

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
КУРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Сборник материалов конференции

**VI региональная научно-
практическая конференция**

«Психология здоровья в образовательном процессе»



24 октября 2025 года

Курск–2025
©ФГБОУ ВО КГМУ Минздрава России, 2025
ISBN ISBN 978-5-7487-3415-8

УДК 159.9:378(063)
ББК 88.7я43
П86

Психология здоровья в образовательном процессе : материалы VI региональной научно-практической конференции (с использованием дистанционных технологий), (Курск, 24 октября 2025 г.) / под ред. В. А. Липатова. – Курск : КГМУ, 2025. – 196 с. – 1 CD-ROM. – 1,25 Мб. – Загл. с титул. экрана.

Издается по решению РИС ФГБОУ ВО КГМУ Минздрава России
Сборник выполнен при использовании программы MS PowerPoint, iSpring Suite
7.1

Минимальные системные требования:
Windows 10/8/7/Vista/XP 32- и 64-бит

ISBN 978-5-7487-3415-8

ББК 88.7я43

© ФГБОУ ВО КГМУ, 2025

РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ

Ответственный редактор – Липатов В.А., проректор по научной работе и инновационному развитию, профессор кафедры общей хирургии и топографической анатомии, доктор медицинских наук, профессор.

Члены редакционного совета:

Кузнецова А.А. – проректор по воспитательной работе, социальному развитию и связям с общественностью, зав. кафедрой психологии здоровья и нейропсихологии, доцент кафедры психологии здоровья и нейропсихологии Курского государственного медицинского университета, кандидат психологических наук, доцент.

Молчанова Л.Н. – профессор кафедры психологии здоровья и нейропсихологии Курского государственного медицинского университета, доктор психологических наук, доцент.

Недуреева Т.В. – зав. кафедрой физической культуры, доцент кафедры психологии здоровья и нейропсихологии Курского государственного медицинского университета, кандидат психологических наук, доцент.

СОДЕРЖАНИЕ

<u>Белугин А.В.</u> <u>«ЛАБОРАТОРНЫЙ» ФАКТОР В ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ ЗДОРОВЬЕ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ: ГИГИЕНА ТРУДА И УПРАВЛЕНИЕ РИСКАМИ ПРИ РАБОТЕ С ХИМИЧЕСКИМИ РЕАГЕНТАМИ</u>	7
<u>Богачева Т.И., Логвинова М.И.</u> <u>ОБРАЗ БУДУЩЕГО И СОЦИАЛЬНОЕ САМОЧУВСТВИЕ СТУДЕНТОВ ПРИГРАНИЧНОГО РЕГИОНА В УСЛОВИЯХ ПРОВЕДЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВОЕННОЙ ОПЕРАЦИИ</u>	12
<u>Булатникова А.Г.</u> <u>ПРИМЕНЕНИЕ АВТОРСКИХ ДИДАКТИЧЕСКИХ ИГР В СИСТЕМЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ ПРИ КОРРЕКЦИИ РЕЧЕВЫХ НАРУШЕНИЙ У ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ</u>	17
<u>Быкова О.С., Коваленко Ю.В.</u> <u>ДЕНДРОТЕРАПИЯ «В ЕДИНСТВЕ С ПРИРОДОЙ» НА БАЗЕ МБДОУ №31 Г. КУРСКА С ЦЕЛЬЮ ПРОФИЛАКТИКИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕФОРМАЦИИ СОТРУДНИКОВ</u>	21
<u>Василенко С.В.</u> <u>МЕТОД БИМАНУАЛЬНОЙ ЦВЕТОВОЙ СЕЛЕКЦИИ: ФРАГМЕНТЫ АВТОРСКОЙ МЕТОДИКИ ДЛЯ РАЗВИТИЯ МЕЖПОЛУШАРНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ У ДЕТЕЙ 3-8 ЛЕТ</u>	26
<u>Волович А.В.</u> <u>НЕЙРОПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПОДХОД В КОРРЕКЦИИ КОГНИТИВНОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ С ТУГОУХОСТЬЮ I СТЕПЕНИ</u>	30
<u>Гелеван И.И.</u> <u>АНАЛИЗ СОСТОЯНИЯ ЗРИТЕЛЬНЫХ ФУНКЦИЙ У СТУДЕНТОВ КГМУ НА ФОНЕ РЕГУЛЯРНЫХ ЗАНЯТИЙ КОМАНДНЫМИ ВИДАМИ СПОРТА</u>	34
<u>Гердт А.С., Щербаков С.А.</u> <u>ОСОБЕННОСТИ КОГНИТИВНАЯ РЕГУЛЯЦИЯ ЭМОЦИЙ У СТУДЕНТОВ КУРСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА</u>	40
<u>Гриченко И.В., Стужная М.С., Крисанова Я.Н.</u> <u>ВОЛШЕБНЫЕ МОСТЫ: НЕЙРОУПРАЖНЕНИЯ, ИНТЕГРИРОВАННЫЕ В СКАЗКОТЕРАПИЯ</u>	45
<u>Дмитренко В.И., Сенник Е.С.</u> <u>СОЦИАЛЬНАЯ ИЗОЛИРОВАННОСТЬ СТУДЕНТОВ КАК ФАКТОР РИСКА ДЕСТРУКТИВНЫХ ПРОЯВЛЕНИЙ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ</u>	50
<u>Донская О.О.</u> <u>ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТ СУБЪЕКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ПЕДАГОГОВ ДОУ</u>	55
<u>Дудкина Ю. В., Стрекалова В.А.</u> <u>ОСОБЕННОСТИ СЕНСОРНОЙ СФЕРЫ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ С НАРУШЕНИЯМИ СЛУХА</u>	59
<u>Евдокимова Е.А.</u> <u>ОПТИМИЗАЦИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ПЕДАГОГОВ ДОО</u>	62
<u>Ефремова К.С., Цыполева А.А.</u> <u>ВЗАИМОСВЯЗЬ ДЕПРЕССИВНОЙ СИМПТОМАТИКИ И КОГНИТИВНЫХ ИСКАЖЕНИЙ У СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА</u>	67
<u>Зеленевич А.О.</u> <u>СВЯЗЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА И ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У ВОЛОНТЕРОВ-МЕДИКОВ</u>	73
<u>Земзюлина И.Н.</u> <u>ОСОБЕННОСТИ ДИНАМИКИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ К МАТЕРИНСТВУ У СТУДЕНТОК НА РАЗНЫХ ЭТАПАХ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ</u>	76

<u>Золотарева И.В., Кузнецова А.А., Хахутадзе Н.М.К.</u> <u>ПИЛОТАЖНАЯ ПРОГРАММА СОПРОВОЖДЕНИЯ ЛИЧНОСТНОГО РАЗВИТИЯ</u> <u>МЛАДШЕГО ШКОЛЬНИКА</u>	80
<u>Иваниченко Л.А.</u> <u>СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ЭФФЕКТЫ ПРИМЕНЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР НА</u> <u>ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ</u>	86
<u>Игнатухина И.И.</u> <u>СОВРЕМЕННЫЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ НА УРОКАХ</u> <u>МАТЕМАТИКИ В МЕДИЦИНСКОМ КОЛЛЕДЖЕ</u>	90
<u>Исакова Н.В., Филиппченкова С.И., Демьяненко К.Г.</u> <u>МЕТОДЫ ЗАЩИТЫ ОТ СТРЕССА КАК СПОСОБ СОХРАНЕНИЯ ПСИХИЧЕСКОГО</u> <u>ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА ОБУЧАЮЩИХСЯ В МЕДИЦИНСКОМ ВУЗЕ</u>	95
<u>Камардина В.А.</u> <u>ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ВОСПИТАТЕЛЯ: СТРАТЕГИИ СОХРАНЕНИЯ</u> <u>ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО РЕСУРСА</u>	100
<u>Колесникова Ю.Л.</u> <u>ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НЕТРАДИЦИОННЫХ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ИГР ПРИ</u> <u>КОРРЕКЦИИ РЕЧЕВЫХ НАРУШЕНИЙ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С</u> <u>ПРИМЕНЕНИЕМ СКОРЛУПЫ ГРЕЦКИХ ОРЕХОВ</u>	105
<u>Кондратова М.С.</u> <u>НЕЙРОПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ КОГНИТИВНОГО РАЗВИТИЯ РЕБЁНКА С</u> <u>ВРОЖДЁННОЙ ПОТЕРЕЙ СЛУХА: КЛИНИЧЕСКИЙ СЛУЧАЙ</u>	110
<u>Краснова Н.П.</u> <u>МЕДИАТИВНАЯ КОМПЕТЕНТНОСТЬ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ ВЫСШЕЙ ШКОЛЫ</u>	114
<u>Кузнецов Г.С.</u> <u>ОСОБЕННОСТИ КОГНИТИВНОЙ РЕГУЛЯЦИИ ЭМОЦИЙ В СИТУАЦИИ</u> <u>ПРЕОДОЛЕНИЯ МУЖСКОГО БЕСПЛОДИЯ</u>	118
<u>Морокина Н.С.</u> <u>ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИГР АДАПТИВНОГО СПОРТА В КОРРЕКЦИОННОЙ РАБОТЕ С</u> <u>ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С РАССТРОЙСТВОМ АУТИСТИЧЕСКОГО</u> <u>СПЕКТРА (РАС)</u>	122
<u>Непочатых А.В.</u> <u>ИНКЛЮЗИВНАЯ КОМПЕТЕНТНОСТЬ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ</u> <u>КУЛЬТУРЕ КАК РЕСУРС КАЧЕСТВА ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ С ОВЗ И</u> <u>ИНВАЛИДНОСТЬЮ</u>	127
<u>Никитенко К.Д., Калабина М.В.</u> <u>ИССЛЕДОВАНИЕ УРОВНЯ АГРЕССИИ У СТУДЕНТОВ 1-ГО И 4 КУРСОВ ФАКУЛЬТЕТА</u> <u>КЛИНИЧЕСКОЙ ПСИХОЛОГИИ</u>	130
<u>Остахова М.Г.</u> <u>ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРИЕМОВ МНЕМОТЕХНИКИ В ОБУЧЕНИИ КАК ПРОФИЛАКТИКА</u> <u>ИНФОРМАЦИОННЫХ ПЕРЕГРУЗОК</u>	135
<u>Портненко М.В.</u> <u>ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ЭФФЕКТЫ КОМПЛЕКСНОЙ ПРОГРАММЫ</u> <u>СЕНСОМОТРНОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ У ДЕТЕЙ С РАС</u>	139
<u>Потапенко В.В.</u> <u>СОЗДАНИЕ УСЛОВИЙ ДЛЯ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ВОСПИТАННИКОВ</u> <u>ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ В УСЛОВИЯХ</u> <u>ИНКЛЮЗИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ</u>	143
<u>Сабынина Е.А.</u> <u>КАК ПРЕОДОЛЕТЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ ПЕДАГОГА?</u> <u>(ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ УЧИТЕЛЯ –ДЕФЕКТОЛОГА, РАБОТАЮЩЕГО С ДЕТЬМИ С</u> <u>ТМНР)</u>	147
<u>Севрюкова М.В.</u> <u>ПРЕДСТАВЛЕНИЯ СТУДЕНТОВ, ОТНОСЯЩИХ СЕБЯ К ГРУППЕ РИСКА ПО</u> <u>СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫМ ЗАБОЛЕВАНИЯМ, О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ</u>	152

<u>Стулова Т.Н.</u> <u>ТЕХНИКИ EMDR-ТЕРАПИИ КАК ОДИН ИЗ МЕХАНИЗМОВ СОХРАНЕНИЯ ПСИХИЧЕСКОГО И ЭМОЦИОНАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ РАБОТНИКОВ В УСЛОВИЯХ ПОВЫШЕННОГО ЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ И ТРЕВОГИ</u>	156
<u>Телегина В.А.</u> <u>«ВЫГОРАЮЩИЙ» СОТРУДНИК – КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ</u>	159
<u>Тризна Е.В.</u> <u>ОСОБЕННОСТИ СОЦИАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА У СТУДЕНТОВ С ВИКТИМНЫМ ПОВЕДЕНИЕМ</u>	168
<u>Уланова О.Б.</u> <u>ВЛИЯНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ ИНОСТРАННОГО ЯЗЫКА НЕЛИНГВИСТИЧЕСКОГО ВУЗА НА УСПЕШНОСТЬ НАУЧНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</u>	172
<u>Холодова О.В.</u> <u>РОЛЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СЛУЖБЫ ДЕТСКОГО САДА В ВОПРОСАХ ПРОФИЛАКТИКИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГОВ</u>	180
<u>Черкашина А.М., Нащекина Т.Г.</u> <u>ЧЕРЕЗ ИГРУ — К РАЗВИТИЮ: «ДОДЕКАЭДР» ДЛЯ ДЕТЕЙ С ОСОБЕННОСТЯМИ В РАЗВИТИИ</u>	184
<u>Шапвалова К.А.</u> <u>СПЕЦИФИКА ОВЛАДЕНИЯ СТУДЕНТАМИ – БУДУЩИМИ СПЕЦИАЛИСТАМИ ПО СОЦИАЛЬНОЙ РАБОТЕ ТЕХНОЛОГИЕЙ СОЦИАЛЬНОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ</u>	188
<u>Широбокова А.Н., Камынина Е.И.</u> <u>ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В КОРРЕКЦИОННОЙ РАБОТЕ С ДЕТЬМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ (НА ПРИМЕРЕ СЛАБОСЛЫШАЩИХ И УМСТВЕННО ОТСТАЛЫХ ОБУЧАЮЩИХСЯ)</u>	192

«ЛАБОРАТОРНЫЙ» ФАКТОР В ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ ЗДОРОВЬЕ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ: ГИГИЕНА ТРУДА И УПРАВЛЕНИЕ РИСКАМИ ПРИ РАБОТЕ С ХИМИЧЕСКИМИ РЕАГЕНТАМИ

Белугин А.В.

ОБПОУ «Колледж информационных технологий», г. Курск

Аннотация. Статья посвящена анализу специфических факторов риска, воздействующих на преподавателя химии в условиях учебной лаборатории. Выявлены и систематизированы основные химические (токсичные пары, газы, пыль) и психофизиологические (статическое напряжение, стресс ответственности) вредные факторы. На основе проведенного анализа разработана и предложена трехуровневая модель системы управления профессиональными рисками, включающая организационно-профилактические, инженерно-технические меры, а также мероприятия по формированию личной культуры безопасности. Подчеркнута необходимость комплексного подхода для сохранения здоровья педагогических работников и профилактики профессионально обусловленных заболеваний. Практическая значимость работы заключается в предоставлении структурированного алгоритма действий для преподавателей и администрации образовательных учреждений.

Ключевые слова: профессиональное здоровье, преподаватель химии, гигиена труда, лабораторная безопасность, химические реагенты, управление рисками, вредные производственные факторы.

THE "LABORATORY" FACTOR IN THE PROFESSIONAL HEALTH OF A TEACHER: OCCUPATIONAL HYGIENE AND RISK MANAGEMENT WHEN WORKING WITH CHEMICAL REAGENTS

Belugin A.V.

College of Information Technology, Kursk

Abstract: The article is devoted to the analysis of specific risk factors affecting a chemistry teacher in an educational laboratory. The main chemical (toxic vapors, gases, dust) and psychophysiological (static stress, responsibility stress) harmful factors are identified and systematized. Based on the analysis, a three-level model of a professional risk management system has been developed and proposed, including organizational, preventive, engineering measures, as well as measures to develop a personal safety culture. The necessity of an integrated approach to preserve the health of teachers and prevent occupational diseases is emphasized. The practical significance of the work lies in providing a structured algorithm of actions for teachers and administrators of educational institutions.

Keywords: occupational health, chemistry teacher, occupational hygiene, laboratory safety, chemical reagents, risk management, harmful occupational factors.

Введение. Профессиональная деятельность преподавателя химии в учреждениях среднего профессионального образования обладает существенной спецификой, обусловленной необходимостью совмещения педагогических функций с практической работой в условиях химической лаборатории. Данная среда характеризуется совокупностью факторов, представляющих потенциальную опасность для здоровья работающего человека [1, с. 45]. Постоянный контакт с химическими реагентами, испарениями органических растворителей, токсичными газами, а также повышенная психофизиологическая нагрузка, связанная с ответственностью за безопасность обучающихся, формируют комплекс профессиональных рисков, которые

зачастую остаются недооцененными в системе охраны труда педагогических работников в целом.

Актуальность проблемы сохранения профессионального здоровья преподавателей химии и лаборантов подтверждается данными ряда исследований, указывающих на повышенную вероятность развития у данной категории работников респираторных заболеваний, аллергических реакций, дерматитов и синдрома хронической усталости [2, с. 112]. Однако, несмотря на существующие нормативные требования, регламентированные СанПиН 1.2.3685-21 и другими документами, на практике мероприятия по охране труда нередко носят формальный характер и не учитывают всю полноту ежедневно возникающих «лабораторных» рисков [3, с. 28]. Особую остроту эта проблема приобретает в колледжах, где учебные программы предполагают интенсивную практическую подготовку, а материально-техническое оснащение лабораторий может отставать от современных стандартов безопасности.

Степень научной разработанности проблемы характеризуется наличием фундаментальных трудов в области гигиены труда и промышленной токсикологии, а также работ, посвященных общим вопросам профессионального здоровья педагогов. Вместе с тем, комплексных исследований, направленных именно на систематизацию «лабораторных» факторов риска и разработку адаптированной для образовательных учреждений модели управления ими, явно недостаточно. Восполнение данного пробела является важной научно-практической задачей.

Целью настоящей статьи является анализ специфических факторов лабораторной среды, воздействующих на преподавателя химии, и разработка на этой основе структурированной системы мер по управлению профессиональными рисками.

Для достижения поставленной цели в работе решаются следующие **задачи**:

1. Классифицировать основные вредные и опасные факторы лабораторной среды в учебном заведении.
2. Проанализировать их потенциальное влияние на организм педагога с позиций токсикологии и физиологии.
3. Разработать и предложить трехуровневую модель управления рисками, включающую организационно-профилактические, инженерно-технические и личностно-ориентированные аспекты.

3. Основная часть

3.1. Классификация и анализ «лабораторных» факторов риска

Профессиональная деятельность преподавателя химии в лабораторных условиях сопряжена с комплексным воздействием вредных и опасных факторов, которые можно систематизировать по нескольким ключевым группам.

3.1.1. Химические факторы представляют наибольшую угрозу для здоровья педагога. Их воздействие носит, как правило, хронический характер, что способствует кумулятивному эффекту. Основными путями проникновения в организм являются ингаляционный (через дыхательные пути) и перкутанный

(через кожу) [4, с. 45].

- **Токсичные пары и газы:** Наиболее распространенная группа риска. К ним относятся пары органических растворителей (бензол, толуол, ацетон, гексан), используемых для экстракции и очистки веществ; галогены (хлор, бром) и их производные; оксиды азота (NO , NO_2), образующиеся при работе с азотной кислотой; сернистый газ (SO_2) [5, с. 115]. Длительное воздействие даже низких концентраций этих веществ может приводить к поражению центральной и периферической нервной системы, органов дыхания, печени и почек, а также оказывать канцерогенное действие.

- **Химическая пыль:** Образуется при работе с твердыми реактивами, особенно солями тяжелых металлов (свинца, ртути, кадмия, хрома), минеральными удобрениями и щелочами. Постоянная ингаляция пыли способствует развитию профессиональных дерматитов, аллергических ринитов и бронхиальной астмы, а также вызывает хроническое раздражение слизистых оболочек глаз и дыхательных путей.

- **Сенсибилизирующие и аллергенные вещества:** Многие реактивы (например, соединения никеля, хрома, формальдегид, некоторые ароматические амины) способны при повторном воздействии вызывать развитие аллергических реакций, от кожных высыпаний до тяжелых форм астмы. Этот риск особенно индивидуален и трудно прогнозируем.

3.1.2. Физические и психофизиологические факторы часто недооцениваются, хотя их вклад в профессиональный стресс и утомление чрезвычайно высок.

- **Напряжение зрительного анализатора:** Длительная работа с мелкими объектами (пробирки, пипетки, шкалы приборов), необходимость визуального наблюдения за изменением окраски растворов создают значительную нагрузку на глаза.

- **Длительные статические нагрузки:** Проведение лабораторных работ часто связано с необходимостью длительного стояния у вытяжного шкафа или лабораторного стола, что приводит к напряжению мышц спины, ног и шеи, способствуя развитию остеохондроза и варикозной болезни.

- **Психоэмоциональный стресс:** Ответственность за жизнь и здоровье студентов во время проведения практических занятий является мощным стрессогенным фактором. Постоянная необходимость контролировать соблюдение техники безопасности, оперативно реагировать на возможные аварийные ситуации (проливы, возгорания) приводит к хроническому нервно-психическому напряжению и является одним из ключевых факторов в генезе синдрома эмоционального выгорания [6, с. 48].

3.2. Модель системы управления рисками в химической лаборатории

Первый уровень - организационно-профилактический включает разработку детальных инструкций по технике безопасности для каждой лабораторной работы, проведение регулярных инструктажей, замену высокотоксичных реагентов на менее опасные аналоги где это возможно, а также строгий учет и правильное хранение химических реактивов в соответствии с их свойствами.

Второй уровень - инженерно-технический предусматривает обеспечение исправной работы вытяжной вентиляции и вытяжных шкафов, полное оснащение средствами индивидуальной защиты (халаты, защитные очки, химически стойкие перчатки), а также поддержание в доступном месте средств первой помощи и нейтрализации химикатов.

Третий уровень - медико-гигиенический и личностный включает обязательное прохождение периодических медицинских осмотров, формирование устойчивой личной культуры безопасности через соблюдение правил гигиены, и постоянное самообучение современным методам безопасной работы с реактивами.

Эффективность модели достигается за счет комплексного подхода, где организационные меры создают нормативную базу, технические средства обеспечивают физическую защиту, а личная ответственность преподавателя является завершающим звеном системы безопасности.

4. Результаты и обсуждение

Разработанная трехуровневая модель управления рисками обеспечивает комплексный подход к безопасности через последовательное устранение рисков на организационном, техническом и личностном уровнях. Ключевыми преимуществами системы являются ее системность, позволяющая интегрировать разрозненные меры безопасности в единый алгоритм действий; профилактическая направленность с акцентом на предупреждение инцидентов через замену реагентов и планирование работ; а также универсальность, обеспечивающая адаптацию под специфику разных образовательных учреждений.

Критическим фактором успеха реализации модели является эффективное внедрение третьего уровня - формирование личной культуры безопасности, поскольку, как показывает практика, человеческий фактор остается наиболее уязвимым звеном системы. Результативность организационных и технических мер напрямую зависит от сознательного соблюдения преподавателями правил безопасности и их внутренней мотивации к сохранению здоровья.

Предложенная модель служит практическим инструментом для создания безопасной лабораторной среды, объединяя усилия администрации, отвечающей за техническое оснащение и организационные процедуры, и преподавателей, формирующих культуру безопасного труда.

Заключение

Проведенный анализ позволяет сделать следующие выводы:

1. Профессиональная деятельность преподавателя химии в лабораторных условиях характеризуется комплексным воздействием химических, физических и психофизиологических факторов риска, ведущих к развитию профессионально обусловленных заболеваний при отсутствии адекватной системы профилактики.

2. Для минимизации профессиональных рисков необходима системная организация охраны труда, выходящая за рамки формального соблюдения нормативных требований. Разработанная в ходе исследования трехуровневая модель управления рисками, интегрирующая организационно-

профилактические, инженерно-технические меры и развитие личной культуры безопасности, предоставляет такой системный подход.

3. Успешная реализация модели зависит от совместных и скоординированных действий всех участников образовательного процесса: преподавателя, который должен осознанно соблюдать правила безопасности и непрерывно совершенствовать свои знания; администрации, ответственной за обеспечение исправного оборудования, СИЗ и проведение медицинских осмотров; и службы охраны труда, осуществляющей контроль и методическую поддержку.

Перспективой дальнейших исследований может стать разработка на основе предложенной модели конкретных методических рекомендаций (чек-листов, программ инструктажей) для внедрения в учебных заведениях среднего профессионального образования, а также эмпирическая оценка ее эффективности на практике.

Литература

1. СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания». – Москва, 2021. – 867 с.
2. Казаков, В.А. Безопасность химических производств / В.А. Казаков, А.И. Родионов. – Москва : Химия, 2018. – 320 с.
3. Петров, С.И. Профессиональные риски в образовании: оценка и управление / С.И. Петров // Безопасность в техносфере. – 2020. – № 5. – С. 45-52.
4. ГОСТ 12.4.034-2001 «Система стандартов безопасности труда. Оборудование фильтровентиляционное. Общие технические условия». – Введ. 2003-01-01. – Москва : Стандартинформ, 2001. – 27 с.
5. Практикум по безопасности жизнедеятельности в химической лаборатории / под ред. Н.В. Ляпковой. – Санкт-Петербург : Химиздат, 2019. – 154 с.
6. Родионов, А.И. Техника безопасности в химических лабораториях / А.И. Родионов, В.А. Казаков. – Москва : Химия, 2017. – 280 с.

References

1. SanPiN 1.2.3685-21 "Hygienic Standards and Requirements for Ensuring Safety and/or Harmlessness of Environmental Factors for Humans". – Moscow, 2021. – 867 p. (In Russian)
2. Kazakov, V.A. Safety of Chemical Productions / V.A. Kazakov, A.I. Rodionov. – Moscow : Khimiya, 2018. – 320 p. (In Russian)
3. Petrov, S.I. Occupational Risks in Education: Assessment and Management / S.I. Petrov // Safety in the Technosphere. – 2020. – No. 5. – P. 45-52. (In Russian)
4. GOST 12.4.034-2001 "Occupational Safety Standards System. Filter-Ventilation Equipment. General Technical Conditions". – Introduced 2003-01-01. – Moscow : Standartinform, 2001. – 27 p. (In Russian)
5. Practical Guide on Life Safety in a Chemical Laboratory / ed. by N.V. Lyapkova. – Saint-Petersburg : Khimizdat, 2019. – 154 p. (In Russian)
6. Rodionov, A.I. Safety Techniques in Chemical Laboratories / A.I. Rodionov, V.A. Kazakov. – Moscow : Khimiya, 2017. – 280 p. (In Russian)

ОБРАЗ БУДУЩЕГО И СОЦИАЛЬНОЕ САМОЧУВСТВИЕ СТУДЕНТОВ ПРИГРАНИЧНОГО РЕГИОНА В УСЛОВИЯХ ПРОВЕДЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВОЕННОЙ ОПЕРАЦИИ

Богачева Т.И., Логвинова М.И.

ФГБОУ ВО «Курский государственный университет», г. Курск

Аннотация. В статье приводится теоретический анализ психологических исследований образа будущего и социального самочувствия студенческой молодежи, а также раскрываются результаты эмпирического исследования студентов, обучающихся в Курской области в условиях проведения специальной военной операции.

Ключевые слова: образ будущего, социальное самочувствие, студенческая молодежь, приграничный вуз, приграничный регион.

THE IMAGE OF THE FUTURE AND THE SOCIAL WELL-BEING OF STUDENTS IN THE BORDER REGION IN THE CONTEXT OF A SPECIAL MILITARY OPERATION

Bogacheva T.I., Logvinova M.I.

Kursk State University, Kursk

Abstract. The article provides a theoretical analysis of psychological studies of the image of the future and the social well-being of students, as well as the results of an empirical study of students studying in the Kursk region in the context of a special military operation.

Keywords: image of the future, social well-being, student youth, border university, border region.

Социальное самочувствие – это один из ключевых индикаторов психологического благополучия общества. Любые социально-политические изменения в жизни страны находят отражение в его динамике, проявляющейся на уровне малых и больших социальных групп. На данный момент исследователи из разных научных областей (философия, социология, антропология, психология) выражают высокий интерес к проблеме социального самочувствия, что обусловлено несколькими факторами. Во-первых, оно детерминирует поведение человека, выполняя при этом регулятивную функцию. Во-вторых, его можно рассматривать в качестве критерия эффективности осуществляемых в обществе экономических и политических преобразований. В-третьих, мониторинг социального самочувствия позволяет выявить социальные группы, которые нуждаются, как в общественной поддержке, так и в профессиональной психологической помощи.

Особую значимость изучение социального самочувствия приобрело в условиях специальной военной операции в связи с тем, что произошедшие существенные изменения в жизнедеятельности российского общества не могли не отразиться на психологическом состоянии граждан нашей страны и, главным образом, проживающих в приграничных регионах [3]. На данный момент перспективным направлением психологических исследований является изучение социального самочувствия студенческой молодежи как наиболее активной и восприимчивой к общественным изменениям социальной группы.

Отечественные психологи неоднозначно подходят к трактовке анализируемого понятия. Так в Большой российской энциклопедии оно определяется как состояние, характеризующее уровень адаптированности

человека к окружающей действительности, отражающее степень удовлетворения его социальных потребностей, возникающее в результате оценки индивидом своих успехов и неудач, социального статуса, социальных отношений и собственных жизненных перспектив, а также ресурсов для их реализации [1]. А.В. Кученкова считает, что социальное самочувствие отражает общий эмоциональный фон общественных настроений и включает эмоциональную оценку индивидом собственного положения в обществе, а также условий, создаваемых для удовлетворения его социально-экономических и духовных потребностей [2]. М.К. Горшков отмечает, что социальное самочувствие следует рассматривать в качестве критерия степени адаптации и социокультурной интеграции личности в обществе [2]. Представители курской психологической школы рассматривают социальное самочувствие как степень удовлетворенности человека собственной жизнью. Причем, по мнению авторов, социальное самочувствие молодежи проявляется, как на индивидуальном (преобладающее настроение, уровень тревоги и др.), так и на социальном уровнях (особенности межличностного взаимодействия отдельного члена группы с другими ее членами, представителями других групп и т.д.). При этом характер социального самочувствия молодежи (положительный или отрицательный) рассматривается как социальный механизм связи личности и общества, который определяется многоуровневой детерминацией и содержит существенный компенсаторный потенциал [5].

Среди многообразия факторов, оказывающих влияние на социальное самочувствие молодежи, можно выделить несколько наиболее значимых групп: социально-демографическая ситуация в обществе, этнические, культурные и индивидуальные особенности человека (ценности, интересы потребности и др.) [1]. Представители курской психологической школы обозначают в качестве факторов формирования социального самочувствия молодежи: положение индивида в группе (его социометрический статус, авторитет и др.); авторитет отдельно взятой группы среди других групп, функционирующих в рамках основной организации; авторитет основной организации среди многообразия организаций такого же статуса и других, включая регион и более высокие уровни общественно-государственной организации [5]. Многие отечественные психологи считают, что одним из ключевых факторов, определяющих социальное самочувствия личности (в том числе и молодежи) является уровень ее социальной адаптации [2]. В наиболее общем виде все многообразие факторов, детерминирующих социальное самочувствие молодежи можно разделить на две группы: внутренние (состояние здоровья, самооценка, уровень тревоги и др.) и внешние (материальное благополучие, профессиональная самореализация, условия жизни и т.д.) [2].

Наравне с социальным самочувствием значимым индикаторам психологического состояния молодёжи в обществе представители курской психологической школы считают её образ будущего. Причем для молодежи, находящейся в состоянии психологического благополучия, характерно наличие точного представления о будущем, которое включает личностное, профессиональное и семейное самоопределение. В условиях социально-

политической и экономической стабильности образ будущего молодежи имеет социально направленный характер (стремление создавать семью, стать родителями, проводить время с родственниками и друзьями и т.д.) [5].

В связи с достаточно высокой психологической напряжённостью в регионах приграничья и необходимостью оказания психологической помощи молодежи, проживающей в них, представляет высокий научный интерес изучение образа будущего и социального самочувствия студентов приграничного вуза.

Целью эмпирического исследования стало изучение образа будущего и социального самочувствия студентов, обучающихся в приграничном регионе.

Нами были выдвинуты следующие предположения: в условиях неопределенности и витальной угрозы образ будущего студенческой молодежи приграничного региона будет содержать компоненты, связанные с переживанием тревоги за собственное будущее; для студентов приграничного региона характерно достаточно благоприятное социальное самочувствие в рамках образовательной организации высшего образования, что может рассматриваться как условие нормальной жизнедеятельности студента в современных условиях.

В качестве выборки исследования выступили студенты Курского государственного университета в количестве 504 человек (обучающиеся различных курсов, преимущественно очной формы обучения). Средний возраст исследуемых – 20 лет, 83,7% опрошенных составили девушки.

Методический блок исследования включил методику «Социальное самоопределение» (А.С. Чернышев, С.В. Сарычев, в модификации М.И. Логвиновой) [5], методику «Социальное самочувствие» (А.С. Чернышев, С.В. Сарычев, в модификации М.И. Логвиновой) [5], методы качественной и количественной обработки данных.

Первая методика предполагает ответ на вопрос «Каким (какой) вы себя видите через 10 лет»? При этом в преамбуле указывается, что высказанное исследуемым мнение будет полезным для помощи молодежи в выборе профессии. Для реализации цели исследования данная формулировка была нами опущена, чтобы не сужать ответы респондентов исключительно до профессиональных ориентиров в будущем. Вторая методика, первоначально предназначенная для изучения школьников, исходя из цели исследования, была нами модифицирована с учетом специфики обучения в вузе.

Анализ результатов исследования начнем с раскрытия образа будущего студенческой молодежи, обучающейся в приграничном регионе (Курская область). Давая в целом оценку представлений о будущем исследуемых, отметим, что практически три четверти опрошенных (71%) имеют положительный образ будущего, включающий характеристики, связанные либо с персональной успешностью в целом, либо с достижением успехов в отдельных сферах жизни (таких, как профессиональная самореализация, семейное благополучие, саморазвитие и т.д.). При этом лишь в 1% случаев образ будущего исследуемых студентов содержит ярко выраженные негативные характеристики (например, сомнения в возможности пережить эти

годы, сомнения в собственной успешности в будущем). На наш взгляд, особый научный интерес вызывает тот факт, что более четверти респондентов (28%) затрудняются высказать предположения о своем будущем («не знаю», «затрудняюсь», «сложно сказать» и т.д.). Как мы полагаем, выстраивание долгосрочных перспектив играет важную роль в решении текущих задач, преодолении сиюминутных трудностей как отдельной личностью, так и крайне значимо на уровне государства в целом. Т.А. Нестик отмечает: «Короткий горизонт личного, корпоративного и государственного планирования сдерживает инновационное развитие нашей страны» [4, с. 6].

Проанализируем результаты исследования социального самочувствия студентов приграничного вуза. Установлено, что примерно половина опрошенных (49,8%) испытывает ощущение удовлетворенности своими учебными достижениями. При этом частично довольны своими учебными успехами примерно треть исследуемых (34,2%), имеют трудности по отдельным предметам 5,5% студентов, субъективно тяжелой учебная ситуация оценивается лишь в 1,4% случаев. При этом практически каждый десятый затруднился дать оценку своим учебным достижениям (9,1%).

Примерно две трети исследуемых студентов приграничного вуза (65,8%) отмечают, что обучение им нравится, их привлекает процесс познания, открытия, развития способностей. При этом довольны выбранной профессией и дисциплинами, с ней связанными, 41,4% опрошенных. Еще 5,9% студентов в ходе обучения по профессии осознали, что не видят себя в ней. Выраженные трудности с усвоением учебного материала имеют 2,6% студентов. Выделяется группа студентов (15,6%), чья позиция относительно учебы неопределенная: они затрудняются в ответе на вопрос, нравится ли им учиться. Коммуникативные мотивы учения (интерес к общению) преобладают у 6,5% исследованных студентов приграничного вуза.

Относительное большинство студентов после завершения обучения планируют работать по профессии (61,6%), около трети (33,2%) – продолжить обучение. Не планируют работать по выбранной специальности 5,5% опрошенных, неопределенные перспективы имеют 15,6% исследуемых.

Оценивая свои шансы на успех в выбранной профессии, студенты преимущественно считают их хорошими (42%), чуть менее трети (29,2%) – высокими, практически каждый четвертый (24,1%) затрудняется оценить шансы своей профессиональной успешности согласно сделанному выбору. Скорее низкие и низкие шансы на успех в выбранной профессии по субъективному мнению респондентов выявлены в 4,7% случаев.

Исследуя субъективные переживания студентов, связанные с обучением в вузе, мы установили, что 55% студентов нравится общение с одногруппниками и преподавателями. Общее чувство удовлетворения испытывают 46,3% студентов. В 18,9% случаев исследуемые отмечают, что имеют отдельные проблемы, связанные с учебой. У 8,8% студентов выявлены проявления тревоги при общении с преподавателями и сверстниками, субъективно неблагоприятная ситуация наблюдается у 4,9% студентов.

Обобщим полученные результаты:

- образ будущего исследуемых содержит преимущественно положительные характеристики, связанные с личной и профессиональной успешностью, однако для значительной части студентов будущее является неопределенным, что на наш взгляд, может быть связано с текущей ситуацией, сложившейся в Курской области в связи с проведением специальной военной операции и введением режима контртеррористической операции. Таким образом, наша первая гипотеза нашла в ходе исследования только частичное подтверждение;

- в целом социальное самочувствие студентов в рамках обучения в вузе, учитывая реалии, связанные с приграничным статусом Курской области в ходе проведения специальной военной операции, можно оценить, как благоприятное, что, как мы полагаем, выступает значимым ресурсом в обеспечении нормальной жизнедеятельности студенческой молодежи в современных условиях. Таким образом, наша вторая гипотеза нашла в ходе исследования свое подтверждение.

Литература

1. Бочаров, В.Ю. Социальное самочувствие // Большая российская энциклопедия: научно-образовательный портал. – URL: <https://bigenc.ru/c/sotsial-noe-samochuvstvie-862f36/?v=8730574> (дата обращения: 09.09.2025).
2. Кошарная, Г.Б., Корж Н.В. Социальное самочувствие студенческой молодежи (региональный аспект) // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Социология. – 2020. – Т. 20. – №4. – С. 905-918.
3. Логвинова, М.И. Исследование психологических аспектов адаптации студента к обучению в вузе в условиях приграничного региона / М. И. Логвинова // Ученые записки. Электронный научный журнал Курского государственного университета. – 2025. – № 1(73). – С. 325-330.
4. Нестик, Т.А. Образ будущего, социальный оптимизм и долгосрочная ориентация россиян: социально-психологический анализ / Т.А. Нестик // Социодиггер. – 2021. – Т. 2. – № 9(14): Горизонты будущего. – С. 6-48.
5. Чернышев, А.С. Социальная психология личности и группы: учебник для вузов / А. С. Чернышев, С. В. Сарычев. — М.: Издательство Юрайт, 2025. – 201 с.

References

1. Bocharov V. Yu. Social well-being [Electronic resource] / V. Yu. Bocharov // Great Russian Encyclopedia. – 2023. – URL: <https://bigenc.ru/c/sotsial-noe-samochuvstvie-862f36/?v=8730574> (accessed: 09.09.2025).
2. Kosharnaya G. B., Korzh N. V. Social well-being of student youth (regional aspect) [Text] / G. B. Kosharnaya, N. V. Korzh // RUDN Journal of Sociology. – 2020. – Vol. 20, No. 4. – P. 905-918.
3. Logvinova M. I. Study of psychological aspects of student adaptation to university education in the border region [Text] / M. I. Logvinova // Scientific Notes. Electronic Scientific Journal of Kursk State University. – 2025. – No. 1(73). – P. 325-330.
4. Nestik T. A. Image of the future, social optimism and long-term orientation of Russians: socio-psychological analysis [Text] / T. A. Nestik // Sociodigger. – 2021. – Vol. 2, No. 9(14). – P. 6-48.
5. Chernyshev A. S., Sarychev S. V. Social psychology of personality and group: textbook for universities [Text] / A. S. Chernyshev, S. V. Sarychev. – Moscow : Yurayt Publishing House, 2025. – 201 p.

ПРИМЕНЕНИЕ АВТОРСКИХ ДИДАКТИЧЕСКИХ ИГР В СИСТЕМЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ ПРИ КОРРЕКЦИИ РЕЧЕВЫХ НАРУШЕНИЙ У ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Булатникова А.Г.

*Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад
комбинированного вида №108», г. Курск*

Аннотация: статья посвящена актуальной на сегодняшний день проблеме использования здоровьесберегающих технологий в работе с детьми с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) дошкольного возраста. Основное содержание работы составляет обобщение практического опыта и знакомство читателей с авторскими играми и пособием, используемыми в коррекционной работе с дошкольниками. В заключении обосновывается мысль о том, что применение здоровьесберегающих технологий благоприятно влияет на всестороннее развитие детей с ОВЗ.

Ключевые слова: коррекция речи, здоровьесберегающие технологии, дыхательная гимнастика, артикуляционная гимнастика, сказкотерапия, пальчиковая гимнастика, игра.

APPLICATION OF AUTHOR'S DIDACTIC GAMES IN THE SYSTEM OF HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES IN THE CORRECTION OF SPEECH DISORDERS IN CHILDREN WITH DISABILITIES

Bulatnikova A.G.

Municipal Budgetary Preschool Educational Institution "Kindergarten of Combined Type
No. 108", Kursk

Abstract: The article is devoted to the current problem of using health-saving technologies in working with children with disabilities (CD) of preschool age. The main content of the work is a generalization of practical experience and an introduction to the author's games and manuals used in correctional work with preschoolers. In conclusion, the idea is substantiated that the use of health-preserving technologies has a positive effect on the comprehensive development of children with disabilities.

Keywords: speech correction, health-preserving technologies, breathing exercises, articulation exercises, fairy tale therapy, finger exercises, and games.

Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013г № 1155, предусматривает охрану и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия [7].

Проблема сохранения здоровья очень важна и особенно остро стоит при обучении детей с ограниченными возможностями здоровья.

Дети с ОВЗ, как правило, отличаются от своих сверстников в физическом и психологическом развитии. С каждым годом возрастает количество дошкольников с речевыми нарушениями. Согласно данным логопедического обследования детей 4-5 лет нашего учреждения, речевые нарушения выявлены: в 2022-2023 учебном году - у 50% обследованных дошкольников; в 2023-2024 учебном году - у 62,9% детей; в 2024-2025 учебном году нарушения речи

наблюдались у 65,3% воспитанников.

Использование здоровьесберегающих технологий в работе с дошкольниками способствует сохранению здоровья, развивает творческие способности ребенка, повышает мотивацию к обучению [1].

У современных детей масса соблазнов, часто совсем не относящихся к получению нужной информации. Поэтому чтобы выдержать конкуренцию с новыми источниками знаний, есть необходимость придумывать что-то необычное для привлечения внимания и получения положительных результатов в работе.

Сказкотерапия – это один из видов здоровьесберегающих технологий в работе с детьми, позволяющий легко и непринужденно взаимодействовать с ребенком при помощи сказки, решая при этом поставленные задачи.

На основании этой технологии разработано дидактическое пособие для автоматизации поставленных звуков «Сказки в блокноте» (далее - Блокнот).

Данное пособие представляет собой дидактическую игру, которая имеет свое содержание, четкую структуру и правила проведения. При работе с Блокнотом создается сказочная игровая ситуация, объясняются правила, формируются условия для возникновения и усиления познавательных мотивов, позитивного отношения к обучению.

Игры и игровые ситуации в Блокнотах полностью соответствуют схеме постановки и автоматизации звуков, где работа по коррекции звукопроизношения ведется поэтапно: от простого к сложному. При этом для всех групп звуков разработан отдельный Блокнот с играми.

В каждом Блокноте живет сказочный персонаж, знакомый детям, за которым ребенок следует по всем страницам. Дошкольники с увлечением слушают сказку, живущую в Блокноте, и выполняют задания, которые им приготовил сказочный герой.

Неотъемлемая часть коррекционной работы по устранению речевых нарушений у детей с ТНР - это развитие речевого дыхания. Физиологическое дыхание детей с речевыми нарушениями имеет свои особенности. Оно, как правило, поверхностное, ритм его недостаточно устойчив, легко нарушается при физической и эмоциональной нагрузке [2].

Упражнения дыхательной гимнастики направлены на выработку правильного вдоха, развитие силы, плавности, длительности выдоха, что необходимо для дальнейшей работы над коррекцией звукопроизношения. В каждом Блокноте представлено достаточное количество игр для развития правильной воздушной струи («Сдуй бабочку с носа щенка», «Звездное небо», «Аквариум», «Покорми животных», «Футбол» и многие другие).

Применяются разнообразные игры для развития мелкой моторики рук, важность развития которой не нуждается в разъяснении. «Сказки в блокноте» полностью интегрированы с технологией Су-Джоктерапии; в блокнотах есть подборка сказок для игр с массажными мячиками (различной конфигурации и величины). Используется тактильный инструментарий для активизации интереса детей: игры с кинетическим песком, «волшебными камешками» Марблс, прищепками, с нетрадиционными предметами: аквагрунт и палочки

для суши, и, конечно, пальчиковая гимнастика.

Четкость и правильность произнесения звуков речи зависит от подвижности и точности движений органов артикуляции. Общеизвестный способ формирования движений органов речи – артикуляционная гимнастика, с помощью которой осуществляется тренировка движений языка, губ, щек и формируются артикуляционные уклады звуков речи [5]. Без артикуляционной гимнастики не проходит ни одно занятие. Но детям сложно и не всегда интересно выполнять одни и те же упражнения постоянно. Поэтому артикуляционные упражнения превращаются в увлекательную сказочную игру с героями Блокнота. В дополнение к «Сказкам в блокноте» разработаны игровые картинные поля, по сюжетам сказок и историй, знакомых детям (мальчики «ездят» на машинах или «летают» на самолетах и вертолетах, девочки «собирают» снежинки для Эльзы, «раздают» морковки зайцам, и с одинаковым интересом девочки и мальчики «выдувают» мыльные пузыри и выполняют упражнения с Марсиком, прилетевшим с другой планеты).

Работа по коррекции звукопроизношения достаточно сложная, она требует от ребенка с тяжелыми нарушениями речи определенных усилий и терпения. Часто этап автоматизации затягивается при тяжелых речевых нарушениях.

Отработка изолированного звука при использовании игр в Блокноте проходит намного легче. Дети с интересом манипулируют различными предметами, рисуют в блокнотах дорожки стирающимся маркером, выполняют нейроупражнения: хождение по дорожкам двумя руками с произношением изолированного звука.

Наиболее сложной по разнообразию упражнений является работа над автоматизацией звука в слогах. Отдельный слог не вызывает у ребенка конкретного образа. И если звук порой может вызвать определенную ассоциацию (с-с-с – работает насос, р-р-р – мотор рычит, ш-ш-ш – змея шипит), то слог для дошкольника – абстрактное понятие. Поэтому в Блокнотах имеются разнообразные игры, где отработка звука в слогах идет непринужденно. Это такие игры, как «Лабиринты» (сказочный герой блокнота предлагает ребенку пройти по лабиринту, произнося слог с заданным звуком), «Помоги Дракоше добраться до клада» («подняться» по выступам высокой скалы, произнося слоги со звуком [Р]), «Спой песенки с птицами» (Мудрая Сова просит спеть с ее подругами песенки - слоги с заданным звуком) и другие.

Когда работа по автоматизации достигает этапа закрепления правильного произношения звуков в словах и фразах, можно значительно разнообразить занятия при помощи «Сказок в блокноте». Разработаны игры: «Назови картинки только с заданным звуком», «Подарки» (герой Блокнота просит подарить подарки, в названиях которых есть заданный звук), «Телефон» (набрать заданный номер, «нажимая» на кнопки с цифрами, под которыми нарисованы картинки на заданный звук), «В гостях у Великана и Гнома» (образование уменьшительно-ласкательных форм с заданным звуком), «Посчитай-ка» (согласование существительных с числительными). Эти игры решают несколько задач: это и автоматизация звука, и совершенствование

грамматического строя речи, и развитие познавательных процессов.

При отработке звука в словосочетаниях, чистоговорках и предложениях в Блокноте играем с детьми в игры «Что нашла Золушка во время уборки», «У мишки на шапке», «Составь предложение по картинке», «Доскажи словечко», разнообразные игры с окошками. В каждом Блокноте есть отдельный раздел «Рассказы с картинками», а также стихи, которые сказочный герой предлагает рассказать детям.

Таким образом, создание многообразного, занимательного для ребенка речевого пространства способствует более успешному решению задач всестороннего развития дошкольника, стимулирует развитие психических процессов и формируют личность ребенка в целом, помогает изменить не только негативное отношение ребенка к своему речевому дефекту, но и сделать его более инициативным, эмоциональным, коммуникабельным.

Литература

1. Ахутина Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход // Школа здоровья. 2000. Т. 7. №2. с.21 – 28
2. Белякова Л.И., Гончарова Н.Н., Шишкова Т.Г. Методика развития речевого дыхания у дошкольников с нарушениями речи / Под ред. Л.И. Беляковой. - М.: Книголюб, 2004. – 56 с. - (Логопедические технологии).
3. Логопедия: Учебник для студентов дефектологических факультетов пед. вузов / Под ред. Л.С. Волковой, С.Н. Шаховской. - М.: Изд. центр ВЛАДОС, 1998. - 680 с.
4. Новикова Е.Л. Здоровьесберегающая технология формирования правильного речевого дыхания у детей 6 лет с ОНР // Дошкольная педагогика, 2007 - №1.
5. Пятница Т.В. Справочник дошкольного логопеда / Т.В. Пятница, Т.В. Солоухия – Башинская. – Ростов н/Д: Феникс, 2009. – 479 с.: ил. + CD.
6. Савина Л.П. Пальчиковая гимнастика для развития речи дошкольников: Пособие для родителей и педагогов. - М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1999. - 48 с.
7. <https://fgos.ru/fgos/fgos-do> ссылка ФГОС Дошкольное образование.

References

1. Akhutina T. V. Health-saving educational technologies: individually-oriented approach [Text] / T. V. Akhutina // Shkola Zdorov'ya. – 2000. – Vol. 7, No. 2. – P. 21-28.
2. Belyakova L. I., Goncharova N. N., Shishkova T. G. Methodology for the development of speech breathing in preschoolers with speech disorders [Text] / L. I. Belyakova, N. N. Goncharova, T. G. Shishkova; ed. by L. I. Belyakova. – Moscow : Knigolyub, 2004. – 56 p. – (Logopedic Technologies).
3. Logopedia [Text] : textbook for students of defectological faculties of pedagogical universities / ed. by L. S. Volkova, S. N. Shakhovskaya. – Moscow : Vlados, 1998. – 680 p.
4. Novikova E. L. Health-saving technology for the formation of proper speech breathing in 6-year-old children with general speech underdevelopment [Text] / E. L. Novikova // Doshkol'naya Pedagogika. – 2007. – No. 1. – P. [page range from source].
5. Pyatnitsa T. V. Handbook of a preschool speech therapist [Text] / T. V. Pyatnitsa, T. V. Soloukhia-Bashinskaya. – Rostov-on-Don : Feniks, 2009. – 479 p. : il. + CD.
6. Savina L. P. Finger gymnastics for the development of speech in preschoolers: A guide for parents and teachers [Text] / L. P. Savina. – Moscow : ООО "Firma «Izdatel'stvo AST»", 1999. – 48 p.
7. Federal State Educational Standard for Preschool Education [Electronic resource]. – URL: <https://fgos.ru/fgos/fgos-do> (accessed: 28.09.2025).

ДЕНДРОТЕРАПИЯ «В ЕДИНСТВЕ С ПРИРОДОЙ» НА БАЗЕ МБДОУ №31 Г. КУРСКА С ЦЕЛЮ ПРОФИЛАКТИКИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕФОРМАЦИИ СОТРУДНИКОВ

Быкова О.С., Коваленко Ю.В.

МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №31» г. Курск, Россия

Аннотация. В данной статье представлен опыт реализации программы профилактики эмоционального выгорания, личных и профессиональных деформаций педагогических работников МБДОУ №31 г. Курска средствами дендротерапии.

Ключевые слова: дендротерапия, эмоциональное выгорание, профессиональная деформация, сотрудники дошкольных образовательных учреждений.

DENDROTHERAPY "IN UNITY WITH NATURE" ON THE BASIS OF MUNICIPAL BUDGET KINDERGARTEN NO. 31 IN KURSK TO PREVENT EMOTIONAL BURNOUT AND PROFESSIONAL DEFORMATION OF EMPLOYEES

Bykova O.S., Kovalenko Yu.V.

Municipal Budgetary Kindergarten of Combined Type No. 31, Kursk, Russia

Abstract. This article presents the experience of implementing a program for the prevention of emotional burnout, personal and professional deformations of teachers at MBDOU No. 31 in Kursk, using dendrotherapy.

Keywords: dendrotherapy, emotional burnout, professional deformation, employees of preschool educational institutions.

По мнению Виктора Франкла эмоциональное выгорание можно понимать, как особую форму экзистенциального вакуума – страдания от чувства пустоты и отсутствия смысла.

Впервые понятие «эмоциональное выгорание» было введено в психологию американским психиатром Гербертом Фрейденбергером в 1974 году. Он указывал, что нарастающее эмоциональное истощение может повлечь за собой личностные изменения в сфере общения с людьми, вплоть до развития глубоких когнитивных искажений.

С 2019 года профессиональный синдром выгорания включен в Международный классификатор болезней, а значит признан фактором, влияющим на состояние здоровья.

Определение выгорания в МКБ – 11 звучит так: «Эмоциональное выгорание – это синдром, признаваемый результатом хронического стресса на рабочем месте, который не был успешно преодолен» [6].

Ряд исследований в области данной темы указывает, что эмоциональное выгорание относится к числу феноменов профессиональной деформации и развивается, как правило, у специалистов, которым по роду службы положено много общаться с другими людьми. В числе таких профессий педагоги и воспитатели ДОУ [1].

В связи с этим в нашем детском саду было принято решение разработать и реализовать собственную программу профилактики эмоционального

выгорания педагогических работников. Актуальность данной программы в том, что синдром эмоционального выгорания оказывает негативное влияние на самочувствие, эмоциональную устойчивость и работоспособность сотрудников ДОУ, а также провоцирует текучесть квалифицированных кадров в учреждении.

Где лучше всего снизить напряжение, вернуть себе полноту ощущений и яркость восприятия, нащупать точки опоры и восстановить тонус? Конечно, в природе!

Общение с природой помогает справиться со стрессом (снизить уровень кортизола в крови), снять симптомы депрессии, восстановить естественный ритм и избавиться от сенсорных нагрузок. На наш взгляд естественные методы борьбы с эмоциональным выгоранием являются наиболее эффективными.

МБДОУ № 31 первый в городе, кто организовал дендрарий на своей территории. В 2021 году проект «Дендрарий и технология QR-кодирования в детском саду» получил диплом лауреата Всероссийского конкурса «Образовательная организация XXI века. Лига лидеров – 2021» в номинации «Лидер в области внедрения инновационных технологий». Участвовал в городском конкурсе озеленения общественных пространств «Зеленый город – 2022» в номинации «Лучшее озелененное пространство прилегающей территории образовательной организации». Наш опыт был освещен комитетом образования города Курска. В октябре 2025 года МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №31» г. Курска победил в номинации «Новизна в элементах оформления» в смотре-конкурсе «Самая благоустроенная территория образовательного учреждения Центрального округа города Курска».

Устройство дендрария на территории детского сада позволило успешно реализовать программу профилактики эмоционального выгорания педагогических работников «В единстве с природой». Дендрарий находится вокруг здания детского сада, поэтому выполняет еще и декоративную функцию. Древесно-кустарниковые насаждения хорошо защищают здание от пыли и ветра, приглушают уличный шум.

Дендрарий разбит на несколько зон: зона ботанических экспозиций; парковая зона; участки экспериментальных работ; дорожки, площадки, вспомогательные сооружения. Оснащен памяткой с правилами поведения в дендрарии.

Программу было принято реализовать в период с марта по декабрь 2024 года в три этапа.

Организационный этап (март 2024 года) предполагал подбор дидактического материала, музыкального сопровождения, создание презентаций, памяток, буклетов, конспектов занятий.

Практический этап: апрель – октябрь 2024 года. На данном этапе нами была проведена стандартизированная диагностика сотрудников учреждения, направленная на определение среднего значения эмоционального выгорания, а также мероприятия согласно плану.

Аналитический этап (ноябрь-декабрь 2024 года) был направлен на подведение итогов реализации программы в целом.

На практическом этапе в онлайн формате прошли диагностику 28 человек в соответствии с диаграммой.



В результате диагностики было выявлено наличие слабо выраженных признаков эмоционального состояния у 25 человек, что составляет 89% от общего числа респондентов. В двух случаях наличие признаков выгорания обнаружено не было (7%). У одного человека (4%) были диагностированы максимально выраженные признаки эмоционального выгорания.

В соответствии с полученными данными нами были подобраны эффективные современные методы, техники и приемы работы. В данной статье хотелось бы остановиться на наиболее успешных.

Работа с синдромом выгорания начинается с разгрузки. Многочисленные исследования подтвердили, что нахождение среди деревьев активизирует парасимпатическую нервную систему, а активность симпатической снижается. Это приводит к тому, что возбуждение, связанное со стрессом и борьбой, проходит и включается режим релаксации и регенерации. На глубокую релаксацию влияют, в том числе, звуки и запахи [4].

Парковая зона - жемчужина дендрария, представлена ландшафтной композицией из грациозных туй и могущественных елей, устремляющихся в высь. Под елями растут теневыносливые травянистые растения и кустарники.

В приятной прохладе густых, раскидистых елей расположен уединенный и уютный островок для групповых, тренинговых и релаксационных мероприятий.

Наличие такого уникальнейшего места на территории дендрария позволяет использовать нестандартные методы в работе с тревожными расстройствами и с синдромом выгорания. Среди них метод экологической эмпатии и идентификации. Данный метод заключается в полном погружении в ситуацию, пространство, обстоятельства, в которых природный объект находится, психологическое моделирование личностью состояния природного объекта. Сопереживание и сочувствие природному объекту через отождествление с ним, а также переживание собственных чувств и эмоций по поводу природных объектов. В рамках реализации программы нами используется новая практика борьбы со стрессом, предложенная японскими учеными, синрин-йоку, что в переводе значит «лесные ванны» или «лесное купание». Погружаясь в созерцание живописных ландшафтов, мы восстанавливаем утраченную связь с природой и с миром, возвращая себе

бодрость тела и духа. Научно - исследовательскими центрами были получены доказательства благотворного влияния на физическое и психическое состояния человека:

- выравнивание сердечного ритма и пульса, контроль артериального давления;
- снижение уровня кортизола и сахара в крови;
- улучшение памяти, концентрации и когнитивных способностей, раскрытие креативного потенциала;
- борьба с раздражительностью и беспокойством, повышение работоспособности и устойчивости к стрессу [2].

Обширная территория дендрария позволяет использовать метод гештальт-прогулки в профилактике эмоционального выгорания. Для нашей психики роль гештальта чаще всего играет последовательность действий, начав которую, мы испытываем потребность завершить её. Психологические эксперименты и упражнения, вплетенные в ткань прогулки, помогают снять напряжение, улучшить физический тонус, повысить настроение, найти свои темпы и ритмы, в конце концов просто не стандартно отдохнуть.

Участники прогулок выполняют специальные упражнения на восстановление сенсорных способностей, внимания, развитие осознанности и другие эксперименты, помогающие обрести почву под ногами и вдохнуть полной грудью. Постоянное плавное переключение внимания помогает отвлечься от потока монотонных мыслей и замедлить темп [2].

На территории нашего дендрария имеется игровая «Гончарная мастерская». Взрослые и дети с удовольствием создают изделия с помощью гончарного круга, используя разные виды глины (гончарные, пластичные, жирные, огнеупорные). Лепка из глины относится к методам арттерапии и мы применяем ее не только в работе с детьми, но и со взрослыми. Глина – живой материал, который впитывает все то, чем мы ее наделяем. Она заземляет наши негативные эмоции: обиду, гнев, тревогу. Глина помогает человеку понять свои истинные чувства, осознать тяжелые и глубинные переживания. Мы убеждены, что работа с глиной является одним из эффективных методов в работе с феноменом эмоционального выгорания.

Взяв однажды в руки этот живой материал, невозможно забыть ощущения творца, под пальцами которого, рождается решение актуальной проблемы, возвращается потерянное спокойствие и умиротворение.

Специфика режима работы учреждения, а также особенности места проведения занятий обусловили гибкость программы, темы которой не требовали строгой последовательности. Это позволило сотрудникам на любом этапе реализации программы включиться в процесс.

В ноябре-декабре была проведена повторная диагностика, результаты которой представлены на диаграмме, а также проанализирован ход реализации программы по профилактике эмоционального выгорания «В единстве с природой» и получена обратная связь с педагогическим составом.



Таким образом, результат повторной диагностики показывает наличие положительной динамики в профилактике и коррекции эмоционального выгорания и профессиональных деформаций педагогического состава МБДОУ № 31. У 7 человек (25%) признаки эмоционального выгорания отсутствуют. Слабо выраженные признаки – у 21 респондента, что составляет 75 % от общего числа. Сотрудников с максимально выраженными признаками эмоционального выгорания не выявлено.

Можно сделать вывод, что проведенные мероприятия оказали положительное влияние на эмоциональное состояние педагогов. А сравнительный анализ диаграмм показал значительную динамику.

Литература

1. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. – СПб.: Питер, 2005.
2. Котова Е. В. Профилактика синдрома эмоционального выгорания: учебное пособие./ Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева
3. Никифоров Г.С. Психология профессионального здоровья. – СПб: Питер, 2006. – 607 с.
4. Никишина В.Б., Молчанова Л.Н., Недуреева Т.В. Состояние «выгорания», детерминация, феноменология, генезис, измерение. Монография/Курск, 2007
5. Скугаревская М.М. Синдром эмоционального выгорания // Медицинские новости. 2002. №7.

References

1. Vodopyanova N. E., Starchenkova E. S. Sindrom vygoraniya: diagnostika i profilaktika [Burnout syndrome: diagnosis and prevention] [Text]. – Saint-Petersburg : Piter, 2005. – 336 p.
2. Kotova E. V. Profilaktika sindroma emotsional'nogo vygoraniya [Prevention of emotional burnout syndrome] [Text] : textbook / E. V. Kotova. – Krasnoyarsk : Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V.P. Astafiev, 2019. – 178 p.
3. Nikiforov G. S. Psikhologiya professional'nogo zdorov'ya [Psychology of occupational health] [Text]. – Saint-Petersburg : Piter, 2006. – 607 p.
4. Nikishina V. B., Molchanova L. N., Nedurueva T. V. Sostoyanie "vygoraniya", determinatsiya, fenomenologiya, genezis, izmerenie [The state of "burnout", determination, phenomenology, genesis, measurement] [Text] : monograph. – Kursk : Kursk State Medical University, 2007. – 312 p.
5. Skugarevskaya M. M. Sindrom emotsional'nogo vygoraniya [Emotional burnout syndrome] [Text] / M. M. Skugarevskaya // Medical News. – 2002. – № 7. – P. 45-48.

МЕТОД БИМАНУАЛЬНОЙ ЦВЕТОВОЙ СЕЛЕКЦИИ: ФРАГМЕНТЫ АВТОРСКОЙ МЕТОДИКИ ДЛЯ РАЗВИТИЯ МЕЖПОЛУШАРНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ У ДЕТЕЙ 3-8 ЛЕТ

Василенко С.В.

МБДОУ «Детский сад комбинированного вида № 19», г. Курск

Аннотация. В статье представлен авторский «Метод бимануальной цветовой селекции» (Василенко С.В.) для развития межполушарного взаимодействия у детей, включая с ОВЗ. Метод включает игровые задания, выполняемые двумя руками на основе цветowych и визуально-ассоциативных стимулов, направленные на развитие зрительно-моторной координации, скорости обработки информации и ассоциативного мышления. Описаны целевая аудитория, дидактическое обеспечение и фрагменты заданий с трехуровневой сложностью. Делается вывод о высокой эффективности метода как здоровьесберегающей технологии в инклюзивном образовании.

Ключевые слова: межполушарное взаимодействие, бимануальная координация, дети с ОВЗ, авторская методика, дошкольный возраст, визуально-ассоциативные стимулы.

BIMANUAL COLOR SELECTION METHOD: FRAGMENTS OF THE AUTHOR'S METHODOLOGY FOR THE DEVELOPMENT OF INTERHEMISPHERIC INTERACTION IN CHILDREN AGED 3-8 YEARS

Vasilenko S.V.

*Municipal Budgetary Preschool Educational Institution "Kindergarten of Combined Type No. 19",
Kursk*

Abstract. The article presents the author's "Method of Bimanual Color Selection" (by Vasilenko S.V.) for the development of interhemispheric interaction in children, including those with disabilities. The method involves game-based tasks performed with both hands using color and visual-associative stimuli, aimed at developing visual-motor coordination, information processing speed, and associative thinking. The target audience, didactic support, and task fragments with a three-level complexity system are described. The method is concluded to be a highly effective health-saving technology in inclusive education.

Keywords: interhemispheric interaction, bimanual coordination, children with special educational needs, author's method, preschool age, visual-associative stimuli.

Введение. Современная образовательная парадигма все больше внимания уделяет не только академическим успехам ребенка, но и сохранению его психического здоровья, созданию условий для гармоничного развития. Особенно актуальной эта задача становится в контексте инклюзивного образования, которое предполагает не только физическое, но и эффективное психолого-педагогическое включение детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) в образовательный процесс [1, с. 45]. Ключевым фактором успешности обучения и адаптации является слаженная работа обоих полушарий головного мозга. Нарушения межполушарного взаимодействия лежат в основе многих трудностей обучения, речевых нарушений, дефицита внимания и саморегуляции у детей [2, с. 112].

В связи с этим, возникает необходимость в разработке и внедрении эффективных, научно обоснованных методик, направленных на развитие межполушарных связей. Данные методики должны быть не только

коррекционными, но и развивающими, игровыми, соответствующими возрастным особенностям детей в условиях стандартной образовательной среды. Представленный в статье метод отвечает всем этим требованиям.

Методология. Метод бимануальной цветовой селекции на основе визуально-ассоциативных стимулов это комплексная система развития, в которой все задания задействуют оба полушария мозга ребенка через двуручные (бимануальные) действия, цветовые ассоциации и визуальные стимулы [4, с. 2].

Цель метода: создание и укрепление нейронных связей между правым и левым полушариями головного мозга для формирования основы успешного обучения, быстрого мышления и легкого усвоения новой информации.

Целевая аудитория: дети от 3 до 8 лет, включая:

- Нормотипичных детей (для комплексного развития и подготовки к школе);
- Детей с задержкой психического развития (ЗПР);
- Детей с расстройствами аутистического спектра (РАС);
- Детей с тяжелыми нарушениями речи (ТНР);
- Детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ).

Дидактическое обеспечение: фетровые панели (в т.ч. на базе развивающей среды «Фиолетовый лес» В.В. Воскобовича), разноцветные элементы на липучках, комплекты тематических фигурок (животные, фрукты, объекты), карточки-стимулы.

