторон (в вопросах выбора нейтрального посредника, определении круга проблем, выявлении путей их решения, обсуждении аргументов и доводов друг друга, выработке взаимоприемлемого решения).

3. Посредничество (медиация) предполагает поиск взаимоприемлемого решения, поэтому не только посредник, но и каждая из сторон вправе предлагать свои варианты урегулирования спора.

4. Медиатор создает конструктивную и спокойную обстановку на переговорах, направляя и смягчая дискуссию.

5. Процедура медиации может быть прекращена на любом этапе и в любой момент по инициативе спорящих сторон. Они всегда могут отказаться от медиации и обратиться в судебные органы, если медиация не дает того искомого результата, на который они рассчитывали [7].

Некоторые ученые справедливо отмечают, что медиация – это другой уровень не только правовой культуры, но и культуры вообще. Если иметь медиативные услуги в государстве, то можно разрешить многие споры в досудебном порядке. Посредничество эффективно только тогда, когда стороны действительно желают урегулировать конфликт [8].

В современной юридической литературе выделяются пять подходов к определению содержания медиации.

1. Нормативный подход – это одно из мирных средств разрешения споров и конфликтов.

2. Функциональный подход – комбинация тактических приемов, деятельность, направленная на достижение взаимоприемлемого решения конфликта [9].

3. Коммуникативный подход – процесс трехсторонних переговоров и обмена информацией, ведущий к выгодному компромиссу сторон спора.

4. Это консультативный вариант разрешения конфликта.

5. Это метод разрешения конфликта, в ходе которого происходит его переосмысление и устранение причин его возникновения (психологический подход).

Несмотря на то, что процедура медиации не является строго регламентированной на законодательном уровне процедурой, она проходит определенные этапы развития для достижения цели урегулирования спора, которые закреплены в Федеральном законе «Об альтернативной процедуре урегулирования спора с участием посредника», моментом начала процедуры медиации является заключение соглашения о проведении процедуры медиации [10].

Необходимо отметить, что медиация – это междисциплинарная область, совмещившая в себе такие отрасли знания, как конфликтология, право, психология [11]. Поэтому наиболее успешными в разрешении конфликтов с помощью медиации являются не представители теоретической науки, а специалисты-практики, которые знакомы с правилами делового оборота, но при этом имеют еще и хорошую подготовку в указанных смежных дисциплинах [12].

Как итог, медиация – одно из наиболее эффективных средств разрешения противоречий и конфликтов. Эта социальная технология и процедура позволяет перейти от авторитаризма к демократии и сотрудничеству; на основе научного подхода управлять конфликтами в современном обществе.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Правовые системы стран мира: Энциклопедический справочник / под ред. А.Я. Сухарева. – М., 2003.

2. Запрудский, Ю.Г. Социальный конфликт (политологический анализ) / Ю.Г. Запрудский. – Ростов-наДону, 1992. – С. 42.

3. Калашников, Д.В. Переговорный метод управления конфликтом / Д.В. Калашников // Социологические исследования. – 1998. – № 5. – С. 27.

4. Шуренкова, С.С. Интерпретация понятия медиации и ее роли в системе досудебного урегулирования конфликтов [Текст] / С.С. Шуренкова // Законность и правопорядок в современном обществе: сборник материалов XIX Международной научно-практической конференции. – Новосибирск: Изд-во ЦРНС, 2014. – С. 71-75.

5. Абдуллин, А. И. влияние цифровых технологий на социально-психологические характеристики подростков и детей / А. И. Абдуллин, А. И. Абдуллина // СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ - 2023 : Сборник статей Международной научно-практической конференции, Петрозаводск, 09 октября 2023 года. – Петрозаводск: Международный центр научного партнерства «Новая Наука» (ИП Ивановская И.И.), 2023. – С. 149-152.

6. Ананьева, Е. Н. Конфликтность процесса формирования социокультурной идентичности современных подростков под влиянием массовой культуры [Текст] / Е. Н. Ананьева, Н. Н. Ананьева // Актуальные проблемы конфликто-разрешения в современном мире : сборник статей 2-й Всероссийской научно-практической конференции, Курск, 20 апреля 2023 года / Юго-Западный государственный университет. – Курск: Юго-Западный государственный университет, 2023. – С. 14-17.

7. Будовская, И.В. Проблемы медиации в современном обществе [Текст] / Артемова О.Г., Будовская И.В. // В сборнике: Актуальные проблемы конфликто-разрешения в современном мире. Сборник статей 2-й Всероссийской научно-практической конференции. Юго-Западный государственный университет. Курск, 2023. С. 24-26.

8. Брежнева, Т. А. Формы музыкально-краеведческой работы в школах Курской области [Текст] / Т. А. Брежнева, Т. В. Иванова // Провинциальные научные записки. – 2017. – № 2(6). – С. 15-18.

9. Никитина, Е.А. Социально-психологические проблемы воспитательной работы со студентами по организации первичной профилактики зависимостей [Текст] / С.Э. Харзеева, Е.А. Никитина // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия «Лингвистика и педагогика», 2011. – № 2 (35). – С. 168-174.

10. Тарасова, Н.В. Образовательный потенциал ученических экскурсий во второй половине XIX – начале XX в. [Текст] / Н.В. Тарасова // Вестник Православного Свято-Тихоновского гуманитарного университета. Серия 2: История. История Русской Православной Церкви, 2014. – № 1. – С. 45.

11. Чернышова, О.В. Социально-психологические исследования актуализации многоуровневого группового субъекта в различных социальных условиях

[Текст] / О.А. Мирошниченко, С.В. Сарычев, О.В. Чернышова // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Лингвистика и педагогика. 2015. - № 2. - С. 138-139

12. Ворошилова, Е. А. Особенности речевой деятельности детей с ОНР с позиции готовности к школьному обучению [Текст] / Ворошилова О.Л., Якушева О.Ю. // В сборнике: Интегративные процессы в образовании и медицине-2014. Сборник научных трудов. Курск, 2014. С. 26-29.

ПРОБЛЕМА СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ ИНОСТРАННЫХ СТУДЕНТОВ

Мулумба Жерард Калемба, магистрант

Юго-Западный государственный университет, Курск, Россия

Тибекин Роман Евгеньевич, магистрант

Юго-Западный государственный университет, Курск, Россия

Данная статья рассматривает роль психологической составляющей в обучении иностранных студентов. Она подчеркивает важность психологической адаптации, мотивации, языковой адаптации и межкультурного взаимодействия при обучении иностранных студентов.

Обучение иностранных студентов является актуальной и важной темой в современном мире. Многие учебные заведения по всему миру привлекают студентов из разных стран для разнообразия культурного и образовательного опыта. Однако при обучении иностранных студентов важно учитывать их психологическую составляющую, так как она оказывает влияние на процесс обучения и адаптации [1]. Некоторые аспекты данной проблемы были рассмотрены в этнопсихологических исследованиях А.О. Бороноева, В.Г. Крысько, Ю.П. Платонов, Э.А. Саракуев, Т.Г. Степаненко.

Психологическая адаптация помогает студентам справляться с вызовами, связанными с переездом в другую страну и учебой на чужом языке. Мотивация стимулирует интерес и настойчивость в учебе. Языковая адаптация предоставляет необходимую основу для успешного обучения. Межкультурное взаимодействие способствует взаимопониманию и уважению между студентами из разных культур [2, 64-72].

Отмечается также важность индивидуального подхода и поддержки со стороны учебных заведений, а также необходимость обеспечения психологической поддержки и содействия в адаптации в новой среде [3, с. 37-39]. В конечном итоге, психологическая составляющая играет критическую роль в успешной адаптации иностранных студентов, способствуя их образовательному и карьерному росту и содействуя глобальному образовательному взаимодействию [4, с. 24-26].

Прибытие в иностранную страну и начало учебы на чужом языке могут быть стрессовыми для иностранных студентов. Они сталкиваются с новой культу-

рой, образом жизни и языком, что может вызвать чувство изоляции и дискомфорта [5, с. 137]. Психологическая адаптация играет важную роль в успешном обучении иностранных студентов. Учебные заведения должны предоставить поддержку и помощь в адаптации, включая консультирование и психологическую помощь [6, с. 96].

Мотивация играет ключевую роль в обучении. Иностранные студенты, особенно те, которые сталкиваются с языковыми барьерами, могут испытывать сомнения в своих способностях и мотивации. Поддержка и поощрение студентов помогут им преодолеть трудности и сохранить интерес к обучению [7, с. 145-148].

Один из наиболее важных аспектов обучения иностранных студентов - это языковая адаптация. Для успешного обучения необходимо обеспечить студентам качественные языковые курсы и среду для практики языка. Важно создать условия, в которых студенты могут уверенно и свободно общаться на иностранном языке [8, с. 218-229].

Обучение иностранных студентов также предполагает межкультурное взаимодействие. Это предоставляет возможность для обмена опытом и понимания различий в культурных ценностях и нормах. Содействие взаимопониманию и уважению между студентами разных культур способствует более успешному обучению [9, с. 176-189].

Систематическое обучение и адаптация иностранных студентов также могут способствовать улучшению показателей университетов и колледжей в мировых рейтингах. Привлечение международных студентов обогащает академическую среду и способствует развитию культурного и интеллектуального разнообразия [10, с. 38].

Еще одним важным аспектом психологической составляющей при обучении иностранных студентов является поддержка при взаимодействии с семьей и обществом. Многие иностранные студенты далеко от родных и друзей, и им требуется поддержка в адаптации к новой среде. Забота и внимание к их потребностям помогут им чувствовать себя более комфортно и успешно интегрироваться.

Когда рассматривается психологическая составляющая при обучении иностранных студентов, необходимо учитывать разнообразие культурных, социальных и психологических особенностей среди этой группы студентов. Каждый студент уникален, и их потребности и ожидания могут существенно различаться. Это подчеркивает важность индивидуального подхода и наличия квалифицированных психологов и консультантов, способных работать с разнообразными группами иностранных студентов [11, с. 48-75].

Другим важным аспектом является создание более гибких и разнообразных методов обучения, которые учитывают психологические особенности и потребности иностранных студентов. Это может включать в себя разнообразные формы оценки, поддержку через тьюторство, программы менторства и психологическую поддержку, а также возможность участия в академических и куль-

турных мероприятиях, способствующих интеграции в университетское сообщество.

Важно также осознавать, что процесс адаптации иностранных студентов к новой среде может занять некоторое время. Студенты могут столкнуться с фазами стресса, но при наличии правильной поддержки и понимания они в конечном итоге могут преодолеть трудности и достичь успеха.

Наконец, психологическая составляющая также влияет на планирование карьеры и долгосрочные цели иностранных студентов. Они могут сталкиваться с различными вызовами, такими как разрешение правовых вопросов, поиск работы и планирование своего будущего в новой стране. Поддержка и советы по этим вопросам также необходимы.

Сохранение здоровья иностранных студентов в новой стране может представлять определенные вызовы из-за изменений в окружающей среде, климате, обычаях и доступе к медицинской помощи.

Психологическая составляющая играет ключевую роль в обучении иностранных студентов. Учебные заведения должны уделять внимание адаптации, мотивации, языковой адаптации и межкультурному взаимодействию студентов чтобы помочь им достичь успеха в учебе и карьере. Обеспечивая психологическую поддержку и условия для успешной адаптации, образовательные учреждения могут сделать процесс обучения более продуктивным и приятным для иностранных студентов [12, с. 13].

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Абакарова, Г.Р., Кузнецов, В.В. Психологическая адаптация иностранных студентов в российских вузах. / Г.Р. Абакарова, В.В. Кузнецов // Сборник научных трудов, Москва, Московский психолого-социальный институт. – 2016 - № 1. - С. 228.
2. Никитина, Е.А. Специфика лексико-семантического поля концепта «болезнь» в английском медицинском дискурсе [Текст] / О.П. Довгер, К.М., Лопата, Е.А. Никитина // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия «Лингвистика и педагогика», 2019. – № 2 (31). – С. 64-72.
3. Королева, Н.В. Взаимовлияние личностных характеристик и статуса студента технического университета в обучаемой группе [Текст] / Н.В. Королева, А.А. Ткачева // Психолого-педагогические исследования в системе образования. III Всерос. науч.-практ. конф., 24 июня 2005 г. : [в 7 ч.]. отв. ред.: Д.Ф. Ильясов. – М.; Челябинск, 2005. – С. 37-39.
4. Будовская, И.В. Проблемы медиации в современном обществе [Текст] / И.В. Будовская, О.Г. Артемова // Актуальные проблемы конфликто разрешения в современном мире. Сборник статей 2-й Всероссийской научно-практической конференции. Юго-Западный государственный университет. Курск, 2023. – С. 24-26.
5. Галимов, В. С. Обучение иностранных студентов: социокультурные и психологические аспекты / В. С. Галимов // Высшее образование в России. – 2010 - № 11. – С. 137.

6. Чернышова, О.В. Социально-психологические проблемы профессионального развития студентов [Текст] / С.В. Сарычев, О.В. Чернышова // Известия Воронежского государственного университета, 2014. – №1. – С. 96.

7. Тимофеев, Н.С. Супружеские конфликты: пути их предупреждения и разрешения [Текст] / С.З. Пашкова, Н.С. Тимофеев // Актуальные проблемы конфликто разрешения в современном мире: Сборник статей Всероссийской научно-практической конференции, Курск, 21 апреля 2022 года. – Курск: Юго-Западный государственный университет, 2022. – С. 145-148.

8. Абдуллин, А.И. Особенности протекания коммуникативных конфликтов в сфере гражданской авиации / Н.В. Тарасова, А.И. Абдуллин // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Лингвистика и педагогика. – 2021. – Т. 11, № 3. – С. 218-229.

9. Иванова Т.В., Ананьева Н.Н. Развитие лидерских способностей будущих конфликтологов в условиях вуза (социально-психологический аспект). [Текст] / Т.В. Иванова, Н.Н. Ананьева // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия «Лингвистика и педагогика». –2023. – 13(4). – С. 176-189.

10. Казакова, О. В., Жукова, Ю. Н. Психологическая адаптация иностранных студентов к учебной деятельности в российском вузе. / О. В. Казакова, Ю. Н. Жукова // Вестник МГУ. – 2013. Т. 14, № 2. – С. 38.

11. Тарасова, Н.В. Исследование основных причин возникновения зависимостей среди студенческой молодежи [Текст] / Е.А. Никитина, А.А. Кузнецова, Н.В. Тарасова // Теоретические и практические аспекты современной психологии образования. Копылова Т.Ю., Кузнецова М.В., Кузнецов А.А., Никитина Е.А., Тарасова Н.В., Чернышова О.В., Шаталова Н.А. Курск, 2020. – С. 48-75.

12. Молодчик, М. А. Психология межкультурного взаимодействия и обучения иностранных студентов. / М. А. Молодчик // Сборник научных трудов, Москва, Московский психолого-социальный институт. – 2017 - № 2. – С. 13.

ИССЛЕДОВАНИЕ ВОЗДЕЙСТВИЯ ЭЛЕКТРОННЫХ СИГАРЕТ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

*Мурадян Давид Андраникович, магистрант
Жилин Иван Александрович, магистрант*

Юго-Западный государственный университет, г.Курск, Россия

В статье проведен анализ научных данных о влиянии электронных сигарет на организм человека. Представлены исследования различных ученых о вреде электронных сигарет.

В последние годы растет озабоченность по поводу использования электронных сигарет. Несмотря на то, что использование электронных сигарет пропагандируется как средство для прекращения курения, появляется все больше свидетельств причинения вреда организму.

Электронные системы доставки никотина, известные обычно как электронные сигареты, представляют собой портативные устройства с батарейным питанием, имитирующие структурные, поведенческие и, возможно, физиологические аспекты традиционного курения [1]. В каждом из этих устройств есть аккумулятор, резервуар с жидкостью и камера испарения с нагревательным элементом. Жидкость представляет собой растворитель, содержащий пропиленгликоль, глицерин, один или более ароматизаторов и обычно никотин [1].

Изучением влияния электронной сигареты на организм человека занимались многие ученые из разных стран мира: Динакар С., О'Коннор Г.Т., Пизингер С., Ятлауи Т., Хайек П., Заре С., Немати М. и многие другие исследователи. Чтобы дать более четкое представление о том, как электронные сигареты могут влиять на наше здоровье, мы собрали обзор растущих данных в литературе о различных последствиях электронных сигарет для здоровья и классифицировали их по тому, как они конкретно влияют на системы органов.

Воздействие электронных сигарет вызывает целый ряд стрессов и воспалительных реакций в тех частях тела, с которыми они контактируют в первую очередь: рот, носовой проход, трахея, бронхиальная система и легкие. Воздействие основного компонента жидкости электронных сигарет - пропиленгликоля, вызывает раздражение дыхательных путей (аналогично раздражению глаз), обструкцию дыхательных путей и повышенную тяжесть одышки у лиц, у которых ранее не было этого заболевания. Сообщалось, что в зависимости от уровня воздействия микроэлементы никель, хром, кадмий, медь и марганец, выделяющиеся из электронных паров, вызывают или потенциально могут вызывать несколько побочных эффектов. К ним относятся одышка, кашель и свистящее дыхание, раздражение бронхов и легких, раздражение слизистых оболочек глаз и верхних дыхательных путей, нарушение легочной функции, а также рак легких, носа и околоносовых пазух [1].

Существуют исследования воздействия электронных сигарет на здоровье полости рта, предполагающие, что аэрозоли электронных сигарет могут наносить вред здоровью полости рта, вызывая воспаление десен: однако имеются огра-

ниченные доказательства того, что переход с обычных сигарет на электронные улучшает течение заболеваний пародонта у курильщиков [1].

Наиболее распространенными желудочно-кишечными симптомами, связанными с вейпингом, были боль в эпигастрии, тошнота и рвота, за которыми следовали диарея и кровотечение, которые исследователи приписали следам металлов меди и хрома в аэрозоле при воздействии высоких концентраций. В других отчетах зафиксирован рецидив язвенного колита в двух несвязанных случаях у заядлых курильщиков после прекращения курения и начала употребления электронных сигарет. В этих случаях либо продолжение использования электронных сигарет, либо возврат к курению помогли облегчить симптомы.

Сообщалось об увеличении частоты сердечных сокращений и кровяного давления из-за употребления электронных сигарет. Было обнаружено, что карбонылы и акролеин, присутствующие в заметных количествах в электронных сигаретах, оказывают значительное токсическое воздействие на сердечно-сосудистую систему, в то время как никотин увеличивает риск сердечной аритмии.

Исследования показали улучшение временной памяти и никотиновой абстиненции, связанные с прекращением курения обычных сигарет и переходом на использование электронных сигарет. Было неясно, какие виды электронных сигарет использовались в этих случаях. Было показано, что хроническое воздействие никотина, особенно в подростковом возрасте, приводит к негативным долгосрочным последствиям для памяти и внимания. У ранее здорового 39-летнего мужчины в течение 7 дней наблюдались головные боли и приступы. Боли у этого пациента прошли на третий день после приема назначенных ему лекарств и отказа от использования электронных сигарет, хотя он продолжал выкуривать 10-15 сигарет в день с никотиновым пластырем. Сообщалось о случае острой спутанности сознания, сонливости и возбуждения, наряду с сердцебиением и рвотой у здорового 24-летнего мужчины, который проглотил две капли жидкости для электронных сигарет.

Хотя, по сообщениям, у курильщиков электронных сигарет уровень токсичных и канцерогенных метаболитов был ниже, чем у обычных курильщиков, у нескольких потребителей электронных сигарет были обнаружены более высокие, чем ожидалось, уровни метаболитов канцерогена легких и специфичного для табака нитрозамина в моче. Хотя нет доступных доказательств того, что использование электронных сигарет связано с развитием рака, имеются существенные доказательства того, что некоторые химические вещества, присутствующие в аэрозолях электронных сигарет, такие как формальдегид и акролеин, а также микроэлементы никель, свинец и кадмий, способны вызывать повреждение ДНК и мутагенез с потенциальными канцерогенными эффектами.

Таким образом, растущее число исследований показывает неблагоприятные последствия, которые электронные сигареты вызывают в дыхательной системе, желудочно-кишечном тракте, сердечно-сосудистой системе, неврологической и когнитивной системах, мочеполовой системе, системе кроветворения и на коже. Как описано в справочной информации, электронные сигареты способствуют

прекращению курения. Тем не менее, доказательств недостаточно, и поскольку последствия для здоровья от продолжительного употребления электронных сигарет неизвестны и недостаточно изучены, электронные сигареты следует использовать только под тщательным медицинским наблюдением.

Исходя из описанных выше выводов исследования следует рассмотреть методы профилактики табакокурения. Их целью является прежде всего предотвращение начала курения у детей и подростков, а также помощь курильщикам в отказе от курения.

Методы профилактики табакокурения включают в себя :

1. Образование и информирование населения о вреде курения.

Одним из наиболее важных факторов, способствующих распространению курения, является незнание о его вреде. Поэтому одной из основных мер профилактики табакокурения является образование и информирование населения о вреде курения [2; 3].

Эта мера может осуществляться посредством школьного образования, рекламы и пропаганды, медико-профилактических мероприятий [4; 5].

2. Ограничение доступа к табачным изделиям, через запрет на продажу табачных изделий несовершеннолетним, запрет на курение в общественных местах, а также увеличение акцизов на табачные изделия.

3. Повышение цен на табачные изделия, что делает их менее доступными для людей.

4. Пропаганда здорового образа жизни, которая включает в себя популяризацию физической активности и сбалансированное питание [6; 7].

Для курильщиков, которые хотят бросить курить, существует множество методов помощи [8; 9]. Эти методы могут быть разделены на две основные группы: 1) самостоятельные методы. К ним относятся: решение бросить курить, снижение количества выкуриваемых сигарет, а также замена сигарет на другие привычки.

2. Вспомогательные методы, которые включают: фармакотерапию, психотерапию и групповую поддержку.

Профилактика табакокурения является важной задачей, которая может способствовать снижению распространенности курения среди населения и улучшению здоровья человека.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Caponnetto P. The emerging phenomenon of electronic cigarettes [Текст] / P. Caponnetto, et al. // Expert Review of Respiratory Medicine. - 2014. - № 6. - С. 63.
2. Ворошилова О.Л. К вопросу формирования связной монологической речи у детей с ОНР старшего дошкольного возраста / Ворошилова О.Л., Россинская И.А. // Интегративные процессы в образовании и медицине : сборник научных трудов. - Курск, 2015. - С. 24.
3. Никитина, Е.А. Социально-психологические проблемы воспитательной работы со студентами по организации первичной профилактики зависимостей [Текст] / С.Э. Харзеева, Е.А. Никитина // Известия Юго-Западного государст-

венного университета. Серия «Лингвистика и педагогика», 2011. – № 2 (35). – С. 168.

4. Мирошниченко О.А, Сарычев С.В., Чернышова О.В. Социально-психологические исследования актуализации многоуровневого группового субъекта в различных социальных условиях [Текст] / О.А. Мирошниченко, С.В. Сарычев, О.В. Чернышова // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Лингвистика и педагогика. 2015. - № 2. –С. 138-139.

5. Тарасова, Н.В. Гражданско-патриотическое воспитание подрастающего поколения в России в годы Первой мировой войны [Текст] / Н.В. Тарасова // Гражданственность личности в условиях изменяющегося мира: от протестной к созидательной активности: сборник научных статей международной научно-практической конференции, 2015. – С. 215.

6. Тимофеев, Н.С. Виды конфликтов в воинских коллективах [Текст] / В. А. Луценко, Е. К. Несветаев, Н. С. Тимофеев // Актуальные проблемы конфликто-разрешения в современном мире : сборник статей Всероссийской научно-практической конференции. – Курск: Юго-Западный государственный университет, 2022. – С. 120.

7. Будовская И.В. Актуальные проблемы школьной медиации [Текст] /Лиситчук Л.В., Будовская И.В. // Актуальные проблемы конфликто-разрешения в современном мире: сборник статей 2-й Всероссийской научно-практической конференции. - Курск, 2023. - С. 133.

8. Ананьева, Е. Н. Конфликтность процесса формирования социокультурной идентичности современных подростков под влиянием массовой культуры [Текст] / Е. Н. Ананьева, Н. Н. Ананьева // Актуальные проблемы конфликто-разрешения в современном мире : сборник статей 2-й Всероссийской научно-практической конференции. – Курск: Юго-Западный государственный университет, 2023. – С. 14-17.

9. Абдулин А.И. Ассертивное поведение студентов вуза как конструктивный способ межличностного взаимодействия [Текст] / А. И. Абдуллин // Актуальные проблемы здоровьесбережения в современном обществе : сборник научных статей IV-й Всероссийской научно-практической конференции. – Курск: Юго-Западный государственный университет, 2022. – С. 8-12.

ОТНОШЕНИЯ С БЛИЗКИМ ЧЕЛОВЕКОМ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ

Нагаева Ангелина Денисовна, студент

Данилова Анастасия Сергеевна, студент

*Будовская Ирина Владимировна, к.псих.н., доцент
кафедры коммуникологии и психологии*

Юго-Западный государственный университет, г.Курск, Россия

Межличностные отношения возникают и складываются на основе определенных чувств, рождающихся у людей по отношению друг к другу. Эмоции и чувства выполняют регулирующую функцию во взаимодействии между людьми благодаря тому, что предстают как норма поведения, как готовность действовать определенным образом по отношению к тем или иным людям.

Особенно большую роль на формирование личности и ее развитие играют межличностные отношения в юношеском возрасте в школьном коллективе [1].

Актуальность проблемы межличностных отношений в подростковом и юношеском возрасте состоит в том, что в этом возрасте определяются особенности взаимоотношений личности с окружающими, которые влияют на ее формирование и развитие, а также на развитие индивидуальности; в действиях личности формируется совокупность норм, правил и форм поведения, личность утверждает свое место в обществе [2].

Влияние общества на человека проявляется везде - во всех сферах жизни. Нагляднее всего это заметно в моде, в модных тенденциях одежды, стиля, интерьера. Если взглянуть на молодежь, то сотовые телефоны для них это уже не средство связи, а модный аксессуар к их имиджу, который меняется в зависимости от настроения, погоды, да и просто модели быстро выходят из "моды". Для примера так же можно взять и то, что некоторые из нас хотят стать популярными, или пойти вверх по карьерной лестнице, и для этого он подчиняется требованию общества, окружающего его, он будет изменять себя до тех пор пока либо не получит желаемое, либо пока не сдастся [3]. Так же для примера можно взять короля или королеву какой-либо страны, он или она обязаны подчиняться гражданам своей страны, учитывать их мнение при принятии законов или решений, иначе их перестанут слушать, перестанут видеть их лидерами, и, в конце концов, ни к чему хорошему это не приведет [4].

Так же общество может изменить человека, как личность. Например, когда он вступает в определенную группу, то он начинает вести себя в соответствии с участниками этой группы, может быть, он исключит общение с некоторыми людьми, или станет слушать музыку определенного жанра, может изменить свое мнение на определенные вещи. В итоге человек может измениться до неузнаваемости [5].

Близкие взаимоотношения между людьми связаны со здоровьем и благополучием на протяжении всей жизни [6].

Взаимоотношения влияют на здоровье, помогая людям справляться с стрессом, позволяя им ощутить базовые потребности дружеской связи, такие как любовь, близость, общение в компании с другим и безопасность. Отношения также влияют на развитие человека, личный рост, достижение целей. Американские психологи, Ненси Коллинз и Паула Пьетромонако, провели исследование влияния взаимоотношений в диаде, т.е. между двумя людьми, на здоровье (психическое и физическое).

Основная цель анализа – исследовать социальную привязанность и социальное отчуждение. Анализ фокусируется на трех ключевых межличностных процессах: 1) поддержка в период стрессовых ситуаций (поддержка безопасного тыла); 2) поддержка в развитии и постановки целей (безопасная базовая поддержка); и 3) близость, привязанность, и любовь. Во время стресса близкие отношения могут защитить здоровье, выступая буфером негативных последствий стресса, а также облегчить восстановление от стресса. Например, при сердечно-сосудистой реактивности (частота пульса, кровяное давление) заботливая словесная поддержка партнера снижает реактивность кортизола (гормон, принимающий участие в регуляции обменных процессов и играет ключевую роль в защитных реакциях организма на стресс и голод), влияет на более здоровое функционирование кортизола и снижает восприимчивость к инфекции и болезни, особенно в период стресса [7].

Когда люди делятся своими достижениями, а близкие выражают энтузиазм и гордость за них, это имеет положительный эффект важный для сердечно-сосудистой системы [8]. Также такая поддержка важна для укрепления самооценки, самоэффективности и осознанного контроля. Это помогает защищаться от стресса и стимулировать стрессоустойчивость в более трудные времена. Близость, привязанность, и любовь. Когда человек чувствует себя значимым для другого, он процветает и здоровее [9].

Можно сделать вывод о том, что хорошие отношения с близкими по сути являются защитой от стресса.

А поскольку стресс негативно отражается на здоровье, нет ничего проще, чем наладить доброе общение и продолжать укреплять иммунитет.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Анциферова, Л. И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита
2. Андреева Г.М. Социальная психология [Текст] / Г.М. Андреева. - М.: Аспект Пресс, 1996.
3. Ананьева, Е. Н. Конфликтность процесса формирования социокультурной идентичности современных подростков под влиянием массовой культуры / Е. Н. Ананьева, Н. Н. Ананьева // Актуальные проблемы конфликто разрешения в современном мире : сборник статей 2-й Всероссийской научно-практической конференции, Курск, 20 апреля 2023 года / Юго-Западный государственный университет. – Курск: Юго-Западный государственный университет, 2023. – С.14-17.

4. Иванова Т.В., Ананьева Н.Н. Развитие лидерских способностей будущих конфликтологов в условиях вуза (социально-психологический аспект). Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Лингвистика и педагогика. 2023;13(4):176-189.

5. Ананьева Н.Н. Анализ связи доминантных копинг-стратегий и способов регулирования конфликтов. Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Лингвистика и педагогика. 2023;13(3):189-196.

6. Иванова, Т. В. Исследование конфликтологической компетентности у специалистов социальной работы / Т. В. Иванова, Т. А. Щепотина // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Лингвистика и педагогика. – 2021. – Т. 11, № 4. – С. 228-237.

7. Абдуллин, А. И. Ассертивное поведение студентов вуза как конструктивный способ межличностного взаимодействия / А. И. Абдуллин // Актуальные проблемы здоровьесбережения в современном обществе : Сборник научных статей IV-й Всероссийской научно-практической конференции, Курск, 10 октября 2022 года. – Курск: Юго-Западный государственный университет, 2022. – С. 8-12.

8. Тимофеев, Н.С. Профилактика семейных конфликтов [Текст] Ю.С. Головина, Н. С. Тимофеев // Актуальные проблемы конфликто разрешения в современном мире: сборник статей 2-й Всероссийской научно-практической конференции, Курск, 20 апреля 2023 года / Юго-Западный государственный университет. – Курск: Юго-Западный государственный университет, 2023. – С. 48-51. – EDN ZGZVZE.

9. Тимофеев, Н.С. Супружеские конфликты: пути их предупреждения и разрешения [Текст] / С. З. Пашкова, Н. С. Тимофеев // Актуальные проблемы конфликто разрешения в современном мире : Сборник статей Всероссийской научно-практической конференции, Курск, 21 апреля 2022 года. – Курск: Юго-Западный государственный университет, 2022. – С. 145-148. – EDN JWAICK.

ВЛИЯНИЕ НИЗКОЙ САМООЦЕНКИ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Несветаева София Андреевна, студент

Ковалева Божена Вячеславовна, студент

*Будовская Ирина Владимировна, к.псих.н., доцент
кафедры коммуникологии и психологии*

Юго-Западный государственный университет, г.Курск, Россия

В статье рассматривается самооценка человека, ее виды. Рассказывается о влиянии самооценки на психологическое состояние человека. Предложены меры повышения заниженной самооценки.

Самооценка играет важную роль в поведении человека. Она влияет на его уверенность, мотивацию, способность к обучению и взаимодействию с другими. Повышение самооценки может помочь человеку достичь больших результатов и счастливой жизни[1]. Вопросы, связанные с развитием самосознания и самооценки человека, являются одними из наиболее актуальных и значимых в современной психологии личности, поскольку именно проблеме самооценки личности в процессе исследования самосознания отводится ключевая роль. Самооценку личности можно назвать объединяющим началом и стержнем развития самосознания личности [2]. Только при формировании определенной самооценки человек обретает свою личность. Если у индивида самооценка формируется правильно, то она предполагает не просто - знать самого себя, и не только набор каких-либо характеристик и качеств.

Самооценка - это, прежде всего определенное отношение к себе, подразумевающее осознание своей личности индивидом как некоторого устойчивого личностного образования[3]. Она дает возможность сохранить устойчивость личности в самых различных ситуациях, позволяет человеку оставаться самим собой. Кроме этого самооценка есть центральное звено произвольной саморегуляции, обуславливающая уровень и направление активности человека, его отношение к окружающим и к самому себе. Формирование различных сторон самооценивания протекает в разные возрастные периоды [4]. В каждый отдельно взятый период жизни индивида социум или физическое развитие предписывает ему развитие наиболее значимого фактора самооценки именно на данный момент. Отсюда следует, что формирование личностного самооценивания проходит через определенные этапы развития самооценки.

Как человек воспринимает действительность, критику или комплименты, насколько вообще его психологическое состояние адекватно и какой у человека сформировался темперамент — всё это оказывает непосредственное влияние на самооценку [5].

Психологи обычно выделяют 2 вида самооценки: адекватную и искаженную.

Адекватная самооценка отражает действительно существующие в реальности способности и качества личности. То есть происходит их объективная оценка.

Искаженная самооценка может быть как завышенной, так и заниженной.

К признакам низкой самооценки относятся:

- говорить негативные вещи и критиковать себя
- сосредотачиваться на своих негативах и игнорировать свои достижения
- винить себя, когда что-то идет не так
- думать, что другие люди лучше тебя
- не принимать комплиментов
- быть чрезмерно расстроен неодобрением или критикой
- чувство грусти, депрессии, беспокойства, стыда, гнева или бесполезности.

Низкая самооценка может быть связана с опытом раннего детства. Если вы не приспособились к школе, с трудом оправдывали ожидания своих родителей или подвергались пренебрежению или жестокому обращению, это может привести к тому, что у человека возникнут негативные основные убеждения о себе. Это укоренившиеся убеждения человека о себе [6].

Подростки, особенно молодые девушки, могут подвергаться бесполезным сообщениям и идеалам в социальных сетях и в средствах массовой информации в целом, которые заставляют их полагать, что их ценность основана на том, как они выглядят или ведут себя. Это может привести к низкой самооценке и негативным мыслям о своей самооценке. Плохая успеваемость в школе или издевательства также могут стать причиной низкой самооценки.

Стрессовые жизненные события, такие как несчастливые отношения, тяжелая утрата или серьезная болезнь, также могут вызывать низкую самооценку.

Если у вас низкая самооценка, у вас могут возникнуть трудности в отношениях и проблемы на работе или в школе. Вы можете очень расстроиться из-за критики или неодобрения и отстраниться от дел и людей. Вы можете избегать любых действий, за которые вас могут судить или сравнивать с другими людьми.

Как повысить самооценку?

- Не сравнивайте себя с кем-то еще. Вы — это Вы. Ваши достижения — только Ваши, и Вы можете ими гордиться.
- Не допускайте негативных мыслей.
- Благодарите мир за то, что у Вас уже есть.
- Ориентируйтесь на успех в любом деле, даже самом скромном.
- Запишите все свои положительные качества и успехи и почаще дописывайте этот список.
- Демонстрируйте свои успехи окружающим.
- Перестаньте себя критиковать.

Если Вы чувствуете, что хотите изменить самооценку, нужно научиться замечать все то хорошее, что уже есть в Вашей жизни. Отметьте то, что у Вас получается и то, что пока не совсем удается [7]. Учитесь, развивайтесь, поощряйте себя за успехи и никогда не действуйте в ущерб себе, потому что такая тактика не приносит достойных плодов [8]. Примите себя как есть, будьте честны перед собой и признавайте свои достоинства и недостатки, тогда ваша самооценка станет стабильной и здоровой.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. <https://www.bibliofond.ru/view.aspx?id=867971#text>
2. https://admtymen.ru/ogv_ru/society/social_policy/detki/more_Article.htm?id=11891359@cmsArticle
3. Ананьева, Е. Н. Конфликтность процесса формирования социокультурной идентичности современных подростков под влиянием массовой культуры / Е. Н. Ананьева, Н. Н. Ананьева // Актуальные проблемы конфликто разрешения в современном мире : сборник статей 2-й Всероссийской научно-практической конференции, Курск, 20 апреля 2023 года / Юго-Западный государственный университет. – Курск: Юго-Западный государственный университет, 2023. – С. 14-17.
4. Иванова, Т. В. Исследование конфликтологической компетентности у специалистов социальной работы / Т. В. Иванова, Т. А. Щепотина // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Лингвистика и педагогика. – 2021. – Т. 11, № 4. – С. 228-237.
5. Абдуллин, А. И. Особенности военно-патриотического воспитания молодежи в России / А. И. Абдуллин, А. И. Абдуллина // Теория и практика военного образования в гражданских вузах: педагогический поиск : Сборник материалов VI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвящённой году педагога и наставника. В 2-х частях, Екатеринбург, 16–17 ноября 2023 года. – Екатеринбург: ООО "Издательство УМЦ УПИ", 2023. – С. 272-277.
6. Иванова Т.В., Ананьева Н.Н. Развитие лидерских способностей будущих конфликтологов в условиях вуза (социально-психологический аспект). Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Лингвистика и педагогика. 2023;13(4):176-189.
7. Никитина, Е.А. Психологические особенности самооценки в студенческом возрасте [Текст] / Е.А. Никитина // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия «Лингвистика и педагогика», 2012. – № 5-1 (44). – С. 249-251. Ананьева Н.Н. Анализ связи доминантных копинг-стратегий и способов регулирования конфликтов. Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Лингвистика и педагогика. 2023;13(3):189-196.
8. Тимофеев, Н.С. Особенности формирования стрессоустойчивости в студенческой среде (результаты психологического исследования) [Текст] / Н. В. Тарасова, Н. С. Тимофеев, В. В. Шамакина // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Лингвистика и педагогика. – 2022. – Т. 12, № 2. – С. 154-169. – EDN LHUMQX.

ПРОБЛЕМА СОХРАНЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СОТРУДНИКОВ КУРСКОЙ АТОМНОЙ СТАНЦИИ

Нессонов Михаил Владимирович, магистрант

Бондарь Елена Викторовна, магистрант

Юго-Западный государственный университет, Россия

В статье рассматриваются основные аспекты сохранения здоровья в условиях работы на Курской атомной станции. Выявлено, что сохранение здоровья способствует повышению продуктивности и производительности труда за счёт снижения нероботоспособности и мотивации. Изучаются основные показатели физического и психологического здоровья работников: настроение, активность, самочувствие.

Современность диктует свои правила. На данном этапе научно-технического прогресса любое производство выдвигает свои требования (которые достаточно высоки) для кандидатов на работу. Особенно в данном вопросе отличаются атомные энергетические станции. Это обусловлено тем, что определённый уровень психофизиологического здоровья напрямую связан с выполняемыми обязанностями [1]. Таковыми требованиями являются: стрессоустойчивость, эмоциональная уравновешенность, высокий уровень концентрации внимания, достаточная способность к сосредоточению, объём внимания в пределах нормы и выше (7+/-2) [2, с. 168-174].

По данным исследований Института социальной и судебной психиатрии им. В.П. Сербского 62% обследованных машинистов энергоблоков АЭС имели заболевания нервно-психической сферы на разных стадиях формирования [3]. Это эмоциональное выгорание, хроническая усталость, замедление сенсомоторных реакций, ухудшение оперативной памяти, снижение концентрации внимания, стресс. Более того, больше половины нарушений было выявлено у работников впервые в жизни [4, с. 45].

Основные аргумента в пользу необходимости учёта здоровья в качестве основополагающего базового компонента качества трудовых ресурсов:

- повышение продуктивности и производительности труда за счёт снижения нероботоспособности, которые зачастую бывают из-за различных заболеваний[5];
- повышение мотивации к труду;
- повышение рабочего возраста. Продлевают период трудоспособности и снижают амортизацию здоровья как капитал, связанную со старением организма [6, с. 24-26].

Нами было проведено исследование психоэмоционального состояния (самочувствие, настроение, активность) на базе Курской атомной станции с использованием опросника «САН» (Самочувствие, активность, настроение), который разработан И.М.Сеченова В.А. Доскиным, Н.А. Лаврентьевой, В.Б. Шараем и М.П. Мирошниковым в 1973 г. В исследовании приняло участие 20 человек в возрасте 25-35 лет со стажем работы от двух лет.

Анкета опросника включает в себя 30 полярных признаков (такие как «пассивный-активный», «весёлый-грустный»). Испытуемый выбирает один из двух, который наиболее точно соответствует состоянию. При обработке результатов исследования оценки пересчитываются в «сырые» баллы от 1 до 7 (крайняя степень выраженности негативного полюса пары оценивается в 1 балл, а крайняя степень выраженности позитивного полюса пары – в 7). Средний балл шкалы – 4-5, что соответствует норме. Меньше 4 баллов - дефицит измеряемого признака.

При обработке результатов опросник нами был посчитан средний показатель по трём категориям: активность, настроение, самочувствие. Результат представлены на рисунке (см. рис. 1).



Рисунок 1 – График результатов проведения опросника «САН»

Как видно из графика, все показатели работников Курской атомной станции находятся в пределах нормы, что, безусловно, говорит о благоприятных условиях труда, которые создаются работодателями для трудящихся. Примерами мероприятий, которые созданы на базе КуАЭС, для поддержания физического и психологического здоровья работников являются бесплатные социальные путёвки в санатории, возможность получения психологической помощи, группы поддержки молодых специалистов и т.д. [7, с. 96].

На грани нормы такой показатель, как «Настроение» – 4 балла из 7 максимальных баллов. Это может быть связано с условиями проведения исследования (в процессе рабочего дня), с изменчивостью настроения или тем, что исследуемые работники сами не в состоянии оценить свое настроение как хорошее или плохое [8, с. 145-148]. Исследуемый показатель «Активность» говорит о том, что показатели подвижности, скорости и темпа протекания функций находятся на высоком уровне, что может быть связано с характером работы: реши-

тельность, скорость принятия решений [9, с. 218-229]. Из результатов показателя «Самочувствие» следует, что сил и здоровье у работников в норме, уровень утомления низкий [10, с. 176-189].

Результаты проведенного исследования установили, что условия для сохранения жизни и психического и физического здоровья на базе КуАЭС достаточные для того, чтобы поддерживать оптимальный уровень в процессе работы [11, с. 83-86].

