

## **АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ**

Сборник научных статей  
III-й Всероссийской  
научно-практической конференции

7 октября 2021 года

Курск - 2021

УДК 316.6; 159.99; 331  
ББК 88.5; 88.54; 88.56; 88.53; 88.6  
М 13

### **Состав организационного комитета:**

- председатель – Ворошилова О.Л., канд. пед. наук, доцент, декана ФЛМК;  
- зам. председателя – Никитина Е.А., канд. психол. наук, зав. каф. комму-  
никологии и психологии;  
члены оргкомитета:  
- Копылова Т.Ю., канд. психол. наук, доц. каф. КиП; Кузнецова М.В., канд.  
пед. наук, доц. каф. КиП; Тарасова Н.В., канд. пед. наук, доц. каф. КиП;  
Иванова Т.В., канд. психол. наук, доц. каф. КиП; Чернышова О.В., канд.  
психол. наук, доц. каф. КиП.

**АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ В  
СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ:** Сборник научных статей III-й Всерос-  
сийской научно-практической конференции (Курск, 7 октября 2021 года).  
– Курск: Юго-Запад. гос. ун-т, 2021. – 142 с.

**ISBN 978-5-907512-55-9**

В сборник вошли статьи научных и педагогических работников, аспирантов и студентов, принявших участие в III-й Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «актуальные проблемы здоровьесбережения в современном обществе». Конференция проходила 7 октября 2021 г. в Юго-Западном государственном университете. На конференции обсуждались альтернативные способы конфликто-разрешения в современном мире, проблемы и перспективы развития медиативного движения в различных сферах социальной жизни. Материалы, представленные в сборнике, будут полезны научным и практическим работникам в сфере конфликтологии и психологии, студентам и аспирантам, изучающим конфликтологию, психологию и педагогику. Статьи представлены в авторской редакции. Ответственность за аутентичность и точность цитат, имен, названий и иных сведений, а также за соблюдение законов об интеллектуальной собственности несут авторы публикуемых материалов.

**ISBN 978-5-907512-55-9**

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

© Юго-Западный  
государственный университет, 2021  
© Коллектив авторов, 2021

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<i>Андреев К.Г., Вересов И.Н.</i> ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ И ОХРАНЫ ЗДОРОВЬЯ НА ПРОИЗВОДСТВЕ ЭЛЕКТРОННЫХ СРЕДСТВ .....	6
<i>Булавкин К.А.</i> ВЛИЯНИЕ ТЕМПЕРАМЕНТА НА ЗДОРОВЬЕ .....	9
<i>Булатникова В.А.</i> КОНФЛИКТЫ СТУДЕНТОВ И РОДИТЕЛЕЙ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ .....	12
<i>Булгаков Д.В.</i> ОСОБЕННОСТИ ЗДОРОВЬЯ В СТУДЕНЧЕСКОМ ВОЗРАСТЕ .....	16
<i>Варганов Д.Р., Меркулова А.С.</i> ОСОБЕННОСТИ ЗДОРОВОГО СНА .....	19
<i>Гаспарян Н.</i> ПРОБЛЕМЫ САМОРАЗВИТИЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ЛИЧНОСТИ .....	22
<i>Гирина А.Ю.</i> ГЕНДЕРНЫЕ РАЗЛИЧИЯ В ПЕРЕЖИВАНИИ КУЛЬТУРНОГО ШОКА ИНОСТРАННЫМИ СТУДЕНТАМИ В УСЛОВИЯХ РОССИЙСКИХ ВУЗОВ .....	25
<i>Глушкова С.В., Делова И.Н.</i> ПОДДЕРЖАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ .....	28
<i>Дмитренко В.С.</i> ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ СОХРАНЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТАРШЕКЛАССНИКОВ В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ К ЕГЭ .....	31
<i>Долженков Д.Е., Дедов Р.В.</i> ПЕРВИЧНАЯ ПРОФИЛАКТИКА РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ ЗАВИСИМОСТЕЙ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ .....	35
<i>Дубков Д.М., Елисеева Л.Н.</i> ОСОБЕННОСТИ КОНФЛИКТОГЕННОСТИ ПОДРОСТКОВ .....	38
<i>Жданова И.В., Тарасова Н.В.</i> ЗДОРОВЬЕ – ВЕДУЩАЯ ЦЕННОСТЬ СОВРЕМЕННЫХ СТУДЕНТОВ .....	42
<i>Жиленков Н.А.</i> ПРОФИЛАКТИКА СЕРДЕЧНО – СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ .....	46
<i>Ильина А.А.</i> ВЛИЯНИЕ ПАНДЕМИИ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ЛЮДЕЙ .....	48
<i>Князев А.А., Логунов Е.Р.</i> ЛЕЧЕНИЕ ТРАВМЫ ГОЛЕНОСТОПНОГО СУСТАВА С ПРИМЕНЕНИЕМ МЕХАНОТЕРАПИИ .....	51
<i>Козлитин Е.Н.</i> НАВЫКИ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ КАК ФАКТОР УСПЕШНОГО ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ .....	54
<i>Кудрявцева Е.А., Карнова С.А.</i> ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ КОММУНИКАТИВНЫХ НАВЫКОВ СТУДЕНТОВ .....	57