Основная часть. Метод, разработанный Василенко С.В., включает четыре тематических блока, каждый из которых решает определенный комплекс задач: «Фруктовый сад» (логика, сортировка), «Трактор и сено» (логистика, управление), «Водопой животных» (классификация, пространственная ориентация), «Спасение зайчика» (скорость реакции, речевой отклик, эмпатия). Каждый блок имеет три уровня сложности (начальный, средний, сложный) и детально проработанный критериальный аппарат для оценки результатов по 4-5 параметрам на каждом уровне, что позволяет проводить объективный мониторинг динамики развития ребенка.

Фрагменты авторских заданий [6, с. 8]:

1. Базовое задание (Цветовая идентификация).

- Инвентарь: Фетровая панель с разноцветными элементами на липучках. Карточки-стимулы: свинка (розовый/красный), травка (зеленый).
- Задание (Уровень 1): «Подними сразу два шарика такого цвета, как наша свинка!»
- Цель: Развитие зрительно-моторной координации, скорости цветоидентификации и синхронной бимануальной работы.
- Критерий оценки (3 балла): Ребенок безошибочно находит нужный цвет, четко и синхронно поднимает два шарика двумя руками, реагирует быстро.

2. Блок «Фруктовый сад» (Разделение функций рук).

- Инвентарь: Фигурки фруктов (желтые груши, красные яблоки), две корзины.

- Задание (Уровень 2): «Правой рукой всегда бери яблоко, а левой — всегда грушу. Неси их в свои корзины одновременно».

- Цель: Развитие разделения функций рук, координации разнонаправленных действий.

- Критерий оценки (3 балла): Ребенок четко соблюдает правило, работает автоматически и синхронно.

3. Блок «Спасение зайчика» (Скорость и речь).

- Инвентарь: Фигурка зайчика, фигурка лисы, укрытия.

- Задание (Уровень 1): «Быстро спрячь зайчика в укрытие двумя руками и скажи, куда ты его спрятал».

- Цель: Развитие скорости реакции, синхронности действий и речевого отклика.

- Критерий оценки (3 балла): Реагирует мгновенно, действует синхронно, дает полный грамматически правильный ответ.

Заключение. Представленный авторский метод Василенко С.В. является эффективным инструментом педагога-психолога в работе как с нормотипичными детьми, так и с детьми с ОВЗ в условиях инклюзивного образования. Его использование способствует не только развитию межполушарного взаимодействия и высших психических функций, но и создает ситуацию успеха для ребенка, снижая тревожность и повышая учебную мотивацию, что напрямую способствует сохранению его психического здоровья. Трехуровневая система заданий и четкий критериальный аппарат делают метод технологичным и легко применимым в практической работе. Метод успешно апробирован и применяется в МБДОУ «Детский сад №19» г. Курска.

Благодарности. Автор выражает благодарность коллективу МБДОУ Детский сад №19 г. Курска за всестороннюю поддержку в помощи при разработке и апробации метода: Заведующему Меснянкиной Юлии Ивановне, заместителю заведующего Поповой Людмиле Витальевне, старшему воспитателю Савельевой Галине Витальевне, Пузыревской Елене Николаевне, воспитателям групп №1, №2, №6, №7, №8 и отдельные слова признательности - воспитателю Бобровской Ольге Хаимовне, мастеру на все руки - Новосильцеву Анатолию Ивановичу.

Литература

1. Семаго Н.Я., Семаго М.М. Теория и практика оценки психического развития ребенка. Дошкольный и младший школьный возраст. – СПб.: Речь, 2010. – 384 с.
2. Сиротюк А.Л. Нейропсихологическое и психофизиологическое сопровождение обучения. – М.: ТЦ Сфера, 2003. – 288 с.
3. Семенович А.В. Нейропсихологическая коррекция в детском возрасте. Метод замещающего онтогенеза: Учебное пособие. – М.: Генезис, 2015. – 474 с.
4. Василенко, С. В. Метод бимануальной цветовой селекции на визуально-ассоциативной основе как экологичный инструмент в психолого-педагогическом сопровождении детей с задержкой психического развития [Текст] / С. В. Василенко // Педагогика и психология: актуальные вопросы теории и практики: сборник статей Международной научно-практической конференции (г. Таганрог, 15 сент. 2025 г.). – Уфа: Omega Science, 2025. – С.15-19. – ISBN 978-5-908035-21-7.

5. Воскобович В.В. Развивающие игры Воскобовича: Сборник методических материалов. – М.: ТЦ Сфера, 2021. – 128 с.
6. Василенко С. В. Метод бимануальной цветовой селекции на основе визуально-ассоциативных стимулов // Preprints.ru. 2025. URL: <https://doi.org/10.24108/preprints-3113737> (дата обращения: 23.09.2025).

References

1. Semago, N. Ya., Semago, M. M. Theory and Practice of Assessing a Child's Mental Development. Preschool and Primary School Age [Text]. – St. Petersburg : Rech', 2010. – 384 p.
2. Sirotyuk, A. L. Neuropsychological and Psychophysiological Support of Learning [Text]. – Moscow : TC Sfera, 2003. – 288 p.
3. Semenovich, A. V. Neuropsychological Correction in Childhood. The Method of Replacement Ontogenesis: Textbook [Text]. – Moscow : Genesis, 2015. – 474 p.
4. Vasilenko, S. V. The Method of Bimanual Color Selection on a Visual-Associative Basis as an Ecological Tool in Psychological and Pedagogical Support for Children with Mental Development Delay [Text] / S. V. Vasilenko // Pedagogy and Psychology: Topical Issues of Theory and Practice: collection of articles of the International Scientific and Practical Conference (Tagantog, September 15, 2025). – Ufa : Omega Science, 2025. – P. 15–19. – ISBN 978-5-908035-21-7.
5. Voskobovich, V. V. Voskobovich's Educational Games: A Collection of Methodological Materials [Text]. – Moscow : TC Sfera, 2021. – 128 p.
6. Vasilenko, S. V. The Method of Bimanual Color Selection Based on Visual-Associative Stimuli [Electronic resource] // Preprints.ru. – 2025. – URL: <https://doi.org/10.24108/preprints-3113737> (accessed: 23.09.2025).

НЕЙРОПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПОДХОД В КОРРЕКЦИИ КОГНИТИВНОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ С ТУГОУХОСТЬЮ I СТЕПЕНИ

Волович А.В.

ФГБОУ ВО «Курский государственный медицинский университет», Курск, Россия

**Научный руководитель: доцент, профессор кафедры Психологии здоровья и
нейропсихологии, доктор психологических наук**

Молчанова. Л.Н.

Аннотация: В статье рассматриваются нейропсихологические особенности детей с тугоухостью I степени, которая часто остается недооцененной в своем влиянии на когнитивное развитие. Показано, что даже незначительное снижение слуха может приводить к дефициту слухового внимания, трудностям обработки слуховой информации и вторичным нарушениям в виде снижения объема рабочей памяти и скорости обработки данных. Обоснована необходимость раннего нейропсихологического сопровождения, направленного не на развитие слухового восприятия, а на формирование высших психических функций. Представлены основные направления коррекционной работы, включающие развитие произвольного внимания, слухоречевой памяти, мнестических процессов и метакогнитивных стратегий.

Ключевые слова: тугоухость I степени, нейропсихология детского возраста, когнитивное развитие, слуховое внимание, рабочая память, коррекционные методики.

A NEUROPSYCHOLOGICAL APPROACH TO CORRECTING THE COGNITIVE DEVELOPMENT OF CHILDREN WITH STAGE I HEARING LOSS

Volovich A.V.

Kursk State Medical University, Kursk, Russia

**Supervisor: Associate Professor, Professor, Department of Health Psychology and
Neuropsychology, Doctor of Psychology**

Molchanova L.N.

Abstract: This article examines the neuropsychological characteristics of children with stage I hearing loss, which often remains underestimated in its impact on cognitive development. It is shown that even mild hearing loss can lead to a deficit in auditory attention, difficulties processing auditory information, and secondary impairments such as reduced working memory and processing speed. The need for early neuropsychological support aimed not at developing auditory perception, but at developing higher mental functions is substantiated. The main areas of intervention are presented, including the development of voluntary attention, auditory-verbal memory, mnemonic processes, and metacognitive strategies.

Keywords: first-degree hearing loss, childhood neuropsychology, cognitive development, auditory attention, working memory, intervention methods.

Тугоухость представляет собой стойкое ухудшение функции слухового анализатора, проявляющееся в затрудненном восприятии звуков окружающей среды и речевых сигналов. В отличие от глухоты, при тугоухости слуховая функция не утрачивается полностью, но существенно ослабевает. Согласно международной классификации, выделяют четыре степени снижения слуха, определяемые по пороговым значениям звукового давления (дБ):

I степень (легкая тугоухость): порог слышимости составляет 26-40 дБ.

Ребенок слышит разговорную речь на расстоянии 4-6 метров, шепот – до 1-3 метров. Однако возникают трудности с восприятием тихой речи, пониманием речи в шумной обстановке, могут пропускаться отдельные звуки и окончания слов.

II степень (умеренная тугоухость): 41-55 дБ. Восприятие разговорной речи – 1-4 метра, шепота – ушной раковины.

III степень (тяжелая тугоухость): 56-70 дБ. Разговорная речь слышна ушной раковины, шепот не воспринимается.

IV степень (глубокая тугоухость): 71-90 дБ и более. Речь не воспринимается без использования звукоусиливающей аппаратуры.

Легкая степень тугоухости нередко недооценивается в своей значимости, однако с нейропсихологических позиций даже незначительный сенсорный дефицит провоцирует состояние хронической акустической депривации. Это негативно сказывается на формировании функциональных систем мозга и становлении высших психических функций (ВПФ) в детском возрасте.

Специфика нейропсихологического статуса при легкой тугоухости
Ключевая проблема заключается не в отсутствии слухового сигнала, а в его постоянном искажении и фрагментарности. Это формирует характерный комплекс нарушений.

1. Дефицит слухового внимания и селективности.

Необходимость постоянного напряжения для распознавания нечетких речевых стимулов в условиях фонового шума приводит к быстрой истощаемости и неустойчивости внимания [1, с. 45]. Нейропсихологически это коррелирует с перегрузкой энергетического блока мозга и дисфункцией срединных неспецифических структур, ответственных за избирательность психической деятельности.

2. Нарушение сукцессивной организации слухового восприятия.

Страдает точность анализа временной последовательности акустических элементов. Это оказывает прямое влияние на становление фонематического слуха, а впоследствии – на усвоение сложных грамматических конструкций и понимание логико-грамматических отношений [3, с. 112]. В основе лежит недостаточность работы височных отделов левого полушария, обеспечивающих сукцессивную обработку информации.

3. Ограничение объема слухоречевой рабочей памяти.

Когнитивные ресурсы, затрачиваемые на декодирование неясного сигнала, истощают емкость рабочей памяти, что негативно сказывается на возможностях удержания и смысловой переработки информации. На практике это выражается в затруднениях при выполнении комплексных инструкций, заучивании наизусть и пересказе [2, с. 78].

4. Опосредованное влияние на регуляторную сферу.

Постоянное компенсаторное напряжение способствует повышению утомляемости, эмоциональной неустойчивости и снижению способности к программированию и контролю. Таким образом, первичный периферический дефект опосредованно нарушает формирование управляющих функций лобных долей головного мозга.

Стратегии нейропсихологического сопровождения

Коррекционный подход должен быть сфокусирован не на тренировке слуха как такового, а на развитии и укреплении нарушенных компонентов ВПФ.

1. Коррекция внимания и слухового гнозиса.

Дифференциация неречевых звуков: использование игр с «шумящими коробочками», где требуется опознать и различать звуки, издаваемые различными материалами (крупы, бусины и пр.).

Тренировка избирательности: выполнение действий строго по заданному звуковому сигналу (например, определенному ритму), при игнорировании остальных. Эффективно применение аудиозаписей с наложением речевого и шумового сигналов с регулируемым соотношением.

Воспроизведение ритмов: отхлопывание и повторение заданных ритмических паттернов для развития сукцессивных способностей и слухомоторной интеграции.

2. Развитие мнестической базы речи.

Прогрессирующее запоминание: последовательное увеличение объема запоминаемого речевого материала (слов, слов, инструкций), предъявляемого в условиях оптимальной слышимости.

Активизация мнемотехник: обучение стратегиям опоры на визуальные образы и смысловые связи для компенсации слабости слухового канала памяти [1, с. 89].

Упражнения на удержание рядов: воспроизведение последовательностей слов, предъявленных на слух, с поэтапным увеличением их количества.

Формирование метакогнитивного контроля и программирования.

Развитие осознанной саморегуляции: обучение ребенка идентифицировать коммуникативные трудности и применять компенсаторные тактики (например, просьба повторить или говорить четче).

Стимуляция функций программирования и контроля: через выполнение заданий, требующих построения внутреннего плана действий (графические диктанты, прохождение лабиринтов, установление последовательности событий).

3. Психолого-педагогическое консультирование.

Работа с родителями и педагогами, направленная на создание акустически комфортной среды: обеспечение визуального контакта, минимизация фонового шума, использование четкой артикуляции и визуальной поддержки.

Легкая степень тугоухости, несмотря на кажущуюся незначительность, представляет собой серьезный фактор риска в процессе когнитивного развития ребенка. Важно понимать, что даже минимальное, но стойкое снижение слуха создает для развивающегося мозга особые, обедненные условия, в которых формирование высших психических функций (ВПФ) происходит с определенными трудностями. В этом контексте нейропсихологическая диагностика выступает незаменимым инструментом, позволяющим не просто

констатировать факт снижения слуха, а выявить те самые специфические «зоны уязвимости» в сложной структуре ВПФ. Эти зоны формируются опосредованно, как следствие хронического дефицита слухового восприятия, который искажает естественный процесс обработки информации.

В связи с этим, своевременно организованная и грамотно выстроенная коррекционно-развивающая работа приобретает решающее значение. Ее основная цель — не просто тренировка слуха, а целенаправленное укрепление и развитие компенсаторных механизмов. Такая работа должна быть комплексно нацелена на укрепление таких фундаментальных компонентов, как слуховое внимание, сукцессивные процессы (способность воспринимать и анализировать информацию в последовательности), слухоречевая память и регуляторные функции, отвечающие за планирование и контроль.

Подобный системный подход является ключевым условием не только для преодоления уже существующих трудностей в обучении и коммуникации, но и для эффективной профилактики вторичных нарушений, которые могут проявиться на более поздних этапах учебной деятельности. Таким образом, интеграция современных нейropsychологических технологий и методик в комплексный реабилитационный процесс — это не просто рекомендация, а необходимое условие. Именно она обеспечивает прочную основу для успешной социально-психологической адаптации и полной реализации познавательного потенциала детей данной категории, позволяя им достигать высоких образовательных результатов.

Литература

1. Ахутина Т.В., Пылаева Н.М. Преодоление трудностей учения: нейropsychологический подход. — СПб.: Питер, 2019. — 192 с.
2. Корсакова Н.К., Микадзе Ю.В., Балашова Е.Ю. Неудачающие дети: нейropsychологическая диагностика трудностей в обучении младших школьников. — М.: Педагогическое общество России, 2021. — 160 с.
3. Микадзе Ю.В. Нейropsychология детского возраста: Учебное пособие. — СПб.: Питер, 2020. — 288 с.

References

1. Akhutina T.V., Pylaeva N.M. Overcoming Learning Difficulties: A Neuropsychological Approach. St. Petersburg: Piter, 2019. 192 p.
2. Korsakova N.K., Mikadze Yu.V., Balashova E.Yu. Underachieving Children: Neuropsychological Diagnostics of Learning Difficulties in Primary School Students. Moscow: Pedagogical Society of Russia, 2021. 160 p.
3. Mikadze Yu.V. Childhood Neuropsychology: A Tutorial. St. Petersburg: Piter, 2020. 288 p.

АНАЛИЗ СОСТОЯНИЯ ЗРИТЕЛЬНЫХ ФУНКЦИЙ У СТУДЕНТОВ КГМУ НА ФОНЕ РЕГУЛЯРНЫХ ЗАНЯТИЙ КОМАНДНЫМИ ВИДАМИ СПОРТА

Гелеван И.И.

*ФГБОУ ВО Курский государственный медицинский университет Минздрава России,
Кафедра офтальмологии, г. Курск*

**Руководитель: зав. кафедрой офтальмологии КГМУ, д.м.н., доцент Медведева Марина
Викторовна**

Аннотация. Проведено исследование зрительных функций у студентов КГМУ, регулярно занимающихся волейболом и баскетболом. У спортсменов отмечено улучшение аккомодационных показателей и бинокулярного зрения по сравнению с не занимающимися спортом. Регулярная физическая активность способствует повышению устойчивости зрительного анализатора и снижает риск зрительного утомления.

Ключевые слова: зрительные функции, аккомодация, бинокулярное зрение, студенты, спорт.

ANALYSIS OF THE STATE OF VISUAL FUNCTIONS IN KSMU STUDENTS AGAINST THE BACKGROUND OF REGULAR TEAM SPORTS TRAINING

Gelevan I.I.

*Kursk State Medical University of the Ministry of Health of Russia, Department of Ophthalmology,
Kursk, Russia*

**Supervisor: Head of the Department of Ophthalmology of KSMU, Doctor of Medical
Sciences, Associate Professor Medvedeva M.V.**

Abstract. A study of visual functions among KSMU students engaged in volleyball and basketball showed improved accommodation and binocular vision compared to non-athletes. Regular physical activity enhances the stability of the visual system and reduces visual fatigue risk.

Keywords: visual functions, accommodation, binocular vision, students, sports.

Введение. В эпоху стремительной цифровизации в обществе усиливается тенденция к увеличению постоянной нагрузки на зрительный анализатор, что обусловлено частым использованием электронных устройств. Студенты высших учебных заведений, в особенности медицинских университетов, подвержены наибольшей нагрузке из-за интенсивного чтения, работы с компьютерами и телефонами, а также занятий, требующих постоянного зрительного внимания.

Значительная часть обучающихся систематически занимаются спортом, в том числе командными видами, которые требуют от спортсменов координации, развитых двигательных навыков, оценки траектории мяча и своевременного принятия решений. Совокупность этих факторов помогает добиться как индивидуальных успехов, так и слаженного командного взаимодействия, ведя к победе. Неразрывная связь зрительной, вестибулярной, слуховой и двигательной систем играет ведущую роль в достижении спортивных результатов [1]. Тем не менее, зрительная сенсорная система, определяя

качество и быстроту восприятия пространственно-временных характеристик, занимает особое место, так как обеспечивает до 80% всей поступающей от органов чувств информации [7]. Некоторые аспекты зрительной функции наиболее важны: аккомодация, бинокулярное зрение, острота центрального зрения и периферическое зрение.

Исследования показывают, что разнообразная двигательная деятельность, существенным образом влияет на функциональное состояние зрительной сенсорной системы [6]. В некоторых командных видах спорта, например в волейболе, время на обработку игровой задачи не превышает 0,8 секунды, что предъявляет повышенные требования к скорости зрительно-моторных реакций. В баскетболе важнейшие действия происходят с использованием периферического зрения, учитывая необходимость игроков оценивать постоянные передвижения мяча и людей на площадке [4]. Кроме спортивной составляющей, для студентов-медиков характера повышенная учебная нагрузка, особенно в период сессий. Обильное чтение, работа за компьютером, стресс и нередкий дефицит сна подвергают зрительную систему двойной (учебной и спортивной) нагрузке [5]. С одной стороны, тренировки могут развивать зрительный анализатор (аккомодацию, периферическое зрение, бинокулярность), а с другой — при несбалансированном режиме дня риск перенапряжения аккомодационного аппарата и утомляемости глаз возрастает [3,7]. Таким образом, актуальность исследования обусловлена необходимостью своевременной диагностики и профилактики нарушений зрения в молодёжной среде, особенно на фоне значительной зрительной нагрузки в процессе обучения и тренировок. Результаты работы могут способствовать улучшению качества подготовки будущих специалистов, сохранению их здоровья и повышению эффективности спортивных занятий в вузах.

Цель работы - оценить состояние зрительных функций у студентов, регулярно занимающихся волейболом и баскетболом, с акцентом на аккомодацию и запас аккомодации, а также изучить особенности бинокулярного, центрального и периферического зрения в сравнении со студентами, не практикующими данные виды спорта.

Материалы и методы исследования. Исследования проводились на базе кафедры офтальмологии КГМУ в течение учебного года- с сентября по март. Для более полной оценки динамики зрительных функций был применен проспективный сравнительный дизайн: Испытуемые наблюдались в начале учебного года (сентябрь), а затем повторно — через полгода (март). Некоторые показатели оценивались до и после регулярной физической нагрузки, чтобы зафиксировать возможные кратковременные изменения.

Результаты исследования.

В исследование были включены 60 студентов КГМУ в возрасте от 18 до 22 лет (средний возраст — $20,1 \pm 1,2$ года). Участники были распределены на три равные группы по 20 человек:

- **Группа ВВ (волейбол)** — студенты, регулярно занимающиеся волейболом не менее двух раз в неделю в течение последнего года.

- **Группа ББ (баскетбол)** — студенты, систематически занимающиеся баскетболом с аналогичной частотой и продолжительностью тренировок.

- **Контрольная группа (КГ)** — студенты, не участвующие в регулярных занятиях спортом, при этом имеющие сопоставимый уровень учебной нагрузки.

Критериями включения были: возраст участников — от 18 до 22 лет (обучающиеся 1–4 курсов КГМУ); острота зрения без коррекции либо с привычной коррекцией не ниже 0,8 для каждого глаза (по таблице Сивцева); добровольное согласие на участие в исследовании, подтверждённое подписанным информационным согласием.

Критерии исключения: наличие органической патологии органа зрения (кератоконус, катаракта, выраженные аномалии рефракции свыше $\pm 6,0$ дптр, косоглазие); тяжёлые соматические заболевания, способные оказывать влияние на состояние зрительного анализатора; отказ от участия в исследовании.

При первичном обследовании в сентябре достоверных различий в остроте центрального зрения (Visus) между группами выявлено не было ($p > 0,05$). У большинства участников показатель Visus находился в пределах 0,9–1,0, что соответствовало критериям включения в исследование. Показатели аккомодационной функции — объём абсолютной аккомодации (ОАА) и запас относительной аккомодации (ЗОА) — в группах ВВ и ББ оказались несколько выше, чем в контрольной группе (КГ), однако различия не достигли статистической значимости ($p = 0,08$). Данные результаты могут отражать тенденцию к более тренированному аккомодационному аппарату у студентов, систематически занимающихся спортом. При стереотестировании, оценивающем бинокулярное зрение, средний порог распознавания рандом-точечных фигур составил около 50–60 секунд дуги в группах ВВ и ББ и порядка 65 секунд дуги в контрольной группе ($p = 0,09$). Хотя различия также не были статистически значимыми, результаты указывали на возможное преимущество в стереочувствительности у студентов-спортсменов. По данным периметрии выпадений или выраженных сужений поля зрения не зафиксировано. Вместе с тем, качественные наблюдения показали, что у ряда спортсменов, особенно баскетболистов, отмечался более широкий функциональный угол обзора и более быстрое обнаружение периферических зрительных стимулов.

В сентябре у студентов групп ВВ и ББ проводилось повторное обследование непосредственно после одной из тренировок. Было установлено, что у части участников наблюдалось небольшое снижение субъективных показателей аккомодации: при выполнении push-up теста (определение ближайшей точки ясного видения) точка фокусировки смещалась на 0,5–1 см ближе к глазу по сравнению с показателями до тренировки ($p = 0,04$). При этом объективного снижения остроты зрения зафиксировано не было. Относительно бинокулярного зрения статистически значимых различий между результатами стереотестирования «до» и «после» тренировки не выявлено ($p > 0,05$). В отдельных случаях у студентов с исходно пограничными значениями

фузионных резервов после физической нагрузки отмечалась тенденция к их снижению, что может свидетельствовать о кратковременной зрительной усталости, однако различия не достигли уровня статистической значимости.

В марте повторное обследование продемонстрировало более выразительные различия между группами. У контрольной группы (КГ), не участвовавшей в регулярных занятиях спортом, отмечались следующие тенденции: снижение среднего объёма абсолютной аккомодации (ОАА) примерно на 0,5 дптр ($p = 0,05$), что может свидетельствовать о развитии зрительной усталости на фоне учебной нагрузки; увеличение числа жалоб на зрительное переутомление (затуманивание при переводе взгляда вдаль, головные боли) с 20% до 35%. У группы волейболистов (ВВ), напротив, наблюдалась положительная динамика: небольшое увеличение среднего значения ОАА (с $10,2 \pm 1,1$ до $10,7 \pm 1,0$ дптр, $p = 0,04$); улучшение показателей относительной аккомодации (ЗОА выросло в среднем на 0,3–0,5 дптр). Результаты у группы баскетболистов (ББ) в целом соответствовали данным группы ВВ, хотя прирост аккомодационных показателей был несколько менее выраженным. При этом повышение показателей стереотестирования (с 50–52 до 45–48 секунд дуги) указывает на улучшение глубинного восприятия ($p = 0,02$).

В марте, по данным повторного обследования, у студентов-спортсменов (группы ВВ и ББ) были отмечены более высокие показатели функционального состояния зрительного анализатора по сравнению с контрольной группой (КГ). Так, средние значения объёма абсолютной аккомодации (ОАА) в группах ВВ и ББ составили $10,7 \pm 1,0$ дптр и $10,5 \pm 1,1$ дптр соответственно, что статистически значимо превышало показатели контрольной группы ($9,3 \pm 1,2$ дптр; $p = 0,03$). Аналогичная тенденция наблюдалась и по запасу относительной аккомодации (ЗОА): у спортсменов — $4,9 \pm 0,4$ и $4,7 \pm 0,5$ дптр против $4,1 \pm 0,6$ дптр у контрольной группы ($p = 0,04$).

Особое внимание заслуживает анализ бинокулярного зрения. Порог стереотеста у студентов-спортсменов был достоверно ниже (45–48 секунд дуги) по сравнению с контрольной группой (63 ± 8 секунд дуги; $p = 0,02$), что свидетельствует о лучшей способности к восприятию глубины и более точной координации глаз. Показатели остроты зрения (Visus) во всех группах оставались в пределах нормы и не имели значимых различий ($p > 0,05$), а границы поля зрения оставались без изменений. Таким образом, полученные данные позволяют предположить, что регулярные занятия спортом оказывают положительное влияние на аккомодационные и бинокулярные функции зрения, повышая их функциональную устойчивость и тренированность. При анализе результатов в марте, сопоставляющих показатели аккомодации и бинокулярного зрения «до» и «после» тренировки, существенных различий за короткий период (1–1,5 часа) вновь не выявлено ($p > 0,05$). Лишь у небольшой части испытуемых (<10%) фиксировалось кратковременное незначительное снижение ЗОА (на 0,2–0,3 дптр) после интенсивной тренировки.

Таким образом, регулярные занятия волейболом и баскетболом способствуют улучшению аккомодации и бинокулярного зрения, снижая порог

стереотеста и повышая устойчивость зрительного анализатора. Эти эффекты связаны с тренировкой зрительно-двигательной координации и проявляются через полгода регулярных нагрузок. У студентов, не занимающихся спортом, наблюдалось умеренное снижение аккомодации и рост зрительного утомления. Кратковременные изменения после тренировок были обратимыми. В целом, физическая активность способствует сохранению зрительной работоспособности и развитию зрительной адаптации.

Выводы.

Регулярные занятия волейболом и баскетболом способствуют укреплению зрительных функций студентов, улучшая аккомодацию, бинокулярное и периферическое зрение. Игровые тренировки развивают способность к быстрому переключению фокуса и повышают устойчивость зрительного анализатора к нагрузкам. Однако при нарушении режима труда и отдыха возможны проявления зрительного переутомления и снижение аккомодационных резервов. Для сохранения зрительной работоспособности важно рационально сочетать учебную и спортивную деятельность, соблюдать гигиену зрения и проходить регулярные профилактические осмотры [6]. Полученные результаты могут быть использованы для разработки практических рекомендаций по поддержанию зрительного здоровья студентов.

Литература

1. Аветисов С. Э., Егоров Е. А., Мошетова Л. К. (ред.) Офтальмология: национальное руководство. — М.: ГЭОТАР-Медиа, 2018.
2. Борисенко Е. А., Ивашина М. С. Аккомодация и зрительная нагрузка у студентов вузов. Российский офтальмологический журнал. 2021; 4(10): 39-45.
3. Глаук А. А., Петров С. Д., Назаров В. И. Аккомодация и её расстройства у молодёжи: факторы риска. Медицинская оптика. 2020; 11(4): 33–40.
4. Гранда С., Вила Х., Гарсия М. Тренировка периферического зрения и спортивные результаты в баскетболе: систематический обзор. Журнал "Спорт". 2019; 22: 1-8.
5. Дункан Г., Вуд Дж. Исследование зрительной усталости у студентов-спортсменов: взаимосвязь тренировочной нагрузки и академического стресса. Журнал Sports Vision.. 2022; 5(1): 12-19.
6. Смирнов В. А. Комплексная оценка зрительного анализатора у студентов вуза. Здоровье и образование. 2019; 5(1): 65–71.
7. Уорт С. Бинокулярное зрение и ортопедические упражнения. Лондон: Издательство Оксфордского университета, 2018. (Worth C. Binocular Vision and Orthoptic Exercises. London: Oxford University Press, 2018.)

References

1. Avetisov, S. E., Egorov, E. A., Moshetova, L. K. (eds.) Ophthalmology: National Guide [Text]. – Moscow : GEOTAR-Media, 2018.
2. Borisenko, E. A., Ivashina, M. S. Accommodation and Visual Load in University Students [Text] // Russian Ophthalmological Journal. – 2021. – Vol. 4, № 10. – P. 39–45.
3. Glauk, A. A., Petrov, S. D., Nazarov, V. I. Accommodation and Its Disorders in Young People: Risk Factors [Text] // Medical Optics. – 2020. – Vol. 11, № 4. – P. 33–40.
4. Granda, S., Vila, J., Garcia, M. Peripheral Vision Training and Sports Performance in Basketball: A Systematic Review [Text] // Journal of Sport. – 2019. – № 22. – P. 1–8.
5. Duncan, G., Wood, J. A Study of Visual Fatigue in Student-Athletes: The Relationship Between Training Load and Academic Stress [Text] // Journal of Sports Vision. –

2022. – Vol. 5, № 1. – P. 12–19.

6. Smirnov, V. A. Comprehensive Assessment of the Visual Analyzer in University Students [Text] // Health and Education. – 2019. – Vol. 5, № 1. – P. 65–71.

7. Worth, C. Binocular Vision and Orthoptic Exercises [Text]. – London : Oxford University Press, 2018.

ОСОБЕННОСТИ КОГНИТИВНАЯ РЕГУЛЯЦИЯ ЭМОЦИЙ У СТУДЕНТОВ КУРСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Гердт А.С., Щербаков С.А.

Курский государственный медицинский университет, КГМУ, г. Курск

**Руководитель: заведующая кафедры психологии здоровья и нейропсихологии, к.пс.н.,
доцент Кузнецова А.А.**

Аннотация. Статья посвящена проблеме когнитивной регуляции эмоций у студентов Курского государственного медицинского университета на первом курсе лечебного факультета. Цель исследования – определить особенности когнитивной регуляции эмоций студентов первокурсников лечебного факультета. Использовались психодиагностические методики на определение стратегий регулирования эмоций и опросник когнитивной дисрегуляции эмоций. Исследование показало связь между высоким уровнем избегания и низким уровнем использования позитивных стратегий регулирования эмоций.

Ключевые слова: когнитивная регуляция эмоций, эмоциональная дисрегуляция, эмоции, студенты.

FEATURES OF COGNITIVE EMOTION REGULATION IN STUDENTS OF KURSK STATE MEDICAL UNIVERSITY

Gerdt A.S., Shcherbakov S.A.

Kursk State Medical University, KSMU, Kursk, Russia

**Supervisor: Head of the Department of Health Psychology and Neuropsychology, Candidate
of Psychological Sciences, Associate Professor A.A. Kuznetsova**

Annotation. The article is devoted to the problem of cognitive regulation of emotions among students of Kursk State Medical University in the first year of the Faculty of Medicine. The purpose of the study is to determine the features of cognitive regulation of emotions of first-year students of the Faculty of Medicine. Psychodiagnostic techniques were used to determine emotion regulation strategies and a questionnaire on cognitive dysregulation of emotions. The study showed a link between a high level of avoidance and a low level of use of positive emotion regulation strategies.

Keywords: cognitive regulation of emotions, emotional dysregulation, emotions.

Актуальность. Данное исследование мы посвятили проблеме изучения особенностей когнитивной регуляции эмоций у студентов первого курса лечебного факультета в Курском государственном медицинском университете. Когнитивная регуляция эмоций — это регуляция эмоций посредством когниций, позволяющая человеку удерживать контроль над своими эмоциями под воздействием, а также после угрозы или стрессовых ситуаций. Выделяют несколько способов регуляции своих эмоций: самообвинение, обвинение, принятие, перефокусировка на планирование, положительная перефокусировка, сосредоточение, позитивный пересмотр, помещение в перспективу, катастрофизация. Самообвинение, обвинение и катастрофизацию называют неэффективными способами регулирования своих эмоций, которые могут негативно воздействовать на человека в повседневной жизни.

Так же важно обратить внимание на такое явление как эмоциональная дисрегуляция. Это то же система контроля, но она не гибкая. Это репрессивная

система, которая направлена направляет свой контроль на то, чтобы снижать последствия воздействия негативных или разрушительных эмоций. Уменьшает влияние она через игнорирование этих эмоций, подавления их или уклонения. И при анализе статей, посвящённых этой теме, можно спокойно сказать, что эта система максимально плоха для человека. В результате возникают дисфункциональные формы эмоциональной регуляции.

1) избегание — уклонение от определенных эмоций и эмоциогенного опыта как гипотетически опасных, негативных, способных причинить вред, «непереносимую» боль.

2) руминация — застревание на аффективно окрашенных переживаниях, стереотипное возвращение к ним, фиксация на негативных эмоциях;

3) трудности ментализации — проблемы понимания собственных и чужих эмоций, субъективно переживаемое чувство неконтролируемости эмоций, снижение способности к релевантной интерпретации собственного опыта и поведения других людей, чувство беспомощности перед эмоциями.

Возникновение дисрегуляции, в сочетании с неэффективным способом регуляции, может привести к негативным последствиям для студента в его повседневной жизни, а также в учебной. Из-за этого важно выяснить, какие есть особенности в этой области у студентов первого курса.

Проблема: Какие особенности в когнитивной регуляции эмоций есть у студентов 1 курса лечебного факультета?

Объект исследования: особенности когнитивной регуляции эмоций.

Предмет исследования: особенности когнитивной регуляции эмоций.

Цель исследования: определить и описать особенности когнитивной регуляции эмоций.

Задачи исследования:

1. Определить стратегии регуляций эмоций у студентов первого курса лечебного факультета.

2. Определить стратегии регуляций эмоций у студентов старшего курса лечебного факультета.

3. Определить эмоциональную дисрегуляцию у студентов первого и старшего курсов.

4. Выявить взаимосвязь между показателем эмоциональной дисрегуляции и использованием определённых способов регуляции эмоций.

В качестве теоретической основы, а также методологических оснований выступали работы Диановой Н.Ф., Ващенко В.В., Дж. Гросса, Польской Н.А., Развальной А.Ю. и других.

Выборку составили 24 студента: 15 испытуемых женского и 9 испытуемых мужского пола в возрасте от 18 до 22 лет. Так же выборка делилась на две группы: студенты 1 курса и студенты 4 курса лечебного факультета. Формирование выборки проходило методом систематического отбора. Экспериментальная группа – 1 курс, контрольная группа – 4 курс.

Все респонденты для эксперимента были отобраны на добровольной основе и дали согласие на своё участие в исследовании.

Методики, применяемые в исследовании:

1. Когнитивная регуляция эмоций, CERQ (Адаптация: О. Писарева, А. Гриценко (2010))

2. Опросник эмоциональной дисрегуляции (Н. А. Польская, А. Ю. Разваляева (2017)

Сравнение двух групп оценивалось по показателям: стратегия регуляция эмоций, руминация, избегание, трудности ментализации.

Расчёты проводились с использованием статистического пакета фирмы StatSoft STATISTIKA 8.0. В качестве методов статистической обработки использовался критерий Спирмана и U Манну-Уитни.

Результаты исследования.

Была проведена статистическая обработка результатов по методикам «Когнитивная регуляция эмоций» и «Опросник эмоциональной дисрегуляции» в двух группах.

В экспериментальной группе были получены следующие статистически значимые данные при $p < 0.05$. Результаты исследования представлены в таблице №1.

Показатели	Значение по R-Спирман
Избегание & Сосредоточение	-0,851069
Избегание & Позитивная перефокусировка	-0,685719
Избегание & Позитивная перефокусировка	-0,813835
Избегание & Рассмотрение в перспективе	-0,672015

Таблица №1 взаимосвязь между стратегиями регуляции эмоции и показателем избегания у студентов экспериментальной группы

Мы видим, что студенты 1 курса из-за высокого показателя эмоциональной дисрегуляции – избегание, меньше используют эффективные способы своей регуляций эмоций.

В контрольной группе были получены следующие статистически значимые данные при $p < 0.05$. Результаты исследования представлены в таблице №2.

Показатели	Значение по R-Спирман
Позитивная перефокусировка & Трудности ментализации	0,643495
Обвинение других & Трудности ментализации	-0,616350
Катастрофизация & Руминация	0,610414

Таблица №2 взаимосвязь между стратегиями регуляции эмоции и показателями руминации и трудностями ментализации у студентов контрольной группы

Мы видим, что студенты 4 курса из-за трудностей ментализации чаще стараются позитивно перефокусировать свои мысли и меньше обвиняют в проблемах других, а из-за руминации чаще катастрофизируют ситуацию.

При сравнении двух групп по критерию U Манна-Уитни были получены следующие результаты, представленные в таблице №3.

Показатель	p-level	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
		M	SD	M	S D
Трудности ментализации	0,011075	19,25	3,3	13,42	5,4

Таблица №3 Анализ выраженности показателей по критерию U-Манна Уитни, в группах

Мы можем говорить о том, что студенты первого курса с большим трудом могут описать свои чувства и переживаемые эмоции, в отличие от студентов 4 курса, у которых этот показатель значительно меньше.

Выводы.

Таким образом мы нашли связь между эмоциональной дисрегуляцией и меньшим использованием эффективных способов регулирования своих эмоций студентами первого курса лечебного факультета.

Также было выявлено, что студенты первого курса чаще испытывают проблемы с ментализацией, чем студенты 4 курса, а значит труднее могут описать свои переживания.

Были найдены статистически значимые различия в анализе показателей эмоциональной дисрегуляции между контрольной и экспериментальной группами.

Литература

1. Дианова Н.Ф., Ващенко В.В. Влияние эмоций на деятельность человека. Степень активации эмоций // Международный журнал гуманитарных и естественных наук 2021. С. 40-44
2. Кузьмина, А. А. Возможности и ограничения модели регуляции эмоций Дж. Гросса / А. А. Кузьмина, Б. Б. Величковский. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2019. — № 35 (273). — С. 108-112.
3. Первичко Е.И. Стратегии регуляции эмоций: процессуальная модель Дж. Гросса и культурно-деятельностный подход // Национальный психологический журнал. 2014 С. 13-22
4. Писарева О. Л., Гриценко А. Когнитивная регуляция эмоций // Актуальные психологические исследования 2011 С. 64-69
5. Польская Н.А. Эмоциональная регуляция у подростков с суицидальными попытками и самоповреждениями // Вопросы психического здоровья детей и подростков. - 2017 (17), № 2 С. 191-193

References

1. Dianova N. F., Vashchenko V. V. Vliyanie emotsii na deyatel'nost' cheloveka.

Stepen' aktivatsii emotsii [The influence of emotions on human activity. The degree of emotion activation] [Text] // Mezhdunarodnyi zhurnal gumanitarnykh i estestvennykh nauk. – 2021. – P. 40-44.

2. Kuz'mina A. A., Velichkovskii B. B. Vozmozhnosti i ogranicheniya modeli regulyatsii emotsii Dzh. Grossa [Opportunities and limitations of J. Gross's model of emotion regulation] [Text] // Molodoi uchenyi. – 2019. – № 35 (273). – P. 108-112.

3. Pervichko E. I. Strategii regulyatsii emotsii: protsessual'naya model' Dzh. Grossa i kul'turno-deyatel'nostnyi podkhod [Emotion regulation strategies: J. Gross's process model and the cultural-activity approach] [Text] // Natsional'nyi psikhologicheskii zhurnal. – 2014. – P. 13-22.

4. Pisareva O. L., Gritsenko A. Kognitivnaya regulyatsiya emotsii [Cognitive emotion regulation] [Text] // Aktual'nye psikhologicheskie issledovaniya. – 2011. – P. 64-69.

5. Pol'skaya N. A. Emotsional'naya regulyatsiya u podrostkov s suitsidal'nymi popytkami i samopovrezhdeniyami [Emotional regulation in adolescents with suicide attempts and self-harm] [Text] // Voprosy psikhicheskogo zdorov'ya detei i podrostkov. – 2017. – Vol. 17, № 2. – P. 191-193.

ВОЛШЕБНЫЕ МОСТЫ: НЕЙРОУПРАЖНЕНИЯ, ИНТЕГРИРОВАННЫЕ В СКАЗКОТЕРАПИЮ

Гриченко И.В., Стужная М.С., Крисанова Я.Н.

*Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад
комбинированного вида № 105»*

Аннотация. В статье описывается опыт работы психолого-педагогической службы ДОУ, рассматриваются факторы, обуславливающие необходимость применения нейроупражнений в сказкотерапии для развития детей дошкольного возраста. Авторы обращают внимание на специфику применения конкретных коррекционных технологий как фактор, помогающий процессу обучения в период дошкольного детства. В статье раскрывается план реализации применения нейроупражнений в работе над сказкой, при подготовке этюдов, театрализации стихотворений с помощью рук, работе над образами для детских постановок. Организация работы в данном направлении способствует познавательному и эмоциональному развитию. Полученный опыт будет полезен воспитателям и педагогам при проведении групповой и индивидуальной работы, а также родителям для интересного проведения досуга вместе с детьми.

Ключевые слова: здоровьесберегающие технологии, нейроупражнения, сказкотерапия, интеграция, целенаправленность, дошкольный возраст.

MAGIC BRIDGES: NEURO-EXERCISES INTEGRATED INTO FAIRY TALE THERAPY

Grichenok I.V., Stuzhnaya M.S., Krisanova Y.N.

Municipal Budgetary Preschool Educational Institution «Combined Kindergarten No. 105»

Abstract. The article describes the experience of the psychological and pedagogical service of preschool educational institutions, examines the factors that determine the need for the use of neuroexercise in fairy-tale therapy for the development of preschool children. The authors draw attention to the specifics of the use of specific correctional technologies as a factor that helps the learning process during preschool childhood. The article reveals a plan for the implementation of the use of neuro-exercises in the work on a fairy tale, in the preparation of sketches, the dramatization of poems with the help of hands, and the work on images for children's productions. The organization of work in this area contributes to cognitive and emotional development. The experience gained will be useful to educators and teachers when conducting group and individual work, as well as to parents for interesting leisure activities with children.

Keywords: health-saving technologies, neuroexercise, fairy tale therapy, integration, purposefulness, preschool age.

Современный мир значительно меняется. Дети много времени проводят у экранов телевизоров, мониторов компьютеров, различных гаджетов. Ребенок должен быть готов воспринимать большой объем информации и ориентироваться в нем. Мы, педагоги, должны обеспечить безопасную и здоровую обучающую среду, которая поможет ребятам не только расти и развиваться, но и сохранять свое здоровье. Цель социально-психологической службы в дошкольном учреждении заключается в создании условий, которые обеспечивают психологическое здоровье воспитанников. Каждый педагог и специалист детского сада стремится создать такую атмосферу, в которой каждый ребенок может развиваться в гармонии с самим собой и миром вокруг него. На сегодняшний день существует множество технологий, способствующих сохранению здоровья и помогающих педагогам выполнить

свою задачу. В своей работе мы используем здоровьесберегающие технологии – нейроупражнения и сказкотерапию как комплекс мероприятий, создающий условия для сохранения, укрепления и развития эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья детей.

Одним из результативных методов являются нейроупражнения. Применение нейроупражнений – это один из инновационных приемов обучения, интересный для детей. Систематическая работа по развитию мелкой моторики способствует формированию интеллектуальных способностей, речевой деятельности, созданию эмоционально-положительного настроения. Особенно полезны они детям, которым сложно сосредотачиваться, запоминать материал, переключаться с одного вида деятельности на другой, а также тем, у кого есть проблемы с поведением и обучением. Нейроупражнения являются средством повышения работоспособности головного мозга, а внедрение в сказкотерапию способствует развитию диалоговой и монологической речи. Сказкотерапия – форма работы, которая соответствует следующим основным требованиям – оригинальность, востребованность, интерактивность. Все дети любят сказки, воспринимая которые, они учатся анализировать, сравнивать, оценивать многие явления и факты. Сказки стимулируют воображение, фантазию. Читая детям, мы побуждаем их к разговорам, даем возможность соучастия и проявления чувств. Интегрируя нейроупражнения в сказкотерапию, мы способствуем развитию познавательных функций, эмоционального интеллекта, формированию навыков сотрудничества, снижению уровня стресса, улучшению физического состояния.

Наше дошкольное учреждение работает в инновационном режиме по внедрению здоровьесберегающих технологий в работу с детьми дошкольного возраста. По результатам диагностики за последние два года был выявлен ряд проблем: повышенный уровень тревожности у детей подготовительных групп, недостаточное развитие мелкой моторики рук у детей раннего и среднего возраста, нарушения в эмоционально-волевой сфере. После обработки результатов диагностики, были внесены корректировки в профилактическую, коррекционно-развивающую и консультативную работу с детьми, педагогами и родителями. Нашей творческой группой разработана и ведется работа по темам: «Театр Теней «Рыжий КОТиК», нейрошкола «Волшебные кнопки мозга», «Куклотерапия как метод драматической психоэлевации», «Психолого-педагогическое сопровождение застенчивых детей», «Чудо-ладошки: этюды для гармоничного роста», проект для детей старшего дошкольного возраста «Сказочная страница», целью которых является инновационная деятельность по разработке и внедрению современных образовательных технологий по здоровьесбережению. В процессе работы мы знакомим детей с русскими народными сказками, читаем и разыгрываем потешки. Знакомство со сказками происходит через их драматизацию с использованием различных видов театров: настольного, теневого, перчаточного, «живой руки», Театра Теней, используем в работе этюдные зарисовки, постановку спектаклей. Работая над ролью в спектакле или сценке, дети переживают друг за друга, помогают репетировать текст и мизансцены, учатся взаимодействовать. С помощью

нейроупражнений мы можем правильно отретировать походку того или иного персонажа, положение тела в пространстве при работе над образами в Театре Теней, постановку и фиксацию пальцев рук при работе над этюдами в Театре Перчатки. Нейроупражнения «Волк», «Заяц», «Дерево» и другие помогают в работе над мизансценами в спектаклях. Результаты от использования сказкотерапии видны не сразу, тем не менее, при постоянно налаженной работе, можно отметить эффективность применения данного метода.

Свою работу по использованию нейроупражнений в сказкотерапии мы организовывали в тесной связи с семьей: выставка изготовленных своими руками книг «Книжка-малышка», выставка рисунков «Моя любимая сказка», беседы с родителями о воспитательных возможностях сказок, о пользе нейроупражнений, привлечение родителей к работе в проектах, мастер-классы в дистанционном формате. Хочется рассказать о совместном проекте: постановка спектакля по русской народной сказке «Гуси-лебеди». Родители принимали активное участие не только в изготовлении атрибутов, но и разучивали вместе с детьми нейроупражнения: «Печка», «Гуси», «Яблонька», «Речка», «Избушка», «Оладушки-пирожки». Родители приняли участие в самом спектакле в качестве персонажей: Печка, Яблонька, Речка.

В результате были разработаны методические материалы: сборник детских авторских сказок «Сказки, которые придумал Я», сборник этюдов с включенными в них нейроупражнениями, картотека фигур для Театра Теней, картотека нейросказок, картотека нейроупражнений на каждый возраст, рекомендации и буклеты для родителей по использованию методов сказкотерапии и применению нейроупражнений в семейном воспитании, рекомендации для педагогов с нейроиграми и нейроупражнениями для детей в группе.

Наша работа дала положительный результат. Дети стали проявлять интерес к нейроупражнениям, придумыванию новых сказочных сюжетов, расширился круг представлений, навыков и умений, а главное, дети научились лучше контролировать свои эмоции и поведение, научились дружить, уметь слышать друг друга.



Театр Перчатки



Театр Теней



Театр «Живой руки»

Литература

1. «Развитие межполушарного взаимодействия у детей. Нейродинамическая гимнастика» Т.П. Трясорукова.
2. Гайворонская Т.А., Деркунская В.А. развитие эмпатии у старших дошкольников в театрализованной деятельности. Методическое пособие – М.: Центр педагогического образования, 2007.
3. Доронова Т.Н. играем в театр: Театрализ. деятельность детей 4-6 лет: Метод. пособие для воспитателей дошко. образоват. учреждений / Т. Н. Доронова. – М.: Просвещение, 2004.
4. Заширинская О.В. Сказка в гостях у психологии. Психологические техники: сказкотерапия. – СПб.: Изд-во ДНК, 2001.
5. Зинкевич – Веракса А.Н., Гуторова М.Ф. Практический психолог в детском саду: Евстигнеева Т.Д. Путь к волшебству. Теория и практика сказкотерапии. - СПб.: Златоуст, 1998.
6. Иванова Н.В., Кривовицина О.Б., Якупова Е.Ю. Социальная адаптация малышей в ДОУ – М.: ТЦ Сфера, 2011.
7. Колганов В.С., Пивоварова Е.В. Нейропсихологическая коррекция в детском возрасте.-М., Генезис, 2007.
8. Пособие для психологов и педагогов. – 2-е изд., испр. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2014.
9. Семенович А.В. Нейропсихологические занятия с детьми. Практическое пособие в 2- частях- М., Айрис-пресс, 2015.
10. Черняева С.А. Психотерапевтические сказки и игры. – СПб.: Речь, 2002.

References

1. Tryasorukova, T. P. Razvitie mezhpolusharnogo vzaimodeistviya u detei. Neirodinamicheskaya gimnastika [Development of Interhemispheric Interaction in Children. Neurodynamic Gymnastics] [Text]. – Moscow : [n. p.], [n. d.].
2. Gaivoronskaya, T. A., Derkunsкая, V. A. Razvitie empatii u starshikh doshkol'nikov v teatralizovannoi deyatel'nosti [Development of Empathy in Older Preschoolers in Theatrical Activities] [Text] : methodological guide / T. A. Gaivoronskaya, V. A. Derkunsкая. – Moscow : Tsentr Pedagogicheskogo Obrazovaniya, 2007.
3. Doronova, T. N. *Igrayem v teatr: Teatraliz. deyatel'nost' detei 4-6 let* [Playing Theater: Theatrical Activities of Children 4-6 Years Old] [Text] : method. guide for preschool educators / T. N. Doronova. – Moscow : Prosveshchenie, 2004.
4. Zashchirinskaya, O. V. Skazka v gostyakh u psikhologii. Psikhologicheskie tekhniki: skazkoterapiya [A Fairy Tale Visits Psychology. Psychological Techniques: Fairy Tale Therapy] [Text] / O. V. Zashchirinskaya. – St. Petersburg : Izd-vo DNK, 2001.
5. Zinkevich-Evstigneeva, T. D. Put' k volshebstvu. Teoriya i praktika skazkoterapii [The Path to Magic. Theory and Practice of Fairy Tale Therapy] [Text] / T. D. Zinkevich-Evstigneeva. – St. Petersburg : Zlatoust, 1998.
6. Ivanova, N. V., Krivovitsyna, O. B., Yakupova, E. Yu. Sotsial'naya adaptatsiya malyshei v DOU [Social Adaptation of Toddlers in Preschool Educational Institutions] [Text] / N. V. Ivanova, O. B. Krivovitsyna, E. Yu. Yakupova. – Moscow : TC Sfera, 2011.
7. Kolganov, V. S., Pivovarova, E. V. Neiropsikhologicheskaya korrektsiya v detskom vozraste [Neuropsychological Correction in Childhood] [Text] / V. S. Kolganov, E. V. Pivovarova. – Moscow : Genesis, 2007.
8. Posobie dlya psikhologov i pedagogov [A Manual for Psychologists and Teachers] [Text]. – 2nd ed., rev. – Moscow : MOZAIKA-SINTEZ, 2014.
9. Semenovich, A. V. Neiropsikhologicheskie zanyatiya s det'mi [Neuropsychological Classes with Children] [Text] : practical guide in 2 parts / A. V. Semenovich. – Moscow : Airispress, 2015.

10. Chernyaeva, S. A. Psikhoterapevticheskie skazki i igry [Psychotherapeutic Fairy Tales and Games] [Text] / S. A. Chernyaeva. – St. Petersburg : Rech', 2002.

СОЦИАЛЬНАЯ ИЗОЛИРОВАННОСТЬ СТУДЕНТОВ КАК ФАКТОР РИСКА ДЕСТРУКТИВНЫХ ПРОЯВЛЕНИЙ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ

Дмитренко В.И., Сеник Е.С.

Курский государственный медицинский университет, КГМУ, г. Курск

**Руководитель: зав. кафедрой психологии здоровья и нейропсихологии, к.пс.н., доцент
Кузнецова А.А.**

Аннотация. В статье рассматривается проблема социального одиночества студентов как фактора риска деструктивных проявлений в образовательной среде. Студенты, испытывающие чувство одиночества и недостаточности в социальных контактах, сталкиваются со сложностями адаптации в новой для них образовательной среде, что обуславливает актуальность исследования. Кроме того, лишённые поддержки окружающих, молодые люди нередко прибегают к нездоровым формам преодоления одиночества. Целью данного исследования является поиск взаимосвязи между уровнем социальной изолированности студентов и такими показателями, как уровень самооценки, коммуникативные навыки, просоциальные тенденции. В результате исследования были получены данные о том, что чем выше уровень социальной изолированности студентов, тем ниже уровень самооценки, выше уровень коммуникативного контроля и выше уровень уступчивого просоциального поведения.

Ключевые слова: социальная изолированность, одиночество, самооценка, коммуникативные навыки, коммуникативный контроль, просоциальное поведение.

SOCIAL ISOLATION OF STUDENTS AS A RISK FACTOR FOR DESTRUCTIVE MANIFESTATIONS IN THE EDUCATIONAL ENVIRONMENT

Dmitrenko V.I., Senik E.S.

Kursk State Medical University, KSMU, Kursk, Russia

Supervisor: Head of the Department of Health Psychology and Neuropsychology, Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor A.A. Kuznetsova

Abstract. The article examines the problem of students' social loneliness as a risk factor for destructive manifestations in the educational environment. Students experiencing feelings of loneliness and insufficiency in social contacts face difficulties adapting to a new educational environment for them, which determines the relevance of the study. In addition, deprived of the support of others, young people often resort to unhealthy forms of overcoming loneliness. The purpose of this study is to find the relationship between the level of social isolation of students and such indicators as the level of self-esteem, communication skills, prosocial tendencies. As a result of the study, data was obtained that the higher the level of social isolation of students, the lower the level of self-esteem, the higher the level of communicative control and the higher the level of compliant prosocial behavior.

Keywords: social isolation, loneliness, self-esteem, communication skills, communication control, prosocial behavior.

Актуальность. После окончания школы наступает этап получения уникального жизненного опыта - студенчество. Это этап взросления, сопровождаемый, с одной стороны, сменой привычного школьного окружения, обретением самостоятельности и независимости от родителей, переездом,

потерей старых контактов, с другой – приобретением и развитие профессиональных навыков, новых знакомств, открытием новых возможностей. Однако, молодые люди в силу возрастной эмоциональной восприимчивости себя, отсутствии большого жизненного опыта, трудностей адаптации в новом учебном заведении, а также по ряду других социальных факторов (процессы глобализации и цифровизации и др.) могут быть подвержены явлению социальной изолированности. Под социальной изолированностью понимается «состояние, при котором человек испытывает чувство одиночества и недостаточность в социальных контактах» [4].

В работах по изучению социальной изолированности и одиночества в студенческой среде можно встретить много разных мнений о возникновении этих феноменов у молодежи. Однако и отечественные, и зарубежные исследователи сходятся во мнении, что чувство одиночества может возникать как у людей, оторванных от социума, так и у тех, кто поддерживает общение и связи с окружением [3].

Социальная изолированность может стать фактором дезадаптации в студенческой среде, что приводит к нарушению межличностных отношений, снижению учебной активности [1]. Человек, лишенный поддержки и чувства общности с людьми в своей референтной группе, становится более подверженным деструктивным проявлениям в образовательной среде. Напротив, студенты, имеющие дружеские связи со сверстниками, активнее проявляют себя как в учебной деятельности, так и во внеучебной творческой среде. Студенты, сталкивающиеся с чувством одиночества, могут искать способы преодоления этой проблемы, иногда прибегая к нездоровым методам, таким как изоляция, злоупотребление алкоголем или наркотиками. Обобщая вышесказанное, можно сделать вывод о том, что явление социальной изолированности, одиночества в студенческой среде является фактором риска деструктивных проявлений в образовательной среде [2].

Целью данного исследования - поиск взаимосвязи между уровнем социальной изолированности студентов и такими показателями, как уровень самооценки, коммуникативные навыки, просоциальные тенденции.

Материалы и методы. Исследование проводилось на базе Курского государственного медицинского университета. Выборку составили студенты лечебного факультета 2 курса и стоматологического факультета 1 курса. Всего в исследовании приняли участие 53 человека. Для диагностики социальной изолированности была использована методика «Экспресс-диагностика уровня социальной изолированности личности Д. Рассел и М. Фергюссон». Для исследования самооценки применялся «Тест уверенности в себе» В. Г. Ромека. Диагностика коммуникативных навыков осуществлялась методикой «Диагностика коммуникативного контроля М. Шнайдера». Для изучения просоциальных тенденций была использована методика «Измерение просоциальных тенденций» G. Carlo и B. Randall (адапт. Кухтумовой). Все испытуемые дали добровольное согласие на участие в исследовании. Для статистического анализа данных была использована программа Statistica 8.

Результаты исследования. В первую очередь было проведено сравнение

уровня самооценки, коммуникативных навыков и просоциальных тенденций у студентов с высоким и низким уровнями социальной изолированности. Среди участников исследования 35 студентов имеют низкий уровень социальной изолированности, и 18 студентов – высокий. Для проведения сравнения был использован статистический критерий U-критерий Манна-Уитни.

Статистический анализ показал наличие значимых различий между студентами с низким уровнем социальной изолированности и высоким уровнем социальной изолированностью по уровню коммуникативного контроля ($p=0,006$). Таким образом, для студентов с высоким уровнем социальной изолированностью характерен более высокий уровень коммуникативного контроля, что проявляется как повышенная потребность постоянно следить за своей речью и выражением своих эмоций. Студенты с низким уровнем социальной изолированностью более непосредственны в общении, открытые к собеседнику.

Значимые различия были обнаружены по шкале «Уверенность в себе» ($p=0,0002$) между студентами с высоким и низким уровнями социальной изолированности. Студенты с высоким уровнем социальной изолированности склонны к более негативной оценке самих себя, своих достижений, способностей к принятию решений в сложных ситуациях, в отличие от студентов с низким уровнем социальной изолированности.

Интересными результатами оказались статистически значимые различия показателей в методике «Измерение просоциальных тенденций». Студенты с высоким уровнем социальной изолированности имеют более высокие показатели по шкале «Уступчивое просоциальное поведение» ($p=0,0004$), чем студенты с низким уровнем социальной изолированности. Таким образом, студенты с высоким уровнем социальной изолированностью имеют тенденцию к отклику на помощь другому, независимо от того, предшествовала ли помощь от нуждающегося.

Для выявления взаимосвязи между уровнем социальной изолированности студентов и их самооценкой, коммуникативными навыками и просоциальными тенденциями был проведен корреляционный анализ Спирмена. Была выявлена статистически значимая прямая корреляция между уровнем социальной изолированности и уровнем коммуникативного контроля ($p=0,008$). Таким образом, чем выше у студентов уровень социальной изолированности, тем больше они будут контролировать свою речь.

Социальная изолированность имеет статистически значимые обратные корреляции с уверенностью в себе ($p=0,002$), социальной смелостью ($p=0,002$), инициативой в социальных контактах ($p=0,001$). Чем выше уровень социальной изолированности, тем меньше показатели уверенности в себе, социальной смелости и инициативности в общении. Таким образом, студенты, испытывающие состояние одиночества и недостаточности в социальных контактах, ощущают меньшую уверенность в себе, более робкие и застенчивые, редко проявляют активность, направленную на установление социальных контактов.

Статистически значимая прямая корреляция была найдена между

уровнем социальной изолированности и показателями уступчивого просоциального поведения ($p=0,0001$). Таким образом, чем выше уровень социальной изолированности студентом, тем больше они склонны откликнуться на просьбу о помощи. Однако следует учитывать, что высокий уровень уступчивого поведения с низкой уверенностью в себе может свидетельствовать о конформистском, угоджающем поведении. Этот вопрос требует дополнительного исследования.

Выводы. В результате исследования были получены данные, свидетельствующие о том, что студенты с высоким уровнем социальной изолированности имеют более низкий уровень уверенности в себе, чем студенты с низким уровнем социальной изолированности. Студенты, имеющие чувство одиночества и недостаточности социальных контактов склонны к высокому уровню коммуникативного контроля, при этом они менее инициативны в общении, робкие и застенчивые при контакте с окружающими. Тем не менее, студенты с высоким уровнем социальной изолированности склонны к уступчивому социальному поведению.

Литература

1. Капитанаки, В. Е. Чувство одиночества как фактор дезадаптации в студенческой среде / В. Е. Капитанаки, Э. А. Зайнуллина // Клиническая психология: современные акценты научного исследования : Материалы V студенческой научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 25 апреля 2025 года. – Санкт-Петербург: Ленинградский государственный университет им. А.С. Пушкина, 2025. – С. 49-51. – EDN OLYAVM.
2. Мирошникова, О. С. Проблема одиночества в современной студенческой среде / О. С. Мирошникова, О. И. Русинова // Современные проблемы науки и образования : Материалы XI Международной студенческой научной конференции, Москва, 01 декабря 2018 года – 23 2019 года. Том XII. – Москва: ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ "ЕВРОАЗИАТСКАЯ НАУЧНО-ПРОМЫШЛЕННАЯ ПАЛАТА", 2019. – С. 63-65. – EDN VJWTJI.
3. Примаков, В. Л. Одиночество студенческой молодежи как социальный феномен / В. Л. Примаков, Е. Г. Саутина // Вестник Московского государственного лингвистического университета. Общественные науки. – 2018. – № 1(794). – С. 244-254. – EDN XQWFDV.
4. Филиндаш, Е. В. Феноменологический подход к изучению социально-психологического одиночества в среде студенческой молодежи / Е. В. Филиндаш // Вестник университета. – 2016. – № 7-8. – С. 283-289. – EDN XGJOSJ.

References

1. Kapitanaki V. E., Zainullina E. A. Feeling of loneliness as a factor of maladjustment in the student environment [Text] / V. E. Kapitanaki, E. A. Zainullina // Clinical psychology: modern accents of scientific research: materials of the V Student Scientific and Practical Conference, St. Petersburg, April 25, 2025. – St. Petersburg: Leningrad State University named after A.S. Pushkin, 2025. – P. 49-51. – EDN OLYAVM.
2. Miroshnikova O. S., Rusinova O. I. The problem of loneliness in the modern student environment [Text] / O. S. Miroshnikova, O. I. Rusinova // Modern problems of science and education: materials of the XI International Student Scientific Conference, Moscow, December 01, 2018 – 2019. Volume XII. – Moscow: LIMITED LIABILITY COMPANY "EUROASIAN SCIENTIFIC AND INDUSTRIAL CHAMBER", 2019. – P. 63-65. – EDN VJWTJI.

3. Primakov V. L., Sautina E. G. Loneliness of student youth as a social phenomenon [Text] / V. L. Primakov, E. G. Sautina // Bulletin of the Moscow State Linguistic University. Social sciences. – 2018. – No. 1(794). – P. 244-254. – EDN XQWFDV.

4. Filindash E. V. Phenomenological approach to the study of socio-psychological loneliness in the student youth environment [Text] / E. V. Filindash // Bulletin of the University. – 2016. – No. 7-8. – P. 283-289. – EDN XGJOSJ.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТ СУБЪЕКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ПЕДАГОГОВ ДОУ

Донская О.О.

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
образования «Юго-Западный государственный университет»*

Аннотация. В статье описывается субъективное благополучие как психологический феномен. Рассмотрено понимание субъективного благополучия отечественными и зарубежными учеными. Описаны взаимосвязанные компоненты субъективного благополучия, предложенные Куликовым Л.В. Субъективное благополучие педагога дошкольного образовательного учреждения представлено как важный компонент его профессиональной и личной жизни. Представлены результаты исследования и намечены пути повышения психологического благополучия педагогов детских садов.

Ключевые слова: субъективное благополучие, компоненты психологического благополучия, педагоги, дошкольное образовательное учреждение, психокоррекция.

PSYCHOLOGICAL ASPECT OF SUBJECTIVE WELL-BEING OF PRESCHOOL TEACHERS

Donskaya O.O.

*Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education
«Southwest State University»*

Abstract. The article describes subjective well-being as a psychological phenomenon. The understanding of subjective well-being by domestic and foreign scientists is considered. The interconnected components of subjective well-being proposed by Kulikov L.V. are described. The subjective well-being of a preschool teacher is presented as an important component of their professional and personal life. The results of the study are presented and ways of increasing the psychological well-being of kindergarten teachers are outlined.

Keywords: subjective well-being, components of psychological well-being, teachers, preschool educational institution, psychocorrection.

В условиях современного общества, характеризующегося быстрыми социальными и экономическими изменениями, педагогам приходится сталкиваться с высоким уровнем профессиональных и эмоциональных нагрузок. Это влияет на их субъективное благополучие, что, в свою очередь, сказывается на качестве образовательного процесса и развитии детей. Исследование психологического аспекта субъективного благополучия педагогов ДОУ важно для разработки эффективных стратегий поддержки и повышения их профессиональной удовлетворенности, что актуально для повышения общего уровня качества дошкольного образования. Тема субъективного благополучия обусловлена растущим вниманием к психологическому состоянию педагогов дошкольных образовательных учреждений (ДОУ).