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Лазарев, С.В. Психофизиологические проблемы здоровья персонала по оптимизации надежности профессиональной деятельности. [Электронный ресурс]: – URL: <http://lazarev.webhost.ru/medikoenergetik.htm> / (дата обращения: 16.10.2023).
2. Никитина, Е.А. Социально-психологические проблемы воспитательной работы со студентами по организации первичной профилактики зависимостей [Текст] / С.Э. Харзеева, Е.А. Никитина // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия «Лингвистика и педагогика», 2011. – № 2 (35). – С. 168-174.
3. Росэнергоатом – электроэнергетический дивизион «Росатома». О Концерне [Электронный ресурс] – URL: <http://www.rosenergoatom.ru/about/> (дата обращения: 16.10.2023).
4. Тарасова, Н.В. Образовательный потенциал ученических экскурсий во второй половине XIX – начале XX в. [Текст] / Н.В. Тарасова // Вестник Православного Свято-Тихоновского гуманитарного университета. Серия 2: История. История Русской Православной Церкви, 2014. – № 1. – С. 45.
5. Дорожжина, Е.Г. Здоровье в системе приоритетов социальной политики предприятий атомной энергетики [Текст] / Е.Г. Дорожжина, С.В. Прутцкова. – Текст : непосредственный // Молодой ученый. – 2015. – № 22.5 (102.5). – С. 69-72. – URL: <https://moluch.ru/archive/102/23663/> (дата обращения: 17.10.2023).
6. Будовская, И.В. Проблемы медиации в современном обществе [Текст] / И.В. Будовская, О.Г. Артемова // Актуальные проблемы конфликто разрешения в современном мире. Сборник статей 2-й Всероссийской научно-практической конференции. Юго-Западный государственный университет. Курск, 2023. – С. 24-26.
7. Чернышова, О.В. Социально-психологические проблемы профессионального развития студентов [Текст] / С.В. Сарычев, О.В. Чернышова // Известия Воронежского государственного университета, 2014. – №1. – С. 96.
8. Тимофеев, Н.С. Супружеские конфликты: пути их предупреждения и разрешения [Текст] / С.З. Пашкова, Н.С. Тимофеев // Актуальные проблемы конфликто разрешения в современном мире: Сборник статей Всероссийской научно-практической конференции, Курск, 21 апреля 2022 года. – Курск: Юго-Западный государственный университет, 2022. – С. 145-148.
9. Абдуллин, А.И. Особенности протекания коммуникативных конфликтов в сфере гражданской авиации / Н.В. Тарасова, А.И. Абдуллин // Известия Юго-

Западного государственного университета. Серия: Лингвистика и педагогика. – 2021. – Т. 11, № 3. – С. 218-229.

10. Иванова Т.В., Ананьева Н.Н. Развитие лидерских способностей будущих конфликтологов в условиях вуза (социально-психологический аспект). [Текст] / Т.В. Иванова, Н.Н. Ананьева // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия «Лингвистика и педагогика». –2023. – 13(4). – С. 176-189.

11. Никитин, И.В., Ворошилова, О.Л. Профессиональное самоопределение старшеклассников в контексте профессиональной идентичности [Текст] / О.Л. Ворошилова, И.В. Никитин // Молодежь и системная модернизация страны. Сборник научных статей 3-й Международной научной конференции студентов и молодых ученых. В 4-х томах. Ответственный редактор А.А. Горохов, 2018. – С. 83-86.

ОБУЧАЮЩАЯ ИГРА КАК СОВРЕМЕННАЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ТЕХНОЛОГИЯ

*Орлов Дмитрий Сергеевич, магистрант
Сошина Ксения Викторовна, студент*

Юго-Западный государственный университет, г.Курск, Россия

Обучающие игры представляют собой действенные технологии, которые находят применение как в обучении, так и во многих других сферах деятельности. Они способствуют активизации учебного процесса, пробуждению творческих способностей обучающихся.

Обучающие игры представляют собой действенные технологии, которые находят применение, как в обучении, так и во многих других сферах деятельности. Психолого-педагогическая технология – это систематичное воплощение на практике заранее спроецированного учебно-воспитательного процесса, направленных на решение психологических задач. Отличием психолого-педагогических технологий от любых других является то, что они способствуют более эффективному обучению за счет повышения мотивации обучающихся. Под психолого-педагогической технологией понимается система взаимосвязанных приемов, форм и методов организации учебно-воспитательного процесса, объединенная концептуальной основой, целями и задачами образования, создающая заданную совокупность условий для обучения, воспитания и развития обучающихся.

Важное место среди современных психолого-педагогических технологий обучения занимают обучающие игры. В зависимости от сферы применения существуют различные их модификации. Как, например, для бизнесменов и руководителей – деловые игры, а для актеров существуют сюжетно-ролевые игры.

Возможности использования игры для развития креативности младших школьников показаны в работах Т.В. Ивановой [1]. Развитию ассертивности, лидерских способностей, навыков эффективной коммуникации студентов с ис-

пользованием деловой игры посвящены работы Н.Н. Ананьевой, А.И. Абдулина, Е.В. Алтуниной [2, 3, 4]. Роль игры в организации первичной профилактики зависимостей у студентов отражена в трудах Е.А. Никитиной [5].

Для повышения эффективности обучающей игры ее технология должна отвечать определенным требованиям: соответствие целям обучения; отражение практической профессиональной ситуации; наличие психологической подготовки участников в соответствии с содержанием игры; возможность использования творческих элементов в игре; реализация преподавателем функции руководителя, корректора и консультанта в процессе игры.

Любая обучающая игра состоит из нескольких этапов: создание игровой атмосферы. На данном этапе определяется содержание и основная задача игры, осуществляется психологическая подготовка ее участников; организация игрового процесса, включающая инструктаж (разъяснение правил и условий игры участникам) и распределение ролей среди них; проведение игры, в результате которой должна быть решена поставленная задача; подведение итогов. Анализ хода и результатов игры, как самими участниками, так и психологом, педагогом [6].

В обучающих играх используется не только игровой метод как таковой. В процессе игры можно применять групповую и индивидуальную работу, совместное обсуждение, проводить тестирование и опрос, создавать ролевые ситуации. Иными словами, игра органично сочетает и позволяет использовать различные методы – анкетирования, социометрии, «мозгового штурма» и др. Вместе с тем, в педагогике игровой метод имеет некоторую специфику. В процессе обучения игра зачастую используется как вспомогательный элемент, дополнение к теоретическому материалу и не может выступать в качестве основного метода обучения [7].

Настольные игры также используются как метод организации учебно-воспитательного процесса. В России стремительно растет спрос на настольные игры. Сейчас они находятся на пике популярности. Настольные игры предоставляют возможность насладиться эффективной коммуникацией и взаимодействием. Они помогают создать атмосферу сотрудничества, соревнования и пережить ситуацию, заданную задачей учебно-воспитательного процесса. Существует огромное разнообразие настольных игр, что помогает формировать определенные навыки и умения, развить коммуникативные навыки, способствовать формированию знаний и развитию мышления обучающихся [8].

Обучающая игра выполняет диагностическую функцию более успешно, чем любая другая деятельность, так как сама по себе имеет поле самовыражения. На протяжении игры педагог видит поведение игроков, их эмоции. Обучающая игра также выступает как средство психотерапии. Вероятно, игра может отправить учащегося в то воспоминание или в ту ситуацию, в которой он испытал психические страдания. В игре, в безопасной для него обстановке, есть возможность снова проиграть эту ситуацию и завершить ее благоприятным для себя образом.

В процессе деловой игры моделируется проблемная ситуация (кейс), и цель игры состоит в поиске путей ее разрешения. Деловые игры применяются как в образовательной, так и деловой сферах. Деловые игры в образовательном процессе часто используются при изучении экономических дисциплин. В процессе деловой игры участники формируют и закрепляют способы поиска и решения проблемы. Кроме того, она оказывает корректирующее влияние на психологию учащихся, так как лишена психологической напряженности, присущей традиционным формам обучения и ориентирует участников на более полное восприятие учебного процесса. Психологические игры, проводимые для бизнесменов, позволяют выявить у них специфические качества и навыки, необходимые для управления фирмой, делового общения, создания и поддержания «духа компании». Во время психологических тренингов игры могут носить и раскрепощающий характер.

Итак, роль обучающих игр в педагогике и психологии чрезвычайно важна. В педагогике они являются неотъемлемой составляющей развивающего обучения, которое основывается на развитии активности, инициативы, самостоятельности обучающихся. Говоря о роли деловых игр, известный отечественный педагог и психолог М. И. Махмутов отмечал, что значение этой технологии состоит в развитии познавательной, социальной и профессиональной активности обучающихся.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Иванова, Т. В. Развитие креативной личности в младшем школьном возрасте [Текст] / Т. В. Иванова // Провинциальные научные записки. – 2017. – № 1(5). – С. 93-96.
2. Абдуллин, А. И. Проблемы развития ассертивности в студенческом возрасте [Текст] / А. И. Абдуллин // Проблемы конфликто разрешения в современном обществе: материалы Всероссийской научно-практической конференции, Курск, 23 апреля 2020 года / Юго-Западный государственный университет. – Курск: Юго-Западный государственный университет, 2020. – С. 11-13.
3. Иванова, Т.В., Ананьева, Н.Н. Развитие лидерских способностей будущих конфликтологов в условиях вуза (социально-психологический аспект). [Текст] / Т.В. Иванова, Н.Н. Ананьева // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия «Лингвистика и педагогика». – 2023 – 13(4) – С. 176-189.
4. Иванова, Т. В. Трансформационные игры как инструмент развития навыка эффективной коммуникации студентов [Текст] / Т. В. Иванова, Е. В. Алтунина, О. А. Данько // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Лингвистика и педагогика. – 2023. – Т. 13, № 2. – С. 118-126.
5. Никитина, Е.А. Социально-психологические проблемы воспитательной работы со студентами по организации первичной профилактики зависимостей [Текст] / С.Э. Харзеева, Е.А. Никитина // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия «Лингвистика и педагогика», 2011. – № 2 (35). – С. 168-174.

6. Тимофеев, Н. С. Социально-психологические аспекты личностного и профессионального самоопределения старшеклассников [Текст] / Н. С. Тимофеев // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Лингвистика и педагогика. – 2020. – Т. 10, № 2. – С. 190-198.

7. Tarasova N.V. Conditions and factors of the development of creative civic engagement of students / S.I. Belentsov, V.A. Gribanova, N.V. Tarasova, T.Y. Kopylova // European Journal of Contemporary Education. 2019. – Т. 8. – № 2. – С. 409-417.

8. Артемова, О.Г., Будовская, И.В. Проблемы медиации в современном обществе [Текст] / О.Г. Артемова, И.В. Будовская // Актуальные проблемы конфликто разрешения в современном мире: сборник научных статей II-й Всероссийской научно-практической конференции. – Курск: Юго-Западный государственный университет, 2023. – С. 24-26.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА КАК УСЛОВИЕ СОХРАНЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Павлова Дарья Ивановна, студент

Юго-Западный государственный университет, г.Курск, Россия

В статье рассматриваются понятия «психологическая безопасность», «психологическое здоровье», анализируются основные показатели психологической безопасности образовательной среды. Дети проводят в школе большую часть дня, поэтому сохранение и укрепление психологического здоровья дело не только семьи, но и педагогов. Данная статья будет актуальна для родителей и педагогов.

Психологическая безопасность образовательного процесса – это состояние защищенности школьника от угроз его достоинству, душевному благополучию, позитивному мировосприятию и отношению к себе.

Очевидно, что психологическая безопасность – важнейшее условие полноценного развития ребенка, сохранения и укрепления его психологического здоровья. Психологическое здоровье, в свою очередь, – основа жизнеспособности ребенка, которому в процессе детства и отрочества приходится решать отнюдь непростые задачи своей жизни: овладеть собственным телом и собственным поведением, научиться жить, работать, учиться и нести ответственность за себя и других, осваивать систему научных знаний и социальных навыков, развивать свои способности и строить образ «Я». Поскольку психологическое здоровье – условие жизненной успешности и гарантия благополучия человека в жизни, очевидно, ни родителям, ни педагогам не стоит экономить силы на его поддержание в детстве.

Вопросы психологической безопасности образовательного процесса затрагивались Т.В. Ивановой в контексте развития креативной личности в младшем

школьном возрасте, исследования особенностей адаптации у условиям дошкольной образовательной организации [1, 2]. Тема психологической безопасности образовательного процесса рассматривалась в рамках профессионального самоопределения О.Л. Ворошиловой, Н.С. Тимофеевым [3, 4]. Проблема влияния цифровых технологий на социально-психологические характеристики подростков и детей, в том числе удовлетворение их потребности в безопасности, рассматривалась в работах А.И. Абдуллина [5].

Забота о психологическом здоровье школьников становится обязательным целевым ориентиром в работе каждой образовательной организации, показателем достижения ими современного качества образования. Здоровье ребенка, пожалуй, одно из тех немногих требований, которое в равной мере представлено в ожиданиях всех заказчиков образовательных услуг, поэтому его можно трактовать как интегрирующую часть консолидированного заказа на качественное современное образование со стороны государства, общества, и индивида. Это означает, что современная школа должна становится не только местом, где детей учат, но и пространством их полноценного взросления, питательной средой становления успешных, счастливых и здоровых людей. Это возможно только в атмосфере душевного комфорта и благоприятного социально-психологического климата в образовательном учреждении, поддерживающего и даже иницилирующего процессы развития личности и ее психологических потенциалов [6].

Приходя учиться в школу, ребенок испытывает множество психологических трудностей адаптации, связанных как с изменением его социальной позиции, так и привыканием к взаимодействию с новыми для него взрослыми – учителями. Особенно важная роль в обеспечении качества школьной жизни ребенка принадлежит учителю начальных классов. Первая учительница – явление непреходящее. Она входит во внутренний мир школьника и навсегда становится частью жизни, личной биографии каждого человека. От того, каким окажется первый учитель, зависит отношение ребенка ко всем последующим учителям и формирование многих личностных качеств взрослого человека [7].

Нынешним первоклассникам предстоит провести в обществе своих учителей первые четыре школьных года. За это время при непосредственном участии учителя начальных классов в каждом ребенке сформируется множество психологических новообразований; образ первого учителя навсегда «встроится» в структуру личности школьника. Переживает ли ребенок счастье или, напротив, страх от общения с первой учительницей – от этого будет зависеть его психологическое благополучие на протяжении всей школьной жизни [8].

В настоящее время большое количество детей младшего школьного возраста испытывают неустойчивые, дискомфортные состояния, затрудняющие выполнение школьных требований, испытывают трудности в общении с педагогами и сверстниками. Решение этой проблемы видится в достижении школьниками комфорта как состояния и качественной характеристики их деятельности.

С психологической точки зрения комфорт младшего школьника – психофизиологическое состояние, возникающее в процессе жизнедеятельности ребенка в результате оптимального взаимодействия его с внутренней школьной средой.

Психологическая безопасность образовательного процесса – это состояние защищенности школьника от угроз его достоинству, душевному благополучию, позитивному мировосприятию и отношению к себе. Очевидно, что психологическая безопасность – важнейшее условие полноценного развития ребенка, сохранения и укрепления его психологического здоровья.

Психологическое здоровье, в свою очередь, – основа жизнеспособности ребенка, которому в процессе детства и отрочества приходится решать отнюдь непростые задачи своей жизни: овладеть собственным телом и собственным поведением, научиться жить, работать, учиться и нести ответственность за себя и других, осваивать систему научных знаний и социальных навыков, развивать свои способности и строить образ «Я». Поскольку психологическое здоровье – условие жизненной успешности и гарантия благополучия человека в жизни, очевидно, ни родителям, ни педагогам не стоит экономить силы на его формирование в детстве.

Именно поэтому в последние годы. Обострился интерес к определению этого важного социально-психологического феномена, разворачиваются исследования, позволяющие измерять психологическую безопасность образовательной среды, проектируются условия, при которых она обеспечивается, психологическая служба образования начинает позиционировать свою деятельность в этом контексте как служба психологической безопасности детского сада, школы, колледжа, вуза.

Таким образом, необходимо всегда помнить всем, занимающимся воспитанием и обучением детей, – эмоциональный компонент взаимодействия учителя и ребенка находится на первом месте в формировании отношения школьника к учебе. Педагоги и воспитатели «прописываются» в душах учеников с определенным эмоциональным знаком. Отношение к педагогу у ребенка может быть эмоционально положительным, нейтрально-отстраненным, отрицательным или противоречивым. Последние два типа отношения к учителю отнюдь не способствуют успешной учебе. Таким образом, каким будет сформирован психолого-педагогический статус младшего школьника зависит от его учителя. Даже единичные неэтичные поступки и высказывания педагога в адрес ребенка могут свести на нет самую кропотливую предшествующую работу.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Иванова, Т. В. Развитие креативной личности в младшем школьном возрасте [Текст] / Т. В. Иванова // Провинциальные научные записки. – 2017. – № 1(5). – С. 93-96.
2. Бондарева, Е. А. Особенности социально-психологической адаптации детей-мигрантов к условиям русскоязычного дошкольного образовательного учреждения [Текст] / Е. А. Бондарева, Т. В. Иванова // Исследования в региональном дискурсе - 2017: Материалы научно-практических конференций в рамках

«Недели науки» РОСИ, Курск, 24–28 апреля 2017 года / Составитель С.А. Кравченко. – Курск: Региональный открытый социальный институт, 2017. – С. 153-157.

3. Никитин, И.В., Ворошилова, О.Л. Профессиональное самоопределение старшеклассников в контексте профессиональной идентичности [Текст] / И.В. Никитин, О.Л. Ворошилова // Молодежь и системная модернизация страны: Сборник научных статей 3-й Международной научной конференции студентов и молодых ученых. В 4-х томах. Ответственный редактор А.А. Горохов. 2018. – С. 83-86.

4. Тимофеев, Н. С. Социально-психологические аспекты личностного и профессионального самоопределения старшеклассников [Текст] / Н. С. Тимофеев // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Лингвистика и педагогика. – 2020. – Т. 10, № 2. – С. 190-198.

5. Абдуллин, А. И. Влияние цифровых технологий на социально-психологические характеристики подростков и детей [Текст] / А. И. Абдуллин, А. И. Абдуллина // СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ - 2023 : Сборник статей Международной научно-практической конференции, Петрозаводск, 09 октября 2023 года. – Петрозаводск: Международный центр научного партнерства «Новая Наука» (ИП Ивановская И.И.), 2023. – С. 149-152.

6. Ананьева, Е. Н. Конфликтность процесса формирования социокультурной идентичности современных подростков под влиянием массовой культуры [Текст] / Е. Н. Ананьева, Н. Н. Ананьева // Актуальные проблемы конфликто-разрешения в современном мире: сборник статей 2-й Всероссийской научно-практической конференции, Курск, 20 апреля 2023 года / Юго-Западный государственный университет. – Курск: Юго-Западный государственный университет, 2023. – С. 14-17.

7. Лиситчук, Л.В., Будовская, И.В. Актуальные проблемы школьной медиации [Текст] / Л.В. Лиситчук, И.В. Будовская // Актуальные проблемы конфликто-разрешения в современном мире: сборник статей II-й Всероссийской научно-практической конференции. Юго-Западный государственный университет. Курск, 2023. – Курск: Юго-Западный государственный университет, 2023. – С. 133-138.

8. Тарасова, Н.В. Гражданско-патриотическое воспитание подрастающего поколения в России в годы Первой мировой войны [Текст] / Н.В. Тарасова // Гражданственность личности в условиях изменяющегося мира: от протестной к созидательной активности. Сборник научных статей международной научно-практической конференции. С.И. Беленцов (ответственный редактор), 2015. – С. 215-219.

ПРОФИЛАКТИКА ЗАВИСИМЫХ ФОРМ ПОВЕДЕНИЯ В МОЛОДЕЖНОЙ СРЕДЕ

Паикова Е.В., магистрант

Юго-Западный государственный университет, г.Курск, Россия

В статье рассматривается вопрос профилактики, возникновения и коррекции зависимых форм поведения, а также систематический психолого-педагогический анализ рисков зависимого поведения на основе мониторинга ситуаций в учебном заведении.

В современном обществе проблема возникновения зависимостей приобретает все большие масштабы. С приобретением зависимого поведения сталкиваются люди разных возрастов социального статуса, что больше заставляет обращать внимание на данную проблему, так это факт того, что возраст приобретения зависимостей снижается, и все более молодые люди приобретают данную проблему[1].

Вопрос профилактики зависимостей в молодежной среде стоит сегодня очень остро и заслуживает пристального внимания. Высокий уровень акселерации, сопровождающийся неподготовленностью молодых людей к самостоятельной жизни, неумением противостоять трудностям и активно строить свою жизненную позицию приводит к поиску средств, которые помогают «облегчить» состояние, но в реальности погружают человека в иллюзию решения проблемы, а в реальности приводят к отягощению жизненной ситуации и качества жизни в целом.

Говоря о зависимости, часто употребляется термин аддикция, в переводе с английского языка — зависимость, пагубная привычка, привыкание, мы рассматриваем в широком смысле как ощущаемая навязчивая потребность в определенной деятельности[2]. Термин часто употребляется для таких явлений, как химическая зависимость, но в настоящее время он охватывает большее применение и к психологическим зависимостям, таким как поведенческая, например интернет-зависимость, игромания, психогенное переживание и тд.

Аддиктивным поведением называется одна из форм отклоняющегося, поведения с формированием стремления к уходу от реальности, такое поведение фиксируется и человек попадает в зависимость.

Суть аддиктивного поведения заключается в дискомфорте, когда человек пытается уйти от окружающей его действительности и путем искусственных методов, в том числе и препаратов, пытается изменить свое психологическое состояние[3]. Проблемы выявляются на стадии, когда воображаемое настроение полностью доминирует над разумом.

Для начала стоит рассмотреть классификацию аддиктивного поведения. Зависимое состояние делится на: химическое, биохимическое и нехимическое поведение.

Наиболее опасным является химическая аддикция, то есть злоупотребление психоактивными препаратами, так как такое зависимое поведение приводит к

обратимым последствиям для организма зависимого, так и может быть опасным для окружающих и нарушать законодательство.

Причиной или причинами возникновения зависимости могут служить различные факторы. Принято считать, что в определенной степени склонность к зависимому поведению передается генетически, но даже в этом случае различные факторы, семья, как проходило детство, жизненные обстоятельства, социальное окружение и многое другое влияет на возникновение зависимого поведения.

Наличие зависимого поведения в семье сигнализирует только о том, что подрастающее поколение находится в зоне риска.

Специалисты отмечают, что одним из частых запусков развития зависимого поведения является присутствие стресса в жизни человека, с которым он не может или не умеет справиться, таким образом, профилактикой будет обучение способам справиться со стрессом, который присутствует в жизни любого человека[4;196]. Такими способами помощи могут быть занятия спортом, творчество, эмоциональные практики осознанности, поддерживать позицию обращаться к специалистам, если не возможно справиться самостоятельно со стрессом.

Крепкие социальные связи оказывают поддержку любому человеку, тем более тому, кто оказался в сложной для него жизненной ситуации, поэтому семья, друзья, группы поддержки, поддержание значимых отношений способствует чувству принадлежности и снижает риск обращения к зависимостям.

Наличие травм, как психологических так и физических влияет на формирование зависимости, здесь помогает индивидуальная психотерапия со специалистом [5;80].

Осведомленность об опасностях зависимости и ее последствий играет важную роль, так как дает понимание реальной картины зависимости, что происходит с человеком, его организмом, отношениями и социальной сферой жизни, какие последствия и ответственность это приносит и какой путь реабилитации ждет человека, попавшего в зависимость.

Профилактика зависимостей в молодежной среде должна рассматриваться во взаимодействии различных сил общества, позволяющей решать проблему с разных сторон.

Основными социальными институтами, на базе которых должна быть развернута такая работа, являются учебные заведения и молодежные общественные организации.

Профилактика зависимого поведения в учебном заведении может включать в себя систематический психолого-педагогический анализ рисков зависимого поведения на основе мониторинга ситуации в учебном заведении[6;410]. Организация встреч со специалистами, которые работают в сфере помощи зависимым людям, с целью проведения мероприятий направленных на информирование молодежи о рисках и последствиях зависимого поведения.

Просветительскую деятельность с молодежью, направленную на формирование позитивных установок в развитие положительных личностных качеств,

гражданской позиции и ответственности как факторов противодействия возникновению зависимого поведения.

В учебном заведении проводить мероприятия и решать задачу по созданию условий благоприятной педагогической среды в образовательных организациях, направленной на развитие культуры здорового образа жизни [7;40].

Работать над проведением мероприятий по физической культуре, психологической грамотности, общественной деятельности и социальных проектах, что будет подкреплять социально значимое поведение учащихся в образовательных организациях.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Аддиктивное поведение и его профилактика: учебно-методическое пособие / А.В. Гоголева. – 2-е издание, стереотипное. – Москва: МПСИ; Воронеж : МОДЭК, 2003.
2. Беличева, С. А. Характеристика современного состояния проблем девиантного поведения несовершеннолетних и пути их решения / С. А. Беличева. – М.: Закон и правопорядок, 2009.
3. Матусевич А. М. Модели профилактики наркомании среди подростков и молодежи // Молодой ученый. — 2016. — №13.
4. Ананьева Н.Н. Анализ связи доминантных копинг-стратегий и способов регулирования конфликтов. [Текст] / Н.Н.Ананьева //Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Лингвистика и педагогика. 2023;13(3):189-196.
5. Иванова, Т. В. Развитие воображения в онтогенезе / Т. В. Иванова // Провинциальные научные записки. – 2015. – № 2(2). – С. 79-85.
6. Tarasova N.V. Conditions and factors of the development of creative civic engagement of students / S.I. Belentsov, V.A. Gribanova, N.V. Tarasova, T.Y. Kopylova // European Journal of Contemporary Education. 2019. – Т. 8. – № 2. –С. 409-417.
7. Тимофеев, Н.С. Психологические нюансы профилактики инцидентов в организациях [Текст] / А. А. Бушина, Н. С. Тимофеев // Актуальные проблемы конфликто разрешения в современном мире : Сборник статей Всероссийской научно-практической конференции, Курск, 21 апреля 2022 года. – Курск: Юго-Западный государственный университет, 2022. – С. 38-42.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ СЛУЖБА В СИСТЕМЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ: ПРОБЛЕМЫ И АКТУАЛЬНЫЕ ЗАДАЧИ

Пашикова Светлана Зурабовна, магистрант

Никитина Елена Александровна, заведующий кафедрой КиП Юго-Западный государственный университет, г.Курск, Россия

В данной статье представлен анализ современного состояния и проблем формирования психологической службы в системе высшего образования. Выделены цели психологической службы и текущие задачи, связанные с требованиями времени, отмечена необходимость трансформации задач и направлений психологической службы в системе высшего образования. Описаны основные проблемы, препятствующие эффективному развитию психологической службы.

Студенты колледжей и университетов, особенно на первом курсе, испытывают ряд сложностей. В первую очередь, они должны приспосабливаться к условиям, подверженным быстрым изменениям и неопределенности. Во-вторых, находятся в ситуации оторванности от привычных систем поддержки. В-третьих, студентам необходимо справиться с множеством личностных и психологических проблем, которые варьируются от вопросов адаптации и проблем развития, академических, учебных, профессиональных проблем до психического заболевания.

Студенты колледжей и университетов, особенно на первом курсе, испытывают ряд сложностей. Во-первых, они должны приспосабливаться к условиям, подверженным быстрым изменениям и неопределенности. Во-вторых, находятся в ситуации оторванности от привычных систем поддержки. В-третьих, студентам необходимо справиться с множеством личностных и психологических проблем, которые варьируются от вопросов адаптации и проблем развития, академических, учебных, профессиональных проблем до психического заболевания.

Т.В Иванова рассматривает возможность использования трансформационных игр в деятельности психологической службы образовательной организации [1]. Вопросы развития самооценки студентов, формирования их стрессоустойчивости, лидерских качеств в рамках деятельности психологической службы вуза отражены в работах Е.А. Никитиной, Н.В. Тарасовой, Н.С. Тимофеева, Н.Н. Ананьевой [2, 3, 4, 5].

Рассматривая цель психологической службы, необходимо отметить, что чаще всего она формулируется и исходя из двух аспектов: образовательных и социальных.

Образовательная цель связана с выявлением и максимально полным использованием в обучении и воспитании студентов их интеллектуального и личностного потенциала, имеющих задатков, интересов и склонностей [6]. В рамках выполнения данной цели возникает необходимость организации эффективной

системы психологического сопровождения профессионального становления учащихся с соблюдением принципа синергетического эффекта воздействия в условиях психологически безопасной образовательной среды. О.А. Белобрыкина отмечает, что данная цель, в конечном счете, ведет к созданию условий, в которых может сформироваться квалифицированный работник, профессионал в определенной области. Социальная цель направлена на организацию помощи студенту в преодолении его психологических трудностей, обусловленных как образовательными, так и иными (возрастными, социальными, природными) причинами.

В рамках комплексного подхода к работе психологической службы образовательного учреждения Л. Дарлинг-Хаммонд с соавторами описывает четыре области деятельности специалистов психологической службы: [3]

- благоприятные условия окружающей среды, включающие позитивные устойчивые отношения, физическую, эмоциональную и личностную безопасность и чувство принадлежности и цели;

- продуктивные учебные стратегии, которые поддерживают мотивацию, компетентность и самостоятельное обучение;

- социальное и эмоциональное обучение, развивающее навыки, привычки и мышление, которые обеспечивают академический прогресс, эффективность и продуктивное поведение (саморегуляция, исполнительная функция, внутриличностное осознание, навыки межличностного общения, активность);

- система поддержки, которая обеспечивает здоровое развитие, отвечает потребностям учащихся и преодолевает учебные барьеры, в том числе навыки предотвращения нарушения развития, включая травмы и несчастья.

Таким образом, появляется необходимость трансформации ранее существующих представлений об организации психологического сопровождения в высших учебных заведениях.

Необходимость психотерапевтической поддержки студентов университета с личными и психологическими проблемами – в том числе проблемами психического здоровья – отмечают и другие исследователи. В работах К. М. Гранер и А. Т. Черкейра показано, что во время обучения в вузе студенты испытывают серьезные психические расстройства, диагностированные до или после их поступления в вуз, но обострившиеся под влиянием повышенных учебных нагрузок, которые вызывают психологический стресс. Часто это проблемы связаны с расстройством настроения, беспокойством, пищевыми расстройствами, употреблением стимуляторов.

Таким образом, в рамках работы психологической службы вуза возникает необходимость в программах деятельности и специалистах, способных оказать необходимую психотерапевтическую помощь

Проблемы развития психологической службы университетов

Говоря о вопросах и актуальных проблемах психологической службы вуза, необходимо обозначить несколько актуальных проблем которые в данный момент препятствуют эффективному развитию и функционированию психологической службы университета [6].

При определении основных целей и задач психологических служб в высших учебных заведениях возникает достаточно много иллюзорных или тревожных ситуаций.

Выбор организационной модели психологической службы.

Нормативно-правовое обеспечение деятельности психологов системы высшего образования – это еще один вопрос, требующий своей проработки.

Следующий вопрос, требующий обсуждения – этические принципы и нормы деятельности психолога высшего образования.

Профессиональная подготовка психологов для работы в университетах, повышение их квалификации с учетом понимания специфики профессиональных задач практически не представлены в российском образовательном пространстве.

Следующая проблема – мифы, нарушающие деятельность психологической службы вузов.

В заключение можно отразить следующие идеи:

Психологическая служба в системе высшего образования играет важную роль в поддержке и развитии студентов, помогая им справляться с различными проблемами и стрессом, связанными с учебой, социальной адаптацией и личностным ростом.

Одной из основных проблем, с которыми сталкиваются психологические службы, является ограниченность ресурсов и недостаток финансирования. Это ограничивает возможности развития и расширения услуг, а также создает проблемы в поддержке всех студентов [7].

Актуальные задачи психологической службы в системе высшего образования включают в себя разработку и реализацию программ профилактики и поддержки психического здоровья, проведение тренингов и консультаций по различным темам, а также сотрудничество с другими службами и структурами университета [8].

Важно также учитывать разнообразие потребностей и особенностей студентов, включая их культурные, социальные и психологические различия. Это требует гибкого и инклюзивного подхода со стороны психологической службы.

В целом, развитие и эффективная работа психологической службы в системе высшего образования является важным фактором в создании благоприятной и поддерживающей образовательной среды для студентов. Она способствует их академическому успеху, личностному росту и общему благополучию.

Таким образом, психологическая служба в системе высшего образования сталкивается с рядом проблем, но она также имеет важные задачи и потенциал для поддержки и развития студентов. Ее эффективная работа требует достаточного финансирования, гибкого и инклюзивного подхода, а также сотрудничества со всеми участниками образовательного процесса.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Иванова, Т. В. Трансформационные игры как инструмент развития навыка эффективной коммуникации студентов [Текст] / Т. В. Иванова, Е. В. Алтунина,

О. А. Данько // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Лингвистика и педагогика. – 2023. – Т. 13, № 2. – С. 118-126.

2. Никитина, Е.А. Психологические особенности самооценки в студенческом возрасте [Текст] / Е.А. Никитина // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия «Лингвистика и педагогика», 2012. – № 5-1 (44). – С. 249-251.

3. Тарасова, Н. В. Особенности формирования стрессоустойчивости в студенческой среде (результаты психологического исследования) [Текст] / Н. В. Тарасова, Н. С. Тимофеев, В. В. Шамакина // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Лингвистика и педагогика. – 2022. – Т. 12, № 2. – С. 154-169.

4. Абдуллин, А. И. Ассертивное поведение студентов вуза как конструктивный способ межличностного взаимодействия [Текст] / А. И. Абдуллин // Актуальные проблемы здоровьесбережения в современном обществе: Сборник научных статей IV-й Всероссийской научно-практической конференции, Курск, 10 октября 2022 года. – Курск: Юго-Западный государственный университет, 2022. – С. 8-12.

5. Иванова Т.В., Ананьева Н.Н. Развитие лидерских способностей будущих конфликтологов в условиях вуза (социально-психологический аспект). [Текст] / Т.В. Иванова, Н.Н. Ананьева // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Лингвистика и педагогика. – 2023. – 13(4) – С. 176-189.

6. Королева, Н.В. Взаимовлияние личностных характеристик и статуса студента технического университета в обучаемой группе [Текст] / Н.В. Королева, А.А. Ткачева // Психолого-педагогические исследования в системе образования. III Всерос. науч.-практ. конф., 24 июня 2005 г. : [в 7 ч.]. отв. ред.: Д.Ф. Ильясов. – М.; Челябинск, 2005. – С. 37-39.

7. Артемова, О.Г., Будовская, И.В. Проблемы медиации в современном обществе [Текст] / О.Г. Артемова, И.В. Будовская // Актуальные проблемы конфликто разрешения в современном мире: сборник научных статей II-й Всероссийской научно-практической конференции. – Курск: Юго-Западный государственный университет, 2023. – С. 24-26.

8. Ворошилова, О.Л., Грачев, Ю.Г. Инновационные подходы к подготовке специалистов в XXI веке [Текст] / О.Л. Ворошилова, Ю.Г. Грачев // Ресурсы развития социально-профессиональной траектории учащейся молодежи: вызовы XXI века: Материалы всероссийской научно-практической конференции с международным участием, 2015. – С. – 150-152.

ПРИМЕНЕНИЕ КОГНИТИВНОГО ПОДХОДА В ОБУЧЕНИИ ИНОСТРАННОМУ ЯЗЫКУ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Пенькова Анастасия Владимировна

Юго-Западный государственный университет, г.Курск, Россия

В данной статье раскрывается понятие когнитивного подхода в преподавании иностранного языка детям 7-10 лет. В преподавании языка необходимо учитывать не только универсальность психической деятельности человека при его лингвистическом развитии, но и уникальность и индивидуальность этого процесса, а также возрастные особенности обучающихся. Процесс восприятия новой информации должен совпадать с естественным путём познания, свойственным психике человека на том или ином этапе. Регулярная работа на основе принципов когнитивного подхода в соответствии с целями и задачами образовательного процесса способствует формированию всей совокупности интеллектуальных способностей.

В настоящее время появилась необходимость в разработке таких методических подходов, которые могли бы максимально развивать личностно-интеллектуальный потенциал обучающихся, что вызывает интерес к сфере когнитивных наук и применении когнитивного подхода в обучении иностранным языкам. Когнитивный подход, или когнитивизм в преподавании подразумевает применение учениками таких приемов обучения, которые позволят им оптимально и оперативно решать те или иные учебные задачи. Некоторые исследователи также обозначают его как «когнитивно-коммуникативный подход».

Когнитивный подход опирается на понимание информации и концепций. Если обучающиеся смогут понять связи между теми или иными понятиями, структурировать информацию и перестроить ее с помощью логических связей, то увеличится время удержания материала в памяти и его понимание. Поэтому когнитивный подход – это не запоминание и «зубрёжка», а формирование истинного понимания процесса обучения. Существует английская пословица «You can lead a horse to water but you can't make it drink», которая означает, что можно привести лошадь к водопою, но невозможно заставить ее пить. Можно принудить детей учиться, но это будет иметь печальные последствия в их отношении к предмету, мотивации и к процессу обучения вообще [1].

Постулаты когнитивной лингвистики и когнитивного подхода к обучению представлены в работах таких научных деятелей, как Е.С. Кубрякова, Ю.Д. Апресян, В.С. Виноградова, А.Н. Шамов, А.Р. Лурия, А.А. Залевская, Дж. Лакофф и другие. С опорой на положения когнитивных наук (психологии, лингвистики), ученые структурируют различные аспекты когнитивного подхода, истолковывая их как психологические, психолого-педагогические и лингвистические принципы, которые лежат в основе обучения иностранному языку и создания пособий. Анализ научной литературы дает основания полагать, что успешное овладение знаниями, умениями и навыками в области речевой иноязычной деятельности (навыками пользования его языковыми единицами, знанием о куль-

туре и традициях страны изучаемого языка и др.) обеспечивается рядом когнитивных процессов, что делает актуальным использование когнитивного подхода в лингводидактике. Многочисленные исследования демонстрируют, что когнитивные процессы способствуют личностному развитию ученика, стимулируют процесс познания, делают его исследовательским и увлекательным, укрепляют мотивацию в изучении иностранного языка.

Исследования в области лингводидактики и анализ научной литературы различных ученых и философов (Л. С. Выготский, Л. Н. Толстой, Ж.-Ж. Руссо и др.) показывают, что в процессе обучения иностранному языку необходимо принимать во внимание возрастные особенности психологического развития учащихся. Каждый возраст представляет собой особую стадию психологического развития, характеризующуюся множеством изменений, которые составляют уникальность структуры личности ребенка на данном этапе развития. Именно поэтому понимание психолого-возрастных особенностей обучающихся – это основополагающий фактор для успешного моделирования методической карты и плана урока по иностранному языку.

Возрастные особенности определяются сочетанием многих условий. Это требования, предъявляемые к ребенку на данном этапе его жизни, а также характер взаимоотношений с окружающими людьми, тип знаний и видов деятельности, которыми он обладает, и способы овладения этими знаниями. В условия, определяющие специфику возраста, также включают характеристики всех аспектов физического развития детей (например, особенности перестройки организма в подростковом периоде и т.д.) [2].

Как в зарубежной, так и в отечественной литературе по возрастной психологии существует множество вариантов периодизации психического развития человека (Э. Эриксон, Д. Б. Эльконин, Л. С. Выготский, Д. Ж. Биррен, В. И. Слободчиков и др.). Подходы в отношении классификации периодов в жизни человека основаны на разных критериях, однако можно точно сказать, что человек действительно проходит различные стадии развития и определение периода, который проходят обучающиеся, поможет в выборе методов и стратегий обучения иностранному языку [3].

Обратимся к возрастной периодизации Эльконина Даниила Борисовича [4], выдающегося отечественного психолога, автора теории периодизации психического развития, развивающего идеи научной школы Л.С. Выготского. Она охватывает первую часть жизненного пути человека — до 17 лет:

- младенческий возраст (2 месяца – 1 год);
- ранний возраст (1 – 3 лет);
- дошкольный возраст (3 – 7 лет);
- младший школьный возраст (6-7 – 12 лет);
- подростковый возраст (11-12 – 15 лет);
- ранняя юность (15 – 18 лет).

В ходе учебной лингвистической практики проходила работа с детьми второго класса, 7-8 лет, входящими в группу младшего школьного возраста. В этот период первоначального вхождения в школьную жизнь у детей происходит

сильная психологическая перестройка. Они приобретают некоторые привычки нового режима, выстраивают отношения с учителем и с одноклассниками, привыкают к требованиям педагога, регулирующего его поведение, а также погружаются в содержание школьной программы.

Отечественный психолог Л.С. Выготский пришел к выводу, что обучение «вращается вокруг двух процессов: осознания и овладения» [3]. Многочисленные исследования в области психологии доказали, что человеческий мозг быстрее и успешнее обучается, когда создает собственные ментальные структуры, чем когда они кем-то диктуются. Роль преподавателя в таком случае заключается в том, чтобы стимулировать процесс порождения знания, создав все условия для этого.

Успешность результатов обучения во многом обеспечивается вниманием. По словам С. Л. Рубинштейна, внимание – это избирательная направленность на тот или иной объект и сосредоточенность на нем, углубленность в направленную на объект познавательную деятельность.

Существует множество классификаций внимания. По одной из них, данный психический процесс имеет три вида:

- произвольный (реакция на некий внешний стрессор, которая происходит помимо воли человека);
- произвольное (намеренная концентрация на чем-либо);
- постпроизвольное (основанное на интересе, а не на усилиях воли).

Внимание детей младшего школьного возраста отличается слабой устойчивостью и небольшим развитием произвольного внимания. Обучающиеся 7-8 лет легко отвлекаются и не способны долго заниматься однообразной деятельностью, особенно если она им не нравится. Они не имеют достаточного волевого опыта, чтобы управлять своим вниманием. Вместе с тем ученики младшего звена имеют отлично развитое непроизвольное внимание. Они мгновенно реагируют на яркие и неожиданные раздражители, быстро подмечают интересные для себя события. Руководствуясь когнитивным подходом, преподавателю следует пользоваться данными психологическими особенностями детей и излагать материал в интересной форме, не применять один и тот же метод преподавания языка более 10-15 минут, а чередовать их.

Развитие внимание невозможно без развития памяти. Согласно терминологическому словарю Л.С. Выготского, память «означает использование и участие предыдущего опыта в настоящем поведении» [3]. Основная характеристика памяти – длительность, которая отражает способность человека удерживать информацию в течение определенного времени. Виды памяти также имеют возрастные особенности.

У лиц младшего школьного возраста хорошо развита наглядно-образная память, то есть запоминание ранее воспринятого органами чувств. Дети этого возраста начинают обретать способность думать рационально, выявлять причинно-следственные связи и взаимоотношения между объектами и явлениями, но способны делать это только по отношению к конкретным, образно представляемым связям. Их мышление определяется как конкретно-образное, поэтому

преподавателю необходимо четко организовывать передачу материала через непосредственный опыт. Так, если говорить о восприятии лексики, то на протяжении младшего школьного возраста детям необходимо показывать наглядные образцы, обозначающие то или иное слово, использовать. Абстрактные понятия следует подкреплять примерами, рассказывать о взаимосвязях между ними для лучшего запоминания. Конкретно-образный характер памяти детей 7-10 лет также выражается в том, что они способны легко справиться даже с такими сложными действиями, как соотнесение компонентов, поиск общих и различных признаков, классификация, деление текста на части, если при этом есть опора на наглядный материал (схема времён глагола английского языка, воспроизведение звуковой записи текста, фотографии лиц людей, которые ведут диалог и др.).