<i>Кузнецова М.В., Балашов К.Г.</i> ПРОФИЛАКТИКА КАК СИСТЕМА РАБОТЫ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ В РАМКАХ ПРОГРАММЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ .....	60
<i>Кузнецова М.В., Ширинян Д.Г.</i> ПРОБЛЕМА АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ-ПЕРВОКУРСНИКОВ ВУЗА В РАМКАХ ПРОГРАММЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ .....	65
<i>Кузнецова М.В., Прасолов И.Р.</i> РАЗВИТИЕ ИНКЛЮЗИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В РОССИИ: ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ ИХ РЕШЕНИЙ .....	68
<i>Лащенков П.А., Каримов Д.Г.</i> ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ РАБОТАЮЩИХ СТУДЕНТОВ .....	71
<i>Леон Реа Х.Ф.</i> ПРОФИЛАКТИКА РАЗЛИЧНЫХ ЗАВИСИМОСТЕЙ В МОЛОДЕЖНОЙ СРЕДЕ .....	73
<i>Лисицин Л.А., Маргарян А.Н.</i> ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЕ .....	76
<i>Манвалерова Е.А.</i> АККУЛЬТУРАЛЬНЫЙ СТРЕСС И ЕГО ПОСЛЕДСТВИЯ У МИГРАНТОВ .....	80
<i>Новоженкина А.В.</i> ПРОБЛЕМА АДАПТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ К ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМУ ПРОЦЕССУ В ВЫСШЕМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ .....	83
<i>Павлова А.А.</i> ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ СОВРЕМЕННЫХ СТУДЕНТОВ .....	87
<i>Панищева И.А.</i> ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ СТУДЕНТОВ КАК ИНСТРУМЕНТ СОХРАНЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ...	91
<i>Пащикова С.З.</i> ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ КАК ОСНОВА ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ..	93
<i>Поляков В.Г.</i> ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ПРОФИЛАКТИКИ АДДИКЦИЙ (НА ПРИМЕРЕ АЛКОГОЛЬНОЙ ЗАВИСИМОСТИ) .....	96
<i>Полякова Т.Н.</i> ПРЕИМУЩЕСТВА И ПРОБЛЕМЫ ВНЕДРЕНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТРАЕКТОРИЙ .....	100
<i>Помятихина Э.Г.</i> ПРОФИЛАКТИКА НОМОФОБИИ В МОЛОДЕЖНОЙ СРЕДЕ .....	103
<i>Рагимова Лала Н.Г., Абдуллин А.И.</i> ПРОФИЛАКТИКА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ .....	107
<i>Самойлович И.В.</i> АДАПТАЦИЯ СТУДЕНТОВ-ПЕРВОКУРСНИКОВ К ОБУЧЕНИЮ В ВУЗЕ КАК ФАКТОР ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ .....	110

<b>Семенова А.Е., Балабан Д.В.</b> СИНДРОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ: ОСОБЕННОСТИ ВОЗНИКНОВЕНИЯ И ПРОТЕКАНИЯ В МОЛОДЕЖНОЙ СРЕДЕ.....	113
<b>Семенова А.Е., Балабан Д.В., Волжина Т.А.</b> ВЗАИМОСВЯЗЬ МЕЖДУ ЗАВИСИМОСТЬЮ ОТ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СМАРТФОНОВ И ДЕПРЕССИЙ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ.....	117
<b>Скибина Т.С.</b> ПРОБЛЕМА ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ЛЮДЕЙ В СОВРЕМЕННЫЙ ПЕРИОД.....	121
<b>Терехов Д.В., Субботин Е.В.</b> ПРОБЛЕМА ПРОФИЛАКТИКИ ПРОИЗВОДСТВЕННОГО ТРАВМАТИЗМА НА ПРЕДПРИЯТИЯХ.....	124
<b>Тисцов Е.Д.</b> ГЕНЕТИЧЕСКИЕ И ЭПИГЕНЕТИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ ЗДОРОВЬЯ ЛЮДЕЙ.....	127
<b>Шеховцова Д.И.</b> ВЛИЯНИЕ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ НА ЗДОРОВЬЕ МОЛОДЕЖИ.....	130
<b>Юдакова А.Е., Кривошеева А.Д.</b> «ЦИФРОВОЙ ДЕТОКС» КАК МЕРА БОРЬБЫ С ИНТЕРНЕТ - ЗАВИСИМОСТЬЮ.....	133
<b>Юрченко А.Н.</b> ПРОБЛЕМА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СОВРЕМЕННЫХ СТУДЕНТОВ.....	136

## ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ И ОХРАНЫ ЗДОРОВЬЯ НА ПРОИЗВОДСТВЕ ЭЛЕКТРОННЫХ СРЕДСТВ

*Андреев Кирилл Геннадьевич, магистрант*

*Вересов Иван Николаевич, магистрант*

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

*В статье уделяется внимание актуальной на сегодняшний день проблеме об обеспечении безопасности и профилактике сохранения здоровья человека на производстве электронных компонентов.*

Производство электронных компонентов является самым распространенным и востребованным среди ныне существующих отраслей промышленности. Это связано с необходимостью обеспечения современного человека как бытовыми устройствами, обеспечивающими комфортное проживание индивида в повседневной жизни, так и обеспечения государственных структур устройствами специального назначения, используемыми например, в военной промышленности [1].

Конечно, процесс производства сопряжен с определенными рисками для физического здоровья персонала. В основном это связано с использованием физических и химических методов обработки материалов, для получения необходимого функционала того или иного радиоэлектронного компонента или для создания печатной платы будущего устройства [2]. Многие ученые и доктора медицинских наук, из различных научных центров гигиены и медицинских академий изучали влияние вредных выбросов при производстве электроники на здоровье персонала предприятия и жителей близлежащих населенных пунктов. Среди них Онищенко Г.Г., Ракитский В.Н., Синода В.А., Трухина Г.М., Луценко Л.А., Сухова А.В., Зайцева Н.В., Попова А.Ю., Май И.В., Шур П.З. [3].

Среди веществ, представленных в различных агрегатных состояниях и оказывающих вредоносное влияние на здоровье рабочего персонала в процессе производства, можно назвать: растворы хлорированных веществ, свинец, ртуть, поливинилхлориды, тяжелые металлы, пластик, различные газы и т. д. [4]. Не менее вредоносно сказывается на человеке и процесс сборки изделия, проходящего этапы монтажа электронных компонентов, покраски и лакирования, что обусловлено использованием токсичных добавок, например, в припой, что необходимо для обеспечения заданных заказчиком технических характеристик. Рабочий персонал на производстве электроники может быть подвержен влиянию вредоносных веществ «на дистанции» [5].

Ртуть, аналогично предшественнику, так же воздействует на мозг. Ее влияние может привести к повреждению почек, так же как и аккумуляция кадмия в теле человека [6].

Стоит так же отметить, что процесс производства не всегда связан с воздействием каких-либо токсичных элементов. При несоблюдении мер пре-

досторожности возможна утечка взрывоопасных газов из рабочих камер на производстве [7]. При достижении определенных концентраций, регламентированных нормами НКПР (нижний концентрационный предел распространения пламени), возникает вероятность взрыва на производстве, что неминуемо приведет к человеческим жертвам. На ряде участков неблагоприятное воздействие могут так же оказывать шум, зрительное напряжение, высокий темп мелких точных движений, повышенная монотонность труда отсутствие естественного освещения в большинстве помещений [8]. В процессе производства электроники у рабочих могут развиваться такие профессиональные заболевания, как пневмокониоз, полиневрит, дерматит и другие заболевания [9]. В качестве рекомендаций и мер предосторожности на производстве электронных компонентов и аппаратуры можно обозначить: регулярное медицинское освидетельствование рабочего персонала на производстве; снижение уровня интеграции токсичных газов в процесс производства печатных плат электронной аппаратуры; снижение содержания токсичных примесей в материалах готового изделия или элементах электронного изделия; использование мер профилактики взрывоопасных ситуаций на производстве, таких как газо чувствительное оборудование; регулярная аккредитация предприятий электронной аппаратуры, связанная с обеспечением безопасности производства; изменение рабочего режима и снижение пенсионного порога для персонала занятого этапами производства, связанного с повышенным химическим загрязнением [10].

Помимо этого, здоровью человека-оператора, контролирующего автоматизированный станок, не будут угрожать ни респираторные заболевания, ни механические травмы.

#### БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Всемирная организация здравоохранения. Глобальный план действий по охране здоровья работающих на 2008—2017 гг. [Электронный ресурс]. URL: [https://congress.oh-events.ru/doc/arch/2015\\_VOZ-IvanIvanov.pdf](https://congress.oh-events.ru/doc/arch/2015_VOZ-IvanIvanov.pdf) (дата обращения 10.10.2021)
2. Фомин, Д. С. Здоровье человека и производство электроники. [Электронный ресурс] : ]. URL: [https://vk.com/wall415041562\\_11839](https://vk.com/wall415041562_11839) (дата обращения 10.10.2021)
3. Чернышев А.С. Экспериментальное исследование социально-психологических условий становления успешных лидеров [Текст] / А.С. Чернышев, С.В. Сарычев, С.Г. Елизаров, О.В. Чернышова // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Лингвистика и педагогика. 2014. № 4. –С.121.
4. Никитина Е.А. Динамические особенности рефлексивно-смысловых механизмов регуляции состояния психического выгорания у педагогических работников в аспекте внутри профессиональной дифференциации: структурно-процессуальный подход [Текст] / Никитина Е.А., Молчанова

Л.Н., Кузнецова А.А. Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Лингвистика и педагогика. 2015. № 2. –С. 125.

5. Ворошилова О.Л. Реализация возрастного подхода в образовании младших школьников во второй половине XX века (на материале отечественной школы) [Текст] / Ворошилова О.Л. диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / курский. Курск, 2005. –С.10.

6. Кузнецова М.В. Модель сформированности профессионально-личностной готовности преподавателей Юго-Западного университета для реализации инклюзивной практики с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья /Теоретические и практические аспекты современной психологии образования. Выпуск 2: монография/ Копылова Т.Ю., Кузнецова М.В., Кузнецова А.А., Никитина Е.А., Тарасова Н.В., Чернышова О.В., Шаталова Н.А.; Курск: ЗАО «Университетская книга», 2020, - С. 29.

7. Тарасова, Н.В. Изучение психологических особенностей студентов, способствующих успешному профессиональному развитию [Текст] / О.В. Чернышова, Н.В. Тарасова // Настоящее и будущее регионов Центральной России: материалы всероссийской научно-практической конференции. Министерство образования и науки Российской Федерации, Российской философское общество и др. – Курск, 2009. - С. 225.

8. Копылова, Т.Ю. Способность к самоуправлению как фактор здоровьесбережения [Текст] / Т.Ю. Копылова, А.В. Хромова // Актуальные проблемы здоровьесбережения студенческой молодежи. Материалы II Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 50-летию Юго-Западного государственного университета. - 2013. - С. 93.

9. 10 Иванова Т.В. Психологические механизмы развития воображения младших школьников в условиях коррекционно-развивающего обучения [Текст] : автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата психологических наук / Т.В. Иванова. – Курск: Курский Государственный университет, 2003 – С.11.

**ВЛИЯНИЕ ТЕМПЕРАМЕНТА НА ЗДОРОВЬЕ***Булавкин Кирилл Александрович, магистрант**Юго-Западный государственный университет, г. Курск, Россия**В статье анализируется влияние темперамента на здоровье.*

У представителя каждого типа темперамента вырабатывается различный, только ему присущий тип реагирования в стрессовых ситуациях, это и приводит к возникновению специфических для данного типа темперамента соматических заболеваний.

Темперамент – это устойчивая совокупность индивидуальных психофизических свойств личности, связанных не с содержательными, а с динамическими аспектами деятельности [1]. Под темпераментом понимают способность человека реагировать на внешние раздражители и переходить от одних реакций к другим. Темперамент обусловлен типом высшей нервной деятельности, который состоит из трёх компонентов – «силы» нервной системы, её «подвижности» и «уровневенности». На сегодняшний день теория темпераментов является лишь одной из множества систем, описывающих виды человеческой личности [2].

Люди с резко выраженными чертами определённого темперамента не так уж часто встречаются, чаще всего у людей бывает смешанный темперамент в различных сочетаниях. Но преобладание черт какого-либо типа темперамента даёт возможность отнести темперамент человека к тому или иному типу [3]. Одна из наиболее распространённых в отечественной литературе классификаций типов темперамента: сангвиник — живой, горячий, подвижный человек, с частой сменой впечатлений, с быстрой реакцией на все события, происходящие вокруг него, довольно легко примиряющийся со своими неудачами и неприятностями. Обычно сангвиник обладает выразительной мимикой [4]. Он очень продуктивен в работе, когда ему интересно, приходя в сильное возбуждение от этого; если работа не интересна, он относится к ней безразлично, ему становится скучно. Меланхолик — склонный к постоянному переживанию различных событий, он остро реагирует на внешние факторы. Свои астенические переживания он зачастую не может сдерживать усилием воли, он повышено впечатлителен, эмоционально раним [5].