Так, М. Селигман в понимание субъективного благополучия вкладывает положительные эмоции, смысл, вовлеченность, позитивные отношения с людьми, достижения [1]. В русском языке понятие «благополучие» определяется как «спокойное и счастливое состояние», а счастье — как «чувство и состояние полного высшего удовольствия» [2]. «Субъективное»

раскрывается как принадлежащее человеку как субъекту [3]. Благодаря семантическому анализу под субъективным благополучием можно понимать определяемое личностью как субъектом состояние удовлетворения, основанное на достижении необходимых благ, которое не всегда совпадает с объективными условиями [4].

Как указывает Л.В. Карапетян трактовки понятия «благополучие» аналогичны: «благополучие представляют как многофакторный конструкт, характеризующийся сложной взаимосвязью социальных, культурных, экономических, психологических, физических и духовных факторов» [4].

В настоящее время существует значительное количество исследований, посвящённых понятию «субъективное благополучие». Чаще всего его определяют как «широкую совокупность явлений, включающую эмоциональные реакции людей, их удовлетворённость различными аспектами жизни, а также их оценки общего качества жизни». Например, Л.В. Куликов выделяет в качестве составляющих субъективного благополучия следующие взаимосвязанные компоненты: социальное благополучие, духовное благополучие, физическое (телесное) благополучие, материальное благополучие, психологическое благополучие [5]. Помимо указанных элементов субъективного благополучия, в его составе иногда выделяют отсутствие тревожности и депрессии, жизненные достижения, хорошие взаимоотношения в семье.

Субъективное благополучие педагога дошкольного образовательного учреждения является важным компонентом его профессиональной и личной жизни, оказывающим влияние на качество педагогической деятельности, взаимоотношения с детьми и коллегами, а также на общее психологическое состояние. В современном обществе, где требования к педагогам возрастают, понимание психологических аспектов субъективного благополучия становится особенно актуальным. Прежде всего, субъективное благополучие — это внутреннее ощущение удовлетворенности жизнью, эмоционального комфорта и психологического равновесия. Рассмотрим подробнее, что включает в себя субъективное благополучие педагога ДООУ:

чувство профессиональной удовлетворенности, уровень стресса и его управление, эмоциональный комфорт в рабочей среде, восприятие собственной эффективности, баланс между работой и личной жизнью.

На благополучие влияют психологические факторы, к которым можно отнести эмоциональный интеллект, это способность педагога распознавать, понимать и управлять своими эмоциями, а также проявлять эмпатию к детям и коллегам все это способствует снижению уровня стресса и повышению удовлетворенности в себе. Следующий психологический фактор это стресс и его управление, так как у педагога эмоционально насыщенная работа, которая приводит к профессиональному выгоранию. Чтобы сохранить баланс необходимо каждому педагогу обладать психологической устойчивостью и навыками стресс-менеджмента, адекватная самооценка и профессиональная идентичность, ведь положительная самооценка и уверенность в своих профессиональных навыках способствуют ощущению успеха и

удовлетворенности от работы. Личностные особенности педагога, это тоже психологические факторы, например черты характера, такие как оптимизм, терпение, эмпатия, тоже влияют на восприятие профессиональной деятельности и уровень субъективного благополучия. Еще один фактор, это профессиональная среда, а точнее её влияние на педагога, потому что поддержка со стороны руководства, коллег и наличие возможностей для профессионального развития создают благоприятную психологическую атмосферу, что способствует повышению субъективного благополучия педагога.

В своем исследовании мы применили шкалу психологического благополучия К. Рифф для измерения уровня актуального психологического благополучия и оценки выраженности его отдельных компонентов. Оценивались такие компоненты как: взаимоотношения с окружающими, самопринятие, управление средой, автономность, жизненные цели и личностный рост. Полученные результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1
Средние значения компонентов психологического благополучия

Показатели	«Положительные отношения с другими»	«Автономия»	«Управление окружением»	«Личностный рост»	«Цель в жизни»	«Самопринятие»	Индекс психологического благополучия
Средние значения	62,9	60,8	56,3	55,1	61,1	67,7	347,9
Нормативные значения (35-55)	58	57	59	63	77	77	351

Полученные средние значения компонентов психологического благополучия таких как «Управление окружающими» «Личностный рост», «Цель и жизни» «Самопринятие» ниже нормативных значений показателей теста психологического благополучия. Группе испытуемых характерно испытывать сложности в организации повседневной деятельности, в контроле над происходящим вокруг, не способны использовать возможности которые им предоставляются, в установлении новых отношений, не испытывают чувство улучшения или самореализации, склонны к скуке и потере интереса жизни. Возможно, данный контингент респондентов имеет мало целей и не имеет перспектив или убеждений. Присутствует неудовлетворенность собой и событиями в своей прошлой жизни, не совпадает Я-реальное с Я -идеальным.

Для повышения психологического благополучия, полагаем, что необходимо разработать и реализовать программу повышения по обучению навыкам стресс-менеджмента, организовать регулярное профессиональное

развитие, создать условия для поддержки педагогов. В связи с вышеизложенным, современная социальная ситуация требует серьёзных изменений в профессиональной подготовке психологов, с учётом основных достижений передового мирового опыта [6].

Литература

1. Путь к процветанию [Текст]: новое понимание счастья и благополучия / Мартин Селигман; пер. с англ. Е. Межевич, С. Филина. - Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2013. - 422с.
2. Леонтьев, Д. А. Профессиональное самоопределение как построение образов возможного будущего / Д. А. Леонтьев, Е. В. Шелобанова // Вопросы психологии. – 2001. – № 1. – С. 57-65.
3. Шамянов, Р. М. Психология субъективного благополучия личности / Р. М. Шамянов. – Саратов : Саратовский государственный университет им. Н.Г. Чернышевского, 2004. – 180 с.
4. Карапетян, Л.В. Теоретические подходы к пониманию субъективного благополучия / Л. В. Карапетян // Известия Уральского федерального университета. Серия 1: Проблемы образования, науки и культуры. – 2014. – Т. 123, № 1. – С. 171-182.
5. Куликов, Л.В. Психология настроения. СПб.: Изд-во С.-Петербур. ун-та, 1997. 225 с.
6. Аняева, Н. Н. Отечественный и зарубежный опыт профессиональной интеграции в подготовке психологов / Н. Н. Аняева, Н. И. Басманова // Перспективы, организационные формы и эффективность развития сотрудничества российских и зарубежных вузов : III Ежегодная международная научно-практическая конференция, Королев, 06–07 апреля 2015 года / Технологический университет. – Королев: Алькор Паблшерс: Технологический университет, 2015. – С. 27-31. – EDN TZPMWV.

References

1. Seligman, Martin. Flourish: A New Understanding of Happiness and Well-being [Text] / Martin Seligman; translated from English by E. Mezhevich, S. Filina. – Moscow : Mann, Ivanov i Ferber, 2013. – 422 p.
2. Leontiev, D. A., Shelobanova, E. V. Professional Self-Determination as the Construction of Images of a Possible Future [Text] / D. A. Leontiev, E. V. Shelobanova // Voprosy Psikhologii. – 2001. – № 1. – P. 57-65.
3. Shamionov, R. M. The Psychology of Personal Subjective Well-Being [Text] / R. M. Shamionov. – Saratov : Saratovskii Gosudarstvennyi Universitet im. N.G. Chernyshevskogo, 2004. – 180 p.
4. Karapetyan, L. V. Theoretical Approaches to Understanding Subjective Well-Being [Text] / L. V. Karapetyan // Izvestiya Ural'skogo Federal'nogo Universiteta. Seriya 1: Problemy Obrazovaniya, Nauki i Kul'tury. – 2014. – Vol. 123, № 1. – P. 171-182.
5. Kulikov, L. V. The Psychology of Mood [Text] / L. V. Kulikov. – St. Petersburg : Izd-vo S.-Peterb. Un-ta, 1997. – 225 p.
6. Ananieva, N. N., Basmanova, N. I. Domestic and Foreign Experience of Professional Integration in the Training of Psychologists [Text] / N. N. Ananieva, N. I. Basmanova // Perspektivy, Organizatsionnye Formy i Effektivnost' Razvitiya Sotrudnichestva Rossiiskikh i Zarubezhnykh Vuzov: III Ezhegodnaya Mezhdunarodnaya Nauchno-Prakticheskaya Konferentsiya, Korolev, 06–07 Aprelya 2015 Goda / Tekhnologicheskii Universitet. – Korolev : Al'kor Pablishers: Tekhnologicheskii Universitet, 2015. – P. 27-31. – EDN TZPMWV.

ОСОБЕННОСТИ СЕНСОРНОЙ СФЕРЫ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ С НАРУШЕНИЯМИ СЛУХА

Дудкина Ю. В., Стрекалова В.А.

ФГБОУ ВО «Курский государственный медицинский университет», Курск, Россия

Руководитель: доцент, профессор кафедры Психологии здоровья и нейропсихологии,
доктор психологических наук
Молчанова. Л.Н.

Аннотация. В статье представлены результаты исследования тактильной чувствительности и пространственного мышления у младших школьников с нарушениями слуха. Выявлено снижение тактильного восприятия и трудности пространственного мышления. Полученные результаты выступают основанием в разработке коррекционно-развивающих программ, направленных на стимуляцию сенсорной сферы, что способствует психофизическому и когнитивному развитию детей с нарушениями слуха.

Ключевые слова: нарушения слуха, младшие школьники, тактильное восприятие, пространственное мышление.

SENSORY CHARACTERISTICS IN PRIMARY SCHOOL CHILDREN WITH HEARING IMPAIRMENT

Dudkina Y.V., Strekalova V.A.

Kursk State Medical University, Kursk, Russia

Supervisor: Associate Professor, Professor, Department of Health Psychology and Neuropsychology, Doctor of Psychology
Molchanova L. N.

Abstract. This article presents the results of a study examining tactile sensitivity and spatial thinking in primary school children with hearing impairments. Decreased tactile perception and difficulties with spatial thinking were identified. These findings provide a basis for developing remedial and developmental programs aimed at stimulating the sensory system, thereby promoting the psychophysical and cognitive development of children with hearing impairments.

Keywords: hearing impairment, primary school children, tactile perception, spatial thinking.

Актуальность. В последние годы наблюдается рост числа детей с нарушениями слуха, проявляющихся в форме частичной сохранности слуха, а не только с полной глухотой [1]. Различного рода и степени нарушения слуха значимым образом сказываются на психическом развитии детей, что обусловлено дефицитом сенсорного восприятия в области данной модальности, а, следовательно, влияет и на когнитивные процессы [2]. Исследование особенностей сенсорной сферы у данной категории детей является актуальным для разработки эффективных коррекционно-развивающих программ в области психологии и адаптации образовательных технологий с целью повышения качества жизни данной категории детей [4, 5].

Материалы и методы: исследование проводилось на базе Курской школы-интерната для детей с ограниченными возможностями здоровья, принимали участие 13 человек в возрасте от 7 до 9 лет, диагноз 2 и 3 степень тугоухости. Методологическая основа исследования включала психофизическую оценку состояния ребенка с нарушениями слуха, с акцентом

на тактильную чувствительность и пространственное мышление.

Исследование. Психофизическое состояние ребенка с нарушениями слуха зависит от множества факторов, к которым мы можем отнести следующие: степень нарушения слуха, возрастной период, в котором была потеря слуха, времени выявления нарушения слуха, состояния речевых процессов, наличие иных нарушения развития, условия воспитания в семье, сроков и качества коррекционно-развивающей помощи [2, 3].

Для оценки тактильного восприятия использовали сенсорную технику рисования пальцем на спине, позволяющую оценить степень воспроизведения рисунка на бумаге по образцу. В результате мы наблюдаем, что при выполнении задания зрительный анализатор активно компенсировал недостатки тактильного восприятия [4]. Например, рисование узоров на ладони, когда испытуемый имел возможность видеть символ, облегчало дифференциацию рисунка. Эти данные указывают на повышенную чувствительность зрительного анализатора, что делает приоритетным визуальное восприятие у детей с нарушениями слуха по образцу, представленному в виде печатных букв.

Для оценки пространственного мышления использовались задания на воспроизведение узоров («заборчик») и расположение предметов по образцу. Ошибки, возникавшие у детей при выполнении данных заданий, были в основном связаны с недостаточным слуховым восприятием, что приводит к трудностям в ориентации в пространстве.

Выводы: Результаты исследования выявили определенное снижение тактильного восприятия у младших школьников с нарушениями слуха, что обуславливает в том числе и особенности в развитии двигательных функций и схемы тела [5, 6]. Полученные данные подчеркивают необходимость разработки специализированных коррекционно-развивающих программ [2], направленных на стимуляцию сенсорной сферы, что может способствовать улучшению психофизического развития и когнитивных функций детей с нарушениями слуха.

Литература

1. Белова О. А. Уровень развития мелкой моторики и зрительно-моторных координаций у учащихся младших классов, депривированных по слуху // Образовательный вестник «Сознание». – 2013. – Т. 15.
2. Блинов Ю.А., Мордич Л.Н. Основные принципы психологической реабилитации детей с задержкой психического развития // Вестник психосоциальной и коррекционно-реабилитационной работы. - 2001. - № 1. - С. 17-22.
3. Демченко Е.В. Сравнительный анализ физического развития и уровня координационных способностей практически здоровых и слабослышащих детей младшего школьного возраста, проживающих в Республике Адыгея // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. – 2013. – № 1 (112). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sravnitelnyy-analiz-fizicheskogo-razvitiya-i-urovnya-koordinatsionnyh-sposobnostey-prakticheski-zdorovyh-i-slaboslyshaschih-detey> (дата обращения: 05.10.2024).
4. Дерябина Г. И., Лернер В. Л., Филаткин А. С. Особенности нарушения различных видов координационных способностей младших школьников со слуховой

депривацией // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2019. – Т. 24, № 174. – С. 149–156.

5. Молчанова Л.Н., Бузовкина А.В. Эмпирическое исследование особенностей координационных функций у слабослышащих детей младшего школьного возраста // Клиническая и специальная психология. 2024. Т. 13. № 1. С. 24-45.

6. Молчанова Л.Н. Особенности двигательных функций у слабослышащих детей младшего школьного возраста // Специальная педагогика и психология. 2023. № 2 (2). С. 91-113.

References

1. Belova O. A. Level of Development of Fine Motor Skills and Visual-Motor Coordination in Hearing-Deprived Primary School Students // Educational Bulletin "Consciousness". - 2013. - Vol. 15.

2. Blinov Yu.A., Mordich L.N. Basic principles of psychological rehabilitation of children with mental retardation // Bulletin of psychosocial and correctional-rehabilitation work. - 2001. - No. 1. - P. 17-22.

3. Demchenko E. V. Comparative Analysis of Physical Development and Level of Coordination Abilities of Apparently Healthy and Hearing-Impaired Children of Primary School Age Living in the Republic of Adygea // Bulletin of Adyghe State University. Series 3: Pedagogy and Psychology. - 2013. - No. 1 (112). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sravnitelnyy-analiz-fizicheskogo-razvitiya-i-urovnya-koordinatsionnyh-sposobnostey-prakticheski-zdorovyh-i-slaboslyshaschih-detey> (date of access: 05.10.2024).

4. Deryabina G. I., Lerner V. L., Filatkin A. S. Features of impairment of various types of coordination abilities of primary school children with auditory deprivation // Bulletin of Tambov University. Series: Humanities. – 2019. – Vol. 24, No. 174. – P. 149–156

5. Molchanova L.N., Buzovkina A.V. Empirical study of the characteristics of coordination functions in hearing-impaired children of primary school age // Clinical and Special Psychology. 2024. Vol. 13. No. 1. Pp. 24-45.

6. Molchanova L.N. Characteristics of motor functions in hearing-impaired children of primary school age // Special pedagogy and psychology. 2023. No. 2 (2). Pp. 91-113.

ОПТИМИЗАЦИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ПЕДАГОГОВ ДОО

Евдокимова Е.А.

*Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №2
комбинированного вида «Капитошка», г. Железнодорожск, Курская обл.*

Аннотация. Статья посвящена вопросам профилактики профессионального эмоционального выгорания и сохранения психологического здоровья педагогов детских садов. В статье представлен информация о реализации на базе детского сада проекта по оптимизации психологического здоровья педагогов.

Ключевые слова: эмоциональное выгорание, профессиональная деятельность, педагог, профилактика.

OPTIMIZING THE PSYCHOLOGICAL HEALTH OF PRESCHOOL TEACHERS

Evdokimova E.A.

*The Municipal Preschool Educational Institution Kindergarten No. 2 of the combined type
Kapitoshka, Zheleznogorsk, Kursk region*

Abstract. The article is devoted to the prevention of professional emotional burnout and the preservation of the psychological health of kindergarten teachers. The article provides information on the implementation of a kindergarten-based project to optimize the psychological health of teachers.

Keywords: emotional burnout, professional activity, teacher, prevention.

Поддержание здоровья педагогических работников, формирование благоприятной психологической и эмоциональной обстановки в коллективе выступает залогом эффективного образовательного процесса и успеха деятельности дошкольной организации в целом.

В течение последних десятилетий проблема сохранения и укрепления психологического здоровья педагога в образовательной организации является особенно острой. В связи со стремительным переходом современного детского сада на личностно-ориентированные модели образования возрастают требования со стороны социума к личности педагога, его роли в образовательном процессе [1].

Отмечено, что профессиональная деятельность педагога является одним из наиболее напряженных (в психологическом плане) видов социальной деятельности: трудовая деятельность педагога входит в группу профессий с большим числом стресс-факторов. Данная ситуация вероятно содержит в себе увеличение нервно-психического напряжения личности педагога, что приводит к возникновению невротических расстройств, психосоматических заболеваний [3].

В образовании пристальное внимание уделяется укреплению и сохранению здоровья воспитанников, а в проблемах педагогов недостаточно заинтересованы. А ведь от того, с каким здоровьем, настроением, с какими эмоциями приходит педагог в детский сад зависит успешность, эмоциональное здоровье и настроение воспитанников.

Дошкольные педагоги ежедневно сталкиваются с высоким уровнем ответственности, необходимостью поддержания дисциплины, организации разнообразной деятельности детей, взаимодействием с коллегами и родителями. Эти нагрузки нередко приводят к профессиональному выгоранию, снижению работоспособности и ухудшению эмоционального состояния [2].

Для предотвращения негативных последствий важно создать систему комплексной поддержки педагогов, включающую индивидуальные стратегии самопомощи, коллективные мероприятия и регулярные консультации педагога-психолога.

Ярко высветив проблему, я начала искать пути, способы, средства для ее решения, так как здоровый, эмоционально благополучный педагог – залог успешного образовательного процесса и успеха деятельности детского сада в целом.

В связи с этим я пришла к выводу о необходимости разработки и внедрения в образовательный процесс проекта по оптимизации психологического здоровья педагогов «Стоп-стресс», целью которого являлось формирование у педагогов умения и желания заботиться о своем здоровье, потребности в эмоциональном благополучии как залого успешности в педагогической деятельности.

Данная цель конкретизируется мною в следующих задачах:

- ✓ Профилактика конфликтов при взаимодействии между участниками образовательных отношений;
- ✓ Развитие умений у педагогов проявлять педагогический такт при осуществлении воспитательно-образовательной деятельности;
- ✓ Ознакомление педагогов с техниками саморегуляции эмоциональных состояний с целью предупреждения последствий психического перенапряжения.

Проект «Стоп-стресс» состоит из комплекса взаимосвязанных мероприятий, выстроенных в определенной логической последовательности.

Содержание мероприятий составлено с учетом возраста педагогов, их уровня квалификации, стажа работы, особенностей темперамента и характера, стиля и уровня общительности.

Проект строился на основе игр и упражнений, которые способствуют формированию благоприятного психологического климата в коллективе, развитию слаженности взаимодействий педагогов, повышению мотивации педагогов и уровня их удовлетворенности трудом и отношениями в коллективе.

Используемые в проекте техники направлены на решение следующих задач:

- ✓ Создание положительного настроения, сплочение педагогического коллектива, укрепление чувства принадлежности к конкретному социуму, умения действовать сообща;
- ✓ Развитие креативных, созидающих возможностей личности с использованием арт-терапевтических упражнений;
- ✓ Снятие эмоционального, напряжения и психоэмоциональных зажимов;

✓ Развитие тактильных ощущений, налаживание физического контакта между участниками;

✓ Формирование ассоциативных механизмов, умения давать обратную связь.

Игры и упражнения моделируют различные отношения в системе взаимодействия в коллективе, а также в отношении педагога к самому себе.

Проект реализовывался в четыре основных этапа:

Подготовительный. Изучение литературы и интернет – источников по тематике проекта, диагностика, обработка индивидуальных диагностических исследований.

Организационный. Формирование необходимой методической базы для реализации проекта, разработка содержания семинаров-практикумов, мини-тренингов, круглого стола и т.д.

Исполнительский. Проведение групповых консультаций, тренингов, семинаров-практикумов, круглых столов, спортивных досугов, практических занятий, деловых игр.

Заключительный. Анализ полученных результатов через диагностику эмоционально-волевой сферы личности педагогов.

Для оценки уровня эмоционального выгорания была выбрана методика В.Бойко [4], в результате проведения которой были выявлены следующие показатели: напряжение - 30%, резистенция 43%, Истощение 33%.

Остановимся подробнее на исполнительском этапе реализации проекта. В рамках данного этапа были проведены следующие мероприятия.

В рамках круглого стола «Работа без тревоги» на протяжении всего мероприятия мы выполняли различные головоломки на тему психологического и соматического здоровья, познакомились с методами снятия психоэмоционального напряжения, развивали творческое мышление. Данные упражнения помогли педагогам актуализировать знания по вопросам оздоровления, которые необходимы для формирования навыков здорового образа жизни.

С целью профилактики конфликтного поведения при взаимодействии между участниками образовательных отношений было проведена деловая игра «Точка спокойствия». Педагоги отрабатывали умение оперировать словами и точно выражать свои мысли, развивали навыки внимательного отношения к собеседнику, выстраивания структуры фразы, а также навыки эмпатического понимания собеседника.

Интерактивная игра «Путь к себе» была направлена на содействие осознанию участниками своих внутренних состояний, сплочение коллектива, создание благоприятного психологического климата, сотрудничества, совместного творчества. Интерактивная игра позволила педагогам заглянуть «внутри» себя и на свою деятельность со стороны наблюдателя. Мы просматривали фрагменты известных фильмов, озвучивали их главных героев с разной интонацией и настроением. Данные упражнения помогли педагогам понять то, насколько важны настрой, интонация, паузы в речи при общении с

другими людьми.

С целью профилактики конфликтов между педагогами и родителями воспитанников было проведено практическое занятие «Активное слушание: секрет успешного диалога». На занятии педагоги познакомились с теоретической информацией о конфликтах, узнали какие варианты и пути есть при выходе из конфликтной ситуации и то, как влияет наше отношение на конфликт и на пути его решения. Проиграли конфликтные ситуации в системе «Педагог-Родитель», которые сделали возможным осознание своих ошибок при взаимодействии с другими участниками образовательных отношений.

В квест-игре «Свежий ветер перемен» педагоги обучались методам снятия эмоционального и мышечного напряжения, укреплению своего психологического здоровья. Квест-игра содержала теоретическую часть о понятии стресса, его симптомах, упражнения на развитие навыков оптимистического мировосприятия.

Семинар-практикум «Сила улыбки» способствовал профилактике эмоционального выгорания. На данном семинаре педагоги ознакомились со способами снятия эмоционального напряжения и формирования навыков саморегуляции.

Заключительным мероприятием проекта стал тренинг командообразования «Крепкое плечо» включал в себя упражнения на сплочение коллектива, формирование взаимопонимания. Данное мероприятие было проведено заключительным неспроста. В течение проекта проводились множественные мероприятия, направленные на развитие той или иной сферы жизнедеятельности педагогов. Они познакомились с методами решения различных ситуаций, которые позволили применять их в своей деятельности и продемонстрировать на заключительном мероприятии.

По завершению реализации проекта я провела итоговую диагностику по методике В. Бойко [4], в результате которой получились следующие показатели: напряжение - 19%, резистенция 49%, Истощение 28%.

Для оценки эффективности проекта я рассматривала динамику изменения следующих показателей:

- ✓ Повышение уровня коммуникативных навыков;
- ✓ Снижение уровня тревожности;
- ✓ Повышение уровня мотивации к успеху;
- ✓ Снижение уровня мотивации к избеганию неудач;
- ✓ Формирование адекватного уровня эмпатических тенденций.

В заключении хотелось бы добавить, что неважно где и как подстерегает Вас стресс, главное - «взять себя в руки» и понять, что не так опасен сам стресс, которого невозможно избежать, как его последствия, с которыми вы в состоянии справиться.

Литература

1. Абрамова Л.Н., Дмитриева Е.Е. «Особенности проявления синдрома эмоционального выгорания у педагогов дошкольных образовательных учреждений» / Л.Н. Абрамова, Е.Е. Дмитриева // Психологическая наука и образование. № 3, 2018 г.
2. Егорова Э.Н., Сысоева О.Ю. «Эмоциональное выгорание педагогов: динамика и факторы формирования» / Э.Н. Егорова, О.Ю. Сысоева // Вопросы психологии образования. № 2, 2019 г.
3. Курбатова Т.Н., Миронова Е.В. «Причины и последствия эмоционального выгорания педагогов в условиях современной образовательной среды» / Т.Н. Курбатова, Е.В. Миронова // Современные проблемы науки и образования. № 4, 2019 г.
4. Фетискин Н.П., Козлова И.А., Мануйлов Г.М. «Диагностика уровня эмоционального выгорания у педагогов» / Н.П. Фетискин, И.А. Козлова, Г.М. Мануйлов. - Ярославль: Академия развития, 2003 г.

References

1. Abramova L. N., Dmitrieva E. E. Features of the manifestation of burnout syndrome in preschool educational institution teachers [Text] / L. N. Abramova, E. E. Dmitrieva // Psychological Science and Education. – 2018. – № 3.
2. Egorova E. N., Sysoeva O. Yu. Emotional burnout of teachers: dynamics and formation factors [Text] / E. N. Egorova, O. Yu. Sysoeva // Issues of Psychology of Education. – 2019. – № 2.
3. Kurbatova T. N., Mironova E. V. Causes and consequences of emotional burnout of teachers in the conditions of the modern educational environment [Text] / T. N. Kurbatova, E. V. Mironova // Modern Problems of Science and Education. – 2019. – № 4.
4. Fetiskin N. P., Kozlova I. A., Manuilov G. M. Diagnostics of the level of emotional burnout in teachers [Text] / N. P. Fetiskin, I. A. Kozlova, G. M. Manuilov. – Yaroslavl : Academy of Development, 2003.

ВЗАИМОСВЯЗЬ ДЕПРЕССИВНОЙ СИМПТОМАТИКИ И КОГНИТИВНЫХ ИСКАЖЕНИЙ У СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Ефремова К.С., Цыполева А.А.

Курский государственный медицинский университет, КГМУ, г. Курск

Руководитель: ассистент кафедры психологии здоровья и нейропсихологии,
Хахутадзе Н.М.К.

Аннотация. Депрессивные расстройства являются значимой проблемой в студенческой среде, особенно среди учащихся медицинских вузов в связи с высоким уровнем академического стресса. Центральную роль в генезе депрессии, согласно когнитивной модели А. Бека, играют когнитивные искажения. **Цель:** Пилотное исследование взаимосвязи между уровнем депрессивной симптоматики и выраженностью когнитивных искажений у студентов-медиков. **Материалы и методы:** В исследовании приняли участие 23 студента 2-го курса медицинского университета (средний возраст — $19,5 \pm 0,7$ лет). Для диагностики использовались: опросник депрессии Бека (Beck Depression Inventory, BDI) и опросник когнитивных искажений (Cognitive Distortions Questionnaire, CDQ или CMQ) в адаптации А.Б. Холмогоровой. Применялись методы описательной статистики и корреляционный анализ (коэффициент корреляции Спирмена). **Результаты:** Установлены статистически значимые положительные корреляции средней силы между общим показателем депрессии по BDI и общим баллом по опроснику когнитивных искажений ($r=0,52$; $p<0,05$). Наиболее тесная связь выявлена между депрессивной симптоматикой и такими видами искажений, как «катастрофизация» ($r=0,61$; $p<0,01$) и «долженствование» ($r=0,57$; $p<0,01$). **Выводы:** Полученные результаты пилотного исследования согласуются с когнитивной моделью депрессии и свидетельствуют о том, что у студентов-медиков выраженность депрессивных проявлений тесно связана с частотой и интенсивностью использования дезадаптивных когнитивных схем, в первую очередь катастрофизирующего мышления и ригидных установок на «долженствование». Необходимы дальнейшие исследования на более крупной выборке.

Ключевые слова: депрессивная симптоматика, когнитивные искажения, студенты-медики, опросник Бека, опросник когнитивных искажений (CMQ), пилотное исследование, корреляционный анализ.

THE RELATIONSHIP BETWEEN DEPRESSIVE SYMPTOMS AND COGNITIVE DISTORTIONS IN MEDICAL UNIVERSITY STUDENTS

Efremova K.S., Tsypoleva A.A.

Kursk State Medical University, Kursk, Russia

Supervisor: Assistant Lecturer, Department of Health Psychology and Neuropsychology
N.M.K. Khakhutadze

Abstract. Depressive disorders represent a significant problem in the student environment, particularly among medical students due to their high levels of academic stress. According to A. Beck's cognitive model, cognitive distortions play a central role in the genesis of depression. Objective: This pilot study aimed to investigate the relationship between the level of depressive symptoms and the severity of cognitive distortions in medical students. Materials and Methods: The study involved 23 second-year medical university students (mean age 19.5 ± 0.7 years). The assessment tools included the Beck Depression Inventory (BDI) and the Cognitive Distortions Questionnaire (CDQ/CMQ) adapted by A.B. Kholmogorova. Descriptive statistics and Spearman's correlation analysis were applied. Results: Statistically significant positive correlations of moderate

strength were found between the total BDI score and the total score on the Cognitive Distortions Questionnaire ($r=0.52$; $p<0.05$). The strongest associations were identified between depressive symptoms and specific types of distortions, namely "Catastrophizing" ($r=0.61$; $p<0.01$) and "Should Statements" ($r=0.57$; $p<0.01$). Conclusions: The results of this pilot study are consistent with the cognitive model of depression. They indicate that the severity of depressive manifestations in medical students is closely related to the frequency and intensity of using maladaptive cognitive schemas, primarily catastrophizing thinking and rigid "should" statements. Further research on a larger sample is warranted.

Keywords: depressive symptoms, cognitive distortions, medical students, Beck Depression Inventory (BDI), Cognitive Distortions Questionnaire (CMQ), pilot study, correlation analysis.

Депрессия представляет собой одно из наиболее распространенных психических расстройств, а ее субклинические проявления широко распространены в популяции, особенно в группах, подверженных хроническому стрессу. Студенты медицинских вузов относятся к группе повышенного риска в связи с интенсивной учебной нагрузкой, высокой ответственностью и необходимостью постоянной адаптации [1, с. 45].

Согласно когнитивной теории Аарона Бека, ключевым фактором в развитии и поддержании депрессии являются не сами события, а их когнитивная оценка человеком. Негативные иррациональные шаблоны мышления, так называемые когнитивные искажения (catastrophizing, dichotomous thinking, overgeneralization и др.), искажают восприятие reality, приводя к формированию негативной когнитивной триады (негативный взгляд на себя, мир и будущее) и, как следствие, к депрессивной симптоматике [2, с. 112].

Несмотря на теоретическую обоснованность, эмпирические исследования данной взаимосвязи в конкретной выборке студентов-медиков младших курсов представляются актуальными для разработки профилактических психологических программ.

Цель исследования: выявить взаимосвязь между уровнем депрессивной симптоматики и выраженностью когнитивных искажений у студентов 2-го курса медицинского университета.

Задачи исследования:

1. Оценить уровень депрессивной симптоматики в выборке студентов-медиков.
2. Оценить выраженность и структуру когнитивных искажений.
3. Провести корреляционный анализ для выявления связей между показателями депрессии и различных видов когнитивных искажений.

Гипотеза исследования: Существует статистически значимая положительная корреляция между уровнем депрессивной симптоматики и общей выраженностью когнитивных искажений, а также их отдельными видами (катастрофизация, долженствование, черно-белое мышление).

Материалы и методы

Дизайн исследования: однофакторное корреляционное исследование.

Выборка: В исследовании приняли участие 23 студента 2-го курса [Название Университета] в возрасте от 18 до 20 лет (средний возраст $19,5 \pm 0,7$

лет; 17 девушек (73,9%) и 6 юношей (26,1%)). Выборка формировалась методом добровольной выборки. Все респонденты были проинформированы о целях исследования и подписали информированное согласие.

Методы и методики:

Опросник депрессии Бека (Beck Depression Inventory, BDI): Стандартизированный самоотчетный опросник из 21 пункта для оценки выраженности когнитивно-аффективных и соматических симптомов депрессии. Интерпретация: 0-9 – отсутствие депрессии; 10-15 – легкая депрессия; 16-23 – умеренная депрессия; 24 и выше – тяжелая депрессия [3].

Опросник когнитивных искажений (Cognitive Distortions Questionnaire, CMQ): Методика, направленная на диагностику частоты и интенсивности 10 видов когнитивных искажений (катастрофизация, долженствование, персонализация, сверхобобщение и др.). Респондент оценивает по шкале Ликерта степень согласия с дисфункциональными утверждениями [4, с. 78].

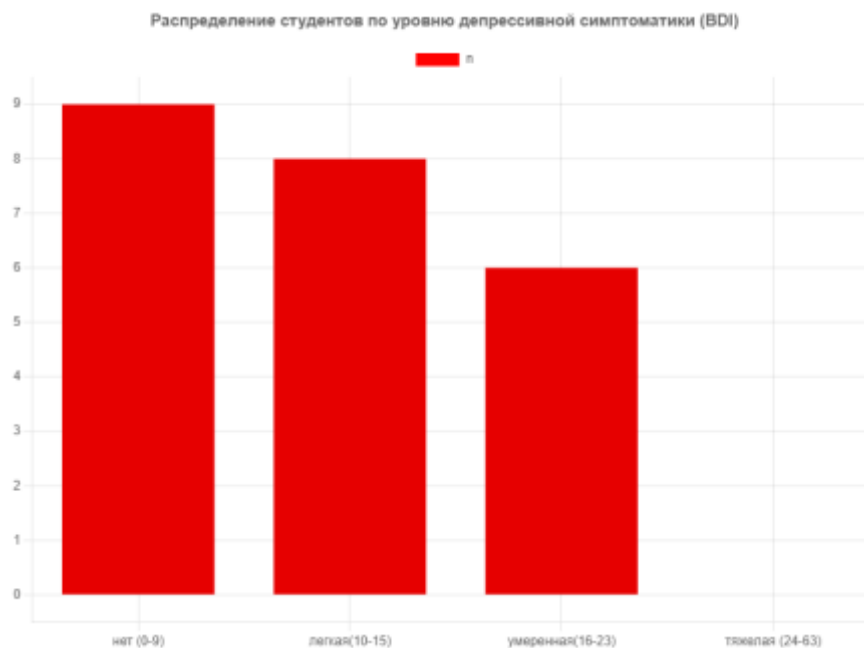
Процедура исследования: Исследование проводилось в групповой форме в аудиторных условиях. Время заполнения батареи методик составило 25-30 минут.

Статистический анализ: Обработка данных проводилась с использованием лицензионного программного пакета IBM SPSS Statistics 23.0. Применялись: Методы описательной статистики (среднее арифметическое (M), стандартное отклонение (σ)). Непараметрический корреляционный анализ (коэффициент ранговой корреляции Спирмена (r)) для проверки гипотезы о связи. Уровень статистической значимости принят за $p \leq 0,05$.

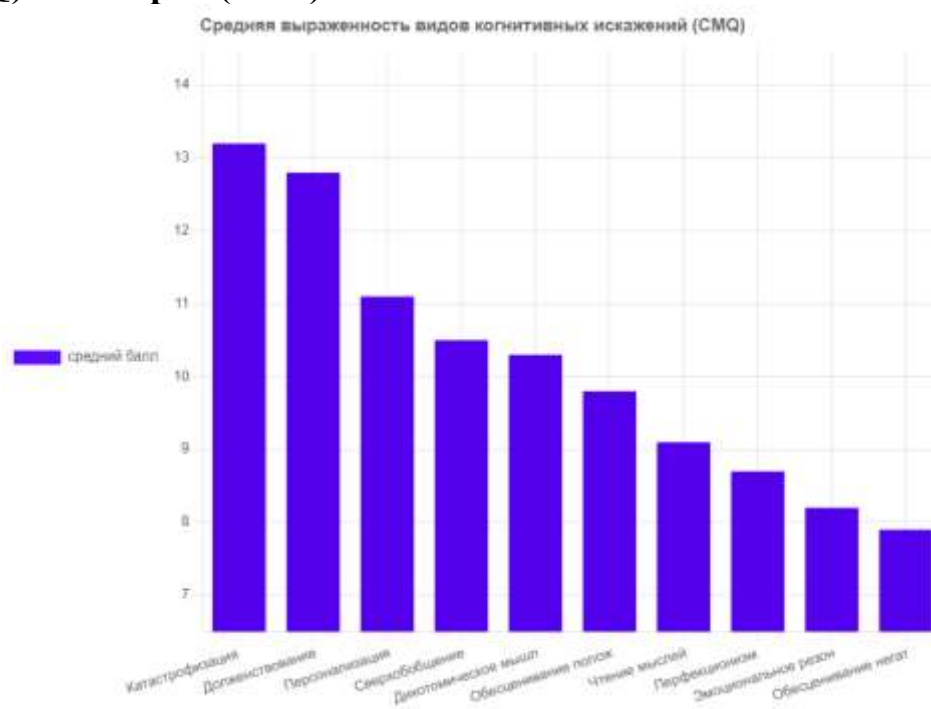
Результаты

Описательная статистика: Средний балл по опроснику депрессии Бека (BDI) в выборке составил $14,3 \pm 5,8$, что соответствует зоне легкой депрессивной симптоматики. Распределение по группам: у 39% (n=9) студентов показатели соответствуют отсутствию депрессии, у 35% (n=8) – легкой депрессии, у 26% (n=6) – умеренной депрессии. Средний балл по опроснику когнитивных искажений (CMQ) составил $112,4 \pm 18,3$. Наиболее выраженными видами искажений в выборке оказались «катастрофизация» и «долженствование».

Гистограмма 1 – Описательная статистика и распределение показателей депрессии (BDI) в выборке (n=23)



Гистограмма 2 – Выраженность видов когнитивных искажений (CMQ) в выборке (n=23)



Результаты корреляционного анализа: Для проверки основной гипотезы был проведен корреляционный анализ между общим баллом BDI и общим баллом CMQ, а также субшкалами CMQ. Была выявлена статистически значимая положительная корреляция средней силы между общим показателем депрессии и общим уровнем когнитивных искажений: $r = 0,52$; $p = 0,01$. На уровне анализа отдельных видов искажений наиболее сильные корреляции были получены между депрессией и следующими искажениями:

Катастрофизация: $r = 0,61$; $p = 0,002$

Долженствование: $r = 0,57$; $p = 0,004$

Персонализация: $r = 0,48$; $p = 0,019$ Связи с другими видами искажений

(например, «сверхобобщение», «эмоциональное мышление») оказались статистически незначимыми ($p > 0,05$).

Таблица 1.

Корреляционная Матрица

		BDI	CMQ общий балл
BDI	Спирмен $\rho(\rho)$	—	
	df(степеней свободы)	—	
	p-значение	—	
	N	—	
CMQ общий балл	Спирмен $\rho(\rho)$	0.993** *	—
	df(степеней свободы)	21	—
	p-значение	<.001	—
	N	23	—
Примечание. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$			

Обсуждение

Результаты проведенного пилотного исследования подтвердили основную гипотезу: у студентов-медиков существует statistically significant положительная связь между уровнем депрессивной симптоматики и выраженностью когнитивных искажений.

Полученные данные полностью согласуются с положениями когнитивной модели депрессии А. Бека [2]. Выявленная корреляционная связь свидетельствует о том, что студенты, склонные интерпретировать события через призму катастрофы («если я завалю экзамен, это будет конец моей карьеры») и предъявляющие к себе жесткие императивные требования («я должен сдать все сессии на отлично»), демонстрируют и более высокий уровень депрессивных симптомов.

Найденные корреляции имеют не только статистическое, но и практическое значение. Они указывают на потенциальные мишени для психопрофилактической работы в студенческой среде. Развитие навыков когнитивной реструктуризации, направленной на работу с катастрофизацией и долженствованием, может способствовать снижению риска развития депрессивных состояний у студентов-медиков.

Ограничения исследования: Основным ограничением является небольшой объем выборки ($n=23$), что не позволяет экстраполировать выводы на всю генеральную совокупность. Кроме того, дизайн исследования (поперечный срез) не позволяет устанавливать причинно-следственные связи. В дальнейшем планируется расширение выборки и проведение лонгитюдного исследования.

Заключение

У значительной части студентов-медиков 2-го курса (61% в данной выборке) выявлена легкая и умеренная депрессивная симптоматика. Подтверждена статистически значимая положительная связь средней силы

между уровнем депрессии и общим уровнем когнитивных искажений. Наиболее тесная связь с депрессивной симптоматикой обнаружена для таких когнитивных искажений, как катастрофизация и долженствование. Полученные результаты обосновывают целесообразность внедрения профилактических программ, основанных на принципах когнитивно-поведенческой терапии и направленных на развитие навыков рационального мышления у студентов медицинских вузов.

Литература

1. Иванова, М.С. Академический стресс и психическое здоровье студентов-медиков / М.С. Иванова, П.К. Петров // Высшее образование сегодня. – 2021. – № 5. – С. 44-49.
2. Бек, А., Раш, А., Шо, Б., Эмери, Г. Когнитивная терапия депрессии. – СПб.: Питер, 2003. – 304 с.
3. Тарабрина, Н.В. Практикум по психологии посттравматического стресса. – СПб.: Питер, 2001. – 272 с. (Содержит адаптацию BDI).
4. Холмогорова, А.Б. Когнитивно-бихевиоральная терапия расстройств аффективного спектра: современное состояние и перспективы // Современная терапия психических расстройств. – 2017. – № 3. – С. 75-82.
5. Beck, A.T., Steer, R.A., & Brown, G.K. Manual for the Beck Depression Inventory-II. San Antonio, TX: Psychological Corporation, 1996.

References

1. Beck, A. T., Steer, R. A., & Brown, G. K. (1996). Manual for the Beck Depression Inventory-II. Psychological Corporation.
2. Beck, A., Rush, A., Shaw, B., & Emery, G. (2003). Cognitive therapy of depression. Piter. (In Russian).
3. Ivanova, M. S., & Petrov, P. K. (2021). Academic stress and mental health of medical students. Higher Education Today, (5), 44–49. (In Russian).
4. Tarabrina, N. V. (2001). Practical guide on the psychology of post-traumatic stress. Piter. (In Russian). (Contains an adaptation of the BDI).
5. Kholmogorova, A. B. (2017). Cognitive-behavioral therapy for affective spectrum disorders: Current state and prospects. Modern Therapy of Mental Disorders, (3), 75–82. (In Russian).

СВЯЗЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА И ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У ВОЛОНТЁРОВ-МЕДИКОВ

Зеленевич А.О.

Курский государственный медицинский университет, г. Курск

**Руководитель: профессор кафедры психологии здоровья и нейропсихологии, д.пс.н.,
доцент Молчанова Л.Н.**

Аннотация. В статье исследуется взаимосвязь между уровнем эмоционального интеллекта и выраженностью эмоционального выгорания у волонтеров-медиков. Рассматриваются основные психологические механизмы, влияющие на формирование стрессоустойчивости и профессиональной адаптации. Показано, что высокий уровень эмоционального интеллекта способствует эффективной саморегуляции, развитию эмпатии и снижению риска эмоционального истощения. Приводятся результаты исследований и практические рекомендации по профилактике выгорания на основе развития эмоциональных компетенций.

Ключевые слова: эмоциональный интеллект, эмоциональное выгорание, волонтеры, медики, стрессоустойчивость.

RELATIONSHIP BETWEEN EMOTIONAL INTELLIGENCE AND EMOTIONAL BURNOUT IN MEDICAL VOLUNTEERS

Zelenevich A.O.

Kursk State Medical University, Kursk

**Supervisor: Associate Professor, Professor of the Department of Health Psychology
and Neuropsychology, Doctor of Psychology
Molchanova L.N.**

Abstract. The article examines the relationship between the level of emotional intelligence and the severity of emotional burnout among medical volunteers. The main psychological mechanisms affecting stress resistance and professional adaptation are considered. It is shown that a high level of emotional intelligence contributes to effective self-regulation, the development of empathy, and a reduced risk of emotional exhaustion. The paper provides research results and practical recommendations for preventing burnout based on the development of emotional competencies.

Keywords: emotional intelligence, emotional burnout, volunteers, medicine, stress resilience.

Современное общество характеризуется повышенной социальной активностью и вовлечённостью граждан в волонтерское движение, особенно в медицинской сфере. Волонтерская деятельность требует не только высокой мотивации и альтруизма, но и развитых эмоциональных компетенций, способствующих устойчивости к стрессу и сохранению внутреннего равновесия [1].

Волонтеры-медики часто оказываются в ситуациях, связанных с человеческими страданиями, утратами, неопределённостью и эмоциональными перегрузками. Эти факторы, при недостаточной психологической подготовке, могут стать предпосылкой для формирования синдрома эмоционального выгорания.

Эмоциональное выгорание (ЭВ) — это сложный психофизиологический процесс, включающий эмоциональное истощение, деперсонализацию и снижение личных достижений [2]. У волонтеров-медиков он может

проявляться в виде потери интереса к деятельности, чувства беспомощности, апатии и эмоциональной отстранённости от пациентов. ЭВ не только снижает качество выполняемой работы, но и оказывает негативное влияние на общее психическое состояние и социальную активность личности.

Одним из ключевых факторов, способных предотвратить развитие выгорания, является эмоциональный интеллект (ЭИ). Термин был предложен П. Саловей и Дж. Майером, а широкую популярность получил благодаря Д. Гоулману, который определял ЭИ как способность распознавать, понимать и управлять своими и чужими эмоциями [3]. Высокий уровень ЭИ позволяет человеку лучше адаптироваться к эмоционально насыщенным условиям профессиональной деятельности, эффективно регулировать стресс и поддерживать внутреннюю мотивацию.

В контексте волонтерской медицины эмоциональный интеллект выполняет несколько важных функций. Во-первых, он способствует развитию эмпатии — способности понимать эмоциональные состояния других людей, что крайне важно при взаимодействии с пациентами. Во-вторых, ЭИ обеспечивает эмоциональную саморегуляцию, позволяя волонтерам сохранять спокойствие и адекватность поведения в стрессовых ситуациях. В-третьих, ЭИ способствует формированию позитивных межличностных отношений внутри волонтерских коллективов, что снижает уровень конфликтности и способствует командной поддержке [4].

Исследования показывают, что существует обратная корреляция между уровнем эмоционального интеллекта и выраженностью эмоционального выгорания. Так, волонтеры с развитым ЭИ демонстрируют более высокий уровень удовлетворённости своей деятельностью, устойчивость к стрессу и меньшую склонность к профессиональной дезадаптации [5]. Кроме того, развитые эмоциональные навыки способствуют осознанному восприятию собственных эмоций, что позволяет вовремя распознавать признаки усталости и предпринимать профилактические меры.

Одним из эффективных направлений профилактики эмоционального выгорания является внедрение тренинговых программ по развитию эмоционального интеллекта. Такие программы включают обучение навыкам осознанности, эмпатии, стресс-менеджмента и конструктивного разрешения конфликтов. Регулярные психологические тренинги и супервизии помогают волонтерам научиться анализировать собственные эмоциональные реакции, распознавать эмоциональные потребности других и выстраивать здоровые межличностные границы [6].

Кроме того, большое значение имеет организационная поддержка волонтеров. Создание благоприятной психологической атмосферы, наличие обратной связи, признание значимости труда и возможности профессионального роста способствуют укреплению внутренней мотивации и повышению психологического благополучия участников волонтерского движения [7].

Важным аспектом также является развитие эмоциональной культуры в медицинских учреждениях. Понимание руководством значимости

эмоционального интеллекта для эффективного взаимодействия с пациентами и коллегами способствует повышению качества медицинской помощи и снижению уровня профессионального выгорания у персонала. Таким образом, эмоциональный интеллект рассматривается не только как личностное качество, но и как стратегический ресурс организации.

Заключение. Эмоциональный интеллект является ключевым фактором, обеспечивающим устойчивость волонтеров-медиков к стрессовым воздействиям и предотвращающим развитие эмоционального выгорания. Развитие ЭИ способствует формированию зрелой личности, способной к саморегуляции, эмпатии и конструктивному взаимодействию с окружающими. Реализация программ по развитию эмоциональных компетенций среди волонтеров может стать эффективным направлением профилактики выгорания и повышения качества волонтерской помощи в медицинской сфере.

Литература

1. Водопьянова Н.Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. – СПб.: Питер, 2019.
2. Maslach C., Jackson S.E. The measurement of experienced burnout // Journal of Occupational Behavior. – 1981. – №2.
3. Goleman D. Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ. – New York: Bantam Books, 1995.
4. Бочарова Е.Е. Эмоциональный интеллект как фактор стрессоустойчивости личности. – М.: Наука, 2020.
5. Петрова И.А. Психологические особенности волонтерской деятельности в медицине. – Казань: Изд-во КФУ, 2021.
6. Белов В.В. Развитие эмоционального интеллекта как средство профилактики профессионального выгорания. – СПб.: Речь, 2022.
7. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект на работе. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2017.

References

1. Vodopyanova N. E. Sindrom vygoraniya: diagnostika i profilaktika [Burnout Syndrome: Diagnosis and Prevention] [Text]. – Saint-Petersburg : Piter, 2019. – 336 p.
2. Maslach C., Jackson S. E. The measurement of experienced burnout [Text] / C. Maslach, S. E. Jackson // Journal of Occupational Behavior. – 1981. – Vol. 2. – P. 99-113.
3. Goleman D. Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ [Text]. – New York : Bantam Books, 1995. – 352 p.
4. Bocharova E. E. Emotsional'nyi intellekt kak faktor stressoustoichivosti lichnosti [Emotional Intelligence as a Factor of Personal Stress Resistance] [Text]. – Moscow : Nauka, 2020. – 218 p.
5. Petrova I. A. Psikhologicheskie osobennosti volontyorskoi deyatel'nosti v meditsine [Psychological Features of Volunteer Activities in Medicine] [Text]. – Kazan : Izdatel'stvo KFU, 2021. – 175 p.
6. Belov V. V. Razvitie emotsional'nogo intellekta kak sredstvo profilaktiki professional'nogo vygoraniya [Development of Emotional Intelligence as a Means of Preventing Professional Burnout] [Text]. – Saint-Petersburg : Rech', 2022. – 204 p.
7. Goulman D. Emotsional'nyi intellekt na rabote [Emotional Intelligence at Work] [Text] / D. Goulman; [trans. from English]. – Moscow : Mann, Ivanov i Ferber, 2017. – 312 p.

ОСОБЕННОСТИ ДИНАМИКИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ К МАТЕРИНСТВУ У СТУДентОК НА РАЗНЫХ ЭТАПАХ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Земзюлина И.Н.

Курский государственный медицинский университет, Курск

Аннотация. Данная статья посвящена исследованию динамики психологической готовности к материнству у студенток ВУЗа на разных этапах получения профессионального образования. В статье раскрываются идеи о том, что адекватно сформированные репродуктивные установки являются важной частью планирования беременности как форма репродуктивного поведения. Репродуктивные установки формируются в студенческом возрасте наряду с активным становлением личности, внутренней позицией, прогнозированием своего места в мире, а также планированием своего будущего. В исследовании была поставлена проблема взаимосвязи психологической готовности к материнству и этапов профессионального становления. Главным предположением выступило то, что репродуктивные установки, формирующиеся в контексте жизненного пути, взаимосвязаны с состоянием репродуктивного здоровья опосредованно через иерархию социальных ролей и готовность к материнству. Кроме репродуктивных установок в формировании репродуктивного здоровья играют роль личностная зрелость и особенности переживания. По результатам проведенного исследования и статистической обработки данных получена информация об особенностях контекста жизненного пути, репродуктивных установок, иерархии социальных ролей, готовности к материнству, личностной зрелости и особенностей переживания у студенток в процессе профессионального становления.

Ключевые слова: готовность к материнству, репродуктивные установки, контекст жизненного пути, личностная зрелость, переживание, иерархия социальных ролей, профессиональное становление.

FEATURES OF THE DYNAMICS OF PSYCHOLOGICAL READINESS FOR MOTHERHOOD AMONG FEMALE STUDENTS AT DIFFERENT STAGES OF PROFESSIONAL TRAINING

Zemzyulina I.N.

Kursk State Medical University, Kursk, Russia

Abstract. This article examines the dynamics of psychological readiness for motherhood among female university students at different stages of their professional education. The article explores the idea that adequately formed reproductive attitudes are an important part of pregnancy planning as a form of reproductive behavior. Reproductive attitudes develop during college age, alongside active development of one's personality, inner stance, foreseeing one's place in the world, and planning for the future. The study explored the relationship between psychological readiness for motherhood and the stages of professional development. The main assumption was that reproductive attitudes, formed in the context of the life course, are interconnected with the state of reproductive health indirectly through the hierarchy of social roles and readiness for motherhood. In addition to reproductive attitudes, personal maturity and characteristics of experience play a role in the formation of reproductive health. Based on the results of the conducted research and statistical processing of data, information was obtained on the characteristics of the life course context, reproductive attitudes, hierarchy of social roles, readiness for motherhood, personal maturity and the characteristics of female students' experiences in the process of professional development.

Keywords: readiness for motherhood, reproductive attitudes, life course context, personal maturity, experience, hierarchy of social roles, professional development.

Исследования сферы материнства в области психологии и иных смежных

науках в последнее время вызывают все больший интерес у ученых. Объясняется это тем, что в наши дни наблюдается стремительное изменение демографической ситуации в РФ. Например, по данным Федеральной службы государственной статистики, коэффициент рождаемости за январь-февраль 2023 года составил 8,5. Естественный прирост населения за этот же период составил – 4,1 [4].

Психологические аспекты материнства изучены с точки зрения различных концепций преимущественно у взрослых женщин. Недостаточно изучена взаимосвязь профессионального становления и готовности к материнству у студенток высших учебных заведений.

Исследования показывают, что опыт взаимодействия с родителями влияет на то, как человек будет воспринимать себя в роли родителя в будущем (Филиппова Г.Г., Мещерякова С.Ю., Брутман В.И., Хамитова И.Ю.). Индивидуальные черты личности, такие как эмпатия, терпимость, ответственность, уверенность в себе и способность к принятию решений, также играют важную роль в формировании готовности к материнству [1, 2, 3, 5].

Цель - выявить особенности динамики психологической готовности к материнству на разных этапах профессионального становления студенток медицинского вуза.

В соответствии с целью были сформулированы следующие задачи:

1. Выявить особенности формирования готовности к материнству у студенток факультета клинической психологии на разных этапах профессиональной подготовки.

2. Выявить особенности ценностно-смысловой сферы у студенток факультета клинической психологии на разных этапах профессиональной подготовки.

3. Выявить уровень личностной зрелости у студенток факультета клинической психологии на разных этапах профессиональной подготовки.

4. Изучить копинг-стратегии у студенток факультета клинической психологии на разных этапах профессиональной подготовки.

5. Выявить особенности иерархии социальных ролей у студенток факультета клинической психологии на разных этапах профессиональной подготовки.

6. Разработать программу оптимизации развития материнской сферы в период профессионального становления.

Центральной гипотезой выступило предположение о взаимосвязи этапов профессионального становления и готовности к материнству.

Выборку составили 72 девушки в возрасте от 18 до 23 лет, являющиеся студентками очной формы обучения Курского Государственного Медицинского Университета факультета клинической психологии.

Новизна исследования заключается в изучении динамики формирования готовности к материнству во взаимосвязи с этапами профессиональной подготовки.

Практическая значимость работы: на основе проведенного исследования разработана программа психологического сопровождения девушек-студенток,

направленная на оптимизацию материнской сферы.

В качестве теоретико-методологических оснований исследования выступили: представления о структуре личности и механизмах её функционирования (Леонтьев А.Н.); жизненный путь (Василенко Т.Д.); понятие репродуктивного поведения и установки (Бойко В.В., Узнадзе Д.Н., Смирнов В.М. и др.); концепция материнства (Филиппова Г.Г., Мещерякова С.Ю., Брутман В.И., Хамитова И.Ю., Овчарова Р.В., Григорьян И.Г., Василенко Т.Д., Земзюлина И.Н.).

В результате проведенного исследования нами были сформулированы следующие выводы:

1. Отмечается зигзагообразная динамика уровня готовности к материнству у студенток факультета клинической психологии на разных этапах профессиональной подготовки, которая характеризуется особенностью мотивационных процессов в период профессионального становления на разных курсах обучения. Снижение уровня мотивации отмечается на первом курсе, что связано с процессом адаптации к обучению в ВУЗе, и на пятом курсе, что связано с решением задач завершения профессионального обучения.

2. Особенности ценностно-смысловой сферы у студенток факультета клинической психологии на разных этапах профессиональной подготовки имеют свои особенности и определяют неравномерную динамику смысловых процессов. Для студенток первого курса характерна компенсация трудностей адаптации включением в студенческую жизнь, наполнением её особым смыслом, упражнением себя в разных видах деятельности, демонстрацией всего спектра своих творческих способностей. У студенток третьего и пятого курсов отмечается наличие устойчивых смысловых связей, связанных с процессом обучения. Для всех студентов исследуемой выборки приоритетным является процесс получения образования. Студенток пятого курса характеризует более расширенная перспектива будущего, что связано с окончанием профессиональной подготовки.

3. Выявленный уровень личностной зрелости у студенток факультета клинической психологии на разных этапах профессиональной подготовки позволяет заключить, что для студенток факультета клинической психологии характерен оптимальный уровень осознанности и рефлексии, необходимый для решения жизненных задач с первого по пятый курсы. Отмечается положительная динамика к окончанию процесса обучения. Таким образом, на момент завершения профессиональной подготовки студенты пятого курса более эффективно способны решать стоящие перед ними задачи.

4. Изученные копинг-стратегии у студенток факультета клинической психологии на разных этапах профессиональной подготовки позволяют сделать вывод о неравномерной динамике формирования и применения копинг-стратегий в процессе обучения. Студенток первого курса характеризуют стратегии ухода и дистанцирования, что связано с процессами адаптации к обучению в ВУЗе. Самые оптимальные параметры отмечаются у студенток третьего курса, что характеризует их как более открытых опыту взаимодействия с окружающими, что дает им возможность более эффективно

решать учебные задачи. Для студенток пятого курса характерна стратегия самообвинения, что связано с завершением процесса обучения и, возможно, неудовлетворенностью решения каких-либо учебных задач.

5. Иерархия социальных ролей характеризуется преобладанием учебно-профессиональных и семейных ролей в группе условно здоровых студентов и в группе студентов с нарушениями репродуктивного здоровья. Выбор учебно-профессиональных ролей объясняется учебным периодом и профессиональным становлением. Преобладание семейных ролей обусловлено трансформацией смысловой сферы в принятии роли.

На основе результатов исследования нами разработана программа оптимизации развития материнской сферы в период профессионального становления. В качестве мишеней воздействия выступают повышение уровня личностной зрелости, работа с ценностно-смысловой сферой, работа с ролевой структурой семьи, развитие семейной коммуникации, обучение конструктивным навыкам решения конфликтных ситуаций.

Литература:

1. Волкова В.В. Психологические особенности отношения к материнству матерей-подростков Автореф... дис. кан. псих. наук. Петропавловск-Камчатский: КамГУ. 2005. 21 с.
2. Земзюлина И.Н. Переживание беременности в контексте жизненного пути личности как фактор формирования готовности к материнству. Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. 2009. № 91. С. 31-42.
3. Мещерякова С.Ю. Психологическая готовность к материнству / С.Ю. Мещерякова // Вопросы психологии. – 2000. – № 5. – С. 18-27.
4. Федеральная служба государственной статистики. [Электронный ресурс] URL: <http://www.gks.ru/population/demography> (дата обращения: 7.09.2023).
5. Филиппова Г. Г. Психология материнства: Учебное пособие / Г.Г. Филиппова. – М.: Изд-во Института Психотерапии, 2002. – 240 с.

References

1. Volkova, V. V. Psychological Features of the Attitude Towards Motherhood Among Teenage Mothers [Text]: abstract of the dissertation of Candidate of Psychological Sciences / V. V. Volkova. – Petropavlovsk-Kamchatsky : Kamchatka State University, 2005. – 21 p.
2. Zemzyulina, I. N. Experience of Pregnancy in the Context of the Life Path of the Individual as a Factor in the Formation of Readiness for Motherhood [Text] / I. N. Zemzyulina // Izvestia: Herzen University Journal of Humanities & Sciences. – 2009. – No. 91. – P. 31-42.
3. Meshcheryakova, S. Yu. Psychological Readiness for Motherhood [Text] / S. Yu. Meshcheryakova // Voprosy Psychologii. – 2000. – No. 5. – P. 18-27.
4. Federal State Statistics Service (Rosstat) [Electronic resource]. – URL: <http://www.gks.ru/population/demography> (accessed: 07.09.2023).
5. Filippova, G. G. Psychology of Motherhood [Text]: textbook / G. G. Filippova. – Moscow : Institute of Psychotherapy Publishing House, 2002. – 240 p.

ПИЛОТАЖНАЯ ПРОГРАММА СОПРОВОЖДЕНИЯ ЛИЧНОСТНОГО РАЗВИТИЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНИКА

Золотарева И.В., Кузнецова А.А., Хахутадзе Н.М.К.

МБОУ «Гимназия 44» г. Курск, Курский государственный медицинский университет», г. Курск

Аннотация. В статье представлены результаты пилотажной программы сопровождения личностного развития младшего школьника, направленной на оптимизацию уровня самооценки, тревожности, способствующих адаптации к школьному обучению в первом классе, в третьем-четвертом классах - готовности обучения в пятом классе. Получены положительные тенденции: значимые различия выявлены по показателям тревожность, связанная с учебным процессом, со школьной жизнью, тревожность, связанная с дружескими отношениями. На статистически значимом уровне выявлены изменения по показателям переживания социального стресса, фрустрация потребности в достижении успеха, страха самовыражения.

Полученные результаты пилотажной программы свидетельствуют о возможности применения данной программы в полном объеме.

Ключевые слова: самооценка, программа сопровождения, младший школьный возраст, школьная тревожность

AN AEROBATIC PROGRAM TO SUPPORT THE PERSONAL DEVELOPMENT OF A PRIMARY SCHOOL STUDENT

Zolotareva I.V., Kuznetsova A.A., Khakhutadze N.M.K.

MBOU «Gymnasium 44» Kursk, Kursk State Medical University, Kursk

Abstract. The article presents the results of a pilot program to support the personal development of a primary school student, aimed at optimizing the level of self-esteem and anxiety, contributing to adaptation to school education in the first grade, and in the third and fourth grades, readiness to study in the fifth grade. Positive trends have been obtained: significant differences have been identified in terms of anxiety related to the educational process, school life, and anxiety related to friendships. At a statistically significant level, changes in indicators of experiencing social stress, frustration of the need to achieve success, and fear of self-expression were revealed. The obtained results of the flight program indicate the possibility of using this program in full.

Keywords: self-assessment, support program, primary school age, school anxiety

Двадцать первый век стал временем перехода к гуманистической парадигме, которая ставит в центр внимания личность, способную к постоянному самосовершенствованию и развитию.

На сегодняшний день, когда процесс трансформации российского общества в основном завершен, особое внимание уделяется развитию личности, включая учащихся общеобразовательных школ. Психологи и педагоги активно разрабатывают и внедряют новые методы обучения, направленные на комплексное развитие когнитивных и личностных качеств учащихся. Это связано с потребностью в формировании творческой личности, которая осознает себя как активного участника деятельности, понимает социальные взаимосвязи и умеет эффективно взаимодействовать с окружающими.

Современные педагогические исследования демонстрируют, что младшие школьники, в отличие от своих предшественников, проявляют способность к новым формам взаимодействия и общения, основанным на принципах

сотрудничества и взаимопонимания. Это связано с тем, что перед ними открываются новые горизонты для самопознания в контексте многообразия мира вокруг.

В основу данного исследования легли следующие ключевые положения:

– Субъектно-деятельностный подход, который утверждает, что психическое развитие, включая формирование самооценки, происходит в процессе активной деятельности (С.Л. Рубинштейн, Д.Б. Эльконин) [6,11]; – Специфика развития интеллектуальной, мотивационной, эмоциональной и волевой сфер у младших школьников (А.К. Маркова, Ю.М. Орлов, О.С. Гребенюк и др.) [2,4,5]; – Важность эмоциональной сферы для успешной учебной деятельности младших школьников (Л.И. Божович, И.В. Дубровина, В.Д. Шадриков, П.М. Якобсон) [1,3,10,12]; – Младший школьный возраст как уникальный этап в формировании Я-концепции (В.И. Слободчиков, Е.И. Исаев, Е.А. Сорокоумова, Е.А. Талакова и др.) [7,8,9].

Для проведения исследования применялись различные психодиагностические методики, такие как опросник Филлипса «Тест школьной тревожности», методика «Лесенка» В.Г. Щур, экспресс-анкета Л.Е. Журовой «Хорошо ли ребенку в школе», модифицированная версия методики М. Куна и Т. Макпартленда «Кто Я? Какой(ая) я?» и методика Т. Дембо — С.Я. Рубинштейн. Также использовались методы статистической обработки данных.

На основании собранных эмпирических данных была разработана программа поддержки личностного развития детей младшего школьного возраста, направленная на повышение уровня самооценки и снижение тревожности. В первом классе программа фокусируется на адаптации к школьному обучению, а в третьем и четвертом классах — на подготовке к обучению в пятом классе.

Объектом реализации программы выступает уровень самооценки и самоотношения, а также структура Я-концепции личности младшего школьника. Для младших школьников учебная деятельность является ключевой, через нее устанавливаются основные отношения с обществом и формируются основные качества личности, а также психические процессы.

В отечественной психологии учебная деятельность рассматривается как ведущий тип деятельности младшего школьного возраста. В процессе учебной деятельности развиваются умственные действия, такие как рефлексия, анализ и планирование.

Программа направлена на развитие позитивного отношения к себе и интеграцию личного восприятия мира с самовосприятием через поиск и осмысление личных значений, актуализацию знаний о себе и опыта общения с другими людьми, анализ познавательной деятельности и осознание собственной идентичности.

К показателям освоения первого компонента — единства образа мира и образа себя — относятся: познавательная активность, направленная на себя и окружающий мир; стремление к актуализации индивидуальных знаний в процессе освоения нового опыта.