На практике когнитивный подход означает, что педагогу необходимо создать условия для прохождения учащимися естественных стадий познавательного процесса. Так, концептуализация, или создание когнитивного образа какого-либо языкового явления проходит в несколько этапов [5].

На первом этапе обучающийся нуждается в получении информации о слове как о будущей основе для действия с ним. В лингводидактике считается, что на этой стадии ученику необходимо сопоставить иностранное слово с его аналогом в родном языке и выявить его особенности.

После формирования представления об изучаемом слове и накопления информации о нём наступает этап интериоризации, суть которого заключается в развитии умения грамотно использовать новую лексическую единицу, ее переводу на уровень долговременной памяти. Полученное знание структурируется и организуется в виде специальных объединений – категорий, которые в данной ситуации являются формой и инструментом всей познавательной деятельности обучающегося [6].

На третьем этапе происходит отработка полученных знаний и создание ассоциативных связей; созданный на предыдущей стадии когнитивный образ слова становится прочнее.

В перспективе когнитивного подхода ученики являются активными деятелями, которые сами выстраивают свои знания. Применяя когнитивный подход к преподаванию иностранного языка, мы подразумеваем под ним осознанный мыслительный процесс, который включает намеренное использование стратегий обучения. Когнитивные стратегии – это особые методы обработки информации, улучшающие ее полноценное осмысление и долгосрочное удержание. Они включают в себя преднамеренные манипулирования языком, такие как повторение, переработка, использование ассоциаций и образов для лучшего запоминания, угадывание смысла из контекста и другие. Если преподаватель применяет стратегии обучения, он ищет наилучший канал, через который обучающиеся воспринимают информацию. Благодаря данным способам обучения развивается более глубокое понимание самого процесса обучения [7].

В заключение отметим, что регулярная работа принципами когнитивного подхода в соответствии с целями и задачами образовательного процесса спо-

собствует формированию всей совокупности интеллектуальных способностей. На основе вышесказанного мы можем считать применение когнитивного подхода в обучении иностранному языку значимым в методике преподавания, соответствующим современному представлению об ученике как активном субъекте познания [8].

В отношении же когнитивных возможностей обучающегося главная задача преподавателя состоит в том, чтобы тренировать детей в применении оптимальных и адекватных стратегий, а также обеспечить учащимся возможность извлечь максимум из уже имеющихся знаний и умений. В этом случае для педагога важно понять, насколько эффективно будут взаимодействовать методы обучения, предлагаемые учителем, и возможности детей, как возрастные, так и интеллектуальные на данный момент обучения.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Иванова, Т. В. Развитие креативной личности в младшем школьном возрасте [Текст] / Т. В. Иванова // Провинциальные научные записки. – 2017. – № 1(5). – С. 93-96.
2. Иванова, Т. В. Психологические механизмы развития воображения младших школьников [Текст] / Т. В. Иванова // Ученые записки. Электронный научный журнал Курского государственного университета. – 2019. – № 3(51). – С. 243-248.
3. Выготский, Л.С. Мышление и речь. Изд. 5, испр. – М.: Лабиринт, 1999. – 352 с.
4. Детская психология: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Д. Б. Эльконин; ред.-сост. Б. Д. Эльконин. — 4-е изд., стер. — М.: Издательский центр «Академия», 2007. — 384 с.
5. Ворошилова, О.Л., Якушева, О.Ю. Особенности речевой деятельности детей с ОНР с позиции готовности к школьному обучению [Текст] / О.Л. Ворошилова, О.Ю. Якушева // Интерактивные процессы в образовании и медицине-2014: сборник научных трудов. Курск, 2014. С. 26-29.
6. Абдуллин, А. И. Влияние цифровых технологий на социально-психологические характеристики подростков и детей [Текст] / А. И. Абдуллин, А. И. Абдуллина // СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ - 2023: Сборник статей Международной научно-практической конференции, Петрозаводск, 09 октября 2023 года. – Петрозаводск: Международный центр научного партнерства «Новая Наука» (ИП Ивановская И.И.), 2023. – С. 149-152.
7. Никитина, Е.А. Специфика лексико-семантического поля концепта «болезнь» в английском медицинском дискурсе [Текст] / О.П. Довгер, К.М., Лопата, Е.А. Никитина // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия «Лингвистика и педагогика», 2019. – № 2 (31). – С. 64-72.
8. Сарычев С.В., Чернышова О.В. Социально-психологические проблемы профессионального развития студентов [Текст] / С.В. Сарычев, О.В. Чернышова // Известия Воронежского государственного университета, 2014. - №1. – С. 96.

СПОСОБ ФОРМИРОВАНИЯ У СТУДЕНТОВ ПОТРЕБНОСТИ В ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ

Польшикова Надежда Александровна, студент

Юго-Западный государственный университет, г. Курск, Россия

В статье рассматриваются способы формирования потребности в здоровом образе жизни у студентов, которые позволяют повысить их работоспособность.

В последние несколько лет среди населения наблюдается резкое снижение уровня здоровья. Больше всего эта проблема распространена среди молодежи. Как результат – демографический упадок, понижение продолжительности жизни и психологического состояния. Согласно данным Всемирной организации здравоохранения, здоровье населения во многом зависит от образа жизни.

Стоит отметить, что чаще всего риску ухудшения здоровья подвержены студенты. Из-за высокой нагрузки и низкого родительского контроля студент пренебрегает здоровым образом жизни. Поэтому при подготовке хорошего высококвалифицированного специалиста, помимо учебной деятельности, большое внимание необходимо уделять состоянию и охране здоровья студента, что обеспечит высокую работоспособность и конкурентоспособность будущего выпускника[1;17].

Формирование здорового образа жизни – это комплекс необходимых мероприятий. Они направлены на сохранение здоровья, мотивирование к личной ответственности за него и борьба с факторами риска, которые могут привести к развитию сложных заболеваний.

Здоровый образ жизни из следующих компонентов: активное участие в культурных мероприятиях, занятиях физкультурой и спортом, отказ от пассивных форм отдыха, тренировка психических способностей, соблюдение правил личной гигиены, отказ от вредных привычек, сбалансированный приём продуктов питания, внимательное отношение к природе, культурное поведения во всех общественных местах[2;12].

В настоящее время в системе высшего образования в разряд приоритетных выдвигается задача обеспечения социального компонента здоровья студентов, рассматриваемого как воспитание личности, способной к полноценной реализации своего биологического и социального потенциала в определенной социокультурной и экологической среде. Решить эту задачу возможно только в процессе развития у юношей и девушек внутренней картины здоровья, т.е. смысловой сферы личности во взаимосвязи с жизнеспособностью.

Чтобы повысить уровень сформированности здорового образа жизни у студентов, разработали целый комплекс специальных мер, которые реализуют через базовую учебную дисциплину «Безопасность жизнедеятельности». Она затрагивает вопросы здоровья и его сбережения. Наиболее продуктивный и эффективный способ работы над качеством знаний студентов о здоровом образе

жизни – комплекс практических и семинарских занятий, тематических тренингов[3;50].

В рамках курса «Безопасность жизнедеятельности» студенты учатся проявлять эмоциональную устойчивость в стрессовых и обыденных ситуациях, преодолевать трудности, выполнять режим труда и отдыха, а также соблюдать оптимальный двигательный режим и нормы личной гигиены. Физическое здоровье связано с работой нашего организма, нам важно знать, как должен работать наш организм. Прежде всего, у человека должно быть здоровое тело, правильное, красивое телосложение, достаточный вес, рост относительный своего возраста.

Человек должен иметь хорошую физическую подготовку, крепкую мышечную силу в руках и ногах, хорошо переносить физические нагрузки, при этом не чувствовать сильной усталости, не падать в обморок, здоровый человек редко болеет простудными заболеваниями, имеет хорошую защитную функцию против вирусов, микробов. К числу основных факторов, влияющих на физическое здоровье, относятся: система питания, дыхания, физических нагрузок, закаливания, гигиенические процедуры.

Под психическим здоровьем мы понимаем наши чувства, т.е. настроение (хорошее, веселое либо грустное, плохое), чувство радости, дружбы, любви, взаимопонимания, взаимоуважения, и так далее, но есть такие эмоциональные чувства, как страх, угнетение, унижение, обида, боль. И в зависимости от того какие у нас преобладают чувства, таким будет наше эмоциональное здоровье.

Важным для комфортного положительного состояния организма является приобретение хороших друзей, любимого человека, наличие полной семьи (мамы и папы) [4;147]. Очень важно, чтобы человека понимали в его окружении, чтобы он сам понимал других, чтобы он умел не только высказывать свои претензии к окружающим, но и уступать другим, не создавать конфликтные ситуации.

На психическое здоровье в первую очередь воздействуют система отношений человека к себе, другим людям, жизни в целом; его жизненные цели и ценности, личностные особенности.

Социальное здоровье человека – это не что иное, как его социальная активность, поведение в обществе, личное отношение к миру. То есть те качества личности, которые будут обеспечивать гармонию между потребностями данного человека и общества в целом [5;17]. Очень важно, чтобы человек стремился к самореализации и постоянному личностному развитию. Некоторые, например, находят способ самореализации в своей учебе или карьере, другие – в семье и детях.

Таким образом, социальное здоровье означает способность к общению с другими людьми в условиях окружающей социальной среды и наличие личностных взаимоотношений, приносящих удовлетворение.

Социальное здоровье личности зависит от соответствия личностного и профессионального самоопределения, удовлетворенности семейным и социальным

статусом, гибкости жизненных стратегий и их соответствия социокультурной ситуации (экономическим, социальным и психологическим условиям)

Таким образом, необходимо сформировать и увеличить потребность в здоровом образе жизни у студентов.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Ворошилова О.Л. Реализация возрастного подхода в образовании младших школьников во второй половине XX века: На материале отечественной школы [Текст] / О.Л. Ворошилова // автореферат дис. ... кандидата педагогических наук : 13.00.01 / Курск. гос. ун-т. - Курск, 2005. - 20 с.

2. Иванова, С. Ю. Формирование потребности студентов вуза в здоровом образе жизни: автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.01 [Текст] / С. Ю. Иванова. – Кемерово: Кемеровский гос. ун-т, 2008. – 24 с.

3. Будовская И.В. Проблемы игровой зависимости в современном обществе // Актуальные проблемы здоровьесбережения в современном обществе. Сборник научных статей IV-й Всероссийской научно-практической конференции. Курск, 2022. С. 48-51

4. Тимофеев, Н.С. Супружеские конфликты: пути их предупреждения и разрешения [Текст] / С. З. Пашкова, Н. С. Тимофеев // Актуальные проблемы конфликто разрешения в современном мире : Сборник статей Всероссийской научно-практической конференции, Курск, 21 апреля 2022 года. – Курск: Юго-Западный государственный университет, 2022. – С. 145-148.

5. Ананьева, Е. Н. Конфликтность процесса формирования социокультурной идентичности современных подростков под влиянием массовой культуры / Е. Н. Ананьева, Н. Н. Ананьева // Актуальные проблемы конфликто разрешения в современном мире : сборник статей 2-й Всероссийской научно-практической конференции, Курск, 20 апреля 2023 года / Юго-Западный государственный университет. – Курск: Юго-Западный государственный университет, 2023. – С. 14-17.

6. Митяева А.М. Здоровьесберегающие педагогические технологии [Текст] / А.М. Митяева – М.: "Академия", 2010. – 231 с.

7. Туманян, Г. С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование [Текст] / Г.С. Туманян – М.: Издательский центр "Академия", 2008. – 51 с.

ИССЛЕДОВАНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ И УРОВНЯ ИНТЕРНАЛЬНОСТИ ЛИЧНОСТИ

Поляков Владимир Геннадиевич, магистрант

Полякова Татьяна Николаевна, магистрант

Юго-Западный государственный университет, г.Курск, Россия

Реакция человека на стресс может быть описана с помощью категории «копинг-стратегии», к которым относят различные способы преодоления стрессовой ситуации. Выбор той или иной копинг-стратегии индивидом зависит от ряда факторов, одним из которых является уровень интернальности личности.

Понятие «копинг» впервые было введено Р. Лазарусом и С. Фолкман в рамках транзактной модели стресса, объясняющей причины возникновения стресса и его последствия для человека. Согласно данной модели существует три основных фактора, влияющие на развитие стресса: характеристики ситуации, индивидуальные особенности человека и доступные ресурсы. Стресс возникает в результате «транзакций» между индивидуумом и окружающей средой, при этом под транзакцией понимается единица взаимодействия между человеком и событием или другим человеком. Когнитивные и поведенческие способы преодоления внешних и внутренних требований, которые оцениваются человеком как превосходящие его текущие возможности, Р.Лазарус и С. Фолкман назвали копингом или копинг-стратегиями [1].

Термин «копинг» произошел от английского «соре» (преодолевать). Копинг-стратегия (копинги) — реакция на стресс, проявляющаяся через мысли, чувства и действия. Большинство авторов относит сюда только сознательные действия, но некоторые исследователи включают в это понятие и неосознанные формы поведения. Пусковым механизмом, триггером активации копинг-поведения выступает эмоциональное возбуждение, вызванное стрессовой ситуацией. Некоторые копинг-стратегии эффективны при необходимости срочного преодоления стрессовой ситуации, но в долгосрочной перспективе приводят к ухудшению психологического и физического состояния человека [2;195]. Такие варианты копинг-стратегий часто называют неадаптивными, к ним можно отнести самоповреждение (нанесение порезов, выдергивание волос, кусание ногтей), прием алкоголя, наркотиков и т.п.

Р. Лазарус выделял два типа копинг-стратегий: сфокусированные на решении проблемы и сфокусированные на эмоциях. По его мнению, первые более эффективны в контролируемых ситуациях, а вторые — в неконтролируемых. У. Вейтен и М. Ллойд предложили разделить копинг-стратегии на три типа:

1) стратегии когнитивной адаптации – направлены на изменение отношения к ситуации, например, отрицание, изменение целей, обращение к юмору;

2) проблемно-сфокусированные стратегии – направлены на работу с причиной возникшей проблемы, например, получение дополнительной информации, обучение новым навыкам,

3) эмоционально-ориентированные стратегии – ориентированы на эмоции, которые сопровождают восприятие стресса и включают активное их выражение, управление ими: трансовые методики, активная реализация негативных эмоций в социально приемлемой форме.

Сегодня различные исследователи выделили более 400 стратегий преодоления проблем в жизни, но до сих пор нет общепризнанной классификации. Одни авторы предлагают классифицировать по источнику стресса, другие ориентируются на методы совладания со стрессовой ситуацией, например, поведение, направленное на решение проблемы или на избегание всего, что связывает индивидуума с проблемой[3;410].

В работах, посвященных методам преодоления стресса, уделяется значительное внимание факторам, определяющим выбор человеком той или иной копинг-стратегии. Нами было проведено исследование взаимосвязи используемых копинг-стратегий и уровня интернальности личности. Понятие «интернальность» было введено в научный оборот Дж.Роттером в теории социального научения, оно отражает степень понимания человеком причинных взаимосвязей между собственным поведением и достижением желаемого [4].

Эмпирическое исследование проводилось на одном из предприятий г.Курска. В выборку вошли 71 человек в возрасте 25-60 лет. Для психодиагностики были использованы две методики: WCQ – Р. Лазарус, С. Фолкман (адаптирована Т. Л. Крюковой) и УСК – уровень субъективного контроля Дж.Роттера (адаптирован Бажиным Е.Ф., Голынкиной С.А., Эткиндоном А.М.). В таблице приведена корреляционная матрица параметров, выявленных с помощью этих методик: общего уровня интернальности и предпочитаемых копинг-стратегий. Согласно методике WCQ, выделяются восемь основных видов поведения, направленного на преодоления стресса:

- конфронтативный копинг – агрессивные усилия по изменению ситуации,
- дистанцирование – когнитивные усилия по отделению от ситуации и уменьшению её значимости.
- самоконтроль – усилия по регулированию своих чувств и действий.
- поиск социальной поддержки – усилия в поиске информационной, действенной и эмоциональной поддержки.
- принятие ответственности – признание своей роли в проблеме с сопутствующей темой попыток её решения.
- бегство – мысленное стремление и поведенческие усилия, направленные на избегание или бегство от решения проблемы.
- планирование решения проблемы – произвольные проблемно-фиксированные усилия по изменению ситуации, включающие аналитический подход к решению проблем.
- положительная переоценка – усилия по созданию положительного значения ситуации с фокусированием на росте собственной личности.

Таблица 1 – Матрица корреляции копинг-стратегий с общим уровнем интернальности

Предпочитаемые копинг-стратегии	Общий уровень интернальности
Конфронтация	-0,12
Дистанцирование	-0,29**
Самоконтроль	-0,02
Поиск социальной поддержки	0,03
Принятие ответственности	-0,05
Избегание	-0,33**
Планирования	0,20
Переоценка	0,04

Примечание. ** $p < 0,01$

Согласно полученным результатам значимые связи выявлены по копинг-стратегиям дистанцирование и избегание. Таким образом, чем выше уровень субъективного контроля, тем чаще люди используют типы копинг-стратегий, направленные на решение возникших проблем.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Крюкова, Т.Л. Методы изучения совладающего поведения: три копинг-шкалы [Текст]/ Т.Л.Крюкова-. 2-е изд. – Кострома: КГУ им. Н.А.Некрасова – Авантитул, 2010. – 64 с.
2. Ананьева Н.Н. Анализ связи доминантных копинг-стратегий и способов регулирования конфликтов [Текст]/ Н.Н. Ананьева // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Лингвистика и педагогика. 2023. Т. 13, № 3. С. 189-196.
3. Tarasova N.V. CONDITIONS AND FACTORS OF THE DEVELOPMENT OF CREATIVE CIVIC ENGAGEMENT OF STUDENTS / S.I. Belentsov, V.A. Gribanova, N.V. Tarasova, T.Y. Kopylova // European Journal of Contemporary Education. 2019. – Т. 8. – № 2. –С. 409-417.
4. Рассказова, Е.И. Копинг-стратегии в структуре деятельности и саморегуляции: психометрические характеристики и возможности применения методики COPE [Текст] //Е.И.Рассказова, Т.О.Гордеева, Е.Н.Осин //Психология. Журнал Высшей школы экономики.- 2013. -Т. 10, № 1. - С. 82–118.
5. Кочуров, М.Г. Связь копинг-стратегий с локусом контроля [Текст]/ М.Г.Кочуров // Международный научно-исследовательский журнал. Психологические науки. – 2020. - № 1-2. – С.40-43.

ОСОБЕННОСТИ ЛИЧНОСТНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ*Родионов Вадим Дмитриевич, магистрант**Чупахин Алексей Андреевич, магистрант**Юго-Западный государственный университет, г. Курск, Россия*

Данная статья рассматривает особенности личностной тревожности, включая ее проявления, причины и последствия. В статье обсуждаются психологические и эмоциональные аспекты тревожности и подчеркиваются важность диагностики и лечения данного состояния.

Личностная тревожность является одной из самых распространенных психических проблем, которая влияет на жизнь множества людей. Это состояние характеризуется постоянными и избыточными опасениями и беспокойством, которые могут негативно повлиять на психологическое и физическое здоровье человека. В этой статье мы рассмотрим особенности личностной тревожности и ее влияние на жизнь людей [1, с. 64-72].

Данной проблемой занимались многие психологи: Л.И. Божевич, К.Гольдштейн, К. Изард, Р. Мэй, И.П. Павлов, А.М. Прихожан, Г.С. Салливан, Ч.Д. Спилбергер, Дж. Тейлор, А. Фрейд, З. Фрейд, Ю.Л. Ханин, К. Хорни, А. Эллис и др.

Личностная тревожность – это стойкая тенденция человека испытывать чувство тревоги и беспокойства в различных ситуациях. Люди с высоким уровнем личностной тревожности могут реагировать слишком сильно на стрессовые ситуации и испытывать непропорциональную тревогу перед событиями, которые другие люди считают незначительными. Одной из особенностей личностной тревожности является ее хронический характер – она не исчезает со временем и может сопровождать человека на протяжении всей его жизни [2, с. 409-417].

Существует несколько факторов, которые могут быть связаны с развитием личностной тревожности:

1. Генетическая предрасположенность: исследования показывают, что гены могут играть значительную роль в развитии личностной тревожности. Некоторые люди имеют более высокую предрасположенность к тревожности из-за своей генетической наследственности.

2. Неблагоприятная среда воспитания: некоторые люди могут развить личностную тревожность из-за детских травм или неблагоприятной среды воспитания. Недостаточное внимание, жесткие правила или насилие в семье могут быть связаны с повышенным уровнем тревожности взрослого человека [3, с. 24-26].

Несмотря на то, что каждый человек может проявлять личностную тревожность по-своему, есть несколько особенностей, характерных для этого состояния:

1. Постоянная тревога: люди с высоким уровнем личностной тревожности часто чувствуют постоянное беспокойство и тревогу даже без веских причин.

Они могут постоянно переживать о своем здоровье, финансовой стабильности, отношениях и других аспектах жизни.

2. Гипервнимательность: люди с личностной тревожностью имеют тенденцию быть гипервнимательными к потенциально угрожающим событиям или ситуациям. Они могут излишне реагировать на малейшие признаки проблемы и проводить слишком много времени на предусмотрительных мерах.

3. Физические симптомы: частыми сопутствующими факторами личностной тревожности являются физические симптомы, такие как повышенное сердцебиение, напряжение мышц, головные боли, проблемы с желудком и другие проявления стресса в физическом организме [4, с. 96].

Личностная тревожность весомо влияет на качество жизни человека. Люди с высоким уровнем личностной тревожности могут испытывать большие трудности в межличностных отношениях из-за своей постоянной тревоги и беспокойства. Они могут иметь ограниченные возможности в повседневной жизни из-за непропорциональной реакции на стрессовые события. Кроме того, личностная тревожность может быть связана со многими физическими проблемами, такими как более высокий риск развития сердечно-сосудистых заболеваний [5, с. 145-148].

Уровень тревожности населения в России неодинаков по регионам. Согласно исследованию, проведенному Институтом национального прогнозирования, самый высокий показатель тревожности зафиксирован в Центральном регионе России – 85%.

Примечательно, что в Сибирском и Дальневосточном федеральных округах уровень тревожности значительно ниже, чем в Московском, Уральском и Центральном округах – 57% и 63% соответственно. Это может быть связано с наличием в этих регионах большого количества природных ресурсов, которые способствуют развитию экономики и улучшению жизни населения [6, с. 218-229].

В то же время, в Северо-Кавказском и Южном федеральных округах уровень тревожности населения также высок – более 80%. Это может быть связано с территориальными конфликтами и нерешенными социальными проблемами [7, с. 176-189].

Анализ уровня тревожности в разных регионах России позволяет выделить особенности и причины возникновения тревоги у населения в разных частях страны. Это полезно для того, чтобы органы власти могли разработать соответствующие меры по улучшению ситуации в каждом регионе и общей ситуации в стране в целом [8, с. 48-75].

В первой теории Фрейд еще не отделяет тревогу как реакцию на реальную опасность, от тревоги как сигнала об опасности со стороны влечения. В центре внимания находится возникновение травматической ситуации и преобразование либидо в тревожное ожидание. Фрейд схематически описывает тревогу как физиологическую реакцию на ситуацию опасности. Клиническим признакам, сопровождающим аффект тревоги, в статье 1895-го года уделено достаточно

внимания. Основная мысль статьи: тревога - следствие преобразованного либидо [9, с. 249-251].

Личностная тревожность является серьезным психологическим состоянием, которое требует внимания и поддержки. Она может иметь негативное влияние на различные аспекты жизни, включая отношения, работу и физическое здоровье. Понимание особенностей личностной тревожности может помочь людям обратиться за помощью и найти эффективные стратегии исправления с этим состоянием.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Никитина, Е.А. Специфика лексико-семантического поля концепта «болезнь» в английском медицинском дискурсе [Текст] / О.П. Довгер, К.М., Лопата, Е.А. Никитина // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия «Лингвистика и педагогика», 2019. – № 2 (31). – С. 64-72.

2. Tarasova N.V. Conditions and factors of the development of creative civic engagement of students / S.I. Belentsov, V.A. Gribanova, N.V. Tarasova, T.Y. Kopylova // European Journal of Contemporary Education. 2019. – Т. 8. – № 2. – С. 409-417.

3. Будовская, И.В. Проблемы медиации в современном обществе [Текст] / И.В. Будовская, О.Г. Артемова // Актуальные проблемы конфликто разрешения в современном мире. Сборник статей 2-й Всероссийской научно-практической конференции. Юго-Западный государственный университет. Курск, 2023. – С. 24-26.

4. Чернышова, О.В. Социально-психологические проблемы профессионального развития студентов/ С.В. Сарычев, О.В. Чернышова // Известия Воронежского государственного университета, 2014. – №1. – С. 96.

5. Тимофеев, Н.С. Супружеские конфликты: пути их предупреждения и разрешения [Текст] / С.З. Пашкова, Н.С. Тимофеев // Актуальные проблемы конфликто разрешения в современном мире: Сборник статей Всероссийской научно-практической конференции, Курск, 21 апреля 2022 года. – Курск: Юго-Западный государственный университет, 2022. – С. 145-148.

6. Абдуллин, А.И. Особенности протекания коммуникативных конфликтов в сфере гражданской авиации / Н.В. Тарасова, А.И. Абдуллин // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Лингвистика и педагогика. – 2021. – Т. 11, № 3. – С. 218-229.

7. Иванова Т.В., Ананьева Н.Н. Развитие лидерских способностей будущих конфликтологов в условиях вуза (социально-психологический аспект). [Текст] / Т.В. Иванова, Н.Н. Ананьева // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия «Лингвистика и педагогика». –2023. – 13(4). – С. 176-189.

8. Тарасова, Н.В. Исследование основных причин возникновения зависимостей среди студенческой молодежи [Текст] / Е.А. Никитина, А.А. Кузнецова, Н.В. Тарасова // Теоретические и практические аспекты современной психологии образования. Копылова Т.Ю., Кузнецова М.В., Кузнецов А.А., Никитина Е.А., Тарасова Н.В., Чернышова О.В., Шаталова Н.А. Курск, 2020. – С. 48-75.

9. Никитина, Е.А. Психологические особенности самооценки в студенческом возрасте [Текст] / Е.А. Никитина // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия «Лингвистика и педагогика», 2012. – № 5-1 (44). – С. 249-251.

ВЛИЯНИЕ КУЛЬТУРЫ НА ФОРМИРОВАНИЕ ЦЕННОСТЕЙ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

*Романюк Татьяна Романовна, магистрант
Кульша Никита Сергеевич, магистрант*

Юго-Западный государственный университет, г.Курск, Россия

В статье рассматривается влияние культуры на формирование ценностей здорового образа жизни. Рассмотрена концепция культурной травмы, а также модель воздействия культурной травмы на различные социальные группы.

На сегодняшний день влияние культуры на формирование ценностей здорового образа жизни имеет огромное значение, поскольку в жизни человека происходят определенные перемены, которые связаны друг с другом, что, несомненно, приводит к формированию определенных принципов и жизненных ориентиров у человека.

Раскрытие влияния культуры на социокультурные ценности российского общества потребовало обращение к работам Н.А. Бердяева, В.О. Ключевского, И.Г. Дубова, К. Касьяновой, А.С. Ахиезера, И.Б. Чубайса, В.Ф. Шаповалова и др.

В 2008 году Т.П. Емельяновой было проведено исследование уровня приспособляемости человека к изменившейся реальности с использованием опросника Л.И. Вассермана. В социологическом опросе участвовали 105 человек (рисунок 1) [1].

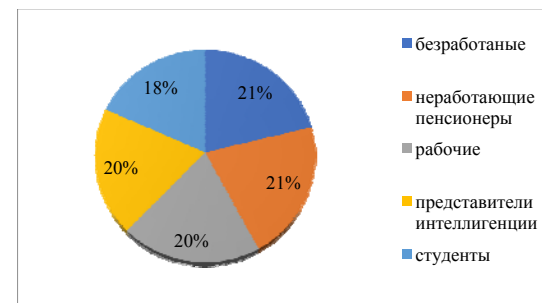


Рисунок 1 – Результаты исследования уровня социальной фрустрированности

Как показал опрос представители интеллигенции благодаря образованию, а студенты – в силу своего возраста и адаптации к изменению лучше справляются с травмирующей ситуацией.

Социальным изменениям в свою очередь подвержены, прежде всего, социальные структуры – социальные институты, организации, группы, общности и социальные процессы – социальное взаимодействие, поведение людей, их менталитет и т. д.

Такие изменения могут быть источником травмы, но не обязательно каждое из них будет являться таковым, хотя есть вероятность, что любое может иметь последствие.

Характер травмы может обретать чаще всего те изменения, которые имеют специфические признаки, а именно [2]:

1) внезапные, резкие, а также быстрые изменения, которые происходят в очень короткий промежуток времени;

2) изменения, происходящие в широкой общественной сфере, охватывающие одновременно различные области общественной жизни;

3) глубокие, коренные изменения, затрагивающие основные ценности, правила или убеждения социальной группы. Изменения такого вида должны обладать признаком неожиданности, вызывающими изумление, шокирующими. Самыми яркими примерами такого вида в историческом масштабе являются революции, перевороты, перемены общественного уклада.

Концепция культурной травмы была введена П. Штомпкой. Через понятие культурной травмы он понимает напряженность, связанную с социальными изменениями, переживаемыми группой или обществом в целом [3].

Разрабатывая концепцию культурной травмы, П. Штомпка выделил 3 уровня культурных травм (рис. 2).

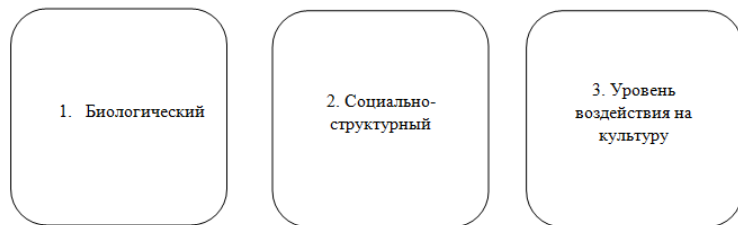


Рисунок 2 – Уровни культурных травм

1. Биологический (демографический) уровень проявляется в снижении рождаемости, росте числа физических и психических отклонений.

2. Иерархичность социальных структур выражается в разрушении сложившейся системы социальных и организационных иерархий, проявлениях анархии на разных уровнях власти, ломке традиционных и привычных социальных институтов.

3. По мнению П. Штомпки, воздействие на культуру является наиболее глубоким, поскольку в силу действующего культурного поля она дольше других остается в коллективной памяти и передается из поколения в поколение. Можно добавить также уникальную возможность культуры транслировать травмы в художественном творчестве. Штомпка называет ее «культурно интерпретируемой раной на ткани культуры». В связи с этим культурная травма затрагивает глубинные ценности, смыслы и символы, разделяемые всеми членами сообщества.

Если рассматривать травму с точек зрения медицины, психиатрии и т.д., то в динамике это представляется как травматический процесс. На рисунке 3 представлены фазы этого процесса.

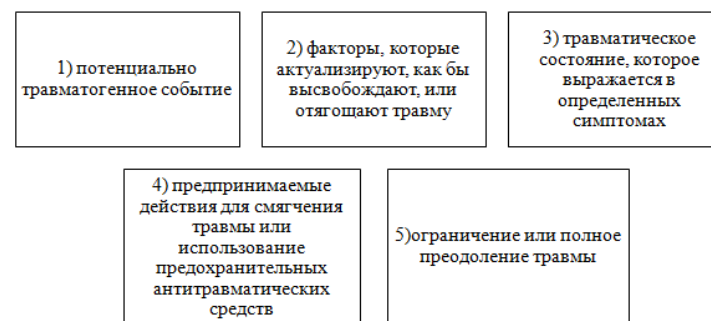


Рисунок 3 – Фазы травматического процесса

Отдельные индивиды, группы, либо на разных уровнях подвержены травмам, либо же обладают различными возможностями защиты, или «анестезирующими» средствами и запасами.

Способность отдельного человека или группы приспосабливаться к трудным ситуациям, реагировать на возникающие проблемы и угрозы, очевидно, зависит, прежде всего, от того, каким финансовым, социальным и культурным капиталом обладают эти лица или группы.

Культурные травмы возникают в результате социальных изменений, происходящих в условиях высокого социального риска, так как являются результатом социальной деятельности различных социальных групп, ориентированных с разными интересами. Эти риски могут относиться к таким областям, как межличностные взаимодействия, информационные и групповые процессы, межгрупповая координация или целеполагания.

Таким образом, одной из перспективных тем исследования представляется изучение того, как культура и социальные изменения воздействуют на проявление социально-психологических феноменов гражданской идентичности, самооценки и возможностей ее влияния на общественную жизнь и формирование жизненных ценностей.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Емельянова, Т.П. Культурная травма: социально-психологические аспекты [Текст] / Т.П. Емельянова // Материалы итоговой научной конференции Института психологии РАН. - М.: ИП РАН. – 2008. – С. 78.
2. Ворошилова О.Л. К вопросу формирования связной монологической речи у детей с ОНР старшего дошкольного возраста/ О.Л. Ворошилова, И.А. Россинская // Интегративные процессы в образовании и медицине: сборник научных трудов. - Курск, 2015. - С. 24.
3. Никитина, Е.А. Социально-психологические проблемы воспитательной работы со студентами по организации первичной профилактики зависимостей [Текст] / С.Э. Харзеева, Е.А. Никитина // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия «Лингвистика и педагогика», 2011. – № 2 (35). – С. 168.
4. Мирошниченко О.А, Сарычев С.В., Чернышова О.В. Социально-психологические исследования актуализации многоуровневого группового субъекта в различных социальных условиях/ О.А. Мирошниченко, С.В. Сарычев, О.В. Чернышова // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Лингвистика и педагогика. 2015. - № 2. –С. 138.
5. Тарасова, Н.В. Гражданско-патриотическое воспитание подрастающего поколения в России в годы Первой мировой войны / Н.В. Тарасова // Гражданственность личности в условиях изменяющегося мира: от протестной к созидательной активности: сборник научных статей международной научно-практической конференции, 2015. – С. 215.
6. Тимофеев, Н.С. Виды конфликтов в воинских коллективах/ В.А. Луценко, Е. К. Несветаев, Н. С. Тимофеев // Актуальные проблемы конфликто разрешения в современном мире: сборник статей Всероссийской научно-практической конференции. – Курск: Юго-Западный государственный университет, 2022. – С. 120.
7. Будовская И.В. Актуальные проблемы школьной медиации [Текст] /Лиситчук Л.В., Будовская И.В. // Актуальные проблемы конфликто разрешения в современном мире: сборник статей 2-й Всероссийской научно-практической конференции. - Курск, 2023. - С. 133.
8. Ананьева, Е. Н. Конфликтность процесса формирования социокультурной идентичности современных подростков под влиянием массовой культуры [Текст] / Е. Н. Ананьева, Н. Н. Ананьева // Актуальные проблемы конфликто-разрешения в современном мире : сборник статей 2-й Всероссийской научно-практической конференции. – Курск: Юго-Западный государственный университет, 2023. – С. 14.
9. Абдулин А.И. Ассертивное поведение студентов вуза как конструктивный способ межличностного взаимодействия [Текст] / А. И. Абдуллин // Актуальные проблемы здоровьесбережения в современном обществе : сборник научных статей IV-й Всероссийской научно-практической конференции. – Курск: Юго-Западный государственный университет, 2022. – С. 8.

ПРОБЛЕМА МОНИТОРИНГА ЭФФЕКТИВНОСТИ РЕАБИЛИТАЦИИ ПОСТИНСУЛЬТНЫХ БОЛЬНЫХ**Рыбаков Антон Юрьевич, магистрант, аспирант***Юго-Западный государственный университет, г.Курск, Россия*

Статья посвящена проблеме использования методов машинного обучения при управлении робототехническими устройствами, предназначенными для биотехнических систем реабилитации постинсультных больных, посредством нейронтерфейса.

Инсульт обычно повреждает двигательную функцию верхних конечностей (ВК), что приводит к долгосрочной инвалидности и потере независимости у большинства людей. Реабилитация направлена на восстановление функции путем тренировки повседневных действий, которые обеспечивают повторяющиеся функциональные движения ВК. Оптимальное количество функциональных движений, необходимых для ускорения восстановления, неизвестно. Этот разрыв связан с отсутствием измерительных инструментов для подсчета функциональных движений. Реабилитация после инсульта направлена на ускорение двигательного восстановления путем тренировки функциональных действий, но может иметь минимальный эффект из-за недостаточных тренировочных доз. У животных тренировка сотен функциональных движений в первые недели после инсульта может существенно ускорить восстановление верхних конечностей. Однако оптимальное количество функциональных движений для ускорения восстановления у людей в настоящее время неизвестно, поскольку не существует практических инструментов для их измерения во время реабилитационных тренировок [1; 2].

Таким образом, на сегодняшний день измерение функциональных движений при реабилитации ВК после инсульта является трудноразрешимой технической задачей, которой препятствует неточность или непрактичность. В связи с этим, на основе методов машинного обучения (МО) был разработан конвейер PrimSeq, позволяющий точно и быстро подсчитывать количество элементарных функциональных движений, называемых примитивами. PrimSeq использует носимые датчики для сбора обширной информации о движении верхней части тела, а также специально разработанные алгоритмы для обнаружения и подсчета функциональных примитивов в этих данных о движении. Алгоритм глубокого обучения точно подсчитывает функциональные примитивы, выполняемые пациентами с инсультом, и превосходит другие эталонные алгоритмы. Пациенты хорошо переносят носимые датчики и этот подход позволяет считать примитивов в 366 раз быстрее, чем лицо, принимающее решение. Таким образом, PrimSeq предоставляет точные и практичные средства количественной оценки функциональных примитивов, которые обещают продвинуть исследования инсульта и клиническую помощь, а также улучшить результаты лечения людей с инсультом [2].

PrimSeq - это конвейер для классификации и подсчета функциональных движений, тренируемых при реабилитации после инсульта. Представленный подход объединяет носимые датчики для регистрации движений верхней части тела, модель глубокого обучения для прогнозирования последовательности движений и алгоритм для подсчета движений. Обученная модель точно разлагает реабилитационную деятельность на элементарные функциональные движения и превосходит по эффективности конкурентные методы машинного обучения. Кроме того, PrimSeq количественно определяет эти движения, тратя гораздо меньше времени и трудозатрат на людей-экспертов.

Конвейер PrimSeq состоит из трех основных этапов. Сначала данные о реабилитационных мероприятиях записываются и делятся на 6-секундные окна. На втором этапе эти оконные данные передаются в модель Seq2Seq. Кодер GRU генерирует один вектор признаков, захватывающий соответствующую информацию о движении, которая обрабатывается декодером GRU для оценки последовательности примитивов. На третьем этапе алгоритм подсчета удаляет любые дубликаты на границах окна и подсчитывает примитивы из последовательностей.

Во время выполнения пациентами реабилитационных мероприятий функциональные движения синхронно фиксировались двумя видеокамерами, расположенными ортогонально рабочему пространству, и девятью инерционными измерительными блоками (IMU), прикрепленными к верхней части тела. Видеокамеры генерировали данные высокого разрешения в двух изображениях. Система IMU генерировала 76-мерные кинематические данные (ускорения, кватернионы и углы суставов). Скелетный аватар движений пациента и смещение угла суставов контролировался на предмет дрейфа электромагнитных датчиков. Обученные программисты использовали видеозаписи для идентификации и аннотирования функциональных примитивов. Эти аннотации помечали и сегментировали соответствующие данные IMU. Межэкспертная надежность между кодировщиками и экспертом была высокой (коэффициент Коэна для достигаемости 0,96; перемещения 0,97; транспортировки 0,97; стабилизации 0,98; простоя 0,96) [2].

Обобщаемость представленного подхода частично зависит от принятия функциональных примитивов в качестве единиц измерения. Как и в случае любой классификации в машинном обучении, пользователи должны подтвердить, что прогнозируемые классы соответствуют их вопросу или приложению. Для объективного измерения реабилитационной подготовки примитивы являются надежными и эффективными единицами измерения. В качестве событий единичного движения и минимального движения примитивы напрямую расшифровывают серию действий, предпринимаемых людьми для выполнения более сложных упражнений. Поскольку примитивы ограничены и взаимоисключают друг друга, они позволяют избежать объединения переменного количества или серии движений под одним обозначением класса, как это может произойти при функциональном обнаружении движения или признании деятельности человека [3; 4; 5]. Установлено, что реабилитационную деятельность можно полностью

разбить на составляющие функциональные примитивы. Таким образом, примитивы обеспечивают показатель, с помощью которого можно последовательно измерять реабилитационную подготовку, что позволяет критически оценивать и воспроизводить дозированные реабилитационные нагрузки.

Представленный подход имеет некоторые ограничения, которые следует учитывать. PrimSeq идентифицирует функциональные движения, но не измеряет, насколько нормально они выполняются. Эта информация важна для отслеживания выздоровления и адаптации процедуры реабилитации. Будущая работа могла бы охарактеризовать и сослаться на нормативную кинематику примитивных классов, которая могла бы генерировать непрерывные измерения аномальных характеристик примитивов. Кроме того, PrimSeq обучался на движениях пациентов с хроническим инсультом, выполняющих ограниченный набор реабилитационных процедур. Чтобы повысить клиническую полезность, можно провести дополнительное обучение и усовершенствование модели «в естественных условиях» с пациентами с подострым инсультом, проходящими стационарную реабилитацию. Можно ожидать, что более обширная выборка примитивов повысит эффективность классификации неструктурированных действий, что и сделает PrimSeq надежным для применения на разных стадиях восстановления. Наконец, эффективность классификации Seq2Seq в некоторых случаях была ограничена (например, активность при чистке зубов). В будущей работе можно будет использовать альтернативные модели глубокого обучения с объяснимым искусственным интеллектом для выявления источников неопределенности, которые затем можно будет использовать для улучшения эффективности классификации. В качестве альтернативы настройку захвата движения можно расширить, чтобы генерировать недостающую информацию, которая может иметь решающее значение для более точной классификации. Например, захват объекта является основным фенотипическим признаком, который отличает стабилизацию (присутствие захвата) от бездействия (хватка отсутствует), но на текущий массив IMU не фиксирует движение пальцев. Объединение данных видеосъемки и компьютерного зрения или добавление инструментальной перчатки, предоставляют ключевые детали движения, необходимые для классификации [6; 7; 8].

Таким образом, представлен новый конвейер, который измеряет функциональные повторения движений в реабилитационных мероприятиях ВК. PrimSeq является основополагающим шагом на пути к точному и прагматичному количественному определению реабилитационной дозы и позволяет преодолеть значительные временные, кадровые и финансовые барьеры. Представленный подход имеет потенциал для поддержки тщательных реабилитационных исследований и количественных клинических исследований [9; 10], которые жизненно необходимы для улучшения результатов реабилитации инсульта.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Трифонов, А.А. Биотехническая система с виртуальной реальностью в реабилитационных комплексах с искусственными обратными связями / А.А.