Индивидуальный стиль деятельности - достаточно устойчиво используемый способ достижения индивидом типичных задач, отличающийся от других возможных способов только своим процессом, но не его результативностью [6]. Например, при необходимости работать в повышенном темпе человек с подвижным типом нервной системы может решать задачи на основе способности легко ускорять действия - и переходить от одного состояния к другому, а человек инертного типа может опираться на свою предусмотрительность, внимание -, систематичность.

Ядро индивидуального стиля деятельности определяет комплекс имеющихся у человека свойств нервной системы [7]. Среди тех особенностей, которые относятся к самому индивидуальному стилю деятельности, можно выделить две группы: приобретаемые в опыте и носящие компенсаторный характер по отношению к недостаткам индивидуальных свойств нервной системы человека, способствующие максимальному использованию имеющихся у человека задатков и способностей, в том числе полезных свойств нервной системы [8]. Под индивидуальным стилем деятельности понимают такую индивидуальную систему приемов и способов действия, которая характерна для данного человека и обеспечивает достижение успешных результатов деятельности.

Темперамент накладывает отпечаток на способы поведения и общения, например, сангвиник почти всегда инициатор в общении, он чувствует себя в компании незнакомых людей непринужденно, новая необычная ситуация его только возбуждает, а меланхолик, напротив, пугает, смущает, он теряется в новой ситуации, среди новых людей [9]. Флегматик также с трудом сходится с новыми людьми, свои чувства проявляет мало и долго не замечает, что кто-то ищет повода познакомиться с ним [10]. В поведенческом общении можно и нужно предвидеть особенности реакции лиц с разным типом темперамента и адекватно на них реагировать. Подчеркнем, темперамент определяет лишь динамические, но не содержательные характеристики поведения. В возникновении того или иного заболевания играет роль не только и не столько тип темперамента, сколько отношение человека к событиям происходящим в его жизни, умение перерабатывать негативный опыт в позитивный, собственная организация рационального труда, который приносит удовлетворение и полноценного отдыха, который доставляет удовольствие.

**БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК**

1. Кораблина М.Р. Изучение индивидуально-психологических особенностей личности [Текст] / М.Р. Кораблина. - Санкт-Петербург, 2013. - 285 с.
2. Крутецкий В.А. Психология [Текст] / В.А. Крутецкий. - Москва: «Просвещение», 2012. - 608 с.
3. Мерлин В.С. Очерк теории темперамента [Текст] / В.С. Мерлин. - Пермь, 2013. - 296 с.
4. Чернышев А.С. Экспериментальное исследование социально-психологических условий становления успешных лидеров [Текст] / А.С. Чернышев, С.В. Сарычев, С.Г. Елизаров, О.В. Чернышова // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Лингвистика и педагогика. 2014. № 4. –С.121.
5. Никитина Е.А. Динамические особенности рефлексивно-смысловых механизмов регуляции состояния психического выгорания у педагогических работников в аспекте внутри профессиональной дифференциации:

структурно-процессуальный подход [Текст] / Никитина Е.А., Молчанова Л.Н., Кузнецова А.А. Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Лингвистика и педагогика. 2015. № 2. –С. 125.

6. Ворошилова О.Л. Реализация возрастного подхода в образовании младших школьников во второй половине XX века (на материале отечественной школы) [Текст] / Ворошилова О.Л. диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / урский. Курск, 2005. –С.10.

7. Кузнецова М.В. Модель сформированности профессионально-личностной готовности преподавателей Юго-Западного университета для реализации инклюзивной практики с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья /Теоретические и практические аспекты современной психологии образования. Выпуск 2: монография/ Копылова Т.Ю., Кузнецова М.В., Кузнецова А.А., Никитина Е.А., Тарасова Н.В., Чернышова О.В., Шаталова Н.А.; Курск: ЗАО «Университетская книга», 2020, - С. 29.

8. Тарасова, Н.В. Изучение психологических особенностей студентов, способствующих успешному профессиональному развитию [Текст] / О.В. Чернышова, Н.В. Тарасова // Настоящее и будущее регионов Центральной России: материалы всероссийской научно-практической конференции. Министерство образования и науки Российской Федерации, Российской философское общество и др. – Курск, 2009. - С. 225.

9. Копылова, Т.Ю. Способность к самоуправлению как фактор здоровьесбережения [Текст] / Т.Ю. Копылова, А.В. Хромова // Актуальные проблемы здоровьесбережения студенческой молодежи. Материалы II Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 50-летию Юго-Западного государственного университета. - 2013. - С. 93.