Познание ребенком себя начинается с осознания своей принадлежности к

живым существам, затем он рассматривает себя как часть окружающего мира, осознает свое физическое Я, социальное Я и внутреннее Я.

Показателями освоения второго компонента — актуализации знаний о себе и опыте взаимодействия с другими — являются: готовность участвовать в решении учебно-познавательных задач; инициатива в действиях и поведении; освоение групповых норм.

Показателями сформированности рефлексивных процессов являются: начальный уровень понятийного мышления, направленный на себя; умение взаимодействовать с другими, учитывая их позицию; умение давать адекватную оценку себе.

Программа состоит из десяти тематических блоков. Каждый, из которых включает от одного до нескольких занятий по темам: «Человек в окружающем мире», «Я и моё имя», «Я и моя семья», «Я и мои друзья», «Я и мои чувства» и «Я и мой характер». Для проверки эффективности программы был реализован пилотный формирующий эксперимент. В первом классе реализовали пять занятий, а в третьем — десять.

В первом классе после проведения программы 51,9% детей имели завышенную самооценку, а 38,09% — адекватную. Это свидетельствует о том, что самооценка первоклассников постепенно становится более адекватной, что говорит об их способности оценивать свои действия и аргументировать выбор или позицию (рис.1).

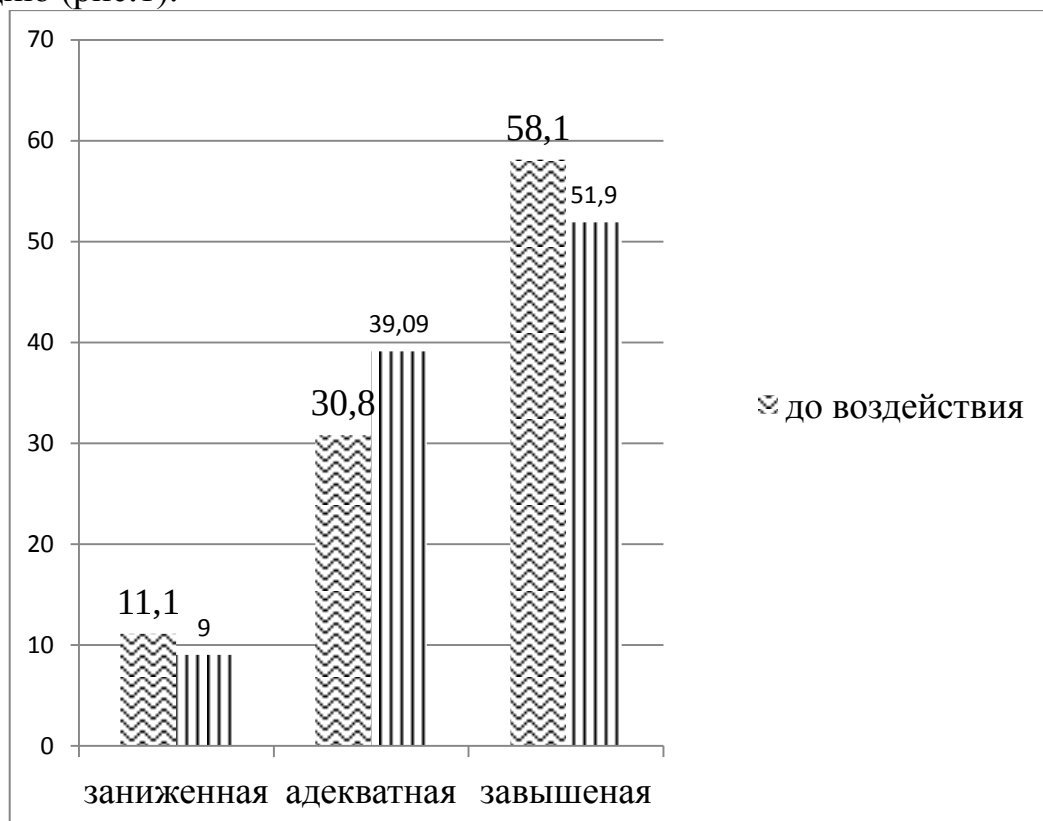


Рисунок 1- Показатели уровня самооценки до и после воздействия

Значительных различий по заниженной и завышенной самооценке не наблюдается, что может быть связано с тем, что учащиеся только начинают учиться оценивать свои действия, ответы со стороны. При чем по показателю

адекватная самооценка выявлены значимые отличия ($U_{\text{эмп}}=145,5$; $p=0,49$).
Также определена динамика уровня тревожности (рис.2).

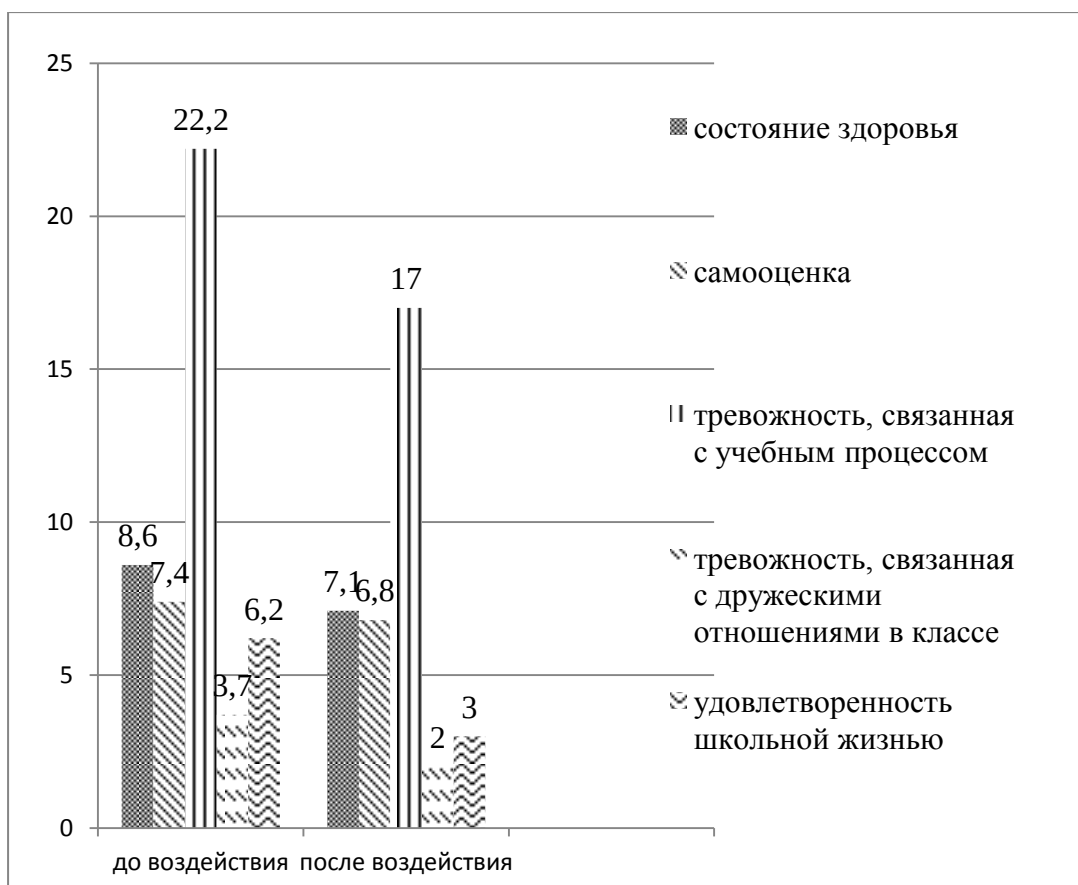


Рисунок 2- Показатели уровня тревожности до и после воздействия.

Учащиеся демонстрируют положительные изменения в снижении тревожности по всем её видам. Статистически значимые различия обнаружены: тревожность, связанная с обучением ($U_{\text{эмп}}=106$; $p=0,05$); удовлетворённость школьной жизнью ($U_{\text{эмп}}=129$; $p=0,05$); тревожность, вызванная взаимоотношениями с одноклассниками ($U_{\text{эмп}}=132$; $p=0,05$).

Исследование показало, что обучающиеся, у которых проявляются такие черты характера, как замкнутость и внутренняя конфликтность, или возникают проблемы в общении с классом, испытывают значительные трудности в адаптации к школьной жизни. Если не принять своевременные меры по коррективке этих трудностей, это может привести к эмоциональному срыву, замедлению развития и негативно сказаться на здоровье ребёнка.

В 3 классе также выявлены благоприятные тенденции. Полученные данные представлены на рис 3.

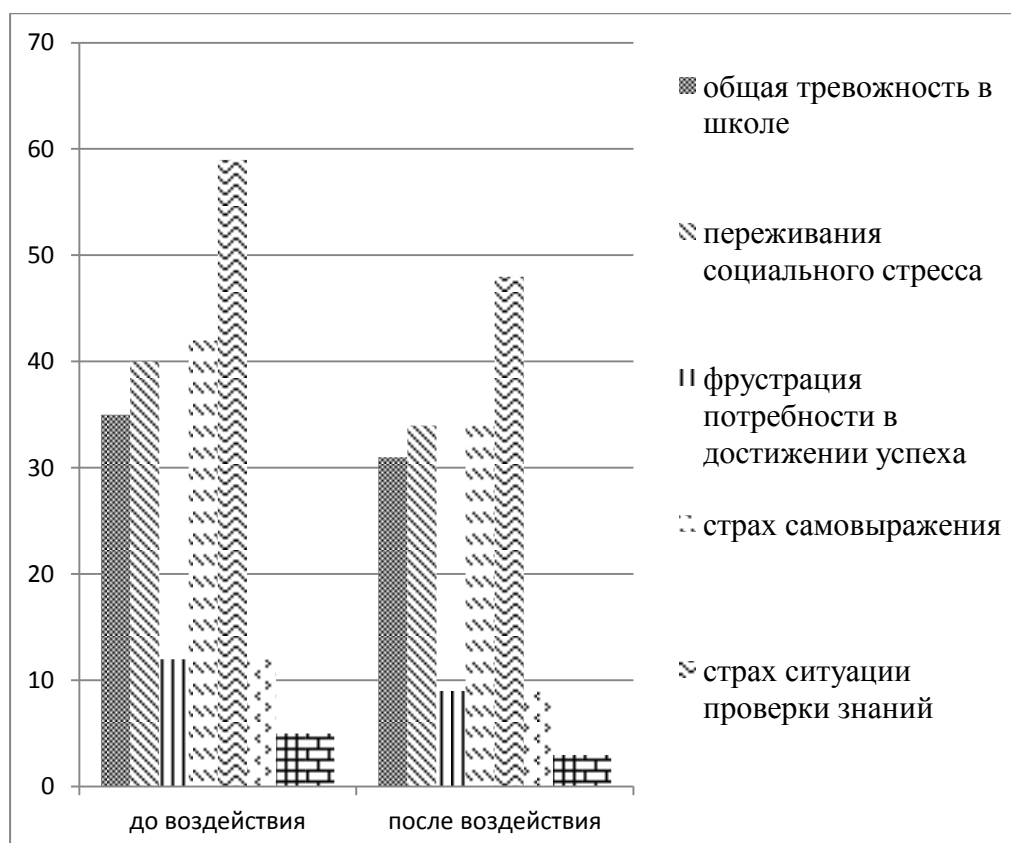


Рисунок 3 - Показатели видов тревожности учеников 3 класса до и после воздействия.

После проведения программы по показателям описательной статистики наблюдается снижение уровня тревожности, переживание социального стресса, фрустрация потребности в достижении успеха, страх самовыражения, страх перед проверкой знаний, страх не соответствовать ожиданиям окружающих, низкая физиологическая сопротивляемость стрессу и проблемы в отношениях с учителями. Самопознание собственных возможностей, своих ресурсов способствуют росту уверенности в себе, формированию адекватной самооценки, а также помогают справляться со стрессом, находить выход из трудных ситуаций и решать проблемы. На статистически значимом уровне обнаружены изменения в показателях социального стресса ($U_{\text{эмп}}=144$, $p=0,05$), фрустрации потребности в достижении успеха ($U_{\text{эмп}}=124$; $p=0,05$) и страха самовыражения ($U_{\text{эмп}}=128$; $p=0,05$).

Результаты апробации программы выявили положительные тенденции, что подтверждает возможность её применения в полном объеме.

Литература

1. Божович, Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте [Текст]/Л.И. Божович. – М., 1968. – 446с.
2. Гребенюк О.С., Гребенюк Т.Б. Основы педагогики индивидуальности: Учеб. пособие[Текст]/ О.С. Гребенюк, Т.Б. Гребенюк. - Калининград: Изд. КГУ, 2000. - 572 с.
3. Дубровина И. В. К вопросу о специфичности младшего школьника // Сб. Вопросы психологии способностей / Под ред. В.А. Крутецкого. - М.: Педагогика, 1973. - С.60-89.
4. Маркова А.К. Формирование мотивации учения[Текст]/А.К. Маркова -М.,

1990.-342с.

5. Орлов А.Б. Психология личности и сущности человека: Парадигмы проекций, практики[Текст]/ А.Б. Орлов. М., Академии, 2002 — 272 с.
6. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии [Текст]/С.Л. Рубинштейн. - СПб.: Питер.- 2002. -720 с.
7. Слободчиков В. И. Основы психологической антропологии. Психология развития человека: Развитие субъективной реальности в онтогенезе[Текст]/ В.И. Слободчиков, Е.И. Исаев.- М.: Школа-Пресса, 2000.
8. Слободчиков И. М., Самуйлова О. И. К вопросу о развитии «образа Я» в дошкольный период детства[Текст] // Психол. наука и образование.- 2004.- № 1.- С. 18-21.
9. Сорокоумова Е. А., Талакова Е. А. Программа изучения содержательных аспектов Я-концепции детей младшего школьного возраста [Текст]// Изв. Самарского науч. центра Рос. академии наук.- 2012.- Т. 14.- № 2-2.- С. 403-407.
10. Шадриков В.Д. Психологический анализ деятельности (системно-генетический подход). Учебное пособие[Текст]/ В.Д. Шадриков. – Ярославль: Изд-во ЯГУ, 1979. - 91 с.
11. Эльконин Д.Б. Психология личности и деятельности дошкольника[Текст]/ / под ред. А. В. Запорожца, Д. Б. Эльконина. – М., 1965. – 293 с.
12. Якобсон П.М. Психология художественного восприятия[Текст]/ П.М. Якобсон. - М.: Искусство, 1964. - 86 с.

References

1. Bozhovich, L. I. Personality and its formation in childhood [Text]. – Moscow : Prosveshchenie, 1968. – 446 p.
2. Grebenyuk, O. S., Grebenyuk, T. B. Fundamentals of individuality pedagogy [Text] : textbook / O. S. Grebenyuk, T. B. Grebenyuk. – Kaliningrad : KSU Publishing House, 2000. – 572 p.
3. Dubrovina, I. V. On the specificity of the primary school student [Text] / I. V. Dubrovina // Questions of the psychology of abilities: collection of works / ed. by V. A. Krutetsky. – Moscow : Pedagogika, 1973. – P. 60-89.
4. Markova, A. K. Formation of learning motivation [Text]. – Moscow : Pedagogika, 1990. – 342 p.
5. Orlov, A. B. Psychology of personality and human essence: Paradigms, projections, practices [Text]. – Moscow : Akademiya, 2002. – 272 p.
6. Rubinstein, S. L. Fundamentals of general psychology [Text]. – St. Petersburg : Piter, 2002. – 720 p.
7. Slobodchikov, V. I., Isaev, E. I. Fundamentals of psychological anthropology. Psychology of human development: Development of subjective reality in ontogenesis [Text]. – Moscow : Shkola-Press, 2000. – 416 p.
8. Slobodchikov, I. M., Samuilova, O. I. On the development of the "Self-Image" in the pre-school period of childhood [Text] / I. M. Slobodchikov, O. I. Samuilova // Psychological Science and Education. – 2004. – No. 1. – P. 18-21.
9. Sorokoumova, E. A., Talakova, E. A. Program for studying the substantive aspects of the self-concept in primary school age children [Text] / E. A. Sorokoumova, E. A. Talakova // Izvestia of the Samara Scientific Center of the Russian Academy of Sciences. – 2012. – Vol. 14, No. 2-2. – P. 403-407.
10. Shadrikov, V. D. Psychological analysis of activity (system-genetic approach) [Text] : textbook. – Yaroslavl : Yaroslavl State University Publishing House, 1979. – 91 p.
11. Elkonin, D. B. Psychology of personality and activity of a preschooler [Text] / ed. by A. V. Zaporozhets, D. B. Elkonin. – Moscow : Prosveshchenie, 1965. – 293 p.
12. Yakobson, P. M. Psychology of artistic perception [Text]. – Moscow : Iskusstvo, 1964. – 86 p.

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ЭФФЕКТЫ ПРИМЕНЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Иваниченко Л.А.

ФГБОУ ВО «Курский государственный аграрный университет имени И.И. Иванова» г.
Курск, Россия

Руководитель: доцент кафедры физической культуры и спорта ФГБОУ ВО «Курский государственный аграрный университет им. И.И. Иванова» Непочатых А.В.

Аннотация. В статье рассматриваются социально-психологические эффекты применения подвижных игр на занятиях физической культуры; описываются функциональные, организационные и содержательные аспекты подвижных игр в условиях физической подготовки в вузе; характеризуются социально-психологические эффекты подвижных игр применительно к различным видам спорта (групповые (командные), индивидуальные).

Ключевые слова: подвижные игры; студенты; физическая культура.

SOCIO-PSYCHOLOGICAL EFFECTS OF USING MOVABLE GAMES IN PHYSICAL CULTURE CLASSES

Ivanichenko L.A.

Kursk State Agrarian University, Kursk, Russia

Scientific adviser: Associate Professor of the Department of Physical Culture and Sports at Kursk State Agrarian University, A.V. Nepochatykh.

Abstract. The article discusses the socio-psychological effects of using mobile games in physical education classes; describes the functional, organizational, and substantive aspects of mobile games in the context of physical training at a university; and characterizes the socio-psychological effects of mobile games in relation to various sports (group (team) and individual).

Key words: mobile games; students; physical education.

В современных условиях система высшего образования направлена не только на формирование профессиональных компетенций, но и на развитие гармоничной, физически здоровой личности. Одним из наиболее эффективных средств повышения двигательной активности первокурсников являются подвижные игры, которые сочетают в себе развитие физических качеств, эмоционально-волевую интенсивность и социальную коммуникацию. По мнению социальных психологов, применение подвижных игр, наряду с развитием физических качеств, обладает рядом социально-психологических эффектов: способствует развитию навыков социальной коммуникации, формирует способности к установлению контактов и принятию решений как индивидуальных, так и групповых, развивает умения работы в команде, формирует навыки выработки эффективных стратегий поведения в экстремальных ситуациях и др. [2]

Следует отметить, что данная проблема междисциплинарна и изучена специалистами достаточно обстоятельно. В частности, по результатам множества исследований было выявлено, что на первых этапах обучения в вузе студенты сталкиваются с рядом проблем. К числу социально-психологических исследователи относят такие проблемы, как удовлетворение потребности студентов в формировании новой социальной идентичности, связанной с

принятием норм, ценностей, правил университета, интеграцию обучающихся в студенческое сообщество. Данные обстоятельства оказывают влияние на трансформацию межличностных отношений студентов, их личного статуса, уровня притязаний и др. [3].

Специалистами в области социальной психологии убедительно доказана роль совместной групповой деятельности в успешности адаптации личности [1]. В частности, групповая работа и совместная деятельность способствуют развитию взаимосвязанности и взаимозависимости индивидов в группе (А.Л. Журавлев); формированию положительной самооценки и социального статуса в связи с формированием новой социальной идентичности (Г. Тэджфел, Дж. Тернер). Между тем, важным условием данных процессов выступает организованная и управляемая совместная деятельность (А.С. Чернышев, С.В. Сарычев).

Следует отметить, что содержание учебных программ дисциплин по физической культуре и спорту включает применение на занятиях подвижных игр. По мнению специалистов, на первых этапах обучения применение подвижных игр должно носить организованный и управляемый характер.

Цель: исследование социально-психологических эффектов применения подвижных игр на занятиях физической культуры у первокурсников.

Традиционно подвижные игры описываются специалистами как форма двигательной деятельности, содержащая компоненты соперничества, интеракции и оригинальной самопрезентации.

Функционально подвижные игры могут быть представлены оздоровительной функцией, ориентированной на развитие двигательной активности и развития физических качеств личности. Важную роль подвижные игры играют в плане развития физической устойчивости и координационных способностей. Двигательные действия, осуществляемые в разнообразных направленностях, динамикой темпа, акцентируют высокую концентрации внимания и с изменением темпа, требуют от студентов высокой и скорости реагирования. Кроме того, двигательные действия содействуют улучшению работы сердечно-сосудистой системы, дыхания, развитию устойчивости опорно-двигательного аппарата.

Результатом реализации воспитательной функции применения подвижных игр на занятиях физической культурой и спортом могут выступать поддержание двигательной активности путем вовлечения занятиями в спортивных секциях; мотивированность студентов на участие в спортивной жизни университета; сформированные установки на ведение здорового образа жизни и др.

Психологический аспект функционирования подвижных игр связан с психоэмоциональными эффектами: снятие напряжения, снижение стрессовых проявлений, улучшение настроения.

Социально-психологическая функция ориентирована развитие навыков социальной коммуникации, формирование способности к установлению контактов и принятию решений как индивидуальных, так и групповых, развитие умений работы в команде, овладение навыками выработки

эффективных стратегий поведения в экстремальных ситуациях и др.

Организационно подвижные игры разрабатываются с учетом демографических показателей (возраст, гендер); психофизических данных студентов (уровень физической подготовки, спортивных интересов).

Содержательно подвижные игры достаточно универсальны, что позволяет изменять нагрузку в зависимости от уровня физической подготовленности студентов. Вариативность подвижных игр выражается в их динамичности, продолжительности, направленности двигательных действий, возможное комбинирование подвижных игр и составляющими спортивной тренировки [2].

Процесс управления при разработке и реализации подвижных игр связан с сочетанием соблюдения правил в игровой деятельности с планированием сотрудничества в спортивной команде и следованием этическим нормам.

Теоретический анализ литературы и практический опыт ведения занятий по физической культуре и спорту на базе ФГБОУ ВО «Курский государственный аграрный университет имени И.И. Иванова» позволили описать социально-психологические эффекты подвижных игр (Таблица).

Таблица. Социально-психологические эффекты подвижных игр

п/п	Вид спорта	Название	Социально-психологический эффект
.	Групповые (командные)	волейбол; баскетбол; мини-футбол	• развитие лидерских качеств; • умение анализировать ситуацию; • умение работать в команде; • социальные и культурные связи; • социальная коммуникация; • профилактика здорового образа жизни
.	Индивидуальные	дзюдо; теннис	• развитие межличностной коммуникации (работа в паре); • социальная ответственность; • социальные и культурные связи;

Таким образом, одним из наиболее эффективных средств повышения двигательной активности первокурсников являются подвижные игры, которые сочетают в себе развитие физических качеств, эмоционально-волевую интенсивность и социальную коммуникацию. По мнению социальных психологов, применение подвижных игр, наряду с развитием физических качеств, обладает рядом социально-психологических эффектов: способствует развитию навыков социальной коммуникации, формирует способности к установлению контактов и принятию решений как индивидуальных, так и

групповых, развивает умения работы в команде, формирует навыки выработки эффективных стратегий поведения в экстремальных ситуациях и др.

Дальнейшим направлением исследований станет изучение влияния таких показателей, как уровень физической подготовленности студентов на эффективность их социально-психологической адаптации на начальном этапе обучения в вузе.

Литература

1. Журавлев, А.Л. Психология совместной деятельности / А.Л. Журавлев. - М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2005. - 640 с.
2. Козлов, Н.С. Игровая технология как средство социально-психологической адаптации студентов первого курса к обучению в вузе / Н. С. Козлов, А. Ю. Лахтин // МНКО. - 2010. - № 6-1. - URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/igrovaya-tehnologiya-kak-sredstvo-sotsialno-psihologicheskoy-adaptatsii-studentov-pervogo-kursa-k-obucheniyu-v-vuze> (дата обращения: 12.09.2025).
3. Непочатых, А.В. Физическая культура как предиктор психического здоровья студентов в период их адаптации к условиям обучения в вузе / А.В. Непочатых, А.Ю. Фролова // Психология здоровья в образовательном процессе: сб. материалов V региональной науч.-прак. конф. (с использованием дистанционных технологий). - Курск, 2024. - С. 18-21. – URL : elibrary_75169990_60827920.pdf (дата обращения: 21.09.2025).
4. Суворов, Н.С. Развитие компетенций студентов на занятиях по физической культуре в условиях высшего профессионального образования / Н.С. Суворов, А.В. Непочатых // Коллекция гуманитарных исследований. - 2025. - № 1 (42). - С. 100-114. – URL : <https://www.j-chr.com/jour/article/view/576/332> (дата обращения: 21.09.2025).

References

1. Zhuravlev, A.L. Psychology of joint activity / A.L. Zhuravlev. - M.: Publishing house "Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences", 2005. - 640 p.
2. Kozlov, N.S. Game technology as a means of socio-psychological adaptation of first-year students to university education / N. S. Kozlov, A. Yu. Lakhtin // MNKO. - 2010. - No. 6-1. - URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/igrovaya-tehnologiya-kak-sredstvo-sotsialno-psihologicheskoy-adaptatsii-studentov-pervogo-kursa-k-obucheniyu-v-vuze> (date of reference: 09/12/2025).
3. Nepochatykh, A.V. Physical culture as a predictor of mental health of students during their adaptation to the conditions of studying at the university / A.V. Nepochatykh, A.Yu. Frolova // Psychology of health in the educational process: collection of materials of the V regional scientific and practical conf. (with the use of distance technologies). - Kursk, 2024. - Pp. 18-21. - URL: elibrary_75169990_60827920.pdf (accessed on 21.09.2025).
4. Suvorov, N.S. Development of students' competencies in physical education classes in higher professional education / N.S. Suvorov, A.V. Nepochatykh // Collection of Humanitarian Studies. - 2025. - No. 1 (42). - Pp. 100-114. - URL: <https://www.j-chr.com/jour/article/view/576/332> (accessed: 21.09.2025).

СОВРЕМЕННЫЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ НА УРОКАХ МАТЕМАТИКИ В МЕДИЦИНСКОМ КОЛЛЕДЖЕ

Игнатухина И.И.

Курский базовый медицинский колледж, г. Льгов, Курская область

Аннотация. Статья посвящена здоровьесберегающим технологиям и проблеме сохранения здоровья студентов медицинского колледжа. Рассматривается опыт реализации здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе на примере дистанционного обучения в медицинском колледже, а также определяются риски для здоровья студентов, которые могут нарушить их психическое и физическое здоровье.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, здоровьесберегающие технологии, уровень обученности, культура здоровья.

MODERN HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES IN MATHEMATICS LESSONS AT A MEDICAL COLLEGE

Ignatukhina I.I.

Kursk Basic Medical College, Lgov, Kursk Region, Russia

Abstract. The article is devoted to health-saving technologies and the problem of preserving the health of medical college students. The experience of implementing health-saving technologies in the educational process is considered using the example of distance learning at a medical college, and the risks to students' health that can disrupt their mental and physical health are identified.

Keywords: healthy lifestyle, health-saving technologies, level of education, health culture.

Приоритетной задачей общества является здоровье и образование подрастающего поколения [4]. В условиях дистанционного обучения учебный процесс в нашем колледже сопровождается некоторыми ограничениями двигательной активности и количеством времени, проводимом за компьютером, что ведёт к снижению работоспособности и адаптационных способностей обучающихся. Всё это может нарушить здоровье студентов – снижение зрения, ухудшение осанки, переутомление. Поэтому перед преподавателями стоит важная задача сохранения и укрепления здоровья студентов.

Для решения этой задачи необходимо создать комфортное условие работы на уроке, использовать в своей работе педагогические приёмы, методы, технологии, которые не наносят прямого или косвенного вреда здоровью обучающихся. Создать такую организацию учебной деятельности, при которой снимается проблема перегрузки учащихся, сохраняется работоспособность и присутствует положительный эмоциональный настрой на уроке способствует внедрение в образовательный процесс здоровьесберегающих технологий. Под здоровьесберегающими образовательными технологиями в широком смысле слова следует понимать все технологии, использование которых в образовательном процессе идет на пользу здоровья учащихся [3].

Затруднения в изучении математики часто являются главными причинами психологического дискомфорта, повышения уровня тревожности детей, ведущих к снижению адаптивных возможностей организма, а, следовательно, к снижению качества здоровья. [1].

Каждому преподавателю, очевидно, что при любой методике обучения,

при самой лучшей её организации одни студенты будут продвигаться успешнее, другие с большим трудом и медленнее. Эти различия обусловлены тем, что каждый в силу специфических для него условий развития, как внешних, так и внутренних, обладает индивидуальными особенностями. Поэтому основа моей работы – признание индивидуальности студента, создание необходимых условий для его развития.

Определяя уровень обучаемости (по Третьякову П.И.) дальнейшую работу планирую с учётом индивидуальных возможностей и особенностей студентов. Для эффективности и качества организации учебной деятельности веду диагностику результатов контроля. Выстраиваю систему работы по корректировке пробелов в знаниях обучающихся.

При подготовке к уроку, я всегда помню о том, что для каждого ученика урок должен стать адаптивным, где он сможет реализовать свои возможности. Для поддержания эмоционального здоровья своих студентов, с первых минут урока стараюсь создать положительный эмоциональный настрой, обстановку доброжелательности. Этому способствуют различные приёмы эмоционального воздействия: эмоциональная речь учителя, юмор, похвала, стимулирование интереса, использование музыкальных и поэтических пауз. В течение всего урока провожу работу по профилактике стрессов создавая ситуацию успеха, оказываю педагогическую поддержку, выстраиваю с обучающимися субъект-субъектные отношения, т.е. ставлю их в рефлексивную позицию (как ты будешь это делать?). Хорошие результаты даёт работа в парах, в группах, где более «слабый» ученик чувствует поддержку товарища.

Для сохранения физического здоровья студентов урок выстраиваю с учётом строгой дозировки учебной нагрузки, с учётом динамичности обучающихся, их работоспособности, не допускаю однообразия.

При выборе использования методов, форм, педагогических технологий исхожу из целей, задач и ожидаемых результатов урока, а также методического и технического обеспечения. В условиях реализации ФГОС задача системы образования состоит не в передаче объема знаний, а в том, чтобы научить добывать эти знания, т.е. научить учиться.

Активизируя познавательную деятельность студентов, использую проблемное обучение, которое позволяет занимать активную позицию в учебном процессе, не просто усваивать предлагаемый мною материал, но и самим искать ответы, брать на себя ответственность за результаты своего обучения. Но самое главное, что важно для сохранения здоровья, проблемное обучение снимает психологическое напряжение.

В нейрофизиологической и нейропсихологической литературе широкое распространение получила теория функциональной асимметрии мозга, которая трактуется так, что правое полушарие - это всё художественное, интуитивное, а левое - рационально-логическое. Создавая на занятии проблемную ситуацию при выдвижении гипотезы у студентов работает правое полушарие. При её объяснении включается логическое мышление. Эта цикличность приводит к левополушарной гармонизации. Оба полушария в работе. Эта технология является здоровьесберегающей, потому что она развивает оба полушария.

По своему опыту считаю, что системное использование игровой технологии в образовательном процессе, даёт положительную динамику его результатов. Игровые задания являются эффективным средством решения математических заданий при отработке умений и навыков, а также при организации контроля знаний обучающихся, при обобщении и систематизации. Уникальность игры как метода состоит также в том, что он позволяет сделать на уроке доступной и интересной будничную деятельность по усвоению материала. Другой позитивной стороной игры является то, что она является оптимальным инструментом, который комплексно обеспечивает социализацию и адаптацию обучающихся, выполняет функцию стрессового контроля.

Создавая на уроке условия для инициативы обучающихся, побуждая их к самостоятельной работе, эффективной организации своей деятельности, самоконтроля, объективного оценивания полученных результатов, применяю коллективные способы обучения. Очень важным при этом считаю то, что обучающиеся являются не пассивными, а полноправными участниками образовательного процесса. Также ценным в этой технологии считаю, что ученики овладевают приёмами ведения «математического» диалога, навыками общения. Коллективные способы обучения позволяют решать вопросы дифференцированного подхода в обучении.

Важным аспектом урока с позиции здоровьесбережения считаю использование методов, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения учащихся, которые позволяют им превратиться в субъекты деятельности: метод свободного выбора (свободную беседу, выбор способа действия, свободу творчества); активные методы (ученик в роли: учителя, исследователя, деловую игру, дискуссию); методы, направленные на самопознание и развитие (интеллекта, эмоций, общения, самооценки, взаимооценки).

Обязательной составной частью моего занятия являются физкультминутки, включающие гимнастику для глаз, кистей пальцев рук, дыхательную гимнастику. Физкультминутки препятствуют нарастанию утомления, снимают статические нагрузки. Физкультминутки проводятся в то время, когда у студентов появляются первые признаки утомления: снижается активность, нарушается внимание.

Интересные задания: задачи-шутки, ребусы, математическое лото, найди ошибку, выбери ответ, различные тестовые задания, проведи соответствие, задачи из истории, с практическим содержанием, задания на перегруппировку, трансформацию условия позволяют избежать монотонности на уроке, повышают интерес к предмету. Вносят разнообразие в урок различные исторические факты из жизни ученых, открытия или необычные истории.

Подбор задач на тему здоровья, здорового образа жизни, питания, спорта, о вреде курения играет важную роль в распространении здорового образа жизни. Задачи на тему здоровья, которые решаем на уроках математики, основаны на фактических материалах и составлены таким образом, чтобы обучающиеся привыкали ценить, уважать и беречь своё здоровье. В ходе решения таких задач ученики узнают много новых фактов о

своём теле, особенностях его существования и развития на разных этапах жизни, сумеют взглянуть на основные жизненные процессы глазами математика.

Средства обучения математике подбираю так, чтобы студенты смогли включиться в работу в соответствии с индивидуальными возможностями, при этом «визуалы» смогли увидеть, «кинестеты» – ощутить, «аудиалы» – услышать.

При подведении итогов урока выясняю, что понравилось на уроке, какие вопросы хотелось бы повторить, задания какого типа выполнить. Домашнее задание даю в соответствии с нормами СанПиН, разноуровневое, при этом комментирую его.

Серьёзно также отношусь к оценке учебного труда обучающихся. Использую словесное сопровождение оценивания знаний, проявляю уважение к студенту, стараюсь научить их оценивать самих себя. При работе в группах использую взаимооценку.

Одной из граней здоровьесберегающей технологии является участие в проектной деятельности. В процессе подготовки проекта, обучающиеся самостоятельно приобретают недостающие знания из разных источников, учатся пользоваться приобретенными знаниями для решения познавательных и практических задач, приобретают коммуникативные умения, работая в группах, развивают исследовательские умения (выявление проблем, сбор информации, наблюдение, анализ и т.д.), системное мышление, приобретают собственный опыт интеллектуальной деятельности [2].

Внеаудиторная деятельность формирует культуру здоровья: конкурс буклетов по пропаганде здорового образа жизни «Наша жизнь в наших руках», III Межрегиональная олимпиада «Марафон знаний», Всероссийская студенческая НПК «Здоровье и образ жизни», межрегиональная заочная студенческая НПК «Медицина и наука 21 века», конкурс рисунков «День сердца», встречи с медработниками и обучающимися школ.

В результате использования инновационных здоровьесберегающих технологий, разнообразных форм проведения занятия в органическом сочетании с традиционными методами и приёмами обучения, я добиваюсь не только планируемых результатов образовательного процесса, а самое главное сохраняю здоровье своих студентов.

Технологии не только упрощают обучение, но и делают его более увлекательным, эффективным и практически ориентированным. Важно помнить, что технологии – это лишь инструмент, эффективность которого всецело зависит от компетентности преподавателя и его способности умело использовать его для достижения образовательных целей.

Уверена, что данная работа у студентов сформирует необходимые знания и навыки по здоровому образу жизни и научит использовать их в повседневной жизни.

Литература

1. Абрамова Г. В. Здоровьесберегающие технологии на уроках математики

[Электронный ресурс] / Г. В. Абрамова. — Режим доступа к ст. <http://school11kgd.narod.ru/abramova.htm>

2. Селевко Г.К. Энциклопедия образовательных технологий Том 1. – М.: НИИ школьных технологий, 2006.816с.

3. Шалкина С. В. Здоровьесберегающие технологии на уроках математики [Электронный ресурс] / С. В. Шалкина. — Режим доступа к ст.: <http://festival.1september.ru/articles/311946/>

4. zdorovayarossia.ru

5. aif.ru

References

1. Abramova, G. V. Health-saving technologies in mathematics lessons [Electronic resource] / G. V. Abramova. – URL: <http://school11kgd.narod.ru/abramova.htm> (accessed: 28.09.2025).

2. Selevko, G. K. Encyclopedia of educational technologies. Volume 1 [Text] / G. K. Selevko. – Moscow : Research Institute of School Technologies, 2006. – 816 p.

3. Shalkina, S. V. Health-saving technologies in mathematics lessons [Electronic resource] / S. V. Shalkina. – URL: <http://festival.1september.ru/articles/311946/> (accessed: 28.09.2025).

4. Healthy Russia [Electronic resource]. – URL: <https://zdorovayarossia.ru> (accessed: 28.09.2025).

5. Argumenty i Fakty [Electronic resource]. – URL: <https://aif.ru> (accessed: 28.09.2025).

МЕТОДЫ ЗАЩИТЫ ОТ СТРЕССА КАК СПОСОБ СОХРАНЕНИЯ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА ОБУЧАЮЩИХСЯ В МЕДИЦИНСКОМ ВУЗЕ

Исакова Н.В., Филиппченкова С.И., Демьяненко К.Г.

ФГБОУ ВО Тверской ГМУ Минздрава России, ФГБОУ ВО «Тверской государственный технический университет» Минобрнауки РФ, г. Тверь

Аннотация. В статье обсуждаются актуальные вопросы сохранности психического здоровья молодежи. Приводятся примеры упражнений, способствующих повышению уровня саморегуляции эмоционального состояния студентов. Затрагиваются проблемы цифровой трансформации общества и трудового воспитания молодежи.

Ключевые слова: цифровая трансформация, стресс, самопомощь, допрофессиональное развитие.

STRESS PROTECTION METHODS AS A WAY TO PRESERVE MENTAL HEALTH OF FIRST-YEAR STUDENTS IN A MEDICAL UNIVERSITY

Isakova N.V., Filippchenkova S.I., Demyanenko K.G.

Tver State Medical University of the Ministry of Health of Russia, Tver State Technical University of the Ministry of Science and Higher Education of the Russian Federation, Tver

Abstract. The article discusses current issues related to the mental health of young people. It provides examples of exercises that help students improve their emotional self-regulation. The article also addresses the challenges of digital transformation and labor education for young people.

Keywords: digital transformation, stress, self-help, and pre-professional development.

Период обучения в медицинском вузе оказывает влияние на формирование личности будущего врача, в связи с чем большое внимание сегодня уделяется проблемам психического здоровья обучающихся и развитию эмоционального стресса.

В начале 30-х годов XX века американский психофизиолог Уолтер Кэннон описал реакцию человеческого организма на стресс и ввел этот термин в физиологию и психологию. По мнению исследователей стрессам подвергается каждый человек не зависимо от его личностно-психологических характеристик. Однако степень воздействия стрессовых факторов у всех разная и может варьироваться от легкого возбуждения до тяжелого психосоматического расстройства.

Начнем с того, что обучение в медицинском вузе, где по-прежнему сохраняются академические традиции и требования, многие студенты испытывают сильнейший эмоциональный стресс, часто приводящий к развитию депрессивных расстройств. Современные студенты испытывают трудности, связанные с неумением рационально распределять время, планировать свою деятельность, отсутствием способности к саморегуляции [1]. К тому же, слабая преемственность между средней и высшей школой, особенности методики преподавания и организации учебного процесса, большой объем информации и несформированность навыков самостоятельной работы так же приводят к сильному эмоциональному перенапряжению, то есть к развитию стресса.

Сегодня многие современные родители пытаются воспитывать своих детей в антистрессовых условиях, полагая что, как им кажется, поступают правильно. Некоторые родители намеренно берут на себя выполнение большинства обязанностей своих детей, не давая им при этом проявить самостоятельность. Между тем трудовое воспитание детей издавна осуществлялось одновременно с развитием всех морфофизиологических систем организма, включая и центральную нервную систему. Данный феномен биологи обозначают термином «гармонизирующая эволюция». Е.А. Климов выдвинул в профессиональном развитии человека три периода:

1. период допрофессионального развития занимает промежуток от рождения до 12 лет. Это период раннего детства или предыгры;
2. период начального выбора профессии начинается с 11 лет и длится до 18 лет;
3. период собственного профессионального развития - с 19 до 60 лет.

По мнению Е.А. Климова период дошкольного возраста имеет важное значение в развитии человека как субъекта труда. Прежде всего это период формирования произвольной регуляции поведения ребенка, овладение речевыми функциями, формирование общетрудовых умений, развитие навыков самоорганизации, самоконтроля, планирования своей деятельности, умения концентрировать внимание и конечно же противостоять стрессовым ситуациям. Трудовое воспитание способствует формированию у детей базовых представлений о труде взрослых и определяет будущий выбор профессии [2]. Но с началом эпохи цифровой трансформации воспитания и образования мы устранили из жизни детей целый период развития, заменив его мобильным телефоном и другими гаджетами. В последнее время вызывает тревогу неоправданно раннее знакомство детей с электронными гаджетами, которые предназначены для облегчения жизни человека, имеется в виду личность с уже развитым естественным интеллектом, но не ребенок у которого еще только формируются необходимые умения и навыки. Электронные девайсы позволяют родителям освободить время для работы и личной жизни. Между тем, постепенно на смену ролевым играм, способствующим личностному развитию пришли электронные, часто приводящие к утрате речевого, коммуникативного, эмоционального и социального развития, опять же приводящие к развитию стресса. В результате сегодня на первый курс медицинского университета поступают студенты, совершенно не способные противостоять неизбежному учебному стрессу, у них отсутствуют знания, умения и навыки о методах самопомощи при стрессовых ситуациях, фиксируется повышенная тревожность, низкая учебная мотивация, психосоматические нарушения, часто приводящие к депрессивным расстройствам [3]. Значительно увеличилось количество студентов с расстройствами аутистического спектра, дисграфией и дислексией.

Однако отметим, что жизнь современного человека не возможна без стрессов и в современных реалиях стресс нужно рассматривать не только как вызов, но и как возможность для личностного роста и развития индивида. В то же время стресс для студента необходимо воспринимать как нормальную

реакцию на накопившиеся проблемы, а не как сверхъестественное явление. Следовательно, такое сложно-неблагополучное положение можно исправить путем развития у студентов уровня саморегуляции, рефлексивности, смещения локуса контроля в сторону интернального, развитием коммуникативных навыков. Овладение приемами оказания самопомощи поможет студентам первого курса преобразовывать стресс из разрушительного фактора в стимул для развития [5].

Таким образом перед преподавателями высшей медицинской школы стоит непростая задача для решения которой необходимо делать основной упор на укрепление психического здоровья студентов, обучать их эффективным приемам оказания самопомощи. Одним из таких приемов является выполнение упражнений, способствующих снижению стресса, снятию тревожности, позволяющих регулировать свое эмоциональное состояние, помогающих осознать последствия своих действий и дать оценку собственным реальным возможностям и проблемам в своем индивидуальном развитии и профессиональном становлении [4]. Между тем необходимо объяснить обучающимся, что разовое выполнение упражнений от случая к случаю не окажет положительного воздействия. Необходимо регулярное выполнение упражнений. Авторами статьи в качестве примера приведены некоторые из них:

1. Упражнение «Квадрат»

Психологический комментарий. Упражнения позволяют научиться регулировать свое эмоциональное состояние, способствуют снятию тревожности.

Вдыхаем на определенное количество счета и выдыхаем на такое же количество (рекомендуется считать до 8).

2. Упражнение «Улыбка». Попробуйте улыбнуться и удержать улыбку 10-15 секунд. улыбка передает импульсы в эмоциональный центр головного мозга. в результате возникает чувство радости и расслабления.

3. Упражнение «Я могу решать проблемы»

Психологический комментарий. Упражнение позволяет студенту осознать и впоследствии дать оценку своим реальным возможностям и проблемам в своем профессиональном становлении и сравнить их с идеальными представлениями.

Участники объединяются в мини-группы и составляют список проблем, возникающих в процессе их профессионального становления. затем начинается совместное обсуждение выделенных проблем и составляется общий список. после чего каждый участник индивидуально оценивает по 10-бальной шкале уровень своих возможностей в решении выделенных проблем.

4. Упражнение «локус контроля». Психологический комментарий. Выполняя это упражнение вы сможете выделить и отпустить те факторы, которые вызывают у вас излишний стресс.

1.нарисуйте круг, в котором перечислите все, что вам подконтрольно.

2.окружите центр факторами, которые вы не контролируете, но можете на них повлиять.

3. в замыкающем третьем круге расположите все, что вы никак не контролируете.

Так же можно предложить студентам приемы для смещения локуса контроля в сторону интернального:

- осознанное внимание к собственным поступкам;
- развитие эмоционального интеллекта;
- консультации с психологом или коучем с целью изменения шаблонов мышления;
- установка понятных и достижимых целей с последовательным их выполнением;
- формирование позитивного взгляда на личные возможности и ресурсы.

Большинство студентов-первокурсников нуждаются помощи преподавателей, преподавателей-кураторов и готовы ее принять. Поэтому одной из приоритетных задач профессорско-преподавательского состава высшей медицинской школы является развитие у студентов навыков оказания самопомощи, научить обучающихся принимать существование проблем и стремиться находить пути их решения, развивать способности к осуществлению рефлексивной деятельности. Учить студентов сопереживать другим людям и критично относиться к себе самому.

Литература

1. Апресян Р.Г. Рефлексия и этика (Ретроспективные заметки к статье Ю.А. Шрейдера «Человеческая рефлексия и две системы этического сознания»). Психологические исследования, 2019, 12 (65-66). С. 1. URL: <http://psystudy.ru>
2. Климов, Е.А. Введение в психологию труда: учеб. для студентов вузов, обучающихся по направлению 521000-Психология и специальностям 020400-Психология, 022700-Клин. психология / Е. А. Климов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Изд-во Моск. ун-та, Академия, 2004. — 334, [2] с.: 22 см — (Классический университетский учебник. Высшее профессиональное образование. Психология).
3. Куликов Л. В. Стресс и стрессоустойчивость личности // Теоретические и прикладные вопросы психологии. / Под ред. А. А. Крылова. Вып. 1. Ч. 1. СПб., 1995.
4. Хорни, Карен Невроз и личностный рост: борьба за самореализацию: 16+ / Карен Хорни ; [перевела с английского Т. Шапошникова]. — Санкт-Петербург [и др.]: Питер, 2021. — 394 с.: 24 см — (Мастера психологии).; ISBN 978-5-4461-0873-2.
5. Шагалина М.Н. Взаимосвязь уровня притязания и локуса контроля у студентов/ М.Н. Шагалина.- Текст: электронный // Международный студенческий научный вестник.2018 .№ 5. URL: <https://eduherald.ru/ru/article/view?id=19101> (дата обращения: 28.08.2025).

References

1. Apresyan, R. G. Reflection and Ethics (Retrospective Notes on Yu. A. Shreider's Article "Human Reflection and Two Systems of Ethical Consciousness") [Electronic resource] // Psikhologicheskie Issledovaniya. — 2019. — Vol. 12, № 65-66. — P. 1. — URL: <http://psystudy.ru> (accessed: 28.08.2025).
2. Klimov, E. A. Introduction to Labor Psychology: textbook for university students [Text] / E. A. Klimov. — 2nd ed., rev. and suppl. — Moscow : Izd-vo Mosk. Un-ta, Akademiya, 2004. — 334, [2] p. — (Klassicheskii Universitetskii Uchebnik. Vysshee Professional'noe Obrazovanie. Psikhologiya).
3. Kulikov, L. V. Stress and Personal Stress Resistance [Text] // Theoretical and

Applied Issues of Psychology / Ed. by A. A. Krylov. – Issue 1. – Part 1. – St. Petersburg, 1995.

4. Horney, Karen Neurosis and Personal Growth: The Struggle for Self-Realization [Text] / Karen Horney; [translated from English by T. Shaposhnikova]. – St. Petersburg [et al.] : Piter, 2021. – 394 p. – (Masters of Psychology). – ISBN 978-5-4461-0873-2.

5. Shagalina, M. N. The Relationship between the Level of Aspiration and the Locus of Control in Students [Electronic resource] / M. N. Shagalina // Mezhdunarodnyi Studencheskii Nauchnyi Vestnik. – 2018. – № 5. – URL: <https://eduherald.ru/ru/article/view?id=19101> (accessed: 28.08.2025).

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ВОСПИТАТЕЛЯ: СТРАТЕГИИ СОХРАНЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО РЕСУРСА

Камардина В.А.

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад комбинированного №126» г. Курск

Аннотация. Статья посвящена вопросам сохранения профессионального ресурса воспитателей детских садов в условиях постоянного увеличения рабочих нагрузок и эмоционального напряжения. Рассматриваются факторы, негативно влияющие на психологическое здоровье педагогов, и предлагаются конкретные стратегии и практические рекомендации по профилактике эмоционального выгорания и укреплению психологического благополучия. Особое внимание уделено важности внедрения комплексной системы поддержки воспитателей, представлены конкретные подходы и методы, применяемые в практике нашего детского сада для поддержания и укрепления профессионального ресурса воспитателей.

Ключевые слова: психологическое здоровье, профессиональный ресурс, эмоциональное выгорание, психологическая поддержка, антистрессовые практики.

THE PSYCHOLOGICAL HEALTH OF KINDERGARTEN TEACHER: STRATEGIES FOR PRESERVING PROFESSIONAL RESOURCES

Kamardina V.A.

Municipal Budgetary Preschool Educational Institution Kindergarten No. 126, Kursk

Abstract. The article is devoted to the issues of preserving the professional resource of kindergarten teachers in the context of a constant increase in workloads and emotional stress. It examines the factors that negatively affect the psychological health of teachers and proposes specific strategies and practical recommendations for preventing emotional burnout and promoting psychological well-being. Special attention is given to the importance of implementing a comprehensive support system for teachers, and specific approaches and methods are presented that are used in our kindergarten to maintain and strengthen the professional resource of kindergarten teacher.

Keywords: psychological health, professional resource, emotional burnout, psychological support, anti-stress practices.

Мы живём в современном мире, где ритм жизни ускоряется с каждым днём, а требования к человеку постоянно растут. Это время глобализации, цифровизации и быстрых изменений, что неизбежно порождает вызывает значительное эмоциональное напряжение. Особенно подвержены влиянию стресса представители профессий, чья работа связана с постоянным взаимодействием с людьми, ответственностью и высокими нагрузками. К числу таких профессий относятся педагоги дошкольных учреждений. Воспитатель – одна из важнейших фигур в формировании личности ребёнка. Этот профессионал буквально живёт вместе с воспитанниками большую часть дня, обеспечивая не только уход и присмотр, но и всестороннее развитие ребёнка. В тоже время, интенсивная рабочая среда и высокая степень ответственности оказывают серьёзное давление на нервную систему педагога, что негативно влияет на его психологическое здоровье.

Для начала рассмотрим, что же такое психологическое здоровье? Всемирная организация здравоохранения характеризует психологическое

здоровье (духовное (или душевное), иногда – ментальное здоровье) следующим образом: психологическое здоровье – состояние, при котором человек способен реализовать свой собственный потенциал, справляться с обычными жизненными стрессами, продуктивно и плодотворно работать, а также вносить вклад в жизнь своего собственного сообщества [1].

Исходя из этого утверждения, можно сделать вывод, что состояние нашего психологического здоровья оказывает непосредственное влияние на профессиональную деятельность. В свою очередь от эффективности профессиональной деятельности воспитателя зависит качество взаимодействия с детьми, успешность образовательного процесса и уровень воспитания и образования дошкольников. Поэтому поддержание психологического здоровья становится приоритетной задачей каждого педагога.

Профессиональная этика обязывает педагога проявлять выдержанность, контролировать проявления злости и раздражительности, грамотно управлять своим эмоциональным состоянием и поведением. Но, как свидетельствует практика, значительная часть педагогов не владеет необходимыми навыками защиты и укрепления своего психологического здоровья. В связи с этим у многих педагогов возникают признаки повышенной эмоциональной напряженности, проявляющиеся в снижении устойчивости психических функций и падении производительности труда. Вследствие этого наблюдается постепенная утрата заинтересованности в рабочем процессе, пассивное исполнение обязанностей, что приводит к снижению профессионального ресурса и риску эмоционального выгорания.

Профессиональный ресурс воспитателя подвержен воздействию целого ряда факторов риска, каждый из которых существенно влияет на эмоциональное, физическое и психологическое состояние работника. Перечислим некоторые из них, с которыми приходится встречаться воспитателю ежедневно в его профессиональной деятельности: интенсивность трудовой деятельности; ответственность за безопасность и развитие детей; контакты с родительским сообществом порой сопровождающиеся конфронтационными ситуациями, взаимным непониманием и несправедливыми претензиями; дефицит свободного времени и ресурсов; невысокая материальная оценка труда и другое.

Сохранение и восстановление профессионального ресурса является важной задачей, поскольку оно обеспечивает высокое качество образовательной деятельности, удовлетворенность трудом и предотвращение профессионального выгорания.

Раскроем основные стратегии сохранения профессионального ресурса воспитателя.

1. Эмоциональная саморегуляция.

Освоение техник эмоциональной саморегуляции позволяет эффективнее преодолевать отрицательные эмоции и сохранять положительный внутренний настрой. К таким техникам относятся методики расслабления, дыхательная гимнастика и практика осознанности.

2. Поддерживающая среда.

Создание благоприятных условий труда способствует уменьшению стрессов и увеличению мотивации сотрудников. К таким условиям относятся конструктивное общение, адекватная нагрузка и справедливое вознаграждение за труд.

3. Профессиональное развитие.

Постоянное обучение новым методикам и технологиям повышает профессиональный уровень педагогов, улучшает качество образовательного процесса и снижает риск профессиональных кризисов.

4. Работа с профессиональными сообществами.

Участие в сообществах профессионалов позволяет обмениваться опытом, получать поддержку и находить новые идеи для улучшения своей деятельности.

5. Организация отдыха и досуга.

Важно уделять внимание отдыху и хобби, позволяющим переключиться от рабочих забот и насладиться жизнью вне стен детского сада. Отдых на природе, чтение книг, посещение театров и музеев способствуют восстановлению сил и обогащению внутреннего мира.

6. Профессиональное развитие.

Участие в семинарах, тренингах и курсах повышения квалификации помогает расширить профессиональные знания и умения, повышает уверенность в собственных силах и снижает страх перед новыми вызовами.

Поддержание психологического здоровья и профессионального ресурса воспитателей требует комплексного подхода, включающего заботу о физическом состоянии, развитие эмоциональной устойчивости, создание поддерживающей среды и постоянное профессиональное развитие. Эти меры помогают снизить риски профессионального выгорания и повысить эффективность работы педагогов, обеспечивая высокое качество воспитания подрастающего поколения.

Для сохранения профессионального ресурса воспитателей в нашем детском саду, нами используются следующие приемы:

1. Психологическая поддержка: организация регулярного консультирования сотрудников с квалифицированными психологами, проведение групповых терапевтических сессий и тренингов по профилактике эмоционального выгорания.

2. Антистрессовые практики: проведение специальных занятий по освоению эффективных техник расслабления и эмоциональной регуляции, включая дыхательные практики, арт-терапевтические сеансы и практику осознанности.

3. Командообразующие мероприятия: регулярное проведение корпоративных праздников, выездных мероприятий и тимбилдингов, направленных на формирование доверительных межличностных отношений и улучшение внутреннего климата в коллективе.

4. Система мотивации и признания: разработана прозрачная система материального и нематериального поощрения сотрудников, включающая награждения грамотами, благодарственными письмами, публичное признание

заслуг и распространение положительных примеров успешной работы.

5. Участие сотрудников в управлении: привлекаем сотрудников к активному участию в процессе принятия управленческих решений, касающихся повседневной жизни детского сада, формируя ответственное и заинтересованное сообщество единомышленников.

6. Комфортные условия труда: созданы удобные и функциональные рабочие места, соответствующие стандартам эргономики и гигиены, что существенно снижает физические и эмоциональные нагрузки сотрудников.

7. Профессиональное развитие и самореализация: поощряем активное участие сотрудников в конкурсах профессионального мастерства различного уровня (регионального и всероссийского), оказывая необходимую организационную и методическую поддержку.

Реализуя комплекс перечисленных приемов поддержки психологического здоровья педагогов, наш детский сад создает условия для устойчивого сохранения профессионального ресурса наших сотрудников. Это ведет к повышению качества предоставляемых образовательных услуг, улучшению микроклимата в коллективе и формированию команды профессионалов, готовых творчески подходить к решению любых педагогических задач.

Литература

1. Полякова, О. Б., Бонкало, Т. И. Психологическое здоровье: дайджест [Текст] / О. Б. Полякова, Т. И. Бонкало — . — Москва: ГБУ «НИИОЗММ ДЗМ», 2024 — 52 с.
2. Васягина, Н. Н. Профессионально-личностная направленность педагогических работников как психологическое условие эффективности профессиональной деятельности в условиях внедрения профессиональных стандартов. [Текст] / Н. Н. Васягина // Гуманитарные науки . — 2017. — № 1. — С. 142-151.
3. Водопьянова, Н. Е. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика : практическое пособие [Текст] / Водопьянова, Н. Е. — 3. — Москва: Юрайт, 2023 — 299 с.
4. Костин, Е. Ю. Эмоциональное выгорание в профессиональной деятельности педагогов дошкольного образовательного учреждения [Текст] / Е. Ю. Костин // Вестник МГГУ им. М.А. Шолохова. Педагогика и психология. . — 2013. — № 2. — С. 40-44.
5. Молчанова, Л. Н. Профиль деятельности и состояние психического выгорания у воспитателей детских садов и учителей начальных классов общеобразовательных школ [Текст] / Л. Н. Молчанова // Вестник МГГУ им. М.А. Шолохова. серия «Педагогика и психология».. — 2011. — № 3. — С. 90-98.

References

1. Kostin, E. Yu. (2013). Emotional burnout in the professional activity of preschool educational institution teachers. Bulletin of M.A. Sholokhov Moscow State University for the Humanities. Pedagogy and Psychology, (2), 40–44. (In Russian).
2. Molchanova, L. N. (2011). Activity profile and state of mental burnout in kindergarten teachers and primary school teachers. Bulletin of M.A. Sholokhov Moscow State University for the Humanities. Series "Pedagogy and Psychology", (3), 90–98. (In Russian).
3. Polyakova, O. B., & Bonkalo, T. I. (2024). Psychological health: A digest. GBU "NIIOZMM DZM". (In Russian).
4. Vasyagina, N. N. (2017). Professional and personal orientation of teaching staff as a psychological condition for the effectiveness of professional activity in the context of the introduction of professional standards. Humanitarian Sciences, (1), 142–151. (In Russian).
5. Vodopyanova, N. E. (2023). Burnout syndrome. Diagnosis and prevention: A

practical guide (3rd ed.). Yurait. (In Russian).

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НЕТРАДИЦИОННЫХ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ИГР ПРИ КОРРЕКЦИИ РЕЧЕВЫХ НАРУШЕНИЙ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ПРИМЕНЕНИЕМ СКОРЛУПЫ ГРЕЦКИХ ОРЕХОВ

Колесникова Ю.Л.

МБДОУ «Детский сад комбинированного вида № 108», г. Курск

Аннотация. В статье рассматривается вопрос применения здоровьесберегающих технологий при коррекции речевых нарушений у детей дошкольного возраста. Представлен комплекс здоровьесберегающих коррекционных игр с использованием скорлупы грецких орехов для дошкольников с речевыми нарушениями. Доказано влияние их использования в логопедической работе на повышение эффективности коррекционно-развивающего процесса, сохранение и укрепление здоровья воспитанников.

Ключевые слова: коррекционные здоровьесберегающие технологии; скорлупа грецких орехов; дошкольники с нарушением речи; здоровьесберегающие дидактические игры.

THE USE OF NON-TRADITIONAL HEALTH-SAVING GAMES IN THE CORRECTION OF SPEECH DISORDERS IN PRESCHOOL CHILDREN USING WALNUT SHELLS

Kolesnikova Y.L.

MBDOU "Kindergarten of combined type No. 108", Kursk

Abstract. The article discusses the use of health-saving technologies in the correction of speech disorders in preschool children. A set of health-saving corrective games using walnut shells for preschoolers with speech impairments is presented. The influence of their use in speech therapy work on improving the effectiveness of the correctional and developmental process, maintaining and strengthening the health of pupils has been proved.

Keywords: correctional health-saving technologies; walnut shells; preschoolers with speech disorders; health-saving didactic games.

Дошкольный возраст – значимый период в развитии личности человека, когда закладывается и формируется фундамент физического и психического здоровья. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, что в свою очередь создает условия для дальнейшей успешной социализации.

По мнению исследователей, у детей с нарушениями речи наблюдаются многочисленные особенности соматического и психофизического здоровья, проявляющиеся в сравнении с нормально развивающимися сверстниками. По данным О. С. Волковой, педиатра, кандидата медицинских наук, у детей с нарушениями речи наблюдаются задержки физического развития, диагностируются расстройства моторного развития и сроков созревания биоэлектрической активности головного мозга. Также в среде дошкольников с речевыми нарушениями преобладают часто болеющие дети [3]. В исследованиях Е. М. Мастюковой, А. Г. Московкиной отмечается, что в независимости от специфики речевых нарушений для всех детей свойственны общие закономерности нарушенного нервно-психического развития. Основными из них являются: невысокая умственная работоспособность,

неполноценность концентрации внимания, памяти, несформированность эмоционально-волевой сферы, эмоциональная неустойчивость, дефицит знаний и представлений об окружающем мире, сложности установления социальных контактов, дефицит познавательных интересов, что негативно сказывается и на формировании двигательной сферы и моторном развитии [5].

Таким образом, актуальным становится вопрос проведения комплексной оздоровительно-коррекционной работы с детьми, имеющими нарушения речи, через внедрение в практику здоровьесберегающих технологий. Это такая организация образовательного процесса, при котором качественное обучение, развитие и воспитание детей происходит без ущерба их здоровью, а способствует его укреплению. Рассмотрим определение здоровьесберегающих технологий у разных авторов. Н.К. Смирнов видит здоровьесберегающие образовательные технологии как составную часть и отличительную особенность всей образовательной системы, как совокупность принципов, приемов, методов педагогической работы, которые, дополняя традиционные технологии обучения и воспитания, наделяют их признаком здоровьесбережения и способствуют воспитанию у учащихся культуры здоровья [6].

Т. В. Ахутина в своей статье отмечает, что здоровьесберегающий процесс — это специально организованное, развивающееся во времени и в рамках определенной образовательной системы взаимодействие детей дошкольного возраста и педагогов, направленное на достижение целей здоровьесбережения и здоровьесобогащения в ходе образования, воспитания и обучения детей [1].

Из выше сказанного следует, что коррекция речевых нарушений не может быть эффективно проведена без одновременной работы по сохранению и укреплению здоровья детей, а наиболее эффективным средством решения этой задачи будет использование здоровьесберегающих технологий в коррекционно - развивающем обучении воспитанников.

В своей логопедической практике для повышения эффективности коррекционно-логопедической работы и мотивации воспитанников я применяю здоровьесберегающие технологии с использованием скорлупы грецких орехов. Игра – постоянный партнер на моих занятиях. А игры с нестандартными материалами всегда интересны и занимательны для моих ребят. Ежедневное использование таких игр решает следующие задачи: развивает целенаправленную воздушную струю; развивает мелкую моторику; развивает фонематический слух и звуко-буквенного анализ и синтез; формирует слоговую структуру слова; развивает внимание, память, мышление, самоконтроль, межполушарное взаимодействие.

Грецкие орехи и их скорлупу я использую для самомассажа кистей и пальцев рук. Вместе с детьми прокатываем их от основания ладони к кончикам пальцев, делаем круговые движения, проговаривая стихотворения и постепенно увеличивая нажим и темп. Исследования, проведенные М.М. Кольцовой, доказали, что движения пальцев рук стимулируют развитие центральной нервной системы и ускоряют развитие речи ребенка [4], что является необходимым элементом в системе коррекционной работы с воспитанниками с

нарушениями речи.

Следующее направление работы, где я использую скорлупу грецких орехов, это дыхательная гимнастика. Детям очень нравится мастерить, а потом запускать кораблики из скорлупы грецких орехов в воду и дуть на них. Дыхательная гимнастика, как отмечает в своей статье Л.И.Белякова, формирует правильное речевое дыхание, нормализует темп и ритм речи, снижает психоэмоциональное напряжение, укрепляет общее состояние дошкольников [2].

Использую игру «Чередование», выкладываю обычную и цветную, покрытую акриловыми красками, скорлупу орехов в определенной последовательности и даю задание: «Продолжи ряд». Чередование – это база для развития правильной слоговой структуры слова и для развития регулирующей функции речи, такая игра способствует развитию логического мышления и мелкой моторики пальцев рук, концентрации внимания, вырабатывает зрительную концентрацию и координацию движений, усидчивость.

Использую скорлупу грецких орехов для проведения игр на развитие памяти. Складываю под ореховую скорлупу мелкие предметы, это может быть скрепка, бусина, ракушка, монета, кристалл, семечко, пуговица. Ребенок запоминает какие предметы под какие скорлупки были спрятаны, а затем находит названный педагогом предмет, поднимая нужную скорлупку.

Здоровьесберегающие игры с ореховой скорлупой очень понравились моим воспитанникам и доказали свою эффективность в коррекции речевых нарушений, а также в сохранении и укреплении здоровья детей, поэтому мной была разработана здоровьесберегающая коррекционная дидактическая игра «Ореховые стучалочки».

Я отшлифовала место разлома ореха и скорлупу внутри, снаружи покрыла разноцветными акриловыми красками и лаком, используя клей-пистолет, приклеила внутрь скорлупы детские резинки для волос, соответствующие цвету скорлупы ореха. Подготовила карточки для автоматизации и дифференциации звуков, где под каждой картинкой изображен цветной кружок. Ребенок симметрично надевает скорлупу орехов на каждый палец обеих рук, кладет свои ладони на стол, называет по очереди картинки на карточке, при этом поднимает пальцы со скорлупой такого же цвета, какого кружок под картинкой и стучит скорлупкой по столу. Еще один вариант этой игры - формирование слоговой структуры слова. Так же предлагаю карточки, где разноцветными кружками под каждой картинкой обозначено количество слогов в слове. Ребенок проговаривает слово по слогам, при этом поднимает пальцы со скорлупой такого же цвета, какого кружок под картинкой, и в той же последовательности и стучит скорлупкой по столу. Это задание можно выполнять двумя руками сразу, можно одной, указанной педагогом. Такая игра не только способствует автоматизации или дифференциации звуков, но и развивает внимание, самоконтроль, межполушарное взаимодействие, формирует навыки согласования движений рук, глаз и языка.