Трифонов, Е.В. Петрунина, С.А. Филист, А.А. Кузьмин, В.В. Жилин // Известия ЮЗГУ. Серия Управление, вычислительная техника, информатика. Медицинское приборостроение. – 2019. – Т.9. № 4 – С.46.

2. Филист, С.А. Кодовые образы сигналов электроэнцефалограммы для управления робототехническими устройствами посредством интерфейса мозг-компьютер / С.А. Филист, Е.В. Петрунина, А.А. Трифонов, А.В. Серебровский // Моделирование, оптимизация и информационные технологии. Научный журнал. – 2019. – Том 7. № 1. – С. 67.

3. Ворошилова О.Л. К вопросу формирования связной монологической речи у детей с ОНР старшего дошкольного возраста / О.Л. Ворошилова, И.А. Росинская // Интегративные процессы в образовании и медицине : сборник научных трудов. - Курск, 2015. - С. 24.

4. Никитина, Е.А. Социально-психологические проблемы воспитательной работы со студентами по организации первичной профилактики зависимостей [Текст] / С.Э. Харзеева, Е.А. Никитина // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия «Лингвистика и педагогика», 2011. – № 2 (35). – С. 168.

5. Мирошниченко О.А, Сарычев С.В., Чернышова О.В. Социально-психологические исследования актуализации многоуровневого группового субъекта в различных социальных условиях [Текст] / О.А. Мирошниченко, С.В. Сарычев, О.В. Чернышова // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Лингвистика и педагогика. 2015. - № 2. –С. 138.

6. Тарасова, Н.В. Гражданско-патриотическое воспитание подрастающего поколения в России в годы Первой мировой войны [Текст] / Н.В. Тарасова // Гражданственность личности в условиях изменяющегося мира: от протестной к созидательной активности: сборник научных статей международной научно-практической конференции, 2015. – С. 215.

7. Тимофеев, Н.С. Виды конфликтов в воинских коллективах [Текст] / В. А. Луценко, Е. К. Несветаев, Н. С. Тимофеев // Актуальные проблемы конфликто-разрешения в современном мире : сборник статей Всероссийской научно-практической конференции. – Курск: Юго-Западный государственный университет, 2022. – С. 120.

8. Будовская И.В. Актуальные проблемы школьной медиации [Текст] / Лиситчук Л.В., Будовская И.В. // Актуальные проблемы конфликто-разрешения в современном мире: сборник статей 2-й Всероссийской научно-практической конференции. - Курск, 2023. - С. 133.

9. Ананьева, Е. Н. Конфликтность процесса формирования социокультурной идентичности современных подростков под влиянием массовой культуры [Текст] / Е. Н. Ананьева, Н. Н. Ананьева // Актуальные проблемы конфликто-разрешения в современном мире : сборник статей 2-й Всероссийской научно-практической конференции. – Курск: Юго-Западный государственный университет, 2023. – С. 14.

10. Абдуллин А.И. Ассертивное поведение студентов вуза как конструктивный способ межличностного взаимодействия [Текст] / А. И. Абдуллин // Акту-

альные проблемы здоровьесбережения в современном обществе : сборник научных статей IV-й Всероссийской научно-практической конференции. – Курск: Юго-Западный государственный университет, 2022. – С. 8.

ОСОБЕННОСТИ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ВОДИТЕЛЕЙ ТРАНСПОРТА

Садова Кристина Викторовна, магистрант

Агарков Никита Сергеевич, магистрант

Юго-Западный государственный университет, г.Курск, Россия

В статье рассматривается проблема сохранения здоровья водителей транспорта. Проанализированы основные причины, влияющие на ухудшение здоровья.

Состояние здоровья водителя играет важную роль в безопасности дорожного движения. Человеческие ошибки из-за усталости, стресса, состояния водителя и рискованное поведение являются проблемой безопасности при управлении транспортом. В настоящее время люди проводят большое количество времени за рулём, поэтому часто возникают проблемы со здоровьем [1].

Исследователи Г.М. Далеккая и А.К. Собирова, изучали различные аспекты и психофизиологические особенности труда водителя, ими было выявлено, что общее число трудовых операций в течение смены не должно превышать восьми часов. Отечественные физиологи И.М. Сеченов, Н.Е. Введенский, И.П. Павлов, А.А. Ухтомский установили, что клетки головного мозга утомляются значительно быстрее, чем работающие мышцы [2].

Большинство водителей проводят много времени за рулем, зачастую перерабатывают норму времени, в результате утомления нервных клеток головного мозга, теряют скорость реакции, мышление и концентрацию внимания [3]. Кроме того, снижается острота зрения, учащается пульс, повышается кровяное давление, нарушается готовность к действиям при неожиданном изменении обстановки на дороге [4].

Степень утомления зависит от продолжительности работы водителя за рулем, чем больше часов переработано, тем более выражено утомление и больше вероятности допустить ошибки. Статистикой установлена прямая зависимость между временем управления транспортным средством и количеством ДТП. При продолжительности управления транспортным средством от 7 до 12 часов, совершают ДТП в 2 раза больше, а свыше 12 часов – в 9 раз больше, чем при продолжительности до 7 часов [5]. При помощи прямой зависимости от продолжительности работы водителя И.М. Сеченов, установили, что водители работающие более 12 часов в 1,5 раза больше подвержены ДТП со смертельным исходом.

Профессиональные водители из-за своего образа жизни имеют проблемы со здоровьем. Это негативно сказывается на их работоспособности и возможностях контролировать ситуацию на дороге.

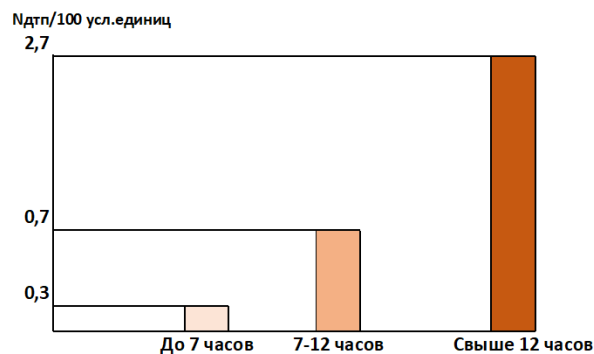


Рисунок 1 – Зависимость количества ДТП от длительности управления автомобилем

Причины, которые ухудшают здоровье водителя:

- тесное рабочее пространство, при котором практически отсутствует регулярная физическая подвижность;
- вдыхание продуктов сгорания топлива и других вредных химических соединений;
- недостаток сбалансированного питания, преобладание фаст-фуда;
- несбалансированный режим работы и отдыха, в следствие чего происходят стрессовые ситуации.

На сегодняшний день статистические исследования подтверждают, что перечисленные опасности ухудшающие состояние водителя, оказывают сильное влияние на здоровье профессионального водителя [6]. Поэтому предрейсовый медицинский осмотр, является обязательной процедурой при выходе на смену. Профессиональные водители, в том числе водители автобусов, такси, дальнотойщики, подвержены риску сердечно-сосудистых заболеваний и нарушений опорно-двигательного аппарата [7]. Для примера можно привести неправильную посадку водителя, когда ноги вытянуты к педалям, а сам корпус сильно наклонен к рулю, создавая позу называемой поза «банана», все это приводит к ослаблению позвоночника, вследствие деля его более уязвимым к травмам [8].

Для профилактики заболеваний можно выделить основные методы сохранения здоровья водителя:

- сохранение здорового питания и поддержание нормального веса, является важной задачей для водителя, поскольку малоподвижная работа отрицательно влияет на ЖКТ, что в свою очередь негативно сказывается на функционировании сосудов и мозга;
- сохранение режима работы и отдыха;
- сохранение правильной осанки водителя [9].

БИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Дятлов, М. Н. Основные факторы, снижающие работоспособность водителя перед рейсом [Текст] / М. Н. Дятлов, К. О. Долгов, А. Н. Тодорев. // Молодой ученый, 2013. - С. 99.

2. Ворошилова О.Л. К вопросу о методах исследования удовлетворенности студентов различными аспектами деятельности преподавателей и кураторов студенческих групп [Текст] / Копылова Т.Ю., Ворошилова О.Л. // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Лингвистика и педагогика. 2018. - Т. 8. - № 4 (29). - С. 162-170.

3. Никитина, Е.А. Психологические особенности самооценки в студенческом возрасте [Текст] / Е.А. Никитина // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия «Лингвистика и педагогика», 2012. – № 5-1 (44). – С. 249-251.

4. Мирошниченко О.А., Сарычев С.В., Чернышова О.В. Социально-психологические исследования актуализации многоуровневого группового субъекта в различных социальных условиях [Текст] / О.А. Мирошниченко, С.В. Сарычев, О.В. Чернышова // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Лингвистика и педагогика. 2015. - № 2. –С. 138-139.

5. Tarasova N.V. Conditions and factors of the development of creative civic engagement of students / S.I. Belentsov, V.A. Gribanova, N.V. Tarasova, T.Y. Kopylova // European Journal of Contemporary Education. 2019. – Т. 8. – № 2. –С. 409-417.

6. Тимофеев, Н.С. Особенности формирования стрессоустойчивости в студенческой среде (результаты психологического исследования) [Текст] / Н. В. Тарасова, Н. С. Тимофеев, В. В. Шамакина // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Лингвистика и педагогика. – 2022. – Т. 12, № 2. – С. 154-169.

7. Будовская И.В. Проблемы медиации в современном обществе [Текст] / Артемова О.Г., Будовская И.В. //Актуальные проблемы конфликто разрешения в современном мире: сборник статей 2-й Всероссийской научно-практической конференции. - Курск, 2023. - С. 24-26.

8. Ананьева, Е. Н. Конфликтность процесса формирования социокультурной идентичности современных подростков под влиянием массовой культуры [Текст] / Е. Н. Ананьева, Н. Н. Ананьева // Актуальные проблемы конфликто разрешения в современном мире : сборник статей 2-й Всероссийской научно-практической конференции. – Курск: Юго-Западный государственный университет, 2023. – С. 14-17.

9. Абдулин А.И. Ассертивное поведение студентов вуза как конструктивный способ межличностного взаимодействия [Текст] / А. И. Абдуллин // Актуальные проблемы здоровьесбережения в современном обществе : сборник научных статей IV-й Всероссийской научно-практической конференции. – Курск: Юго-Западный государственный университет, 2022. – С. 8-12.

ПРОФИЛАКТИКА ДЕПРЕССИВНЫХ СОСТОЯНИЙ В ПСИХОЛОГИИ*Сафиева Зиёда, студент**Тимофеев Никита Сергеевич, преподаватель**Юго-Западный государственный университет, г.Курск, Россия*

В статье рассмотрено понятие термина депрессия, а также её виды, теории и причины возникновения. Также предложены методы профилактики депрессивного состояния.

Депрессия – это психическое состояние, характеризующееся плохим настроением и отвращением к деятельности.

Депрессия влияет на мысли, поведение, чувства и ощущение благополучия человека. Люди, находящиеся в депрессии, часто испытывают потерю мотивации или интереса к переживаниям, которые обычно приносили бы им удовольствие или радость, или снижение удовольствия или радости от них [1].

Классификация основных видов депрессии основывается на этиологии, клинической картине, преобладающей симптоматике, частоты возникновения, длительности течения и других особенностях.

В «Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fourth Edition (DSM-IV)» классифицированы такие виды униполярных депрессий:

- большое депрессивное расстройство;
- малая депрессия;
- атипичная форма депрессии;
- рекуррентная быстротечная форма депрессии;
- дистимия;
- резистентная форма депрессии;
- тревожно-депрессивное расстройство;
- невротическая форма депрессии;
- вегетативная депрессия;
- маскированная депрессия;
- астеническая депрессия;
- послеродовая депрессия;
- соматогенная депрессия;
- алкогольная депрессия;
- биполярная депрессия I и II типов [2].

На основании имеющихся исследований доказано, что в развитии депрессии ключевую роль играют нарушения нейромедиаторной активности в нейронах лимбической системы головного мозга – изменяется выделение и взаимодействие с рецепторами постсинаптической щели таких медиаторов, как серотонин, норадреналин, дофамин, ацетилхолин, гистамин и др.

Нет какой-то одной причины депрессии, а есть сочетание факторов, таких как генетика, ранний жизненный опыт, личностные особенности и выбор образа жизни. Она может быть спровоцирована серьезным расстраивающим событием или серией событий, таких как смерть любимого человека, разрыв от-

ношений, финансовые проблемы, серьезная болезнь или негативное изменение вашей самооценки или настроения [3]. Также возможно, что семейный анамнез депрессии увеличивает риск развития этого расстройства.

Одна из теорий депрессии предполагает, что она является реакцией на длительный внутренний и внешний конфликт. Это основано на идее, что депрессия возникает, когда ваши потребности в принадлежности и самооценке не удовлетворяются на постоянной основе. Со временем социальное отвержение, которое вы испытываете, интернализируется как самоотвержение, из-за чего конфликт кажется неизбежным. Чувство никчемности, чувство бессилия и чрезмерные размышления характерны для этой модели депрессии. Теория диатеза-стресса также утверждает, что люди, подверженные более высокому риску депрессии, как правило, имеют определенные личностные черты или убеждения, которые делают их более уязвимыми к расстройству [4].

К ним относятся:

Биологические теории и депрессивные состояния. В мозге есть несколько химических посредников, называемых нейротрансмиттерами, которые взаимодействуют с другими частями тела и друг с другом. Наиболее важным нейромедиатором в мозге является серотонин, который регулирует многие физиологические функции, такие как сон, прием пищи и сексуальное поведение. Когда уровень серотонина низкий, это приводит к депрессии у некоторых людей [5].

Другой серьезной причиной депрессии является дефицит нейромедиатора норадреналина, который вызывает чувство грусти и раздражительности. Исследователи обнаружили, что люди, страдающие депрессивными эпизодами, имеют меньше норадренергических нейронов в определенных областях мозга, чем другие люди.

Психологические теории и депрессивные состояния. Идея, лежащая в основе такого состояния психического здоровья, как депрессия, заключается в том, что оно вызвано сочетанием биологических, психологических и социальных факторов. Основные причины могут быть сложными, поэтому важно понимать их [6].

Далее будут представлены несколько видов психотерапии, как высокоэффективные методы лечения депрессии:

Разговорная терапия.

1) Поведенческая активационная терапия. Целью этого типа терапии является обратить вспять нисходящую спираль депрессии, побуждая вас искать опыт и занятия, которые доставляют вам радость.

2) Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ). КПТ фокусируется на изменении определенных негативных моделей мышления, чтобы вы могли лучше реагировать на сложные и стрессовые ситуации.

3) Межличностная терапия. Эта очень структурированная, ограниченная по времени форма терапии направлена на выявление и улучшение проблемных личных отношений и обстоятельств, непосредственно связанных с вашим текущим депрессивным настроением.

4) Терапия, направленная на решение проблем. Эта терапия является формой КПТ, которая обучает навыкам принятия ответственности, которые помо-

гают вам решать реальные жизненные проблемы и стрессоры, большие и малые, которые способствуют депрессии.

5) Терапия самоконтроля. Этот тип поведенческой терапии учит вас уменьшать негативные реакции на события и уменьшать самонаказывающее поведение и мысли.

Антидепрессанты и их влияние.

1) СИОЗС (селективные ингибиторы обратного захвата серотонина). Эта категория препаратов включает флуоксетин, циталопрам и сертралин и нацелена на серотонин, нейромедиатор, который помогает контролировать настроение, аппетит и сон.

2) ИОЗСиН (ингибиторы обратного захвата серотонина и норадреналина). Эта категория препаратов включает дулоксетин, десвенлафаксин и венлафаксин, которые блокируют реабсорбцию как серотонина, так и другого нейромедиатора, норадреналина.

3) ИОЗНиД (ингибиторы обратного захвата норадреналина и дофамина) К этому классу лекарств относится бупропион.

4) ТЦА (трициклические антидепрессанты). К ТЦА относятся такие препараты, как имипрамин и нортриптилин. Эти препараты были одними из первых антидепрессантов, появившихся на рынке. В наши дни врачи, как правило, обращаются к ним только в том случае, если лечение СИОЗС, ИОЗСиН и ИОЗНиД не дало результатов.

5) МАОИс (ингибиторы моноаминоксидазы). МАОИс, включая фенелзин и изокарбосазид, были первыми разработанными антидепрессантами. Сегодня они редко используются, отчасти потому, что люди, которые их принимают, нуждаются в тщательном наблюдении, чтобы предотвратить негативное взаимодействие с определенными продуктами питания и другими лекарствами [7].

Все антидепрессанты могут иметь побочные эффекты, но некоторые из них могут быть более проблематичными, чем другие. Для избежания проблем, необходима консультация специалиста [8].

Изменение образа жизни.

Изменения образа жизни, такие как занятие искусством, ведение дневника, увеличение количества физических упражнений, практика йоги или осознанности, также могут облегчить депрессию и стресс, который может ее усилить. Альтернативные методы лечения, такие как массаж, иглоукалывание и светотерапия, также могут положительно повлиять [9].

Изменения в диете могут способствовать улучшить настроение, уменьшая воспаление и помогая мозгу получать питательные вещества, необходимые для его оптимального функционирования.

Наличие правильной поддержки для вашего состояния может помочь вам преодолеть эти проблемы. Тем не менее, причина депрессии до конца не изучена, поэтому нам необходимо выяснить, что заставляет ее происходить, чтобы найти эффективные методы лечения [10].

Многогранное изучение теорий депрессии служит напоминанием о том, что понимание и лечение депрессии требует комплексного подхода, учитывающего

генетические, биологические, психологические и социокультурные факторы [11]. Несмотря на успехи, достигнутые в исследованиях депрессии и разработке многочисленных эффективных методов лечения, продолжается борьба за поиск адекватной помощи для всех, кто страдает от депрессии, особенно в свете социальной стигматизации и социально-экономических барьеров. Будущие исследования и политические усилия должны быть направлены на решение этих проблем и обеспечение поддержки в области психического здоровья для всех, кто в ней нуждается.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Коваленков А.В. Методологический анализ теории «депрессивных состояний» // Теория и практика современной науки, 2016. С. 337-341.
2. Молчанова И.В., Скворцов В.В., Индиченко М.А., Зотова А.В., Луговкина А.А. Депрессивное состояние // Медицинская сестра, 2018. С. 51-55
3. Сосунова Н.А. Депрессия: найти и обезвредить // Здравоохранение Югры: опыт и инновации, 2015. С. 5-9.
4. Абдуллин, А. И. Особенности военно-патриотического воспитания молодежи в России [Текст] / А. И. Абдуллин, А. И. Абдуллина // Теория и практика военного образования в гражданских вузах: педагогический поиск : Сборник материалов VI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвящённой году педагога и наставника. В 2-х частях, Екатеринбург, 16–17 ноября 2023 года. – Екатеринбург: ООО "Издательство УМЦ УПИ", 2023. – С. 272-277
5. Ананьева, Е. Н. Конфликтность процесса формирования социокультурной идентичности современных подростков под влиянием массовой культуры [Текст] / Е. Н. Ананьева, Н. Н. Ананьева // Актуальные проблемы конфликто-разрешения в современном мире : сборник статей 2-й Всероссийской научно-практической конференции, Курск, 20 апреля 2023 года / Юго-Западный государственный университет. – Курск: Юго-Западный государственный университет, 2023. – С. 14-17.
6. Будовская, И.В. Проблемы медиации в современном обществе [Текст] / Артемова О.Г., Будовская И.В. // В сборнике: Актуальные проблемы конфликто-разрешения в современном мире. Сборник статей 2-й Всероссийской научно-практической конференции. Юго-Западный государственный университет. Курск, 2023. С. 24-26.
7. Иванова, Т. В. Психологические компетенции специалистов в сфере социально-культурного сервиса и туризма [Текст] / Т. В. Иванова // Провинциальные научные записки. – 2015. – № 1(1). – С. 117-119.
8. Никитина, Е.А. Психологические особенности самооценки в студенческом возрасте [Текст] / Е.А. Никитина // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия «Лингвистика и педагогика», 2012. – № 5-1 (44). – С. 249-251.
9. Tarasova N.V. Conditions and factors of the development of creative civic engagement of students / S.I. Belentsov, V.A. Gribanova, N.V. Tarasova, T.Y.

Kopylova // European Journal of Contemporary Education. 2019. – Т. 8. – № 2. – С. 409-417.

10. Чернышова, О.В. Социально-психологические исследования актуализации многоуровневого группового субъекта в различных социальных условиях [Текст] / О.А. Мирошниченко, С.В. Сарычев, О.В. Чернышова // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Лингвистика и педагогика. 2015. – № 2. – С. 138-139

11. Ворошилова, О.Л. Особенности речевой деятельности детей с ОНР с позиции готовности к школьному обучению [Текст] / Ворошилова О.Л., Якушева О.Ю. // В сборнике: Интегративные процессы в образовании и медицине-2014. Сборник научных трудов. Курск, 2014. С. 26-29.

ФАКТОРЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У СОТРУДНИКОВ СФЕРЫ ИТ

Семенова Анастасия Евгеньевна, магистрант

Юго-Западный государственный университет, г.Курск, Россия

В работе представлен анализ понятия «синдром эмоционального выгорания (СЭВ)». Описаны основные характеристики, возможные пути профилактики эмоциональных проблем.

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) определила выгорание как синдром, концептуализируемый как результат хронического стресса на рабочем месте, с которым не удалось успешно справиться.

Существует несколько гипотез относительно того, почему сегодня молодые люди больше страдают от тревоги. Одна из них: в технологическом моменте, в котором они выросли, когда скорость получения информации и эффективность считаются нормальными и ожидаемыми во всех сферах жизни. Когда успех не приходит с ожидаемой скоростью, возникающее разочарование становится стрессогенным фактором, который вызывает усталость, выгорание и, в тяжелых случаях, болезнь.

Эмоциональное выгорание обычно связывают с определенными профессиями, однако данному синдрому также подвержены и неработающие люди. Компания *Haystack Analytics*, занимающаяся вопросами продуктивности инженеров, в своем исследовании говорит, что выгорание ухудшилось во время пандемии. Исследование показало, что 83 % разработчиков программного обеспечения страдают от выгорания. Основными причинами выгорания являются высокая рабочая нагрузка (47 %), неэффективные процессы (31 %) наряду с нечеткими целями и задачами (29 %), а также долгая работа за компьютером и однообразная работа [1].

Патогенез состоит из нескольких фаз. Первая фаза сопротивления – используются физиологические и психологические резервы (меняется уровень активации центральной нервной системы, выработка гормонов), человек чувствует

напряжение, но успешно с ним справляется. Интерес и удовлетворенность работой находятся в стабильно состоянии. Второй этап – фаза истощения. Утрачивается способность организма противостоять стрессу, негативные факторы приводят к нарушениям на физиологическом и психологическом уровне. Снижается мотивация, заинтересованность деятельностью, нарастает подавленность настроения, раздражительность. В третью фазу истощение проявляется стойкими эмоциональными и соматическими расстройствами: развивается депрессия, обостряются хронические болезни, возникают новые психосоматические заболевания [2, с. 183-184].

Главные факторы выгорания у ИТ-специалистов – это напряженная монотонная деятельность с длительным отсутствием отдыха, завышенные требования к себе, стремление сделать все идеально и достичь слишком высоких результатов. На рабочем месте напряженность возникает из-за невозможности прекратить рабочий процесс, сделать длительный перерыв.

Люди в состоянии выгорания испытывают следующее: сложность в концентрации внимания; умственная и физическая усталость; снижение продуктивности; чувство депрессии и отчужденности; отсутствие мотивации.

Для профилактики СЭВ необходимо выполнять следующие рекомендации: не переоценивать значимость событий; больше отдыхать и гулять на природе; выделять хотя бы один день в неделю, когда можно заниматься исключительно тем, что тебе нравится; заниматься физическими упражнениями.

Остановить эмоциональное выгорание помогут:

1. Физическая активность. Занятия спортом помогут высвободить больше специальных гормонов «счастья», что делает человека более удовлетворенным жизнью.

2. Позитивные отношения. Организму в стрессе нужно ощущение безопасности, а позитивный настрой помогает создать это ощущение и успокоить мозг.

3. Письма благодарности. Это распространенная практика среди психологов, которые чаще всего рекомендуют писать письма благодарности себе или просто обстоятельствам.

4. Вовлечение в какую-либо детальность (творчество, поход по магазинам и др.). Чувство собственной значимости повышается, когда вы общаетесь с чем-то большим и важным. «Важное» для каждого человека имеет свой смысл.

5. При появлении признаков эмоционального выгорания следует обратиться к психологу или психотерапевту. Специалист поможет разобраться в причинах состояния, определит на какой стадии выгорания находится человек, даст рекомендации и поможет улучшить состояние. Стратегии помощи, при выгорании включают различные виды психотерапевтической работы.

Саморегуляция – это управление своим психоэмоциональным состоянием, которое достигается воздействием человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием. При помощи данных техник достигается эффект успокоения, восстановления и активизации. Саморегуляция бывает физической, естественной и эмоциональной. Необходи-

мым условием развития саморегуляции является рефлексия. Рефлексия – это процесс глубокого самопознания субъектом своих внутренних психических состояний, актов. Саморегуляция рассматривается как общая способность, рефлексия – как умственное действие, имеющее свои особые стадии. На основе рефлексии у человека формируются умения и навыки саморегуляции, он уже способен осмысливать цели, собственные действия, способы их осуществления.

Таким образом, студенты как возрастная категория характеризуется особым образом жизни, социальным статусом и ролевыми ожиданиями, а функциями в современной общественной системе, связанными с ключевыми характеристиками молодости как особого этапа жизненного пути. Работая с молодежью, важно уметь распознавать надвигающиеся показатели синдрома эмоционального выгорания и начинать работать с ним уже на ранних стадиях его развития.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Продуктивность рабочих инженеров в условиях пандемии [Электронный ресурс]: - URL: <https://www.haystackteam.com/> (дата обращения: 25.09.2023).
2. Удовик, С., Молокоедов, А. Эмоциональное выгорание в профессиональной деятельности [Текст] / С. Удовик, А. Молокоедов. - М.: «Левь», 2018 - 220 с.
3. Ворошилова О.Л. К вопросу формирования связной монологической речи у детей с ОНР старшего дошкольного возраста/ Ворошилова О.Л., Россинская И.А. // Интегративные процессы в образовании и медицине : сборник научных трудов. - Курск, 2015. - С. 24.
4. Никитина, Е.А. Социально-психологические проблемы воспитательной работы со студентами по организации первичной профилактики зависимостей [Текст] / С.Э. Харзеева, Е.А. Никитина // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия «Лингвистика и педагогика», 2011. – № 2 (35). – С. 168.
5. Мирошниченко О.А., Сарычев С.В., Чернышова О.В. Социально-психологические исследования актуализации многоуровневого группового субъекта в различных социальных условиях [Текст] / О.А. Мирошниченко, С.В. Сарычев, О.В. Чернышова // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Лингвистика и педагогика. 2015. - № 2. –С. 138-139.
6. Тарасова, Н.В. Гражданско-патриотическое воспитание подрастающего поколения в России в годы Первой мировой войны [Текст] / Н.В. Тарасова // Гражданственность личности в условиях изменяющегося мира: от протестной к созидательной активности: сборник научных статей международной научно-практической конференции, 2015. – С. 215.
7. Тимофеев, Н.С. Виды конфликтов в воинских коллективах/ В. А. Луценко, Е. К. Несветаев, Н. С. Тимофеев // Актуальные проблемы конфликто разрешения в современном мире : сборник статей Всероссийской научно-практической конференции. – Курск: Юго-Западный государственный университет, 2022. – С. 120.
8. Будовская И.В. Актуальные проблемы школьной медиации/ Лиситчук Л.В., Будовская И.В. // Актуальные проблемы конфликто разрешения в совре-

менном мире: сборник статей 2-й Всероссийской научно-практической конференции. - Курск, 2023. - С. 133.

9. Ананьева, Е. Н. Конфликтность процесса формирования социокультурной идентичности современных подростков под влиянием массовой культуры [Текст] / Е. Н. Ананьева, Н. Н. Ананьева // Актуальные проблемы конфликто-разрешения в современном мире : сборник статей 2-й Всероссийской научно-практической конференции. – Курск: Юго-Западный государственный университет, 2023. – С. 14-17.

10. Абдуллин А.И. Ассертивное поведение студентов вуза как конструктивный способ межличностного взаимодействия [Текст] / А. И. Абдуллин // Актуальные проблемы здоровьесбережения в современном обществе : сборник научных статей IV-й Всероссийской научно-практической конференции. – Курск: Юго-Западный государственный университет, 2022. – С. 8-12.

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ПОДРОСТКОВ, СКЛОННЫХ К АДДИКЦИИ

Семоненко Екатерина Александровна, магистрант

Юго-Западный государственный университет, г.Курск, Россия

В данной статье рассматривается проблема психологического здоровья подростков, склонных к аддиктивному поведению, а также особенности развития личности аддиктивных подростков.

Подростковый возраст является периодом самостоятельности, негативного отношения, отрицания фактов. Влияние компании, стремление не отстать от сверстников, любопытство, авторитет среди сверстников – все это причины приобщения подростков к употреблению психоактивных веществ. Развитие личности подростка является многостадийным сложным процессом, в котором одинаково большое значение имеет как психологические, так и обусловленные социальной стороной факторы.

Именно в подростковом периоде формируются нравственные ценности, они начинают осознавать себя как личность, выявлять свои жизненные ориентиры. У подростков появляются новые интересы, взгляды на жизнь и заинтересованность в будущем. В развитии личности подростка ведущей деятельностью является взаимоотношение его с окружающими, которое влияет на его дальнейшее личностное развитие [1].

Предпосылками и мотивами употребления психоактивных веществ являются социальные, биологические и индивидуально-психологические причины. К социальным предпосылкам можем отнести неблагополучную семью, пропаганду злоупотребления. Биологические предпосылки – это, прежде всего, наследственность, передача от родителей психических и склонности к наркологическим заболеваниям. К индивидуально-психологическим предпосылкам относятся

аномальные черты личности, отрицательные эмоциональные переживания, самодеструктивное поведение и т.д. [2].

Употребление психоактивных веществ приводит к грубому нарушению функций организма человека, поражаются внутренние органы, возникают проблемы в нервной системе и в головном мозге, даже может привести к ранней смерти. Употребление психоактивных веществ разрушает человек не только в физическом плане, но и духовно. Такие подростки характеризуются склонностью к асоциальному поведению, у них нарушается психика, появляется эгоизм [3].

В исследовании Н.В. Ананьевой проведен анализ связи доминантных копинг-стратегий и способов регулирования конфликтов [4]. Социально-психологические проблемы профессионального развития студентов рассматриваются в работах О.В. Чернышовой, Е.А. Никитиной [5, 6].

Для эффективной профилактики употребления различных психоактивных веществ нужно увеличить число консультативных кабинетов, связанных с ранним выявлением потребителей психоактивных веществ. К наиболее эффективным формам работы профилактики можно отнести такие виды, как игра, психологические упражнения, беседы.

Рекомендации к профилактике употребления психоактивных веществ: надо разъяснить подростку, что психоактивные вещества мешают функционированию организма, может привести к серьезным заболеваниям и смерти; укрепить в детях чувство собственного достоинства. Важно больше общаться со своими детьми, интересоваться их жизнью; поддерживать в ребенке самоуважение и думать о его самореализации [7].

Большое значение в профилактике употребления психоактивных веществ подростков имеет работа педагога. Если же педагог заметил, что подросток употребляет психоактивные вещества, то он должен проанализировать факты, не сообщать об этом посторонним людям и воспользоваться поддержкой специалистов, также сообщить родителям и грамотно все им объяснить, проводить с ними беседы и поговорить с самим подростком.

При соблюдении каких-либо из этих правил на самом деле можно уберечь ребенка от употребления психоактивных веществ. Но это не дает всем стопроцентный результат, лишь говорит о том, что при определенных профилактических мерах обязательно будет достигнута маленькая победа.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Иванова, Т. В. Психологические особенности подростков с интернет-зависимостью [Текст] / Т. В. Иванова // Провинциальные научные записки. – 2018. – № 1(7). – С. 39-44.
2. Никитина, Е.А. Социально-психологические проблемы воспитательной работы со студентами по организации первичной профилактики зависимостей [Текст] / С.Э. Харзеева, Е.А. Никитина // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия «Лингвистика и педагогика», 2011. – № 2 (35). – С. 168-174.

3. Тарасова, Н. В. Особенности формирования стрессоустойчивости в студенческой среде (результаты психологического исследования) [Текст] / Н. В. Тарасова, Н. С. Тимофеев, В. В. Шамакина // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Лингвистика и педагогика. – 2022. – Т. 12, № 2. – С. 154-169.

4. Ананьева Н.Н. Анализ связи доминантных копинг-стратегий и способов регулирования конфликтов. [Текст] / Н.Н. Ананьева // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия «Лингвистика и педагогика». – 2023. – 13(3). – С. 189-196.

5. Сарычев С.В., Чернышова О.В. Социально-психологические проблемы профессионального развития студентов [Текст] / С.В. Сарычев, О.В. Чернышова // Известия Воронежского государственного университета, 2014. - №1. –С. 96.

6. Никитина, Е.А. Психологические особенности самооценки в студенческом возрасте [Текст] / Е.А. Никитина // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия «Лингвистика и педагогика», 2012. – № 5-1 (44). – С. 249-251.

7. Ворошилова, О.Л., Грачев, Ю.Г. Инновационные подходы к подготовке специалистов в XXI веке [Текст] / О.Л. Ворошилова, Ю.Г. Грачев // Ресурсы развития социально-профессиональной траектории учащейся молодежи: вызовы XXI века: Материалы всероссийской научно-практической конференции с международным участием, 2015. – С. – 150-152.

ЭФФЕКТ ГРУППЫ В ПРОФИЛАКТИКЕ ЗАВИСИМОСТЕЙ В МОЛОДЕЖНОЙ СРЕДЕ

Сергеева Анна Александровна, студент

Юго-Западный государственный университет, г.Курск, Россия

В статье рассматриваются такие активные групповые методы психологического воздействия, как дискуссия, игра и сензитивный тренинг, их эффективность как средство профилактики зависимостей среди молодежи.

XXI век - время технологий, новых открытий. Несмотря на многие положительные стороны подобных процессов в мире, существуют и отрицательные, как, пример, порождение новых зависимостей. В современных условиях жизни, аддиктивного и аморального становится все больше, особенно среди молодых людей 14-19 лет, в результате их психологической незрелости и свойственному подражанию другим людям [1;17]. Следовательно, именно эту особенность можно использовать для профилактики различных зависимостей в молодежной среде.

Ещё на рубеже XIX-XX веков в психологической науке был поставлен вопрос о том, изменится ли деятельность индивида под влиянием фактора присутствия других лиц. И тогда же эмпирически был доказан эффект изменения индивидуальных суждений морального характера в результате групповой дис-

куссии и коллективного труда и стал использоваться обучающий и воспитывающий эффект группы.

Активные групповые методы можно условно объединить в три основных блока:

- Дискуссионные методы (групповая дискуссия, разбор примеров из практики, анализ ситуации морального выбора)
- Игровые методы (дидактические и творческие игры, в том числе, деловые, ролевые игры и контригра)
- Сензитивный тренинг (тренировка межличностной чувствительности восприятия себя как психофизического единства) [2].

Благодаря механизму дискуссии со сверстниками, а также старшими и младшими детьми, подросток отходит от черт эгоцентричного мышления и учится становиться на точку зрения другого. Соответственно, необходимо создать такую среду для дискуссии, которая будет благоприятно воздействовать на личность. С этой точки зрения очень важную роль играют школы молодежного актива, конференции, форумы, круглые столы, тренинги, в которых школьник или студент принимает участие.

В качестве объекта дискуссионного обсуждения могут выступать не только специально сформулированные проблемы (наркомания, алкоголизм), но и случаи (кейсы) из реальной жизни или практики спикера, а также межличностные отношения самих участников группы.

При ориентации на задачу (например, разбор реальной истории пациента наркологической клиники) метод группового обсуждения способствует уяснению каждым участником своей собственной точки зрения, развитию инициативы и умению пользоваться своим интеллектом. Метод помогает решить следующие задачи:

- обучать участников критическому анализу реальных ситуаций, умение отделять важное от второстепенного и формулировать проблемы;
- прививать умение слушать и взаимодействовать с другими участниками;
- развивать воображение;
- моделировать сложные ситуации, в которых важно показать, что есть проблемы, с которыми невозможно справиться самостоятельно, и можно и нужно обратиться за помощью к коллективу;
- продемонстрировать характерную для большинства проблем многозначность возможных решений.

В межличностном плане анализ конкретных ситуаций может включать также игровые элементы с признаками как дидактической, так и ролевой игры. Между интеллектуальным развитием и нравственным поведением существует достаточно устойчивая, но не абсолютная связь [3;174]. Отсюда, разработка диагностических средств изучения уровня нравственного развития, одним из которых является метод анализа конкретных ситуаций морального выбора, оказывается важнейшей проблемой не только организатора социально-психологических тренингов, но и учебно-воспитательного процесса в целом.

Наиболее эффективным будет метод, основанный на понимании личности как мыслящего, чувствующего и активно действующего участника событий, приближающихся к реальным. Таким присущим человеку средством, моделирующим реальность, является игра. Некоторые ее элементы, например, соперничество и воспроизведение действительности, присутствуют также и в дискуссионных методах. И, напротив, дискуссия выступает как неременный элемент всех форм активного общения и развития воображения личности [4;84].

Операционные игры по своим психологическим параметрам (мотивация, эмоциональная окраска) аналогичны методам проблемных ситуаций. Однако в противоположность спонтанному обсуждению, принятому в дискуссии, игры имеют сценарий, в который заложен определенный алгоритм принимаемого решения, т.е. обучаемый видит то воздействие, которое оказали его решения на будущие события. Игры можно использовать для создания обучающих моделей, способствующих пониманию ситуации, постановки и решения проблемы.

Большой интерес для совершенствования личности средствами социально-психологических тренингов являются ролевые игры с элементами драматизации. В условиях ролевой игры индивида сталкивают ситуациями, которые характерны для его реальной и значимой деятельности и ставят перед необходимостью изменить свои установки. Возбуждение и подъем (или скованность и подавленность), характерные для человека в учебной ролевой игре, связаны с осознанием себя в новой социальной форме, нарушением привычной самоотжествленности, необходимостью проявить активное воображение в конструировании нового варианта своей личности [5;201], подкрепив его открытым для наблюдения действием.

Как правило, в играх ведущая и директивная роль отводится психологу-тренеру. Отличительной же особенностью сензитивного тренинга является стремление к максимальной самостоятельности участников [6;95].

В ходе тренинга участники включаются в совершенно новую для них сферу социального опыта, благодаря которой они узнают, как они воспринимаются другими членами группы, и могут сравнивать это с самовосприятием.

Таким образом, мы видим, что все вышеуказанные методы обладают свойством преобразующего воздействия на поведение и личность индивидов и могут быть широко использоваться с целью профилактики пагубных зависимостей среди молодежи.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Ананьева, Е.Н. Конфликтность процесса формирования социокультурной идентичности современных подростков под влиянием массовой культуры / Е.Н. Ананьева, Н.Н. Ананьева // Актуальные проблемы конфликто разрешения в современном мире: сборник статей 2-й Всероссийской научно-практической конференции. - Курск, 2023. – С. 14-17.
2. Емельянов, Ю.Н. Активное-социально-психологическое обучение / Ю.Н. Емельянов - СПб, 2000. - 168 с.

3. Никитина, Е.А. Социально-психологические проблемы воспитательной работы со студентами по организации первичной профилактики зависимостей / С.Э. Харзеева, Е.А. Никитина // Известия Юго-Западного государственного университета. 2011. № 2(35). - С. 168а-174.

4. Иванова, Т. В. Развитие воображения в онтогенезе / Т. В. Иванова // Провинциальные научные записки. – 2015. – № 2(2). – С. 79-85.

5. Ворошилова, О.Л. Специфика проявлений коммуникативных особенностей студентов как фактор конфликтности в межличностном взаимодействии / О.Л. Ворошилова, Т.В. Иванова // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Лингвистика и педагогика. 2022. Т. 12. № 4. - С. 196-205.

6. Чернышова О.В., Башканова А. В. «Личные продажи» в системе профориентационной работы учебного заведения / О.В. Чернышова, А. В. Башканова // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Лингвистика и педагогика. 2015. - № 2. - С. 95

ПОНЯТИЕ ЯЗЫКОВОЙ ЛИЧНОСТИ С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ ПСИХОЛОГИИ

Синякова Полина Витальевна, магистрант

Юго-западный государственный университет, г.Курск, Россия

В данной статье раскрывается понятие языковой личности, которая рассматривается как уникальный набор языковых знаний, навыков и особенностей, которые формируются в процессе обучения и общения. В психологии большее значение имеет соотношение речи и мышления, но изучение данного феномена не может обойти мимо вопрос о роли языковой личности. Языковая личность включает в себя не только грамматические и лексические навыки, но и культурные, социальные и психологические аспекты.

Современная психология значительно расширила представления о предмете своего изучения – личности, заинтересовавшись ролью языкового фактора в её функционировании. Поэтому актуальными вопросами функционирования индивида являются проблемы, связанные с понятием языка.

Язык является одним из средств выражения знаний о мире, то есть проверенных общественно-исторической практикой результатов познания действительности и адекватного её отражения. Естественный язык отражает определённый способ восприятия и концептуализации мира. Выражаемые в нём значения складываются в некую единую систему взглядов, своего рода коллективную философию. Поэтому главным фактором, обуславливающим актуальность данного исследования, является необходимость изучения такого сложного феномена языковой личности.

Термин «языковая личность», впервые введенный в научный оборот В.В. Виноградовым, стал активно функционировать в лингвистике в 80-90-е годы XX века.

Языковая личность – это любой носитель того или иного языка, охарактеризованный на основе анализа произведённых им текстов с точки зрения использования в этих текстах системных средств данного языка для отражения видения им окружающей действительности и для достижения определённых целей в этом мире [1, с. 23].

Психолингвистика или психология языка – это изучение взаимосвязи между лингвистическими факторами и психологическими аспектами. Дисциплина в основном занимается механизмами, с помощью которых язык обрабатывается и представляется в сознании и мозге; то есть психологическими и нейробиологическими факторами, которые позволяют людям приобретать, использовать, понимать и создавать язык. Психолингвистика посвящена изучению тех процессов, в которых различные интенции говорящего преобразуются в процессе коммуникации в сигналы того кода, который обусловлен социокультурной средой коммуникации [2, с. 5].

Психологические описания проблем личности и ее проявлений в деятельности, в частности в деятельности по порождению речевых высказываний, все чаще сегодня привлекают внимание исследователей. Сегодня тенденция к переориентации науки на изучение природы психической интеллектуальной деятельности человека и, следовательно, усиление роли «человеческого компонента» приводит исследователей к осознанию важности задач всестороннего изучения человека общающегося и говорящего [3].