10. Иванова Т.В. Психологические механизмы развития воображения младших школьников в условиях коррекционно-развивающего обучения [Текст] : автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата психологических наук / Т.В. Иванова. – Курск: Курский Государственный университет, 2003 – С.11.

## КОНФЛИКТЫ СТУДЕНТОВ И РОДИТЕЛЕЙ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ

*Булатникова Валерия Артуровна, бакалавр*

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

*Статья посвящена рассмотрению влияния конфликтов между родителями и студентами на здоровье. В работе представлены данные тестирования 40 студентов г. Курска в возрасте 18-25 лет.*

Актуальность данной проблемы заключается в том, что родители мало времени уделяют своим детям, которые уже стали студентами, поэтому зачастую многого о них не знают, а порой не хотят знать есть ли какие-либо проблемы у их чада, потому что считают, что сын или дочь уже достигли студенческого возраста, то сами справятся с проблемами и не спешат помогать. Из-за этого часто случаются конфликты, и как следствие, проблемы со здоровьем [1, с. 90].

Советские психологи, начиная с Л.С. Выготского, единодушно считают главным новообразованием студенческого возраста чувство взрослости. Однако ориентация на взрослые ценности и сравнение себя со взрослыми зачастую заставляют студента снова видеть себя относительно маленьким, несамостоятельным [2, с. 39-47].

При этом в отличие от ребенка, он уже не считает такое положение нормальным и стремится его преодолеть. Отсюда противоречивость чувства взрослости студент претендует быть взрослым и в то же время знает, что уровень его притязаний далеко не во всем подтвержден и оправдан. Это также может послужить началом конфликта [3, с. 409-417].

Об эскалации конфликта между родителями и подростками свидетельствует обострение борьбы. Признаками эскалации являются: рост эмоционального напряжения, образ врага, применение насилия, потеря объекта разногласия. Факторами эскалации можно назвать эмоции, которые в ситуации конфликта берут верх и мешают здраво мыслить, начало прямой конфронтации, стороны атакуют друг друга, вызывая такую же действия у оппонента. Эмоционально такое поведение очень часто сопровождается нарастанием агрессивности, переходом к откровенной враждебности. Поэтому для конфликтующих сторон важно с самого начала ограничивать проявление эмоций, особенно отрицательных [4, с. 44-50].

Существуют две жизненные позиции, которые в конфликте способствуют его эскалации. Это позиция родителя и подростка. Каждый видит конфликт со своей стороны, не желая обращать внимания на мнения и желания другого [5, с. 15-19].

Родители:

- Нежелание принимать происходящие изменения: «Он же еще ребенок! Так почему мы должны начинать относиться к нему как к взрослому?»;

- Неуместная властность, доминантность: «В семье главный я! А если что-то не нравится я не держу»;
- Абсолютизация своего жизненного опыта, восприятие жизни молодых как чего-то неправильного.

Подростки и родители:

- Отсутствие гибкости, бескомпромиссность: «Будет так, как я сказал, и точка!»;
- Абсолютная уверенность в верности своей точки зрения: «есть два мнения: мое и неправильное!»;
- Уход от контакта, нежелание обсуждать проблемы: «Чего пристал? Не видишь я занят!» [6, с. 225-229].

Существует много причин детско-родительских конфликтов. Для выявления склонности студента к конфликтности и агрессивности респондентам была предложена методика «Личностная агрессивность и конфликтность» (Е.П. Ильина и П.А. Ковалева). Результаты тестирования представлены в таблице 1.

Таблица 1 – результаты диагностики личностной агрессивности

Шкала \ Уровень, в %	Высокий	Средний	Низкий
Вспыльчивость	45	45	10
Наступательность	35	48	17
Обидчивость	38	42	20
Неуступчивость	25	35	40
Бескомпромиссность	53	27	20
Мстительность	20	45	35
Нетерпимость к мнению других	19	24	57
Подозрительность	54	32	14

Шкала «вспыльчивость» показывает насколько вспыльчив студент.

Шкала «наступательность» показывает насколько студент готов действовать агрессивно в стрессовой ситуации.

Шкала «обидчивость» показывает уровень обиды студента на то или иное действие со стороны родителей.

Шкала «неуступчивость» показывает насколько респондент готов или не готов уступать другим.

Шкала «бескомпромиссность» показывает насколько испытуемый не допускает компромиссов в решении каких-либо вопросов.

Шкала «мстительность» показывает стремление испытуемого отомстить родителям за что-либо.

Шкала «нетерпимость к мнению других» показывает воспринимает ли респондент точку зрения других и прислушивается ли он к мнению со стороны.

Шкала «подозрительность» показывает насколько студент доверяет родителям.

В результате суммирования всех показателей по шкалам «наступательность» и «неуступчивость» мы пришли к выводу о том, что у опрошенных высокий уровень позитивной агрессивности.