В ходе практических экспериментов, такие ученые, как Н.А. Бернштейн,

А.Р. Лурия, Л.С. Цветкова, М.М. Кольцова, Л.В. Фомина доказали, что успешность обучения детей во многом зависит от своевременного развития межполушарных связей, а сензитивный период для развития приходится на дошкольный возраст, когда кора больших полушарий головного мозга еще не окончательно сформирована.

Регулярное применение здоровьесберегающих дидактических игр со скорлупой грецких орехов на логопедических занятиях успешно решает не только коррекционно-развивающие и образовательные задачи, но и вызывает положительные эмоции, поднимает настроение детей, тем самым повышая мотивацию к учебной деятельности и делая коррекционный процесс более продуктивным и результативным.

Использование здоровьесберегающих технологий в практике логопеда становится перспективным средством коррекционно-развивающей работы с детьми, имеющими нарушения речи. Эти методы способствуют достижению максимально возможных успехов в преодолении не только речевых трудностей, но и общего оздоровления детей дошкольного возраста, оптимизируют процесс коррекции речи детей, позволяют интереснее и разнообразнее организовывать логопедические занятия.

Литература

1. Ахутина Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход. Школа здоровья. 2000., Т.7, № 2, - с. 21-28.
2. Белякова Л.И. Методика развития речевого дыхания у дошкольников с нарушениями речи / Л.И. Белякова, Н.Н. Гончарова, Т.Г. Шишкова. – М.: Книголюб, 2004. – 132с
3. Волкова О. С. Состояние здоровья школьников с речевыми нарушениями: автореф. дисс., к. мед. н. Смоленск, 2008. - 22 с.
4. Кольцова М.М. Развитие сигнальных систем действительности у детей – Л., 1980 – 54 с.
5. Мастюкова Е. М., Московкина А. Г. Семейное воспитание детей с отклонениями в развитии. М.: Гуманит. изд. центр «ВЛАДОС», 2003. - 408 с.
6. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. М.: АПК и ПРО, 2002. - 121 с.

References

1. Akhutina, T. V. Health-Saving Learning Technologies: An Individually-Oriented Approach [Text] // Shkola Zdorov'ya. – 2000. – Vol. 7, № 2. – P. 21-28.
2. Belyakova, L. I., Goncharova, N. N., Shishkova, T. G. Methodology for Developing Speech Breathing in Preschool Children with Speech Disorders [Text] / L. I. Belyakova, N. N. Goncharova, T. G. Shishkova. – Moscow : Knigolyub, 2004. – 132 p.
3. Volkova, O. S. The Health Status of Schoolchildren with Speech Disorders [Text] : abstract of the dissertation of Candidate of Medical Sciences / O. S. Volkova. – Smolensk, 2008. – 22 p.
4. Kol'tsova, M. M. The Development of Sign Systems of Reality in Children [Text] / M. M. Kol'tsova. – Leningrad, 1980. – 54 p.
5. Mastyukova, E. M., Moskovkina, A. G. Family Education of Children with Developmental Disabilities [Text] / E. M. Mastyukova, A. G. Moskovkina. – Moscow : Gumanitarnyi Izdatel'skii Tsentr "VLADOS", 2003. – 408 p.
6. Smirnov, N. K. Health-Saving Educational Technologies in the Modern

School [Text] / N. K. Smirnov. – Moscow : APK i PRO, 2002. – 121 p.

НЕЙРОПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ КОГНИТИВНОГО РАЗВИТИЯ РЕБЁНКА С ВРОЖДЁННОЙ ПОТЕРЕЙ СЛУХА: КЛИНИЧЕСКИЙ СЛУЧАЙ

Кондратова М.С.

Курский государственный медицинский университет, Курск, Россия

Научный руководитель: доцент, профессор кафедры Психологии здоровья и нейропсихологии, доктор психологических наук Молчанова. Л.Н.

Аннотация. В статье описан клинический случай ребёнка с врождённой двусторонней потерей слуха, что привело к отсутствию формирования устной речи и вторичным трудностям развития когнитивных функций. На основе нейропсихологического обследования продемонстрированы особенности функционирования внимания, памяти, праксиса, мышления и эмоционально-личностной сферы. Рассмотрена динамика годичной коррекционно-развивающей работы, включающей жестовую речь, письменные формы коммуникации и зрительно-пространственные методики. Обсуждаются компенсаторные механизмы, возникающие при сенсорном дефиците, значение ранней диагностики, междисциплинарного подхода и активного участия семьи в процессе сопровождения.

Ключевые слова: нейропсихология, врождённая потеря слуха, когнитивное развитие, клинический случай, жестовый язык, компенсация, высшие психические функции.

NEUROPSYCHOLOGICAL ANALYSIS OF THE COGNITIVE DEVELOPMENT OF A CHILD WITH CONGENITAL HEARING LOSS: A CLINICAL CASE

Kondratova M.S.

Kursk State Medical University, Kursk, Russia

Supervisor: Associate Professor, Professor of the Department of Health Psychology and Neuropsychology, Doctor of Psychology
Molchanova L.N.

Abstract. This article describes a clinical case of a child with congenital bilateral hearing loss, resulting in a lack of oral speech development and secondary cognitive impairment. A neuropsychological examination demonstrates the functioning of attention, memory, praxis, thinking, and emotional-personal skills. The dynamics of a year of corrective and developmental work, including sign language, written communication, and visual-spatial techniques, are examined. Compensatory mechanisms arising from sensory deficits, the importance of early diagnosis, an interdisciplinary approach, and active family participation in the support process are discussed.

Keywords: neuropsychology, congenital hearing loss, cognitive development, clinical case, sign language, compensation, higher mental functions.

Современная нейропсихология рассматривает формирование высших психических функций ребёнка как сложный процесс, где основным инструментом организации выступает язык [5]. При врождённой потере слуха в критические периоды развития устная речь оказывается недоступной, и это приводит к перестройке всей функциональной системы мозга. Л.С. Выготский подчеркивал, что недоступность одного из ведущих психологических инструментов изменяет структуру развития в целом, а новые средства опосредования начинают выполнять функции, которые в норме закреплены за

словом [2]. Для детей, лишённых слуховой афферентации, такими средствами становятся жесты, письменные символы и визуально-пространственные формы коммуникации [4]. Однако их освоение требует специальной педагогической и психологической поддержки, а при отсутствии раннего вмешательства формируется целый комплекс вторичных нарушений, включающих задержку произвольного внимания, ограниченность вербально-логического мышления, своеобразные проявления апраксий, акалькулий и дизграфий [1]. При этом зрительно-пространственные функции и зрительная память нередко оказываются сохранными или даже усиленными, что создаёт основу для компенсации [8].

Подобные закономерности особенно ярко проявляются в клинических наблюдениях, которые позволяют не только зафиксировать первичный дефицит, но и проследить динамику перестройки функциональных систем и формирование компенсаторных стратегий [6, 7]. Именно поэтому описание конкретных случаев представляет собой ценный материал для анализа, так как даёт возможность увидеть, каким образом ребёнок с врождённой потерей слуха строит когнитивную и эмоциональную деятельность. В данной статье рассматривается случай мальчика семи лет, находившегося под нейропсихологическим наблюдением и коррекцией в течение года.

Ребёнок К. родился от первой беременности, протекавшей с эпизодами гипоксии. Родовые осложнения не отмечены. Уже в первые месяцы жизни было выявлено отсутствие слуховых реакций на бытовые и речевые стимулы. В возрасте одного года диагноз врождённой двусторонней глухоты был подтверждён. Попытки слухопротезирования не привели к значимым результатам, устная речь не сформировалась. Семейный контекст благополучный: родители активно вовлечены в воспитание, освоили основы жестового языка, что позволило поддерживать эмоциональный контакт и минимизировать риск вторичной депривации.

Нейропсихологическое обследование позволило выделить ряд характерных особенностей. Внимание оказалось недостаточно устойчивым, наблюдались трудности переключения, ребёнок часто фиксировался на зрительном стимуле и с трудом переходил к следующему заданию, что указывает на функциональную незрелость лобных механизмов регуляции. В памяти выявлен выраженный дисбаланс: зрительная память была хорошо развита, ребёнок с лёгкостью воспроизводил графические образы после задержки, тогда как слухоречевая память отсутствовала. При работе с письменными словами быстро наступало утомление, появлялись искажения, что говорит о несформированности внутреннего речевого плана и ограниченности объёма оперативной памяти.

В сфере мышления сохранялись способности к наглядно-действенным формам: мальчик успешно решал предметные задачи, справлялся с простыми конструктивными пробами. В наглядно-образном мышлении наблюдались отдельные ошибки пространственного характера, однако общая продуктивность оставалась удовлетворительной. Вербально-логическое мышление оказалось недоступным, что объясняется отсутствием словесного

опосредования. Здесь уместно говорить о функциональном аналоге псевдоафазических проявлений: несмотря на сохранность структур мозга, недоразвитие речи приводит к системному дефициту логических операций.

Особый интерес вызвали данные, полученные при исследовании праксиса. В пробах на кинестетический праксис ребёнок испытывал затруднения в воспроизведении позы по образцу, наблюдались элементы конструктивной апраксии: искажение пространственных соотношений и неточность выполнения заданий. В графомоторной сфере отмечались нарушения ритма и темпа письма, нестабильность пространственной организации на листе. Исследование счёта выявило элементы акалькулии: ребёнок не справлялся с простейшими арифметическими действиями даже при опоре на наглядный материал, путал количественные соотношения и допускал грубые ошибки в последовательности счёта. При письменной деятельности обнаружился элемент дизграфии — пропуски букв, перестановки символов, зеркальное письмо.

Эмоционально-личностная сфера характеризовалась выраженной отзывчивостью и привязанностью к близким, однако в новой ситуации ребёнок проявлял тревожность и избегал контактов. При использовании жестов и предметных средств общения легко устанавливался эмоционально-игровой контакт, что подтверждает высокую значимость альтернативных каналов коммуникации.

В течение года проводилась комплексная коррекционно-развивающая программа. Она включала обучение жестовой речи, развитие зрительно-пространственных функций, упражнения на формирование произвольного внимания и саморегуляции, работу с письменными формами коммуникации и эмоционально-игровые методики. Результаты оказались положительными: ребёнок овладел более чем 150 жестами, начал активно использовать их в общении со взрослыми и сверстниками, появились первые простые фразы на основе жестов и пиктограмм. Повысилась устойчивость внимания, улучшилась графомоторная координация, снизилось количество пространственных ошибок. Несмотря на сохранение выраженных трудностей в счёте и письме, ребёнок проявил интерес к числовым и буквенным символам, что является позитивным прогностическим признаком.

Выводы: Анализ данного случая позволяет сделать несколько выводов. Отсутствие слуховой афферентации приводит к недоразвитию целого комплекса высших психических функций, прежде всего вербально-логического мышления, памяти и внимания. При этом проявляются своеобразные формы апраксий, акалькулий и дисграфий, отражающие системный характер нарушения. В то же время зрительно-пространственные функции и зрительная память сохраняются и становятся базой для компенсации. С точки зрения теории функциональных систем А.Р. Лурии, мы наблюдаем перестройку мозговой организации деятельности: при выпадении слухового звена активизируются другие каналы, формирующие новый способ организации когнитивных процессов.

Ключевым фактором успешности компенсации оказалось активное

участие семьи. Родители освоили жестовый язык, создавали условия для постоянной визуальной коммуникации и эмоциональной поддержки, что позволило избежать тяжёлых вторичных нарушений в виде агрессии, замкнутости или депривационной апатии. Это подтверждает тезис о решающей роли социальной ситуации развития, подчёркиваемый в культурно-исторической психологии.

Заключение: в заключение следует отметить, что представленный клинический случай демонстрирует значимость ранней диагностики и междисциплинарного подхода. Нейропсихологический анализ позволяет выявить как зоны дефицита, так и зоны сохранности, на которых должна строиться программа коррекции. Использование жестового языка, письменных форм коммуникации и зрительно-пространственных ресурсов, наряду с эмоциональной поддержкой семьи, является ключом к успешной адаптации ребёнка. Дальнейшие исследования необходимы для уточнения механизмов нейропластичности в условиях сенсорного дефицита и разработки методов раннего вмешательства, способных минимизировать вторичные когнитивные и эмоциональные нарушения.

Литература

1. Власова Т. И. Психология детей с ограниченными возможностями здоровья. — М.: Академия, 2014.
2. Выготский Л. С. Мышление и речь. — М.: Лабиринт, 1996.
3. Выготский Л. С. Собрание сочинений. Т. 3. Проблемы развития психики. — М.: Педагогика, 1983.
4. Колтунова Е. А. Развитие жестовой коммуникации у детей с нарушениями слуха. — СПб.: Речь, 2010.
5. Лурия А. Р. Основы нейропсихологии. — М.: МГУ, 1973.
6. Лурия А. Р. Нейропсихология и психология аномального развития. — М.: Наука, 1977.
7. Семёнова К. А. Нейропсихологическая диагностика в детском возрасте. — М.: Смысл, 2007.
8. Терещенко С. И. Когнитивное развитие детей с нарушением слуха: компенсаторные механизмы. — Екатеринбург: УрГУ, 2012.

References

1. Vlasova T. I. Psychology of Children with Disabilities. Moscow: Academy, 2014.
2. Vygotsky L. S. Thinking and Speech. Moscow: Labyrinth, 1996.
3. Vygotsky L. S. Collected Works. Vol. 3. Problems of Psyche Development. Moscow: Pedagogy, 1983.
4. Koltunova E. A. Development of Sign Communication in Children with Hearing Impairments. St. Petersburg: Rech, 2010.
5. Luria A. R. Fundamentals of Neuropsychology. Moscow: Moscow State University, 1973.
6. Luria A. R. Neuropsychology and Psychology of Abnormal Development. Moscow: Nauka, 1977.
7. Semenova K. A. Neuropsychological Diagnostics in Childhood. — M.: Smysl, 2007.
8. Tereshchenko S. I. Cognitive development of children with hearing impairments: compensatory mechanisms. — Ekaterinburg: Ural State University, 2012.

МЕДИАТИВНАЯ КОМПЕТЕНТНОСТЬ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ ВЫСШЕЙ ШКОЛЫ

Краснова Н.П.

Курский государственный медицинский университет, г. Курск

Аннотация. В статье представлены основные характеристики и задачи формирования медиативной компетентности как составляющей психологической компетентности преподавателя высшей школы.

Ключевые слова: медиация, урегулирование конфликтов, психологическая культура, психологическая компетентность, медиативная беседа, техники медиации.

COMPETENCE OF A HIGHER EDUCATION TEACHER IN THE FIELD OF MEDIATION

Krasnova N.P.

Kursk State Medical University, Kursk

Abstract. The article presents the main characteristics and objectives of developing mediative competence as an integral part of a higher education teacher's psychological competence.

Keywords: mediation, conflict resolution, psychological culture, psychological competence, mediative conversation, and mediation techniques.

Понятие «медиация» сегодня прочно вошло в нашу жизнь. Термин, который до относительно недавнего времени был связан только с деятельностью профессиональных юристов, сейчас активно применяется практически повсеместно. Это связано не только с развитием научных исследований в области урегулирования конфликтов в разных сферах деятельности. Люди разных возрастных категорий, представители разных социальных групп неизбежно сталкиваются с проблемами, вызванными различными формами взаимодействия [3]. Активно идет поиск приемов и методов для работы в учебных и профессиональных коллективах по разрешению конфликтных ситуаций, неизбежно возникающих в даже самом благополучном их них.

Если говорить о сферах применения техник медиации, то перечень будет довольно велик. В юриспруденции это альтернативный способ разрешения споров (Федеральный закон от 27 июля 2010 г. № 193-ФЗ). В системе образования – школьные службы медиации (примирения), деятельность которых регламентирована федеральными и региональными методическими рекомендациями. Основные задачи этих служб связаны с созданием психологически безопасной среды, укреплением ценностей сотрудничества и взаимопонимания у участников образовательных отношений, повышением уровня их социальной и конфликтной компетентности.

Подобные службы существуют и в ряде организаций профессионального образования, в том числе и в нашем регионе. Иногда функции подобных служб берут на себя социально-психологические службы, так как работа с конфликтами входит в число решаемых ими задач.

Медиация как специально организованная процедура урегулирования конфликтов применяется и в работе медицинских организаций, и в семейном

консультировании.

Способность педагога осуществлять медиативную деятельность в процессе педагогической работы становится актуальным и востребованным в системе высшего и среднего образования. Она способствует развитию познавательной активности, способности адекватно излагать информацию в соответствии с педагогической ситуацией [2].

Что касается образовательных организаций высшего образования, то речь, как правило, идет о формировании медиативной компетентности студентов независимо от направления подготовки. В дальнейшем, в рамках своей профессиональной деятельности они смогут использовать эти инструменты урегулирования и профилактики конфликтов в различных ситуациях [4].

Каким же образом медиативные навыки могут быть востребованы в деятельности преподавателя высшей школы?

В первую очередь, следует учесть, что несмотря на ведущую роль знаниевого и практического компонента в подготовке специалистов, мы не можем не учитывать того факта, что студенческий коллектив подвижен, активен, все позитивные и негативные явления, проходящие в нем, неизбежно влияют и на результативность групповой работы, и индивидуальную работу и индивидуальные достижения каждого его члена.

Во-вторых, можно сказать, что не все сложные ситуации конфликтного взаимодействия студенты способны разрешить без посторонней помощи, причем они сами зачастую обращаются с запросами к тем, кто с ними работает, для решения или предотвращения тех или иных проблем.

В-третьих, даже если речь не идет об учебной деятельности, следует учитывать внутригрупповые явления и во внеучебной воспитательной или волонтерской работе, когда результат зависит от общего вклада и социально-психологического климата в группе, а несогласия, в том числе острые, неизбежны. Кроме того, конфликтные ситуации из реального мира переходят и в социальные сети, при этом их развитие может быть не менее разрушительным.

Следует отметить, что ряд авторов подчеркивают значение медиации в вузе в связи с развитием международного сотрудничества [4].

Если говорить о понятии «медиативная компетентность», то его появление может быть, прежде всего, связано с понятием психологической культуры в целом [1]. Психологическая культура предполагает не только понимание себя и других, но и установление оптимальных взаимоотношений с людьми, умение находить эффективные способы решения проблемных ситуаций, управление собственным поведением. Исходя из этого, можно сделать вывод о том, что медиативная компетентность входит в базовые составляющие психологической компетентности, а вместе с тем и психологической культуры в целом.

Итак, из чего же складывается в этом случае медиативная компетентность преподавателя высшей школы? Прежде всего, конечно, это знаниевый компонент, это теоретические предпосылки применения медиации в

конфликтных отношениях. Сюда можно отнести представление о принципах медиации, которые являются общими для всех сфер деятельности: добровольность, конфиденциальность, нейтральность посредника, равноправие и сотрудничество сторон.

Второе, что необходимо учитывать – это сама техника проведения, если, конечно, речь идет о полноценно проводимой процедуре. Такой подход требует дополнительной подготовки и активной практики [5]. Но при непосредственной работе с конфликтной ситуацией (в том числе латентной), как правило, используется медиативная беседа, или чаще примирительная беседа. Для ее проведения также необходимы навыки, которые традиционно относятся к элементам психологической компетентности: анализ прошлого опыта и его использование для решения актуальных психологических проблем; овладение знаниями, навыками, умениями, необходимыми для решения психологических проблем, задач и их адекватное использование; выработка эффективных программ поведения [1].

Таким образом, медиативная компетентность является составляющей психологической компетентности педагога высшей школы, так как влияет на эффективность функционирования студенческого сообщества, а значит, и на повышение качества работы образовательной организации в целом.

Литература:

1. Ермаченко Н. А. Структура и уровни психологической культуры личности // Вестник ЮУрГГПУ. 2015. №10. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/struktura-i-urovni-psihologicheskoy-kultury-lichnosti> (дата обращения: 01.10.2025).
2. Качалова А. В., Твелова И. А. Медиативная компетентность как эффективное условие развития психологической культуры педагога // Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки. 2014. №5-1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/mediativnaya-kompetentnost-kak-effektivnoe-uslovie-razvitiya-psihologicheskoy-kultury-pedagoga> (дата обращения: 02.10.2025).
3. Машарова Т. В. Медиация как средство по разрешению конфликтов в современной образовательной среде // МНКО. 2019. №4 (77). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/mediatsiya-kak-sredstvo-po-razresheniyu-konfliktov-v-sovremennoy-obrazovatelnoy-srede> (дата обращения: 10.10.2025).
4. Перфилова А. В. Обучение медиации в высшей школе // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2024. №3-3 (90). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/obuchenie-mediatsii-v-vysshey-shkole> (дата обращения: 25.09.2025).
5. Рябинина Е. В. Медиация в работе педагога высшей школы // Образование и наука. 2015. №2 (121). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/mediatsiya-v-rabote-pedagoga-vysshey-shkoly> (дата обращения: 30.09.2025).

References:

1. Ermachenko N. A. Structure and Levels of Psychological Culture of an Individual // Bulletin of the South Ural State Humanitarian Pedagogical University. 2015. No. 10. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/struktura-i-urovni-psihologicheskoy-kultury-lichnosti> (accessed: 01.10.2025).
2. Kachalova A. V., Tvelova I. A. Mediative Competence as an Effective Condition for the Development of a Teacher's Psychological Culture // Humanities, Social Sciences, and Economics. 2014. No. 5-1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/mediativnaya-kompetentnost-kak-effektivnoe->

uslovie-razvitiya-psihologicheskoy-kultury-pedagoga (accessed: 02.10.2025).

3. Masharova T. V. Mediation as a Means of Resolving Conflicts in the Modern Educational Environment // MNKO. 2019. No. 4 (77). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/mediatsiya-kak-sredstvo-po-razresheniyu-konfliktov-v-sovremennoy-obrazovatelnoy-srede> (accessed: 10.10.2025).

4. Perfilova A. V. Teaching Mediation in Higher Education // International Journal of Humanities and Natural Sciences. 2024. No. 3-3 (90).

ОСОБЕННОСТИ КОГНИТИВНОЙ РЕГУЛЯЦИИ ЭМОЦИЙ В СИТУАЦИИ ПРЕОДОЛЕНИЯ МУЖСКОГО БЕСПЛОДИЯ

Кузнецов Г.С.

Курский государственный медицинский университет, Курск

Руководитель: доцент кафедры психиатрии и психосоматики, к.м.н. Николаевская А.О.

Аннотация. Бесплодие – это неспособность сексуально активной, не использующей контрацепцию пары добиться наступления беременности в течение года [1]. С проблемой бесплодия сталкиваются 47 миллионов супругов и 185 миллионов людей по всему миру [2]. До половины случаев бесплодия в паре обусловлено мужским фактором [3].

Низкая рождаемость делает демографический вопрос наиболее актуальным и выдвигает новые задачи в сфере репродуктивного здоровья [4]. С другой стороны, существует проблема влияния бесплодия на качество жизни в целом и психическое здоровье в частности [1]. Постановка диагноза бесплодия у мужчин определяется состоянием приближенное к утрате смысла жизни [5]. Мужчины с бесплодием испытывают колебания психической сферы, отличаются гендерными характеристиками и особенностями реагирования [6]. Как стрессовая ситуация, бесплодие активизирует совладающее поведение партнеров. При этом, неспособность к разрешению внутриличностного конфликта приводит к обострению патологических черт характера (одного или обоих супругов), изменение эмоционального фона (в фокусе тревожных или депрессивных реакций [6]). Мужское бесплодие наиболее часто сопровождается снижением самооценки, и общего благополучия [7]. Сталкиваясь с постановкой диагноза врачом, у мужчин активизируется копинг-поведение. Копинг-поведение трактуется как совокупность имеющихся стилей реагирования, и приобретенных способов поведения, на стрессовую ситуацию. Каждый вариант копинга, является индивидуальным, и складывается на протяжении всей жизни [7]. Мужчины чаще всего используют стратегии дистанцирования и самоконтроля. При этом, мужчины способны к развитию механизмов регуляции эмоций, исходя из теории модели CER (Cognitive Emotion Regulation). Нами анализируются стратегии мужчин, по модели CER, к которым относятся: способствующие адаптации к ситуации и препятствующие адаптации [8].

Ключевые слова: мужское бесплодие, копинг-поведение, регуляция эмоций, стратегии.

FEATURES OF COGNITIVE EMOTION REGULATION IN THE CONTEXT OF OVERCOMING MALE INFERTILITY

Kuznetsov G.S.

Kursk State Medical University, Kursk, Russia

Supervisor: Associate Professor of the Department of Psychiatry and Psychosomatics,
Candidate of Medical Sciences Nikolaevskaya A.O.

Abstract. Infertility is defined as the inability of a sexually active, non-contracepting couple to achieve pregnancy within one year [1]. This problem affects 47 million couples and 185 million individuals worldwide [2]. The male factor accounts for up to half of all infertility cases in couples [3]. Low birth rates make demographic issues particularly relevant and pose new challenges in the field of reproductive health [4]. On the other hand, there is the problem of the impact of infertility on overall quality of life and mental health in particular [1]. The diagnosis of infertility in men often leads to a state akin to a loss of meaning in life [5]. Men with infertility experience fluctuations in their mental state, characterized by specific gender-related traits and response patterns [6]. As a stressful situation, infertility activates coping behaviors in partners. The inability to resolve intrapersonal conflicts can exacerbate pathological character traits (in one or both spouses) and alter the emotional background, often focusing on anxious or depressive reactions [6]. Male infertility is most frequently accompanied by decreased self-esteem and general well-being [7]. When

confronted with the diagnosis by a doctor, men activate coping behaviors. Coping behavior is interpreted as the combination of existing response styles and acquired behavioral methods for dealing with stressful situations. Each coping option is individual and develops throughout life [7]. Men most often use distancing and self-control strategies. At the same time, men are capable of developing emotion regulation mechanisms, based on the Cognitive Emotion Regulation (CER) model. We analyze men's strategies according to the CER model, which include: those that facilitate adaptation to the situation and those that hinder adaptation [8].

Keywords: male infertility, coping behavior, emotion regulation, strategies.

Цель исследования: изучить особенности когнитивной регуляции эмоций у мужчин, преодолевающих бесплодие.

Объект: когнитивная регуляция эмоций.

Предмет исследования: особенности когнитивной регуляции эмоций, у мужчин с бесплодием.

Гипотеза: существуют особенности когнитивной регуляции эмоций у мужчин с различным видом бесплодия.

Материалы и методы: обследовано 120 мужчин в возрасте от 23 до 44 лет. К экспериментальной группе относились мужчины, имеющие диагноз патозооспермия (бездетные), к контрольной группе - с диагнозом лейкоцитозооспермия (зачавшие ранее ребенка, но обнаружившие проблемы с повторным зачатием). Наибольший процент в обеих группах (около 80%), находились в браке, остальные имели постоянную партнершу. Ведущие методы исследования: теоретико-методологический, психодиагностический с применением методики «Опросник когнитивной регуляции эмоций N. Garnefski, V. Kraaij», статистический метод (непараметрический U-критерий Манна-Уитни, описательная статистика).

Результаты: По результатам методики «когнитивная регуляция эмоций N. Garnefski, V. Kraaij», установлено, что в экспериментальной группе мужчин (с диагнозом патозооспермия), имеют высокие результаты Mean-значения по шкалам (самообвинение, обвинение, принятие, перефокусировка на планирование, положительная перефокусировка, сосредоточение, позитивный пересмотр, помещение в перспективу). В контрольной группе же, по сравнению с экспериментальной, высокий показатель по шкале катастрофизация.

У пациентов обеих групп, были обнаружены различия на высоком уровне статистической значимости, в таких шкалах как: самообвинение (P-level=0,000107), обвинение (P-level=0,009375), принятие (P-level=0,003404), перефокусировка на планирование (P-level=0,005320), сосредоточение (P-level=0,000473), позитивный пересмотр (P-level=0,007091).

Выводы: мужчины с различными видами бесплодия отличаются преобладающими копинг-стратегиям. При поставленном диагнозе лейкоцитозооспермия чаще используют стратегию катастрофизацию (преувеличивая негативный аспект ситуации). При этом у респондентов обеих групп отмечены стратегии, снижающие самооценку, нарушающие межличностные отношения и вызывающие деструктивные мысли (самообвинение, обвинение, сосредоточение).

Литература

1. Тювина, Н. А. Бесплодие и психические расстройства у женщин. Сообщение 1 / Н. А. Тювина, А. О. Николаевская // Неврология, нейропсихиатрия, психосоматика. – 2019. – Т. 11, № 4. – С. 117-124. – DOI 10.14412/2074-2711-2019-4-117-124.
2. Тлиашинова, И. А. Психологические аспекты в проблемах бесплодия среди населения различных стран / И. А. Тлиашинова, Э. Н. Мингазова // Менеджер здравоохранения. — 2021. — № 8. — С. 61–69.
3. Кузнецов, Г. С. Особенности проявления алекситимии у мужчин с бесплодием / Г. С. Кузнецов // Молодежная наука и современность: Материалы 90-й Международной научной конференции студентов и молодых ученых, посвященной 90-летию КГМУ. В 2-х томах, Курск, 23–25 апреля 2025 года. – Курск: Курский государственный медицинский университет, 2025. – С. 159.
4. Карымова, О. С. Бесплодие как трудная жизненная ситуация: постановка проблемы / О. С. Карымова, О. А. Сукнина // Социальные и гуманитарные науки: теория и практика : сборник материалов VII Всерос. науч.-практ. конф. — Оренбург : ОГУ, 2022. — С. 115–120.
5. Артифексов, С.Б., Рыжаков, Д.И. Диагностика и лечение заболеваний половой сферы у мужчин. – Н. Новгород: НГМА, 2013. – 236 с
6. Тювина НА, Николаевская АО. Бесплодие и психические расстройства у женщин. Сообщение 1. Неврология, нейропсихиатрия, психосоматика. 2019;11(4):117–124.
7. Данилова А. В. Обзор психологической литературы по проблеме совладающего поведения // Молодой ученый. 2021. № 43 (385). С. 61—63.
8. Рассказова, Е. И. Разработка русскоязычной версии опросника когнитивной регуляции эмоций / Е. И. Рассказова, А. Б. Леонова, И. В. Плужников // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. — 2011. — № 4. — С. 161–179.

References

1. Tyuvina, N. A., Nikolaevskaya, A. O. Infertility and mental disorders in women. Report 1 [Text] / N. A. Tyuvina, A. O. Nikolaevskaya // Neurology, Neuropsychiatry, Psychosomatics. – 2019. – Vol. 11, No. 4. – P. 117-124. – DOI 10.14412/2074-2711-2019-4-117-124.
2. Tliashinova, I. A., Mingazova, E. N. Psychological aspects in infertility problems among populations of different countries [Text] / I. A. Tliashinova, E. N. Mingazova // Health Care Manager. – 2021. – No. 8. – P. 61–69.
3. Kuznetsov, G. S. Features of alexithymia manifestation in men with infertility [Text] / G. S. Kuznetsov // Youth Science and Modernity: Materials of the 90th International Scientific Conference of Students and Young Scientists, dedicated to the 90th anniversary of KSMU. In 2 volumes, Kursk, April 23–25, 2025. – Kursk: Kursk State Medical University, 2025. – P. 159.
4. Karymova, O. S., Suknina, O. A. Infertility as a difficult life situation: problem statement [Text] / O. S. Karymova, O. A. Suknina // Social and Human Sciences: Theory and Practice: collection of materials of the VII All-Russian Scientific and Practical Conference. – Orenburg: OSU, 2022. – P. 115–120.
5. Artifexov, S. B., Ryzhakov, D. I. Diagnosis and treatment of male reproductive system diseases [Text]. – Nizhny Novgorod: NGMA, 2013. – 236 p.
6. Tyuvina, N. A., Nikolaevskaya, A. O. Infertility and mental disorders in women. Report 1 [Text] / N. A. Tyuvina, A. O. Nikolaevskaya // Neurology, Neuropsychiatry, Psychosomatics. – 2019. – Vol. 11, No. 4. – P. 117–124.
7. Danilova, A. V. Review of psychological literature on the problem of coping behavior [Text] / A. V. Danilova // Young Scientist. – 2021. – No. 43 (385). – P. 61—63.
8. Rasskazova, E. I., Leonova, A. B., Pluzhnikov, I. V. Development of the Russian version of the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire [Text] / E. I. Rasskazova, A. B.

Leonova, I. V. Pluzhnikov // Moscow University Psychology Bulletin. – 2011. – No. 4. – P. 161–179.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИГР АДАПТИВНОГО СПОРТА В КОРРЕКЦИОННОЙ РАБОТЕ С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С РАССТРОЙСТВОМ АУТИСТИЧЕСКОГО СПЕКТРА (РАС)

Морокина Н.С.

*Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида №21» г. Курск*

Аннотация. Статья посвящена созданию на базе дошкольного учреждения предметно-пространственной среды – игр адаптивного спорта для коррекционной работы с детьми дошкольного возраста, имеющими ограниченные возможности здоровья, в частности с расстройством аутистического спектра (РАС). Описаны авторские адаптации правил и условий проведения игр «Корнхол», «Кульбуто», «Джакколо», «Бочча», «Волейбол на батуте», «Гонки на роллеборде», а также применение устройства глубокого давления «Машина для обнимания». Даны практические рекомендации по их использованию для развития физических качеств, сенсорной интеграции, коммуникативных навыков и социализации воспитанников.

Ключевые слова: дети с ограниченными возможностями здоровья, расстройство аутистического спектра (РАС), социализация, коммуникативные навыки, сенсорная интеграция, физическое развитие, адаптивный спорт.

THE USE OF ADAPTIVE SPORTS GAMES IN CORRECTIONAL WORK WITH PRESCHOOL CHILDREN WITH DISABILITIES

Morokina N.S.

*Municipal Budgetary Preschool Educational Institution «Kindergarten of Combined Type No. 21»,
Kursk*

Abstract. The article is devoted to the creation of a subject-spatial environment in a preschool institution – adaptive sports games for correctional work with preschool children with disabilities, in particular with autism spectrum disorder (ASD). The author's adaptations of the rules and conditions for the games «Cornhole», «Culbuto», «Jaccolo», «Boccia», «Trampoline Volleyball», «Rolleboard Races», as well as the use of the deep pressure device «Hug Machine» are described. Practical recommendations are given for their use to develop physical qualities, sensory integration, communication skills and socialization of pupils.

Keywords: children with disabilities, autism spectrum disorder (ASD), socialization, communication skills, sensory integration, physical development, adaptive sports, cornhole, culbuto, jaccolo, boccia.

Введение. По данным Правительства Российской Федерации на 1 июня 2025 года в России насчитывается 11,4 млн инвалидов, из них 784 тысяч – дети [7]. В связи с увеличением в современном обществе количества детей дошкольного возраста с врожденными и приобретенными недостатками в физическом или психическом развитии, перед педагогами дошкольных образовательных учреждений стоит задача создания оптимальных условий и предметно-пространственной развивающей среды для коррекционной работы по физическому воспитанию детей, имеющих ограниченные возможности здоровья (ОВЗ). Тем самым сделать обучение продуктивным и увлекательным, а также способствовать развитию у воспитанников с ОВЗ и инвалидностью социальных и коммуникативных навыков.

Наиболее популярной и имеющей стремительное развитие является

адаптивная физическая культура, элементы которой проникают в различные области общественной жизни [3]. Задача инструктора по физической культуре в ДООУ – преподнести элементарные понятия адаптивной физической культуры в максимально доступной и увлекательной форме, а основной формой обучения и воспитания дошкольников является игра.

Целью включения в коррекционную практику по физическому воспитанию игр адаптивного спорта для детей дошкольного возраста с ОВЗ является: приобщение к здоровому образу жизни, развитию важных физических качеств, концентрации внимания, сенсорной интеграции, социализации, формирование коммуникативных навыков общения со сверстниками.

Методы и организация работы

В рамках коррекционной работы на базе МБДОУ №21 г. Курска было создано практико-ориентированное методическое пространство, состоящее из комплекса адаптивных спортивных игр (Рис.1).



Рис. 1. Практико-ориентированное методическое пространство с играми адаптивного спорта

Работа проводилась с детьми дошкольного возраста, имеющими диагноз РАС, в течение одного года. Все игры были адаптированы с учетом индивидуальных особенностей детей: упрощены правила, уменьшены временные рамки, введены визуальные подсказки и ограничители пространства, использовано специализированное оборудование.

Общие принципы адаптации игр для детей с РАС: четкая структура и предсказуемость; использование визуальных элементов поддержки, поэтапность и индивидуализация заданий; снижение сенсорной нагрузки, отсутствие временных ограничений на начальных этапах.

Описание адаптивных игр и их коррекционный потенциал

1. «Корнхол». Классическая игра, где игроки забрасывают мешочки в отверстие на наклонной доске. Адаптация для детей с РАС включала

использование гимнастического обруча для ограничения пространства и концентрации внимания, уменьшение дистанции броска с 5 до 1 метра. Игра развивает координацию движений, точность, не требуя при этом быстрой реакции. По исследованиям Шапковой Л.В., подобные игры способствуют развитию зрительно-моторной координации у детей с ОВЗ [9].

2. «Кульбуто». Игра, в которой необходимо закатить шарики в лунки, управляя деревянным столом. Для детей с РАС на начальном этапе оказывалась помощь в управлении игровым полем, снимались временные ограничения. Игра способствует развитию мелкой моторики, концентрации внимания и мышечной активности. Как отмечает Мастюкова Е.М., игры с вращательными движениями особенно полезны для развития межполушарного взаимодействия [5].

3. «Джакколо». Игра, где нужно забить шайбы в пронумерованные лузы. Адаптация заключалась в использовании гимнастической палки для закатывания шайб, что учит ребенка управлять своими движениями. Упрощение правил и увеличение количества попыток снижают тревожность. Игра развивает моторику рук, внимание, ловкость и точность. Как отмечает Либлинг М.М., структурированные игры с четкой последовательностью действий особенно важны для детей с нарушениями эмоционально-волевой сферы, поскольку создают предсказуемую и безопасную среду для обучения [4].

4. «Бочча». Паралимпийский вид спорта, суть которого – приблизить свои шары к целевому шару. Адаптация для детей с РАС включала использование ярких кеглей в качестве цели и прокатывание мяча из положения сидя. Игра развивает концентрацию, тактильные ощущения и пространственное восприятие. По данным исследований, регулярные занятия боччей улучшают пространственную ориентацию на 40% у детей с РАС [6].

5. «Волейбол на батуте». Командная игра, адаптированная с помощью батута, который помогает ребенку с РАС оставаться в заданной игровой зоне. Прыжки на батуте способствуют контролю над эмоциями, а совместные действия со сверстниками – формированию навыков работы в команде. Как отмечают специалисты, ритмичные прыжки на батуте оказывают успокаивающее воздействие на нервную систему [8].

6. «Гонки на роллеборде». Использование роллеборда (балансировочной доски) в положении лежа способствует развитию координации, равновесия, вестибулярного аппарата, укрепляет мышцы корпуса. Яркие ориентиры на финише помогают удерживать внимание на цели. По данным Баряевой Л.Б., использование балансировочных досок улучшает концентрацию внимания у 70% детей с РАС [2].

7. «Машина для обнимания детей с РАС». Устройство глубокого давления, оказывающее успокаивающее воздействие на нервную систему, помогает ребенку расслабиться, снизить уровень тревожности и почувствовать себя в безопасности, что является важной предпосылкой для любой последующей деятельности. Теория сенсорной интеграции Айрес Э.Дж. подтверждает эффективность глубокого давления для снижения тревожности [1].

Результаты и обсуждение

Практика использования комплекса адаптивных игр показала положительную динамику в развитии физических и поведенческих навыков у воспитанников с РАС. Наблюдалось улучшение координации движений на 35%, способности концентрировать внимание на задании увеличилась с 3-5 до 10-15 минут, снижение проявлений сенсорной дезинтеграции на 25%. Важным результатом стало успешное участие детей в фестивале Паралимпийских игр для дошкольников с ОВЗ, что свидетельствует о значительном прогрессе в социализации и адаптации.

По данным нашего исследования, наиболее эффективными играми для развития коммуникативных навыков оказались «Бочча» и «Волейбол на батуте», где требуется взаимодействие с другими участниками. Для развития сенсорной интеграции оптимальными показали себя «Машина для обнимания» и «Гонки на роллеборде».

Заключение

Представленный комплекс игр адаптивного спорта является эффективным инструментом в коррекционной работе инструктора по физической культуре с детьми дошкольного возраста с РАС. Индивидуальный подход, четкая структура, визуальная поддержка и поэтапное усложнение заданий позволяют сделать процесс физического воспитания доступным, продуктивным и способствующим всестороннему развитию ребенка с ограниченными возможностями здоровья.

Регулярное использование адаптированных игр способствует не только физическому развитию, но и значительному улучшению социально-коммуникативных навыков, что подтверждается положительной динамикой в развитии воспитанников с РАС.

Литература

1. Айрес Э. Д. Ребенок и сенсорная интеграция / Э. Д. Айрес. – М. : Теревинф, 2009. – 272 с.
2. Баряева Л. Б. Игровая деятельность детей с ограниченными возможностями здоровья / Л. Б. Баряева. – СПб. : ЦДК проф. Л. Б. Баряевой, 2013. – 198 с.
3. Евсеев С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник / С. П. Евсеев. – М. : Спорт, 2016. – 616 с.
4. Либлинг М. М. Подготовка к школе детей с нарушениями эмоционально-волевой сферы / М. М. Либлинг. – М.: Теревинф, 2014. – 208 с.
5. Мастюкова Е. М. Лечебная педагогика: ранний и дошкольный возраст / Е. М. Мастюкова. – М. : Владос, 1997. – 304 с.
6. Николаев В. Г. Адаптивный спорт как средство реабилитации детей с РАС / В. Г. Николаев // Физическая культура и здоровье. – 2020. – № 4. – С. 45–48.
7. Официальные данные Правительства Российской Федерации на 1 июня 2025 года. – URL: <https://dzen.ru/a/aJw1nir0sHmV1WQ1> (дата обращения: 02.10.2025).
8. Петрова В. И. Коррекционные возможности адаптивного спорта / В. И. Петрова // Дошкольное воспитание. – 2019. – № 6. – С. 23–27.
9. Шапкова Л. В. Частные методики адаптивной физической культуры / Л. В. Шапкова. – М. : Советский спорт, 2007. – 608 с.

References

1. Ayres E. D. The Child and Sensory Integration [Text] / E. D. Ayres. – Moscow : Terevinf, 2009. – 272 p.
2. Baryaeva L. B. Play Activity of Children with Disabilities [Text] / L. B. Baryaeva. – St. Petersburg : CDK prof. L. B. Baryaevoi, 2013. – 198 p.
3. Evseev S. P. Theory and Organization of Adaptive Physical Culture: textbook [Text] / S. P. Evseev. – Moscow : Sport, 2016. – 616 p.
4. Libling M. M. Preparing for School of Children with Disorders of the Emotional-Volitional Sphere [Text] / M. M. Libling. – Moscow : Terevinf, 2014. – 208 p.
5. Mastukova E. M. Curative Pedagogy: Early and Preschool Age [Text] / E. M. Mastukova. – Moscow : Vlado, 1997. – 304 p.
6. Nikolaev V. G. Adaptive Sport as a Means of Rehabilitation for Children with ASD [Text] / V. G. Nikolaev // Physical Culture and Health. – 2020. – № 4. – P. 45–48.
7. Official Data of the Government of the Russian Federation as of June 1, 2025 [Electronic resource]. – URL: <https://dzen.ru/a/aJw1nir0sHmV1WQl> (accessed: 02.10.2025).
8. Petrova V. I. Corrective Possibilities of Adaptive Sports [Text] / V. I. Petrova // Preschool Education. – 2019. – № 6. – P. 23–27.
9. Shapkova L. V. Private Methods of Adaptive Physical Culture [Text] / L. V. Shapkova. – Moscow : Sovetskii sport, 2007. – 608 p.

ИНКЛЮЗИВНАЯ КОМПЕТЕНТНОСТЬ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ КАК РЕСУРС КАЧЕСТВА ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ С ОВЗ И ИНВАЛИДНОСТЬЮ

Непочатых А.В.

*ФГБОУ ВО «Курский государственный аграрный университет им. И.И. Иванова»,
город Курск, Россия*

Аннотация. В статье рассматривается инклюзивная компетентность преподавателя по физической культуре в контексте повышения качества подготовки студентов с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью; проведен анализ различных моделей инклюзивной компетентности педагогов; проанализированы содержательные характеристики оздоровительно-физкультурного и психолого-педагогического сопровождения студентов с ОВЗ и инвалидностью в условиях вузовского образования.

Ключевые слова: инклюзивная компетентность; физическая культура; студенты; адаптивная физическая культура.

INCLUSIVE COMPETENCE OF A PHYSICAL EDUCATION TEACHER AS A RESOURCE FOR QUALITY TRAINING OF STUDENTS WITH DISABILITIES

Nepochatykh A.V.

Kursk State Agrarian University, Kursk, Russia

Abstract. The article discusses the inclusive competence of a physical education teacher in the context of improving the quality of training for students with limited health opportunities and disabilities; it analyzes various models of inclusive competence for teachers; and it analyzes the content characteristics of health-improving physical education and psychological and pedagogical support for students with limited health opportunities and disabilities in university education.

Keywords: inclusive competence; physical education; students; adaptive physical education.

В современных реалиях проблема реализации инклюзивного подхода во всех сферах жизнедеятельности оценивается исследователями как фактор гуманизации современного общества. В частности, в практике подготовки специалистов в условиях высшего профессионального образования конструирование инклюзивной среды повышает качество подготовки и предоставляет ресурсы для личностного развития и профессиональной самореализации лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и инвалидов [3]. По мнению специалистов, данное положение предусматривает выявление кадрового потенциала по развитию инклюзивной компетентности преподавателей вуза.

Следует отметить, что в научной литературе накоплен обширный материал по решению проблемы подготовки специалистов разного профиля для работы с лицами с ОВЗ и инвалидами в условиях вузовского образования. В частности, в работах разных авторов рассматриваются вопросы психологического (О.В. Якушева, 2012) и педагогического (А.Н. Ивлева, О.И. Селиванов; 2024) сопровождения лиц с ОВЗ и инвалидов в контексте их вузовской физической подготовки. Достаточно обстоятельно исследованы вопросы ресурсности адаптивной физической культуры в условиях высшего профессионального образования (Е.В. Минская, 2021; Н.А. Усачев, Д.И.

Сурнин, Л.С. Чемпалова, 2017; Е.Г. Ермакова, Д.Н. Прянишникова, 2020 и др.).

Результатом научных изысканий исследователей стал междисциплинарный подход к рассмотрению с различных позиций реализации инклюзивного подхода в условиях вузовского образования, в том числе, разработке модели инклюзивной компетентности преподавателя высшей школы. По мнению специалистов, несформированная инклюзивная компетентность преподавателей в ситуации взаимодействия со студентами с особыми потребностями может способствовать развитию неблагоприятного восприятия преподавателя к перспективности организации такого взаимодействия [3].

Цель исследования – изучение содержательных характеристик инклюзивной компетентности преподавателя по физической культуре в условиях вузовского образования.

В работе В.З. Кантора, А. Зарина, Ю.А. Кругловой, Ю.Л. Проект проведен обстоятельный анализ текстов 59 примерных образовательных программ по различным направлениям подготовки, в том числе «Адаптивная физическая культура» в области высшего профессионального образования, с утвержденными в них компетенциями для будущих специалистов и индикаторами этих компетенций. Исследователями было выявлено, что основной идеей, выраженных в компетенциях будущих специалистов, является выявление особого статуса обучающегося, потребность в индивидуализации его образовательного маршрута, что вступает в противоречие, по мнению специалистов, в реализации реального инклюзивного подхода, основой которого выступает интеграции обучающихся с ОВЗ и инвалидов в образовательную инклюзивную среду [2].

Опираясь на опыт разработки различных моделей инклюзивной компетентности педагогов, исследователи отмечают, что ведущими элементами инклюзивной образовательной среды могут выступать: взаимодействие с референтными субъектами образовательного процесса, доверие и индивидуальный подход к личности обучающегося с ОГВ и инвалидностью [1].

Ряд исследователей, описывая содержательные элементы физкультурно-оздоровительного сопровождения лиц с ОВЗ и инвалидов, выделяют такие компетентностные характеристики преподавателя, как доброжелательные отношения как ресурс эффективной совместной деятельности педагогов и обучающихся (Н.О. Яковлева, 2012). Элементами психолого-педагогического сопровождения обучающихся могут выступать: взаимосвязь с обучением и физическим развитием студентов с ОВЗ и инвалидов с привлечением внешних специалистов (по запросу); формирование опыта участия в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях (Ю.А. Джаубаев и др., 2018); наставничество (И.Р. Мясников, 2021); разработка маршрутов педагогического сопровождения студентов с ОВЗ и инвалидов (А.Н. Ивлева, О.И. Селиванов, 2024) и др. [1].

Таким образом, на основе анализа научных источников сформулируем структурные компоненты инклюзивной компетентности преподавателя по физической культуре: когнитивный компонент (уровень знаний),

предполагающий знание медицинских, биологических, психосоциальных основ ограничений жизнедеятельности; аффективный (уровень отношений), предполагающий наличие эмпатичных, толерантных установок к лицам с ОВЗ и инвалидам; поведенческий (уровень поведения), предполагающий владение навыками психолого-педагогического сопровождения, координированного взаимодействия со всеми участниками образовательного процесса по интеграции студентов с ОВЗ и инвалидов средствами физической культуры и спорта.

Литература

1. Ивлева, А.Н. Педагогическое сопровождение лиц с ограниченными возможностями здоровья на занятиях физической культурой в вузе / А.Н. Ивлева, О.И. Селиванов // Вестник ТГУ. - 2024. - № 4. - URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/pedagogicheskoe-soprovozhdenie-lits-s-ogranichennymi-vozmozhnostyami-zdorovya-na-zanyatiyah-fizicheskoy-kulturoy-v-vuze> (дата обращения: 11.09.2025).
2. Кантор, В.З. Педагог инклюзивной образовательной организации: компетентностная модель в контексте вузовских программ профессиональной подготовки / В.З. Кантор, А. Зарин, Ю.А. Круглова, Ю.Л. Проект // Образование и саморазвитие. - Том 16, № 3. - 2021 - С. 289-309. - URL : <https://eandsjournal.kpfu.ru/ru/wp-content/uploads/sites/3/2021/10/ESD68-24.pdf> (дата обращения: 11.09.2025).
3. Суворов, Н.С. Развитие компетенций студентов на занятиях по физической культуре в условиях высшего профессионального образования / Н.С. Суворов, А.В. Непочатых // Коллекция гуманитарных исследований. - 2025. - № 1 (42). - С. 100-114. - URL : <https://www.j-chr.com/jour/article/view/576/332> (дата обращения: 11.09.2025).

References

1. Ivleva, A.N. Pedagogical support for people with disabilities in physical education classes at the university / A.N. Ivleva, O.I. Selivanov // Bulletin of TSU. - 2024. - № 4. - URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/pedagogicheskoe-soprovozhdenie-lits-s-ogranichennymi-vozmozhnostyami-zdorovya-na-zanyatiyah-fizicheskoy-kulturoy-v-vuze> (date of application: 11.09.2025).
2. Kantor, V.Z. Teacher of inclusive educational organizations: a competence model in the context of university professional training programs / V.Z. Kantor, A. Sarin, Yu.A. Kruglova, Yu.L. Project // Education and self-development. - Volume 16, No. 3. - 2021 - pp. 289-309. - URL : <https://eandsjournal.kpfu.ru/ru/wp-content/uploads/sites/3/2021/10/ESD68-24.pdf> (date of reference: 11.09.2025).
3. Suvorov, N.S. Development of students' competencies in physical education classes in higher professional education / N.S. Suvorov, A.V. Nepochatykh // Collection of Humanitarian Studies. - 2025. - No. 1 (42). - Pp. 100-114. - URL: <https://www.j-chr.com/jour/article/view/576/332> (accessed: 11.09.2025).

ИССЛЕДОВАНИЕ УРОВНЯ АГРЕССИИ У СТУДЕНТОВ 1-ГО И 4 КУРСОВ ФАКУЛЬТЕТА КЛИНИЧЕСКОЙ ПСИХОЛОГИИ

Никитенко К.Д., Калабина М.В.

Курский государственный медицинский университет, КГМУ, г. Курск

**Руководитель: ассистент кафедры психологии здоровья и нейропсихологии
Хахутадзе Н.М.К.**

Аннотация. В ходе сравнительного анализа уровня агрессии у студентов первого и четвертого курсов факультета клинической психологии были выявлены различия и установлены ключевые факторы, влияющие на эмоциональную сферу студентов разных групп. Исследование подчеркивает роль профессионального обучения в формировании навыков самоконтроля, способствующих снижению агрессивности.

Ключевые слова: агрессия, агрессивность, студенты клинической психологии, профессиональное обучение, саморегуляция.

STUDY OF THE LEVEL OF AGGRESSION AMONG FIRST- AND FOURTH-YEAR STUDENTS OF THE CLINICAL PSYCHOLOGY DEPARTMENT

Nikitenko K.D., Kalabina M.V.

Kursk State Medical University, KSMU, Kursk, Russia

Supervisor: Assistant of the Department of Health Psychology and Neuropsychology N. M. K. Khakhutadze

Abstract. A comparative analysis of aggression levels among first- and fourth-year students of the Faculty of Clinical Psychology revealed significant differences and identified key factors influencing the emotional sphere of students in each group. The study highlights the role of professional training in developing self-control skills that contribute to a reduction in aggressiveness.

Keywords: aggression, aggressiveness, clinical psychology students, professional training, self-regulation.

Актуальность. Современные реалии ставят множество вызовов перед молодежью, особенно в эмоциональной сфере. Быстрый темп жизни, сенсорная гиперстимуляция, скоротечность трендов, информационная перегрузка и неустойчивость социально-экономической ситуации оказывают значительное влияние на психическое состояние.

Одной из важных возрастных задач для этой группы является получение высшего образования. Помимо смены привычной социальной среды, новых требований и трансформации социальной роли, сильное влияние оказывает специфика профиля подготовки [1]. Особенно это актуально для будущих клинических психологов: от них ожидается не только освоение абсолютно новых, крайне специфических тем и категориального аппарата, требующего переосмысления привычного способа восприятия мира, но и развитие высокого уровня самоконтроля — в том числе над агрессивными импульсами [8].

В связи с высокой психологической нагрузкой на современное поколение актуальным становится выявление факторов, способствующих развитию навыков эмоциональной регуляции. Изучение агрессивности у студентов на

разных этапах обучения позволяет предположить, какое значение высшее учебное заведение играет в этой динамике.

Обучение на факультете клинической психологии предполагает интенсивное погружение в темы, ранее неизвестные большинству студентов, знакомых с психологией лишь через социальные сети. Эти изменения вводятся постепенно: на первом курсе основное внимание уделяется дисциплинам общего профиля. С каждым последующим курсом объём профильной информации увеличивается, что может провоцировать внутренние конфликты, повышать эмоциональное напряжение и, как следствие, способствовать росту уровня агрессии [1].

Особое влияние оказывает групповая динамика, включающая, в том числе, стадию конфликта. Учитывая эти особенности, высшее учебное заведение внедряет в план подготовки тренинговые программы. С каждым курсом количество мероприятий, направленных на формирование профессионально важных личностных качеств, возрастает — ведь для клинического психолога критически значимы не только теоретические знания, но и развитая способность к рефлексии, эмпатии и эмоциональной устойчивости [6]. Перечисленная специфика обучения подчеркивает актуальность исследования агрессивности у студентов разных курсов.

Студенты первого курса, как правило, в возрасте 18-19 лет, находятся в уязвимом положении. В это время начинается адаптация к университетской среде, а агрессивность часто обусловлена не столько личностными особенностями, сколько совокупностью стрессовых факторов: высокая академическая нагрузка, необходимость осваивать фундаментальные понятия, несформированность профессиональной идентичности [3].

При этом, стоит учитывать, что студенты изначально сами выбрали профиль образования. Мотивация к обучению может выступать буфером между возникающим напряжением и социальной средой, снижая проявление агрессивности [7].

К четвертому году обучения происходит ряд изменений. Прохождение множества тренингов, направленных на развитие эмпатии, осознанности, асертивности, эмоциональной регуляции и стрессоустойчивости, приводят к трансформации привычных способов поведения. Теоретическая база — дисциплины вроде психологии здоровья, консультирования, социальной психологии — даёт им понимание природы агрессии и способов совладания с ней [5].

Но нагрузка к четвертому курсу становится ещё выше. Кроме изучения материалов, появляются требования к профессиональным навыкам. В это время происходит написание научных работ, презентации их на профильных конференциях, практики консультирования на базе вуза и на клинических базах. Соответственно, такое увеличение нагрузки может провоцировать рост раздражения и истощения у студентов, что может приводить к увеличению агрессивности.

Таким образом, мы видим предикторы для увеличения и уменьшения уровня агрессии у обоих курсов.

В связи с этим **целью** нашего исследование стало выявление уровня агрессии у студентов 1-го и 4-го курсов факультета клинической психологии с учетом этапов профессионального становления.

Методы и выборка

Для изучения применялся опросник диагностики агрессии Басса-Перри (Buss-Perry Aggression Questionnaire, BPAQ-24) — стандартизированная методика оценки агрессивности по шкалам физической агрессии, гнева и враждебности [2].

В исследовании участвовали 30 студентов Курского государственного медицинского университета в возрасте 18–22 лет: 15 первокурсников (средний возраст 18,5 лет) и 15 студентов 4-го курса (средний возраст 21,5 лет).

Результаты обрабатывались в Statistica 8.0, был использован критерий U-Манну-Уитни, используемый для сравнения двух независимых выборок и оценки различий по выраженности какого-либо признака у этих двух групп.

Результаты

В результате проведения методики было выявлено, что у студентов первого курса “Общий показатель” уровня агрессии и показатель “Враждебности” выше, чем у студентов четвертого курса.

Таблица 1. Различия в уровне агрессии по шкалам BPAQ-24 у студентов 1-го и 4-го курсов

Шкала BPAQ-24	1-й курс (n=15, M)	Стандартное отклонение	4-й курс (n=15, M)	Стандартное отклонение	P-level
Общий показатель	60,73333	5,750362	53,40000	5,435334	0,003368
Физическая агрессия	21,20000	2,808151	20,93333	1,791514	0,458211
Гнев	18,33333	2,288689	17,00000	2,390457	0,255601
Враждебность	21,66667	3,958114	15,46667	2,263583	0,000064

Полужирным шрифтом выделены значимые различия на достоверном уровне значимости.

Обсуждение результатов

Полученные результаты указывают на достоверные различия в уровне агрессии: первокурсники демонстрируют более высокие показатели по шкале “враждебность”, что связано с их ограниченным опытом осознанности и низкого уровня зрелости [4].

Студенты 4-го курса, напротив, показывают сниженную агрессивность благодаря накопленным ресурсам: тренингам, специализированным дисциплинам, психологической поддержке и кураторству. Это подтверждает роль профессионального обучения в развитии эмоционального интеллекта и контроля над импульсами.

Интересно, что по шкалам “Физическая агрессия” и “Гнев” различий не найдено. Это может быть объяснено сформированными базовыми навыками саморегуляции и ценностями гуманизма у студентов психологического профиля [3].

Заключение

Исследование показало, что студенты 4-го курса факультета клинической психологии имеют существенно более низкий уровень агрессии по сравнению с первокурсниками, что обусловлено прогрессом в профессиональной подготовке и доступными ресурсами психологической поддержки, предоставленными в вузе. Набор опыта у высококвалифицированных преподавателей через супервизии и практику укрепляет уверенность и снижает тревогу, минимизируя агрессивные импульсы. Эти выводы подчеркивают необходимость раннего внедрения программ по развитию эмоционального интеллекта.

Литература

1. Абдуллаева А. С. Оценка агрессии и агрессивного поведения у клинических ординаторов разных специальностей / А. С. Абдуллаева, С. Н. Горяева // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. – 2023. – Т. 12, № 10А. – С. 87–94. – DOI: 10.34670/AR.2023.43.77.008. [6]
2. Басс А. Опросник агрессии: теория и практика / А. Басс, М. Перри; пер. с англ. – М.: Институт психологии РАН, 2020. – 210 с. [10]
3. Ганиева М. Т. Степень выраженности форм агрессии у студентов / М. Т. Ганиева, М. Шомурзоева // Вестник фундаментальной и клинической медицины. – 2023. – Т. 6. – С. 340–342.
4. Ивашиненко Д. М. Факторы агрессии в студенческой среде / Д. М. Ивашиненко, Л. В. Ивашиненко, Е. В. Бурделова // Клиническая и медицинская психология: исследования, обучение, практика. – 2016. – № 3 (13). – С. 1–10.
5. Касимова Л. Н. Социальные, психологические и клинические факторы агрессивного поведения у подростков и лиц молодого возраста / Л. Н. Касимова, А. В. Шаболтас, В. И. Харитонов, Е. В. Гурьянова // Психиатрия. – 2023. – Т. 21, № 2. – С. 89–103. – DOI: 10.30629/2618-6667-2023-21-2-89-103.
6. Козлова Е. А. Взаимосвязь агрессивности с локусом контроля у студентов факультета клинической психологии / Е. А. Козлова // Наука и аналитика: Петровские чтения. – 2018. – № 4 (85). – С. 1–5. –
7. Рогожина Е. А. Исследование уровня агрессивности студентов медицинского вуза / Е. А. Рогожина, С. В. Подпорин // Вестник Томского государственного университета. Философия. Социология и политология. – 2014. – № 3 (27). – С. 5–12.
8. Шутова Н. В. Особенности агрессивных проявлений студентов на разных этапах обучения в вузе / Н. В. Шутова, Ю. Ф. Курзюкова // Психологическая наука и образование. – 2015. – Т. 20, № 4. – С. 45–52.

References

1. Abdullaeva A. S., Goryaeva S. N. Assessment of aggression and aggressive behavior in clinical residents of different specialties [Text] // Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya. – 2023. – Vol. 12, No. 10A. – P. 87–94. – DOI: 10.34670/AR.2023.43.77.008.
2. Buss A., Perry M. Aggression Questionnaire: theory and practice [Text] / A. Buss, M. Perry; trans. from English. – Moscow : Institut psikhologii RAN, 2020. – 210 p.
3. Ganieva M. T., Shomurzoeva M. Severity of forms of aggression in students [Text] // Vestnik fundamental'noi i klinicheskoi meditsiny. – 2023. – Vol. 6. – P. 340–342.

4. Ivashinenko D. M., Ivashinenko L. V., Burdelova E. V. Factors of aggression in the student environment [Text] // *Klinicheskaya i meditsinskaya psikhologiya: issledovaniya, obuchenie, praktika*. – 2016. – No. 3 (13). – P. 1–10.
5. Kasimova L. N., Shabol'tas A. V., Kharitonova V. I., Gur'yanova E. V. Social, psychological and clinical factors of aggressive behavior in adolescents and young people [Text] // *Psikhiatriya*. – 2023. – Vol. 21, No. 2. – P. 89–103. – DOI: 10.30629/2618-6667-2023-21-2-89-103.
6. Kozlova E. A. Relationship between aggressiveness and locus of control in students of the faculty of clinical psychology [Text] // *Nauka i analitika: Petrovskie chteniya*. – 2018. – No. 4 (85). – P. 1–5.
7. Rogozhina E. A., Podporin S. V. Study of the level of aggressiveness of medical university students [Text] // *Vestnik Tomskogo gosudarstvennogo universiteta. Filosofiya. Sotsiologiya i politologiya*. – 2014. – No. 3 (27). – P. 5–12.
8. Shutova N. V., Kurzyukova Yu. F. Features of aggressive manifestations of students at different stages of university education [Text] // *Psikhologicheskaya nauka i obrazovanie*. – 2015. – Vol. 20, No. 4. – P. 45–52.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРИЕМОВ МНЕМОТЕХНИКИ В ОБУЧЕНИИ КАК ПРОФИЛАКТИКА ИНФОРМАЦИОННЫХ ПЕРЕГРУЗОК

Остахова М.Г.

Курский государственный медицинский университет, г. Курск, Россия

Научный руководитель: старший преподаватель кафедры психологии здоровья и нейропсихологии, кандидат педагогических наук Краснова Н.П.

Аннотация. В статье приведены данные о возможности применения мнемотехнических приемов в целях снижения информационных и психологических перегрузок студентов и школьников.

Ключевые слова: мнемотехника, мнемотехнические приемы в образовательном процессе, информационные перегрузки, психологический комфорт.

THE USE OF MNEMONIC TECHNIQUES IN EDUCATION AS A PREVENTION OF INFORMATION OVERLOAD

Ostakhova M.G.

Kursk State Medical University, Kursk, Russian Federation

Scientific advisor: Ph.D. in Education, Senior Lecturer of the Department of Health Psychology and Neuropsychology, Krasnova N.P.

Abstract. The article presents data on the possibility of using mnemonic techniques to reduce information and psychological overload in university and school students.

Keywords: mnemonics, mnemonic techniques in the educational process, information overload, psychological comfort.

Актуальность

Информационная перегрузка в процессе обучения создает серьезные риски для психосоматического здоровья современных школьников и студентов. Интенсивность учебного процесса и увеличение объемов данных приводят к тому, что их эффективное усвоение часто влечет за собой риск возникновения нарушений как в психическом, так и в соматическом здоровье обучающихся. Именно поэтому одной из главных задач современной педагогики становится не только предоставление знаний, но и сохранение здоровья участников образовательного процесса.

Решением этой проблемы может стать применение мнемотехники - совокупности приемов, которые помогают эффективно справляться с большими объемами учебного материала, минимизируя вред для здоровья.

Мнемотехника рассматривается как одна из психолого-педагогических технологий, способная оптимизировать обучение, предотвратить информационную перегрузку и сделать процесс получения знаний комфортным и эффективным.

Современные представления о мнемотехнике и ее значении в образовательном процессе

Мнемотехника (от греч. *mnemonikon* — искусство запоминания) — это «совокупность специальных приёмов и способов, облегчающих запоминание нужной информации и увеличивающих объём памяти путём образования

ассоциаций (связей)» [4].