А значит, «языковая личность» становится интегральным объектом целого ряда наук. Проблема выраженности характеристик личности в смысловом содержании высказываний и в особенностях ее речевого поведения находится на стыке психологии и лингвистики, поэтому требует всестороннего изучения человека общающегося и говорящего с использованием комплекса психологических и лингвистических подходов. Именно такой ракурс позволяет по-новому взглянуть на личность, ее речевое поведение в процессе общения и тем самым раздвинуть рамки и лингвистического, и психологического подходов к ее изучению [4].

В понятии языковой личности фиксируется связь языка с индивидуальным сознанием личности, с мировоззрением. Любая личность проявляет себя и свою субъектность не только через предметную деятельность, но и через общение, которое немислимо без языка и речи. Речь человека с неизбежностью отражает его внутренний мир, служит источником знания о его личности. Более того, «очевидно, что человека нельзя изучить вне языка...», поскольку, даже с обывательской точки зрения, трудно понять, что представляет собой человек, пока мы не услышим, как и что он говорит. Но также невозможно «язык рассматривать в отрыве от человека», так как без личности, говорящей на языке, он остается не более чем системой знаков. [5, с. 8].

Языковая личность формируется в процессе социализации индивида. Формирование языковой личности – это процесс, в результате которого человек приобретает определенные языковые навыки, знания и умения, которые определя-

ют его способность эффективно использовать язык в коммуникации. Жеглова О. А. выделяет следующие аспекты формирования языковой личности:

- процесс включения человека в определенные социальные отношения, в результате которого языковая личность оказывается своего рода реализацией культурно-исторического знания всего общества;

- активная речемыслительная деятельность по нормам и эталонам, заданным той или иной этноязыковой культурой;

- процесс усвоения законов социальной психологии народа [6, с. 149].

Психологический подход к языковой личности изучает приобретение языковых навыков с точки зрения психологии, исследуя, как люди воспринимают, понимают и производят речь. Он исследует, как язык влияет на мышление, память, внимание и другие психологические процессы.

В рамках психологического подхода к языковой личности изучаются различные аспекты языковой деятельности, такие как:

- восприятие речи;
- понимание речи;
- производство речи;
- языковая память;
- языковое мышление.

Язык является не только инструментом коммуникации, но и социальным феноменом, который отражает и формирует социальные отношения, нормы и ценности. Социальные факторы, такие как культура, класс, пол и возраст, оказывают влияние на то, как мы используем язык и как его воспринимаем.

Социально-психологический подход к языку и языковой личности изучает языковые вариации и социальные динамики, которые возникают в различных группах и сообществах. Например, диалекты и акценты могут отличаться в разных регионах или социальных группах, и это может быть связано с их социальным статусом или принадлежностью к определенной культуре [7].

Кроме того, социально-психологический подход к языку и языковой личности изучает влияние языка на формирование нашей идентичности и самооценки. Язык может служить средством самовыражения и самоидентификации, а также способом установления социальной принадлежности и привлечения внимания [8].

Языковая личность является сложным психологическим феноменом, который включает в себя когнитивные, эмоциональные и социальные аспекты. Психолингвистика исследует, как мы обрабатываем и понимаем язык, а также как он влияет на наши мысли и восприятие мира. Развитие языка у человека происходит на протяжении всей жизни и зависит от множества факторов, включая общение и обучение. Понимание психологической сущности языка помогает нам лучше понять его роль в нашей жизни и взаимодействии с окружающим миром.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Виноградов, В.В. Избранные труды о языке художественной прозы [Текст] / В. В. Виноградов. – М.: Наука, 1980. – 186 с.

2. Ананьева, Е. Н. Конфликтность процесса формирования социокультурной идентичности современных подростков под влиянием массовой культуры [Текст] / Е. Н. Ананьева, Н. Н. Ананьева // Актуальные проблемы конфликто-разрешения в современном мире: сборник статей 2-й Всероссийской научно-практической конференции, Курск, 20 апреля 2023 года / Юго-Западный государственный университет. – Курск: Юго-Западный государственный университет, 2023. – С. 14-17.

3. Ворошилова, О.Л., Якушева, О.Ю. Особенности речевой деятельности детей с ОНР с позиции готовности к школьному обучению [Текст] / О.Л. Ворошилова, О.Ю. Якушева // Интерактивные процессы в образовании и медицине-2014: сборник научных трудов. Курск, 2014. С. 26-29.

4. Жеглова, О. А. Формирование языковой личности студентов вуза в условиях гуманитаризации высшего образования [Текст] / О.А. Жеглов // Молодой ученый. – 2011. – №6. Т.2. – С. 148-150.

5. Сарычев, С.В., Чернышова, О.В. Социально-психологические проблемы профессионального развития студентов [Текст] / С.В. Сарычев, О.В. Чернышова // Известия Воронежского государственного университета, 2014. – №1. – С. 96.

6. Бондарева, Е. А. Особенности социально-психологической адаптации детей-мигрантов к условиям русскоязычного дошкольного образовательного учреждения [Текст] / Е. А. Бондарева, Т. В. Иванова // Исследования в региональном дискурсе – 2017: Материалы научно-практических конференций в рамках «Недели науки» РОСИ, Курск, 24–28 апреля 2017 года / Составитель С.А. Кравченко. – Курск: Региональный открытый социальный институт, 2017. – С. 153-157.

7. Никитина, Е.А. Специфика лексико-семантического поля концепта «болезнь» в английском медицинском дискурсе [Текст] / О.П. Довгер, К.М., Лопата, Е.А. Никитина // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия «Лингвистика и педагогика», 2019. – № 2 (31). – С. 64-72.

8. Абдуллин, А. И. Влияние цифровых технологий на социально-психологические характеристики подростков и детей [Текст] / А. И. Абдуллин, А. И. Абдуллина // СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ - 2023 : Сборник статей Международной научно-практической конференции, Петрозаводск, 09 октября 2023 года. – Петрозаводск: Международный центр научного партнерства «Новая Наука» (ИП Ивановская И.И.), 2023. – С. 149-152.

ПОДДЕРЖАНИЕ БЛАГОПРИЯТНОГО ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ЧЕЛОВЕКА

Соглаев Владислав Павлович, магистрант

Лебедев Артём Владимирович, магистрант

Юго-Западный государственный университет, г.Курск, Россия

В статье рассматривается проблема поддержания благоприятного психоэмоционального состояния человека.

Психологическое здоровье представляет собой неотъемлемый аспект полного развития индивида. Оно охватывает состояние эмоционального благополучия, адекватное восприятие окружающего мира и отсутствие патологических психических явлений. Психологическое здоровье охватывает аспекты личности и пересекается с сферой мотивации и эмоций.

Основная роль психологического здоровья заключается в поддержании активного и динамического равновесия между личностью и окружающей средой, особенно в ситуациях, где требуется мобилизация личностных ресурсов [1].

Над данной темой работало много учёных. Среди них: Л.С. Выготский, Е.А. Климова, В.А. Пономаренко, К. Хорни, К. Юнг, А. Адлер, Ш. Бюллер и другие. Все они утверждают, что психологическое здоровье человека играет важнейшую роль не только для общего здоровья человека, но и для саморазвития и самореализации [2].

Для поддержания психологического здоровья на должном уровне необходимо применять следующие методы:

1. Питание играет важную роль в формировании нашего психологического благополучия. Качество продуктов, которые мы употребляем, имеет непосредственное воздействие на наше эмоциональное состояние. Например, если в нашей диете преобладают продукты, стимулирующие выработку гормонов, такие как острый перец, чеснок и газированные напитки, это может сказаться на наших эмоциях, вызывая их перепады, включая плачливость, агрессивность и веселость. Потребление большого количества сладкого, жирного и копченого пищи может привести к набору веса и отечности, что, в свою очередь, может вызвать недовольство своим внешним видом, что имеет значение для психического состояния.

2. Физическая активность имеет фундаментальное значение для нашего организма. Без движения наш организм не способен накапливать необходимую энергию для борьбы со стрессом. Регулярные физические нагрузки, включая мышечное напряжение, воздействие разных температур и наличие солнечных ванн в разумных пределах, оказывают положительное воздействие на организм. Это способствует выработке эндорфинов, ответственных за наше общее хорошее настроение.

3. Регулирование своих чувств и эмоций - важный аспект. Нельзя подавлять свои эмоции, так как это может иметь серьезные последствия, включая воздействие на наше физическое состояние. Подавление чувств может также повлиять

на наши отношения с окружающими и близкими. Важно не избегать негативных эмоций, так как они являются неотъемлемой частью нашей жизни [3]. Если вы испытываете трудности в выражении своих эмоций, есть множество способов для их контроля, таких как прогулки в парке, взаимодействие с детьми или посещение спортзала, где можно освободить эмоции. Контроль над негативом - это искусство, которое можно освоить.

4. Личное развитие играет значительную роль в поддержании внутреннего психологического равновесия. Уровень вашего психологического здоровья сильно зависит от того, насколько вы готовы работать над собой. Самосознание и анализ собственных поступков могут помочь раскрыть ваши потенциальные возможности и повысить самооценку. В противном случае, неблагополучие, неудовлетворенность и негативные эмоции могут стать вашей реальностью.

5. Умение находить положительные моменты в жизни также имеет важное значение. Чтобы избежать монотонности, изменяйте свою обстановку и, если возможно, сферу вашей работы. Если у вас нет возможности уйти от работы на выходные, посвятите их походам в парк, занятию своими хобби, общению с семьей и родителями. Шопинг также может служить отличным способом развлечься и расслабиться. Важно избегать того, чтобы ваша жизнь превращалась в застой. Проводите свое время с активностью, полезно и с позитивным настроением [4].

Психологический аспект и психическое благополучие сильно взаимосвязаны. Несоблюдение всех вышеупомянутых аспектов может привести к тому, что мы упускаем из виду первые сигналы: частые изменения настроения, появление депрессии и раздражительности. Со временем эти симптомы могут накапливаться, подобно снежному кому, превращаясь в серьезные проблемы, которые уже требуют медицинской диагностики, такие как невроз, психоз, психопатия или даже интеллектуальные нарушения. Вот почему так важно уделять внимание и заботу своему психологическому состоянию [5; 6].

Если у вас возникли подозрения на какие-либо психологические аномалии, учёные рекомендуют принимать комплекс мер. Среди них: обращение к психотерапевту. Иногда чрезмерная беспокойство и самодиагностика могут ухудшить ваше самочувствие; использование лекарств, витаминов и лекарственных трав, способствующих поддержанию нервной системы на должном уровне, предпринимание шагов для избегания стрессовых ситуаций или уменьшения их числа, отказ от вредных привычек [7; 8]. Табак и алкоголь только усугубляют проблему.

Поиск поддержки в группе родных, друзей или товарищей. В одиночестве проблемы могут стать еще более острыми.

Релаксация, аутотренинг и прочие расслабляющие практики для снятия психологического напряжения.

Изменение обстановки. Это актуально для решения различных проблем. Посещение кино, путешествия к озерам, санаторное лечение или отпуск у моря могут значительно помочь. Вы даже не заметите, как весь негатив исчезнет [9; 10].

Все это подчеркивает, что в сегодняшних условиях, когда стрессы и быстрый темп жизни оказывают ежедневное воздействие на психику человека, важность поддержания психологического здоровья становится более очевидной. Это понятие определяется несколькими аспектами: социальным, психологическим и душевным равновесием и является неотъемлемой частью жизни человека.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Васильева, О. С., Филатов, Ф. Р. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки [Текст] / О. С. Васильева, Ф. Р. Филатов. - Москва: Издательский центр «Академия», 2001. – С. 35.
2. Дубровин, И. В. Психологическое здоровье личности как феномен [Текст] / И. В. Дубровин // Гуманизация образования, 2022. - № 4.- С. 35.
3. Ворошилова О.Л. К вопросу формирования связной монологической речи у детей с ОНР старшего дошкольного возраста / Ворошилова О.Л., Россинская И.А. // Интегративные процессы в образовании и медицине : сборник научных трудов. - Курск, 2015. - С. 24.
4. Никитина, Е.А. Социально-психологические проблемы воспитательной работы со студентами по организации первичной профилактики зависимостей [Текст] / С.Э. Харзеева, Е.А. Никитина // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия «Лингвистика и педагогика», 2011. – № 2 (35). – С. 168.
5. Мирошниченко О.А., Сарычев С.В., Чернышова О.В. Социально-психологические исследования актуализации многоуровневого группового субъекта в различных социальных условиях [Текст] / О.А. Мирошниченко, С.В. Сарычев, О.В. Чернышова // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Лингвистика и педагогика. 2015. - № 2. –С. 138-139.
6. Тарасова, Н.В. Гражданско-патриотическое воспитание подрастающего поколения в России в годы Первой мировой войны [Текст] / Н.В. Тарасова // Гражданственность личности в условиях изменяющегося мира: от протестной к созидательной активности: сборник научных статей международной научно-практической конференции, 2015. – С. 215.
7. Тимофеев, Н.С. Виды конфликтов в воинских коллективах [Текст] / В. А. Луценко, Е. К. Несветаев, Н. С. Тимофеев // Актуальные проблемы конфликто-разрешения в современном мире : сборник статей Всероссийской научно-практической конференции. – Курск: Юго-Западный государственный университет, 2022. – С. 120.
8. Будовская И.В. Актуальные проблемы школьной медиации [Текст] /Лиситчук Л.В., Будовская И.В. // Актуальные проблемы конфликто-разрешения в современном мире: сборник статей 2-й Всероссийской научно-практической конференции. - Курск, 2023. - С. 133.
9. Ананьева, Е. Н. Конфликтность процесса формирования социокультурной идентичности современных подростков под влиянием массовой культуры [Текст] / Е. Н. Ананьева, Н. Н. Ананьева // Актуальные проблемы конфликто-разрешения в современном мире : сборник статей 2-й Всероссийской научно-

практической конференции. – Курск: Юго-Западный государственный университет, 2023. – С. 14-17.

10. Абдулин А.И. Ассертивное поведение студентов вуза как конструктивный способ межличностного взаимодействия [Текст] / А. И. Абдуллин // Актуальные проблемы здоровьесбережения в современном обществе : сборник научных статей IV-й Всероссийской научно-практической конференции. – Курск: Юго-Западный государственный университет, 2022. – С. 8-12.

ПРОБЛЕМА ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В СТУДЕНЧЕСКОМ ВОЗРАСТЕ

*Солодилова Татьяна Сергеевна, бакалавр
Тимофеев Никита Сергеевич, преподаватель*

Юго-Западный государственный университет, г.Курск, Россия

В статье рассматриваются особенности проявления здорового образа жизни студентов в целом и по таким показателям, как подвижность, питание, стиль жизни и учебная нагрузка. Предлагаются рекомендации, способствующие формированию ЗОЖ в студенческом возрасте.

Здоровье человека всегда выступало в качестве одного из важнейших социально-психологических параметров, характеризующих благополучие общества. При этом существенное значение в современных условиях приобретает проблема укрепления здоровья студенческой молодежи, которая является важнейшим интеллектуальным потенциалом развития государства. Согласно различным данным, от 30 до 55% студентов сегодня страдают разнообразными хроническими заболеваниями [1]. Интенсификация учебного процесса в высшей школе приводит к повышению нагрузки и нередко способствует истощению адаптационных возможностей нервной, эндокринной и иммунной систем организма и росту заболеваемости у обучающихся.

Специалисты указывают, что причины заболеваемости в значительной степени определяются образом жизни людей, его объективными характеристиками и субъективным отношением к жизнедеятельности [2]. В связи с этим актуальным направлением сохранения и укрепления здоровья студенческой молодежи можно считать следование правилам здорового образа жизни.

Здоровый образ жизни – это формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, которые позволяют, максимально используя свои духовные и физические качества, укреплять и совершенствовать адаптационные и резервные возможности организма, что обеспечивает успешное выполнение социальных и профессиональных функций [3]. Здоровый образ жизни включает в себя физическую активность, режим труда и отдыха, правильное питание, умение управлять конфликтами и стрессами, отсутствие вредных привычек и т.д. [4].

Изучение особенностей проявления здорового образа жизни студентов осуществлялось нами на базе ФГБОУ ВО «Юго-Западный государственный уни-

верситет» г. Курска. В качестве респондентов выступали студенты 2 курса юридического факультета в количестве 59 человек.

Исследование проводилось с помощью анкеты «Как вы относитесь к своему здоровью?» (О. Ю. Фомичева) [5]. Анкета содержит 15 вопросов, которые позволяют изучить оценки студентами проявления здорового образа жизни в целом и по отдельным показателям (подвижность, питание, стиль жизни, учебная нагрузка). Анкетирование носило анонимный и добровольный характер. Результаты проведенного исследования представлены на рис. 1.

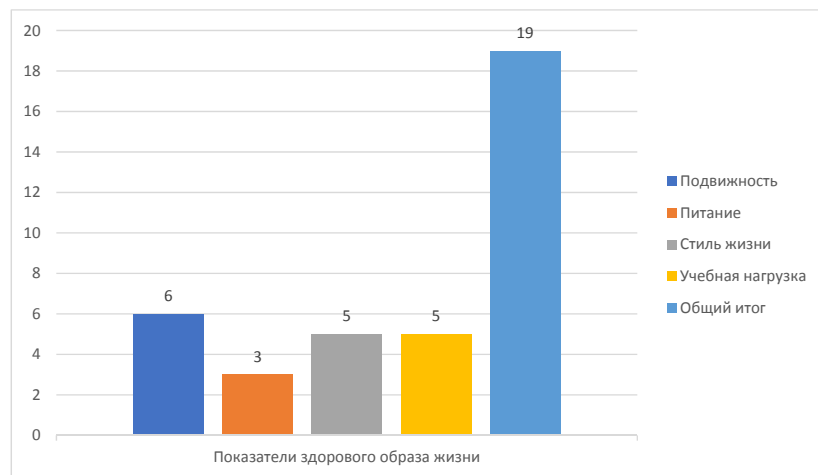


Рис. 1 – Средние оценки студентами показателей проявления здорового образа жизни

Рассмотрим данные, характеризующие действия студентов по отдельным показателям здорового образа жизни.

На рисунке видно, что среднее количество баллов по выборке по показателю «Подвижность» составило 6. Данный результат согласно методике свидетельствует о среднем уровне проявления исследуемого качества, что указывает на наличие определенной активности студентов в данном направлении [6].

Среднее количество баллов студентов по показателю «Питание» составило 3, что соответствует результату ниже среднего уровня, и позволяет говорить о том, что обучающимся необходимо проанализировать свою систему питания и пищевой рацион [7].

Анализ результатов раздела анкеты «Стиль жизни» показал, что среднее количество баллов по выборке обучающихся составило 5, что соответствует уровню ниже среднего, и говорит о том, что респондентам необходимо снизить потребление табака и алкоголя (либо отказываться от них совсем), а также необходимо научиться правильно организовывать свой день [8].

По результатам анкетирования среднее количество баллов у опрошенных в разделе «Учебная нагрузка» составило 5. Данный результат соответствует среднему уровню, следовательно, обучающиеся в целом справляются с учебными нагрузками и учебным стрессом [9].

При обработке результатов анкеты «Как вы относитесь к своему здоровью?» среднее количество баллов по общему итогу (объединяющему баллы по всем четырем показателям реализации здорового образа жизни) составило 19 баллов, что согласно методике соответствует низкому показателю [10]. В связи с полученными данными можно сделать вывод о том, что респонденты не уделяют должного внимания здоровью и активному образу жизни как в целом, так и по таким его отдельным направлениям, как питание и жизненный стиль.

Формирование здорового образа жизни у студентов – это многогранная проблема, зависящая от множества условий и требующая разнонаправленных усилий медицинских работников, педагогов, психологов. Большое значение имеет воспитательная работа кураторов студенческих групп. Студенты демонстрируют недостаточное понимание необходимости ведения здорового образа жизни, не умеют мотивировать себя на изменения в поведении, управлять своей волей. В связи с этим следует отметить важное значение как лекционно-просветительской, так и тренинговой работы с обучающимися, затрагивающей вопросы формирования ЗОЖ. При этом необходимо использование активных методов обучения – дискуссий, сюжетно-ролевых игр, психогимнастических упражнений, рефлексивных практик [11].

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Демкина, Е.П. Формирование здорового образа жизни студентов: как не упустить главного? [Текст] : / Е.П. Демкина // Высшее образование в России. - 2016. - № 5 (201). - С. 50-55.
2. Гареева, И.А. Здоровый образ жизни студенческой молодежи как социальная ценность и реальная практика [Электронный ресурс] : / И.А. Гареева, А.В. Конобейская // Власть и управление на Востоке России. - 2020. - № 4 (93). - С. 178-190. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/zdorovyy-obraz-zhizni-studencheskoy-molodezhi-kak-sotsialnaya-tsennost-i-realnaya-praktika-po-materialam-sotsiologicheskogo?ysclid=lralfgu67212429949> (Дата обращения 16.10.2023)
3. Современная концепция здоровья и ЗОЖ [Электронный ресурс] : – URL: <https://ess.stgmu.ru/userfiles/depts/essentuki/zoj> (Дата обращения 16.10.2023)
4. Абдулин, А.И. Особенности протекания коммуникативных конфликтов в сфере гражданской авиации [Текст] / Н. В. Тарасова, А. И. Абдуллин // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Лингвистика и педагогика. – 2021. – Т. 11, № 3. – С. 218-229.
5. Ананьева, Н.Н. Анализ связи доминантных копинг-стратегий и способов регулирования конфликтов [Текст] /Ананьева Н.Н. // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Лингвистика и педагогика. 2023;13(3):189-196.

6. Будовская, И.В. Особенности развития психологической культуры у студентов на занятиях по психологии [Текст] / Будовская И.В. // В сборнике: Актуальные проблемы конфликто разрешения в современном мире. Сборник статей 2-й Всероссийской научно-практической конференции. Юго-Западный государственный университет. Курск, 2023. С. 32-36.

7. Иванова, Т. В. Психологические компетенции специалистов в сфере социально-культурного сервиса и туризма [Текст] / Т. В. Иванова // Провинциальные научные записки. – 2015. – № 1(1). – С. 117-119.

8. Никитина, Е.А. Социально-психологические проблемы воспитательной работы со студентами по организации первичной профилактики зависимостей [Текст] / С.Э. Харзеева, Е.А. Никитина // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия «Лингвистика и педагогика», 2011. – № 2 (35). – С. 168-174.

9. Тарасова, Н.В. Гражданско-патриотическое воспитание подрастающего поколения в России в годы Первой мировой войны [Текст] / Н.В. Тарасова // Гражданственность личности в условиях изменяющегося мира: от протестной к созидательной активности. Сборник научных статей международной научно-практической конференции. С.И. Беленцов (ответственный редактор), 2015. – С. 215-219.

10. Чернышова, О.В. Социально-психологические исследования актуализации многоуровневого группового субъекта в различных социальных условиях [Текст] / О.А. Мирошниченко, С.В. Сарычев, О.В. Чернышова // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Лингвистика и педагогика. 2015. - № 2. –С. 138-139

11. Ворошилова, О.Л. Особенности лексико-грамматической стороны речи детей с ОНР как одна из проблем готовности к школьному обучению [Текст] / Ворошилова О.Л., Якушева О.Ю. // В сборнике: Информационные проекты в медицине и педагогике. Материалы международной научно-практической конференции. 2014. С. 42-45.

СПОСОБНОСТЬ ПРОТИВОДЕЙСТВИЯ ПРЕССИНГУ В ЖЕСТКИХ ПЕРЕГОВОРАХ

Стегайлов Александр Михайлович

Рыженков Вячеслав Дмитриевич

Юго-западный государственный университет, г.Курск, Россия

В данной статье рассматривается метод переговоров как альтернативная форма разрешения конфликтов. Особенное внимание уделяется жесткому стилю переговоров и способам противодействия прессингу в жестких переговорах.

Тема способности противодействия прессингу в жестких переговорах является актуальной, так как в современном мире бизнеса и политики часто приходится сталкиваться с непростыми переговорами, где одна из сторон может использовать различные методы давления и угроз для достижения своих целей. В

таких ситуациях необходимо уметь эффективно противодействовать прессингу и защищать свои интересы, не поддаваясь на уловки и манипуляции. Переговоры – коммуникация между сторонами (переговорщиками) для достижения своих целей, при которой каждая из сторон имеет равные возможности контроля ситуации и принятия решения, которое закрепляется договором.

Роль переговоров в деловом общении рассматривается в работе Т.В. Ивановой [1]. Социально-психологический аспект развития навыков ведения переговоров будущих конфликтологов раскрывается в работах Н.Н. Ананьевой [2]. Проблемы медиации в современном обществе раскрываются в статьях И.В. Будовской [3]. О роли переговоров в процессе трудоустройства и профессионального развития молодых специалистов пишут Н.В. Тарасова, О.В. Чернышова [4, 5].

В узком смысле рассматривается как один из методов альтернативного урегулирования споров. В более широком смысле, переговоры – это коммуникационное взаимодействие людей или социальных групп. В процессе общения между участниками коммуникации происходит обмен разного рода информацией. На сегодняшний день любой человек, живущий в обществе, является человеком, ведущим переговоры. Переговоры – это факт нашей повседневной жизни, основное средство получить от других людей то, чего вы хотите и разрешить возникшие разногласия. Каждый человек хочет участвовать в принятии решений, которые его затрагивают; все меньше и меньше людей соглашаются с навязанными кем-то решениями. Хотя переговоры происходят каждый день, вести их как следует нелегко [6, 7].

Прессинг – тактический прием на переговорах, связанный с применением угроз или иных видов давления.

Психологический прессинг – это реализация стиля общения, специально дискомфортного для партнера.

Цели психологического прессинга:

1. Диагностика ресурса партнера. Прессинг в переговорах позволяет оценить пределы, точку управления оппонентом в рамках так называемой скрытой повестки переговоров. Прессинг позволяет оценить, где та самая глубина воздействия, после которой начинаются неконтролируемые реакции. Тогда управление переговорами сводится к управлению оппонентом.

2. Получение тактических преимуществ в переговорах. А вдруг в ситуации прессинга человек сделает ошибку и тогда автоматически запускается выгодный для атакующей стороны сценарий.

3. Сбрасывание эмоционального напряжения.

4. Иррациональное самоутверждение. Существуют люди, для которых возможность одержать психологическую победу важнее достижения других целей переговоров. Это люди-агрессоры, которые в момент психологической победы получают удовольствие гораздо большее, чем от рациональной части переговоров.

Для того чтобы успешно вести переговоры, нужно уметь противодействовать прессингу. Способность противодействия прессингу в жестких переговорах от-

носится к навыкам, необходимым для успешного проведения переговоров. Прессинг представляет собой давление, которое одна из сторон может оказывать на другую, чтобы добиться своих целей. Чтобы противостоять такому давлению, необходимы навыки, такие как:

1. Подготовка к переговорам. Это включает в себя анализ собственных интересов, ожиданий и альтернативных вариантов решения. Также важно изучить интересы и ожидания другой стороны.

2. Умение управлять эмоциями. Во время переговоров может возникать раздражение, стресс и другие эмоции. Необходимо уметь контролировать свои эмоции и сохранять хладнокровие, чтобы не допустить ошибок.

3. Готовность к отказу. Если другая сторона предлагает условия, которые невыгодны для вас, необходимо быть готовым отказаться от сделки. При этом необходимо быть готовым к поиску альтернативных вариантов решения.

4. Использование техники «ставки». Это означает, что вы должны иметь ясное представление о своих ценностях и интересах, а также о том, что вы готовы сделать ради их достижения. Например, вы можете заявить о своей готовности прервать переговоры, если ваша основная требование не будет выполнено.

5. Умение давать временные отсрочки. Если вы чувствуете давление со стороны другой стороны, можно запросить перерыв или отсрочку, чтобы пересмотреть свои интересы и альтернативы.

В целом, способность противодействия прессингу в жестких переговорах зависит от профессиональных навыков, опыта и личностной уверенности. Опытные переговорщики часто развивают эти навыки и используют эффективные техники, чтобы добиться своих целей в переговорах.

Для выхода из ситуации прессинга с наименьшими эмоциональными потерями, воспользуйтесь следующим алгоритмом и техниками противодействия прессингу. Помня и применяя их, вы обретете спокойствие и сможете отстоять свою позицию.

Алгоритм противодействия прессингу

Шаг первый: определитесь, чего вы хотите добиться от этого общения. То есть поставьте себе цель.

Шаг второй: сохраняйте спокойствие. Используйте самомониторинг и правильное дыхание.

Шаг третий: игнорируйте критику и избегайте полемики, выдержите паузу.

Шаг четвертый: ответьте техникой противодействия прессингу.

В выполнении алгоритма придерживайтесь выбранной линии поведения. Идите к поставленной цели, для того чтобы исчерпать возможности воздействия на вас.

Техники противодействия прессингу

Техника «Заигранная пластинка». В ответ на слова «проблемного человека» вы настойчиво высказываете свое желание, свою позицию. Техника эффективна при отказе на необоснованные просьбы, при отпоре предъявляемым претензиям, при противодействии навязчивым предложениям и посетителям.

Техника состоит из двух частей:

В первой части вы констатируете то, о чем говорит «проблемный человек»: «Я понимаю, о чем вы говорите...», «Я вижу, что происходит...», «Я услышал ваше предложение.» и т. п.

Во второй части вы высказываете свое желание, например: «Я услышал ваше предложение, но мы отказываемся» или «Да, я вижу, что произошло. Это больше не повторится».

При продолжении прессинга вы повторяете одну и ту же фразу или, сохраняя смысл, незначительно изменяете ее. Возможно отдельное использование только второй части техники. Практикуется до истощения оппонента.

Техника «Туман». Суть техники заключается в выражении согласия со словами «проблемного человека». Техника эффективна против критики, несправедливых претензий.

Существуют два варианта техники.

1. Полное согласие с критикой. Если информация проблемного человека правдива, т. е. его слова соответствуют действительности, то это — оптимальный вариант. Например:

Проблемный человек: «Вы сегодня опять опоздали!»

Ответ: «Да, действительно я сегодня опоздал».

Высказывание согласия блокирует попытки «проблемного человека» критиковать вас бесконечно. Если вы соглашаетесь, ваш противник не может вступить с вами в полемику.

2. Согласие «в принципе» при помощи «волшебного» слова «возможно». Слово «возможно» придает высказыванию достаточно неопределенный смысл. Внешне мы соглашаемся, но внутренне можем сохранять свою позицию. Фактически мы как бы допускаем возможность, что дело обстоит так, как его описывает «проблемный человек», но не даем гарантий, что сделаем все так, как он хочет.

«Проблемный человек»: «У вас ужасные условия!»

Вы: «Возможно».

«Проблемный человек»: «Никакого сервиса, полное отсутствие внимания!»

Вы: «Да, во многом вы правы, наш сервис далек от совершенства».

Техника может использоваться, когда «проблемный человек» пытается прогнозировать будущее, выводит следствия из происходящего в настоящем.

Техника «Бесконечных расспросов». Смысл техники заключается в том, что обвиняемый занимает активную позицию и выясняет у «критика», что было ошибочно в его действиях. Рекомендуются к применению при обвинениях в ошибках.

Техника предотвращает развитие чувства вины за совершенную ошибку и препятствует манипуляции. Она помогает получить информацию о действительно совершенной ошибке, о том, что, по мнению «критика», неправильно.

«Проблемный человек»: «Ваша программа абсолютно непонятна».

Вы: «А что именно вам непонятно?»

«Проблемный человек»: «Нет конкретики, все слишком обтекаемо».

Ответ: «Что бы вы посоветовали прежде всего изменить?»

Техника бесконечных распросов позволяет найти выход из некоторых проблемных ситуаций. Она защищает от нападков, переводя взаимодействие в конструктивное русло. Благодаря ей возможно достижение «согласия в несогласии», о котором идет речь в следующей технике, и ведение рационального диалога.

Техника «Согласие в несогласии». Эту технику эффективнее всего использовать при завершении какого-либо взаимодействия. Техника применяется в том случае, когда достижение единомыслия невозможно вследствие принципиальных разногласий. Для того чтобы завершить беседу либо противостояние на позитивной ноте, одна из сторон должна проявить инициативу и подвести итоги. Будучи такой стороной, вы противостояте прессингу следующим образом:

Во-первых, формулируете те позиции, по которым отсутствует единство мнений.

Во-вторых, получаете согласие об отсутствии единства мнений по определенным позициям от противоположной стороны.

В-третьих, подчеркиваете, что именно по данным позициям, на данном этапе обсуждения какого-либо вопроса существует «согласие в несогласии».

«Согласие в несогласии» является приемом, часто используемым на переговорах. Причем переговорах самого разного уровня: от политических саммитов до обсуждения скидки при покупке стиральной машины.

Техника позволяет прочувствовать завершенность обсуждений, а при противостоянии прессингу обеспечивает утверждение вашей позиции при внешней форме достижения согласия «хотя бы в чем-то» для вашего оппонента. Таким образом, из всех техник противостояния прессингу ее можно назвать наиболее гуманной.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Иванова, Т. В. Психологические составляющие эффективного делового общения специалиста в сфере социально-культурного сервиса и туризма / Т. В. Иванова // Научный альманах Центрального Черноземья. – 2013. – № 2. – С. 146-148.
2. Иванова Т.В., Ананьева Н.Н. Развитие лидерских способностей будущих конфликтологов в условиях вуза (социально-психологический аспект). [Текст] / Т.В. Иванова, Н.Н. Ананьева // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия «Лингвистика и педагогика». –2023 – 13(4). – С. 176-189.
3. Артемова, О.Г., Будовская, И.В. Проблемы медиации в современном обществе [Текст] / О.Г. Артемова, И.В. Будовская // Актуальные проблемы конфликто-разрешения в современном мире: сборник научных статей II-й Всероссийской научно-практической конференции. – Курск: Юго-Западный государственный университет, 2023. – С. 24-26.
4. Тарасова, Н.В. Основные проблемы трудоустройства молодых специалистов и их адаптация к условиям современного рынка труда [Текст] / Н.В. Тарасова // Содействие профессиональному становлению личности и трудоустройству молодых специалистов в современных условиях. II Всероссийская заочная

научно-практическая конференция. Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, 2010. – С. 325-328.

5. Сарычев С.В., Чернышова О.В. Социально-психологические проблемы профессионального развития студентов [Текст] / С.В. Сарычев, О.В. Чернышова // Известия Воронежского государственного университета, 2014. - №1. –С. 96.

6. Никитина, Е.А. Психологические особенности самооценки в студенческом возрасте [Текст] / Е.А. Никитина // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия «Лингвистика и педагогика», 2012. – № 5-1 (44). – С. 249-251.

7. Ворошилова, О.Л., Грачев, Ю.Г. Инновационные подходы к подготовке специалистов в XXI веке [Текст] / О.Л. Ворошилова, Ю.Г. Грачев // Ресурсы развития социально-профессиональной траектории учащейся молодежи: вызовы XXI века: Материалы всероссийской научно-практической конференции с международным участием, 2015. – С. – 150-152.

ПРОФИЛАКТИКА ИГРОМАНИИ В МОЛОДЕЖНОЙ СРЕДЕ

Тимофеева Екатерина Андреевна, магистрант

Тимофеев Никита Сергеевич, преподаватель

Юго-Западный государственный университет, г.Курск, Россия

В данной статье представлена проблема игровой зависимости - ее причины и возможные последствия. Рассматриваются признаки игромании, профилактика и способы лечения.

Зависимость от компьютерных игр - одна из форм девиантного поведения, которая проявляется в навязчивом увлечении цифровыми развлечениями. Появление компьютеров и новейших компьютерных технологий послужило толчком к разработке колоссального количества компьютерных игр. С ростом компьютерных технологий растет количество «геймеров» - зависимых от компьютеров людей, основная деятельность которых сосредоточена на компьютерных играх.

Психологическая патология может развиваться в любом возрасте, но наиболее подвержена ей молодежь. Сильную зависимость вызывают сетевые видеогри: иногда пользователи настолько погружаются в виртуальную реальность, что забывают даже об удовлетворении естественных человеческих нужд, что может привести не только к эмоциональному и физическому истощению, но даже к смерти [1]. В связи с этим, в июне 2018 года Всемирная организация здравоохранения включила игровое расстройство в международную классификацию болезней.

Игромания по своей силе сравнима с зависимостью от алкогольных и наркотических веществ. Зависимость провоцирует резкий скачок гормонов, среди которых: адреналин, эндорфин, дофамин, кортизол [2].

Когда человек соревнуется с другими людьми или с игровыми персонажами, он испытывает самые разные, порой противоречивые чувства [3]. Для такого досуга характерны скачки настроения: удовлетворение достигнутым результатом, гордость и радость, тревога и нервозность, огорчение и злость, безнадежность и разочарование. Подобные сбои нервной системы формируют аддикцию, напоминаящую наркоманию. Патология заставляет вновь и вновь искать способы испытать те эмоции, которые дарит виртуальный мир [4].

Пристрастие к игровой реальности у молодежи возникает при сочетании двух факторов: социальной неудовлетворенности и психологических проблем. На начальных этапах такое хобби не вызывает беспокойства. С помощью игр люди расслабляются после тяжелого трудового дня, отвлекаются от забот, забывая о повседневных проблемах и рутинных обязанностях [5]. Однако часть людей настолько увлекаются компьютерными играми, что виртуальная реальность начинает стремительно замещать им настоящую жизнь. Аддикцию может спровоцировать как один неблагоприятный фактор, так и полноценная группа причин. Например, особенности личности, такие как неустойчивая нервная система, отсутствие самоконтроля, нежелание брать на себя ответственность, неспособность выстроить гармоничные взаимоотношения с обществом. Кроме этого, психологические патологии и проблемы с гормональным фоном так же отрицательно влияют на психическое здоровье игрока [6].

Пристрастие к играм постепенно приводит к деградации личности и постепенному ухудшению всех сфер жизни. Человек с такой патологией готов пожертвовать другими хобби, общением с близкими и даже естественными физиологическими потребностями. Он начинает игнорировать заметные негативные последствия для организма и жизни в целом - нерегулярный сон, постоянные опоздания на работу или учебу, финансовые трудности, конфликты с членами семьи [7].

Говоря об избавлении от зависимости, терапия преследует несколько основных целей, в том числе повышение стрессоустойчивости и освоение копинг-стратегий, стимуляцию позитивного мышления, повышение самооценки, чувства ответственности и навыков самоконтроля. Положительного результата можно добиться благодаря поддержке близких и помощи психолога [8].

Самостоятельно избавиться от пристрастия к играм реально, если риск появления патологии выявлен своевременно, а человек демонстрирует осознанную готовность прилагать все необходимые усилия. В первую очередь необходимо установить лимит пребывания в альтернативной реальности (не более 2 часов в день) и постепенно сокращать его, устраивать «выходные» без компьютера, проводить больше времени с близкими, выходить из игры по таймеру, независимо от того, закончена миссия в альтернативной реальности или нет [9].

Допустимо придумать систему поощрений и наказаний. Необходимо, что наказание должно приносить пользу, это могут быть физические упражнения или образовательные уроки, чтение или занятия творчеством. В среднем рекомендуется проводить за игрой не более 2 часов подряд и не чаще 1–2 раз в неделю [10].

Кроме этого, есть несколько простых рекомендаций, которые помогут сделать психику более устойчивой к воздействию виртуальной реальности. Например, сознательное отношение к собственным потребностям, поиск способов их удовлетворения здоровым образом, следование правилам ЗОЖ, обучение навыкам самоорганизации и развитие коммуникативных навыков, расширение круга знакомств, выстраивание гармоничных взаимоотношений с обществом [11].

Психологическая игровая зависимость - это серьезная проблема, с которой необходимо бороться. Игромания может иметь серьезные последствия для индивида и общества. Для преодоления зависимости необходимо принимать меры, такие как осведомленность, поддержка и доступ к альтернативным занятиям. Важно понимать, что игры могут быть полезными и развлекательными, но важно научиться управлять своим временем и эмоциями, чтобы избежать патологической зависимости.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Гагай, В.В. Компьютерная зависимость подростков как социально-психологическая проблема современности [Текст] / В.В. Гагай - Москва: 2010. - 52 с.
2. Горбатюк, В.А. Профилактика зависимого поведения обучающихся / В.А. Горбатюк - Новосибирск: НГПУ, 2005. - 508 с.
3. Григорьев, Н.Б. Психологическое консультирование, психокоррекция и профилактика зависимости [Текст] / Н.Б. Григорьев - Москва: 2013.-75 с.
4. Абдуллин, А. И. Проблемы развития асертивности в студенческом возрасте [Текст] / А. И. Абдуллин // Проблемы конфликто разрешения в современном обществе : материалы Всероссийской научно-практической конференции, Курск, 23 апреля 2020 года / Юго-Западный государственный университет. – Курск: Юго-Западный государственный университет, 2020. – С. 11-13.
5. Ананьева, Е. Н. Конфликтность процесса формирования социокультурной идентичности современных подростков под влиянием массовой культуры [Текст] / Е. Н. Ананьева, Н. Н. Ананьева // Актуальные проблемы конфликто разрешения в современном мире : сборник статей 2-й Всероссийской научно-практической конференции, Курск, 20 апреля 2023 года / Юго-Западный государственный университет. – Курск: Юго-Западный государственный университет, 2023. – С. 14-17.
6. Будовская, И.В. Особенности развития психологической культуры у студентов на занятиях по психологии [Текст] / Будовская И.В. // В сборнике: Актуальные проблемы конфликто разрешения в современном мире. Сборник статей 2-й Всероссийской научно-практической конференции. Юго-Западный государственный университет. Курск, 2023. С. 32-36.
7. Иванова, Т. В. Проектная деятельность как средство формирования готовности старшеклассников к профессиональному самоопределению [Текст] / Т. В. Иванова, О. Н. Щербакова // Провинциальные научные записки. – 2019. – № 1(9). – С. 42-49

8. Никитина, Е.А. Психологические особенности самооценки в студенческом возрасте [Текст] / Е.А. Никитина // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия «Лингвистика и педагогика», 2012. – № 5-1 (44). – С. 249-251.

9. Тарасова, Н.В. Основные проблемы трудоустройства молодых специалистов и их адаптация к условиям современного рынка труда [Текст] / Н.В. Тарасова // Содействие профессиональному становлению личности и трудоустройству молодых специалистов в современных условиях. II Всероссийская заочная научно-практическая конференция. Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, 2010. – С. 325-328.

10. Чернышова, О.В. Социально-психологические исследования актуализации многоуровневого группового субъекта в различных социальных условиях [Текст] / О.А. Мирошниченко, С.В. Сарычев, О.В. Чернышова // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Лингвистика и педагогика. 2015. - № 2. –С. 138-139

11. Ворошилова, О.Л. Развитие инклюзивного образования в ВУЗе (На примере центра сопровождения инклюзивного образования ЮЗГУ) Шатная Е.С., Ворошилова О.Л. В сборнике: Профессиональное развитие и трудоустройство студентов и выпускников с ограниченными возможностями здоровья: вопросы, проблемы, перспективы. сборник материалов всероссийской научно-практической конференции. 2018. С. 21-24.