Затем суммировав результаты по шкалам «мстительность» и «нетерпимость к мнению других» мы получили низкие показатели негативной агрессивности.

Чтобы выявить общий показатель конфликтности мы суммировали результаты по шкалам «бескомпромиссность», «вспыльчивость», «обидчивость», «подозрительность» и пришли к выводу о том, что данный показатель является высоким [7, с. 117-119].

Проводя исследование, мы выяснили, что на конфликтность и агрессивность студента влияют множество факторов: неуступчивость, бескомпромиссность, обидчивость, подозрительность, мстительность, нетерпение к мнению других, наступательность и вспыльчивость. Все эти качества либо развиваются в студенте с пугающей быстротой при неправильном воспитании, либо он учится их контролировать если в семье стараются не игнорировать проблемы друг друга и всегда помогают в случае чего [8, с. 111-121].

Ученые доказали, что организм людей, постоянно подвергающихся воздействию стресса, изнашивается на 40% быстрее, чем у тех людей, которые живут в спокойствии. Частые стрессовые ситуации вызывают следующие симптомы:

- Ощущение усталости и разбитости даже после полноценного сна;
- Снижение или увеличение массы тела;
- Постоянное чувство тревоги;
- Тремор (дрожь) конечностей.

Если ничего не предпринимать, велик шанс развития таких патологических процессов:

- Панические атаки;
- Депрессия;
- Сбои в работе сердца;
- Язва желудка;
- Гипертония;
- Анорексия.

Подводя итоги хотелось бы добавить, что родитель прежде всего должен стать для студента другом тогда и только тогда он может рассчитывать на то, что тот будет ему доверять, не бояться просить помощи или совета. Ведь согласитесь приятнее же осознавать, что тебя любят и дают понять, что ты важен, а не оставляют один на один с твоими трудностями и проблемами [9, с. 194]. Никто не отменяет того факта, что порой нужно проявлять строгость, чтобы подросток не забывал, что вы все же родитель, то есть, главнее и опытнее, но перегибать палку не стоит [10, с. 141].

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Кагермазова, Л.Ц. Возрастная психология: категория «психологический возраст» и проблема периодизации детского развития в работах Л.С. Выготского [Текст] / Л.Ц. Кагермазова. – С. 90
2. Венза, Т.В. Развитие личности ребенка в контексте детско-родительских отношений [Текст] // Вестник ЧГПУ. – 2015. – С. 39-47.
3. Tarasova, N.V. CONDITIONS AND FACTORS OF THE DEVELOPMENT OF CREATIVE CIVIC ENGAGEMENT OF STUDENTS Belentsov S.I., Gribanova V.A., Tarasova N.V., Kopylova T.Y. European Journal of Contemporary Education. EUROPEAN JOURNAL OF CONTEMPORARY EDUCATION: Научный издательский дом «Исследователь» (Сочи) – 2019. – Т. 8. – №2. – С. 409-417.
4. Ильин, Е.П., Ковалев, П.А. Методика «Личностная агрессивность и конфликтность» [Текст] / Е.П. Ильин, П.А. Ковалев. – С. 44-50
5. Эйдемиллер, Э.Г., Психология и психотерапия семьи [Текст] / Э.Г. Эйдемиллер. – СПб.: Издательство «Питер», 2009. С. 555
6. Тарасова, Н.В. Изучение психологических особенностей студентов, способствующих успешному профессиональному развитию [Текст] / О.В. Чернышова, Н.В. Тарасова // Настоящее и будущее регионов Центральной России: материалы всероссийской научно-практической конференции. Министерство образования и науки Российской Федерации, Российской философское общество и др. – Курск, 2009. С. 225-229.
7. Иванова, Т.В. Психологические компетенции специалиста сфере социально-культурного сервиса и туризма [Текст] / Т.В. Иванова // Провинциальные научные записки: Научный журнал. – 2015. № 1. – С. 117-119.
8. Никитина, Е.А. Психологические механизмы регуляции состояния психического выгорания у преподавателей высшей школы [Текст] / Никитина Е.А., Молчанова Л.Н., Недуруева Т.В., Кузнецова А.А. / Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Лингвистика и педагогика, 2014. – № 4. – С. 111-121.
9. Тимофеев, Н.С. Социально-психологические аспекты личностного и профессионального самоопределения старшеклассников [Текст] / Н.С. Тимофеев / Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Лингвистика и педагогика, 2020. – Т.10. – № 2. – С. 190-198.
10. Чернышова, О.В. Проблемы формирования духовно-нравственных ценностей и патриотизма в молодежной среде [Текст] / Е.В. Беляева, О.В. Чернышова // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Лингвистика и педагогика, 2016. – №1. – С. 141