В. А. Козаренко дает более точное определение: мнемотехника — это «система внутреннего письма, основанная на непосредственной записи в мозг связей между зрительными образами, обозначающими значимые элементы запоминаемой информации. Мнемоническое запоминание состоит из четырех этапов: кодирование в образы, запоминание (соединение двух образов), запоминание последовательности, закрепление в памяти» [7].

До недавнего времени мнемотехника рассматривалась преимущественно в рамках психологии как технология повышения эффективности памяти. В современной психологии широко разрабатывается положение о том, что успешность работы памяти напрямую зависит от применяемых способов запоминания [1].

Однако сегодня происходит активное включение психологических методов в учебный процесс. Педагогическая мнемотехника помогает обучающимся разного возраста в усвоении программного материала, используя различные методы развития памяти и создавая комфортную обстановку в группе [2]. Идеи развития педагогической мнемотехники разрабатываются такими авторами, как М. А. Зиганов, А. К. Колеченко, И. Матюгин, Т. Б. Полянская, Е. Д. Сафронова и др.

Применение мнемотехники в образовательном процессе предполагает использование так называемых мнемоприемов, которые создаются на основе следующих принципов[3]:

1. Эмоциональность и образность (для обеспечения эмоционального отклика).
2. Психологический климат (творческая атмосфера).
3. Краткость и четкость (простота и лаконичность алгоритма).
4. Умеренная визуализация (не эффектность, а эффективность).

Опираясь на эти принципы, можно использовать в работе с большим объемом учебной информации такие методы мнемотехники как связывание, преобразование, порядковая система, усиление и сохранение [1]. Такой подход обеспечивает не только поиск аналогий, но и организацию повторения, долгосрочное хранение через практическую деятельность и системное повторение

Мнемотехника в этом случае становится одним из эффективных методов оптимизации учебного процесса, так как она основана на осознанном управлении запоминанием и использовании ярких образов и ассоциаций.

Исследования подтверждают значительное повышение результатов обучения при использовании мнемотехники. Студенты, изучавшие иностранные языки с помощью мнемонических приемов, показали лучшие результаты, легче обрабатывали новую информацию, запоминали ее в больших объемах и демонстрировали более высокую мотивацию и коммуникативные навыки [5].

Заключение

Современные подходы к обучению ориентируют учителя и преподавателя на создание психологического комфорта обучающихся, требуют внедрения

новых здоровьесберегающих технологий. Мнемотехника является одним из таких эффективных инструментов. Ее применение не только повышает объем, точность и длительность хранения учебной информации, но и развивает познавательные способности, творческое и логическое мышление, формирует навыки самообучения и придает учащимся уверенность в своих силах. Таким образом, мнемотехника может играть важную роль в предотвращении информационных перегрузок и гармоничном развитии личности.

Литература

1. Бура Л. В. Мнемотехника в образовании: технологии эффективного усвоения информации / Л. В. Бура, Г. А. Чепурной // Проблемы современного педагогического образования. – 2015. – № 47-2. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=24119015> (дата обращения: 09.10.2025).
2. Гридина, Т. А. Вербальные мнемотехники как механизм кодирования и декодирования информации / Т. А. Гридина, Н. И. Коновалова // Полилингвистичность и транскультурные практики. – 2014. – № 1. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/verbalnye-mnemotekhniki-kak-mehanizm-kodirovaniya-i-dekodirovaniya-informatsii> (дата обращения: 06.10.2025).
3. Замула, Т. И. Использование мнемотехники в образовательном процессе / Т. И. Замула, Н. В. Маслова, Н. В. Рогоньян // Вестник научных конференций. – 2019. – № 3-2(43). – С. 38-40. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=37624487> (дата обращения: 09.10.2025).
4. Кошкина, Н. В. Интеграция некоторых приемов мнемотехники для оптимизации учебного процесса / Н. В. Кошкина, Е. В. Михеева, О. В. Мордвинова // Развитие современного образования в контексте педагогической (образовательной) компетентологии : материалы V Всероссийской научной конференции с международным участием, Чебоксары, 20 марта 2025 года. – Чебоксары: Издательский дом «Среда», 2025. – С. 79-82. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=80641385> (дата обращения: 09.10.2025).
5. Любченко, В. И. Применение мнемотехники при формировании критического мышления у студентов неязыковых вузов в рамках системно-деятельностного подхода / В. И. Любченко, В. Е. Тимошенко // The Scientific Heritage. – 2022. – № 84-4. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/primenenie-mnemotekhniki-pri-formirovanii-kriticheskogo-myshleniya-u-studentov-neyazykovyh-vuzov-v-ramkah-sistemnodeyatelnostnogo> (дата обращения: 06.10.2025).

References

1. Bura L. V. Mnemonics in education: technologies for introducing information / L. V. Bura, G. A. Chepurnoy // Problems of modern pedagogical education. - 2015. - No. 47-2. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=24119015> (date of access: 09.10.2025).
2. Gridina, T. A. Verbal mnemonics as a mechanism for encoding and decoding information / T. A. Gridina, N. I. Konovalova // Polylingualism and transcultural practices. - 2014. - No. 1. - URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/verbalnye-mnemotekhniki-kak-mehanizm-kodirovaniya-i-dekodirovaniya-informatsii> (date of access: 06.10.2025).
3. Zamula, T. I. Use of mnemonics in the educational process / T. I. Zamula, N. V. Maslova, N. V. Rogonyan // Bulletin of scientific conferences. - 2019. - No. 3-2 (43). - P. 38-40. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=37624487> (date of access: 09.10.2025).
4. Koshkina, N. V. Integration of some mnemonics techniques for optimizing the educational process / N. V. Koshkina, E. V. Mikheeva, O. V. Mordvinova // Development of modern education in the context of pedagogical (educational) competence : proceedings of the V All-Russian Scientific Conference with international participation, Cheboksary, March 20, 2025. Cheboksary: Publishing House "Wednesday", 2025. pp. 79-82. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=80641385> (date of access: 09.10.2025).

5. Lyubchenko, V. I. N. Mnemotekhnika Tev noldamats critical thinking and formation of the language of the university student system activity approach framework / V. I. Lyubchenko, V. E. Timoshenko / / Scientific Heritage. – 2022. – No. 84-4. - URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/primenenie-mnemotekhniki-pri-formirovanii-kriticheskogo-myshleniya-u-studentov-neyazykovyh-vuzov-v-ramkah-sistemnoy-deyatelnosti> (date: 06.10.2025).

ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ЭФФЕКТЫ КОМПЛЕКСНОЙ ПРОГРАММЫ СЕНСОМОТРНОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ У ДЕТЕЙ С РАС

Портненко М.В.

Курский государственный медицинский университет, г. Курск

Руководитель: доцент кафедры психологии здоровья и нейропсихологии, к.пс.н.
Недурьева Т.В.

Аннотация. В статье представлены результаты исследования, которое было направлено на изучение влияния комплексной программы, включающей адаптивную физическую культуру (АФК) и сенсомоторную коррекцию (СМК), на психоэмоциональное развитие детей с расстройствами аутистического спектра (РАС) дошкольного возраста. В исследовании приняли участие 20 детей 4–8 лет, разделённых на экспериментальную и контрольную группы. Для оценки психоэмоционального состояния использовались опросник SDQ (родительская версия) и наблюдение за поведением детей во время занятий. Результаты показали положительную динамику эмоционального состояния, снижение возбудимости и тревожности, а также улучшение социального поведения у детей, участвовавших в комплексной программе.

Ключевые слова: дети с РАС, адаптивная физическая культура, сенсомоторная коррекция, психоэмоциональное развитие, SDQ.

PSYCHOEMOTIONAL EFFECTS OF A COMPREHENSIVE PROGRAM OF SENSORIMOTOR AND PHYSICAL CORRECTION IN CHILDREN WITH ASD

Portnenko M.V.

Kursk State Medical University, Kursk, Russia

Supervisor: Associate Professor of the Department of Health Psychology and Neuropsychology, Candidate of Psychological Sciences Neduruyeva T.V.

Abstract. The article presents the results of a pilot study aimed at assessing the influence of a comprehensive program combining adaptive physical culture (APC) and sensorimotor correction (SMC) on the psycho-emotional development of preschool children with autism spectrum disorder (ASD). The study involved 20 children aged 4–8 years divided into experimental and control groups. The SDQ (Strengths and Difficulties Questionnaire, parent version) and behavioral observation during classes were used for evaluation. Results demonstrated positive dynamics in emotional state, a reduction in hyperactivity and anxiety, and improved prosocial behavior in children participating in the integrated program.

Keywords: children with ASD, adaptive physical culture, sensorimotor correction, psycho-emotional development, SDQ.

Введение. Нарушение психоэмоционального развития детей с расстройствами аутистического спектра (РАС) остаётся наиболее распространённой проблемой в рамках современной клинической психологии. Трудности коммуникации, повышенная тревожность и нарушение эмоциональной регуляции затрудняют процесс социализации и обучения.

Многочисленные исследования подтверждают тесную связь между эмоциональным и сенсомоторным развитием. Сенсомоторная недостаточность,

характерная для детей с РАС, может проявляться в нарушениях координации, трудностях восприятия телесных ощущений и ориентации в пространстве, что, в свою очередь, влияет на эмоциональную устойчивость [1; 2]. Комплексные программы, включающие физическую активность и сенсомоторную коррекцию, способствуют активизации межполушарных связей, улучшению пространственной ориентации и схемы тела, снижению напряжения и формированию более устойчивого эмоционального фона [3].

Цель настоящего исследования — определить эффективность влияния комплексной программы АФК и СМК на психоэмоциональное развитие детей с РАС дошкольного возраста.

Методы исследования

Выборка. Исследование носило пилотажный характер и проводилось на базе специализированного дошкольного учреждения г. Курска. В нём приняли участие 20 детей с расстройствами аутистического спектра (РАС) в возрасте от 4 до 8 лет. Все участники имели выставленный диагноз в соответствии с МКБ-10 (F84).

Дети были разделены на две группы: экспериментальная ($n = 10$) — участие в комплексной программе адаптивной физической культуры (АФК) и сенсомоторной коррекции (СМК) и контрольная ($n = 10$) — участие в стандартных коррекционно-развивающих занятиях с дефектологом, логопедом и нейропсихологом без включения элементов АФК и СМК.

Продолжительность пилотажного эксперимента составила 4 недели, занятия проводились 3 раза в неделю по 40 минут в индивидуальной и групповой форме.

Программа включала:

- элементы адаптивной физической культуры (упражнения на координацию, равновесие, ритм, дыхательные упражнения);
- сенсомоторную коррекцию (упражнения на развитие тактильного, вестибулярного и проприоцептивного восприятия, пространственную ориентацию, стимуляцию межполушарных взаимодействий, двигательные игры).

Каждое занятие имело структуру: вводная часть (разминка), основная часть (сенсомоторные и двигательные упражнения), заключительная часть (дыхательная гимнастика, релаксация).

Методы оценки.

Психоэмоциональное развитие — оценивалось по опроснику SDQ (Strengths and Difficulties Questionnaire, родительская версия). Анализировались шкалы эмоциональных проблем, гиперактивности, повышенной возбудимости, поведения, трудностей взаимоотношений и просоциального поведения.

Качественная оценка — наблюдение за поведением детей во время занятий: реакция на инструкции, эмоциональные проявления, степень вовлечённости, контактность.

Интервью с родителями — сбор дополнительной информации о динамике эмоциональных реакций и поведения в домашних условиях.

Результаты исследования.

Проведённое пилотажное исследование позволило выявить положительную динамику психоэмоционального состояния у детей, участвовавших в комплексной программе.

По данным опросника SDQ у детей экспериментальной группы отмечено: снижение уровня эмоциональной напряжённости и тревожности; уменьшение гиперактивности и импульсивных реакций; улучшение взаимоотношений со сверстниками; повышение просоциального поведения (включённость в игру, стремление помочь, проявление интереса к взаимодействию).

Наблюдения показали, что дети стали спокойнее реагировать на смену деятельности, вовлекались по собственной инициативе в новые игры, дольше удерживали внимание и чаще выражали положительные эмоции. Родители сообщали о снижении количества вспышек раздражения, эмоционального возбуждения и повышении устойчивости настроения.

В контрольной группе за данный временной интервал значимых изменений не отмечено, что позволяет говорить о целесообразности комплексного подхода, объединяющего физическую и сенсомоторную активность.

Обсуждение результатов.

Результаты пилотажного исследования подтверждают эффективность комплексной программы АФК и СМК в коррекции психоэмоциональных трудностей у детей с РАС. Физическая активность активизирует нейрофизиологические механизмы регуляции эмоций, способствует формированию телесного самосознания и снижению уровня тревожности [1; 5].

Сенсомоторная коррекция обеспечивает стимуляцию проприоцептивных и вестибулярных каналов восприятия, формирует чувство телесной целостности, что является основой для развития саморегуляции и эмоциональной стабильности [4; 2].

Таким образом, интеграция двигательных и сенсорных упражнений создаёт условия для более гармоничного психического развития ребёнка, что особенно важно в раннем и дошкольном возрасте.

Выводы.

1) Комплексная программа, включающая адаптивную физическую культуру и сенсомоторную коррекцию, способствует улучшению психоэмоционального состояния детей с РАС.

2) Отмечено снижение тревожности, гиперактивности и поведенческих проблем, а также повышение эмоциональной устойчивости и социализации.

3) Полученные результаты подтверждают необходимость включения программ АФК и СМК в систему психолого-педагогического сопровождения детей с РАС.

4) Пилотажное исследование продемонстрировало потенциал методики и определило перспективы для дальнейших масштабных исследований.

Литература

1. Аймедова Е. М. Сенсомоторная коррекция в развитии психоэмоциональной сферы детей с РАС // Вестник практической психологии образования. – 2021. – №3. – С. 45–

51.

2. Киселева М. И. Развитие эмоциональной регуляции у детей с аутизмом средствами физической активности // Клиническая психология и коррекционная педагогика. – 2020. – №2. – С. 32–38.

3. Пилипенко О. В. Сенсомоторная интеграция и развитие высших психических функций у детей с РАС // Психология и психотехника. – 2022. – №5. – С. 117–124.

4. Психолого-педагогическая диагностика нарушений сенсомоторного развития детей дошкольного возраста: методические рекомендации / сост. А. К. Ерсарина, Г. К. Кудайбергенова, Т. Н. Алмазова, Г. Ю. Денисова. – Алматы, 2016. – 56 с.

5. Goodman R. The Strengths and Difficulties Questionnaire: A Research Note // Journal of Child Psychology and Psychiatry. – 1997. – Vol. 38. – P. 581–586.

References

1. Aimerdova, E. M. (2021). Sensorimotor correction in the development of the psychoemotional sphere of children with ASD. Bulletin of Practical Psychology of Education, (3), 45–51. (In Russian).

2. Ersarina, A. K., Kudaibergenova, G. K., Almazova, T. N., & Denisova, G. Yu. (Eds.). (2016). Psychological and pedagogical diagnostics of disorders of sensorimotor development in preschool children: Methodological recommendations. Almaty. (In Russian).

3. Goodman, R. (1997). The Strengths and Difficulties Questionnaire: A research note. Journal of Child Psychology and Psychiatry, *38*, 581–586.

4. Kiseleva, M. I. (2020). Development of emotional regulation in children with autism through physical activity. Clinical Psychology and Special Education, (2), 32–38. (In Russian).

5. Pilipenko, O. V. (2022). Sensory integration and the development of higher mental functions in children with ASD. Psychology and Psychotechnics, (5), 117–124. (In Russian).

СОЗДАНИЕ УСЛОВИЙ ДЛЯ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ВОСПИТАННИКОВ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ В УСЛОВИЯХ ИНКЛЮЗИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Потапенко В.В.

МБДОУ «Центр развития – детский сад № 99»

Аннотация. В статье проводится анализ понятия «психическое здоровье», основа психического здоровья дошкольников, описаны специальные игровые методы, которые направлены на коррекцию негативных поведенческих реакций у детей, психологическая помощь детям с проблемами в развитии.

Ключевые слова: психическое здоровье, дети с ограниченными возможностями здоровья, инклюзивное образование.

CREATING CONDITIONS FOR MENTAL HEALTH OF PUPILS IN A PRESCHOOL EDUCATIONAL INSTITUTION IN THE CONTEXT OF INCLUSIVE EDUCATION

Potapenko V.V.

Municipal Budgetary Preschool Educational Institution "Child Development Center - Kindergarten No. 99"

Abstract. This paper examines the concept of "mental health," its foundational aspects in early childhood, and presents specific play-based interventions designed to address negative behavioral responses in children. It also covers psychological assistance for children facing developmental challenges.

Keywords: mental health, children with disabilities, inclusive schooling.

Специфика дошкольного учреждения, в котором я работаю, заключается в том, что детский сад посещают, в том числе, дети с ограниченными возможностями здоровья, дети - инвалиды. Охрана физического и психического здоровья является одной из главных целей деятельности коллектива нашего дошкольного учреждения.

Задача сохранения и укрепления здоровья детей достаточно актуальна для меня, как педагога - психолога.

Для реализации основной цели деятельности педагога - психолога в дошкольном образовательном учреждении, в условиях инклюзивного образования определяю задачи: оказание конкретной психологической помощи родителям воспитанников с учётом общей социальной ситуации для успешной оптимизации потенциала дошкольника, организация совместной деятельности родителей и педагогов, как способа эффективного воздействия на развитие психики дошкольника.

Современные дошкольники всё больше времени уделяют компьютерам, гаджетам, а меньше времени остаётся для игры, общения. Следовательно, страдает физическое и психическое здоровье детей.

В Концепции развития психологической службы в системе образования Российской Федерации отражена актуальность сохранения и укрепления психического здоровья детей [5].

Психическое здоровье детей – это широкое понятие, включающее

стабильное эмоциональное состояние, способность адекватно оценивать себя и окружающий мир, умение взаимодействовать с людьми, развитую систему духовных ценностей, стремление к развитию и совершенствованию.

Термин «психическое здоровье» введён Всемирной организацией здравоохранения в 1979 году в докладе Комитета экспертов «Психическое здоровье и психосоциальное развитие детей» [3].

Всемирная организация здравоохранения акцентирует внимание на том, что психическое здоровье является неотъемлемой частью здоровья и определяется воздействием на человека социально-экономических, биологических и экологических факторов [4].

Практически каждый ребёнок представляет собой в том или ином отношении «отклонение от нормы» [1].

Признаки, по которым можно определить отклонения у ребёнка: изменение игры, игры с правилами малодоступны или недоступны; познавательный интерес не проявляется; плохо запоминает; не понимает смысла многих событий, рассказов; почти ничего не знает об окружающем мире; в продуктивных специфически детских видах деятельности не участвует.

Отставание на несколько эпикризных периодов в развитии эмоциональной сферы: отсутствует дифференцированная эмоциональная оценка окружающих людей или событий; ребёнок не реагирует на невербальные сигналы; не понимает эмоциональное состояние сверстников и взрослых.

Безусловно, основу психического здоровья ребёнка составляет его полноценное развитие на всех этапах онтогенеза. Достаточно важно, отследить особенности психического развития ребёнка с ограниченными возможностями здоровья в различные возрастные периоды, сравнить показатели развития с содержанием психолого - педагогического статуса, исследовать несоответствие и разработать пути коррекционной работы.

Образовательно - воспитательная деятельность в нашем дошкольном образовательном учреждении создаёт непрерывную комплексную помощь, которая способствует психическому здоровью дошкольников.

Мы рассматриваем психологическую помощь как сложную многоуровневую систему, включающую в себя не только психокоррекционную систему, включающую в себя консультативную работу, психологическое сопровождение, психологическую поддержку, психологическую диагностику, направленную на дошкольника с ограниченными возможностями здоровья и его семью [2].

Нами реализуется психологическая помощь детям с проблемами в развитии, прежде всего, это гармонизация их личностного и интеллектуального потенциала.

Особое внимание мы уделяем психологической коррекции нарушений поведения.

С учётом некоторых принципов мы разработали специальные игровые методы, направленные на коррекцию негативных поведенческих реакций у детей с ограниченными возможностями здоровья.

В связи с вышеизложенным, нами было проведено обследование дошкольников с ограниченными возможностями здоровья 5 - 7 лет, имеющих статус дети - инвалиды, нарушения и задержку речи. Количество обследованных составило 25 человек, в том числе 17 мальчиков и 8 девочек. Обследование проводили, используя методы психологического тестирования: (тест тревожности Р. Теэммл, М.Дорки, В. Амен; «Сюжетные картинки» С.Д. Забрамная; «10 слов» А.Р. Лурия; «Корректирующая проба» Б. Бурдон), наблюдения, беседы, анкетирование. Результаты обследования подвергались статистической обработке.

Согласно результатам исследования, процент уровня развития психических процессов был выше, после регулярной, комплексной психологической коррекции.

В условиях инклюзивного образования нами активно применялся сенсорный фиброоптический «Островок» для дошкольников с ограниченными возможностями здоровья. Смена цветов, анимационных и световых эффектов способствовал развитию тактильной стимуляции, мелкой моторики, зрительно-моторной координации. Отмечено, что «Островок» способствовал настроиться на спокойную деятельность детям с повышенной возбудимостью, помогал для эмоциональной разгрузки.

Мною применялась игровая технология «Мозартика». Мозарт - развитие помогает ребёнку с ограниченными возможностями здоровья, способствует узнавать и осваивать цвет, форму, анализ, синтез, моделирование. Задания в игре направлены на развитие речи, произношение трудных звуков, развития воображения, умение фантазировать, сочинять, познавательных психических процессов.

Мозартика — новый вид игры и творчества, обладающий значительным развивающим и реабилитационным потенциалом, который реализуется за счёт спонтанного вовлечения ребёнка в уникальный процесс. С помощью фантазийных фигурок на игровом поле ребёнок создаёт свой образ мира, «работает» с этим образом, развивая и гармонизируя его.

У большинства детей с ограниченными возможностями здоровья, прошедших курс с сенсорным фиброоптическим «Островок» и «Мозартика», диагностировались положительные черты характера (смелость, уверенность), им стало легче общаться со сверстниками, они лучше понимали чувства других и легче выражали свои. У детей сформировалось чувство сопереживания, сотрудничества, самоуважения, повысилась самооценка.

К условию сохранения психического здоровья детей мы определили - психологическую поддержку родителей воспитанников имеющих ограниченные возможности здоровья. Помогли установить адекватные детско - родительские отношения, сформировать «принятие» к болезни своего ребёнка, снизить эмоциональный дискомфорт в связи с ограниченными возможностями здоровья ребёнка.

Создавая условия для психического здоровья воспитанников в нашем дошкольном образовательном учреждении отмечаем, что дети научились справляться с неудачами, использовать игру как навык, чтобы понимать друг

друга, распознавать свои и чужие эмоции, чувствовать эмоциональную поддержку, доверие.

Таким образом, результаты эмпирического исследования подтвердили эффективность деятельности по созданию условий для охраны психического здоровья дошкольников в инклюзии. Необходимо отметить, что процесс психологической поддержки, как для воспитанников с ограниченными возможностями здоровья, так и для их родителей должен быть непрерывным, комплексным.

Литература

1. Безруких, М.М. Здоровьесберегающая школа / М.М. Безруких. – М.: Московский психологосоциальный институт, 2004. – 240 с.
2. Мамайчук И.И. Психологическая помощь детям с проблемами в развитии. - Санкт - Петербург: «Речь», 2001 - 218 с.
3. Психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы / Под ред. И.В. Дубровиной. — 4-е изд. — Екатеринбург: Деловая книга, 2000. — 176 с.
4. Ребенок в инклюзивном дошкольном учреждении: методическое пособие / Под ред. Т. В. Волосовец, Е. Н. Кутеповой. – М.: РУДН, 2010. – 144 с.
5. Сетко Н.П. Психическое здоровье детей и подростков: монография // Н.П. Сетко, А.Г. Сетко, Е.В. Булычева. – Оренбург. – Изд.-во ОрГМУ, 2019. – 335 с.

References

1. Bezrukikh, M. M. Health-Saving School [Text] / M. M. Bezrukikh. – Moscow : Moskovskii Psikhologo-Sotsial'nyi Institut, 2004. – 240 p.
2. Mamaichuk, I. I. Psychological Help for Children with Developmental Problems [Text] / I. I. Mamaichuk. – St. Petersburg : Rech', 2001. – 218 p.
3. Mental Health of Children and Adolescents in the Context of Psychological Service [Text] / ed. by I. V. Dubrovina. – 4th ed. – Yekaterinburg : Delovaya Kniga, 2000. – 176 p.
4. A Child in an Inclusive Preschool Institution: methodological guide [Text] / ed. by T. V. Volosovets, E. N. Kutepova. – Moscow : RUDN, 2010. – 144 p.
5. Setko, N. P., Setko, A. G., Bulycheva, E. V. Mental Health of Children and Adolescents: monograph [Text] / N. P. Setko, A. G. Setko, E. V. Bulycheva. – Orenburg : Izd-vo OrGMU, 2019. – 335 p.

КАК ПРЕОДОЛЕТЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ ПЕДАГОГА? (ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ УЧИТЕЛЯ – ДЕФЕКТОЛОГА, РАБОТАЮЩЕГО С ДЕТЬМИ С ТМНР)

Сабынина Е.А.

ГБОУ Школа №1883 «Бутovo», г. Москва

Аннотация. В статье представлены данные о творческой работе группы СКИРЫ, которая была создана с целью профилактики эмоционального выгорания педагогов, работающих с детьми с тяжелыми множественными нарушениями развития (ТМНР), о целях, задачах группы. Дана информация о плане работы творческой группы СКИРЫ в течение трех лет.

Ключевые слова: дети с ТМНР (тяжелые множественные нарушения развития), эмоциональное выгорание, СКИРЫ (самореализация-креативность-инновация-рефлексия).

HOW TO OVERCOME TEACHER BURNOUT? (EXPERIENCE OF A DEFECTOLOGIST WORKING WITH CHILDREN WITH SEVERE MULTIPLE DISABILITIES)

Sabynina E.A.

School No. 1883 "Butovo", Moscow

Abstract. The article presents data on the creative work of the SKIRA group, which was created to prevent emotional burnout for educators working with children with severe multiple developmental disabilities (MCDs), and on the goals and objectives of the group. Information is given about the work plan of SKIRA's creative group for three years.

Keywords: children with TMNR (severe multiple developmental disorders), emotional burnout, SCIR (self-realization-creativity-innovation-reflection).

Очень часто мы слышим фразу: «Она сгорела на работе». Еще 70-е годы некоторые исследователи обратили внимание на довольно часто встречающееся состояние эмоционального истощения у лиц, занимающихся в различных сферах коммуникативной деятельности (педагогов, врачей, работников социальных служб, психологов, менеджеров). Как правило, такие специалисты на определенном этапе своей деятельности неожиданно начинали терять интерес к ней, формально относиться к своим обязанностям, конфликтовать с коллегами по непринципиальным вопросам. В дальнейшем у них обычно развивались соматические заболевания и невротические расстройства. Наблюдавшиеся изменения, как было обнаружено, вызывались длительным воздействием профессионального стресса. Появился термин «burnout», который в русскоязычной психологической литературе переводится как «выгорание» или «сгорание».

Традиционно факторы, провоцирующие профессиональное выгорание, группируются в два блока:

- особенности профессиональной деятельности;
- индивидуально-психологические характеристики самих профессионалов.

Чаще, когда речь заходит об этих факторах, их определяют, как внешние (организационные) и внутренние (личностные).

В образовательных учреждениях имеют место и организационные

факторы, и внутренние факторы, влияющие на возникновение синдрома «профессионального выгорания». Особенно это проявляется у педагогов, работающих с детьми с тяжелыми множественными нарушениями развития. Сам по себе ни один из факторов не может вызвать выгорания. Его возникновение – это результат действия совокупности всех факторов как на профессиональном, так и на личностном уровне.

Анализ ситуации и проведенное обследование в педагогическом коллективе, где специалисты работают с детьми с ТМНР, дало возможность выделить проблему «профессионального выгорания специалистов». Так появилась идея создания творческой группы СКИРЫ. СКИРЫ – это Самореализация-Креативность-Инновация-Рефлексия.

Эти ключевые слова названия творческой группы в полной мере отражают содержание методической работы по профилактике эмоционального выгорания педагога, работающего с детьми с интеллектуальными нарушениями. Девиз группы звучит предельно четко: «Вы хотите **самореализоваться** в работе? Это требует **креативного** подхода к профессии. Далее такой подход обязательно приведет вас к созданию **инновации**, а всякая инновация требует **рефлексии**».

Цель группы СКИРЫ – это создание условий для раскрытия потенциала каждого педагога в целях профилактики эмоционального выгорания.

Задачи, отражают и нашу цель, и нашу проблему:

1. Стимулирование принятия и заинтересованности педагога к участию в построении технологии развития личности ребенка с интеллектуальными нарушениями.
2. Развитие индивидуального стиля работы воспитателя как фактора предотвращения эмоционального выгорания.
3. Совершенствование технологии педагогического общения и взаимодействия в условиях Центра содействия семейному воспитанию «Южное Бутово».
4. Освоение технологии инновационной деятельности педагогического работника в условиях учреждения Департамента социальной защиты населения города Москвы.

Методическая работа в освоении любой инновации достигает наибольшей результативности только в условиях постоянной коррекции деятельности на основании выстроенной обратной связи.

Все занятия, заседания творческой группы СКИРЫ проходят в формате клуба педагогов. Форма проведения - в виде коллективного обучающего мероприятия - воркшоп, участники которого получают новые знания и навыки в процессе динамической групповой работы.

Педагоги делятся на несколько мини – групп. В центре сидит модератор, один из представителей творческой группы СКИРЫ, который направляет и помогает педагогам при выполнении заданий. В конце встреч педагогам всегда дается памятка, рекомендации, чтобы информация имела в дальнейшем свое практическое применение.

Программа деятельности группы меняет тематику ежегодно.

Актуальность направления определяется методическим планом организации.

В 2022-2023 учебном году была подготовка к проекту – конкурсу для педагогов «Жемчужина».

План работы на 2022-2023 учебный год творческой группы СКИРЫ.

1. Сентябрь 2022 г. – Декабрь 2022 г. Проектно – мобилизационный этап. Выбор и осмысление цели и задач создания группы.

2. Февраль 2023 г. Поисковый этап. Педагогическая модель подготовки к конкурсу «Жемчужина 2023». План – презентация.

3. Апрель 2023 г. Поисковый этап. Педагогическая модель подготовки к конкурсу «Жемчужина 2023». Педагогическая ситуация. Интеллектуальная игра. Мозговой штурм.

4. Май 2023 г. Рефлексивно – обобщающий этап. Оценка эффективности выполненного проекта. Подбор материала для финала конкурса «Жемчужина 2023».

Во время встреч и заседаний творческая группа давала советы и рекомендации для подготовки видео – презентации педагогами себя и своей работы. Были отобраны лучшие, интересные, креативные видео - презентации. В конце учебного года, в мае 2023, состоялся финал конкурса «Жемчужина», на котором педагоги участвовали в интеллектуальных играх, решали непростые педагогические ситуативные кейсы.

В 2023 – 2024 учебном году творческая группа СКИРЫ занималась подготовкой к новому проекту – конкурсу «Есть идея».

Почему именно такое название? Дело в том, что каждый педагог имеет свою тему самообразования или методическую проблему, которую выбирает он себе сам и над которой работает с интересом. Вот в течение года на заседаниях клуба педагогов группа СКИРЫ давала рекомендации для подготовки презентации своей темы самообразования или методической проблемы.

План работы на 2023-2024 учебный год творческой группы СКИРЫ.

1. Октябрь 2023 г. Создание устойчивой мотивационной установки к предстоящему конкурсному проекту «Есть идея».

2. Декабрь 2023 г. Поисково – исследовательская деятельность. Технологический этап.

3. Февраль 2024 г. Коллективная разработка требований к рекламному проекту. Проверка рекламного проекта и изучение его качества.

4. Апрель 2024 г. – Май 2024 г. Апробация результатов конкурсного проекта «Есть идея». Коллективная мыследеятельность. Внесение корректив в проект.

5. Сентябрь 2024 г. Финал конкурса «Есть идея».

В финале проекта – конкурса были отобраны 15 победителей, которые представляли свои идеи и методические проблемы. Одним из важных аспектов при работе с детьми с ТМНР - это работа с их родителями. Проблемных родителей немало. И педагогам всегда приходится с ними сталкиваться. В связи с этим группа СКИРЫ предложила план работы на 2024 - 2025 учебный год – это работа с родителями детей с ТМНР.

1. Октябрь 2024 г. «Проблемный родитель». Какой он?

2. Декабрь 2024 г. Стадии принятия ребенка с интеллектуальными нарушениями.
3. Январь 2025 г. Удивительный мир Каспера.
4. Февраль 2025 г. Индивидуальная траектория развития профессиональной компетенции педагога в работе с родителями в стадии гнева.
5. Март 2025 г. Деловая проблемная игра. Роль педагога в работе с родителями.
6. Май 2025 г. «Мой родительский случай». Индивидуальная траектория повышения педагогического мастерства.

На заседаниях клуба создавался образ проблемного родителя. Ведь проблема работы с родителями детей с ТМНР – это насущная работа сегодняшнего дня. В январе 2025 г. было проведено занятие под названием «Удивительный мир Каспера», где педагоги на себе пытались ощутить все то, что чувствуют дети, с которыми они работают, пытались ответить на вопросы, чтобы они сделали, чтобы помочь этим детям войти в этот мир.

Финалом встреч по работе с родителями является проект – конкурс «В контакте. ру». Педагогам было предложено составить в любой форме - эссе, видео или презентацию на тему «Мой родительский случай».

Девиз проекта – конкурса «В контакте.ру» – взаимодействие – путь к развитию.

Объектом данного конкурса является процесс отношений, который ведет к изменению ситуации в лучшую сторону.

Представители группы СКИРЫ участвуют во всех этих конкурсах стараются транслировать опыт работы своей творческой группы и в других городах. Практика работы творческой группы СКИРЫ оказалась также актуальной в нескольких образовательных организациях, где работают педагоги с детьми с ТМНР.

Преодоление встретившихся трудностей закаливает в нас желание идти вперед. Уже реально понимаешь, насколько сложно выполнить задуманное, но ясно, что это по силам и возможно.

Ставя перед собой цель – противостоять эмоциональному выгоранию – творческая группа СКИРЫ добилась главного мотивационного девиза своей профессиональной деятельности - «Знаю, хочу и умею».

Желание «не сгорать» на работе приводит нас к развитию уровня наших профессиональных компетенций. Одной из самых важных сегодня является работа в команде. И СКИРЫ помогают развивать эту компетентность – способность работать в команде и приносить пользу себе и детям.

Литература

1. Бойко, В.В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении / В.В. Бойко– СПб.: Питер, 1999. – 105 с. – Текст: непосредственный.
2. Варданян, Ю.В., Парамонов А.А. Характеристика модели профилактики эмоционального выгорания современного педагога / Ю.В. Варданян, А.А. Парамонов // Педагогика и психология образования, 2019. – № 4. – С. 160 – 171. – DOI: 10.31862/2500-297X-2019-4-160-171. – ISSN 2500-297X. – Текст: непосредственный.

References

1. Boyko, V. V. (1999). The syndrome of "emotional burnout" in professional communication. Piter. (In Russian).
2. Vardanyan, Yu. V., & Paramonov, A. A. (2019). Characteristics of a model for preventing emotional burnout in modern teachers. *Pedagogy and Psychology of Education*, (4), 160–171. <https://doi.org/10.31862/2500-297X-2019-4-160-171> (In Russian).

ПРЕДСТАВЛЕНИЯ СТУДЕНТОВ, ОТНОСЯЩИХ СЕБЯ К ГРУППЕ РИСКА ПО СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫМ ЗАБОЛЕВАНИЯМ, О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ

Севрюкова М.В.

*ФГБОУ ВО «Курский государственный медицинский университет» Минздрава России
г. Курск, Россия*

**Руководитель: доцент кафедры физической культуры и спорта ФГБОУ ВО «Курский
государственный аграрный университет им. И.И. Иванова» Непочатых А.В.**

Аннотация. В статье представлены результаты пилотажного исследования субъективных представлений студентов, относящих себя к группе риска по сердечно-сосудистым заболеваниям (ССЗ), о здоровом образе жизни. В результате проведенного пилотажного исследования было выявлено, что респонденты женского пола данной выборки более склонны к анализу факторов риска, связанных с сердечно-сосудистыми заболеваниями по сравнению с респондентами мужского пола, возможно, в связи с незначимостью данной проблемы среди испытуемых. Исследованию самооценки респондентами ведения здорового образа жизни респондентами показали высокий уровень информированности респондентов – студентов медицинского вуза – о данной проблеме, но о низкой их реализации, в частности, о сложностях с соблюдением здорового образа жизни в связи с учебной нагрузкой (плотный график занятий и др.).

Ключевые слова: студенты; сердечно-сосудистые заболевания; здоровый образ жизни; группа риска (ССЗ).

REPRESENTATIONS OF STUDENTS WHO CONSIDER THEMSELVES TO BE IN THE RISK GROUP (SSZ) ABOUT A HEALTHY WAY OF LIFE

Sevryukova M.V.

*Kursk State Medical University of the Ministry of Health of the Russian Federation
Kursk, Russia*

**Scientific adviser: Associate Professor of the Department of Physical Education and
Sports at the Kursk State Agrarian University named after I.I. Ivanov, A.V. Nepchatykh**

Abstract. The article presents the results of a pilot study of the subjective perceptions of students who consider themselves to be at risk (CVD) about a healthy lifestyle. As a result of the pilot study, it was found that female respondents in this sample are more inclined to analyze the risk factors associated with cardiovascular diseases compared to male respondents, possibly due to the insignificance of this issue among the subjects. A study of the respondents' self-assessment of their healthy lifestyle showed a high level of awareness among medical students about this issue, but a low level of implementation, particularly regarding difficulties in maintaining a healthy lifestyle due to academic workload (busy schedules, etc.).

Key words: students; cardiovascular diseases; healthy lifestyle; risk group (CVD).

Заболевания сердечно-сосудистой системы занимают лидирующие позиции в причинах ранней инвалидизации и смертности людей разного возраста. Результаты множества исследований показали, что у молодых людей наиболее часто встречающимися факторами риска выступают низкая физическая активность, ожирение и неправильное питание [6].

В целях профилактики, наряду с ранней диагностикой при обследованиях

пациентов, находящихся в группе риска, используется агитация к здоровому образу жизни, что включает в себя внедрение в жизнь физической активности, а также оздоровительная физкультура. Как считают специалисты, применение лечебной физкультуры является эффективным методом профилактики сердечно-сосудистых заболеваний [5].

Цель исследования – изучить субъективные представления студентов, относящих себя к группе риска по сердечно-сосудистым заболеваниям о здоровом образе жизни.

Исследование проводилось на базе ФГБОУ ВО «Курский государственный медицинский университет» Минздрава России. В исследовании приняли участие студенты, относящие себя к группе риска развития сердечно-сосудистых заболеваний.

По результатам беседы с респондентами для проведения пилотажного исследования нами были отобраны 32 студента 1-3 курсов. При этом преобладающим количеством респондентов (N=21) оказались лица женского пола (65,62 %), что не коррелирует с результатами множества исследований о высоком статистическом уровне пациентов с сердечно-сосудистыми заболеваниями (ССЗ) и находящимися в группе риска среди мужского населения как в молодом, так и в старшем возрасте. На наш взгляд, это может свидетельствовать о незначимости для респондентов мужского пола исследуемой выборки последствий таких факторов, как наследственность, наличие вредных привычек и т.д.

Первый блок разработанной нами анкеты включал вопросы на выявление информации, направленной на выявление семейной наследственности развития ССЗ. По результатам пилотажного исследования было выявлено, что наследственный анамнез отягощен у 59,37 % респондентов (N=19); присутствует наличие сердечно-сосудистых заболеваний у двух кровных родственников в любом возрасте (65,62 %, N=21), у трех кровных родственников в трудоспособном возрасте присутствует наличие сердечно-сосудистых заболеваний у 15,62 % (N= 5), при этом у родственников в возрасте от 40 до 50 лет, по мнению респондентов, присутствует наличие сердечно-сосудистых заболеваний у 18,75 % опрошиваемых (N=6).

Второй блок анкеты включал вопросы, направленные на ведение здорового образа жизни респондентами. Результаты исследования показали, что наличие вредных привычек более половины опрошиваемых (59,37 %, N=19) отрицают. Между тем, 40,62 % (N=13) испытуемым отметили в анкетах наличие таких вредных привычек, как курение (12,5 %, N=4), неправильное питание (28,12 %, N=9). С одной стороны, это может свидетельствовать о высоком уровне информированности респондентов – студентов медицинского вуза – о данной проблеме, с другой стороны, сложностями с соблюдением здорового образа жизни в связи с учебной нагрузкой (плотный график занятий и др.). Возможно, с этим связаны результаты исследования, полученные в ответах респондентов на вопрос о наличии стресса у испытуемых – 43,75 % (N=14).

Третий блок вопросов был направлен на изучение уровня физической

активности студентов. Результаты исследования показали, что респонденты (65,62 %, N=21) не занимаются в спортивных секциях и/или занимаются фрагментарно. Возможно респонденты являются студентами 1-3 курсов университета, где преобладают занятия с длительностью 2 и 3 академических часа, а также низким уровнем адаптации к таким временным интервалам.

Физическая активность у большинства студентов фрагментарна: 2 - 3 раза в месяц (59,37 %, N=19); 12,5 % (N=4) респондентов отмечают дискомфорт в области сердца при физических нагрузках. Масса тела с превышением до 10 кг отмечается у 28,12 % (N=9) опрошенных.

Таким образом, в результате проведенного пилотажного исследования было выявлено, что респонденты женского пола данной выборки более склонны к анализу факторов риска, связанных с сердечно-сосудистыми заболеваниями по сравнению с респондентами мужского пола, возможно, в связи с незначимостью данной проблемы среди испытуемых. Исследования самооценки респондентами ведения здорового образа жизни респондентами показали в преобладающем большинстве положительный результат, что может свидетельствовать о высоком уровне информированности респондентов – студентов медицинского вуза – о данной проблеме.

Таким образом, полученные результаты свидетельствуют о высоком уровне информированности данной категории респондентов о мерах вторичной профилактики, но о низкой их реализации, в частности, о сложностях с соблюдением здорового образа жизни в связи с учебной нагрузкой (плотный график занятий и др.). Также на это указывают результаты исследования отсутствия и/или фрагментарных занятий физической активностью 65,62 % (N=21) респондентами.

Мы разделяем точку зрения специалистов о том, что наличие первичных факторов развития ССЗ, таких как отягощенный наследственный анамнез и высокий уровень артериального давления не должны усугубляться вторичными факторами, связанными с обучением в образовательных учреждениях. Многочисленные исследования убедительно доказывают эффективность лечебной физкультуры (ЛФК) и оздоровительной физической культуры в профилактике заболеваний сердечно-сосудистой системы [1, 3, 4].

Дальнейшее исследование будет направлено на сопоставление полученных данных с выборкой студентов, относящихся к основной группе на занятиях по физической культуре. Другим направлением исследований станет выявление возможностей оздоровительной и лечебной физкультуры для респондентов, относящих себя к группе риска по сердечно-сосудистым заболеваниям.

Литература

1. Белов, М. И. Лечебная физкультура как альтернатива занятию «физическая культура» при заболеваниях сердечно-сосудистой системы студента / М. И. Белов, Ю. Я. Золотарев, И. Ю. Горбачев // Прикладные вопросы точных наук : сб. материалов VI Международной науч.-прак. конф. студентов, аспирантов, преподавателей (Армавир, 28–29 октября 2022 г.). – Армавир: Армавирский государственный педагогический университет, 2022. – С. 198-201.

2. Карьянова, О. А. Лечебная физкультура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы / О. А. Карьянова, М. Ю. Коротаева // Вопросы образования и науки : сб. науч. трудов по материалам Междунар. науч.-практ. конф. (Тамбов, 30 ноября 2017 г.). - Том 1, Часть 5. – Тамбов: ООО «Консалтинговая компания Юком», 2017. – С. 50-51.
3. Лебедева, О. Д. Эффективность немедикаментозной реабилитации больных с сочетанной патологией / О. Д. Лебедева, И. А. Бокова // Вопросы курортологии, физиотерапии и лечебной физической культуры. – 2021. – Т. 98, № 3-2. – С. 114.
4. Распространенность факторов риска развития сердечно-сосудистых заболеваний и информированность о них здоровых людей молодого возраста в многопрофильном высшем учебном заведении / А.Г. Плисюк, Я.А. Орлова, Е.И. Зимакова, Ю.Л. Беграмбекова [и др.]. – Текст : электронный // Кардиология. - 2024. – № 64 (12). - С. 19-26. – URL : <https://cardio.elpub.ru/jour/article/viewFile/2724/1767?ysclid=mgl625e0mr384115826> (дата обращения : 20.04.2025))
5. Сорокина, В.А. Лечебная физическая культура при нарушениях сердечного ритма у студентов / В.А. Сорокина, В.В. Брыкина // Наука-2020, 2021. - № 9 (54).

References

1. Belov, M. I., Zolotarev, Yu. Ya., & Gorbachev, I. Yu. (2022). Therapeutic physical training as an alternative to the "physical culture" class for students with cardiovascular diseases. In *Applied issues of exact sciences: Collection of materials of the VI International Scientific and Practical Conference of Students, Postgraduates, and Teachers* (pp. 198-201). Armavir State Pedagogical University. (In Russian).
2. Karyanova, O. A., & Korotaeva, M. Yu. (2017). Therapeutic physical training for cardiovascular diseases. In *Questions of education and science: Collection of scientific works based on the materials of the International Scientific and Practical Conference* (Vol. 1, Part 5, pp. 50-51). Yucom Consulting Company. (In Russian).
3. Lebedeva, O. D., & Bokova, I. A. (2021). The effectiveness of non-drug rehabilitation of patients with combined pathology. *Issues of Balneology, Physiotherapy, and Therapeutic Physical Culture*, *98*(3-2), 114. (In Russian).
4. Plisyuk, A. G., Orlova, Ya. A., Zimakova, E. I., Begrambekova, Yu. L., et al. (2024). Prevalence of cardiovascular disease risk factors and awareness of them among healthy young people in a multidisciplinary higher education institution. *Kardiologiya*, *64*(12), 19–26. <https://cardio.elpub.ru/jour/article/viewFile/2724/1767> (In Russian).
5. Sorokina, V. A., & Brykina, V. V. (2021). Therapeutic physical culture for cardiac arrhythmias in students. **Nauka-2020**, (9), 54. (In Russian).

ТЕХНИКИ EMDR-ТЕРАПИИ КАК ОДИН ИЗ МЕХАНИЗМОВ СОХРАНЕНИЯ ПСИХИЧЕСКОГО И ЭМОЦИОНАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ РАБОТНИКОВ В УСЛОВИЯХ ПОВЫШЕННОГО ЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ И ТРЕВОГИ

Стулова Т.Н.

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад комбинированного вида № 71» г. Курск

Аннотация: в статье описывается опыт применения техник EMDR-терапии как один из самых эффективных способов работы по снижению тревоги, эмоционального напряжения у специалистов в дошкольном образовательном учреждении.

Ключевые слова: тревога, эмоциональное напряжение, EMDR, билатеральная стимуляция, движения глаз.

EMDR THERAPY TECHNIQUES AS A MECHANISM FOR MAINTAINING THE MENTAL AND EMOTIONAL WELL-BEING OF TEACHERS IN CONDITIONS OF INCREASED EMOTIONAL STRESS AND ANXIETY

Stulova T.N.

Municipal preschool educational institution "Kindergarten of combined type No. 71" Kursk

Annotation: the article describes the experience of using EMDR therapy techniques as one of the most effective ways to reduce anxiety and emotional stress among specialists in preschool educational institutions.

Keywords: anxiety, emotional stress, EMDR, bilateral stimulation, and eye movements.

В процессе работы в дошкольном учреждении большая часть задач педагога-психолога направлена на взаимодействие и уделение внимания отслеживанию психологического благополучия воспитанников. В условиях проживания в приграничном районе, подвергаясь ежедневной опасности, на фоне тревоги и психологического напряжения населения, был пересмотрен подход работы психологической службы в нашем детском саду, с расширением фокуса внимания в том числе на психологическое благополучие и уменьшение негативных, травмирующих состояний педагогических работников.

Ввиду невозможности проведения длительного психотерапевтического сопровождения сотрудников возникла необходимость введения краткой терапии, в рамках которой можно было бы снять физическое напряжения, снизить тревогу, стабилизировать эмоциональный фон.

Данное направление так же было выбрано из-за последующего использования практик и техник человеком без помощи психолога. Было принято решение о применении практик EMDR-терапии (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) — метода психотерапевтического направления, помогающего переработать травмирующий опыт и эмоциональный стресс.

В России эту практику называют ДПДГ — десенсибилизация и переработка движениями глаз. Специалисту, находящемуся на рабочем месте и ответственному за жизнь и здоровье детей, важно сохранять как физическое, так и психологическое благополучие. Работа в условиях постоянного

эмоционального напряжения, стресса, тревоги, связанных с ракетными опасностями провоцирует развитие разного рода психологических неблагополучий: от хронической тревоги, панических атак до депрессивных эпизодов. Метод EMDR дает возможность в кратчайшие сроки снизить тревогу, уравновесить психологическое состояние, а также, в последствии, дать возможность помочь самому себе.

Автором EMDR считается психотерапевт Френсис Шапиро. Еще в 1987 году она создала эту технику, чтобы помочь своим пациентам справляться с различными стрессовыми состояниями. В основе метода EMDR / ДПДГ лежит теория адаптивной переработки информации (АИР). Согласно этой концепции, психика человека обладает естественной способностью перерабатывать травматический опыт, подобно тому, как тело заживает раны. Сильный стресс, психотравмирующий опыт может нарушить этот процесс — воспоминание «застревает» в нервной системе в необработанном виде, сохраняя яркие эмоции, образы и телесные реакции. Задача ДПДГ терапии — активировать заблокированные ресурсы мозга и помочь клиенту завершить незавершенный процесс.

Суть метода заключается в том, чтобы с помощью движений глаз из стороны в сторону помочь человеку справиться с текущим тревожным состоянием, либо же воспоминанием так, чтобы оно перестало быть ярко окрашенным тревогой, а также не вызывало беспокойства. По сути техники данного направления помогают человеку переработать тревожный, психотравмирующий негативный опыт на телесном, физиологическом уровне. EMDR включает естественные конструкции переработки через билатеральную стимуляцию (движения глаз, звуки, тактильные сигналы). Это помогает головному мозгу, как будто, «перезаписать» травматичные воспоминания.

Упражнения билатеральной стимуляции включают в себя движения глаз влево-вправо, технику «педали» ногами (когда происходит попеременное «нажатие» ногами на воображаемые педали в воздухе). Билатеральная стимуляция — ключевой элемент техник подхода. Это ритмичное попеременное воздействие на правое и левое полушария мозга через: движения глаз (человек следит за рукой психолога); тактильные сигналы (постукивания по ладоням); звуковые стимулы (тона, подаваемые в наушники попеременно в каждое ухо).

Считается, что EMDR может влиять на рабочую память [1].

Суть этого заключается в том, что человек выполняет технику на двустороннюю стимуляцию, вспоминая о травме, то количество информации, которую он может вспомнить, уменьшается, что делает всплывающие отрицательные, негативные эмоции менее сильными и более переносимыми. Считается, что горизонтальное движение глаз запускает в мозге «реакцию на ориентацию в пространстве», которая используется для сканирования окружающей среды в поисках угроз и возможностей [2]. Так же в научном сообществе есть идея о том, что движение глаз способствует коммуникации (взаимодействию) между двумя полушариями мозга.

В моменты ситуаций, потенциально угрожающих жизни и здоровью

специалистов и воспитанников в нашем детском саду педагогом-психологом, было предложено внести использование техник EMDR в практику, преследуя цель не только помочь снять тревогу, напряжение, стабилизировать эмоциональную сферу, но и обучить специалистов техникам для дальнейшего использования вне рабочего процесса. Было проведено несколько обучающих мастер-классов, помогающих понять суть метода, провести верные пошаговые алгоритмы данного подхода, использованы техники «слепого протокола», когда психолог помогает сосредоточиться на внутренних переживаниях человека (образах, чувствах) не делая акцент на вербальном выражении;

Обратная связь, полученная в результате анкетирования сотрудников, дает нам право говорить об эффективности выбранного нами подхода. 80% специалистов отмечают значительное снижение тревоги и напряжения как во время острых ситуаций (ракетных опасностей), так и в обычной жизни. 20% - умеренное снижение по сравнению с тем, что было до применения техник. Следуя из всего вышесказанного, можно с уверенностью говорить о высокой результативности, действенности, продуктивности EMDR подхода в работе с острой тревогой, напряжением, волнением.

Литература

1. Ван ден Хаут М.А., Энгельхард И.М., Битсма Д., Слофстра К., Хорнсвелд Х., Хоутвин Дж., Леер А. (декабрь 2011 г.). "EMDR и осознанность. Движения глаз и сосредоточенное дыхание напрягают рабочую память и снижают яркость и эмоциональность вызывающих отвращение мыслей". Журнал поведенческой терапии и экспериментальной психиатрии. 42 (4): 423–431
2. Джеффрис Ф. У., Дэвис П. (май 2013 г.). «Какова роль движений глаз в десенсибилизации и переработке движением глаз (ДПДГ) при посттравматическом стрессовом расстройстве (ПТСР) обзор». Поведенческая и когнитивная психотерапия. 41 (3): 290–300.
3. Сандра Полсен. Глазами травмы и диссоциации. Иллюстрированное руководство для EMDR- терапевтов и клиентов. Ridero. 2021

References

1. Van den Hout, M. A., Engelhard, I. M., Beitsma, D., Slofstra, C., Hornsveld, H., Houtwin, J., Leer, A. EMDR and Mindfulness. Eye Movements and Focused Breathing Tax Working Memory and Reduce the Vividness and Emotionality of Aversive Ideation [Text] // Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry. – 2011. – Vol. 42, № 4. – P. 423–431.
2. Jeffries, F. W., Davis, P. What is the Role of Eye Movements in Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR) for Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD)? A Review [Text] // Behavioural and Cognitive Psychotherapy. – 2013. – Vol. 41, № 3. – P. 290–300.
3. Paulsen, Sandra Through the Eyes of Trauma and Dissociation: An Illustrated Guide for EMDR Therapists and Clients [Text] / Sandra Paulsen. – Ridero, 2021.

«ВЫГОРАЮЩИЙ» СОТРУДНИК – КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ

Телегина В.А.

ОБПОУ «Курский базовый медицинский колледж», г. Курск

Руководитель: преподаватель психологии Курского базового медицинского колледжа, к.п.н. Муштенко Н.С.

Актуальность. В статье авторы рассматривают современные технологии в образовании, в условиях требований ФГОС, как средство для реализации нового образовательного шаблона. Беря за основу один из базовых принципов обеспечения здоровья медработников - принцип овладения будущими медработниками профессиональными знаниями, умениями и навыками, способствующими сбережению их здоровья и обеспечению безопасности труда. Тем самым, мы направляем вектор на второй базовый принцип - принцип повышения мотивации поведения, которое будет тому способствовать. Авторами делается вывод, что использование различных современных образовательных технологий, в учебном процессе, в рамках дисциплины «Психология», подразумевает реализацию творческой познавательной активности обучающихся, позволяющие повысить качество образования и уровень профессионального здоровья будущего специалиста.

Ключевые слова: медицинские сестры, технологии в образовании, профессиональное здоровье, профессиональная деформация, профессиональная деятельность, психологическая защита, уровень эмоционального выгорания, факторы риска, фазы развития стресса, структура синдрома эмоционального выгорания.

THE "BURNOUT" EMPLOYEE AS A PSYCHOLOGICAL PROBLEM OF PROFESSIONAL HEALTH

Telegina V.A.

Kursk Basic Medical College, Kursk, Russia

Supervisor: Teacher of Psychology at the Kursk Basic Medical College, Candidate of Pedagogical Sciences Mushtenko N.S

Abstract. This article examines modern educational technologies, within the requirements of the Federal State Educational Standard (FSES), as a means of implementing a new educational model. Based on one of the fundamental principles of healthcare workers' health protection—equipping future medical workers with professional knowledge, skills, and abilities that contribute to preserving their health and ensuring occupational safety—the study shifts the focus to a second core principle: enhancing motivation for behaviors that support this goal. The authors conclude that the use of various modern educational technologies in the teaching process within the discipline of "Psychology" implies the realization of students' creative cognitive activity. This approach can improve the quality of education and the level of professional health of the future specialist.

Keywords: nurses, technologies in education, occupational health, occupational deformation, professional activity, psychological protection, level of emotional burnout, risk factors, phases of stress development, structure of emotional burnout syndrome.

В профессиональной среде часто можно услышать фразу: «выгорающий» сотрудник. Специалисты относят синдром выгорания, интерпретируемый как набор негативных психологических переживаний, возникающих вследствие ежедневного напряженного общения с высокой эмоциональной или когнитивной насыщенностью, к числу феноменов личностной деформации.

Последствия же профессиональной деформации могут быть серьезными и негативно сказываться на пациентах и на самой медицинской сестре, и на отношения с окружающими. Профессиональная деформация может привести к снижению качества оказываемой медпомощи, ошибкам в работе, снижению мотивации и эмоциональному выгоранию [1]. По мнению автора методики «Диагностика уровня эмоционального выгорания» В.В. Бойко (адаптирована Н.Е. Водопьяновой) эмоциональное выгорание - это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на психотравмирующие воздействия [4].

В нашем экспериментальном исследовании принимали участие медицинские сестры в количестве 30 человек, в возрасте от 20 до 74 лет (в среднем – 39,4 года), со стажем работы в медицине от 0,3 м-ца до 53 лет (в среднем – 16,5 лет) (Приложение А, таблица А.1) - крупнейшего многопрофильного лечебно-профилактического учреждения Курской области - ОБУЗ «КОМКБ». Анкетирование медсестер проводилось анонимно, в отделениях круглосуточного стационара хирургии: отделение гнойной хирургии, хирургическое отделение, отделение челюстно-лицевой хирургии.

Результат исследования, (по методике В.В. Бойко, в таблице А.1, Приложение А), там, где сумма баллов:

— равная 45 и менее, означает отсутствие «выгорания», значит у 18 чел. (60%);

—от 50 до 75 – говорит о начинающемся «выгорании», выявлена у 3 чел. (10%), по респондентам это: №8 -70 баллов, №20 -51 балл, №21- 64 балла;

— 80 и выше — оповещает об имеющемся «выгорании», определена у 9 чел. (30%), в том числе это респонденты: №4 - 86 баллов, №5 - 84 балла, №7- 123 балла, №11 - 118 баллов, №14 - 81 балл, №15 - 127 баллов, №26 – 96 баллов, №27 – 81 баллов, №30 - 114 баллов.

Методика В.В. Бойко позволяет выделить 3 фазы развития стресса: «напряжение», «резистенция», «истощение». По результатам нашего исследования сложилась следующая последовательность трёх фаз:

— на 1 - ом месте - Фаза «Истощение» - 45% структуры, характеризуется падением общего энергетического тонуса и ослаблением нервной системы. «Выгорание» становится неотъемлемым атрибутом указанных личностей [4]. В критической точке, по показателям, 4 респондента: №11 и №30 по 53 балла, №7- 47 баллов, №8-45 баллов.

— на 2 - ом месте - Фаза «Резистенция» - 30% структуры. Формирование защиты с участием эмоционального выгорания происходит на фоне следующих явлений: «неадекватного избирательного эмоционального реагирования», «эмоционально-нравственной дезориентации», «расширения сферы экономии эмоций», «редукции профессиональных обязанностей, как утрата интереса к людям, формализация общения, отношений» [4]. В критической точке респонденты: №4, №5, №7, №26, №27 и №30 по 30 баллов; №11 и №15 по 32 балла.

— на 3 - м месте - Фаза «Напряжение» - 25% структуры. Она является предвестником и «запускающим» механизмом в формировании

эмоционального выгорания. Формирование этой фазы происходит при проявлении следующих симптомов: «эмоционального дефицита», «эмоциональной отстраненности», «личностной отстраненности или деперсонализации», «психосоматических и психовегетативных нарушений» [4]. В критической точке респонденты: №7-46 баллов, №15 – 51 балл, № 26-34 балла.

Как правило, сам сотрудник почти не осознает симптомов эмоционального хронического стресса. Стресс на работе может вызывать физические и психические симптомы. Предложенная В.В. Бойко методика даёт не только картину синдрома «эмоционального выгорания», но и позволяет увидеть его ведущие симптомы. Признаки, включенные в тот или иной симптом «выгорания», имеют разное значение при определении его тяжести [4]: 1. Фаза «Напряжение» (25%), в том числе:

Шкала 1. Симптом «Неудовлетворенность собой» -12%;

Шкала 2. Симптом «Загнанность в клетку» -13%;

2.Фаза «Резистенция» (30%), в том числе:

Шкала 3. Симптом «Редукция профессиональных обязанностей» - 30%.

3.Фаза «Истощение» (45%), в том числе:

Шкала 4. Симптом «Эмоциональная отстраненность» - 26%;

Шкала 5. Симптом «Личностная отстраненность (деперсонализация)» - 19%.

Специалисты-исследователи, изучающие феномен эмоционального выгорания в медицине, учитывая особенности профессиональной деформации личности медицинских работников различного профиля [5]. К. Маслач и С. Джексон утверждают, что наиболее выраженными симптомами эмоционального выгорания медицинских сестер, как работников хирургии, являются «эмоциональная» и «личностная» отстраненность, «редукция профессиональных обязанностей», что и нашло подтверждение и в нашем исследовании [3]. Так:

— на 1-ом месте Шкала 4. Симптом «Эмоциональная отстраненность», как сложившийся симптом, в исследовании присутствует у 11 чел. - 37%;

— на 2-ом месте Шкала 3. Симптом «Редукция профессиональных обязанностей», как сложившийся симптом выявлен у 11 чел.- 37%;

— на 3-ем месте Шкала 5. Симптом «Личностная отстраненность (деперсонализация)», как сложившийся симптом замечен у 10 чел. - 33%.

В соответствии с авторским «ключом» определена сумма баллов для каждого симптома «выгорания».

Шкала 1. Симптом «Неудовлетворенность собой». В отрезке:

— 9 и менее баллов – не сложившийся симптом, в нашем исследовании обнаружен у 25 чел.;

— 10-15 баллов – складывающийся симптом, обозначен у 3 чел., в том числе по респондентам: №5 - 11 баллов, №21 - 13 баллов, №30 -10 баллов;

— 16 и более баллов – сложившийся симптом, присутствует у 2 чел., в том числе по респондентам: №7- 26 баллов, №15 - 26 баллов.

В результате неудач или неспособности повлиять на психотравмирующие

обстоятельства, человек обычно испытывает недовольство собой, профессией, конкретными обязанностями. Действует механизм «эмоционального переноса» – энергия эмоций направляется не столько вовне, сколько на себя, на свое здоровье: нарушенный сон; частые, длительно текущие незначительные недуги; повышенная восприимчивость к инфекционным заболеваниям; утомляемость и истощение в течение целого дня; ускорение нарушений психического и соматического здоровья [4].

Шкала 2. Симптом «Загнанность в клетку». В отрезке:

- 9 и менее баллов – не сложившийся симптом, выявлен у 23 чел.;
- 10-15 баллов – складывающийся симптом, показатель не обнаружен;
- 16 и более баллов – сложившийся симптом, числится у 7 чел., в том числе по респондентам: №7- 20 баллов, №11- 26 баллов, №12 - 16 баллов, №14 - 16 баллов, №15 - 25 баллов, №26 - 18 баллов, №30 - 21 балл.

Симптом «Загнанность в клетку» – состояние интеллектуально-эмоционального затора, тупика, чувство безысходности. Возникают не во всех случаях, хотя являются логическим продолжением развивающегося стресса. Когда психотравмирующие обстоятельства давят, и человек ничего не можем изменить, к нему приходит чувство беспомощности. Он пытается что-либо сделать, сосредотачивает все свои возможности – психические ресурсы: мышление, установки, смыслы, планы, цели. И если не находит выхода, наступает состояние интеллектуально-эмоционального ступора [4].

Шкала 3. Симптом «Редукция профессиональных обязанностей». Термин «редукция» означает упрощение. В профессиональной деятельности, предполагающей широкое общение с людьми, редукция проявляется в попытках облегчить или сократить обязанности, которые требуют эмоциональных затрат. Медработник не находит нужным дольше побеседовать с больным, побудить к подробному изложению жалоб. Анамнез получается скудным и недостаточно информативным. Появляется безразличие к работе, недовольство своей деятельностью, собой, чувство несостоятельности [4]. В отрезке:

- 9 и менее баллов – не сложившийся симптом, обозначен у 9 чел.;
- 10-15 баллов – складывающийся симптом, фигурирует у 10 чел., в том числе по респондентам: №2 -12 баллов, №3 - 10 баллов, №6 - 12 баллов, №8 - 15 баллов, №12 - 13 баллов, №18 - 15 баллов, №20 - 10 баллов, №22 - 12 баллов, №24 - 12 баллов, №25 - 15 баллов;
- 16 и более баллов – сложившийся симптом, значится у 11 чел., в том числе по респондентам: №4 - 30 баллов, №5 - 30 баллов, №7 - 30 баллов, №11 - 32 балла, №10 - 20 баллов, №14 - 25 баллов, №15 - 32 балла, №21 - 25 баллов, №26 - 30 баллов, №27 - 30 баллов, №30 - 30 баллов.

Шкала 4. Симптом «Эмоциональная отстраненность». В отрезке:

- 9 и менее баллов – не сложившийся симптом, отмечен у 9 чел.;
- 10-15 баллов – складывающийся симптом, присутствует у 10 чел., в том числе по респондентам: №1 - 11 баллов, №6 -11 баллов, №9 - 13 баллов, №17 - 13 баллов, №19 -15 баллов, №21 - 15 баллов, №24 - 10 баллов, №25 - 10 баллов, №28 -11 баллов, №29 - 13 баллов,

— 16 и более баллов – сложившийся симптом, значится у 11 чел., в том числе по респондентам: №4 - 20 баллов, №5 - 17 баллов, №7 - 23 балла, №8 - 23 балла, №11 - 28 баллов, №14 - 23 балла, №15 - 20 баллов, №20 - 17 баллов, №26 - 20 баллов, №27 - 17 баллов, №30 - 28 баллов.

Эмоциональное истощение - чувство опустошенности человека, отчуждение от мира, окружения, друзей и коллег, отсутствие всяческих эмоциональных потенциалов. Возникает «притупленность» чувств. Реагирование без чувств и эмоций - наиболее яркий симптом «выгорания». Он свидетельствует о профессиональной деформации личности и наносит ущерб субъекту общения. Человек постепенно научается работать как бездушный автомат [4].