ИРОНИЯ КАК ФОРМА ВЕРБАЛЬНОЙ АГРЕССИИ

Толкачев Дмитрий Сергеевич

Юго-Западный государственный университет, Курск

В данной статье исследуется ироническое поведение в контексте агрессии. Анализируется, как форма вербальной иронии может быть использована для выражения агрессивных намерений и принуждения других лиц. Рассматриваются различные аспекты иронии и ее роли в создании агрессивной атмосферы, агрессивной коммуникации. Отмечается необходимость дальнейших исследований и разработки стратегий для смягчения негативного воздействия иронии на межличностные отношения.

Вербальная ирония – это риторический прием, при котором говорится или пишется что-то, что имеет противоположный смысл или значение относительно того, что дословно выражено. Она может использоваться для создания комического эффекта, подчеркивания сарказма или выражения негативных эмоций [1].

Роль вербальной иронии в коммуникации включает несколько аспектов. Она помогает выразить скрытые мысли или эмоции с помощью подмены слов, или их значение. Это позволяет быть более выразительным и создать интересный и эмоциональный контекст для общения.

Ирония может использоваться для критики или сарказма. Она позволяет выразить несогласие или недовольство, но при этом сохранить некоторую дистанцию и избегать прямого столкновения с другими людьми. Кроме того, вербальная ирония может быть использована для создания юмора и разрядки напряжения в общении. Она помогает установить более легкую и дружелюбную атмосферу и способствует улучшению взаимоотношений между людьми. Однако использование вербальной иронии требует также некоторой осторожности. В некоторых случаях она может быть неправильно понята, вызвать недоразумения или конфликты. Поэтому необходимо учитывать контекст и настроение собеседника для успешного применения вербальной иронии [2].

С точки зрения иронии как формы агрессии можно определить ее как способ выражения агрессии или насмешки в рамках коммуникации. Особенность вербальной иронии заключается в противоречии между литеральным значением выражения и его истинной целью. В отличие от прямолинейного выражения, ирония включает в себя скрытое значение или намек, который может быть выражен через преувеличение, сарказм или подмену смысла слов.

Вербальная ирония часто используется для выражения негативных эмоций или критики и может быть использована как способ обмана или унижения другого человека [3]. Часто она применяется в ситуациях, когда прямолинейное выражение агрессии нежелательно или неприемлемо. Вербальная ирония, как способ агрессии, имеет ряд особенностей. Ирония служит маскировкой агрессии. Она может быть использована для скрытия истинных намерений или эмоций агрессора. Вербальная ирония позволяет сказать что-то обидное или критическое, но так, чтобы это выглядело как шутка или позитивное выражение.

Вербальная ирония может иметь множество толкований, что делает ее более эффективной как способ агрессии. Она может вызывать неприятные эмоции у адресата, вызывать недоумение или даже насмешливую интерпретацию, что зачастую усиливает агрессивный эффект. Ирония может быть особенно эффективной в социальных ситуациях, где люди знакомы друг с другом и имеют общие представления и стереотипы. Например, использование иронии в разговоре с близкими друзьями может обозначать не только агрессию, но и доверие и близость [4].

Вербальная ирония часто используется как форма агрессии из-за ее способности скрыто выражать несогласие или критику, обращаясь к подтексту и намекам. Люди могут выбирать ее, чтобы сохранять видимость вежливости, но при этом передать свою негодование или саркастическую позицию. Таким образом, использование вербальной иронии в агрессивных целях может иметь несколько причин: выражение презрения и неудовлетворенности, как защитный механизм, установления власти и контроля над другими, желание вызывать различные психологические и эмоциональные реакции у жертвы (сомнения в собственной компетентности), демонстрации своей остроты ума, желание скрыть свою уязвимость [5].

Выражение презрения и неудовлетворенности. Вербальная ирония может использоваться для выражения негативного отношения к кому-то или чему-то.

Человек может использовать иронию для выражения своего несогласия или разочарования, чтобы выразить свое презрение к объекту или ситуации. Часто вербальная ирония используется для подчеркивания недостатков, ошибок или слабостей объекта или человека [6].

Ирония может использоваться как защитный механизм для скрывания своих настоящих чувств или невыраженной агрессии. Человек может использовать иронию для демонстрации своей остроты ума или чтобы скрыть свою уязвимость.

Вербальная ирония может использоваться для установления власти и контроля над другими. Человек может использовать иронию, чтобы унижить другого человека и установить себя в более доминирующей позиции. Так же ирония может быть использована для создания юмора или развлечения. Она может быть использована для привлечения внимания или вызывания смеха, но при этом такая ирония может быть оскорбительной и агрессивной.

Вербальная ирония – это коммуникативная стратегия, в которой слова используются с противоположным смыслом или подразумевают нечто иное, чем было сказано. Она может вызывать различные психологические и эмоциональные реакции у жертвы. Человек подверженный вербальной иронии может почувствовать унижение и осознание того, что была выставлена на посмешище. Она может чувствовать, что ее слова или действия не были приняты всерьез и что она была подвергнута насмешкам или презрению.

Сомнения в своей компетентности: Жертва может начать сомневаться в своих способностях и навыках из-за вербальной иронии. Она может чувствовать, что ее слова не были поняты или были неверно поняты, и это может повредить ее уверенность в своей способности выражать свои мысли и идеи. Человек подверженный влиянию может испытывать негативные эмоции, такие как гнев, обиду, печаль или стыд. Он может чувствовать, что был обманут, подвергнут единоборству или оскорблен.

Вербальная ирония может вызвать потерю доверия у жертвы к собеседнику. Она может начать сомневаться в намерениях и честности собеседника и быть осторожнее в будущем в своей коммуникации с ним.

Важно отметить, что эмоциональные и психологические реакции на вербальную иронию будут различаться в зависимости от характера и личностных особенностей жертвы [7].

Существуют различные способы преодоления агрессии, связанной с использованием вербальной иронии. Один из самых эффективных способов преодоления агрессии – это научиться контролировать собственные эмоции. Вместо того чтобы реагировать на вербальную иронию сразу же, попробуйте сосредоточиться на своем дыхании и успокоиться, прежде чем ответить. Понимание намерений: что человек, использовавший вербальную иронию, хотел сказать. Иногда мы можем ложно интерпретировать сарказм или иронию, и это может вызывать агрессию.

Развитие навыков эмоционального интеллекта может помочь в преодолении агрессии, связанной с вербальной иронией. Понимание своих эмоций, умение

контролировать их и научиться эффективно коммуницировать поможет вам обнаруживать и реагировать на такую агрессию более конструктивно [8].

Однако, важно помнить, что каждая ситуация индивидуальна, и не все эти способы могут быть подходящими в каждой ситуации. Необходимо адаптировать их в зависимости от конкретной ситуации и личностей, участвующих в общении.

Таким образом, можно сделать вывод, что вербальная ирония имеет потенциал для выражения агрессии. Она позволяет человеку скрыть свои истинные намерения и использовать остроту и сарказм в своих высказываниях. Вербальная ирония может быть действенным инструментом для нанесения эмоционального удара и показа превосходства над другими. Однако, важно помнить, что такой подход может вызывать разногласия и конфликты, повреждать отношения с окружающими людьми. Это подчеркивает необходимость использования вербальной иронии с осторожностью и уважением к коммуникативной ситуации и собеседникам.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Чжан Юэбо. Проявление агрессии в средствах массовой информации в начале XXI века [Текст] / Юэбо Чжан // Вестник РУДН. 2015. – №4. – С. 81-86
2. Алефиренко, Н.Ф. Речевой жанр, дискурс и культура [Текст] / Н.Ф. Алефиренко // Жанры речи. Саратов, 2007. – № 5. – С. 50 – 54.
3. Громова, Н. С. Речевая агрессия: от коммуникативных ошибок до правонарушений / Н.С. Громова // Юрислингвистика. 2016. – № 5. – С. 173–189.
4. Иванова, Т. В. Развитие креативной личности в младшем школьном возрасте [Текст] / Т. В. Иванова // Провинциальные научные записки. – 2017. – № 1(5). – С. 93-96.
5. Абдуллин, А. И. Проблемы развития ассертивности в студенческом возрасте [Текст] / А. И. Абдуллин // Проблемы конфликто разрешения в современном обществе: материалы Всероссийской научно-практической конференции, Курск, 23 апреля 2020 года / Юго-Западный государственный университет. – Курск: Юго-Западный государственный университет, 2020. – С. 11-13.
6. Никитина, Е.А. Психологические особенности самооценки в студенческом возрасте [Текст] / Е.А. Никитина // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия «Лингвистика и педагогика», 2012. – № 5-1 (44). – С. 249-251.
7. Сарычев С.В., Чернышова О.В. Социально-психологические проблемы профессионального развития студентов [Текст] / С.В. Сарычев, О.В. Чернышова // Известия Воронежского государственного университета, 2014. – №1. – С. 96.
8. Ворошилова, О.Л., Грачев, Ю.Г. Инновационные подходы к подготовке специалистов в XXI веке [Текст] / О.Л. Ворошилова, Ю.Г. Грачев // Ресурсы развития социально-профессиональной траектории учащейся молодежи: вызовы XXI века: Материалы всероссийской научно-практической конференции с международным участием, 2015. – С. – 150-152.

ПРОФИЛАКТИКА НАРКОМАНИИ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ*Тсамбу Шундонг Жаварни Альбертини, магистрант**Элели Анже Ульрих Сельям, магистрант**Юго-Западный государственный университет, г.Курск, Россия*

Проблема наркотической зависимости остро проявляется в нашем обществе. По статистике, около 98% наркоманов не могут самостоятельно справиться с этой болезнью, они пытаются бросить, но рано или поздно снова возвращаются к употреблению.

Более подвержены воздействию наркотиков подростки, что связано с возрастными особенностями [1].

По статистике, свыше 60% наркозависимых относятся к молодежи, большинство из них не доживает даже до 30 лет. Профилактикой наркомании у молодежи должны заниматься не только медицинские службы, но и родители, психологи и педагоги [1]. На сегодняшний день не разработано единой стратегии мероприятий по профилактике наркомании у молодежи. Многие специалисты считают, что нужно вести просветительскую работу о последствиях употребления наркотиков, другие же приходят к выводу, что информирование порождает заинтересованность и желание попробовать.

Профилактика наркозависимости должна начинаться с 6-7 лет, должна проводиться просветительская работа, потому что в этом возрасте ребенок способен воспринимать информацию от старших, благодаря этому формируется мировоззрение.

Сформировать наглядное впечатление о наркомании позволяет использование наглядного впечатления от образа наркомана, это позволяет показать ребенку негативное воздействие наркотиков на организм, его внутренние и внешние изменения [2].

Высокой эффективностью для профилактики наркомании при работе с подростками обладает посещение клиник, где лечат наркоманию. Такие посещения позволяют получить незабываемые впечатления, молодежи уже не

хочется пробовать такие вещества, потому что понимают последствия этого любопытства. Знакомство с больными наркоманией должно контролироваться специалистами, это позволяет молодежи сформировать правильное мнение о болезни.

Однако, задача обнаружения симптомов употребления наркотиков лежит на родителях и педагогах, нужно обращать внимание на то, как меняется поведение ребенка, правильно реагировать на возникающие изменения [3; 4].

При общении с молодежью на тему наркомании нужно акцентировать внимание на том, что:

- наркоманам сложно адаптироваться в обществе;
- под действием наркотиков могут возникать психические нарушения;
- употребление наркотиков может привести к появлению болезней или даже смерти.

Профилактике наркомании способствуют общие интересы подростка со сверстниками в спорте, других увлечениях, тогда в жизни подростка будет больше положительных эмоций, его энергия будет ориентирована на секции в соответствии с интересами.

Семья обладает сильным воздействием на личностное развитие, родители являются примером, показателем нужной линии поведения. Родителям важно стать советчиками и друзьями для подростка, формирование в семье доверительных отношений понижает риск отрицательно воздействия сверстников [5; 6].

Выделяют правила для снижения опасности возникновения подростковой наркомании:

- изучать симптомы появления зависимости;
- выстроить доверительные отношения с подростком, обсуждать не только хорошее, но и плохое, стать настоящим другом для подростка;
- проанализировать круг общения подростка;
- смотреть за своими привычками, стараться быть авторитетными для подростка, постараться ликвидировать свои негативные привычки.

Если наркотическую зависимость не удалось предотвратить, то важно от нее излечиться. Многие подростки не рассказывают о проблеме, не готовы делиться своим негативным опытом, на данном этапе уговоры не помогут уже. Сначала нужно разобраться в причинах данного явления, для возникновения такого недуга обязательно должна быть психологическая причина. Подростку нужна поддержка, чтобы он мог понять, что столкнулся с проблемой, ее природу и пути выхода из данной ситуации [7; 8]. Сложно справиться с этой болезнью самому, зачастую необходима помощь специалиста.

Особенно в самом начале болезни подростку может казаться, что это радость, удовольствие и это никакая не болезнь, ничего страшного не случится, важно дать понять подростку, что это важная проблема и с ней необходимо бороться, иначе она будет развиваться, вещества усилятся, если с этим не бороться, то это вызовет серьезные физические и психические нарушения и приведет к смерти [9].

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Скибицкая В.А. Профилактика наркомании в молодежной среде [Текст] / В.А. Скибицкая // Научный вестник ЮИМ, 2014. - № 4. - С. 74.
2. Ворошилова О.Л. К вопросу формирования связной монологической речи у детей с ОНР старшего дошкольного возраста [Текст] / О.Л. Ворошилова, И.А. Россинская // Интегративные процессы в образовании и медицине : сборник научных трудов. - Курск, 2015. - С. 24.
3. Никитина, Е.А. Социально-психологические проблемы воспитательной работы со студентами по организации первичной профилактики зависимостей [Текст] / С.Э. Харзеева, Е.А. Никитина // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия «Лингвистика и педагогика», 2011. - № 2 (35). - С. 168.

4. Мирошниченко О.А., Сарычев С.В., Чернышова О.В. Социально-психологические исследования актуализации многоуровневого группового субъекта в различных социальных условиях [Текст] / О.А. Мирошниченко, С.В. Сарычев, О.В. Чернышова // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Лингвистика и педагогика. 2015. - № 2. –С. 138.

5. Тарасова, Н.В. Гражданско-патриотическое воспитание подрастающего поколения в России в годы Первой мировой войны [Текст] / Н.В. Тарасова // Гражданственность личности в условиях изменяющегося мира: от протестной к созидательной активности: сборник научных статей международной научно-практической конференции, 2015. – С. 215.

6. Тимофеев, Н.С. Виды конфликтов в воинских коллективах [Текст] / В. А. Луценко, Е. К. Несветаев, Н. С. Тимофеев // Актуальные проблемы конфликто-разрешения в современном мире : сборник статей Всероссийской научно-практической конференции. – Курск: Юго-Западный государственный университет, 2022. – С. 120.

7. Будовская И.В. Актуальные проблемы школьной медиации [Текст] / Лиситчук Л.В., Будовская И.В. // Актуальные проблемы конфликто-разрешения в современном мире: сборник статей 2-й Всероссийской научно-практической конференции. – Курск, 2023. - С. 133.

8. Ананьева, Е. Н. Конфликтность процесса формирования социокультурной идентичности современных подростков под влиянием массовой культуры [Текст] / Е. Н. Ананьева, Н. Н. Ананьева // Актуальные проблемы конфликто-разрешения в современном мире : сборник статей 2-й Всероссийской научно-практической конференции. – Курск: Юго-Западный государственный университет, 2023. – С. 14.

9. Абдулин А.И. Ассертивное поведение студентов вуза как конструктивный способ межличностного взаимодействия [Текст] / А. И. Абдуллин // Актуальные проблемы здоровьесбережения в современном обществе : сборник научных статей IV-й Всероссийской научно-практической конференции. – Курск: Юго-Западный государственный университет, 2022. – С. 8.

ОСОБЕННОСТИ ВЛИЯНИЯ ТАБАКОКУРЕНИЯ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Туйлиев Комилжон Карим Угли, магистрант

Елисеев Александр Алексеевич, магистрант

Юго-Западный государственный университет, г.Курск, Россия

В данной статье описывается воздействие никотина на здоровье человека. Так же приведены результаты опроса студентов.

В настоящее время курение является острой социальной проблемой общества. Важно сохранить своё здоровье от продуктов курения, ведь вещества входящие в дым от сигарет так же опасны как, если бы человек сам курил и принимал в себя никотин и другие вещества [1].

Никотин быстро проникает в кровь, активизирует деятельность надпочечников, которые начинают выделять гормоны адреналин и норадреналин в усиленном режиме. Гормоны адреналина усиливают работу сердца и повышают кровяное давление. Такое состояние организма характерно при повышенном настроении: закурив сигарету, курильщик тут же ощущает, что «жизнь налаживается», испытывает состояние покоя и благополучия. Именно поэтому в стрессовой ситуации даже те, кто курит относительно немного, бросаются на перекур, чтобы успокоится [2].

Но обманчивый подъем настроения быстро исчезает и, чтобы получить новый заряд бодрости, курильщик снова и снова выкуривает сигарету [3]. Никотин очень быстро превращается из успокоительного средства в агрессора и захватывает в плен весь организм своего бывшего друга. Курение вызывает жесткую, тяжело преодолимую зависимость как психическую, так и физическую [4].

Курение в подростковом возрасте вызывает необратимые генетические изменения в лёгких и навсегда увеличивает риск развития рака легкого, даже если человек впоследствии бросает курить [5]. Выкуривая сигарету, человек вдыхает целую таблицу химических веществ: никотин, бутан, уксусная кислота, метанол, гексамин, угарный газ, кадмий, пары красителей, смолы.

Все эти химические вещества, попадающие в наш организм извне, оказывают пагубное воздействие на человеческий организм. Больше всего страдают органы дыхания, нервная система, сердечно-сосудистая система и органы пищеварения [6]. Студентами Ижевской государственной медицинской академии Алексеевой Н. А и Коробейниковым М. С проведено исследование среди 1084 студентов. Распространенность курения среди студентов составила 97,0%. Средний возраст курильщиков - 24 года. Наибольшая распространенность табакокурения выявлена среди студентов 3, 4 и 5 курсов (61,0%) по сравнению со студентами 1, 2 и 6 курсов (39,0%). Распространенность курения среди студентов мужского пола составила 64,0%, среди женского пола — 36,0%. Основная часть прошедших анкетирование девушки (73,2%), мужчин (26,8%), возраст опрошенных с 18 до 29 лет, средний возраст составил 23,7 года.

В результате обработки данных исследования были получены следующие результаты: 73,0% опрошенных студентов употребляют никотинсодержащие продукты, 21,0% респондентов не курят и 6,0% ответили, что отказались от пагубной привычки. Среди курящих, 27,0% предпочитают сигареты, 54,0% отдадут предпочтение курению кальяна и 19,0% студентов пользуются электронными сигаретами. Большая часть опрошенных студентов употребляют никотинсодержащие продукты от трех до пяти лет 43,8%, курящие от года до двух лет 33,1%, курят менее года 16,1% и всего 7,0% признались, что курят более пяти лет.

Одним из основных мотивационных причин курения является стресс, желание расслабиться 36,7%, для удовлетворения, никотиновая зависимость 29,3%, за компанию с друзьями 26,3%, все перечисленное 6,5% [7].

Результаты исследования продемонстрировали высокую распространенность курения среди студентов. Следует обратить внимание на потенциально негативные факторы: частота курения, высокая сопряженность курения табака и кальяна, несерьезное отношение к электронным сигаретам и угрозе развития табачной зависимости [8].

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Попов А.В. Здоровье и образ жизни студенческой молодежи [Текст] / А.В. Попов. // Национального научно-исследовательского института общественного здоровья. – М., 2007. – С 24 - 28.
2. Радкевич Н.В. Социально-психологические аспекты табакокурения среди студентов медицинских и немедицинских вузов [Текст] / Н.В Радкевич: автореф. дисс.канд.мед.наук —М., 2005. — С. 4.
3. Ворошилова О.Л. К вопросу о методах исследования удовлетворенности студентов различными аспектами деятельности преподавателей и кураторов студенческих групп / Копылова Т.Ю., Ворошилова О.Л. // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Лингвистика и педагогика. 2018. - Т. 8. - № 4 (29). - С. 162-170.
2. Никитина, Е.А. Психологические особенности самооценки в студенческом возрасте [Текст] / Е.А. Никитина // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия «Лингвистика и педагогика», 2012. – № 5-1 (44). – С. 249-251.
3. Мирошниченко О.А., Сарычев С.В., Чернышова О.В. Социально-психологические исследования актуализации многоуровневого группового субъекта в различных социальных условиях [Текст] / О.А. Мирошниченко, С.В. Сарычев, О.В. Чернышова // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Лингвистика и педагогика. 2015. - № 2. –С. 138-139.
4. Tarasova N.V. CONDITIONS AND FACTORS OF THE DEVELOPMENT OF CREATIVE CIVIC ENGAGEMENT OF STUDENTS/ S.I. Belentsov, V.A. Gribanova, N.V. Tarasova, T.Y. Kopylova // European Journal of Contemporary Education. 2019. – Т. 8. – № 2. –С. 409-417.

5. Тимофеев, Н.С. Особенности формирования стрессоустойчивости в студенческой среде (результаты психологического исследования) [Текст] / Н. В. Тарасова, Н. С. Тимофеев, В. В. Шамакина // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Лингвистика и педагогика. – 2022. – Т. 12, № 2. – С. 154-169.

6. Будовская И.В. Проблемы медиации в современном обществе [Текст] / Артемова О.Г., Будовская И.В. //Актуальные проблемы конфликто разрешения в современном мире: сборник статей 2-й Всероссийской научно-практической конференции. - Курск, 2023. - С. 24-26.

7. Ананьева, Е. Н. Конфликтность процесса формирования социокультурной идентичности современных подростков под влиянием массовой культуры [Текст] / Е. Н. Ананьева, Н. Н. Ананьева // Актуальные проблемы конфликто разрешения в современном мире : сборник статей 2-й Всероссийской научно-практической конференции. – Курск: Юго-Западный государственный университет, 2023. – С. 14-17.

8. Абдулин А.И. Ассертивное поведение студентов вуза как конструктивный способ межличностного взаимодействия [Текст] / А. И. Абдуллин // Актуальные проблемы здоровьесбережения в современном обществе : сборник научных статей IV-й Всероссийской научно-практической конференции. – Курск: Юго-Западный государственный университет, 2022. – С. 8-12.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ - КЛЮЧ К ОПТИМАЛЬНОМУ ЗДОРОВЬЮ

Тийийойо Фредди Мундади, магистрант

Рембе Тендаи, магистрант

Юго-Западный государственный университет, г.Курск, Россия

В статье проведен анализ здорового образа жизни. Представлены основные критерии здорового образа жизни.

В современном быстро меняющемся мире поддержание хорошего здоровья и ведение здорового образа жизни стало более важным, чем когда-либо. В связи с распространением малоподвижного образа жизни, нездоровых привычек в питании и повышением уровня стресса крайне важно уделять приоритетное внимание нашему благополучию [1].

Наибольшую популярность получили исследования Американской психологической ассоциации (АРА) и Центра по контролю и профилактике заболеваний (CDC).

В современном мире вопрос поддержания здорового образа жизни стоит остро, и для того, чтобы оставаться в хорошей физической форме важно обратить внимание на понимание важности здоровья.

Хорошее здоровье - это не просто отсутствие болезней, оно включает в себя физическое, психическое и эмоциональное благополучие. Здоровый образ жизни играет жизненно важную роль в профилактике хронических заболеваний,

повышении уровня энергии, улучшении настроения, усилении когнитивных функций и увеличении продолжительности жизни [1].

Очень важно сбалансированное питание, полноценное питание составляет основу здорового образа жизни. Сосредоточьтесь на потреблении разнообразных цельных продуктов, таких как фрукты, овощи, нежирные белки, цельные зерна и полезные жиры. Избегайте обработанных пищевых продуктов с высоким содержанием сахара, вредных жиров и искусственных добавок. Достаточное увлажнение также важно для общего состояния здоровья.

Необходима регулярная физическая активность, регулярные физические упражнения имеют решающее значение для поддержания оптимального состояния здоровья. Старайтесь уделять не менее 150 минут аэробным упражнениям средней интенсивности или 75 минут интенсивным занятиям в неделю. Включайте силовые упражнения для повышения мышечной силы и плотности костной ткани.

Сон играет жизненно важную роль в омоложении нашего тела и разума. Старайтесь высыпаться по 7 - 9 часов каждую ночь, чтобы способствовать физическому восстановлению, улучшить когнитивные функции, регулировать гормональный фон и улучшить общее самочувствие.

Хронический стресс может оказывать пагубное воздействие на наше здоровье. Применяйте методы управления стрессом, такие как медитация, упражнения на глубокое дыхание, йога или занимайтесь хобби, которые помогут вам расслабиться [2; 3].

Поддержание прочных социальных связей вносит значительный вклад в наше психическое благополучие. Поддерживайте отношения с членами семьи, друзьями или вступайте в общественные группы, разделяющие схожие интересы, чтобы бороться с чувством одиночества или изолированности [4; 5].

Устраните или сократите вредные привычки, такие как курение табачных изделий или чрезмерное употребление алкоголя, поскольку они могут привести к различным проблемам со здоровьем, включая рак, болезни сердца, повреждение печени и другие [6; 7].

Регулярные визиты к медицинским работникам необходимы для профилактики и раннего выявления потенциальных проблем со здоровьем до того, как они перерастут в серьезные проблемы.

Принятие здорового образа жизни - это постоянное обязательство, которое требует самоотдачи и последовательности, но взамен дает многочисленные преимущества - улучшенный уровень физической подготовки, повышенную ясность ума и эмоциональное благополучие наряду со снижением факторов риска хронических заболеваний.

Уделяя приоритетное внимание сбалансированному питанию, регулярным физическим упражнениям, а также адекватному сну и методам управления стрессом.

Теоретическая часть исследования показала, что поддержание здорового образа жизни - это серьезная проблема, которая широко распространена в современном мире [8; 9]. В связи с этим, в практической части были представлены

возможные меры по поддержанию здорового образа жизни, ведь это является важной задачей, решение которой может привести к улучшению здоровья людей.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Stress effects on the body [Электронный ресурс] // American psychological association - URL: <https://www.apa.org/topics/stress/body> (дата обращения: 05.12.2023).

2. Ворошилова О.Л. К вопросу формирования связной монологической речи у детей с ОНР старшего дошкольного возраста/ О.Л. Ворошилова, И.А. Россинская // Интегративные процессы в образовании и медицине : сборник научных трудов. - Курск, 2015. - С. 24.

3. Никитина, Е.А. Социально-психологические проблемы воспитательной работы со студентами по организации первичной профилактики зависимостей [Текст] / С.Э. Харзеева, Е.А. Никитина // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия «Лингвистика и педагогика», 2011. - № 2 (35). - С. 168.

4. Мирошниченко О.А., Сарычев С.В., Чернышова О.В. Социально-психологические исследования актуализации многоуровневого группового субъекта в различных социальных условиях [Текст] / О.А. Мирошниченко, С.В. Сарычев, О.В. Чернышова // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Лингвистика и педагогика. 2015. - № 2. - С. 138.

5. Тарасова, Н.В. Гражданско-патриотическое воспитание подрастающего поколения в России в годы Первой мировой войны [Текст] / Н.В. Тарасова // Гражданственность личности в условиях изменяющегося мира: от протестной к созидательной активности: сборник научных статей международной научно-практической конференции, 2015. - С. 215.

6. Тимофеев, Н.С. Виды конфликтов в воинских коллективах [Текст] / В. А. Луценко, Е. К. Несветаев, Н. С. Тимофеев // Актуальные проблемы конфликто-разрешения в современном мире : сборник статей Всероссийской научно-практической конференции. - Курск: Юго-Западный государственный университет, 2022. - С. 120.

7. Будовская И.В. Актуальные проблемы школьной медиации [Текст] / Лисичук Л.В., Будовская И.В. // Актуальные проблемы конфликто-разрешения в современном мире: сборник статей 2-й Всероссийской научно-практической конференции. - Курск, 2023. - С. 133.

8. Ананьева, Е. Н. Конфликтность процесса формирования социокультурной идентичности современных подростков под влиянием массовой культуры [Текст] / Е. Н. Ананьева, Н. Н. Ананьева // Актуальные проблемы конфликто-разрешения в современном мире : сборник статей 2-й Всероссийской научно-практической конференции. - Курск: Юго-Западный государственный университет, 2023. - С. 14.

9. Абдулин А.И. Ассертивное поведение студентов вуза как конструктивный способ межличностного взаимодействия [Текст] / А. И. Абдуллин // Акту-

альные проблемы здоровьесбережения в современном обществе : сборник научных статей IV-й Всероссийской научно-практической конференции. – Курск: Юго-Западный государственный университет, 2022. – С. 8.

ПРОБЛЕМА СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

Украинцева Яна Олеговна, магистрант

Емельянова Марина Александровна, магистрант

Юго-Западный государственный университет, г.Курск, Россия

В статье проведен обзор актуальных исследований, посвященных вопросам здоровьесбережения, а также рассмотрены эффективные методы сохранения здоровья студентов, основанные на построении стратегий, позволяющих справиться со стрессом и эмоциональными проблемами.

Здоровье для каждого человек является естественной жизненной целью, занимающей верхнюю ступень в иерархической системе ценностей [1, с. 64-72]. Поэтому в настоящее время актуализируется феномен здоровья, как ценный капитал, как выгодное и дорогое инвестирование в будущее. Но, в первую очередь, сам человек должен понять, что жить качественно, полноценно может и должен только он сам [2, с. 409-417].

В современной литературе существует большое количество определений «здоровья». Используемая терминология, особенно заимствованная из смежных дисциплин (социология здоровья, психология, экономика и др.), не всегда отражает подлинное медицинское понимание данной дефиниции [3, с. 24-26]. Классическим является определение, записанное в Уставе ВОЗ: «Здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов» (1948 г.) [4, с. 96].

Как показывают общероссийская статистика и профильные исследования, здоровье жителей России ухудшается с каждым годом [5, с. 11-19].

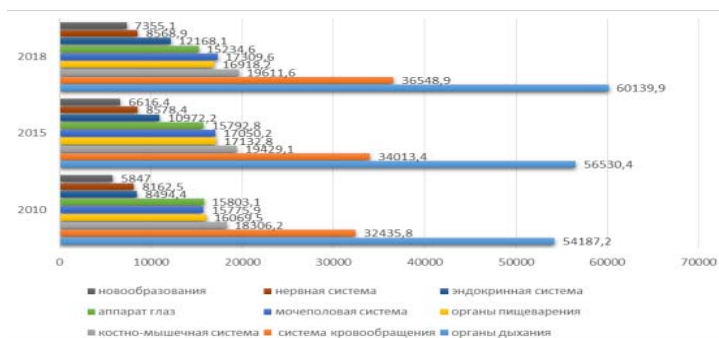


Рисунок 1 - Заболеваемость россиян

Как видим из диаграммы, в которой представлены данные о заболеваемости россиян по нозологиям, сложившаяся негативная тенденция, отслеженная практически в течение десятилетия, достаточно устойчива как в целом, так и по группам заболеваний в частности (рис. 1).

В ТюмГУ проводится постоянный мониторинг здоровья обучающихся студентов на базе медико-санитарной части университета. Изучение медицинских карт студентов с результатами обследований, проводимых врачами-специалистами, выявило высокую встречаемость различных заболеваний, имеющих хроническую форму. Наблюдали ежегодный прирост общей заболеваемости среди студентов за пять лет (с 2007 по 2011 гг.) [6, с. 329-331]. В структуре преобладают простудные и вирусные заболевания, болезни органов зрения и опорно-двигательного аппарата.

Анализ структуры заболеваемости выявил их наибольшую встречаемость у студентов I и II курсов в связи с болезнями органов нервной системы и органов чувств (преобладает синдром вегето-сосудистых дисфункций). У старшекурсников рост числа посещений обусловлен болезнями органов пищеварения, что, вероятнее всего, объясняется нарушением питания, перенапряжением и срывом адаптационных систем из-за более продолжительного обучения в вузе [7, с. 145-148].

Приведенные данные свидетельствуют о серьезных отклонениях в состоянии здоровья студентов, возникающих в процессе обучения. Многие мониторинговые исследования подтверждают, что у студентов за период обучения в вузе происходит снижение уровня здоровья. Автор научной работы по формированию здорового образа жизни студенческой молодежи В.И. Павлов (2011) отмечает, что ко второму курсу обучения количество случаев заболеваний увеличивается на 23 %, а к четвертому – на 43 %.

Ухудшение здоровья в процессе обучения в вузе может быть вызвано множеством факторов, которые подразделяются на две основные группы. Первая группа – объективные факторы, непосредственно связанные с учебным процессом; вторая группа – субъективные, личностные факторы, такие как двигательная активность, избыточная масса тела, наличие или отсутствие вредных привычек, режим питания. По мнению ряда авторов – Я.В. Ушаковой (2007), Н.Г. Кожевниковой и В.А. Катаевой (2011), именно вторая группа факторов, характеризующая образ жизни студентов, в большей степени и влияет на здоровье [8, с. 218-229].

Таким образом, в современных условиях основные показатели, характеризующие здоровье обследованных нами студентов, имеют неблагоприятные тенденции, которые могут привести к развитию различных заболеваний. Поэтому состояние здоровья студентов необходимо оценивать в комплексе с учетом уровней заболеваемости, самооценки образа жизни и показателей физического развития [9, с. 176-189; 10, с. 83-86].

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Никитина, Е.А. Специфика лексико-семантического поля концепта «болезнь» в английском медицинском дискурсе [Текст] / О.П. Довгер, К.М., Лопата, Е.А. Никитина // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия «Лингвистика и педагогика», 2019. – № 2 (31). – С. 64-72.
2. Tarasova N.V. CONDITIONS AND FACTORS OF THE DEVELOPMENT OF CREATIVE CIVIC ENGAGEMENT OF STUDENTS / S.I. Belentsov, V.A. Gribanova, N.V. Tarasova, T.Y. Kopylova // European Journal of Contemporary Education. 2019. – Т. 8. – № 2. – С. 409-417.
3. Будовская, И.В. Проблемы медиации в современном обществе [Текст] / И.В. Будовская, О.Г. Артемова // Актуальные проблемы конфликто разрешения в современном мире. Сборник статей 2-й Всероссийской научно-практической конференции. Юго-Западный государственный университет. Курск, 2023. – С. 24-26.
4. Чернышова, О.В. Социально-психологические проблемы профессионального развития студентов [Текст] / С.В. Сарычев, О.В. Чернышова // Известия Воронежского государственного университета, 2014. – №1. – С. 96.
5. Киселев, А.В. Алгоритм прогнозирования и диагностики социально значимых заболеваний, основанный на психологическом и психофизиологическом исследовании с помощью набора тестов, адресованных всем иерархическим уровням личности [Текст] / А.В. Киселев, С.А. Филист, А.Н. Шуткин // Медико-экологические информационные технологии - 2018: Сборник научных статей по материалам XXI Международной научно-технической конференции. – Курск: ЮЗГУ, 2018. – С. 11-19.
6. Крыжевская, Н.Н. Возможности позитивной психологии в развитии эмоциональной устойчивости студентов [Текст] / Н.Н. Крыжевская, Е.А. Кусакина // Проблемы современного педагогического образования. – 2023. – № 78-1. – С. 329-331.
7. Тимофеев, Н.С. Супружеские конфликты: пути их предупреждения и разрешения [Текст] / С.З. Пашкова, Н.С. Тимофеев // Актуальные проблемы конфликто разрешения в современном мире: Сборник статей Всероссийской научно-практической конференции, Курск, 21 апреля 2022 года. – Курск: Юго-Западный государственный университет, 2022. – С. 145-148.
8. Абдуллин, А.И. Особенности протекания коммуникативных конфликтов в сфере гражданской авиации / Н.В. Тарасова, А.И. Абдуллин // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Лингвистика и педагогика. – 2021. – Т. 11, № 3. – С. 218-229.
9. Иванова Т.В., Ананьева Н.Н. Развитие лидерских способностей будущих конфликтологов в условиях вуза (социально-психологический аспект). [Текст] / Т.В. Иванова, Н.Н. Ананьева // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия «Лингвистика и педагогика». –2023. – 13(4). – С. 176-189.
10. Никитин, И.В., Ворошилова, О.Л. Профессиональное самоопределение старшеклассников в контексте профессиональной идентичности [Текст] / О.Л. Ворошилова, И.В. Никитин // Молодежь и системная модернизация страны.

Сборник научных статей 3-й Международной научной конференции студентов и молодых ученых. В 4-х томах. Ответственный редактор А.А. Горохов, 2018. – С. 83-86.

**ВЛИЯНИЕ ПИТАНИЯ НА ПСИХОСОМАТИЧЕСКОЕ
СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА**

Усенгулов Кайрат, магистрант

Тибеланг Осего Тиа Ботле, магистрант

Юго-Западный государственный университет, г. Курск, Россия

В статье приведён анализ научных исследований о зависимости психосоматического состояния человека от рациона его питания.

Питание является одним из основных факторов, влияющих на наше здоровье и благополучие. Оно играет важную роль не только в физическом развитии организма, но и в психоэмоциональном состоянии человека. Содержание питания и его качество играют ключевую роль в формировании психоэмоционального состояния. Ученые провели исследования, свидетельствующие о том, что определенные продукты питания могут оказывать влияние на наше настроение, уровень энергии и даже на различные психические расстройства [1].

Изучением влияния питания на психоэмоциональное состояние человека занимались многие ученые: Доскин В.А., Лаврентьева Н.А., Шарай В.Б., Мирошников М.П., Нотов Э.С., Скальный А.В., Быков А.Т., Некрасов В.И. Зависимость психоэмоционального состояния человека от рациона его питания не безрезультатно исследуется учёными по всему миру: собирается множество доказательств непосредственной связи между тем, что человек ест и его психикой. Для начала нужно понять, как именно реализована эта связь: кишечник взаимодействует с мозгом через так называемую ось «кишечник-мозг» - систему передачи сигналов между органами. Микробы в кишечнике вырабатывают нейротрансмиттеры (химические молекулы, вырабатываемые нейронами), например серотонин и дофамин, которые регулируют наше настроение и эмоции. Сейчас появляется все больше исследований, показывающих, что через эти механизмы питание может влиять на психическое здоровье [1]. Это влияние основывается, в первую очередь, на следующих микроэлементах: белки являются строительными материалами для клеток мозга и нейромедиаторов. Исследования показали, что дефицит белка может привести к снижению концентрации, ухудшению памяти и настроению.

Углеводы помогают увеличить уровень серотонина, гормона счастья, в нашем организме. Поэтому, низкое потребление углеводов может привести к депрессии и раздражительности.

Некоторые исследования связывают недостаток определенных типов жиров, таких как Омега-3, с повышенным риском развития депрессии и тревожных состояний [3].

Дефицит железа может вызывать апатию, снижение когнитивных функций и раздражительность.

Магний играет важную роль в регуляции нервной системы и снижении уровня стресса.

Недостаток витаминов группы В, особенно витамина В12 и фолатов, может привести к психическим расстройствам, таким как депрессия и тревога.

Влияние микрофлоры кишечника: существует доказательства о связи между состоянием кишечника и психическим здоровьем. Полезные бактерии в кишечнике могут синтезировать определенные нейромедиаторы, которые влияют на наше настроение и эмоциональное состояние.

Влияние добавок и пищевых привычек: в некоторых исследованиях было показано, что питательные добавки, такие как омега-3, могут иметь положительный эффект на психическое здоровье и улучшить настроение.

Регулярное потребление сырой зелени, фруктов и овощей может способствовать выработке антиоксидантов и фитонутриентов, которые могут улучшить психоэмоциональное состояние [1].

Учёные пришли к нескольким выводам, подтверждающим связь между рационом питания человека и его психоэмоциональным состоянием. Средиземноморская диета, возможно, уменьшает симптомы депрессии. Это даже не диета, а целая кухня, в основе которой привычные продукты для жителей Греции, Италии и Испании. Вместо животных жиров — растительные, желательно оливковое масло. Вместо свинины и говядины — курица и рыба. Плюс много бобовых, цельных злаков, фруктов, овощей и кисломолочных продуктов. Исследования показывают, что люди с депрессией на средиземноморской диете излечиваются от нее быстрее.

Вот как это проверяли: американские ученые собрали 67 человек с клинической депрессией и разделили их на две группы. Одну группу начал консультировать диетолог: он учил участников принципам средиземноморской диеты. Вторую группу — сотрудник службы социальной поддержки, который не давал никаких диетических рекомендаций. Все участники продолжали принимать антидепрессанты. Группа диетолога серьезно изменила рацион. Они ели мюсли и овсянку, небольшое количество постного мяса и рыбы, а также много овощей, фруктов и крупы. Еще они отказались от пиццы, сладких хлопьев, сосисок и ветчины. Через 12 недель все участники прошли тесты на уровень депрессии. В обеих группах наблюдалось уменьшение симптомов болезни. Но в группе диетолога прогресс был заметнее: 30% участников перестали испытывать симптомы депрессии. Во второй группе таких было всего 8%. Это не единственный позитивный эффект, который наблюдали участники. До перехода на диету они тратили на еду в среднем 138 \$ в неделю, а после — 112 \$. Гамбургеры, пицца и сладости, которые они ели до этого, обходились дороже.

Позже и другие исследования показали эффективность средиземноморской диеты при депрессии. Но за счет чего именно она работает, пока точно неизвестно. Возможно, дело в триптофане — аминокислоте, которой богаты многие

«средиземноморские» продукты: сыр, орехи, йогурт, рыба, соевые бобы, овощи. Эта аминокислота необходима мозгу для производства серотонина [2].

Другое исследование было призвано проявить зависимость качества концентрации внимания от количества сахара в рационе.

Главный носитель калорий в сахаре - глюкоза. Наши клетки используют ее в сочетании с кислородом для выработки энергии. Но сами по себе молекулы глюкозы проникнуть сквозь клеточные оболочки не могут, для этого необходим гормон инсулин - он дает клеткам команду впустить в себя глюкозу из крови. Если глюкозы поступает с едой слишком много, то организм не успевает вырабатывать достаточно инсулина и излишки глюкозы продолжают циркулировать в крови. По одной из гипотез, это среди прочего приводит к воспалению. А воспаление может негативно влиять на когнитивные способности.

Таким образом, питание имеет значительное влияние на психосоматическое состояние человека. Исследования ученых подтверждают, что качество питания, баланс макро- и микроэлементов, а также состояние микрофлоры кишечника могут повлиять на настроение, энергию и даже на психическое здоровье. Следовательно, важно питаться сбалансированно, уделять внимание не только количеству потребляемых продуктов, но и их качеству. Соответствующее питание может стать одним из факторов, способствующих поддержанию психоэмоционального благополучия и общего хорошего настроения [4].

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Parletta N. Nutritional modulation of cognitive function and mental health [Электронный ресурс] / N. Parletta // Journal of Nutritional Biochemistry, 2013 N. 24(5). – P. 725 (дата обращения: 05.12.2023).
2. Ворошилова О.Л. К вопросу формирования связной монологической речи у детей с ОНР старшего дошкольного возраста / О.Л. Ворошилова, И.А. Россинская // Интегративные процессы в образовании и медицине : сборник научных трудов. - Курск, 2015. - С. 24.
3. Никитина, Е.А. Социально-психологические проблемы воспитательной работы со студентами по организации первичной профилактики зависимостей [Текст] / С.Э. Харзеева, Е.А. Никитина // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия «Лингвистика и педагогика», 2011. – № 2 (35). – С. 168.
4. Мирошниченко О.А., Сарычев С.В., Чернышова О.В. Социально-психологические исследования актуализации многоуровневого группового субъекта в различных социальных условиях [Текст] / О.А. Мирошниченко, С.В. Сарычев, О.В. Чернышова // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Лингвистика и педагогика. 2015. - № 2. –С. 138.
5. Тарасова, Н.В. Гражданско-патриотическое воспитание подрастающего поколения в России в годы Первой мировой войны [Текст] / Н.В. Тарасова // Гражданственность личности в условиях изменяющегося мира: от протестной к созидательной активности: сборник научных статей международной научно-практической конференции, 2015. – С. 215.

6. Тимофеев, Н.С. Виды конфликтов в воинских коллективах [Текст] / В. А. Лущенко, Е. К. Несветаев, Н. С. Тимофеев // Актуальные проблемы конфликто-разрешения в современном мире : сборник статей Всероссийской научно-практической конференции. – Курск: Юго-Западный государственный университет, 2022. – С. 120.

7. Будовская И.В. Актуальные проблемы школьной медиации [Текст] / Лиситчук Л.В., Будовская И.В. // Актуальные проблемы конфликто-разрешения в современном мире: сборник статей 2-й Всероссийской научно-практической конференции. - Курск, 2023. - С. 133.

8. Ананьева, Е. Н. Конфликтность процесса формирования социокультурной идентичности современных подростков под влиянием массовой культуры [Текст] / Е. Н. Ананьева, Н. Н. Ананьева // Актуальные проблемы конфликто-разрешения в современном мире : сборник статей 2-й Всероссийской научно-практической конференции. – Курск: Юго-Западный государственный университет, 2023. – С. 14.

9. Абдулин А.И. Ассертивное поведение студентов вуза как конструктивный способ межличностного взаимодействия [Текст] / А. И. Абдуллин // Актуальные проблемы здоровьесбережения в современном обществе : сборник научных статей IV-й Всероссийской научно-практической конференции. – Курск: Юго-Западный государственный университет, 2022. – С. 8.

ЗНАЧЕНИЕ БАСКЕТБОЛА В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Филиппов Степан Романович, магистрант

Ветчинов Иван Сергеевич, магистрант

Сошина Ксения Викторовна, студент

*Чернышова Ольга Викторовна, доцент кафедры
коммуникологии и психологии*

Юго-Западный государственный университет», г.Курск, Россия

В данной статье анализируется понятие здорового образа жизни, приводятся статистические данные ВЦИОМ.. Особое внимание акцентируется на физической активности, в том числе на занятиях баскетболом.

В современном мире все чаще мы слышим о необходимости ведения здорового образа жизни. Социальные сети пестрят мотивационными видеороликами, постами, превращая важное для каждого рассматриваемое понятие, в некий новомодный тренд. Любой подросток или молодой человек пытается показать на публику свое влечение к занятию спортом, соблюдению здорового питания и т.д. Но соответствует ли это действительности? Согласно данным ВЦИОМ (далее «Центр»), несмотря на высокий ажиотаж вокруг здорового образа жизни, его устоев придерживается лишь малая часть россиян. Для того, чтобы понять

реальную картину, необходимо определиться со значением рассматриваемой дефиниции [1].

По нашему мнению, под здоровым образом жизни следует понимать определенный поведенческий уклад человека, направленный на сохранение здоровья, а также снижение риска неинфекционных заболеваний. Стоит акцентировать внимание на том, что он представляет совокупность множества элементов, таких как физическая активность, правильное питание, ментальное здоровье, соблюдение режима сна, отказ от вредных привычек.

Более подробно остановимся именно на физической активности. Вновь обращаясь к исследованиям Центра, можно увидеть, что 41% опрошенных считают свою ежедневную активность высокой, а 45% - умеренной. Физическая активность может быть выражена в различных формах, таких как ходьба, двигательная активность, фитнес, занятие спортом и т.д. В рамках заявленной темы, наибольший интерес вызывает именно последний аспект [1].

Рассмотрим влияние спорта на здоровье человека на примере любительского баскетбола. Он является не только одной из самых зрелищных спортивных дисциплин, но и обладающей высокой степенью практической пользы. Научно доказано, что он способствует улучшению не только физического, но и психолого-эмоционального состояния человека. В связи с тем, что баскетбол отличается высокой маневренностью, обеспечивается разнообразие форм физической нагрузки. В процесс игры входят: бег, прыжки, резкие движения руками, обостренные необходимостью совершения броска и т.д. Все это в совокупности способствует развитию разных групп мышц, оказывая значительное влияние на формирование мускулатуры.

Помимо визуального боди эффекта, занятия баскетболом тренируют вестибулярный аппарат игрока, а равно улучшают ловкость. Любители рассматриваемого вида спорта отличаются повышенным уровнем выносливости и развитой координацией.

Интересен тот факт, что учеными установлена прямая связь между занятием баскетболом и иммунитетом человека. Все дело в том, что постоянная смена форм физической активности способствует развитию защитных функций организма и улучшению работы дыхательного аппарата. При постоянных тренировках объем легких увеличивается.

На территории Курской области проводятся различные турниры по любительскому баскетболу 3х3, однако, в большинстве случаев, организаторы пытаются приурочить те или иные соревнования к конкретным праздничным датам, в результате чего, по нашему мнению возникает некий диссонанс между регулярными занятиями, оказывающими благоприятное воздействие на организм и разовыми.

В социальной сети «В-контакте» нами был проведен опрос среди потенциальной целевой аудитории. Всем респондентам было предложено ответить на вопрос: «Удовлетворены ли вы количеством проводимых любительских соревнований по баскетболу 3х3?». Ответы распределились следующим образом (рис.1):

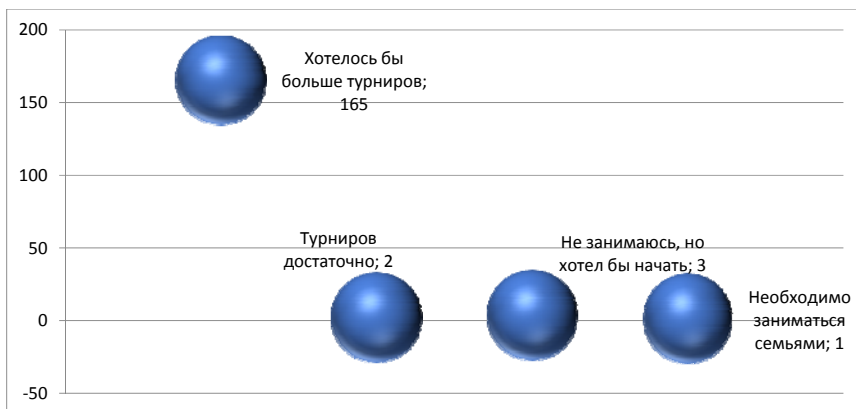


Рисунок 1 – Удовлетворенность количеством проводимых соревнований по баскетболу

На основании вышепредставленных ответов можно предположить, что достаточное количество людей делает выбор в пользу занятий спортом на регулярной основе, ведь это способствует не только проверке собственных навыков, но и положительно воздействует на здоровье [2; 3].

Баскетбол, укрепляя сердечную мышцу, оказывает благоприятное влияние на развитие нервной и сердечно-сосудистой систем человеческого организма. Также отмечена его польза и для зрения. Поскольку каждая игра требует предельной концентрации, невольно происходит своеобразная глазная гимнастика, выраженная в постоянном наблюдении за мячом и улучшении периферийного зрения. Интересная особенность заключается и в воздействии на ментальное здоровье человека. Через игровой процесс формируются важные качества личности, вырабатывается целый спектр надпрофессиональных компетенций: выдержка, целеустремленность, инициативность, ответственность за себя и окружающих [4; 5].

Однако, нельзя путать любительский баскетбол, в большей степени способствующий укреплению здоровья, с профессиональным. Абсолютно любой вид спорта, относящийся к последней категории, связан с наличием определенного вида издержек, выраженный наличием или возможным наличием проблем как физического, так и психологического характера.

Необходимо понимать, что профессиональный спорт, будучи основным видом деятельности человека, направлен на получение дохода, что зачастую противоположно характеристикам здорового образа жизни, изложенным в начале статьи. Жесткая дисциплина, большая вероятность получения различного рода травм оказывают негативное влияние на организм [6; 7].

В этой связи стоит отметить, что занятия спортом на любительском уровне оказывает благоприятное влияние на общее состояние организма, путем укрепления иммунитета, защитных функций, формирования мускулатуры, развития надпрофессиональных навыков, что также воздействует на ментальное здоровье человека [8; 9].

Таким образом, можно сказать о том, что физическая нагрузка через занятие спортом, в частности баскетболом, является одним из важных шагов на пути к здоровому образу жизни. Однако, стоит помнить о том, что здоровый образ жизни – совокупность различных аспектов. При обособленном использовании одного или нескольких элементов достигнуть должного эффекта не удастся.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. ВЦИОМ Новости: Здоровый образ жизни и как его придерживаться [Электронный ресурс] - URL: <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheski-obzor/zdorovy-obraz-zhizni-i-kak-ego-priderzhivatsja> (дата обращения: 11.12.2023 г.)
2. Ворошилова О.Л. К вопросу формирования связной монологической речи у детей с ОНР старшего дошкольного возраста/ О.Л. Ворошилова, И.А. Россинская // Интегративные процессы в образовании и медицине : сборник научных трудов. - Курск, 2015. - С. 24.
3. Никитина, Е.А. Социально-психологические проблемы воспитательной работы со студентами по организации первичной профилактики зависимостей [Текст] / С.Э. Харзеева, Е.А. Никитина // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия «Лингвистика и педагогика», 2011. – № 2 (35). – С. 168.
4. Мирошниченко О.А, Сарычев С.В., Чернышова О.В. Социально-психологические исследования актуализации многоуровневого группового субъекта в различных социальных условиях [Текст] / О.А. Мирошниченко, С.В. Сарычев, О.В. Чернышова // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Лингвистика и педагогика. 2015. - № 2. –С. 138.
5. Тарасова, Н.В. Гражданско-патриотическое воспитание подрастающего поколения в России в годы Первой мировой войны [Текст] / Н.В. Тарасова // Гражданственность личности в условиях изменяющегося мира: от протестной к созидательной активности: сборник научных статей международной научно-практической конференции, 2015. – С. 215.
6. Тимофеев, Н.С. Виды конфликтов в воинских коллективах [Текст] / В. А. Луценко, Е. К. Несветаев, Н. С. Тимофеев // Актуальные проблемы конфликто-разрешения в современном мире : сборник статей Всероссийской научно-практической конференции. – Курск: Юго-Западный государственный университет, 2022. – С. 120.
7. Будовская И.В. Актуальные проблемы школьной медиации [Текст] /Лиситчук Л.В., Будовская И.В. // Актуальные проблемы конфликто-разрешения в современном мире: сборник статей 2-й Всероссийской научно-практической конференции. - Курск, 2023. - С. 133.

8. Ананьева, Е. Н. Конфликтность процесса формирования социокультурной идентичности современных подростков под влиянием массовой культуры [Текст] / Е. Н. Ананьева, Н. Н. Ананьева // Актуальные проблемы конфликто-разрешения в современном мире : сборник статей 2-й Всероссийской научно-практической конференции. – Курск: Юго-Западный государственный университет, 2023. – С. 14.

9. Абдулин А.И. Ассертивное поведение студентов вуза как конструктивный способ межличностного взаимодействия [Текст] / А. И. Абдуллин // Актуальные проблемы здоровьесбережения в современном обществе : сборник научных статей IV-й Всероссийской научно-практической конференции. – Курск: Юго-Западный государственный университет, 2022. – С. 8.

АНАЛИЗ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО И АКАДЕМИЧЕСКОГО ВЫГОРАНИЯ У СТУДЕНТОВ

Филичкина Ирина Витальевна, магистрант

Юго-Западный государственный университет, г.Курск, Россия

В статье представлен краткий исторический обзор проблемы выгорания. Даны рекомендации по предотвращению выгорания в сфере высшего образования.

В современном мире проблема выгорания всё более остро проявляется. Существует общая обеспокоенность в отношении этого синдрома, который проявляется в деморализации, разочаровании в учебной и профессиональной деятельности, снижении показателей успеваемости и собственных обязанностей, потере творческого настроения. Однако проблема данного феномена в студенческой среде мало изучена. Поэтому эти вопросы являются актуальными для исследования.

Наибольшую популярность получили теории С. Джексона, К. Маслах, В. Шауфели, Л.С. Чутко, В.В. Бойко, Е.В. Орел. В данный период нет определенной концепции относительно структуры эмоционального выгорания. Чтобы дать более четкое представление о феномене эмоционального выгорания, мы обратились к трудам известных исследователей, это позволило нам дать описание этому явлению и найти пути борьбы с ним.

Проявления синдрома эмоционального выгорания некоторые ученые полагают как состояние физического, эмоционального и умственного истощения, с такими особенностями, как развитие отрицательной самооценки, негативное отношение к учебной деятельности, утрате работоспособности, а также сострадания и сочувствия окружающим.

Термин «эмоциональное выгорание» был впервые введен Г. Фрейденбергером в 1974 году. Он определил его как состояние эмоционального истощения, приводящее к глубоким личностным изменениям в межличностной коммуникации [1]. Классическое определение эмоционального выгорания связывает его

с тремя основными симптомами: истощением (считается ключевым аспектом выгорания), деперсонализацией (чувство отчуждения от людей), снижением личного достижения (чувство неспособности выполнять свою работу).

Сниженная рабочая продуктивность проявляется в снижении самооценки своей компетентности, недовольстве собой, негативном отношении к себе как личности [2]. Основными причинами эмоционального выгорания являются: высокие требования к работе, нехватка ресурсов; отсутствие поддержки.

Студенты, замечая первые признаки выгорания, также имеют высокий уровень тревожности [3]. Учёные выявили связь между этими явлениями. Тревогу рассматривают как общую реакцию на угрожающие ситуации. По мнению Спилбергера, некоторые люди могут быть более восприимчивы к стрессовым ситуациям. Характеристикой, ответственной за эту тенденцию, является высокая тревожность.

Существует три основных теоретических подхода к выгоранию: организационный, подход человека к среде и индивидуальный.

Организационный подход фокусируется на факторах, которые могут способствовать выгоранию, таких как нагрузка, ресурсы, межличностные отношения и учебная среда.

Подход соответствия человека и среды рассматривает взаимодействие между человеком и его учебной средой, чтобы определить степень соответствия или несоответствия.

Индивидуальный подход к выгоранию фокусируется на личных факторах, которые могут способствовать выгоранию, таких как демография, личность, социальная поддержка и личные ценности [4; 5].

Три основных теоретических подхода к выгоранию предлагают разные точки зрения на причины выгорания. Каждый подход имеет свои сильные и слабые стороны, и вполне вероятно, что сочетание факторов способствует выгоранию.

Возможные меры по предотвращению и лечению выгорания в сфере высшего образования:

- Снижение академических требований. Это может включать в себя снижение рабочей нагрузки, предоставление учащимся большего количества ресурсов или контроля над своим обучением;
- Создание благоприятной среды обучения. Возможности для общения со своими сверстниками и преподавателями, а также создание классной культуры, в которой ценится благополучие учащихся;
- Обучение навыкам управления стрессом. Это может включать в себя обучение студентов тому, как выявлять стресс и управлять им, а также тому, как развивать здоровые механизмы преодоления стресса;
- Предоставление поддержки в области психического здоровья. Это может включать предоставление учащимся доступа к консультационным услугам и другим ресурсам в области психического здоровья [6; 7].

Важно отметить, что выгорание - сложная проблема, и универсального решения не существует. Лучший подход к профилактике и лечению будет зависеть

от конкретного учащегося и конкретных факторов, способствующих его выгоранию [8; 9].

Теоретическая часть исследования показала, что выгорание это серьёзная проблема, которая широко распространена в кругу студентов. Выгорание влияет на психоэмоциональное здоровье человека и способно привести к неисправимым последствиям. В связи с этим, в практической части были представлены возможные меры по предотвращению и лечению выгорания в сфере высшего образования. Предотвращение выгорания у студентов – важная задача, решение которой может привести к улучшению состояния учебной среды в высших учебных заведениях.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Kahill S. Symptoms of professional burnout: A review of the empirical evidence. [Текст] / Kahill S. // Canadian Psychology. — 1988. — № 29(3). — P. 284.
2. Ворошилова О.Л. К вопросу формирования связной монологической речи у детей с ОНР старшего дошкольного возраста/ Ворошилова О.Л., Россинская И.А. // Интегративные процессы в образовании и медицине : сборник научных трудов. - Курск, 2015. - С. 24.
3. Никитина, Е.А. Социально-психологические проблемы воспитательной работы со студентами по организации первичной профилактики зависимостей [Текст] / С.Э. Харзеева, Е.А. Никитина // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия «Лингвистика и педагогика», 2011. – № 2 (35). – С. 168.
4. Мирошниченко О.А, Сарычев С.В., Чернышова О.В. Социально-психологические исследования актуализации многоуровневого группового субъекта в различных социальных условиях [Текст] / О.А. Мирошниченко, С.В. Сарычев, О.В. Чернышова // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Лингвистика и педагогика. 2015. - № 2. –С. 138-139.
5. Тарасова, Н.В. Гражданско-патриотическое воспитание подрастающего поколения в России в годы Первой мировой войны [Текст] / Н.В. Тарасова // Гражданственность личности в условиях изменяющегося мира: от протестной к созидательной активности: сборник научных статей международной научно-практической конференции, 2015. – С. 215.
6. Тимофеев, Н.С. Виды конфликтов в воинских коллективах [Текст] / В. А. Луценко, Е. К. Несветаев, Н. С. Тимофеев // Актуальные проблемы конфликто-разрешения в современном мире : сборник статей Всероссийской научно-практической конференции. – Курск: Юго-Западный государственный университет, 2022. – С. 120.
7. Будовская И.В. Актуальные проблемы школьной медиации [Текст] /Лиситчук Л.В., Будовская И.В. // Актуальные проблемы конфликто-разрешения в современном мире: сборник статей 2-й Всероссийской научно-практической конференции. - Курск, 2023. - С. 133.
8. Ананьева, Е. Н. Конфликтность процесса формирования социокультурной идентичности современных подростков под влиянием массовой культуры

[Текст] / Е. Н. Ананьева, Н. Н. Ананьева // Актуальные проблемы конфликто-разрешения в современном мире : сборник статей 2-й Всероссийской научно-практической конференции. – Курск: Юго-Западный государственный университет, 2023. – С. 14-17.

9. Абдулин А.И. Ассертивное поведение студентов вуза как конструктивный способ межличностного взаимодействия [Текст] / А. И. Абдуллин // Актуальные проблемы здоровьесбережения в современном обществе : сборник научных статей IV-й Всероссийской научно-практической конференции. – Курск: Юго-Западный государственный университет, 2022. – С. 8-12.

ОСНОВНЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ КИБЕРСПОРТСМЕНОВ

Хабибулин Камиль Ришатович, магистрант

Калистратов Дмитрий Александрович, магистрант

Юго-Западный государственный университет, г.Курск, Россия

В статье проанализированы теоретические и практические аспекты проблемы физического и психического состояния киберспортсменов, а также составлены программы, направленные на профилактику заболеваний.

Киберспорт является деятельностью, требующей значительного времени и усилий, которая может не включать в себя физические нагрузки, поэтому у киберспортсменов могут возникнуть различные проблемы со здоровьем и физическими состоянием.

Профессор Невил Оуэн является известным исследователем в области влияния сидячего образа жизни на здоровье и предлагает различные решения и рекомендации для снижения негативных последствий этого образа жизни [1]. В своей работе он обращает внимание на важность физического развития молодежи, включая киберспортсменов. Он подчеркивает, что отсутствие физической активности и долгие часы перед компьютером могут негативно сказаться на физическом и эмоциональном состоянии спортсменов [2]. В свою очередь Ярцева Д.Ю. в своей работе подчеркивала, что согласно проведенным исследованиям, как зарубежных, так и отечественных авторов, малоподвижный образ жизни со временем трансформируется в гипокинезию, а в последующем — в соматоформную дисфункцию вегетативной нервной системы .

Ниже приведены несколько основных проблем, с которыми могут столкнуться киберспортсмены [3]:

1) сидячий образ жизни: киберспортсмены проводят много часов за компьютером, играя. Это способствует развитию различных заболеваний, таких как ожирение, боли в спине, проблемы с осанкой и др.;

2) травмы руки и запястья: постоянное движение рук и пальцев при управлении клавишами и мышью может привести к травмам, таким как синдром запястного синдрома и синдром повторного напряжения;

3) глазные проблемы: длительное время перед монитором может вызвать развитие проблем со зрением, таких как сухость глаз, ухудшение зрения и даже глазные инфекции;

4) стресс и психологические проблемы: киберспортсмены могут подвергаться значительному стрессу и давлению, особенно на высоком уровне соревнований. Это может привести к психологическим проблемам, таким как депрессия, тревожность и бессонница;

5) потеря сна и нерегулярное питание: долгие часы игры могут привести к потере сна и неправильному питанию, что негативно влияет на общее здоровье;

6) социальная изоляция: поскольку киберспортсмены проводят много времени в виртуальном мире, это может привести к социальной изоляции, что может влиять на их психическое и эмоциональное состояние.

С точки зрения психологии и физического здоровья киберспортсменов, предлагается следующий набор практических мероприятий [3]:

Программа практических мероприятий для заботы о здоровье киберспортсменов включает в себя регулярные физические тренировки, уход за зрением и психологическую поддержку. С точки зрения психологии и физического здоровья киберспортсменов, предлагается следующий набор практических мероприятий:

1. Физическая активность, ее цель – увеличить физическую активность киберспортсменов и уменьшить негативные последствия сидячего образа жизни [3].

Разработка индивидуальных тренировочных программ:

- найм физического тренера или специалиста по физической подготовке для киберспортсменов;

- проведение индивидуальных анализов физической формы и потребностей каждого спортсмена;

- разработка персонализированных тренировочных программ, включая кардио-тренировки, упражнения для коррекции осанки и силовые тренировки.

Регулярные физические перерывы:

- установление расписания, включающего короткие физические перерывы каждый час во время соревнований и тренировок;

- проведение разминки и расслабляющих упражнений для шеи, спины и рук.

Создание спортивных зон:

- оборудование киберспортивных центров спортивными зонами для проведения физических тренировок;

- обеспечение доступа к тренажерному оборудованию и площадкам для активных игр.

2. Забота о зрении, ее цель – предотвратить проблемы со зрением и улучшить его состояние [4].

Очень полезна гимнастика для глаз:

- ежедневное проведение гимнастики для глаз, включая упражнения на расслабление и тренировку глазных мышц;

- создание плана с регулярными временами для гимнастики;

Использование специализированных средств:

- рекомендация использовать специальные очки с антибликовым покрытием и мониторы с регулировкой яркости;

- обеспечение доступности средств для поддержания зрения.

Регулярные обследования глаз:

- организация регулярных медицинских обследований глаз с участием квалифицированных офтальмологов.

3. Психологическая поддержка с целью улучшения психологического благополучия и управления стрессом киберспортсменов [5].

Психологические консультации:

- назначение психологического консультанта или психотерапевта для киберспортсменов;

- проведение регулярных сеансов психологической поддержки и тренингов по управлению стрессом и тревожностью.

Социальная интеграция: организация командных мероприятий и встреч для спортсменов для укрепления социальных связей; поддержка взаимодействия с тренерами и коллегами для снижения социальной изоляции [6; 7].

Обучение навыкам управления эмоциями: предоставление курсов и тренингов по управлению эмоциями и стрессом, которые помогут киберспортсменам лучше справляться с давлением и негативными эмоциями.

Данная программа мероприятий предназначена для поддержания физического и психологического здоровья киберспортсменов и может быть адаптирована к конкретным потребностям и ресурсам каждой команды или организации [8; 9].

Таким образом были проанализированы теоретические и практические аспекты проблемы физического и психического состояния киберспортсменов [10]. Здоровье является важным аспектом их успеха. Соответствующая физическая активность, забота о зрении и психологическая поддержка могут помочь снизить негативные последствия сидячего образа жизни и обеспечить долгосрочное благополучие в этой индустрии.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Ярцева, Д. Ю. Влияние малоподвижного образа жизни на состояние здоровья подростков [Текст] / Д.Ю. Ярцева // Молодой ученый, 2017. № 18 (152). - С. 126.

2. Гунн Г.Е., Компьютер: как сохранить здоровье. Рекомендации для детей и взрослых / Г.Е. Гунн. - СПб.: Издательский Дом Нева, 2003.- С. 32.

3. Ворошилова О.Л. К вопросу о методах исследования удовлетворенности студентов различными аспектами деятельности преподавателей и кураторов студенческих групп/ Копылова Т.Ю., Ворошилова О.Л. // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Лингвистика и педагогика. 2018. - Т. 8. - № 4 (29). - С. 162-170.

4. Никитина, Е.А. Социально-психологические проблемы воспитательной работы со студентами по организации первичной профилактики зависимостей

[Текст] / С.Э. Харзеева, Е.А. Никитина // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия «Лингвистика и педагогика», 2011. – № 2 (35). – С. 168.

5. Мирошниченко О.А., Сарычев С.В., Чернышова О.В. Социально-психологические исследования актуализации многоуровневого группового субъекта в различных социальных условиях [Текст] / О.А. Мирошниченко, С.В. Сарычев, О.В. Чернышова // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Лингвистика и педагогика. 2015. - № 2. –С. 138-139.

6. Тарасова, Н.В. Гражданско-патриотическое воспитание подрастающего поколения в России в годы Первой мировой войны [Текст] / Н.В. Тарасова // Гражданственность личности в условиях изменяющегося мира: от протестной к созидательной активности: сборник научных статей международной научно-практической конференции, 2015. – С. 215.

7. Тимофеев, Н.С. Особенности формирования стрессоустойчивости в студенческой среде (результаты психологического исследования) [Текст] / Н. В. Тарасова, Н. С. Тимофеев, В. В. Шамакина // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Лингвистика и педагогика. – 2022. – Т. 12, № 2. – С. 154-169.

8. Будовская И.В. Проблемы медиации в современном обществе [Текст] / Артемова О.Г., Будовская И.В. //Актуальные проблемы конфликто разрешения в современном мире: сборник статей 2-й Всероссийской научно-практической конференции. - Курск, 2023. - С. 24-26.

9. Ананьева, Е. Н. Конфликтность процесса формирования социокультурной идентичности современных подростков под влиянием массовой культуры [Текст] / Е. Н. Ананьева, Н. Н. Ананьева // Актуальные проблемы конфликто-разрешения в современном мире : сборник статей 2-й Всероссийской научно-практической конференции. – Курск: Юго-Западный государственный университет, 2023. – С. 14-17.

10. Абдулин А.И. Ассертивное поведение студентов вуза как конструктивный способ межличностного взаимодействия [Текст] / А. И. Абдуллин // Актуальные проблемы здоровьесбережения в современном обществе : сборник научных статей IV-й Всероссийской научно-практической конференции. – Курск: Юго-Западный государственный университет, 2022. – С. 8-12.

ПОПУЛЯРИЗАЦИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ

Цыганков Александр Дмитриевич, магистрант

Степанов Михаил Юрьевич, магистрант

Юго-Западный государственный университет, г.Курск, Россия

В статье рассматриваются проблемы формирования здорового образа жизни среди молодежи. Автор описывает современные методы популяризации здорового образа жизни среди юношей и девушек.

Особую тревогу вызывает состояние здоровья современной молодежи. В настоящее время прослеживаются негативные тенденции среди молодого поколения: ожирение, увлечение вредными привычками, эмоциональные и психологические перегрузки, стресс и пр. Состояние здоровья молодежи серьезным образом влияет на их социальную активность во всех сферах жизнедеятельности: образование, работа, досуг, физическое развитие. В связи с этим актуальными становятся вопросы популяризации здорового образа жизни среди молодежи [1].

Выделяют три уровня формирования здорового образа жизни: социальный (пропаганда и просветительская работа); инфраструктурный (экологический контроль); личностный (система ценностей человека) [2; 3].

Здоровый образ жизни – обширное понятие, включающее в себя несколько взаимосвязанных составляющих: физические нагрузки, правильное питание, отказ от вредных привычек, режим сна, полноценный отдых, сведение к минимуму стрессовых факторов и др. Соответственно, здоровый образ жизни – это стиль жизни, который направлен на сохранение здоровья, профилактику болезней и в целом укрепление организма [4]. Большую роль в формировании здорового образа жизни и воспитания ответственного отношения к своему здоровью играет пропаганда.

В последние десятилетия статистика показывает, что здоровье населения нашей страны находится на недостаточно высоком уровне. Об этом свидетельствуют ухудшение показателей физического и психического здоровья населения, возрастание количества хронических и инфекционных заболеваний, а также рост социально значимых заболеваний [5].

Здоровье является одним из важных показателей, определяющих потенциал страны. Наиболее точное определение понятию «здоровье» дает Всемирная организация здравоохранения: здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия.

В обществе складывается тенденция ведения здорового образа жизни.

Пропаганда здорового образа жизни – это комплекс мероприятий, направленных на формирование и воспитание основ здорового образа жизни и бережного отношения к своему здоровью.

На сегодняшний день разработан целый спектр мер по формированию здорового образа жизни среди молодежи. Наиболее распространенными являются

методы устной и наглядной пропаганды, пропаганда посредством печатной продукции, комбинированная пропаганда.

Самым эффективным является метод устной пропаганды. Это связано с тем, что данный метод является доступным, простым в организации и наименее затратным в экономическом плане. Как правило, этот метод активно используется в образовательных учреждениях и реализуется посредством бесед, лекций, дискуссий, конференций [6; 7].

Метод наглядной пропаганды может включать в себя изобразительные средства – фотографии, скульптуры, инсталляции и пр.

Метод печатной пропаганды заключается в распространении среди населения статей, листовок, буклетов и брошюр по здоровому образу жизни. Он также имеет свои достоинства, а именно то, что позволяет охватить наибольшее количество людей, поскольку печатная продукция издается большим тиражом. К тому же такой вид пропаганды в силу своей наглядности позволяет человеку использовать и обращаться к данной информации неоднократно.

Комбинированный метод заключается в одновременном использовании наглядных и устных методов, воздействуя одновременно на слуховые и зрительные анализаторы, что значительно увеличивает эффективность пропаганды.

Формирование здорового образа жизни представляет собой многоплановую и комплексную задачу, решение которой может быть успешно реализовано только при совместном усилии всех звеньев государственного и общественного механизмов.

Для популяризации здорового образа жизни среди молодежи помимо выше перечисленных методов пропаганды необходимо также принимать следующие меры:

1. Развивать доступность занятий физической культуры для всех слоев населения, а также популяризовать спорт среди молодежи. В каждом городе должны быть построены спортивные комплексы и спортивные площадки.

2. Переориентировать социальные сети на пропаганду здорового образа жизни, потому что именно интернет-сообщества является основным источником информации для молодежи.

3. Ужесточить законодательную базу в области пропаганды нездорового образа жизни.

Только комплексное использование данных мер позволит сформировать у молодого поколения ответственное отношение к себе, своему физическому и психическому здоровью, а также популяризовать здоровый образ жизни среди молодежи [8; 9].

Таким образом, здоровье – важный компонент полноценной жизни в современном обществе, поэтому пропаганда здорового образа жизни является очень важной. В связи с этим главной задачей государства и общества должна стать активная работа по популяризации здорового образа жизни, в том числе среди молодежи.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Кобылкин Р.А. Здоровый образ жизни – «новое» ценностное основание жизни современных россиян [Текст] / Р.А. Кобылкин // Социально-политическое развитие России как комплексная проблема гуманитарного знания. – 2015. – С. 327.

2. Ворошилова О.Л. К вопросу формирования связной монологической речи у детей с ОНР старшего дошкольного возраста/ О.Л. Ворошилова, И.А. Россинская // Интегративные процессы в образовании и медицине : сборник научных трудов. - Курск, 2015. - С. 24.

3. Никитина, Е.А. Социально-психологические проблемы воспитательной работы со студентами по организации первичной профилактики зависимостей [Текст] / С.Э. Харзеева, Е.А. Никитина // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия «Лингвистика и педагогика», 2011. – № 2 (35). – С. 168.

4. Мирошниченко О.А, Сарычев С.В., Чернышова О.В. Социально-психологические исследования актуализации многоуровневого группового субъекта в различных социальных условиях/ О.А. Мирошниченко, С.В. Сарычев, О.В. Чернышова // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Лингвистика и педагогика. 2015. - № 2. –С. 138.

5. Тарасова, Н.В. Гражданско-патриотическое воспитание подрастающего поколения в России в годы Первой мировой войны/ Н.В. Тарасова // Гражданственность личности в условиях изменяющегося мира: от протестной к созидательной активности: сборник научных статей международной научно-практической конференции, 2015. – С. 215.

6. Тимофеев, Н.С. Виды конфликтов в воинских коллективах/ В. А. Луценко, Е. К. Несветаев, Н. С. Тимофеев // Актуальные проблемы конфликто-разрешения в современном мире : сборник статей Всероссийской научно-практической конференции. – Курск: Юго-Западный государственный университет, 2022. – С. 120.

7. Будовская И.В. Актуальные проблемы школьной медиации/ Лиситчук Л.В., Будовская И.В. // Актуальные проблемы конфликто-разрешения в современном мире: сборник статей 2-й Всероссийской научно-практической конференции. - Курск, 2023. - С. 133.

8. Ананьева, Е. Н. Конфликтность процесса формирования социокультурной идентичности современных подростков под влиянием массовой культуры [Текст] / Е. Н. Ананьева, Н. Н. Ананьева // Актуальные проблемы конфликто-разрешения в современном мире : сборник статей 2-й Всероссийской научно-практической конференции. – Курск: Юго-Западный государственный университет, 2023. – С. 14.

9. Абдулин А.И. Ассертивное поведение студентов вуза как конструктивный способ межличностного взаимодействия [Текст] / А. И. Абдуллин // Актуальные проблемы здоровьесбережения в современном обществе : сборник научных статей IV-й Всероссийской научно-практической конференции. – Курск: Юго-Западный государственный университет, 2022. – С. 8.

ПРОФИЛАКТИКА ПРОИЗВОДСТВЕННОГО ТРАВМАТИЗМА НА ПРЕДПРИЯТИИ ООО «ПАНТЕОН»

Чевычелов Владимир, магистрант

Юго-Западный государственный университет, г.Курск, Россия

В данной работе рассматривается проблема профилактики производственного травматизма на предприятии ООО «Пантеон»

Основные виды опасных факторов, которые могут возникнуть во время эксплуатации и в случае нарушения условий эксплуатации погрузчиков: механические факторы, связанные с подъемными операциями погрузчиков и вызванные падением груза, столкновением, падением погрузчика вследствие недостаточной стойкости погрузчика, неконтролируемой загрузки, перегрузки, превышения перекидного грузового момента, неконтролируемой амплитуды движения механизмов и составных частей погрузчика, неожиданного или непредвиденного движения груза, несоответствующих сменных грузозахватывающих устройств и тары, столкновения нескольких погрузчиков или погрузчиков с другими транспортными средствами [1]. Недостаточной механической прочностью составных частей и деталей. Неправильным выбором цепей, сменных грузозахватывающих устройств и их неправильной установкой на погрузчик. Неконтролируемым опусканием груза механизмом с фрикционным тормозом. Действием груза на работников.

Механические факторы, связанные с составными частями погрузчика, с грузами, которые перемещаются, и обусловленные, например, формой, местом установления, массой и стойкостью, массой и скоростью частей, ускорением, недостаточной механической прочностью, которая может привести к опасным поломкам или к разрушениям, накоплением энергии внутри погрузчика, нарушением безопасных расстояний – сдавливание, порез, рассечение или отсечение, наматывание, втягивание или захват частей одежды, конечностей, удар, укол или прокалывание, разбрызгивание жидкости под высоким давлением, потеря стойкости элементов, скольжение или падение работников.

Электрические факторы, связанные с электрошоком или ожогом, приводящие к травмам или смерти, или вследствие фактора неожиданности, вызванного электрическим ударом, - к падению работника по причине: контакта работников с частями автопогрузчика, которые обычно находятся под напряжением, контакта работников с частями автопогрузчика, которые находятся под напряжением из-за неисправности, действия электростатических процессов, например контакта работников с электрически заряженными частями, термического излучения или таких процессов, как разбрызгивание расплавленных жидкостей, химических процессов во время коротких замыканий.

Факторы, вызванные шумом, который может привести к: продолжительному нарушению остроты слуха, звону в ушах, усталости, стрессу, другим последствиям, например нарушению равновесия, ослаблению внимания, препятствовать языковой коммуникации, акустическим сигналам.

Факторы, вызванные движением погрузчика, его каретки: движение во время запуска двигателя, движение из-за отсутствия водителя на своем месте, движение из-за отсутствия надежного крепления всех составных частей, деталей.

Факторы, связанные с рабочим местом водителя погрузчика, вследствие: падение водителя во время попытки занять или покинуть рабочее место, механических видов опасности на рабочем месте, недостаточного обзора на рабочем месте, несоответствующего освещения, неудобного места для сидения, шума на рабочем месте, вибрации на рабочем месте.

Факторы, связанные с системой управления неправильное размещение органов управления, неправильная конструкция органов управления и неправильный режим их работы [2; 3; 4; 5].

Факторы, связанные с источниками и передачей энергии: опасность, связанная с двигателем и аккумуляторными батареями, опасность, связанная с передачей энергии между оснащением погрузчика, опасность, связанная с соединениями и средствами буксировки.

Опасность, связанная с неблагоприятными естественными факторами: ветровая нагрузка, снеговая нагрузка гололед, обледенение, сейсмическая нагрузка, грозовые электрические разряды.

Риски обслуживающего и ремонтного персонала для защиты от влияния вышеперечисленных факторов должны быть сведены к минимуму за счет принятия предупредительных мер [6; 7; 8; 9], приведенных в Правилах, направленных на обеспечение безопасности во время эксплуатации погрузчика.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Анализ производственного травматизма с учетом психофизиологических характеристик человека и разработка основ информационной базы для повышения безопасности труда на промышленных предприятиях [Электронный ресурс] – URL: <https://www.dissercat.com/content/analiz-proizvodstvennogo-travmatizma-s-uchetom-psikhofiziologicheskikh-kharakteristik-chelov> (дата обращения: 13.12.2023).
2. Ворошилова О.Л. К вопросу формирования связной монологической речи у детей с ОНР старшего дошкольного возраста / О.Л. Ворошилова, И.А. Россинская // Интегративные процессы в образовании и медицине: сборник научных трудов. - Курск, 2015. - С. 24.
3. Никитина, Е.А. Социально-психологические проблемы воспитательной работы со студентами по организации первичной профилактики зависимостей [Текст] / С.Э. Харзеева, Е.А. Никитина // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия «Лингвистика и педагогика», 2011. – № 2 (35). – С. 168.
4. Мирошниченко О.А., Сарычев С.В., Чернышова О.В. Социально-психологические исследования актуализации многоуровневого группового субъекта в различных социальных условиях/ О.А. Мирошниченко, С.В. Сарычев, О.В. Чернышова // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Лингвистика и педагогика. 2015. - № 2. –С. 138.

5. Тарасова, Н.В. Гражданско-патриотическое воспитание подрастающего поколения в России в годы Первой мировой войны/ Н.В. Тарасова // Гражданственность личности в условиях изменяющегося мира: от протестной к созидательной активности: сборник научных статей международной научно-практической конференции, 2015. – С. 215.

6. Тимофеев, Н.С. Виды конфликтов в воинских коллективах/ В.А. Луценко, Е.К. Несветаев, Н.С. Тимофеев // Актуальные проблемы конфликто разрешения в современном мире: сборник статей Всероссийской научно-практической конференции. – Курск: Юго-Западный государственный университет, 2022. – С. 120.

7. Будовская И.В. Актуальные проблемы школьной медиации/ Лиситчук Л.В., Будовская И.В. // Актуальные проблемы конфликто разрешения в современном мире: сборник статей 2-й Всероссийской научно-практической конференции. - Курск, 2023. - С. 133.

8. Ананьева, Е. Н. Конфликтность процесса формирования социокультурной идентичности современных подростков под влиянием массовой культуры [Текст] / Е. Н. Ананьева, Н. Н. Ананьева // Актуальные проблемы конфликто разрешения в современном мире : сборник статей 2-й Всероссийской научно-практической конференции. – Курск: Юго-Западный государственный университет, 2023. – С. 14.

9. Абдулин А.И. Ассертивное поведение студентов вуза как конструктивный способ межличностного взаимодействия/ А.И. Абдуллин // Актуальные проблемы здоровьесбережения в современном обществе: сборник научных статей IV-й Всероссийской научно-практической конференции. – Курск: Юго-Западный государственный университет, 2022. – С. 8.

ПРОБЛЕМА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

Чиненова Алина Александровна, студент

*Будовская Ирина Владимировна, к.псих.н., доцент
кафедры коммуникологии и психологии*

Юго-Западный государственный университет, г.Курск, Россия

В данной статье рассматривается синдром профессионального выгорания. Почему он возникает и какие меры необходимо предпринимать, чтобы восстановиться?

Синдромом профессионального выгорания называется состояние эмоционального, психосоматического истощения и личностной неудовлетворённости самореализацией. Это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций [1]. Термин «burnout» (выгорание) впервые появился в научной литературе в 1974 году, когда американский психиатр Х.Дж. Фрейденберг употребил его в своей статье, опубликованной в «Журнале социальных взглядов». Под «эмоциональным выгоранием» он понимал психологическое состояние здорового человека, кото-

рый находится в тесном и интенсивном общении с пациентами или клиентами в эмоционально тяжёлой нагруженной атмосфере в процессе оказания им профессиональной помощи.

Кто подвержен синдрому профессионального выгорания [2]?

В первую очередь, речь идёт о так называемых «помогающих профессиях», то есть люди, работающие с людьми. Высокий риск выгорания существует у учителей, врачей, работников служб спасения, социальных работников и т.д [3]. Также это профессии, тесно связанные с постоянными коммуникациями. Например, операторы колл-центра, служб технической поддержки, журналисты, организаторы мероприятий, консультанты, менеджеры по продажам. Представители творческих профессий: дизайнеры, актёры, писатели [4]. Всё чаще возникает профессиональное выгорание у людей, занятых в IT сфере.

Рассмотрим внешние факторы, провоцирующие профессиональное выгорание.

1. Хроническая напряжённая психоэмоциональная деятельность. Специалист должен быть постоянно включенным в работу и быть ответственным за результат, активно ставить и решать проблемы, быстро принимать решения, внимательно воспринимать, интерпретировать сложную (визуальную, звуковую и письменную) информацию, находить общий язык с разными людьми. Всё это требует немалых эмоциональных ресурсов.