Шкала 5. Симптом «Личностная отстраненность (деперсонализация)». В отрезке:

— 9 и менее баллов – не сложившийся симптом, обозначен у 15 чел.

— 10-15 баллов – складывающийся симптом, заявлен у 5 чел., в том числе по респондентам: №13 - 13 баллов, №14 - 12 баллов, №23 - 13 баллов, №24 - 10 баллов, №25 - 13 баллов.

— 16 и более баллов – сложившийся симптом, найден у 10 чел., в том числе по респондентам: №4 - 20 баллов, №5 - 20 баллов, №7 - 24 балла, №8 - 22 балла, №11 - 25 баллов, №15 - 24 балла, №20 - 17 баллов, №26 - 20 баллов, №27 - 20 баллов, №30 - 25 баллов.

Симптом личностной отстраненности, или деперсонализации – это склонность развивать отрицательное и равнодушное отношение к пациентам. Возникает негативная установка. Данная негативная установка, сдерживаемое внутри раздражение в итоге может проявляться конфликтными ситуациями или вспышками агрессии [4].

По итогу теста, факторы складывающегося симптома эмоционального выгорания, по количеству намеченной тенденции к его приобретению выявлены у 23 чел. и распределились следующим образом:

1. По одному складывающийся симптом просматривается у респондентов:

— Шк 1 - №5, №21, №30 - 3 чел.;

— Шк 3 - №2, №3, №8, №12, №18, №20, №22 - 7 чел.;

— Шк 4 - №1, №9, №17, №19, №28, №29 - 6 чел.;

— Шк 5 - №13, №14, №23 - 3 чел.

Итого - 19 чел. (82,6 % от 23 чел.)

2. По два складывающихся симптома замечено у респондентов под

— №6 - Шк 3, Шк 4;

— №21 - Шк 1 и Шк 4.

Итого - 2 чел. (8,7 % от 23 чел.)

3. По три складывающихся симптома выявлены у двух респондентов:

— №24 - Шк 3, Шк 4, Шк 5;

— №25 - Шк 3, Шк 4, Шк 5.

Итого - 2 чел. (8,7 % от 23 чел.)

Специалистами-исследователями доказано, что успешность профессиональной деятельности человека во многом зависит от уровня его

профессионального здоровья. Доказано, что на профессиональную деятельность медсестры, в числе прочих, влияют и социально-производственные факторы риска, в частности: социальные перемены, жизненные трудности, длительное эмоциональное напряжение, нарушение режима труда и отдыха, частая смена рабочего стереотипа, недостаток свободного времени, отсутствие трудовых навыков и др. [2].

Факторы сложившегося симптома эмоционального выгорания у респондентов, по количеству приобретения обнаружены у 14 чел. и распределились следующим образом:

1. По одному сложившийся симптом обнаружен у респондентов: №8 - Шк 5, №10- Шк 3, №12- Шк 2, №21- Шк 3. Итого-4 чел. (28,6 % от 14 чел.)

2. По два сложившихся симптома отмечены у респондента №20- Шк 4 и Шк 5. Итого-1 чел. (7,1 % от 14 чел.)

3. По три сложившихся симптома:

по Шк 3, Шк 4 и Шк 5 проявились у респондентов под №4, №5, №27, №30;

по Шк2, Шк 3, Шк4 проявились у респондентов под №14 и №26.

Итого-6 чел. (42,9 % от 14 чел.)

4. По четыре сложившихся симптома по Шк2, Шк 3, Шк4, Шк 5 имеет респондент под №11. Итого-1 чел. (7,1 % от 14 чел.)

5. По пять сложившихся симптома по Шк1, Шк 2, Шк 3, Шк 4, Шк 5 числятся за респондентами под №7, №15. Итого-2 чел. (14,3 % от 14 чел.)

По результатам полученных нами данных мы попытались выявить прямую зависимость развития СЭВ со стажем [3]. У медсестер стаж, которых в интервале:

— до 5 лет обнаружено «имеющееся выгорание». Так оно замечено у следующих 5-ти респондентов: №15 – 0,5 года стажа; №11 – 2 года стажа; №14 – 2,5 года стажа; №30 – 3 года стажа; №7 – 5 лет стажа.

—до 10 лет, выявлено «начинающееся выгорание» у респондента №8 – у него 6 лет стажа.

—до 20 лет зафиксировано «начинающееся выгорание, так оно замечено у 2-х респондентов: №20-15 лет стажа. №21-20 лет стажа.

—до 20 лет также обнаружено «имеющееся выгорание», у следующих 4-х респондентов: №26 – 11 лет стажа; №4 – 13 лет стажа; №5 – 15 лет стажа; №27 – 16 лет стажа.

Таким образом, в данной исследуемой группе медсестер выявлены признаки имеющегося выгорания с рубежа начала профессиональной деятельности в границе до 5 летнего стажа, а признаки начинающегося выгорания замечены с рубежа свыше 5 летнего стажа. Следовательно, вероятность возникновения признаков эмоционального выгорания может проявиться с первых месяцев профессиональной деятельности, так сказать в период адаптации медработника к профессиональной деятельности.

У медсестер возраст, которых в границах:

—до 20 лет замечены следующие признаки:

- «начинающегося выгорания» - 1 чел.- респондент №8 – ему 20 лет,

- об «имеющегося выгорания»- 2 чел. - респондент №7 - 20 лет, респондент №15 - 20 лет.

—до 30 лет, констатированы признаки «имеющегося выгорания» у 3 чел., это респондент №11 - 22 года, респондент №14 - 23 года, респондент №30 -23 года.

—до 40 лет, замечено:

- «начинающееся выгорание» у 1 чел.- респондент №20 - 40 лет,

- «имеющееся выгорание» у 2 чел. - респондент №4 -39 лет, респондент №26 -34 года.

—свыше 41 года, засвидетельствовано:

- «начинающееся выгорание» у 1 чел.- респондент №21 - 41 год,

- «имеющееся выгорание» отмечено у 2 чел., это респондент №5 - 44 года и респондент №27 - 45 лет.

В данной исследуемой группе медсестер выявлены признаки, как начинающегося, так и имеющегося выгорания с рубежа 20 летнего возраста. И далее замечено чем больше возраст, тем выше вероятность эмоционального выгорания.

Выводы и рекомендации. Анализ результатов исследования функционального состояния медсестер на признаки эмоционального выгорания выявил, что:

1. уровень профессионального здоровья, в области психоэмоционального состояния медработника, играет ключевую роль в их профессиональной деятельности (период адаптации работника) и зависит от знаний азов здорового образа жизни, приобретенных еще в среде обучения будучи студентом колледжа;

2. медсестры в профессиональной деятельности, нередко испытывают трудности в поддержании профессионального здоровья, осознавая его важность, из-за особенностей трудового процесса, его социальных и бытовых условий, что доказывает правильность в направлении поиска образовательных путей повышения осведомленности студентов колледжа о значении профилактических обследований. Методика В.В. Бойко может использоваться для самодиагностики, а оперируя смысловым содержанием и количественными показателями анкетирования, для разных фаз формирования синдрома «выгорания», можно дать достаточно объемную характеристику личности каждого работника и наметить индивидуальные меры профилактики и психокоррекции;

3.положительное влияние процесса изучения обозначенной темы с использованием практического метода исследования, в рамках отдельного учебного предмета «Психология», на динамику формирования навыков и компетенций здорового образа жизни у обучающихся колледжа. Диагностика дает установку на то, что «выгорание дотла» не следует считать чем-то неизбежным. Она доказывает, что нужно предпринимать определенные шаги по профилактике, которые могут предотвратить, ослабить или исключить его возникновение. Она указывает на то, что, если степень выгорания высока, то, наряду с приемами «самопомощи», целесообразно обратиться за поддержкой к

специалистам-психологам;

4. успешная адаптация медсестер к новым условиям, условиям будущей профессиональной деятельности, возможна лишь при активном обучении пропаганде здорового образа жизни при обучении в колледже, подтверждая и доказывая, что продуктивность обучения и здоровье обучающихся взаимосвязаны;

5. в рамках становления медработника, как эффективного специалиста, необходимо постоянное психологическое сопровождение, чтобы вовремя научить его сохранять и восстанавливать необходимые свойства организма, его как компенсаторные, так и защитные механизмы, которые обеспечивают профессиональную надежность, во всех условиях профессиональной деятельности;

6. в целях глобального решения проблемы здоровья сбережения будущих специалистов, именно активному участию образовательных учреждений, государство отводит главную роль. Внедрение в образовательный процесс дисциплины «Психология» программ по управлению стрессом и психоэмоциональному здоровью, например, с использованием методик само обследования, тренингов, медитации и др., поможет студенческой молодежи колледжа лучше справляться с повседневными вызовами будущей профессиональной деятельности медработников различного профиля. Ибо забота о здоровье - не только личная ответственность человека, но и коллективная работа (включая сопровождение и окружение), требующая совместных усилий.

Литература

1. Андреева, Н. В., С. Н. Буранов. Профессиональные деформации у медицинского персонала среднего звена и их психологическая коррекция [Текст] // Медицина и экология. - 2015. - №4 - С.106-109. – ISSN 2305-6045 (Print).
2. Лазарева, Л.А. Особенности синдрома эмоционального выгорания у медицинских сестер. / Л.А. Лазарева и др. // Известия Самарского научного центра Российской академии наук. – 2014. – Т. 16, № 5(4). – С.1514-1516. –УДК 614.253.5:613.6.06. ...
3. Мазанова А. А. «Особенности эмоционального выгорания медицинских сестер с различным стажем профессиональной деятельности» [Текст] /Жанр: Научно-популярная литература, Основы психологии. Изд.: компания ЛитРес, – 2021. – 65 с. – ISBN (EAN): 978-5-04-422446-9.
4. Старченкова, Е., Водопьянова, Н. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. / [Текст] «Текст предоставлен правообладателем» <http://www.litres.ru> 2-е изд: практическая психология Питер; Спб.; 2008. – 251 с. – ISBN 978-5-91180-891-4.
5. Уварова, Г.Н. Особенности профессиональной деформации личности медицинских сестер различного профиля [Текст]// Научная дискуссия: вопросы педагогики и психологии: материалы V международной заочной н-п к. Часть II. – Москва: Изд. «Международный центр науки и образования», 2012. – С. 71-75. – ISBN 978-5-905945-50-2.
6. Усачёва, Л. В. Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи [Текст] / Л.В. Усачева // Наука и практика в образовании: электронный научный журнал. – 2021. - № 5(7). – С.46-59. – DOI: 10.54158/27132838_2021_5_46.

References

1. Andreeva, N. V., Buranov, S. N. Professional Deformations in Middle Medical Staff and Their Psychological Correction [Text] // *Meditcina i Ekologiya*. – 2015. – № 4. – P. 106–109. – ISSN 2305-6045 (Print).
2. Lazareva, L. A. [et al.]. Features of the Burnout Syndrome in Nurses [Text] // *Izvestiya Samarskogo Nauchnogo Tsentra Rossiiskoi Akademii Nauk*. – 2014. – Vol. 16, № 5(4). – P. 1514–1516. – UDK 614.253.5:613.6.06.
3. Mazanova, A. A. Features of Emotional Burnout of Nurses with Different Length of Professional Activity [Text]. – Genre: Popular science literature, Fundamentals of psychology. – Publ.: Kompaniya LitRes, 2021. – 65 p. – ISBN (EAN): 978-5-04-422446-9.
4. Starchenkova, E., Vodopyanova, N. Burnout Syndrome: Diagnosis and Prevention [Text]. – 2nd ed. – Ser.: *Prakticheskaya psikhologiya*. – St. Petersburg : Piter, 2008. – 251 p. – ISBN 978-5-91180-891-4.
5. Uvarova, G. N. Features of Professional Deformation of the Personality of Nurses of Different Profiles [Text] // *Nauchnaya Diskussiya: Voprosy Pedagogiki i Psikhologii: Materialy V Mezhdunarodnoi Zaochnoi Nauchno-Prakticheskoi Konferentsii. Chast' II*. – Moscow : Izd. "Mezhdunarodnyi Tsentr Nauki i Obrazovaniya", 2012. – P. 71–75. – ISBN 978-5-905945-50-2.
6. Usacheva, L. V. Formation of a Healthy Lifestyle among Student Youth [Text] // *Nauka i Praktika v Obrazovanii: Elektronnyi Nauchnyi Zhurnal*. – 2021. – № 5(7). – P. 46–59. – DOI: 10.54158/27132838_2021_5_46.

ОСОБЕННОСТИ СОЦИАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА У СТУДЕНТОВ С ВИКТИМНЫМ ПОВЕДЕНИЕМ

Тризна Е.В.

Курский государственный медицинский университет, КГМУ, г. Курск

Руководитель: доцент кафедры психологии здоровья и нейропсихологии, к.пс.н.
Недурева Т.В.

Аннотация. В данной статье описаны особенности социального интеллекта у студентов с виктимным поведением. Произведено сравнение особенностей социального интеллекта по четырем критериям у студентов с высоким и низким уровнем виктимных проявлений.

Ключевые слова: виктимное поведение, студенты, социальный интеллект, межличностные взаимоотношения.

FEATURES OF SOCIAL INTELLIGENCE IN STUDENTS WITH VICTIM BEHAVIOR

Trizna E.V.

Kursk State Medical University, KSMU, Kursk, Russia

Supervisor: Associate Professor of the Department of Health Psychology and Neuropsychology, Candidate of Psychological Sciences T.V. Nedurueva

Abstract. This article describes the features of social intelligence in students with victim behavior. A comparison of the characteristics of social intelligence according to four criteria among students with high and low levels of victim manifestations has been carried out.

Keywords: victim behavior, students, social intelligence, interpersonal relationships.

Актуальность исследования. В век быстрого развития науки и техники межличностные взаимодействия и коммуникации с окружающими остаются наиболее важными для личностного и профессионального роста. Человек ещё во время студенческой жизни должен быть развит в социальной сфере для дальнейшей продуктивной профессиональной деятельности.

Развитый социальный интеллект способствует правильному пониманию повседневных ситуаций, что предполагает сформированность навыков командной работы, межличностных взаимодействий и коммуникаций. Данные навыки в свою очередь помогают студентам успешно начать профессиональную деятельность. Так же в начале студенческой жизни человек приобретает новую социальную роль, а следовательно, сталкивается с новыми социальными требованиями, ситуациями и необходимостью вести коммуникации с новыми людьми. Всё это может вызывать стресс у студентов с низкими уровнем социального интеллекта. [4]

Так в работах М. Энвера и А. Каукайнена социальный интеллект указывается как важный фактор адаптации человека к социуму. С. Пабиан в своей работе отмечает взаимосвязь между уровнем развития социального интеллекта и буллингом в образовательной среде. В работе указано, что недостаточно развитый социальный интеллект повышает риск виктимного поведения, что может быть связано с неправильным пониманием мотивов

действий других. [2]

Таким образом, изучение данной темы представляет значительный научным и практический интерес, поскольку позволяет разработать стратегии, направленные на развитие социального интеллекта и повышение личностной и профессиональной компетенции.

Цель исследования – выявить взаимосвязь уровня социального интеллекта и проявлений виктимного поведения.

Задачи:

- провести теоретико-методологический анализ научной литературы по теме;
- проанализировать основные статьи и теории, посвященные взаимосвязи социального интеллекта и виктимного поведения;
- изучить уровень социального интеллекта у студентов разных факультетов;
- изучить проявления виктимного поведения у студентов с разным уровнем социального интеллекта;
- выявить взаимосвязь социального интеллекта и проявлений виктимного поведения.

Материалы и методы исследования. Был проведен теоретико-методологический анализ литературы. Для эмпирического исследования уровня социального интеллекта и проявлений виктимного поведения были использованы методики: методика диагностики виктимного поведения О.О. Андронниковой [1]; тест социального интеллекта Дж. Гилфорда в адаптации Е.С. Михайловой [3].

Для статистического анализа использовался метод сравнительной статистики – непараметрический критерий для двух несвязанных выборок U Манна-Уитни.

Выборка: в исследовании приняли участие 46 студентов. Юноши и девушки в возрасте от 17 до 20 лет. Исследование проводилось на базе Курского государственного медицинского университета в период с 1 сентября 2025 года по 23 сентября 2025 года. Контрольную группу составили студенты в количестве 26 человек – студенты, имеющие низкий уровень виктимности. Экспериментальную группу составили студенты в количестве 20 человек – студенты, имеющие высокий уровень виктимности.

Результаты исследования:

В результате применения критерия U Манна-Уитни были обнаружены статистически значимые различия по показателю «Фактор познания результатов поведения».

Таблица 1 – сводная таблица показателей двух групп студентов с высоким и низким уровнем виктимности.

Показатель	P-level	Среднее		Стандартное отклонение	
		Высокий уровень	Низкий уровень	Высокий уровень	Низкий уровень
Фактор познания результатов	0,000125	2,75	4,1923	0,975	0,683432

поведения					
-----------	--	--	--	--	--

Из полученных данных следует, что студенты с высоким уровнем виктимных проявлений, имеют плохое понимание связи между поведением и его последствиями. Такие студенты могут попадать в опасные ситуации из-за неверного представления результатов своих действий или действий других.

В результате применения критерия U Манна-Уитни были обнаружены статистически значимые различия по показателю «Фактор познания преобразований поведения».

Таблица 2 – сводная таблица показателей двух групп студентов с высоким и низким уровнем виктимности.

Показатель	P-level	Среднее		Стандартное отклонение	
		Высокий уровень	Низкий уровень	Высокий уровень	Низкий уровень
Фактор познания преобразований поведения	0,000287	2,8	4,0769	0,94	0,568047

Из полученных данных следует, что студенты с высоким уровнем виктимных проявлений, имеют плохое понимание смыслов, которые имеют различные вербальные сообщения в зависимости от особенностей взаимоотношений людей и особенностей ситуации общения. В таком случае студенты могут попадать в различные опасные ситуации из-за неверное понимания смысла вербального сообщения.

В результате применения критерия U Манна-Уитни были обнаружены статистически значимые различия по показателю «Фактор познания систем поведения».

Таблица 3 – сводная таблица показателей двух групп студентов с высоким и низким уровнем виктимности.

Показатель	P-level	Среднее		Стандартное отклонение	
		Высокий уровень	Низкий уровень	Высокий уровень	Низкий уровень
Фактор познания систем поведения	0,006180	3,0500	4	0,87	0,692308

Из полученных данных следует, что студенты с высоким уровнем виктимных проявлений, отличаются плохим пониманием ситуаций межличностных взаимоотношений и мотивов действий других людей. Как следствие, они могут стать жертвами, из-за неправильной интерпретации мотивов поведения другого человека.

Выводы

1. У студентов, имеющих высокий уровень виктимных проявлений, более выражено плохое понимание связи между поведением и его последствиями, что может стать причиной их виктимного поведения.

2. У студентов, имеющих высокий уровень виктимных проявлений, более

выражено плохое понимание смыслов, которые имеют различные вербальные сообщения, что может стать причиной их попадания в опасную ситуацию.

3. У студентов, имеющих высокий уровень виктимных проявлений, более выражено плохое пониманием мотивов действий других людей, что может стать причиной их виктимного поведения.

Литература

1. Андронникова, О. О. (2015). Теоретический анализ основных современных теорий виктимизации, разработанных в рамках зарубежной науки. Вестник Кемеровского государственного университета, 4-1(64), 54-57.
2. Кольчик Е. Ю. Особенности социального интеллекта подростков с различными типами виктимного поведения // Инновационная наука: Психология, Педагогика, Дефектология. 2024. №6.
3. Михайлова, Е. С. (1996). Методика исследования социального интеллекта: Адаптация теста Дж. Гилфорда и М. Салливена: Руководство по использованию. СПб.: Иматон.
4. Савенков, А. И. (2018). Структура социального интеллекта. Современная зарубежная психология, 7(2), 7-15.

References

1. Andronnikova O. O. Theoretical analysis of the main modern theories of victimization developed in foreign science [Text] / O. O. Andronnikova // Bulletin of Kemerovo State University. – 2015. – No. 4-1 (64). – P. 54-57.
2. Kol'chik E. Yu. Features of social intelligence of adolescents with different types of victim behavior [Text] / E. Yu. Kol'chik // Innovative Science: Psychology, Pedagogy, Defectology. – 2024. – No. 6. – P. [indicate pages if available].
3. Mikhailova E. S. Methodology for the study of social intelligence: Adaptation of the test by J. Guilford and M. Sullivan [Text] : guide for use / E. S. Mikhailova. – St. Petersburg : Imaton, 1996. – 56 p.
4. Savenkov A. I. The structure of social intelligence [Text] / A. I. Savenkov // Journal of Modern Foreign Psychology. – 2018. – Vol. 7, No. 2. – P. 7-15.

ВЛИЯНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ ИНОСТРАННОГО ЯЗЫКА НЕЛИНГВИСТИЧЕСКОГО ВУЗА НА УСПЕШНОСТЬ НАУЧНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Уланова О.Б.

Российский Государственный Аграрный Университет- МСХА им. К.А. Тимирязева

Аннотация. В статье изучаются особенности психологического здоровья преподавателя иностранного языка в нелингвистическом вузе. Рассматривается влияние разных факторов (поведения и оценок студентов качества занятий и степени профессионализма преподавателя, количества профессиональных обязанностей) на психологическое здоровье преподавателя. Разработана методика изучения и диагностики уровня психологического здоровья преподавателей иностранного языка. Выделены способы улучшения психологического здоровья преподавателей иностранного языка.

Ключевые слова: информированность, коммуникативность, научно-педагогическая деятельность, нелингвистический вуз, преподаватель иностранного языка, психологическое здоровье, успешность.

THE INFLUENCE OF THE NON-LINGUISTIC UNIVERSITY FOREIGN LANGUAGE TEACHER'S HEALTH ON THE SCIENTIFIC AND PEDAGOGICAL ACTIVITY SUCCESS

Ulanova O.B.

The Russian State Agrarian University-Moscow Timiryazev Agricultural Academy

Abstract. The paper analyzes the non-linguistic university teacher's mental health peculiarities. It considers the influence of different factors (students' behavior and assessment of the class quality and the teacher's professionalism degree; a number of professional duties) on teacher's mental health. It develops the methodology for analyzing and diagnosing the foreign language teacher's mental health level. The research specifies the ways for improving the foreign language teacher's mental health.

Keywords: informativeness, communicativeness, scientific pedagogical activity, non-linguistic university, foreign language teacher, mental health, success.

Актуальность, гипотеза и проблемы исследования. Тема нашего исследования может быть оценена как актуальная, потому что её проблематика должна изучаться с позиций нескольких научных дисциплин. В формулировке темы присутствует термин «влияние», представляющий собой «прямое или косвенное воздействие...» [3, с.213] на поведение или особенности функционирования объектов той или иной системы». В рамках междисциплинарного подхода изучается влияние проблематики одной научной дисциплины на другую.

Так, здоровье, в общем, является медицинской проблемой. Нами было изучено много дефиниций данного явления. Однако мы остановились на подходе, согласно которому здоровье рассматривается как «интегральный показатель функционирования целостного организма» [5, с.165]. Данная дефиниция привлекла нас тем, что она создаёт условия для рассмотрения роли здоровья как системообразующего фактора жизнедеятельности человека.

С позиций психологии нами рассматриваются два термина. Первый психологический термин, психическое здоровье, представляет собой

«динамическую совокупность психических свойств человека...», которые обеспечивают равновесие между «потребностями индивида и общества...» [4, с. 390]. Данная дефиниция полезна для понимания того, что совпадение потребностей позволяет индивиду чувствовать себя комфортно в обществе, будучи его полезным членом.

Второй важный психологический термин, деятельность, может пониматься как «...последовательность действий направленного характера» [7, с. 173]. Данное определение, с нашей точки зрения, актуально, поскольку включает в себе упоминание двух основных операций структурно-логического мышления, представляющего огромную важность в качестве профессиональной компетенции преподавателя, а также развиваемого у студентов средствами разных научных дисциплин: анализа («последовательность действий») и синтеза («направленность» на достижение цели).

Рассматривая нашу тему с позиций педагогики, хочется отметить, что мы изучаем психическое здоровье именно преподавателя как профессионала, работающего в высшем учебном заведении. Мы изучили множество работ, посвящённых особенностям деятельности преподавателя. Однако в наивысшей степени нас заинтересовало исследование Сафоновой В.С., в котором понятие современный «преподаватель» рассматривается как «проводник в мир информации», помогающий получать «наиболее ценные в личностном и профессиональном отношении знания» [9, с. 72]. С нашей точки зрения, данная дефиниция с точностью вписывается в концепцию психологического здоровья, поскольку указывает на равноправную позицию двух субъектов образовательного процесса- студента и преподавателя, уважающих позиции друг друга.

Второй термин, относящийся к преподавательской деятельности и выбранный нами в качестве базы нашего исследования, университет или вуз, в общем. Нами была выбрана дефиниция, согласно которой современный университет рассматривается как многофункциональная организация, «конечный результат деятельности которой....- предоставление образования, подготовки специалиста...и...получение нового знания» [10, с. 4-5]. Данная дефиниция также указывает, что особенности функционирования вышеуказанной организации на современном этапе могут оказывать разное влияние на психологическое здоровье личности преподавателя: позитивное (стимулировать новые профессиональные достижения) и негативное (вызывать стресс из-за множества обязанностей).

С позиций лингвистики в рамках нашей темы следует учесть особенности понятия «язык», который может сравниваться с ключом в мир общения. С точки зрения исследователя Рачина Е.И., язык, в общем, обладает рядом функций. Следовательно, гипотеза нашего исследования заключается в том, что уровень психологического здоровья преподавателя рассматривается с точки зрения наличия или отсутствия умений реализации разных функций общения. То есть уровень психологического здоровья определяется исходя из аналитических позиций.

Первая функция языка- коммуникативная функция [8, с. 37].

Следовательно. Первый аспект проблемы нашего исследования заключается в том, что не любой преподаватель языковой дисциплины обладает достаточным уровнем коммуникабельности. При условии, если данный уровень недостаточный, студенты плохо понимают преподавателя, а он, в свою очередь, испытывает психологический дискомфорт, чувство потерянности и нереализованности.

Вторая функция языка- информационная [8, с. 38]. Связанная с ней проблема заключается в том, что не любой преподаватель в достаточной степени компетентен в сфере преподаваемой им дисциплины. При этом отсутствие возможности удовлетворить потребность студентов в знаниях приводит к низкому уровню психологического здоровья преподавателя.

Третья функция языка – семиотическая [8, с. 37]. С нашей точки зрения, она связана с наличием или отсутствием умения у преподавателя выбрать форму трансляции, в наибольшей степени соответствующую особенностям передаваемой информации, а также уровню и потребностям студентов.

Кроме того, иностранный язык, в частности, может изучаться как «средство проникновения в культуру другого народа.....» [1, с.223]. Во-первых, термин «другой» по отношению к языку выявляет проблему, согласно которой трудно бывает понять менталитет «другого», то есть отличающегося от своего собственного, народа, а также закономерности «другой» языковой системы. Во-вторых, трудность изучения иностранного языка может заключаться или в отсутствии, или в недостаточности адекватной среды носителей языка. Продолжая данную мысль, мы понимаем, что, если студент не осознаёт перспективы возможного общения (в частности, делового, профессионального, научного) именно с носителями языка, уровень мотивации к его усвоению снижается. При этом, являясь носителем русского, а не английского языка, преподаватель иностранного языка может восприниматься студентами как недостаточно компетентный.

В продолжение данной мысли хочется отметить, что в качестве базы исследования нами неслучайно был выбран нелингвистический вуз, поскольку в нём возникает большее количество проблем, требующих исследования, в рамках преподавания иностранного языка. Например, нелингвистический вуз, в частности, был выбран нами по причине того, что существует большое разнообразие нелингвистических направлений и направленностей подготовки, в рамках которых иностранный язык изучается как средство передачи профессионально-ориентированного содержания. То есть, от преподавателя требуется знание не только лингвистики, но и разнообразного профессионального содержания соответственно направлениям и направленностям подготовки.

Термин «наука», характеризующий важный аспект в деятельности преподавателя, изучается в рамках гносеологии. Нами изучен ряд статей об особенностях этого феномена, однако нас привлекла характеристика явления, данная в работе Игнатенко В.А., согласно которой наука представляет собой «социокультурный феномен», служащий и «результатом жизнедеятельности общества», «и плодом творческой деятельности...», и «средством воздействия

на качество жизни» [6, с.327]. Данная дефиниция также, с нашей точки зрения, указывает на то, что, с одной стороны, позволяя раскрыться личности профессионала, занятия наукой поддерживают и укрепляют его психологическое здоровье («плод творческой деятельности»). Однако, с другой стороны, занятия наукой очень ответственные, так как они вносят вклад не только в развитие личности конкретного человека или группы лиц, но и их результаты позволяют повысить «качество жизни» общества, в целом. Иными словами, проблема для педагога может состоять в том, что помимо преподавания, у него возникают и другие обязанности, связанные с занятием научной деятельностью. Причины возникновения проблем для психологического здоровья относятся и к недостатку времени, и к высокой степени ответственности перед обществом за достижения своей собственной научной деятельности.

Понятие «успешности» может рассматриваться с точки зрения философии. Под успешностью понимается явление, характеризующее степень «признания, преодоления и призвания» [2, с.94]. Если во всём эта степень высока, успешность служит как предпосылкой, так и следствием психологического здоровья личности, в общем, и преподавателя, в частности.

Цель, задачи, предмет и объект исследования. *Цель:* описать механизм влияния психологического здоровья преподавателя как *предмет* исследования на результаты научно-педагогической деятельности как *объект*. *Задачи:* 1) выделить критерии психологического здоровья, свойственные преподавателю иностранного языка нелингвистического вуза; 2) описать критерии успешности научно-педагогической деятельности преподавателя; 3) разработать принципы методики диагностики и повышения уровня психологического здоровья преподавателя; 4) изучить степень успешности научно-педагогической деятельности преподавателя при разном уровне психологического здоровья.

Методы и материалы. В качестве основного метода нашего исследования мы применили формирующий эксперимент. В ходе реализации методики, применяемой в работе со студентами направления подготовки «Профессиональное обучение», нами была организована *ролевая игра*, проводимая в несколько этапов. Первый этап игры имитировал ситуацию занятия по иностранному языку. Студенты в роли «обучаемых другим студентом» намеренно демонстрировали негативное поведение- не слушали объяснений «преподавателя», играя в это время в игру в своих телефонах; отказывались отвечать, даже не дослушивая задание до конца.

От студента в роли «преподавателя» требовалось выяснить причину такого невнимания с помощью вопроса: “Why don't you listen to my questions and tasks?” Соответственно ответам студенты делились на три группы: 1) желающие изучать только дисциплины специального для них цикла, не видящие перспективы изучения иностранного языка; 2) не уважающие «преподавателя» как профессионала при сравнении его с носителями языка; 3) находящие большое количество ошибок и неточностей в профессиональном содержании дисциплины.

Второй этап игры имитировал ситуацию производственного совещания, в ходе которого студент в роли «заведующего» ставил «преподавателей» в известность о линии руководства учебного заведения, заключающейся в: 1) сокращении количества часов на учебную дисциплину; 2) необходимости осуществления не только преподавательской, но и научной деятельности.

Далее студенты получали тест на иностранном языке, в ходе которого требовалось решать педагогические задачи. При этом вопросы делились на два блока. Первый блок мы называли чувственным, так как в ходе него студенты анализировали свои ощущения. Приведём пример вопроса и вариантов ответа к нему:

What do you feel, if students do not listen to you?

1. I feel upset
2. I feel angry
3. I feel determined to solve the problem.
4. I feel ashamed as a professional

Второй блок мы называли действенным, поскольку в ходе него студенты планировали свои действия. Также приведём пример вопроса и вариантов ответа:

What would you do, if you teach the professional English language and a student finds mistakes in the professional content.

1. I would apologize and try to understand what the mistake is.
2. I would pretend to know the problem.
3. I would thank the student for his professional help.

Третий этап игры предполагал выбор модального глагола или эквиваленты для передачи смысла фразы: 1) Non-linguistic students **must (are to)** study a foreign language; 2) Non-linguistic students have to learn a foreign language; 3) Non-linguistic students should (ought to) study a foreign language.

На последнем этапе мы проводили обучение студентов решению профессиональных проблем, вызывающих фрустрацию. С этой целью проводился последний этап игры- мастер-класс, в ходе которого студенту предлагалось изображать различные отрицательные поведенческие стратегии, а сам преподаватель демонстрировал способы решения проблем. Например, если студенты на занятии играют в игры в своём телефоне, рекомендовалось применять интерактивные формы обучения с помощью мобильных средств (в частности, демонстрацию наглядного материала). Если студенты критикуют преподавателя за избыточное использование русского языка на занятии иностранным языком, преподаватель давал советы по обучению на иностранном языке с использованием иллюстративного материала, догадки и интуиции обучаемых. Для занятий научной деятельностью студенты, выполняющие роли «преподавателей», обучались формулировкам тем научных статей на основе их «практики преподавания». Это помогало повысить эффективность (содержательную, временную) их работы.

Ход и результаты исследования. Наше исследование проводилось в 2024-2025 учебном году на базе двух групп студентов РГАУ-МСХА им. К.А. Тимирязева- ДЭ № 109 (28 студентов) как экспериментальной и ДЭ № 110 как

контрольной (26 студентов, обучавшихся по направлению «Профессиональное обучение». Студенты группы ДЭ № 109 обучались по нашей экспериментальной методике, которая отличалась тем, что они обучались решению проблем, вызывающих стресс. Студенты же группы ДЭ № 110 участвовали во всех этапах профессионально-ориентированной игры кроме мастер-класса, организованного самим преподавателем.

Нами были выделены уровни психологического здоровья будущих преподавателей. У студентов, находящихся на *высоком* уровне развития психологического здоровья, поведение обучаемых совсем не вызывало раздражения. Они стремились найти выход из трудных ситуаций и всегда находили его, а также легко обучались всем предложенным новым технологиям, помогающим решать проблемы. У студентов, находящихся на *хорошем* уровне, поведение обучаемых почти совсем не вызывало раздражения. Они пытались найти выход из трудных ситуаций и почти всегда находили его, а также легко обучались почти всем предложенным новым технологиям, помогающим решать проблемы. У студентов, находящихся на *удовлетворительном* уровне, поведение обучаемых в редких случаях вызывало раздражение. Они пытались найти выход из трудных ситуаций и иногда находили его. Студенты на этом уровне обучались некоторым предложенным новым технологиям, помогающим решать проблемы, однако это происходило с большим трудом. У студентов, находящихся на *низком* уровне, поведение обучаемых всегда вызывало раздражение. Они даже не пытались найти выход из трудных ситуаций. Студенты на низком уровне не были способны обучаться новым технологиям, помогающим решать педагогические проблемы.

Нами были получены следующие результаты. В группе ДЭ № 109 большинство студентов (22 человека или 78, 57 %) находятся на высоком уровне психологического здоровья. Количество студентов на хорошем уровне (4 человека или 14, 28 %) превышает численность студентов на среднем уровне (2 человека или 7, 14 %). Противоположные результаты были получены в группе ДЭ № 110, в которой количество студентов на низком уровне психологического здоровья (23 человека или 88, 46 %) превысило численность студентов на среднем уровне (3 человека или 11, 54 %). Поскольку общее количество студентов в обеих группах не совпадает, нами были вычислены количественные отношения на разных уровнях и в численности студентов, и в процентах. Погрешность в группе ДЭ № 109 составила всего лишь 0, 01 %.

В результате проведённого исследования гипотеза о вариативных показателях психологического здоровья для преподавателей разных дисциплин нашла своё подтверждение.

Заключение. Наша работа обладает теоретической важностью, поскольку в ней описан механизм влияния психологического здоровья преподавателя на успешность его научно-педагогической деятельности. Практическая значимость работы обусловлена созданием методики диагностики и повышения уровня психологического здоровья преподавателя. Новизна исследования состоит в обосновании подхода к изучению особенностей психологического

здоровья преподавателей разных научных дисциплин.

Литература

1. Вишневская Л.П., Тимченко М.В. Иностранный язык как феномен национальной культуры и путь к межкультурному пониманию// Л.П. Вишневская, М.В. Тимченко// Мир науки, культуры, образования.- 2019.- № 1 (74).- С. 223-225. - ISSN 1991-5497.
2. Гасанова, А. Ч. Понятие успеха в философии / А. Ч. Гасанова, Ф. М. Керимова // Студенческие научные исследования : сборник статей XII Международной научно-практической конференции. В 2 частях, Пенза, 20 мая 2022 года. Том 1. – Пенза: Наука и Просвещение (ИП Гуляев Г.Ю.), 2022. – С. 93-96. – EDN KUIAXG.
3. Гуреев, В. И. Понятие влияния и его правовой механизм / В. И. Гуреев // Символ науки: международный научный журнал. – 2015. – № 11-1. – С. 212-215. – EDN VBRRHL.
4. Жесткова, Н. А. Сущность и структура понятия "Психологическое здоровье человека" / Н. А. Жесткова // Вестник Пермского университета. Философия. Психология. Социология. – 2018. – № 3(35). – С. 384-392. – DOI 10.17072/2078-7898/2018-3-384-392. – EDN YBJGBV.
5. Здоровье человека и его критерии, некоторые методы оценки уровня здоровья / С. А. Антрофиков, В. Н. Васин, А. В. Куликов, Ф. И. Себигов // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. – 2021. – № 2. – С. 165-170. – EDN SCDTFM.
6. Игнатенко, В. А. Наука как социокультурный феномен: понятие и причины возникновения (историко-философский аспект) / В. А. Игнатенко // Наука и образование: отечественный и зарубежный опыт : Сборник трудов конференции Двадцать первой Международной научно-практической конференции, Белгород, 17 июня 2019 года. – Белгород: ООО ГиК, 2019. – С. 327-331. – EDN VVKUGN.
7. Корвинус, В. А. Деятельность и мотивация / В. А. Корвинус // Инновации. Наука. Образование. – 2021. – № 36. – С. 172-185. – EDN OXLQER.
8. Рачин, Е. И. О сущности языка / Е. И. Рачин // Вестник МГПУ. Серия: Философские науки. – 2014. – № 2(10). – С. 34-45. – EDN SIYDTH.
9. Сафонова, В. С. Роль преподавателя высшего учебного заведения в современном образовательном процессе / В. С. Сафонова // Вестник науки. – 2022. – Т. 1, № 6(51). – С. 72-78. – EDN AEIKJE.
10. Щербина В.В., Попова Е.П. Вуз как специфический тип организации, его функции и взаимоотношения с внешним окружением/ В.В. Щербина, Е.П. Попова// Научный результат. Социология и управление.- 2019-Т.5, выпуск № 4.- С.1-14. DOI: 10.18413/2408-9338-2019-5-4-0-16.

References

1. Vishnevskaya L. P., Timchenko M. V. Foreign language as a phenomenon of national culture and a path to intercultural understanding [Text] / L. P. Vishnevskaya, M. V. Timchenko // Mir nauki, kul'tury, obrazovaniya. – 2019. – No. 1 (74). – P. 223-225. – ISSN 1991-5497.
2. Gasanova A. Ch., Kerimova F. M. The concept of success in philosophy [Text] / A. Ch. Gasanova, F. M. Kerimova // Studencheskie nauchnye issledovaniya: sbornik statei XII Mezhdunarodnoi nauchno-prakticheskoi konferentsii. V 2 chastyakh, Penza, 20 maya 2022 goda. Vol. 1. – Penza : Nauka i Prosveshchenie (IP Gulyaev G. Yu.), 2022. – P. 93-96. – EDN KUIAXG.
3. Gureev V. I. The concept of influence and its legal mechanism [Text] / V. I. Gureev // Simvol nauki: mezhdunarodnyi nauchnyi zhurnal. – 2015. – No. 11-1. – P. 212-215. – EDN VBRRHL.
4. Zhestkova N. A. The essence and structure of the concept "Psychological health of a

person" [Text] / N. A. Zhestkova // Vestnik Permskogo universiteta. Filosofiya. Psikhologiya. Sotsiologiya. – 2018. – No. 3(35). – P. 384-392. – DOI 10.17072/2078-7898/2018-3-384-392. – EDN YBJGBV.

5. Antropikov S. A., Vasin V. N., Kulikov A. V., Sebikhov F. I. Human health and its criteria, some methods for assessing the level of health [Text] / S. A. Antropikov, V. N. Vasin, A. V. Kulikov, F. I. Sebikhov // Aktual'nye problemy fizicheskoi i spetsial'noi podgotovki silovykh struktur. – 2021. – No. 2. – P. 165-170. – EDN SCDTFM.

6. Ignatenko V. A. Science as a socio-cultural phenomenon: concept and reasons for emergence (historical-philosophical aspect) [Text] / V. A. Ignatenko // Nauka i obrazovanie: otechestvennyi i zarubezhnyi opyt: Sbornik trudov konferentsii Dvadtsat' pervoi Mezhdunarodnoi nauchno-prakticheskoi konferentsii, Belgorod, 17 iyunya 2019 goda. – Belgorod : OOO GiK, 2019. – P. 327-331. – EDN VVKUGN.

7. Korvinus V. A. Activity and motivation [Text] / V. A. Korvinus // Innovatsii. Nauka. Obrazovanie. – 2021. – No. 36. – P. 172-185. – EDN OXLQER.

8. Rachin E. I. On the essence of language [Text] / E. I. Rachin // Vestnik MGPU. Seriya: Filosofskie nauki. – 2014. – No. 2(10). – P. 34-45. – EDN SIYDTH.

9. Safonova V. S. The role of a higher education teacher in the modern educational process [Text] / V. S. Safonova // Vestnik nauki. – 2022. – Vol. 1, No. 6(51). – P. 72-78. – EDN AEIKJE.

10. Shcherbina V. V., Popova E. P. University as a specific type of organization, its functions and relationships with the external environment [Text] / V. V. Shcherbina, E. P. Popova // Nauchnyi rezul'tat. Sotsiologiya i upravlenie. – 2019. – Vol. 5, No. 4. – P. 1-14. – DOI 10.18413/2408-9338-2019-5-4-0-16.

РОЛЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СЛУЖБЫ ДЕТСКОГО САДА В ВОПРОСАХ ПРОФИЛАКТИКИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГОВ

Холодова О.В.

МБДОУ «Центр развития ребенка – детский сад №113»

Аннотация. В статье рассматривается актуальная проблема профессионального выгорания среди педагогов дошкольных образовательных учреждений. Анализируются факторы стресса, присущие педагогической деятельности, и их негативные последствия для физического и психического здоровья воспитателей. Основное внимание уделяется потенциалу и опыту психологической службы детского сада как ключевого внутреннего ресурса для системной профилактики и коррекции синдрома эмоционального выгорания.

Ключевые слова: профессиональное выгорание, педагоги ДОУ, стресс, психологическая служба, психопрофилактика, эмоциональное напряжение, психическое здоровье педагога.

THE ROLE OF THE PSYCHOLOGICAL SERVICE OF A KINDERGARTEN IN PREVENTING PROFESSIONAL BURNOUT AMONG TEACHERS

Kholodova O.V.

Municipal Budgetary Preschool Educational Institution «Child Development Center - Kindergarten No. 113»

Abstract. The article examines the current problem of professional burnout among teachers of preschool educational institutions. It analyzes the stress factors inherent in teaching activities and their negative consequences for the physical and mental health of educators. The main focus is on the potential and experience of the kindergarten's psychological service as a key internal resource for the systemic prevention and correction of emotional burnout syndrome.

Keywords: professional burnout, preschool teachers, stress, psychological service, psychoprevention, emotional stress, mental health of teachers.

Профессиональная деятельность педагога относится к числу наиболее напряженных в психологическом отношении и входит в группу профессий с высокой концентрацией стресс-факторов. Постоянная многозадачность, высокая ответственность за жизнь и здоровье детей, необходимость тесного взаимодействия с родителями (законными представителями) и администрацией создают хроническую стрессовую нагрузку. Возникающие в результате стрессовые состояния не только представляют прямую угрозу физическому и психическому благополучию воспитателя, но и снижают качество и эффективность его профессиональной деятельности.

В связи с этим проблема сохранения профессионального здоровья педагогов ДОУ приобретает первостепенное значение. Как справедливо отмечает И. Ю. Митева, профессиональное здоровье педагога – это способность организма сохранять и активизировать компенсаторные, защитные и регуляторные механизмы, обеспечивающие не только работоспособность, но и личностное развитие, и эффективность деятельности [1]. Задача сохранения этого ресурса ложится не только на самого педагога, но и на администрацию учреждения, и на психологическую службу, которая обладает необходимым инструментарием для системной работы в этом направлении.

Понятие «стресс», как указывает В. А. Бодров, объединяет широкий

спектр явлений, связанных с воздействием экстремальных факторов внешней среды, внутренними конфликтами и напряжением [2]. В контексте педагогической деятельности к таким факторам можно отнести высокий уровень шума, необходимость постоянного принятия решений в условиях неопределенности, конфликтные ситуации с родителями и др. Внешние проявления профессионального стресса часто маскируются под обычную усталость: педагог ощущает истощение, становится болезненно обидчивым, у него сужается объем внимания, падает интерес к профессиональному росту и жизни в целом.

Таким образом, профилактика выгорания – это не только вопрос повышения эффективности труда, но и вопрос сохранения здоровья педагогов.

Психологическая служба в детском саду выступает инициатором и координатором программ по профилактике профессионального выгорания. Ее деятельность в этом направлении носит комплексный и многоуровневый характер, включая диагностику, просвещение, консультирование и проведение коррекционно-развивающих мероприятий.

Регулярное проведение мониторинга психоэмоционального состояния педагогического коллектива с использованием валидных и надежных методик (например, опросник МБИ К. Маслач и С. Джексон, методика диагностики уровня эмоционального выгорания В. В. Бойко) позволяет выявить педагогов, находящихся в «зоне риска» [3,4]. Организация семинаров, лекций, психологических гостиных и размещение информационных материалов на тему: «Что такое профессиональное выгорание?», «Самодиагностика стресса», «Техники эмоциональной саморегуляции», «Профилактика конфликтов» позволяет сформировать у педагогов понимание природы стресса и выгорания, а также ответственности за собственное психологическое благополучие.

Проведение систематических тренинговых занятий для педагогов позволяет развить навыки саморегуляции, управления гневом, техник мышечной и дыхательной релаксации. Проведение тренингов коммуникативной компетентности развивают навыки эффективного и бесконфликтного общения с родителями (законными представителями) и коллегами через техники активного слушания и ассертивного поведения. Также мной реализуется оказание индивидуальной психологической помощи педагогам, находящимся в состоянии острого или хронического стресса.

В рамках опытного внедрения на базе детского сада всей комплексной работы была выстроена следующая этапная программа.

На первом этапе проводился анонимный опрос всего педагогического коллектива (28 человек) с использованием методики «Диагностика уровня эмоционального выгорания» В.В. Бойко и опросника МБИ. Результаты показали, что у 40% воспитателей наблюдалась сформировавшаяся фаза выгорания по нескольким симптомам, а 60% — находились в стадии психологической защиты, что свидетельствовало о высоком уровне хронического стресса.

По итогам диагностики был проведен тренинг «Ресурсный педагог», где в доступной форме мной были представлены результаты, разъяснена природа

феномена и были сформированы компетентности педагогов в сфере саморегуляции и управления стрессом, формирование личных ресурсов для профилактики выгорания.

Опыт реализации тренинга «Ресурсный педагог»

Цель тренинга: повышение уровня психологической культуры и компетентности педагогов в сфере саморегуляции и управления стрессом, формирование личных ресурсов для профилактики выгорания.

Задачи:

Осознание механизмов возникновения и индивидуальных признаков профессионального стресса.

Освоение техник экстренной и долговременной саморегуляции.

Развитие навыков позитивного самовосприятия и профессиональной самоидентификации.

Создание атмосферы групповой поддержки и сплочения коллектива.

Структура и содержание тренинга

Упражнение «Погода в группе»

Педагоги описывали свое текущее состояние через метафору погоды («У меня сейчас туман и легкий ветер»). Это развивает способность к рефлексии и точному называнию эмоций.

Проективное упражнение «Моя профессиональная маска»

Педагогам предлагалось нарисовать на бумажной тарелке маску, которую они «надевают» на работе. Затем рисовалась обратная сторона маски — то, что скрыто за ней. Обсуждение помогло осознать разрыв между публичным «Я» и истинными переживаниями, увидеть внутреннее напряжение.

Упражнение «Мои острова ресурсов»

Каждый педагог рисовал карту своих «островов», дающих ему силы. Например: «Остров Хобби», «Остров Дружбы», «Остров Одиночества», «Остров Семьи». В групповой дискуссии педагоги делились способами «попадать на эти острова» в условиях нехватки времени, открывая для себя новые источники энергии.

Ритуал завершения «Комплимент по кругу»

Каждый участник давал обратную связь коллеге, сидящему слева, отмечая его сильные профессиональные и личностные качества. Это мощный инструмент для борьбы с редукцией профессиональных достижений и повышения самооценки.

Результаты и выводы:

Повторная диагностика, проведенная через месяц после завершения тренинга, показала положительную динамику. У 80% участников группы было зафиксировано снижение показателей по шкалам «эмоциональное истощение» и «деперсонализация». Качественный анализ, полученный из обратной связи, свидетельствовал о том, что педагоги:

начали активнее использовать освоенные техники релаксации в повседневной жизни;

стали более осознанно подходить к распределению сил;

отметили улучшение психологического климата в коллективе за счет

роста доверия и взаимной поддержки.

Таким образом, представленный мной опыт подтверждает, что психологическая служба ДОУ, используя системный подход и такие интерактивные формы работы, как тренинг, диагностику, просвещение, групповую и индивидуальную поддержку, позволяет не только снизить уровень стресса и предотвратить развитие синдрома выгорания, но и способствует личностному и профессиональному росту педагогов, что в конечном итоге благоприятно сказывается на развитии и воспитании детей.

Литература

1. Митева И. Ю. Профессиональное здоровье педагога: монография. – М.: Академия Естествознания, 2009. – 156 с.
2. Бодров В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление. – М.: ПЕР СЭ, 2006. – 528 с.
3. Маслач К., Джексон С. Феномен выгорания: современные исследования // Психологический журнал. – 1993. – Т. 14. – № 3. – С. 15–22.
4. Бойко В. В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других. – М.: Филинь, 1996. – 472 с.

References

1. Miteva I. Yu. Professional health of a teacher [Text]: monograph / I. Yu. Miteva. – Moscow : Academy of Natural Sciences, 2009. – 156 p.
2. Bodrov V. A. Psychological stress: development and overcoming [Text] / V. A. Bodrov. – Moscow : PER SE, 2006. – 528 p.
3. Maslach C., Jackson S. The phenomenon of burnout: modern research [Text] / C. Maslach, S. Jackson // Psychological Journal. – 1993. – Vol. 14, No. 3. – P. 15–22.
4. Boyko V. V. The energy of emotions in communication: a look at oneself and others [Text] / V. V. Boyko. – Moscow : Filin, 1996. – 472 p.

ЧЕРЕЗ ИГРУ — К РАЗВИТИЮ: «ДОДЕКАЭДР» ДЛЯ ДЕТЕЙ С ОСОБЕННОСТЯМИ В РАЗВИТИИ

Черкашина А.М., Нащекина Т.Г.

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад комбинированного вида № 135», г. Курск

Аннотация. В статье представлен опыт применения авторского многофункционального дидактического пособия «Додекаэдр», разработанного педагогами МБДОУ «Детский сад комбинированного вида № 135» г. Курска для работы с детьми с особенностями в развитии. Пособие используется в индивидуальной и групповой деятельности, способствует развитию речи, коммуникативных, познавательных и эмоциональных навыков. «Додекаэдр» сочетает принципы наглядности, вариативности, игровой мотивации и развивающего обучения, соответствует требованиям ФГОС ДО и ФАОП ДО.

Ключевые слова: дошкольное образование, дети с особенностями в развитии, дидактическое пособие, развитие речи, игра.

THROUGH PLAY TO DEVELOPMENT: "DODECAHEDRON" FOR CHILDREN WITH DEVELOPMENTAL DISABILITIES

Cherkashina A.M., Nashchekina T.G.

Municipal Budgetary Preschool Educational Institution «Combined Kindergarten No. 135», Kursk

Abstract. The article presents the experience of using the original multifunctional didactic manual "Dodecahedron", developed by teachers of MBDOU "Combined Kindergarten No. 135" in Kursk for working with children with developmental disabilities. The manual is used in individual and group activities, promoting the development of speech, communication, cognitive, and emotional skills. The "Dodecahedron" combines the principles of visualization, variability, play-based motivation, and developmental learning, meeting the requirements of the Federal State Educational Standard for Preschool Education (FSSES DO) and the Federal Adapted Basic Educational Program for Preschool Education (FAOP DO).

Keywords: preschool education, children with developmental features, didactic tool, speech development, inclusion.

Современные условия реализации Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (ФГОС ДО) предполагают создание развивающей образовательной среды, способствующей всестороннему развитию личности ребёнка, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) [7]. Одним из ключевых направлений является внедрение инновационных игровых технологий, обеспечивающих интеграцию коррекционных, образовательных и развивающих задач. Практика показывает, что использование игровых форм обучения способствует активизации познавательной деятельности, повышает мотивацию, снижает тревожность и формирует устойчивый интерес к занятиям [4, 8].

Для детей с особенностями в развитии особенно важна организация такой образовательной среды, которая будет учитывать их индивидуальные особенности, дефициты и потенциальные возможности. Игровые пособия с вариативным содержанием позволяют решать задачи автоматизации звуков, развития фонематического восприятия, грамматического строя речи, словаря, связной речи, а также формировать произвольность психических процессов и коммуникативные навыки [2, 1].

В основе коррекционно-развивающей работы с детьми с особенностями в развитии лежат идеи культурно-исторической теории Л. С. Выготского о зоне ближайшего развития и ведущей роли деятельности. Исследователи (Р. И. Лалаева, Т. Б. Филичева, Г. В. Чиркина) подчёркивают значимость игровой деятельности как основного средства обучения и воспитания дошкольников с нарушениями речи [4, 8, 9]. Игра создаёт благоприятные условия для освоения новых знаний, активизирует речевую и мыслительную деятельность, формирует произвольное внимание, память и мышление [2, 1].

Современные подходы к организации коррекционно-развивающего процесса требуют сочетания традиционных и инновационных методик, в том числе с использованием цифровых ресурсов, интерактивных пособий, игровых тренажёров и многофункциональных модулей [3, 5, 6]. Особое значение имеет интеграция логопедических, психологических и педагогических воздействий в едином игровом контексте.

Пособие «Додекаэдр» представляет собой мягкий объёмный модуль из экокожи в форме додекаэдра, включающий двенадцать граней. Каждая грань оснащена липучками для крепления сменных игровых элементов: карточек, схем, иллюстраций, текстов и заданий. Такое решение позволяет педагогу быстро адаптировать содержание пособия под цели занятия, уровень развития ребёнка и актуальные задачи.

Педагогическая ценность пособия заключается в его вариативности и универсальности. Оно может использоваться в различных направлениях коррекционно-развивающей работы: речевой, когнитивной, эмоционально-личностной, коммуникативной [9, 3]. Материалы граней формируются по тематическим блокам: автоматизация звуков, расширение словаря, развитие связной речи, грамматического строя, фонематического слуха, внимания, памяти и мышления.

Пособие «Додекаэдр» применяется в индивидуальной и подгрупповой работе с детьми 5–7 лет с особенностями в развитии. Занятия проводятся 2–3 раза в неделю, продолжительностью 20–25 минут. Каждый сеанс включает 3–4 игровых задания, построенных по принципу постепенного усложнения. С пособием «Додекаэдр» возможно проведение разнообразных игр, направленных на развитие лексико-грамматического строя и связной речи, обучения грамоте, высших психических функций, формирования коммуникативных навыков [3]:

- «Один – много» — формирование навыков словообразования множественного числа;
- «Посчитай-ка» - развитие навыков количественного и порядкового счёта;
- «Составь предложение по схеме» - обучение построению грамматически правильных предложений;
- «Составь рассказ по мнемотаблице» - развитие связной речи и навыков пересказа;
- «Напиши слово по первым буквам» - закрепление знания алфавита

и развитие фонематического слуха;

- «Звуковой анализ слова» - формирование навыков анализа звуковой структуры слова;
- «Определи первый звук в слове» - развитие фонематического слуха;
- «Скороговорки» - улучшение дикции и артикуляции;
- «Составь предложение по картинке» - развитие речи;
- «Найди тень» - развитие зрительного восприятия;
- «Четвёртый лишний» - развитие логического мышления;
- «Пройди лабиринт» - развитие пространственного мышления;
- «Дорисуй» - развитие воображения;
- «Ребусы» - развитие логического мышления.

Рассмотрим использование пособия на примере игры «Назови ласково».

Педагог демонстрирует додекаэдр, подготовленный и оснащённый карточками с картинками (кот, автомобиль, утка и т.п.), закреплёнными посредством липучек.

Далее педагог предлагает каждому ребенку по очереди бросить (перекатить) додекаэдр. Выпавшая грань с изображением становится объектом для уменьшительно-ласкательного словообразования. Задача ребенка – назвать предмет, изображенный на карточке, в ласковой форме.

Игра продолжается до тех пор, пока каждый ребенок не попробует себя в словообразовании несколько раз. В заключение педагог подводит итог, обобщая использованные уменьшительно-ласкательные формы и акцентируя внимание на разнообразии языка.

По результатам апробации, проведённой в течение двух лет (2023–2025 учебные годы) с воспитанниками групп комбинированной направленности, зафиксированы значительные изменения в развитии детей. Отмечено улучшение звукопроизношения у 85 %, грамматического строя речи — у 70 %, показателей внимания и памяти — у 80 % [1, 3]. Родители отмечают рост мотивации, снижение утомляемости и адаптивность пособия [3, 5].

В дальнейшем планируется расширить содержание пособия за счёт внедрения цифровых интерактивных карточек, а также разработать методические рекомендации для педагогов.

Авторское пособие «Додекаэдр» является эффективным средством коррекционно-развивающей работы с детьми с особенностями в развитии. Оно сочетает игровые, логопедические и психологические методы, способствует развитию речи, познавательных и эмоциональных навыков. Использование пособия обеспечивает индивидуализацию обучения и отвечает требованиям ФГОС ДО и ФАОП ДО [7, 9].

Литература

1. Воронкова В. В. Психолого-педагогические основы коррекционной работы с детьми с ОВЗ. — М.: Академия, 2020. — 192 с.
2. Ефименкова Л. Н. Коррекционно-развивающее обучение детей с нарушениями речи. — М.: Владос, 2019. — 208 с.
3. Ковальчук О. В. Игровые технологии в инклюзивном дошкольном

образовании. — М.: Владос, 2021. — 156 с.

4. Лалаева Р. И. Нарушения речи у детей: диагностика и коррекция. — СПб.: Речь, 2015. — 272 с.

5. Петрова И. А. Цифровизация образовательной среды ДОУ: возможности и риски // Дошкольное образование. — 2022. — № 4. — С. 32–38.

6. Сидорова Н. Е. Игровые и ИКТ-технологии в коррекционной педагогике // Современные исследования образования. — 2023. — № 2. — С. 15–21.

7. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (ФГОС ДО). — М.: Просвещение, 2014. — 64 с.

8. Филичева Т.Б., Чиркина Г.В. Методика обследования речи детей. — М.: Просвещение, 2018. — 144 с.

9. Чиркина Г. В., Лалаева Р. И. Методика логопедической работы с детьми дошкольного возраста. — СПб.: Речь, 2017. — 224 с.

References

1. Voronkova, V. V. Psychological and pedagogical foundations of correctional work with children with disabilities [Text]. – Moscow : Akademiya, 2020. – 192 p.

2. Efimenkova, L. N. Correctional and developmental education for children with speech disorders [Text]. – Moscow : Vlados, 2019. – 208 p.

3. Kovalchuk, O. V. Game technologies in inclusive preschool education [Text]. – Moscow : Vlados, 2021. – 156 p.

4. Lalaeva, R. I. Speech disorders in children: diagnosis and correction [Text]. – St. Petersburg : Rech, 2015. – 272 p.

5. Petrova, I. A. Digitalization of the preschool educational environment: opportunities and risks [Text] / I. A. Petrova // Doshkol'noe obrazovanie. – 2022. – No. 4. – P. 32–38.

6. Sidorova, N. E. Game and ICT technologies in correctional pedagogy [Text] / N. E. Sidorova // Sovremennyye issledovaniya obrazovaniya. – 2023. – No. 2. – P. 15–21.

7. Federal State Educational Standard for Preschool Education [Text]. – Moscow : Prosveshchenie, 2014. – 64 p.

8. Filicheva, T. B., Chirkina, G. V. Methods of examining children's speech [Text]. – Moscow : Prosveshchenie, 2018. – 144 p.

9. Chirkina, G. V., Lalaeva, R. I. Methods of speech therapy work with preschool children [Text]. – St. Petersburg : Rech, 2017. – 224 p.

СПЕЦИФИКА ОВЛАДЕНИЯ СТУДЕНТАМИ – БУДУЩИМИ СПЕЦИАЛИСТАМИ ПО СОЦИАЛЬНОЙ РАБОТЕ ТЕХНОЛОГИЕЙ СОЦИАЛЬНОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ

Шаповалова К.А.

Курский государственный медицинский университет, Курск

**Руководитель: доцент кафедры социальной работы и безопасности жизнедеятельности
ФГБОУ ВО «Курский государственный медицинский университет» Минздрава России,
кандидат психологических наук Непочатых Е.П.**

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы специфики овладения компетенциями – будущими студентами по социальной работе технологией социального сопровождения; приводится соотношение форм социального сопровождения и трудовых действий (Профессиональный стандарт «Специалист по социальной работе»).

Ключевые слова: социальное сопровождение, профессиональный стандарт «Специалист по социальной работе»; студенты.

SPECIFIC FEATURES OF STUDENTS' MASTERY OF TECHNOLOGY OF SOCIAL SUPPORT BY FUTURE SPECIALISTS IN SOCIAL WORK

Shapovalova K.A.

*Kursk State Medical University of the Ministry of Health of the Russian Federation Kursk,
Russia*

**Scientific supervisor: Associate Professor of the Department of Social Work and Life
Safety of the Kursk State Medical University of the Ministry of Health of the Russian
Federation, Candidate of Psychological Sciences Nepochatykh E.P.**

Abstract. The article discusses the specifics of mastering competencies by future social work students using the technology of social support; it provides a correlation between the forms of social support and labor actions (Professional Standard "Social Work Specialist").

Key words: social support, professional standard "Social Work Specialist"; students.

В условиях развития современного общества проблема улучшения системы социальной работы с представителями различных социальных групп является одной из приоритетных [2]. По мнению специалистов, ведущим механизмом решения данных вопросов является подготовка профессионально компетентного специалиста, ориентирующегося в современных тенденциях современной социальной работы, владеющей инновационными методами и технологиями профессиональной деятельности. На сегодняшний день специалисту социальных служб учреждений, работающих с людьми, попавшими в трудную жизненную ситуацию, необходимо наличие компетенций, связанных, как с предоставлением услуг социального обеспечения, так и с взаимодействием с членами семьи клиента, оказание содействия в решении проблем интеграции в общество и др.

В качестве эффективных технологий, способных решить возможные проблемы клиента выступает технология социального сопровождения. По мнению исследователей, данная технология может рассматриваться как

инновационная услуга, раскрывающая возможности лицам, нуждающимся в помощи, получения образования, интеграции в общество, а также участия в различных видах деятельности. В связи с этим к подготовке специалистов по социальной работе предъявляются особые требования по формированию их профессиональных компетенций.

В Профессиональном стандарте «Специалист по социальной работе» одним из составляющих трудового действия выступает организация социального сопровождения лиц, признанных нуждающихся в поддержке, в ходе осуществления индивидуальной программы оказания социальных услуг и осуществления мероприятий социальной помощи [1]. Данные трудовые действия могут выступать как универсальные применительно к лицам, признанных нуждающимися в социальной поддержке. Между тем, как считают специалисты, осуществляя социальное сопровождение для разных категорий граждан, необходимо учитывать и индивидуально-психологические особенности клиентов, социальные условия, факторы риска и т.д. В связи с этим, данное положение необходимо учитывать в процессе овладения компетенциями студентов, обучающихся по направлению подготовки «Социальная работа».

Цель: изучение соотношения форм социального сопровождения и трудовых действий (Профессиональный стандарт «Специалист по социальной работе»).

Материалы и методы исследования: анализ научной литературы и нормативно-правовых документов. Исследование проводилось на базе ОКОУ «Курская школа «Ступени».

В самом общем смысле социальное сопровождение рассматривается исследователями как системное содействие в контексте межведомственного взаимодействия лицам, оказавшимся в трудной жизненной ситуации и признанных нуждающимися в социальной поддержке, и предполагающее такие виды поддержки, как юридическая, медицинская, психолого-педагогическая и др. [3].

Социальное сопровождение может быть рассмотрено как вид деятельности социальных организаций и форма взаимодействия специалиста по социальной работе и клиента. В первом случае задачами могут выступать такие категории, как реабилитация, адаптация, профессиональное обучение и др. Во втором случае задачи ориентированы на создание условий для удовлетворения потребностей клиента (интеграция в общество, повышение социального статуса).

Нами были проанализирована специфика применения технологии социального сопровождения обучающихся ОКОУ «Курская школа «Ступени». Результаты исследования показали, что социальное сопровождение обучающихся, признанных нуждающимися в поддержке, осуществляется в таких формах, как социальное сопровождение, осуществляемое на дому; социальное сопровождение, осуществляемое социальными службами образовательного учреждения; социально-консультативная помощь. Исходя, из анализа содержания социального сопровождения нами были проанализированы

содержательные характеристики Профессионального стандарта «Специалист по социальной работе» (трудовые действия), которыми необходимо овладеть студентам для эффективного применения этой технологии в условиях профессиональной деятельности (Таблица).