2. Дестабилизирующая организация деятельности.

Например, нечеткое планирование труда, плохо структурированная и расплывчатая информация, вследствие чего работнику трудно сфокусироваться на необходимых задачах; недостаток оборудования; наличие противоречий, завышенных норм, требований, ведущее к зарождению внутреннего напряжения.

3. Неблагополучная психологическая атмосфера профессиональной деятельности.

Вспышки недовольства и агрессии со стороны начальства и коллег, конфликты, распространение слухов.

4. Психологически трудный контингент, с которым имеет дело профессионал в сфере общения.

Например, если воспитатель работает с детьми с задержками психического развития, аномалиями нервной системы [5].

Немаловажную роль играют внутренние факторы, которые связаны с переживаниями, особенностями характера личности, его реакциями на трудности и поведением в сложной интеллектуальной и эмоциональной обстановке [6].

1. Эмоциональная неустойчивость, впечатлительность. Склонность к длительному переживанию чувств, особенно эмоционально неприятных. Работник фокусируется на неудачах, восприимчив к критике и чувствителен к окружающей напряжённой обстановке, что негативно сказывается на его самочувствии и работоспособности.

2. Повышенная ответственность за исполняемые функции и операции.

Характеризуется стремлением к совершенству, сильными переживаниями и терзаниями, если работник кого-то подвел или сделал работу недостаточно качественно.

3. Противоречие установкам и ценностям, что вызывает внутренний конфликт между «я не хочу» делать это и «я должен» это сделать. Например, если промоутер вынужден врать о качестве, важных особенностях предлагаемого товара (услуги), утаивать значительные недостатки, чтобы продать его клиенту. Ещё один аспект – мотивация. Почему я делаю что-то? Если человека не интересует сфера его деятельности, это может стать главной причиной профессионального выгорания.

4. Отсутствие требуемого работодателем профессионализма. Работнику нужно выполнять задачи на пределе своих возможностей из-за низкого или недостаточного уровня навыков, знаний. Это приводит к сильному стрессу и быстрому истощению [7].

Фазы и симптомы на каждой стадии профессионального выгорания:

1 фаза. Подъём. Предупреждающая фаза. Характеризуется сильной вовлеченностью в работу, чрезмерной активностью, высокой продуктивностью. Человек не замечает усталости, берёт больше заданий, чем ему требуется выполнить.

2 фаза. Истощение. Часто сопровождается бессонницей и общим недомоганием. Характеризуется также отсутствием эмпатии, безразличием, раздражительностью, потерей положительного настроения. Появляется нежелание выполнять свои обязанности, но человек заставляет себя работать так же активно, как раньше. Проявляется неспособность релаксации в свободное время.

3 фаза. Эмоциональные реакции: постоянное чувство вины, снижение самооценки, апатия, безосновательные страхи и тревога. Возрастает агрессивность и конфликтность, значительное снижение эффективности деятельности. Возможны проявления психосоматики. Ухудшение концентрации внимания.

4 фаза. Необратимое истощение. Профессиональная деформация, ощущение бессмысленности работы, ненависть к сотрудникам и клиентам. Приверженность к вредным привычкам. Заметны ухудшения во всех сферах жизни.

Основные методы восстановления:

1. Удовлетворение физиологических потребностей в полноценном отдыхе и сбалансированном питании. Это включает: налаживание режима сна, индивидуально подобранная диета, добавление в свой рацион больше овощей и фруктов, ограничение потребления соли, запланированный, регулярный приём пищи и т.д. Кроме того, полезна физическая активность.

2. Обеспечение циклов отдыха: каждый день, раз в неделю (минимум), раз в месяц, продолжительный отпуск раз в год. В это время нельзя думать о работе, необходимо сфокусироваться на любимых занятиях, хобби, на общении с близкими и друзьями.

3. Организация рабочих пауз для необходимой эмоциональной разгрузки. Освоение подходящих приёмов релаксации, которые помогут снизить умственную, физическую и эмоциональную напряжённость.

4. Изменение отношения к работе. Развитие рационального и позитивного оценивания стрессовых ситуаций. Актуализация личностных ресурсов. Развитие умений управления стрессами в деловых коммуникациях, навыков самоанализа и саморегуляции [8].

Таким образом, профессиональное выгорание – это серьёзная проблема, с которой может столкнуться любой специалист [9]. Важно чередовать работу и отдых, бережно относиться к своему здоровью, чтобы сохранить работоспособность и общее состояние благополучия.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Четвергова С.А. Причины профессионального выгорания работников [Текст] / г. Волгоград, 2019, С. 3

2. Мельницкая Т.Б. Синдром профессионального выгорания: профилактика и коррекция, методическое пособие [Текст] / г. Калуга, 2013, С.17

3. Водопьянова Н., Старченкова Е. Синдром выгорания, 2-е издание [Текст] / г. Санкт-Петербург, 2008, С.251

4. Иванова Т.В., Ананьева Н.Н. Развитие лидерских способностей будущих конфликтологов в условиях вуза (социально-психологический аспект). Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Лингвистика и педагогика. 2023;13(4):176-189.

5. Ананьева, Е. Н. Конфликтность процесса формирования социокультурной идентичности современных подростков под влиянием массовой культуры / Е. Н. Ананьева, Н. Н. Ананьева // Актуальные проблемы конфликто разрешения в современном мире : сборник статей 2-й Всероссийской научно-практической конференции, Курск, 20 апреля 2023 года / Юго-Западный государственный университет. – Курск: Юго-Западный государственный университет, 2023. – С. 14-176. Агафонова С.В., Брюхова Н.Г. Внутренние факторы развития психического выгорания [Текст] / г. Астрахань, 2021, С.17

7. Иванова, Т. В. Исследование конфликтологической компетентности у специалистов социальной работы / Т. В. Иванова, Т. А. Щепотина // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Лингвистика и педагогика. – 2021. – Т. 11, № 4. – С. 228-237.

8. Тарасова, Н. В. Особенности протекания коммуникативных конфликтов в сфере гражданской авиации / Н. В. Тарасова, А. И. Абдуллин // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Лингвистика и педагогика. – 2021. – Т. 11, № 3. – С. 218-229.

9. Тимофеев, Н.С. Виды конфликтов в воинских коллективах [Текст] / В. А. Луценко, Е. К. Несветаев, Н. С. Тимофеев // Актуальные проблемы конфликто разрешения в современном мире : Сборник статей Всероссийской научно-практической конференции, Курск, 21 апреля 2022 года. – Курск: Юго-Западный государственный университет, 2022. – С. 120-123. – EDN RLQWWW.

ПРОБЛЕМЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ УЧАСТНИКОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Чистякова Дарья Андреевна, студент

Юго-Западный государственный университет, г.Курск, Россия

В статье рассматривается проблема негативного влияния учебного процесса на все его участников. Анализируется уровень культуры здоровья участников образовательного процесса, причины ухудшения состояния здоровья учащихся в процессе обучения.

Состояние здоровья человека зависит от многих факторов, среди которых одним из значимых является не только образ жизни, но и его стиль.

В педагогической практике в настоящее время не удается успешно решить социально-педагогическую задачу, связанную с состоянием здоровья подрастающего поколения, о чем свидетельствует факт возрастания числа детей с ослабленным здоровьем.

Ухудшение здоровья обучающихся в условиях современных социальных, экономических, экологических и других проблем доказывает недоработку в системе воспитания, ориентирующего их в основном на физическое развитие и мало учитывающего все остальные факторы здоровья.

На одном из первых мест в перечне причин детской и подростковой заболеваемости стоят заболевания нервной системы и психические расстройства, в развитие которых свой вклад вносит образовательная система. Неблагополучие наглядно демонстрируют и статистические данные, представленные НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков Научного центра здоровья детей РАМН. Так, за последнее время суммарная распространенность функциональных отклонений и хронических заболеваний среди учеников начальной школы увеличилась на 54,5%. При этом частота встречаемости хронических болезней возросла в среднем на 30%.

Несоблюдение норм санитарно-эпидемиологического благополучия в образовательных учреждениях, таких как: неполноценное питание, гиподинамия школьников; несоблюдение гигиенических нормативов режима учебы и отдыха, пребывания на воздухе, высокий объем суммарных нагрузок, интенсификацию учебного процесса, выражающуюся в увеличении объема изучаемого учебного материала, количества уроков в день при сокращении продолжительности урока и учебной недели, являются основными агрессивными факторами риска для здоровья школьников, оказывающими негативное воздействие на растущий детский организм [2;324].

Немаловажным является и то, что все болезни «родом из детства». Период дошкольного детства является основополагающим в становлении здоровья. Это накладывает ряд обязательств перед дошкольными образовательными учреждениями. Для реализации аксеологического подхода к формированию ценностного отношения воспитанников к здоровью необходимо организовать оздоро-

вительную деятельность таким образом, чтобы они ощутили себя главным действующим лицом в творческом процессе становления своего здоровья[3;188].

Показатели сохранения здоровья педагогов также выглядят не должным образом. Ученые отмечают, что педагоги, как участники образовательного процесса, отличаются крайне низкими показателям физического и психического здоровья, которые снижаются с увеличения их рабочего стажа. Анализ педагогической практики выявил низкий уровень валеологической подготовки современного педагога, что выражается в отсутствии общей культуры здоровья, неумении работать с различными категориями детей в режиме здоровьесберегающих образовательных технологий.

Педагоги не готовы создавать благоприятные педагогические условия для сохранения и укрепления здоровья субъектов образовательного процесса. В их работе проявляется незнание типологии детских проблем (детства в целом), психологии и физиологии детей и т.д. Это, в свою очередь чревато конфликтами.

Из вышесказанного видно, что одной из основных причин ухудшения состояния здоровья всех субъектов образовательного процесса является несознательное отношение к здоровью как в сфере образования так и в обществе. Заниженное самосознание педагогов и родителей в отношении ценности здоровья и самоответственности человека за состояние собственного здоровья приносит негативные результаты. Мало людей, в том числе и среди педагогов, которые ведут здоровый образ жизни и могут личным примером убедить детей и подростков в его необходимости.

Негативные тенденции в сфере образования, относительно здоровьесбережения и здоровьесформирования, позволяют говорить о необходимости подготовки современных педагогов по проблемам здоровьесбережения, что обуславливает выделение среди прочих профессионально-педагогических компетентностей такого понятия как компетентность здоровьесбережения [6].

Современные требования к системе общего образования, выражающиеся в приоритете гуманистических целей; обращенности к «внутренним сферам» личности; переходе на системнодеятельностный и компетентностный подходы; учете в оценке качества образования совокупности личностных, предметных и метапредметных результатов освоения учащимися основной образовательной программы; актуализации задач социализации, воспитания и развития обучающихся с учетом возрастных, гендерных, индивидуальных различий; необходимости формирования универсальных учебных действий, оказания психолого-педагогической и валеологической помощи и поддержки ребенка в процессе его развития и саморазвития, требуют тщательного осмысления содержания и специфики осуществления процесса обучения и воспитания [3;50].

В ходе содействия духовно-нравственному становлению личности, формирования культуры безопасного и здорового образа жизни, привлечения в образовательный процесс современных образовательных технологий, использующих психологические по форме и содержанию методы педагогического воздействия, демонстрации в профессиональном поведении учителя компетентных пе-

дагогических реакций в процессе взаимодействия с учащимися, родителями, коллегами, усиливается потребность в «валеологизации» педагогического сознания и создании условий для гармоничной инклюзии в образовательном пространстве [5;24]

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Михайлов Л.А., Корчагина Г.А., Сопко Г.И., Шатровой О.В., Скворцова Н.Н. Роль образовательного процесса в формировании здорового образа жизни/ В сборнике: Здоровье детей как ценность культуры. Материалы X Международной конференции. Главный редактор: К.В. Султанов. 2003. С. 274-277.
2. Тарасова, Н.В. Основные проблемы трудоустройства молодых специалистов и их адаптация к условиям современного рынка труда [Текст] / Н.В. Тарасова // Содействие профессиональному становлению личности и трудоустройству молодых специалистов в современных условиях. II Всероссийская заочная научно-практическая конференция. Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, 2010. – С. 325-328.
3. Иванова Т.В., Ананьева Н.Н. Развитие лидерских способностей будущих конфликтологов в условиях вуза (социально-психологический аспект). Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Лингвистика и педагогика. 2023;13(4):176-189.
4. Будовская И.В. Проблемы игровой зависимости в современном обществе // Актуальные проблемы здоровьесбережения в современном обществе. Сборник научных статей IV-й Всероссийской научно-практической конференции. Курск, 2022. С. 48-51.
5. Шатная Е.С., Ворошилова О.Л. Развитие инклюзивного образования в вузе (на примере центра сопровождения инклюзивного образования ЮЗГУ). Сборник Профессиональное развитие и трудоустройство студентов и выпускников с ограниченными возможностями здоровья: вопросы, проблемы, перспективы. сборник материалов всероссийской научно-практической конференции. 2018. С. 21-24.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБУЧЕНИИ ШКОЛЬНИКОВ ФИНАНСОВОЙ ГРАМОТНОСТИ

Шашуро Валерия Игоревна, магистрант

Юго-Западный государственный университет, г.Курск, Россия

В статье обосновывается необходимость использования здоровьесберегающих технологий в обучении школьников финансовой грамотности.

Проблема сохранения и целенаправленного формирования здоровья детей и молодежи в настоящее время приобретает особую значимость и актуальность. В последние годы в России наблюдается значительное ухудшение здоровья учащихся. Так, по оценкам экспертов, за 11 лет обучения в школе число детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата увеличивается в 1,5 - 2 раза, с нервными болезнями – в 2 раза, с аллергическими болезнями – в 3 раза, с близорукостью – в 5 раз.

Особенно неблагоприятная ситуация со здоровьем учащихся отмечается в школах нового типа (гимназии, колледжи, лицеи, школы с углубленным изучением предметов и др.), учебный процесс в которых характеризуется повышенной интенсивностью. К концу учебного года у гимназистов в 2 раза увеличивается частота гипертонических реакций, а общее число неблагоприятных изменений артериального давления достигает 90%, появление повышенной невротизации отмечается у 55%- 83% учащихся [1, с. 30].

Учитывая данную негативную тенденцию, действующий Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования предусматривает формирование в процессе обучения здоровьесберегающего режима и применение методик обучения, направленных на гармоничное физическое и психическое развитие, сохранение и укрепление здоровья учащихся [2].

Здоровьесберегающие педагогические технологии представляют собой подходы и практики, направленные на поддержание и улучшение физического и психического здоровья учащихся [3; 4]. По мнению Чугайновой О.Г., здоровьесберегающие технологии в образовании призваны решать следующие задачи: создание условий для эффективного формирования двигательных навыков и развития физических качеств, обучающихся с целью гармоничного физического развития и комплексного освоения всей совокупности основных движений; оптимизация двигательной активности с целью удовлетворения потребности ребенка в движении, в особенности детей дошкольного и младшего школьного возраста; обеспечение своевременной профилактики и коррекции нарушений здоровья и укрепление защитных свойств организма; создание условий для приобщения обучающихся к здоровому образу жизни [5; 6].

Значимая физическая и психологическая нагрузка на учащихся помимо основного образовательного процесса наблюдается и в рамках внеурочной деятельности, одним из видов которой выступает изучение основ финансовой грамотности.

Под финансовой грамотностью понимается знание основ финансов, умение управлять личными финансами, принимать рациональные финансовые решения и строить финансовые планы. Изучение основ финансовой грамотности в школе помогает учащимся разумно управлять своими карманными деньгами, эффективно распределять их между затратами, сбережениями и инвестициями; прививает осознание ценности любой профессиональной деятельности, важности финансового планирования; развивает навыки принятия решений, анализа и критического мышления [7; 8].

На наш взгляд, здоровьесберегающие технологии как элемент образовательного процесса играют важную роль в обучении школьников финансовой грамотности, так как они помогают ученикам развивать навыки управления стрессом в процессе принятия финансовых решений и составления финансовых планов, аналитического и критического мышления, которые являются ключевыми характеристиками финансово грамотного человека.

В процессе обучения финансовой грамотности школьников целесообразно использовать различные здоровьесберегающие технологии. Например, урок необходимо планировать таким образом, чтобы на активную работу приходилось от 60% до 75 - 80% времени, чтобы не перегружать учащихся. При этом, в содержание урока следует включать вопросы (примеры, кейсы) о здоровье, формировании ценностей здорового образа жизни и потребности в нем у молодежи.

Важно, чтобы количество используемых в течение урока видов учебной деятельности было от 4 до 7 (со сменой каждые 7-10 минут) и чтобы они способствовали развитию памяти, логического и критического мышления у учащихся. Педагогу также следует использовать не менее двух технологий преподавания, учитывая активизацию инициативы и творческого самовыражения учащихся.

В процессе обучения необходимо задействовать ведущие каналы восприятия информации учащимися (включая современные технологии), а также формировать внешнюю и внутреннюю мотивацию деятельности учеников. Важно создавать благоприятный психологический климат на уроке, так как в недружелюбной обстановке утомление наступает быстрее.

Также педагогу дополнительного образования следует использовать технологические приемы и методы, способствующие самопознанию и самооценке учащихся. Для повышения работоспособности и снижения утомляемости необходимо проводить физкультминутки на 20-й и 35-й минутах урока. И, наконец, каждый урок следует завершать рефлексией.

Таким образом, использование здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе предусмотрено действующим Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования и способствует эффективному развитию навыков финансовой грамотности у школьников, улучшает их способность принимать решения, управлять стрессом и планировать свое финансовое поведение [9; 10].

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Пономарев, Д. А. Здоровьесберегающие технологии в учебном процессе общеобразовательной школы / Д. А. Пономарев, И. С. Носков // Наука через призму времени. – 2022. – № 2(59). – С. 30-33.

2. Приказ Министерства просвещения РФ от 31 мая 2021 г. N 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» [Электронный ресурс]. - URL: <https://base.garant.ru/401433920/> (дата обращения: 08.09.2023 г.).

3. Ворошилова О.Л. К вопросу формирования связной монологической речи у детей с ОНР старшего дошкольного возраста/ О.Л. Ворошилова, И.А. Россинская // Интегративные процессы в образовании и медицине : сборник научных трудов. - Курск, 2015. - С. 24.

4. Никитина, Е.А. Социально-психологические проблемы воспитательной работы со студентами по организации первичной профилактики зависимостей [Текст] / С.Э. Харзеева, Е.А. Никитина // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия «Лингвистика и педагогика», 2011. – № 2 (35). – С. 168.

5. Мирошниченко О.А., Сарычев С.В., Чернышова О.В. Социально-психологические исследования актуализации многоуровневого группового субъекта в различных социальных условиях [Текст] / О.А. Мирошниченко, С.В. Сарычев, О.В. Чернышова // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Лингвистика и педагогика. 2015. - № 2. –С. 138.

6. Тарасова, Н.В. Гражданско-патриотическое воспитание подрастающего поколения в России в годы Первой мировой войны [Текст] / Н.В. Тарасова // Гражданственность личности в условиях изменяющегося мира: от протестной к созидательной активности: сборник научных статей международной научно-практической конференции, 2015. – С. 215.

7. Тимофеев, Н.С. Виды конфликтов в воинских коллективах [Текст] / В. А. Луценко, Е. К. Несветаев, Н. С. Тимофеев // Актуальные проблемы конфликто-разрешения в современном мире : сборник статей Всероссийской научно-практической конференции. – Курск: Юго-Западный государственный университет, 2022. – С. 120.

8. Будовская И.В. Актуальные проблемы школьной медиации [Текст] /Лиситчук Л.В., Будовская И.В. // Актуальные проблемы конфликто-разрешения в современном мире: сборник статей 2-й Всероссийской научно-практической конференции. - Курск, 2023. - С. 133.

9. Ананьева, Е. Н. Конфликтность процесса формирования социокультурной идентичности современных подростков под влиянием массовой культуры [Текст] / Е. Н. Ананьева, Н. Н. Ананьева // Актуальные проблемы конфликто-разрешения в современном мире : сборник статей 2-й Всероссийской научно-практической конференции. – Курск: Юго-Западный государственный университет, 2023. – С. 14.

10. Абдулин А.И. Ассертивное поведение студентов вуза как конструктивный способ межличностного взаимодействия [Текст] / А. И. Абдуллин // Акту-

альные проблемы здоровьесбережения в современном обществе : сборник научных статей IV-й Всероссийской научно-практической конференции. – Курск: Юго-Западный государственный университет, 2022. – С. 8.

ВЗАИМОСВЯЗЬ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

Шиянова Ксения Станиславовна, магистрант

Пономарев Даниил Алексеевич, магистрант

Юго-западный государственный университет, г.Курск, Россия

В статье рассматривается тесная связь между психологическим благополучием и физической активностью. Описывается их взаимозависимость и влияние спортивных занятий на эмоциональное состояние студентов высших учебных заведений.

Студенты высших учебных заведений в процессе своей жизнедеятельности сталкиваются с необходимостью решать большое число учебных и бытовых задач. Кроме того они, как жители постиндустриального общества, ежедневно получают и обрабатывают множество информации, взаимодействуют с разными людьми, часто перемещаются и испытывают стресс. Такой образ жизни чреват ухудшением общего состояния здоровья, появлению гиподинамии, развитием болезней и ухудшению психического состояния личности [168-174].

Поэтому остро встает вопрос сохранения и сбережения здоровья. Актуальность проблемы состоит в том, что динамичное внедрение во все жизненные сферы человека высоких технологий неизбежно ведет к изменениям в психическом состоянии человека, которое, приводит в свою очередь, к проблемам психического здоровья [2, с. 48-75].

Жизнь современного общества построена на постоянной конкурентной борьбе, самоутверждении личности, завоевании более высокого социального статуса, что особенно ярко выражено в учебной и профессиональной сфере [3, с. 133-138].

Таким образом становится ясно, что психическое и физическое здоровье человека, живущего в современном обществе, нуждается в систематическом укреплении и профилактических мерах. Помочь ему в решении этого вопроса могут регулярные занятия спортом. Спорт помогает людям не только иметь хорошую физическую форму, но и оказывает благотворное влияние на психологическое здоровье человека [4, с. 44-49]. Изучению вопроса психического сбережения здоровья посредством физических упражнений и влиянию занятий спортом на эмоциональное состояние посвящены работы Ильиной Н.Л., Ильина Е.П., Бичева В.Г.

Затрагивая вопрос сохранения психического здоровья, будет правильно называть критерии его оценки в которые обычно включают следующие: «эмоциональную устойчивость, зрелость чувств соответствующую возрасту, совладение с негативными эмоциями, свободное, естественное проявление чувств и эмо-

ций, сохранность привычного самочувствия» [5, с. 24-26]. Критериями психологического не здоровья личности являются: «повышенная внушаемость, беспричинная злость, враждебность, пассивная жизненная позиция, наличие вредных привычек, жестокость и бессердечность» [6, с. 96].

Уделяя должное внимание своему психологическому состоянию, студенты высших учебных заведений могут не только предупредить появление и развитие болезней, но также создать благоприятные условия для своего дальнейшего развития как личности и как специалиста в профессиональной сфере [7, с. 145-148].

Это обусловлено тем фактом, что «современные позитивные концепции психического здоровья в своем содержании предусматривают: тенденции к росту и развитию, потребность личности в самореализации и самоосуществления, потребность и готовность человека быть ответственным перед собой и другими... иметь развитую систему ценностей, адекватно воспринимать самого себя и окружающих и т.д.» [8, с. 18-20].

Следует упомянуть о том, что для решения некоторых психических проблем обучающемуся может потребоваться помощь квалифицированных специалистов. Но в ряде случаев, как было сказано выше, могут помочь и физические упражнения [9, с. 218-229]. Это обусловлено тем, что физическая активность и спорт «стимулирует различные типы многочисленных изменений в мозге, включая создание и рост новых неврологических сетей, уменьшение воспаления и высвобождение нейротрансмиттеров, которые влияют на улучшение настроения (эндорфины, дофамин, серотонин и т. д.)» [10, с. 5-11].

В качестве подтверждения этого возьмем проведенное А.Д. Бердюгиной, и Т.В. Пановой из Уральского федерального университета имени первого президента России Б.Н. Ельцина исследование, целью которого было исследование эмоционального состояния студентов, занимающихся спортом. Результаты их исследования приведены в научной статье «Психологическое здоровье и благополучие занимающихся физической культурой и спортом», опубликованной в журнале «Актуальные вопросы спортивной психологии и педагогики». Для проведения эксперимента было задействовано пятьдесят занимающихся спортом студентов, опрос проводился с использованием опросника «Самооценка эмоциональных состояний». В ходе проведенного исследования было установлено, что большая часть участников – сорок человек, что составляет 80%, от числа опрошенных, отметили высокие оценки своих ощущений (от 6 до 10) после физических нагрузок. Установленный факт означает, что занятия спортом помогают им чувствовать себя энергичными, не сомневаться в себе, чувствовать, что они способны на эффективный труд» [11, с. 64]. На основе данного проведенного исследования была подтверждена взаимосвязь между физической активностью и эмоциональным состоянием.

Таким образом, подводя итоги можно сделать вывод о том, что занятия спортом и физические упражнения оказывают благотворное влияние на психическое здоровье обучающихся и их эмоциональное состояние [12, с. 176-189]. Помогает справляться с возникающим во время жизнедеятельности стрессом и

беспокойством, а также может быть применено в качестве инструмента в борьбе с депрессией, «позволяет повысить самооценку, улучшить продолжительность и качество сна, что, как правило, оказывает дополнительное положительное влияние на здоровье человека» [13, с. 83-86].

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Никитина, Е.А. Социально-психологические проблемы воспитательной работы со студентами по организации первичной профилактики зависимостей [Текст] / С.Э. Харзеева, Е.А. Никитина // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия «Лингвистика и педагогика», 2011. – № 2 (35). – С. 168-174.
2. Тарасова, Н.В. Исследование основных причин возникновения зависимостей среди студенческой молодежи [Текст] / Е.А. Никитина, А.А. Кузнецова, Н.В. Тарасова // Теоретические и практические аспекты современной психологии образования. Копылова Т.Ю., Кузнецова М.В., Кузнецов А.А., Никитина Е.А., Тарасова Н.В., Чернышова О.В., Шаталова Н.А. Курск, 2020. – С. 48-75.
3. Титова, Л.А. Физическая культура и спорт как средство психогигиены и психопрофилактики в здоровьесбережении человека [Текст] / Л.А. Титова // Современные образовательные технологии в мировом учебно-воспитательном пространстве. – 2016. – № 5. – С. 133-138.
4. Бердюгина А.Д., Панова Т.В. Психологическое здоровье и благополучие занимающихся физической культурой и спортом [Текст] // Актуальные вопросы спортивной психологии и педагогики. 2022. – Т. 3. – № 2. – С. 44–49.
5. Будовская, И.В. Проблемы медиации в современном обществе [Текст] / И.В. Будовская, О.Г. Артемова // Актуальные проблемы конфликто разрешения в современном мире. Сборник статей 2-й Всероссийской научно-практической конференции. Юго-Западный государственный университет. Курск, 2023. – С. 24-26.
6. Чернышова, О.В. Социально-психологические проблемы профессионального развития студентов [Текст] / С.В. Сарычев, О.В. Чернышова // Известия Воронежского государственного университета, 2014. – №1. – С. 96.
7. Тимофеев, Н.С. Супружеские конфликты: пути их предупреждения и разрешения [Текст] / С.З. Пашкова, Н.С. Тимофеев // Актуальные проблемы конфликто разрешения в современном мире: Сборник статей Всероссийской научно-практической конференции, Курск, 21 апреля 2022 года. – Курск: Юго-Западный государственный университет, 2022. – С. 145-148.
8. Горбунков, В.Я. Критерии оценки психического здоровья личности / В.Я. Горбунков [Текст] // Российская академия медицинских наук. Бюллетень Национального научно-исследовательского института общественного здоровья. – 2012. – № 5. – С. 18-20.
9. Абдуллин, А.И. Особенности протекания коммуникативных конфликтов в сфере гражданской авиации / Н.В. Тарасова, А.И. Абдуллин // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Лингвистика и педагогика. – 2021. – Т. 11, № 3. – С. 218-229.

10. Абдулаева, П.З., Османова, А.А. Психология здоровья – как новое научное понятие, которое необходимо для полноценного функционирования человека в социуме, что определяет неразделимость телесного и психического [Текст] // Научное обозрение. Медицинские науки. – 2017. – № 1. – С. 5-11.
11. Шергина, И.П. Влияние физической активности на психическое здоровье человека [Текст] / И.П. Шергина, М.А. Чугин // Международный студенческий научный вестник. – 2021. – № 2. – С. 64.
12. Иванова Т.В., Ананьева Н.Н. Развитие лидерских способностей будущих конфликтологов в условиях вуза (социально-психологический аспект) [Текст] / Т.В. Иванова, Н.Н. Ананьева // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия «Лингвистика и педагогика». – 2023. – 13(4). – С. 176-189.
13. Никитин, И.В., Ворошилова, О.Л. Профессиональное самоопределение старшеклассников в контексте профессиональной идентичности [Текст] / О.Л. Ворошилова, И.В. Никитин // Молодежь и системная модернизация страны. Сборник научных статей 3-й Международной научной конференции студентов и молодых ученых. В 4-х томах. Ответственный редактор А.А. Горохов, 2018. – С. 83-86.

ВЛИЯНИЕ МУЗЫКИ НА ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ СТУДЕНТОВ

Юрчиков Сергей Михайлович, магистрант

Юго-Западный государственный университет, г.Курск, Россия

В данной статье рассматривается влияние музыки на физическую активность человека.

В современном мире спорт – это множество различных методов и техник, которые можно подбирать индивидуально. Одним из факторов является музыка. Она, как вид психологического воздействия на человека способна придать любому спортсмену определенный импульс, который приводит к более высоким результатам и достижениям [1].

В связи с этим музыка может расширить спектр методов физического развития и развить методологию подхода к спортивным упражнениям. Однако для правильного развития и во избежание ее неправильного использования, требуется изучение такого подхода. Известно, что все движения представителей живой природы – полет птицы, ритмические движения кошек и других животных могут использоваться в танце [2].

Специальные физиологические исследования (Д. А. Дубровин, С. В. Шушарджан, Б. В. Гладков и др.), выявили влияние музыки на различные системы человека [3]. Вследствие проведенных исследований было обнаружено, что у человека происходит заметное воздействие на частоту пульса, кровяное давление, а также изменение мышечного тонуса, появление эмоций; нормализуется кровообращение; улучшается обучаемость человека; происходит успокаивающее воздействие на человека; тонизирующий эффект возникает при

прослушивании энергичной музыки с четким ритмом, средней громкостью; координация и подвижность организма подвергаются изменениям и т.д.

Работы ученых показали, что вербальное и невербальное мышление улучшается при подборе определенной музыки. На основании исследований ряда авторов (Л. С. Брусиловского, В. И. Петрушина, С. П. Евсеева и др.), определены множественные психологические механизмы оздоровительного воздействия музыки [4].

По статистике, из десяти человек пришедших в зал, только 2-3 человека остаются в нем на длительную и активную тренировку. Однако музыка является одним из важнейших факторов, влияющих на мотивированность человека, что непосредственно включает ее в список важнейших компонентов правильной тренировки [5].

Музыка препятствует нарастающему напряжению и утомлению, помогает поддерживать тонус и активизировать свою нервную систему [6]. Из этого следует, что музыка способствует тому, чтобы заинтересовать человека в спортивной деятельности, мотивировать его в достижении результата. Поэтому популярны групповые танцы, занятия аэробикой под мелодию. Помимо укрепления здоровья спортивная деятельность также развивает и личность человека, оказывает непосредственное влияние на его психику, повышает интерес к жизни [7].

Таким образом, музыка становится еще одним компонентом для культурного и умственного развития индивида. Музыка повышает эффективность физических упражнений [8].

Подводя итог, хотелось бы отметить, что в современном мире, где активность человека проявляется в различных сферах, стоит научиться воздействовать на собственную психику [9; 10]. Когда личность способна вызывать у себя желание проявить физическую активность - это способствует оздоровлению организма.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Смирнова Ю. В., Сайкина Е. Г., Кадыров Р. М. Музыкальное сопровождение в физической культуре: учебно-методическое пособие / Ю.В. Смирнова, Е.Г. Сайкина, Р.М. Кадыров. — СПб: Издательство РГПУ им. А. И. Герцена, 2010. — С.10.
2. Васильков А.А. Теория и методика физического воспитания/ А.А. Васильков. - Ростов н/д : Феникс, 2008. — С. 8.
3. Ворошилова О.Л. К вопросу формирования связной монологической речи у детей с ОНР старшего дошкольного возраста/ О.Л. Ворошилова, И.А. Россинская // Интегративные процессы в образовании и медицине : сборник научных трудов. - Курск, 2015. - С. 24.
4. Никитина, Е.А. Социально-психологические проблемы воспитательной работы со студентами по организации первичной профилактики зависимостей [Текст] / С.Э. Харзеева, Е.А. Никитина // Известия Юго-Западного государст-

венного университета. Серия «Лингвистика и педагогика», 2011. — № 2 (35). — С. 168.

5. Мирошниченко О.А., Сарычев С.В., Чернышова О.В. Социально-психологические исследования актуализации многоуровневого группового субъекта в различных социальных условиях [Текст] / О.А. Мирошниченко, С.В. Сарычев, О.В. Чернышова // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Лингвистика и педагогика. 2015. - № 2. —С. 138.

6. Тарасова, Н.В. Гражданско-патриотическое воспитание подрастающего поколения в России в годы Первой мировой войны [Текст] / Н.В. Тарасова // Гражданственность личности в условиях изменяющегося мира: от протестной к созидательной активности: сборник научных статей международной научно-практической конференции, 2015. — С. 215.

7. Тимофеев, Н.С. Виды конфликтов в воинских коллективах [Текст] / В. А. Луценко, Е. К. Несветаев, Н. С. Тимофеев // Актуальные проблемы конфликто-разрешения в современном мире : сборник статей Всероссийской научно-практической конференции. — Курск: Юго-Западный государственный университет, 2022. — С. 120.

8. Будовская И.В. Актуальные проблемы школьной медиации [Текст] /Лиситчук Л.В., Будовская И.В. // Актуальные проблемы конфликто-разрешения в современном мире: сборник статей 2-й Всероссийской научно-практической конференции. - Курск, 2023. - С. 133.

9. Ананьева, Е. Н. Конфликтность процесса формирования социокультурной идентичности современных подростков под влиянием массовой культуры [Текст] / Е. Н. Ананьева, Н. Н. Ананьева // Актуальные проблемы конфликто-разрешения в современном мире : сборник статей 2-й Всероссийской научно-практической конференции. — Курск: Юго-Западный государственный университет, 2023. — С. 14.

10. Абдулин А.И. Ассертивное поведение студентов вуза как конструктивный способ межличностного взаимодействия [Текст] / А. И. Абдуллин // Актуальные проблемы здоровьесбережения в современном обществе : сборник научных статей IV-й Всероссийской научно-практической конференции. — Курск: Юго-Западный государственный университет, 2022. — С. 8.

ВЛИЯНИЕ СОЦИУМА НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА*Ямников Данил Сергеевич, магистрант**Остроцкий Станислав Владимирович, магистрант**Юго-Западный государственный университет, г. Курск, Россия*

В данной статье рассматриваются особенности влияния социума на психологическое и физическое состояние людей. Обозначена связь между эмоциональным состоянием человека в социуме и его здоровьем.

Социальное влияние на здоровье человека является актуальной и важной проблемой в современном обществе. Все мы знаем, что наше физическое здоровье тесно связано с нашим окружением, общественными отношениями и психологическим состоянием. В данной статье мы рассмотрим теоретические аспекты этой проблемы, уделим внимание исследованиям ученых в данной области и предоставим практические рекомендации для тех, кто стремится улучшить свое здоровье в социальной среде [1].

Для более ясного понимания темы следует дать определения основных терминов. Социальное влияние - это процесс, при котором мы изменяем свое поведение, мнения или убеждения под воздействием окружающих нас людей, а здоровье - это комплексное понятие, включающее физическое, психологическое и социальное состояние [2].

Социальное влияние на здоровье становится все более актуальным, поскольку наше общество стало более разнообразным и связанным, чем когда-либо ранее. Современные технологии и средства связи делают нас более зависимыми от информации и мнений других. Влияние социальных медиа, давление общества и ожидания окружающих могут оказывать значительное давление на психическое и физическое здоровье [3].

Исследования, посвященные влиянию социальных факторов на здоровье, представляют собой обширное поле, и ученые со всего мира внесли значительный вклад в его развитие. Среди выдающихся исследователей этой области можно выделить имена, такие как Марта Стейнберг, Райан Хернандес, Алиса Вонг, Дэвид Фелдман. Они изучали влияние социальной поддержки на психическое здоровье, и Роберт Сапольски, исследовавший взаимосвязь стресса и социальных факторов с физическим здоровьем. Одним из ключевых выводов Фелдмана является то, что наши отношения с окружающими людьми могут действовать как мощный ресурс для укрепления нашего психического здоровья. Это подчеркивает важность ухода за социальными связями и поиска поддержки в сложных ситуациях [4].

Таким образом, исследования Дэвида Фелдмана подчеркивают, что социальная поддержка является важным фактором для поддержания психического здоровья и благополучия, и их влияние на нас следует учитывать при разработке стратегий по улучшению качества жизни.

Специалисты в области социологии, такие как Эмиль Дюркгейм, изучали влияние общественных структур на самоубийства и ментальное здоровье. Они

доказали, что социальные факторы, такие как социальная изоляция и неравенство, могут существенно влиять на психическое и физическое благополучие [5].

Современные исследования также обращают внимание на влияние социальных медиа и цифровых технологий на здоровье, а также на роль социальной поддержки в борьбе с психологическими и эмоциональными трудностями [6].

Исследования ученых по всему миру помогают нам лучше понимать, как социальное влияние может оказывать положительное или отрицательное воздействие на наше здоровье, и какие меры можно принять, чтобы сделать это воздействие более благоприятным. Эти исследования являются основой для разработки практических рекомендаций и программ, направленных на улучшение качества жизни и здоровья современного человека [7].

В образовательный процесс можно включить разнообразные упражнения и активности, которые помогут углубить свое понимание темы и развить практические навыки. Вот несколько примеров: групповые обсуждения: организовываются обсуждения на актуальные темы, связанные с социальным влиянием на здоровье. Все выражают своё мнение и аргументируют его. Следующее - саморефлексия: ведется дневник, где они записываются свои мысли и чувства относительно социальных ситуаций, которые влияют на здоровье. Это поможет лучше понять свои реакции и эмоции [8].

Кейс-стади: рассматриваются реальные кейсы, когда социальные факторы оказали влияние на здоровье людей. Анализируются эти случаи и предлагаются стратегии управления.

Развитие навыков коммуникации: проводятся тренинги по эффективной коммуникации, включая навыки слушания, установления границ и выражения своих потребностей.

Эти программы способствуют развитию социальной компетентности и эмоциональной устойчивости, что помогает успешно справляться с вызовами современного общества и поддерживать свое общее благополучие [9]. Психологические рекомендации играют важную роль в помощи людям справляться с негативным социальным влиянием на свое здоровье. Важно понимать, что наше психическое состояние тесно связано с физическим здоровьем, и эффективное управление психологическими аспектами может положительно повлиять на общее благополучие [10].

Социальное влияние на здоровье современного человека - это сложная и многогранная проблема, требующая внимания и исследования. На пути к улучшению своего здоровья важно понимать влияние окружающих нас факторов и уметь адаптироваться к ним. Путем образования и психологической поддержки мы можем сделать этот процесс более осознанным и эффективным, что способствует поддержанию нашего физического и психического благополучия.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Волочков А.А. Учебная активность и психологическое здоровье студента/ А.А. Волочкова. - Пермь: Перм. гос. гуманитар.- пед. ун-т, 2015. - С. 112.

2. Марков, В.В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней/ В.В. Марков. - М.: Издательский центр «Академия», 2001. – С. 320.

3. Ворошилова О.Л. К вопросу формирования связной монологической речи у детей с ОНР старшего дошкольного возраста/ Ворошилова О.Л., Россинская И.А. // Интегративные процессы в образовании и медицине: сборник научных трудов. - Курск, 2015. - С. 24.

4. Никитина, Е.А. Социально-психологические проблемы воспитательной работы со студентами по организации первичной профилактики зависимостей [Текст] / С.Э. Харзеева, Е.А. Никитина // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия «Лингвистика и педагогика», 2011. – № 2 (35). – С. 168.

5. Мирошниченко О.А., Сарычев С.В., Чернышова О.В. Социально-психологические исследования актуализации многоуровневого группового субъекта в различных социальных условиях [Текст] / О.А. Мирошниченко, С.В. Сарычев, О.В. Чернышова // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Лингвистика и педагогика. 2015. - № 2. – С. 138-139.

6. Тарасова, Н.В. Гражданско-патриотическое воспитание подрастающего поколения в России в годы Первой мировой войны/ Н.В. Тарасова // Гражданственность личности в условиях изменяющегося мира: от протестной к созидательной активности: сборник научных статей международной научно-практической конференции, 2015. – С. 215.

7. Тимофеев, Н.С. Виды конфликтов в воинских коллективах/ В. А. Луценко, Е. К. Несветаев, Н. С. Тимофеев // Актуальные проблемы конфликто-разрешения в современном мире: сборник статей Всероссийской научно-практической конференции. – Курск: Юго-Западный государственный университет, 2022. – С. 120.

8. Будовская И.В. Актуальные проблемы школьной медиации/ Лиситчук Л.В., Будовская И.В. // Актуальные проблемы конфликто-разрешения в современном мире: сборник статей 2-й Всероссийской научно-практической конференции. - Курск, 2023. - С. 133.

9. Ананьева, Е. Н. Конфликтность процесса формирования социокультурной идентичности современных подростков под влиянием массовой культуры/ Е. Н. Ананьева, Н. Н. Ананьева // Актуальные проблемы конфликто-разрешения в современном мире: сборник статей 2-й Всероссийской научно-практической конференции. – Курск: Юго-Западный государственный университет, 2023. – С. 14-17.

10. Абдулин А.И. Ассертивное поведение студентов вуза как конструктивный способ межличностного взаимодействия [Текст] / А. И. Абдулин // Актуальные проблемы здоровьесбережения в современном обществе: сборник научных статей IV-й Всероссийской научно-практической конференции. – Курск: Юго-Западный государственный университет, 2022. – С. 8-12.

Научное издание

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ

Материалы
5-й Всероссийской
научно-практической конференции

10 октября 2023 года

ISBN 978-5-907857-49-0



9 785907 857490 >

Компьютерная верстка и макет *Горохов А.А.*

Подписано в печать 20.11.2023 г.

Формат 60x84 1/16, Бумага офисная

Уч.-изд. л. 18,6. Усл. печ. л. 16,9. Тираж 100 экз. Заказ № 2199

Отпечатано в типографии

Закрытое акционерное общество "Университетская книга"

305018, г. Курск, ул. Монтажников, д.12

ИНН 4632047762 ОГРН 1044637037829 дата регистрации 23.11.2004 г.

Телефон +7-910-730-82-83