Таблица. Соотношение форм социального сопровождения и трудовых действий (Профессиональный стандарт «Специалист по социальной работе»)

п/п	Форма социального сопровождения	Содержание	Трудовые действия
	Социальное сопровождение, осуществляемое на дому.	– адаптация к условиям учебной деятельности; – взаимодействие с ребенком и членами семьи по вопросам организации учебной и внеклассной деятельности ребенка;	выявление обстоятельств, которые ухудшают или могут ухудшить условия жизнедеятельности гражданина;
	Социальное сопровождение, осуществляемое социальными службами образовательного учреждения.	– адаптация к учебной деятельности; – разрешение конфликтных ситуаций в условиях классной и внеурочной деятельности; – содействие в организации учебного пространства (требования к нормам и правилам образовательного учреждения, организация рабочего места, прием пищи и др.); – взаимодействие со службами образовательного учреждения.	взаимодействи е со специалистами, организациями и сообществами по оказанию помощи в решении проблем получателей социальных услуг, связанных с преодолением обстоятельств, ухудшающих или способных ухудшить условия их жизнедеятельности
	Социально-консультативная помощь.	правовая помощь в области организации социального обслуживания и поддержки, профессионального обучения и др.	организовыват ь социальное сопровождение граждан, признанных нуждающимися в социальном обслуживании

Таким образом, в качестве эффективных технологий, способных решить

возможные проблемы клиента выступает технология социального сопровождения. Данная технология может рассматриваться как инновационная услуга, раскрывающая возможности лицам, нуждающимся в помощи, получения образования, интеграции в общество, а также участия в различных видах деятельности. Результаты исследования специфики осуществления социального сопровождения обучающихся ОКОУ «Курская школа «Ступени» показали, что социальное сопровождение обучающихся, признанных нуждающимися в поддержке, осуществляется в таких формах, как социальное сопровождение, осуществляемое на дому; социальное сопровождение, осуществляемое социальными службами образовательного учреждения; социально-консультативная помощь. Исходя, из анализа содержания социального сопровождения нами были проанализированы содержательные характеристики Профессионального стандарта «Специалист по социальной работе» (трудовые действия), которыми необходимо овладеть студентам для эффективного применения этой технологии в условиях профессиональной деятельности. Дальнейшим направлением исследования станет описание компетенций, необходимых студентам для овладения технологией социального сопровождения лиц с ОВЗ и инвалидов.

Литература

1. Приказ от 6 сентября 2024 г. № 455н «Об утверждении Профессионального стандарта «Специалист по социальной работе» // КонтурНорматив. – URL : Приказ Минтруда РФ от 06.09.2024 N 455Н — Редакция от 06.09.2024 — Контур.Норматив (дата обращения: 03.10.2025)
2. Телегина, Г. А. Теоретические подходы к определению понятия «социальное сопровождение» в социологии / Г.А. Телегина // Вестник ПНИПУ. Социально-экономические науки. - 2021. № 1. - URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/teoreticheskie-podhody-k-opredeleniyu-ponyatiya-sotsialnoe-soprovozhdenie-v-sotsiologii> (дата обращения: 03.10.2025).
3. Федеральный закон от 28.12.2013 № 442-ФЗ «Об основах социального обслуживания граждан в Российской Федерации» // КонсультантПлюс. - URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_156558/ (дата обращения: 03.10.2025).

References

1. Order dated September 6, 2024 No. 455n «On Approval of the Professional Standard 'Social Work Specialist» // Konturnormativ. – URL : Order of the Ministry of Labor of the Russian Federation dated 06.09.2024 N 455N — Edition dated 06.09.2024 — Kontur.Normativ (date of access: 03.10.2025)
2. Telegina, G. A. Theoretical Approaches to Defining the Concept of «Social Support» in Sociology / G. A. Telegina // Bulletin of PNRPU. Social and Economic Sciences. - 2021. No. 1. - URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/teoreticheskie-podkhody-k-opredeleniyu-ponyatiya-sotsialnoe-soprovozhdenie-v-sotsiologii> (accessed: 03.10.2025).
3. Federal Law No. 442-FZ dated December 28, 2013, «On the Fundamentals of Social Services for Citizens in the Russian Federation» // ConsultantPlus. - URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_156558/ (accessed on 03.10.2025).

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В КОРРЕКЦИОННОЙ РАБОТЕ С ДЕТЬМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ (НА ПРИМЕРЕ СЛАБОСЛЫШАЩИХ И УМСТВЕННО ОТСТАЛЫХ ОБУЧАЮЩИХСЯ)

Широбокова А.Н., Камынина Е.И.

ФГБОУ ВО «Курский государственный университет», г. Курск, Россия

Руководитель: кандидат педагогических наук, доцент, Калмыкова Е.А.

Аннотация. В статье рассматривается актуальная проблема применения здоровьесберегающих технологий в специальном образовании. Проанализированы специфические подходы и методы работы со слабослышащими и умственно отсталыми детьми, направленные не только на коррекцию первичных нарушений, но и на сохранение и укрепление соматического и психического здоровья. Определены ключевые цели и задачи здоровьесбережения в условиях коррекционного образовательного учреждения. Приведены конкретные примеры технологий и доказывается их эффективность для развития компенсаторных механизмов и социальной адаптации детей с ОВЗ.

Ключевые слова: здоровьесберегающие технологии, ограниченные возможности здоровья (ОВЗ), слабослышащие дети, умственно отсталые дети, коррекционная работа, специальное образование, адаптивная физическая культура, сенсорная интеграция.

USE OF HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES IN CORRECTIONAL WORK WITH CHILDREN WITH LIMITED HEALTH POSSIBILITIES (ON THE EXAMPLE OF HARD-OF-HEARING AND MENTALLY RETARDED STUDENTS)

Shirobokova A.N., Kamynina E.I.

Kursk State University, Kursk, Russian Federation.

Supervisor: candidate of Pedagogic Sciences, docent, Kalmikova E.A.

Abstract. In the article, the actual problem of the application of health-saving technologies in special education is considered. Specific approaches and methods of work with hard-of-hearing and mentally retarded children, aimed not only at the correction of primary impairments, but also at the preservation and strengthening of somatic and mental health, are analyzed. The key goals and tasks of health-saving in the conditions of a correctional educational institution are defined. Concrete examples of technologies are provided and their effectiveness for the development of compensatory mechanisms and social adaptation of children with disabilities is proved.

Keywords: health-saving technologies, limited possibilities of health (ОВЗ), weakly-hearing children, mentally retarded children, correctional work, special education, adaptive physical culture, sensory integration.

Современная образовательная политика определяет сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения как один из фундаментальных приоритетов. Для детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) эта задача приобретает первостепенное значение, поскольку первичное нарушение, будь то слуха или интеллекта, практически всегда выступает как фактор, провоцирующий возникновение целого ряда вторичных отклонений в физическом и психическом развитии [1, с. 45]. У таких детей, в силу объективных причин, наблюдается высокая распространенность гиподинамии,

нарушений осанки и слабости мышечного корсета, различных соматических заболеваний, а также повышенной утомляемости, тревожности и низкой стрессоустойчивости. В этом контексте интеграция здоровьесберегающих технологий в коррекционно-педагогический процесс представляется не просто полезным дополнением, а необходимым, системообразующим условием для достижения устойчивой положительной динамики в развитии, обучении и последующей социализации детей с ОВЗ. Целью данной статьи является комплексный анализ специфики применения и эффективности различных здоровьесберегающих технологий при целенаправленной работе со слабослышащими и умственно отсталыми обучающимися.

В современной системе образования, в частности, в сфере специального образования, под здоровьесберегающими технологиями принято понимать целостную, научно обоснованную систему организационных, психолого-педагогических и коррекционных мероприятий, которые целенаправленно и систематически интегрируются в образовательный процесс. Главная задача этой системы – сохранение и активное укрепление физического, психического и социального благополучия ребенка с ОВЗ [2, с. 12]. Данная система является многоуровневой и включает в себя несколько взаимосвязанных компонентов. Во-первых, это медико-гигиенические технологии, которые предполагают строгий контроль за соблюдением СанПиН, организацию сбалансированного рационального питания и проведение профилактических мероприятий, таких как вакцинация. Во-вторых, это физкультурно-оздоровительные технологии, к которым относятся адаптивная физическая культура, ритмика, лечебная физкультура и подвижные игры, адаптированные под возможности детей. Также, это психолого-педагогические технологии, направленные на обеспечение устойчивого психологического комфорта в детском коллективе, снятие эмоционального напряжения и развитие коммуникативных навыков. И, наконец, учебно-воспитательные технологии, которые подразумевают внедрение в процесс обучения таких методов и форм работы, которые минимизируют психофизическую нагрузку на ребенка.

Нарушение слуховой функции приводит к выраженному дефициту слухового восприятия, что, в свою очередь, компенсаторно усиливает нагрузку на зрительный анализатор и вестибулярный аппарат. Это объективно вызывает повышенное зрительное и общее нервно-психическое утомление, а также часто приводит к нарушениям координации движений и пространственной ориентации [3, с. 78]. В связи с этим, коррекционная работа со слабослышащими детьми требует применения специализированных здоровьесберегающих технологий. Ключевыми из них являются, во-первых, технологии развития слухового восприятия и ритмики. Здесь активно используется специальная аппаратура, основанная на вибротактильном ощущении (например, дидактические игры типа «Звуковое лото»), а также систематические занятия ритмикой с акцентом на тактильное восприятие вибрации от музыкальных инструментов. Это способствует не только развитию остаточного слуха, но и формированию правильного речевого дыхания и общих двигательных навыков. Например, игра «Угадай, что звучит?», где ребенок,

прикладывая ладони к корпусу фортепиано или барабану, определяет характер звука (громкий/тихий, долгий/короткий) и соотносит его с изображением на карточке. Высокую эффективность показывают кинезиологические упражнения и психогимнастика. Специальные комплексы упражнений, направленные на улучшение межполушарного взаимодействия (такие как «Кулак-ребро-ладонь», «Зеркальное рисование»), помогают преодолевать трудности в обучении, значительно улучшают память и внимание, а также снижают общую утомляемость. На занятии можно использовать упражнение «Синхронные рисунки», когда ребенок рисует одновременно обеими руками одинаковые геометрические фигуры, что способствует синхронизации работы полушарий. Также необходима адаптивная физическая культура с ярко выраженной коррекционной направленностью. Особое внимание уделяется упражнениям на развитие равновесия, координации, точной ориентировки в пространстве (например, ходьба по наклонной поверхности, упражнения с мячами разного размера и веса). Для поддержания постоянной мотивации все занятия проводятся в увлекательной игровой форме. Эффективна игра «Пройди по следам», где на полу размечены следы разной формы и направления, и ребенок должен точно наступать на них, тренируя координацию и зрительно-пространственное восприятие. И обязательным элементом является систематическое снятие зрительного напряжения. Для этого регулярно проводится гимнастика для глаз с использованием специальных зрительных тренажеров, наиболее известной из которых является методика В. Ф. Базарного.

Для детей с интеллектуальными нарушениями характерен целый комплекс особенностей: стойкие нарушения высших психических функций, инертность нервных процессов, выраженная моторная неловкость, низкая познавательная активность и часто наличие сопутствующих соматических заболеваний [4, с. 112]. В связи с этим, основные направления здоровьесберегающей работы имеют свою специфику. Одним из фундаментальных направлений является технология сенсорной интеграции и развития мелкой моторики. Это работа с различными материалами, такими как песок, крупы, вода, массажными мячиками и играми-шнуровками. Данные технологии направлены на упорядочивание и организацию ощущений, поступающих от собственного тела и от внешней среды, что является базовой основой для последующего формирования более сложных учебных навыков. Например, игра «Волшебный мешочек», где ребенок на ощупь должен найти и достать из мешочка с различными крупами определенную фигурку или предмет, развивая тактильное восприятие и мелкую моторику. Другим важнейшим направлением выступает логоритмика. Сочетание движения, речи и музыки является мощным коррекционным инструментом, поскольку умственно отсталым детям крайне сложно координировать речевые и двигательные акты. Логоритмика помогает комплексно развивать общую моторику, речевое дыхание, фонематический слух и чувство ритма. Например, упражнение «Мы идем и поем», когда дети маршируют под барабан и на каждый шаг пропевают слог (ма-ма, па-па), координируя движение и речь. Не менее важна социально-бытовая ориентировка и трудотерапия. Обучение элементарным бытовым

навыкам, таким как самостоятельное одевание, сервировка стола или уход за растениями, не только формирует необходимую для жизни самостоятельность, но и активно развивает моторику, зрительно-моторную координацию и пространственное мышление. Для отработки навыков застегивания можно использовать специальный тренажер — «Рамка с застежками», где представлены пуговицы, молнии, кнопки и шнуры. Большую психотерапевтическую роль играют арт-терапевтические техники, такие как изотерапия, песочная терапия и куклотерапия. Они позволяют в безопасной форме снизить уровень тревожности и агрессии, а также дают ребенку уникальную возможность выразить подавленные эмоции и переживания невербальным способом. На сеансе песочной терапии ребенку предлагается создать свой «мир» в песочнице, используя миниатюрные фигурки, что позволяет проработать внутренние конфликты и страхи. И наконец, телесно-ориентированные практики, включающие простые, но эффективные упражнения на расслабление и напряжение различных групп мышц, а также дыхательную гимнастику, помогают ребенку научиться лучше чувствовать и управлять своим телом и эмоциональным состоянием. Упражнение «Надуй шарик»: ребенок лежит на спине, кладет руку на живот и представляет, что в животе находится шарик, который надувается на вдохе и сдувается на медленном выдохе, способствуя релаксации и осознанию дыхания.

Таким образом, применение здоровьесберегающих технологий в коррекционной работе со слабослышащими и умственно отсталыми детьми должно носить комплексный, дифференцированный и, что крайне важно, систематический характер. Несмотря на принципиально разную природу первичных нарушений у данных категорий обучающихся, объединяющей стратегической целью является создание специальных условий, способствующих не только преодолению вторичных отклонений в развитии, но и целенаправленному укреплению физического и психического здоровья, что в конечном итоге ведет к формированию более гармоничной и адаптированной личности. Наиболее эффективной на сегодняшний день представляется такая модель организации работы, при которой здоровьесберегающие технологии не выделяются в отдельные, изолированные занятия, а органично и гибко вплетаются во все структурные компоненты коррекционно-образовательного процесса: используются на индивидуальных и фронтальных занятиях, активно применяются во внеурочной деятельности и даже в повседневных режимных моментах. Перспективой для дальнейших исследований в данной области может стать разработка детализированных интегрированных программ, которые будут сочетать в себе инновационные методы коррекции и здоровьесбережения, учитывающие особенности конкретных нозологических групп.

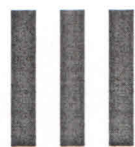
Литература

1. Аксенова, Л. И. Специальная педагогика: учебное пособие для студентов педагогических вузов / Л. И. Аксенова, Б. А. Архипов, Л. И. Белякова; под редакцией Н. М. Назаровой. — 12-е издание, переработанное. — Москва: Академия, 2019. — 400 с.

2. Базарный, В. Ф. Здоровье и развитие ребенка: экспресс-контроль в школе и дома: методическое пособие / В. Ф. Базарный. — Москва: АРКТИ, 2018. — 210 с.
3. Богданова, Т. Г. Сурдопсихология: учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений / Т. Г. Богданова. — 2-е издание, исправленное. — Москва: Академия, 2017. — 205 с.
4. Маллер, А. Р. Воспитание и обучение детей с тяжелой интеллектуальной недостаточностью: учебное пособие / А. Р. Маллер, Г. В. Цикото. — Москва: Академия, 2017. — 208 с.
5. Семаго, Н. Я. Технологии психолого-педагогического сопровождения детей с ограниченными возможностями здоровья в условиях инклюзивного образования / Н. Я. Семаго // Дефектология. — 2020. — № 2. — С. 23–32.
6. Шипицына, Л. М. Дети с проблемами в развитии: Комплексная диагностика и коррекция / Л. М. Шипицына, Е. С. Иванов. — Москва: АСТ, 2019. — 352 с.
7. Ястребова, А. В. Комплексный подход к преодолению нарушений развития у детей с ограниченными возможностями здоровья / А. В. Ястребова // Специальное образование. — 2019. — № 3. — С. 45–55.

References

1. Aksenova, L. I., Arkhipov, B. A., Belyakova, L. I. Special Pedagogy: textbook for students of pedagogical universities [Text] / L. I. Aksenova, B. A. Arkhipov, L. I. Belyakova; ed. by N. M. Nazarova. — 12th ed., rev. — Moscow : Akademiya, 2019. — 400 p.
2. Bazarnyi, V. F. Child Health and Development: Express Control at School and at Home: methodological guide [Text] / V. F. Bazarnyi. — Moscow : ARKTI, 2018. — 210 p.
3. Bogdanova, T. G. Deaf Psychology: textbook for students of higher pedagogical educational institutions [Text] / T. G. Bogdanova. — 2nd ed., corr. — Moscow : Akademiya, 2017. — 205 p.
4. Maller, A. R., Tsikoto, G. V. Upbringing and Education of Children with Severe Intellectual Disabilities: textbook [Text] / A. R. Maller, G. V. Tsikoto. — Moscow : Akademiya, 2017. — 208 p.
5. Semago, N. Ya. Technologies of Psychological and Pedagogical Support for Children with Disabilities in the Context of Inclusive Education [Text] / N. Ya. Semago // Defektologiya. — 2020. — № 2. — P. 23–32.
6. Shipitsyna, L. M., Ivanov, E. S. Children with Developmental Problems: Comprehensive Diagnosis and Correction [Text] / L. M. Shipitsyna, E. S. Ivanov. — Moscow : AST, 2019. — 352 p.
7. Yastrebova, A. V. An Integrated Approach to Overcoming Developmental Disorders in Children with Disabilities [Text] / A. V. Yastrebova // Spetsial'noe Obrazovanie. — 2019. — № 3. — P. 45–55.



Международная
научно-практическая
конференция

Современная **медицина** взгляд молодого врача



2025

ИНО

КУРСК

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
образования

«Курский государственный медицинский университет» Министерства
здравоохранения Российской Федерации



Материалы

III Международной научно-практической конференции для ординаторов и
молодых ученых «Современная медицина: взгляд молодого врача»

20-21 мая 2025 года



Курск, 2025

ОЦЕНКА ВЛИЯНИЯ ФАКТОРОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВОЕННОЙ ОПЕРАЦИИ НА УЧЕБНЫЙ ПРОЦЕСС И ПСИХО-СОМАТИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ КГМУ

Абраменко Е.В., Головки С.С., Замулин И.С.

Курский государственный медицинский университет
Кафедра спортивной медицины и лечебной физкультуры
Научный руководитель – д.м.н. профессор Бровкина И.Л.

Актуальность. Специальная военная операция (СВО) внесла в жизнь населения новые факторы (работа системы оповещения, работа систем ПВО, наличие военных и техники в Курской области), оказывающие влияние на психосоматическое состояние и приводящее к развитию различных патологий как в психической, так и в соматической сфере [1-2]. Также стоит отметить, что воздействие этих факторов оказывает негативные эффекты на профессиональную и бытовую деятельность, а также педагогический процесс в КГМУ [2].

Цель исследования – оценить влияние факторов СВО на учебный процесс и психосоматическое здоровье студентов КГМУ для оценки изменения состояния студентов.

Материалы и методы исследования. Исследование проводилось с 2022 по 2025 год. В исследовании участвовали студенты 3, 4, 5, 6 курсов (326 человек) лечебного, педиатрического, стоматологического факультетов, проходивших обучение, по предмету медицинская реабилитация на кафедре спортивной медицины и лечебной физкультуры КГМУ. В ходе исследования проводились добровольное анонимное анкетирование, оценка основных психофизиологических показателей здоровья и их изменений в течении 2022-2025 гг. Исследование призвано выявить ключевые проблемы, с которыми сталкиваются студенты в условиях специальной военной операции.

Результаты исследования. По итогам анкетирования было выявлено что 100% респондентов отметили у себя изменения в психосоматической сфере разной степени тяжести, связанные с влиянием факторов СВО. У 80 % респондентов отмечается появление тревожных расстройств с осознание физиологических ощущений (сердцебиение, потливость, тошнота, др.). У 30 % опрошенных было выявлено обострение хронических заболеваний и состояний. Все опрошенные отмечали, что факторы СВО негативно сказались на учебном процессе. При анализе академической успеваемости было выявлено снижение уровня у большинства обучающихся. Обучающиеся указывают на необходимость дальнейшей адаптации образовательных процессов к экстремальным условиям для сохранения качества образования и психического здоровья обучающихся.

Выводы. Факторы СВО оказывают негативное влияние не только на педагогический процесс в среде студентов КГМУ, но и способствуют развитию психосоматической патологии. Исследование показало необходимость разработки мероприятий по противодействию влияния факторов и реабилитационных мероприятий для тех, кто получил осложнения.

Список литературы:

1. Ананьев, Р.В. Стресс как причина соматовегетативных расстройств у человека в XXI веке / Р.В. Ананьев, А.О. Кичигина, М. В. Малышева // Прокопенковские чтения 2024: Материалы II Международная научно-практическая конференция, посвященная памяти Л.Г. Прокопенко, Курск, 21 марта 2024 года. – Курск: Курский государственный медицинский университет, 2024. – С. 71-72.

2. Ананьев, Р. В. Предэкзаменационный и экзаменационный период у студентов КГМУ как причина развития психо-и соматовегетативных нарушений / Р.В. Ананьев, О.В. Примакова // Молодежная наука и современность: материалы 88 Международной научной конференции студентов и молодых ученых: в 4 т., Курск, 20–21 апреля 2023 года. – Курск: Курский государственный медицинский университет, 2023. – С. 507-510.

ИЗУЧЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ РАЗЛИЧНЫХ МЕТОДОВ ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ СТУДЕНТОВ КГМУ

Абраменко Е.В., Ананьев Р.В., Примакова О.В.

**Курский государственный медицинский университет
Кафедра спортивной медицины и лечебной физкультуры
Научный руководитель – д.м.н. профессор Бровкина И.Л.**

Актуальность. Оценка физического развития студентов основной медицинской группы является важным аспектом, который позволяет определить уровень их физической подготовки [2]. Это имеет большое значение для студентов, так как хорошая физическая форма способствует успешной учебе и повышает общую жизнеспособность организма [1].

Цель исследования – провести оценку уровня физического развития студентов КГМУ, выбрать наиболее оптимальный способ его исследования.

Материалы и методы исследования. Для изучения физического развития студентов была использована анкета, включающая вопросы о питании и уровне физической активности. Проведены измерения физиологических показателей (уровень АД, измерения частоты сердечных сокращений, проведении спирометрии и динамометрии кисти. Также были использованы такие методы как антропометрии и метод индексов. Измерялись такие параметры как вес и рост, жизненная емкость легких, ЧСС и АД. Изученные данные были оценены по следующим индексам: Кетле (весо-ростовому), жизненному индексу и индексу Робинсона. Функциональное состояние сердечно-сосудистой системы оценивалось по частоте сердечных сокращений в покое. Для оценки физической работоспособности был использован тест PWC170.

Результаты исследования. Цвет слизистых оболочек и кожных покровов у изучаемых студентов физиологической окраски. Жировая складка у девушек от 1 до 2 см; у юношей от 0,8 до 1,5 см. Форма грудной клетки у всех студентов цилиндрическая (норма). У 5 студентов выявлен сколиоз, у остальных соответствует норме (S-образная форма). Соматометрический метод: Девушки ростом от 153 до 175 см с массой тела от 49 до 70 кг. Юноши ростом от 165 до 190 см с массой тела от 62 до 89 кг. Окружность грудной клетки в покое: у мужчин от 82 до 94 см; у девушек от 78 до 90 см. ОКГ на вдохе: у мужчин от 87 до 100 см; у девушек от 81 до 90 см. ОКГ на выдохе: у мужчин от 83 до 93 см; у девушек от 80 до 87 см. Физиометрический методы: динамометрии кисти у мужчин: правая рука от 35 до 45 даН, левая рука от 33 до 42 даН Динамометрии кисти у девушек: правая рука от 30 до 40 даН, левая рука от 27 до 39 даН. Жизненная ёмкость лёгких у мужчин от 3900 до 4800мл, у девушек от 2800 до 3200 мл. При оценке индекса Кетле показатели, указывают на гармоничность физического развития студентов. При оценке жизненного индекса все показатели находятся в пределах среднестатистических норм, это говорит о хорошем функциональном состоянии дыхательной системы. Что касается сердечно-сосудистой системы, то индекс Робинсона и ЧСС у всех студентов также находится в пределах средних показателей. Значение теста PWC170 в пределах статистических норм.

Выводы. Каждый из методов оценки уровня физического развития имеет свои преимущества и недостатки, и выбор подходящего метода зависит от конкретных целей и задач исследования. Регулярное проведение тестирования может способствовать

повышению мотивации студентов к занятиям физической активностью, а также позволит отслеживать их прогресс в течение времени.

Список литературы

1. Ананьев, Р.В. Способы реабилитации студентов специальной медицинской группы КГМУ / Р.В. Ананьев, О.В. Примакова, М.В. Малышева // Прокопенковские чтения 2024: Материалы II Международная научно-практическая конференция, посвященная памяти Л.Г. Прокопенко, Курск, 21 марта 2024 года. – Курск: Курский государственный медицинский университет, 2024. – С. 75-76.

2. Кичигина, А.О. Особенности состояния здоровья и образ жизни студентов КГМУ / А.О. Кичигина, М.В. Малышева, М.Э. Волкова // Прокопенковские чтения 2024: Материалы II Международная научно-практическая конференция, посвященная памяти Л.Г. Прокопенко, Курск, 21 марта 2024 года. – Курск: Курский государственный медицинский университет, 2024. – С. 91-92.

ЭРГОПРОТЕКТОРНОЕ ДЕЙСТВИЕ ВИТАМИНОВ ПРИ ТОКСИЧЕСКОМ ПОРАЖЕНИИ ПЕЧЕНИ У СПОРТСМЕНОВ

Бровкина И.Л., Ананьев Р.В., Примакова О.В.

Курский государственный медицинский университет

Кафедра спортивной медицины и лечебной физкультуры

Научный руководитель – д.м.н. профессор Бровкина И.Л.

Актуальность. Гомеостаз покоя уравнивается в организме гомеостазом мышечного напряжения [2]. Различные формы стресса приводят к нарушениям физической работоспособности и двигательной активности, что в свою очередь приводит к развитию различных форм патологии, изменению метаболизма, нарушению процессов адаптации к внешним средовым факторам [1]. Чрезмерные физические нагрузки в совокупности вредными привычками оказывают на организм в целом и печень в частности разрушающие эффекты.

Цель исследования – изучение влияния эргопротекторного действия витаминов на физиологическую работоспособность у спортсменов, регулярно подвергающихся сверхнагрузкам, выяснение возможности ее коррекции витаминными композициями, характеризующимися энергезирующими и антиоксидантными свойствами.

Материалы и методы исследования. Эксперимент проводился на 32 спортсменах пауэрлифтерах в период активной подготовки к соревнованиям и выполнявшим 7 высокоинтенсивных тренировок по 2 часа в неделю с весами 80-90% от предельной нагрузки. Спортсмены были поделены на 4 группы по 8 человек. Группа № 1 выполняла нагрузки и получала повышенную дозу витаминов В1. Группа № 2 выполняла нагрузку и получала дозу витаминов В1 и А. Группа № 3 выполняла нагрузку и получала витамины А, Е и С. Группа № 4 выполняла только физические нагрузки.

Результаты исследования. Нагрузки в диапазоне 80-90 % от максимального веса на 1 повтор быстро приводят к снижению работоспособности максимальной и субмаксимальной интенсивности. Витамины В1, А и С, принимаемые по отдельности, повышали, но не нормализовали способности выполнять физические нагрузки максимальной (ФНМИ) и субмаксимальной интенсивности. Более выраженный эффект был получен в группе №2, получавшей витамины В1 и А совместно, и нормализовало способность выполнять (ФНМИ). Совместное применение комбинации витаминов А, Е и С нормализовало выполнение (ФНМИ) при токсическом поражении печени. В группе

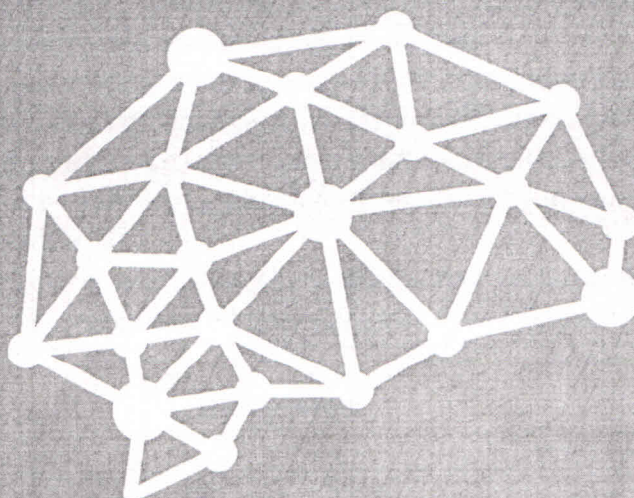
90

МЕЖДУНАРОДНАЯ НАУЧНАЯ
КОНФЕРЕНЦИЯ СТУДЕНТОВ И
МОЛОДЫХ УЧЕНЫХ,
ПОСВЯЩЕННАЯ 90-летию
Курского государственного
медицинского университета

2025 МНИС КУРСК



МОЛОДЕЖНАЯ НАУКА И СОВРЕМЕННОСТЬ



II ТОМ

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
образования

«Курский государственный медицинский университет»
Министерства здравоохранения Российской Федерации



Материалы 90-й Международной научной конференции студентов и молодых ученых
«МОЛОДЕЖНАЯ НАУКА И СОВРЕМЕННОСТЬ»,
посвященной 90-летию КГМУ

23-25 апреля 2025 года

ТОМ II



Курск, 2025

ВЗАИМОСВЯЗЬ УРОВНЯ АДАПТИВНОСТИ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ И УРОВНЯ УСПЕВАЕМОСТИ СТУДЕНТОВ КГМУ В УСЛОВИЯХ МНОГОЗАДАЧНОСТИ, ИНТЕРНЕТА И ПОИСКОВЫХ СИСТЕМ

Дягтерев А.И., Савченков В.М., Воробьева Д.А.

Курский государственный медицинский университет

Кафедра спортивной медицины и лечебной физкультуры

Научные руководители – д.м.н. профессор Бровкина И.Л., ассистент Ананьев Р.В.

Актуальность. С увеличением внедрения и влияния данных систем и процессов в жизнь и учебный процесс студентов все больше отмечается повышение уровня тревоги, срыва психической адаптации, нередко и появление психосоматических состояний [1, 2].

Цель исследования – оценка взаимосвязи уровня адаптивности психических процессов, психического здоровья и уровня успеваемости студентов КГМУ в условиях стрессовых умственно-психических.

Материалы и методы исследования. Было обследовано более 300 студентов КГМУ методом анкетирования для оценки уровня тревоги, психической адаптации и определения зависимости этих показателей от успеваемости обучающихся.

Результат исследования. Были выявлены следующие показатели: оптимальный уровень физического здоровья выявлен лишь у 39% студентов, 40% находится в пределах ниже среднего и низкого и только 21% показали уровень выше среднего. В сфере психического здоровья 60% студентов имеет высокий уровень личностной тревожности, 40% подходит под оптимальный уровень. Уровень реактивной тревожности находится в оптимальном значении у 67%. Психическую адаптацию успешно проходят только 34% студентов. В процессе исследования была выявлена достоверная взаимосвязь успеваемости, уровня здоровья и показателей психической адаптации. По результатам анализа исследования выявлено сочетание уровней здоровья, психической адаптации и успеваемости студентов. Также данное исследование показало, что студенты с высоким уровнем успеваемости чаще имеют низкий уровень здоровья и психическую адаптивность ниже среднего значения. Студенты, имеющие низкую успеваемость, наоборот показывают высокий уровень как психической адаптивности, так и здоровье выше средних значений.

Выводы. Были получены данные о том, что: студент наиболее успешный в учебе становится более уязвим в психическом и физическом плане. Современные возможности изучения учебной информации особенно в процессе многозадачности и повышенных психических нагрузок оказывают негативное влияние как на физическое, так и на психическое здоровье. У студентов, стремящихся к высокому уровню успеваемости, также более высокий риск развития психосоматических заболеваний. Образовательным учреждениям необходимо совершенствовать учебный процесс с учетом психосоматического здоровья студентов и повышать уровень успеваемости студентов без ущерба для их здоровья.

Список литературы

1. Ананьев, Р.В. Влияние интернета и поисковых систем на процессы изучения и запоминания учебной информации студентами КГМУ / Р.В. Ананьев, И.Л. Бровкина // Образовательный процесс: поиск эффективных форм и механизмов: Сборник трудов Всероссийской научно-учебной конференции с международным участием, посвященной 82-й годовщине КГМУ, Курск, 03 февраля 2017 года / Под редакцией В.А. Лазаренко, П.В. Калущкого, П.В. Ткаченко, А.И. Овод, Н.Б. Дрёмовой, Н.С. Степашова. – Курск: Курский государственный медицинский университет, 2017. – С. 47-50.

2. Ананьев, Р.В. Влияние многозадачности на процессы обучения студентов КГМУ / Р.В. Ананьев, И.Л. Бровкина // Образовательный процесс: поиск эффективных форм и механизмов: Сборник трудов Всероссийской научно-учебной конференции

с международным участием, посвященной 82-й годовщине КГМУ, Курск, 03 февраля 2017 года / Под редакцией В.А. Лазаренко, П.В. Калущкого, П.В. Ткаченко, А.И. Овод, Н.Б. Дрёмовой, Н.С. Степашова. – Курск: Курский государственный медицинский университет, 2017. – С. 50-53.

ПРИМЕНЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО СИСТЕМЕ ПИЛАТЕС ПРИ ХРОНИЧЕСКОМ ОБСТРУКТИВНОМ БРОНХИТЕ

Замулин И.С., Головкин С.С., Абраменко Е.В.

Курский государственный медицинский университет

Кафедра спортивной медицины и лечебной физкультуры

Научный руководитель – д.м.н. профессор Бровкина И.Л., ассистент Ананьев Р.В.

Актуальность. При глубоком дыхании ускоряется обмен веществ и из организма выводятся шлаки и токсины, и, как результат – организм начинает работать эффективнее, восстанавливается нервная система, мы ощущаем прилив сил и жизненной энергии, улучшается настроение [2, 3]. Снижение силы дыхательных мышц приводит к ухудшению выполнения функциональных действий, таких как повседневная деятельность, с разной степенью сложности и энергозатрат.

Цель исследования – оценка влияния занятий пилатесом на состояние респираторной системы у пациентов, страдающих хроническим бронхитом, за 2022-2024 гг.

Материалы и методы исследования. Были созданы две группы обучающихся по 10 человек в возрасте 18-19 лет, имеющих диагноз хронический бронхит и занимающихся в специальной медицинской группе. Выделенная экспериментальная группа в течение года занималась пилатесом, а контрольная группа занималась по обычной программе, характерной для специальной группы. Основным принципом при занятии пилатесом выступал контроль за дыханием в рамках нескольких направлений: боковое дыхание, соблюдение ритмического рисунка и активное дыхание [1]. Средством контроля изменения показателей выступал сухой спирометр для оценки жизненной емкости легких (ЖЕЛ). Измерение показателей проводилось трижды: в начале исследования, через 3 месяца и год.

Результаты исследования. В ходе исследования было выявлено, что достоверной разницы между показателем ЖЕЛ у девушек обеих групп не было. Так, у обследуемых из экспериментальной группы в начале исследования ЖЕЛ составила 2,4 л, а в контрольной группе – 2,5 л. Повторная оценка была произведена через 3 месяца и выявила достоверное повышение уровня ЖЕЛ в экспериментальной группе на 129%, которая составила 3,1 л, в контрольной же увеличилось на 112% – 2,8 л. Финальное измерение проводилось через год занятий и показатель экспериментальной группы продемонстрировал повышение на 133%, что составило 3,2 л, контрольной группы существенных изменений не показала и составила 2,9 л (больше изначальной на 116%).

Выводы. Таким образом, занятия пилатесом более эффективно тренируют респираторную систему, чем занятия в рамках специальной группы. Наиболее эффективно возможно применять этот метод в долгосрочной перспективе для увеличения ЖЕЛ и борьбы с хроническим бронхитом.

Список литературы

1. Малышева, М.В. Формирование здорового образа жизни населения Курской области / М.В. Малышева, И.Л. Бровкина, О.В. Примакова // Прокопенковские чтения 2024 : Материалы II Международная научно-практическая конференция, посвященная памяти Л.Г. Прокопенко, Курск, 21 марта 2024 года. – Курск: Курский государственный медицинский университет, 2024. – С. 81-82.

2. Малышева, М.В. Тестирование и восстановление дыхательной системы / М.В. Малышева, А.О. Кичигина // СпортМед-2023 : Сборник тезисов работ участников: XVIII Международной научной конференции по вопросам состояния и перспективам развития медицины в спорте высших достижений, Десятой научно-практической конференции (ФМБА России), XVI Международной научной конференции молодых ученых, Москва, 07–08 декабря 2023 года. – Москва: Российская ассоциация по спортивной медицине и реабилитации больных и инвалидов, 2023. – С. 129-130.

3. Примакова, О.В. Опыт применения дыхательных упражнений по системе пилатес при хроническом бронхите / О.В. Примакова, И.Л. Бровкина // Университетская наука: взгляд в будущее: Сборник научных трудов по материалам Международной научной конференции, посвященной 83-летию Курского государственного медицинского университета. В 2-х томах, Курск, 02 февраля 2018 года. – Курск: Курский государственный медицинский университет, 2018. – С. 194-197.

ВЛИЯНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК НА ОРГАНИЗМ ЛЮДЕЙ РАЗНОЙ ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ В СВЯЗИ С РЕАЛИЗАЦИЕЙ ПРОГРАММЫ ГТО

Исаев Э.И., Матросова В.А., Каменев М.И.

Курский государственный медицинский университет

Кафедра спортивной медицины и лечебной физкультуры

Научные руководители – д.м.н. профессор Бровкина И.Л., ассистент Ананьев Р.В.

Актуальность. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – это комплексная программная и нормативная основа физического воспитания, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации, предусматривающий подготовку к выполнению и выполнение населением различных возрастных групп (от 6 до 70 лет и старше) установленных нормативов по трем уровням трудности, соответствующим знакам отличия ГТО [2].

Цель исследования – комплексная оценка влияния физических нагрузок на организм людей разной возрастной категории в связи с реализацией программы ГТО с целью не нанести вреда здоровью при подготовке и сдаче нормативов.

Материалы и методы исследования. Оценка влияния физических нагрузок проводилась во всех возрастных группах согласно степени и полу испытуемых и уровню исходной подготовки. Были сформированы группы по 10 человек, в каждой степени ГТО методом слепого выбора для получения максимально объективной выборки. Для оценки их функциональных способностей определялись следующие показатели: сердечно-сосудистой системы (частота пульса, артериальное давление, функциональные пробы (Мартине, Штанге, Генчи ортостатическая, клино-ортостатическая пробы), жизненная емкость легких, анализ электрокардиограммы) [1].

Результаты исследования. После проведенных исследований выявлен различный уровень физических возможностей и разный уровень адаптационных возможностей организма к нагрузкам. Было выявлено, что у испытуемых, изначально имеющих более высокий уровень тренированности и физического развития внутри группы, показатели пульса в покое были ниже (в среднем 60 ударов в минуту), чем у нетренированных (в среднем 74 ударов в минуту). Показатели артериального давления групп в состоянии покоя практически были одинаковыми и разнились в пределах от (115 до 125 уд. в мин.). При проведении функциональной пробы Мартине, показатели пульса и давления после нагрузки имели существенное отличие, соответствующее групповым различиям, показатели жизненной емкости легких колебались в больших пределах (в зависимости от возраста пола и уровня их тренированности), анализ ЭКГ показал существенное различие в состоянии

миокарда в группах, эти изменения имели более существенные различия с увеличением степени.

Выводы. В связи с этим можно сделать выводы, существуют существенные различия внутри возрастных групп (степеней ГТО), которые могут существенно влиять на подготовку и сдачу нормативов, а также оказывать влияние на уровень здоровья как в положительную, так и в отрицательную стороны.

Список литературы

1. Ананьев, Р.В. Реабилитация больных с нарушениями сердечнососудистой системы после перенесенных вирусных инфекций / Р.В. Ананьев, И.Л. Бровкина, М.В. Малышева // Здоровье и благополучие в изменяющемся мире: Сборник трудов Международной научно-практической конференции учащихся, студентов и молодых ученых, Курск, 30 марта 2023 года / Под редакцией В.А. Липатова, Т.А. Шульгиной, В.П. Кузьмина, Е.П. Непочатых. – Курск: Курский государственный медицинский университет, 2023. – С. 40-45.
2. Малышева, М.В. Формирование здорового образа жизни населения Курской области / М.В. Малышева, И.Л. Бровкина, О.В. Примакова // Прокопенковские чтения 2024: Материалы II Международная научно-практическая конференция, посвященная памяти Л.Г. Прокопенко, Курск, 21 марта 2024 года. – Курск: Курский государственный медицинский университет, 2024. – С. 81-82.

СЕМЬЯ КАК ОСНОВА ФОРМИРОВАНИЯ ПРАВИЛЬНОГО ОТНОШЕНИЯ МОЛОДЕЖИ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ

Лебедева Т.А., Шилова М.И., Курских М.Н.

Курский государственный медицинский университет

Кафедра спортивной медицины и лечебной физкультуры

Научные руководители – д.м.н., профессор Бровкина И.Л., ассистент Ананьев Р.В.

Актуальность. В жизни каждого человека семья играет основополагающую роль в правильном формировании важнейших жизненных ценностей, начиная с момента рождения и до фактической смерти [2]. Именно семья формирует культуру здоровья, одобряет или отвергает формирование различных привычек, которые могут способствовать или наоборот вредить здоровью последующих поколений. В последнее время институт семьи испытывает сложный период, который характеризуется разрушением привычных укладов жизни предыдущих поколений и актуализирует множество вопросов, связанных со здоровьем современной молодёжи и влиянием на него новых антропогенных факторов: многозадачность, тревога, стресс, влияние интернета и коммуникационных систем, возрастающая сложность учебного процесса, факторы специальной военной операции и т.д [1].

Цель исследования – провести измерения представления молодежи о роли семьи как основного фактора в формировании понимания важности здоровья и здоровьесбережения.

Материалы и методы исследования. Среди молодежи в возрасте от 18 до 27 лет было проведено социологическое анкетирование с последующей обработкой данных и формированием таблиц данных в программе «MS Excel 2010», отражающих результаты исследования. Современная молодежь понимает важность здоровья внутри своей семьи и будущих поколений. При этом многие респонденты отмечают, что не всегда полноценно заботятся о своем и семейном здоровье (80%). Более 50% респондентов утверждают, что на данный момент их отношение имеет нерациональную направленность. Более 60% респондентов отмечают, что сохранить здоровье проще в условиях семьи, чем без нее. Кроме того, порядка 9% опрошенных имеют наличие наследственных заболеваний или

статистических данных были сформированы таблицы сводных данных в программе «MS Excel 2010» с обработкой полученных результатов.

Результаты исследования. Возраст является фактором влияющим на возможность перенести более серьезные вирусные инфекции и повышает вероятность перенести осложнения на сердце, чем старше 40 лет человек, тем больше шансов развития инфекции более тяжелой степени и более серьезных осложнений. При этом стоит отметить, что частота развития инфекций и осложнений тем меньше, чем чаще пациенты занимались ФК и ЛФК. Также среди обследуемых выделилась группа спортсменов после 40 лет, среди которых отмечался самый низкий процент заболеваемости и ключевых осложнений на ССС, и самый высокий процент (более 90%) вообще имеющих проблемы с сердцем и сосудами. Выполнение ЛФК оказывает превосходное реабилитационное влияние на пациентов перенесших ВИ, ускоряет процесс вертикализации и вработываемости, также уменьшая процент внутрибольничных осложнений. ФК и ЛФК оказывает положительные профилактическое и реабилитационное влияние людей, находящихся в зоне риска по инфекционным заболеваниям после 40 лет.

Выводы. ФК укрепляет иммунитет и ССС, результатом чего является уменьшение вероятности заразиться, особенно Ковид-19 и получить осложнения. ЛФК является необходимым реабилитационным мероприятием для всех пациентов как средство профилактики и восстановления до и после перенесенных ВИ, лица продолжающие заниматься ЛФК в постреабилитационном периоде снижали риски повторного заражения и осложнений.

Список литературы

1. Ананьев, Р.В. Реабилитация больных с нарушениями сердечнососудистой системы после перенесенных вирусных инфекций / Р.В. Ананьев, И.Л. Бровкина, М.В. Малышева // Здоровье и благополучие в изменяющемся мире: Сборник трудов Международной научно-практической конференции учащихся, студентов и молодых ученых, Курск, 30 марта 2023 года / Под редакцией В.А. Липатова, Т.А. Шульгиной, В.П. Кузьмина, Е.П. Непочатых. – Курск: Курский государственный медицинский университет, 2023. – С. 40-45.

НОВЫЕ МЕТОДЫ ДИАГНОСТИКИ СКОЛИОЗА

Стародубец Т.Д., Жильников А.В., Малышева М.В.

Курский государственный медицинский университет

Кафедра спортивной медицины и лечебной физкультуры

Научные руководители – д.м.н., профессор Бровкина И.Л., ассистент Малышева М.В.

Актуальность. Сколиоз объединяет деформации позвоночника во фронтальной плоскости различного генеза. Традиционным и наиболее информативным методом диагностики всегда являлось рентгенологическое исследование [1]. Но с развитием медицины появились и новые методы его диагностики, позволяющие сократить либо исключить облучение пациентов [2, 3].

Цель исследования – изучение светооптического метода диагностики Diers formetric 4D сколиоза на основании данных угла Кобба.

Материалы и методы исследования. Было изучено 164 отчета о светооптическом исследовании позвоночника. За основу были взяты данные угла Кобба, чтобы определить наличие и степень сколиоза, где 0° – отсутствие сколиоза, 1-10° – 1 степень, 11-25° – 2 степень, 26-50° – 3 степень, 51° и более – 4 степень.

Результаты исследования. По итогам светооптических исследований, на основании полученных данных об угле Кобба, мы выявили наличие сколиоза у 99,4% (163 человека),

прошедших обследование и всего у 0,6% (1 человек) не имел проблем с позвоночником. Из них 57,9% (95 человек) имеют сколиоз 1 степени, у 39,6% (65) обследуемых была выявлена 2 степень заболевания и у 1,9% (3 человека) – 3 степень.

Выводы. Появление современных устройств связи, изменение труда в пользу запрограммированного оборудования и многое другое, приводит к более сидячему образу жизни, в результате чего у большинства, как мы видим из данных, диагностируется 1-2 степень сколиоза. Именно на этих этапах необходимо обнаружить изменения в позвоночном столбе, так как в последующем, прогрессирование сколиоза может привести к необратимым последствиям. Использование рентгена, как способ диагностики сколиоза, не даёт точных данных об отклонение позвонков, из-за чего невозможно выявить болезнь на самых ранних стадиях, не говоря уже об облучении, которому подвергается человек. Поэтому на его смену пришли новые, более точные и безопасные методы диагностики, позволяющие врачу безошибочно определить как сам сколиоз, так и его степень развития, а также назначить правильное лечение.

Список литературы

1. Малышева, М.В. Эффективность современных методов лечения сколиоза / М.В. Малышева // Прокопенковские чтения 2024: Материалы II Международная научно-практическая конференция, посвященная памяти Л.Г. Прокопенко, Курск, 21 марта 2024 года. – Курск: Курский государственный медицинский университет, 2024. – С. 69-70.
2. Ширкова, М.В. Использование системы Diers formetric для оценки постуральных нарушений / М.В. Ширкова, И.Л. Бровкина // Университетская наука: взгляд в будущее: сборник научных трудов по материалам Международной научной конференции, посвященной 87-летию Курского государственного медицинского университета: в 2 т., Курск, 04 февраля 2022 года. – Курск: Курский государственный медицинский университет, 2022. – С. 264-266.
3. Ширкова, М.В. Использование системы Diers formetric для оценки постуральных нарушений / М.В. Ширкова, И.Л. Бровкина // Университетская наука: взгляд в будущее: сборник научных трудов по материалам Международной научной конференции, посвященной 87-летию Курского государственного медицинского университета: в 2 т., Курск, 04 февраля 2022 года. – Курск: Курский государственный медицинский университет, 2022. – С. 264-266.

ОЦЕНКА СОВРЕМЕННОГО РАЦИОНА ПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ И ПРОЦЕССЫ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ КГМУ

Терешкова С.Ю., Шипилова А.И., Кичигина А.О.

Курский государственный медицинский университет

Кафедра спортивной медицины и лечебной физкультуры

Научные руководители – д.м.н. профессор Бровкина И.Л., ассистент Кичигина А.О.

Актуальность. Плохие пищевые привычки и опасные методы контроля веса широко распространены среди студентов университетов. Избыточное и недостаточное питание являются распространёнными последствиями неправильного питания, и оба они являются факторами риска для других хронических заболеваний [2]. Большая нагрузка из-за академических обязанностей также часто влияет на пищевые привычки студентов. В свою очередь, рациональное питание оказывает значительное влияние на умственные способности студентов [3]. Питание студентов должно обеспечивать нормальное функционирование всех физиологических систем организма и в первую очередь умственной активности при обучении [1].

Цель исследования – оценка рациона питания студентов КГМУ и выявить его влияние на здоровье и процессы обучения.

Материалы и методы исследования. Методом анонимного анкетирования (в течение одной недели студенты записывали информацию о количестве и качестве приемов пищи в день, ее составе, времени приема) была собрана и проанализирована информация о рационе питания 100 студентов 4 курса лечебного факультета и сравнение с существующими принципами рационального питания: организации приемов пищи в распорядке дня, необходимой калорийностью и содержанием всех необходимых макро- и микронутриентов необходимых головному мозгу.

Результаты исследования. В ходе исследования было выявлено, что в 92% случаев питание обучающихся КГМУ не соответствует принятым нормам. Такой рацион не обеспечивает поступление в организм необходимых питательных веществ. Студенты не потребляют необходимое количество овощей, фруктов и клетчатки и увеличивают потребление таких питательных веществ как простые, рафинированные углеводы и транс-жиры. Также было выявлено, что 85% студентов пропускают приемы пищи (завтраки или ужины). Следствием этого является сниженная умственная и физическая работоспособность при подготовке к занятиям и во время учебного процесса, что демонстрируют 78% обучающихся. Остальные же 15% не пропускают приемы пищи и имеют когнитивные процессы на более высоком уровне.

Выводы. Таким образом, демонстрируется низкая приверженность студентов КГМУ к нормам правильного питания и при этом наблюдается снижение умственных способностей. Необходимо повышать осведомленность студентов о нормах правильного питания и повышать потребление следующих продуктов: говядина, курица, рыба, яйца, молочные продукты, увеличить долю свежих овощей и фруктов, ягод и орехов, избегать большого количества хлебобулочных изделий и продуктов, содержащих транс-жиры.

Список литературы

1. Ванина, А.А. Физическая культура как способ борьбы с лишним весом у студентов / А.А. Ванина, А.О. Кичигина, С.И. Солодкий // Молодежный инновационный вестник. – 2023. – Т. 12, № 1. – С. 29-30.
2. Кичигина, А.О. Особенности состояния здоровья и образ жизни студентов КГМУ / А.О. Кичигина, М.В. Малышева, М.Э. Волкова // Прокопенковские чтения 2024: Материалы II Международная научно-практическая конференция, посвященная памяти Л.Г. Прокопенко, Курск, 21 марта 2024 года. – Курск: Курский государственный медицинский университет, 2024. – С. 91-92.
3. Малышева, М.В. Образ жизни современной молодежи как фактор риска для здоровья / М.В. Малышева, А.О. Кичигина, М.Э. Волкова // Прокопенковские чтения 2024: Материалы II Международная научно-практическая конференция, посвященная памяти Л.Г. Прокопенко, Курск, 21 марта 2024 года. – Курск: Курский государственный медицинский университет, 2024. – С. 79-80.

Цель исследования – оценка рациона питания студентов КГМУ и выявить его влияние на здоровье и процессы обучения.

Материалы и методы исследования. Методом анонимного анкетирования (в течение одной недели студенты записывали информацию о количестве и качестве приемов пищи в день, ее составе, времени приема) была собрана и проанализирована информация о рационе питания 100 студентов 4 курса лечебного факультета и сравнение с существующими принципами рационального питания: организации приемов пищи в распорядке дня, необходимой калорийностью и содержанием всех необходимых макро- и микронутриентов необходимых головному мозгу.

Результаты исследования. В ходе исследования было выявлено, что в 92% случаев питание обучающихся КГМУ не соответствует принятым нормам. Такой рацион не обеспечивает поступление в организм необходимых питательных веществ. Студенты не потребляют необходимое количество овощей, фруктов и клетчатки и увеличивают потребление таких питательных веществ как простые, рафинированные углеводы и транс-жиры. Также было выявлено, что 85% студентов пропускают приемы пищи (завтраки или ужины). Следствием этого является сниженная умственная и физическая работоспособность при подготовке к занятиям и во время учебного процесса, что демонстрируют 78% обучающихся. Остальные же 15% не пропускают приемы пищи и имеют когнитивные процессы на более высоком уровне.

Выводы. Таким образом, демонстрируется низкая приверженность студентов КГМУ к нормам правильного питания и при этом наблюдается снижение умственных способностей. Необходимо повышать осведомленность студентов о нормах правильного питания и повышать потребление следующих продуктов: говядина, курица, рыба, яйца, молочные продукты, увеличить долю свежих овощей и фруктов, ягод и орехов, избегать большого количества хлебобулочных изделий и продуктов, содержащих транс-жиры.

Список литературы

1. Ванина, А.А. Физическая культура как способ борьбы с лишним весом у студентов / А.А. Ванина, А.О. Кичигина, С.И. Солодкий // Молодежный инновационный вестник. – 2023. – Т. 12, № 1. – С. 29-30.
2. Кичигина, А.О. Особенности состояния здоровья и образ жизни студентов КГМУ / А.О. Кичигина, М.В. Малышева, М.Э. Волкова // Прокопенковские чтения 2024: Материалы II Международная научно-практическая конференция, посвященная памяти Л.Г. Прокопенко, Курск, 21 марта 2024 года. – Курск: Курский государственный медицинский университет, 2024. – С. 91-92.
3. Малышева, М.В. Образ жизни современной молодежи как фактор риска для здоровья / М.В. Малышева, А.О. Кичигина, М.Э. Волкова // Прокопенковские чтения 2024: Материалы II Международная научно-практическая конференция, посвященная памяти Л.Г. Прокопенко, Курск, 21 марта 2024 года. – Курск: Курский государственный медицинский университет, 2024. – С. 79-80.



НАУЧНАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ
БИБЛИОТЕКА
LIBRARY.RU



КОРЗИНА

ПОИСК

НАВИГАТОР

СЕССИЯ

КОНТАКТЫ

По всем вопросам, связанным с работой



ИНФОРМАЦИЯ О ПУБЛИКАЦИИ

eLIBRARY ID: 82370528

EDN: LJAAC 

ВЛИЯНИЕ СОЦИАЛЬНЫХ УСЛОВИЙ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

ЛАКТИОНОВ М.С.¹

¹ Курский государственный медицинский университет, г. Курск

Тип: статья в журнале - материалы конференции Язык: русский

Номер: 4-5 (116) Год: 2025 Страницы: 87-89

ЖУРНАЛ:

ИЗДАТЕЛЬСТВО
ИЗДАТЕЛЬСТВО: ООО "Консалтинговая компания Юком"
eISSN: 2412-8988

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:

ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА, СОЦИАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ, ФАКТОРЫ РИСКА

АННОТАЦИЯ:

Многие проблемы, связанные со здоровьем, имеют социальную природу, а увеличение числа и разнообразия заболеваний обусловлено образом жизни, природными и социальными катаклизмами и иными причинами. Повышающиеся требования к уровню здоровья населения современной России определяют необходимость научных исследований в направлении совершенствования механизма влияния социальных факторов на здоровье с использованием методов и средств, основанных на современных социологических разработках.

БИБЛИОМЕТРИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ:

- Входит в РИНЦ: **нет**
- Входит в ядро РИНЦ: **нет**
- Рецензии: **нет данных**
- Цитирований в РИНЦ: **0**
- Цитирований из ядра РИНЦ: **0**
- Процентиль журнала в рейтинге SI:

ТЕМАТИЧЕСКИЕ НАПРАВЛЕНИЯ:

? Рубрика OECD: нет (добавить)
 ? Рубрика ASJC: нет (добавить)
 ? Рубрика ГРНТИ: нет (добавить)
 ? Специальность ВАК: нет (добавить)
 ? Приоритет СЧТР РФ: нет (добавить)

АЛЬТМЕТРИКИ:

Просмотров: 0 (0) Загрузок: 0 (0) Включено в подборки: 8
 Всего оценок: 0 Средняя оценка: Всего отзывов: 0
 Ваша оценка данной публикации: * * * * * Ваш отзыв:

СПИСОК ЦИТИРУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Амерханова А.М. Влияние социальных условий жизни на здоровье психоэмоционального состояния человека // Научные исследования высшей школы по приоритетным направлениям науки и техники. Уфа: Астер, 2021. С. 5-7. **EDN:** BXQXAS
2. Дергачева Д.А., Матухон Е.В. Здоровье человека и факторы его определяющие // Молодежь и наука: состояние проблемы, фундаментальные и прикладные исследования // 2. Конференция на

Официальный Telegram-канал
Научной электронной
библиотеки eLIBRARY.RU

ИНСТРУМЕНТЫ

- ▶ Содержание выпуска
- ▶ Следующая публикация
- ▶ Предыдущая публикация
- ▶ Список статей в Google Академии, цитирующих данную
- ▶ Ссылка для цитирования

- ▶ Добавить публикацию в подборку

маркетинг

- ▶ Редактировать Вашу заметку к публикации
- ▶ Обсудить эту публикацию с другими читателями
- ▶ Внести изменения в библиографическое описание публикации
- ▶ Список ссылок на данную публикацию
- ▶ Найти близкие по тематике публикации

Дата размещения:
31.05.2025

12. Амелехина О.Е. Морфологическая оценка острых отравлений бледной поганкой / О. Е. Амелехина, Р. В. Бабаханян, А. Е. Сафрай // Нефрология. – 2004. – Т. 8, № 3. – С. 67-69.
13. Дуткевич И.Г. Синдром диссеминированного внутрисосудистого свёртывания крови (ДВС-синдром) в хирургической практике / И. Г. Дуткевич // Вестник хирургии им. И.И. Грекова. – 2013. – Т. 172, № 2. – С. 067-073.
14. Полякова, Ж. А. Особенности диагностики и лечения отравлений грибами при массовых поступлениях больных : специальность 14.00.3714.00.20 : автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата медицинских наук / Полякова Жанна Анатольевна. – Воронеж, 2004. – 23с.

Журбенко В.А.

**Гигиена полости рта как метод профилактики стоматологических заболеваний
у детей**

*ФГБОУ ВО Курский Государственный Медицинский
Университет Минздрава России
(Россия, Курск)*

doi: 10.18411/trnio-01-2025-308

Аннотация

Одним из наиболее эффективных и вместе с тем наиболее простых и доступных мер профилактики стоматологических заболеваний является правильный и эффективный уход за зубами, полостью рта в целом с использованием всего арсенала современных средств гигиены полости рта. Ведущим мероприятием является гигиена полости рта. В статье описаны особенности ухода за полостью рта пациентов в зависимости от возраста и состояния полости рта.

Ключевые слова: стоматологические заболевания, гигиена полости рта, обучение детей гигиене полости рта.

Abstract

One of the most effective and at the same time the simplest and most affordable measures for the prevention of dental diseases is proper and effective dental and oral care in general using the entire arsenal of modern oral hygiene products. The leading event is oral hygiene. The article describes the features of oral care of patients depending on the age and condition of the oral cavity.

Keywords: dental diseases, oral hygiene, teaching children oral hygiene.

Большая распространенность и интенсивность поражения населения основными стоматологическими заболеваниями делают проблему профилактики в стоматологии одной из наиболее актуальных и значимых.

Важным моментом совершенствования стоматологической помощи является профилактика различных стоматологических заболеваний. Профилактика кариеса в детском возрасте среди стоматологических заболеваний занимает лидирующее место, но в последнее время увеличивается частота воспалительных заболеваний пародонта среди детей. Значимость проблемы болезней пародонта у детей определяется постоянным ростом, широким распространением и негативным влиянием пародонтальных очагов инфекции на организм в целом. Родители должны иметь в виду, что наиболее эффективной профилактикой стоматологических заболеваний является приобщение ребенка к гигиене полости рта с раннего детства.

Обучение детей гигиене полости рта проводят с помощью бесед и уроков здоровья. Они должны быть строго дифференцированы по целям и содержанию в зависимости от возраста детей. Беседы или занятия удобнее всего проводить с классом/группой [1].

В различных возрастных группах детей характер обучающих занятий дифференцируется.

В возрасте 2—4 лет занятия носят игровой характер, должны воздействовать на эмоциональную сферу и заинтересованность детей и ни в коем случае не включать поучительные и убеждающие интонации. Беседы и обучение должны быть тесно переплетены между собой в форме игрового обучающего продолжительного, в несколько занятий, спектакля, в котором беседа подана в виде доступной детям игры, а обучение навыкам носит регулярный последовательный характер с требованием неукоснительного повторения и закрепления навыков путем их усложнения от занятия к занятию. К их окончанию ребенок должен владеть этими навыками полностью, хотя может чисто внешне, поверхностно представлять их необходимость. В соответствии с игровой ситуацией должно быть оформлено помещение. Плакаты и рисунки должны нести в себе определенную смысловую и обучающую нагрузку.

Для детей 5—7 лет в обучение чистке зубов можно внести элементы соревнования, если предварительно или после окончания гигиенических мероприятий покрасить зубной налет. В этом случае дети могут наглядно убедиться в качестве ухода за полостью рта и необходимости довольно длительного времени для удаления налета. Учитывая, что в этом возрасте дети уже встречались со стоматологическими вмешательствами и знают азы ухода за полостью рта, беседу с группой следует начать с объяснения о необходимости сохранять зубы здоровыми и что для этого нужно делать. В беседах имеет смысл коснуться значения питания, особенно очищающего полость рта.

В школах санитарно-просветительная работа проводится в форме уроков здоровья и требует иного подхода. Урок здоровья продолжительностью 45 минут обычно включает и элементы второго раздела гигиенического воспитания — обучения методам гигиены полости рта. У школьников обучение гигиеническим навыкам проводится в комнате гигиены перед зеркалами. Группа обучающихся не должна превышать 7—8 человек.

Детям целесообразно рассказать о строении, функции и значении зубов в жизни человека, как работают зубы, когда прорезываются и выпадают. Необходимо в популярной форме объяснить причины заболеваний зубов, а также остановиться на роли питания, вредных привычек. На фоне сообщения этих данных нужно объяснить детям, особенно 1—4 классов необходимость гигиены полости рта, когда и зачем нужно обращаться к стоматологу. Преподносимые знания важно проконтролировать путем вопросов и коррекции ответов детей в конце урока. Детям нужно объяснить, как устроена зубная щетка, как ею пользоваться, хранить. Необходимо рассказать и показать зубные щетки, пасты, порошки, правила пользования ими, методику чистки зубов на моделях.

В средних и, особенно, в старших классах активная санитарно-просветительная работа приобретает черты лекции, которая должна носить научный характер и воздействовать как на эмоции, так и на разум слушателей. Очень сложно проводить обучение гигиене полости рта у старшеклассников, которые в большинстве случаев уверены в правильности проводимых ими гигиенических мероприятий, довольно скептически относятся к словам и действиям стоматолога, стесняются друг друга. Поэтому с данным контингентом детей нужна очень серьезная предварительная разъяснительная работа. Группы обучающихся должны быть минимальными, отдельно юноши, отдельно девушки. Старшеклассники приобретают серьезные знания по физиологии и анатомии полости рта, причинам и механизмам развития заболеваний, возможностям и методам профилактики. Важно объяснить и наглядно (фотографии, слайды) показать эстетические аспекты, возможность сохранить зубы здоровыми или улучшить их внешний вид.

Активные формы санпросветработы с неорганизованными детьми проводятся в поликлинике и носят индивидуальный, реже коллективный (группы детей) характер[2].

Гигиена полости рта складывается из обучения, стоматологического выполнения гигиенических мероприятий, контроля за правильностью их осуществления и включает в себя очищение зубов и полоскание. Для этого используют специальные средства и

предметы гигиены, позволяющие эффективно очищать полость рта от зубных отложений и остатков пищи.

Выделяют ряд требований к средствам и предметам гигиены полости рта:

- 1) должны быть абсолютно безвредны для тканей зубов и слизистой полости рта;
- 2) обладать хорошим очищающим свойством, то есть удалять зубной налет и тем самым препятствовать образованию зубного камня;
- 3) оказывать противовоспалительное действие на десну и слизистую оболочку рта;
- 4) Обладать противокариозным действием

Не должны:

- 1) нарушать физиологического равновесия микрофлоры полости рта;
- 2) негативно влиять на активность слюнных ферментов;
- 3) значительно изменять кислотно-щелочной баланс во рту.

Современные средства для ухода за полостью рта разделяют на зубные порошки, пасты, эликсиры, гели. Без этих средств невозможно осуществлять эффективную гигиену полости рта. Все они различны по своим очищающим, дезодорирующим, вкусовым и лечебно-профилактическим свойствам.

Основными предметами ухода за полостью рта являются зубные щетки и интердентальные средства: флоссы, зубочистки, межзубные стимуляторы и ирригаторы, ершики, стоматологические специальные щётки, позволяющие очистить все поверхности зубов, даже труднодоступные.

Данные предметы и средства гигиены полости рта применяются индивидуально в домашних условиях.

Кроме того, имеются и другие средства, и предметы гигиены полости рта, которые используются в основном в лечебных учреждениях. Это различные специальные щетки, которыми пользуются с помощью бормашины, приспособления для ирригации полости рта. Сюда же относится различный инструментарий для удаления налета, зубного камня, шлифования и полирования[3].

Требования к детским зубным щёткам:

1. маленькая головка, соответствующая размеру зубного ряда ребёнка
2. мягкая или очень мягкая щетина при временном и сменном прикусе
3. большая, удобная для захвата и привлекательная для ребёнка ручка.

В настоящее время имеются первые варианты зубных щеток для ново-рожденных и младенцев.

1. Кисельникова Л. П. Роль гигиены полости рта в профилактике стоматологических заболеваний у детей. – М.: МГМСУ, 2008. – 27 с.
2. Зыкин А.Г. Оптимизация методов профилактики основных стоматологических заболеваний у детей младшего школьного возраста и подростков [Текст]/ Зыкин А.Г. // -Санкт-Петербург. -2014. -54-56с.
3. Кисельникова Л.П. Детская стоматология: учебник [Текст]/ Кисельникова Л.П. // -Москва. -2017. - 576 с.

Зейналова Ф.М., Кириленко А.А., Ященко С.Г.

Профессиональные вредности и гигиена труда врача-хирурга.

Санитарно-гигиеническая оценка условий труда врачей-хирургов г. Ялта

*Крымский федеральный университет имени В.И. Вернадского
(Россия, Симферополь)*

doi: 10.18411/trnio-01-2025-309

Аннотация

В данной статье рассматриваются профессиональные вредности, особенности нормирования работы и возможные способы профилактики профессиональных патологий среди специалистов хирургического профиля, согласно актуальной документации действующей на территории РФ. Проведен литературный обзор, включающий статьи