## ОСОБЕННОСТИ ЗДОРОВЬЯ В СТУДЕНЧЕСКОМ ВОЗРАСТЕ

*Булгаков Даниил Вадимович, магистрант*

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

*В данной статье рассматриваются особенности здоровья в студенческом возрасте.*

Юность - это стадия индивидуального развития между подростковым возрастом и взрослой жизнью. Особенно актуальна проблема психологического здоровья при анализе студенчества как социально-психологической группы. Так, С.Д. Смирнов приводит данные Всемирной организации здравоохранения, согласно которым именно студенты характеризуются наиболее низкими показателями физиологических функций в своей возрастной группе [1]. В частности, они занимают лидирующие позиции по числу нарушений сердечно - сосудистой системы, нервно-психических нарушений, в данной группе наиболее высокий процент молодых людей больных сахарным диабетом [2]. В связи с вышесказанным, важнейшей задачей в теории и практике совершенствования образовательного процесса современных высших учебных заведений является изучение условий сохранения здоровья студентов в процессе обучения в вузе.

Важно, чтобы молодые люди осознавали и принимали свои обязанности, брали на себя ответственность за свою собственную жизнь и строили жизненные планы. Ожидания мальчиков и девочек в отношении будущей профессиональной и семейной деятельности вполне реалистичны [3]. Но в области образования, социального прогресса и материального благополучия их притязания часто преувеличены. В этом смысле студентам нужно контролировать много эмоций, чтобы исследования не были «на заднем плане». Во многом психологическое состояние студента зависит от его академических успехов, остроумия учителя, тактичности преподавания, а также отношений и психосоциальной атмосферы в коллективе [4].

Характеристики этих состояний в основном зависят от психологических особенностей человека, его мотивации и типа нервной системы. Хотя он учится в университете, психическое состояние молодого человека, если это связано с изменениями его места жительства, зависит от его удаленности от дома, его необходимости адаптироваться к новым условиям и сложности задачи [5]. Особое психическое состояние молодых студентов, которые работают самостоятельно, является внутренним конфликтом - конфликтом между человеческими ценностями, их потребностями, интересами и желаниями [6]. Основными причинами являются сложность выбора решений, недостаточная самооценка и прямо противоположная мотивация к самоуправлению. Разрешение внутренних конфликтов высвобождает энергию и приносит радость и удовлетворение [7]. Негативные же, последствия неудач, трудных событий в личной и общественной жизни складываются и накладываются друг на друга [8].

Поэтому студенты должны научиться управлять своими эмоциями. В процессе перехода от подросткового возраста к юности самосознание молодых людей теряет свою эмоциональную интенсивность и существует в спокойной эмоциональной плоскости [9]. Со слов Якобсона П.М юность очень важна для развития эмоционального поля человека. Можно сказать, что это «критическая» эпоха, потому что именно в это время формируется фундамент эмоциональной жизни человека, который станет основой его эмоций на взрослой жизни. Юность - это определенный возраст эмоциональной хрупкости. В это время вся сила человеческих эмоций, связанных с этим, формируется и развивается лучше всего. Это характерная черта эмоциональной жизни молодых людей. За эти годы они не только испытали непосредственные чувства, но и овладели широкими (красота, трагедия, чувство юмора и т.д.). Вообще говоря, можно отметить, что молодость - это возраст, в котором у молодых людей формируется общая эмоциональная ориентация и основа эмоциональной культуры. Именно в межличностном общении молодые люди открывают для себя различные эмоции и чувства. Е.С. Иванова провела исследование, посвященное способности распознавать эмоции по выражению лица как структурному элементу эмоционального интеллекта и необходимому условию успешного общения [10].

Преподаватели вуза должны активно формировать здоровый образ жизни студентов во время учебных занятий и во время дополнительных спортивных факультативов.

#### БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Смирнов, С.Д. Педагогика и психология высшего образования: от деятельности к личности [Текст]: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / С.Д. Смирнов. - М.: Академия, 2010. - С. 30.
2. Котяева, О.С. Роль эмоционального интеллекта в деятельности специалиста системы «человек-человек» [Текст] / О.С. Котяева, И.Г. Мулик // Наука и молодежь: новые идеи и решения. 2016. - С. 354.
3. Лазарева, Л.В. Развитие эмоционального интеллекта студентов средствами педагогической практики как условие их профессионального саморазвития [Текст] / Л.В. Лазарева. 2015. - С. 323.
4. Чернышев А.С. Экспериментальное исследование социально-психологических условий становления успешных лидеров [Текст] / А.С. Чернышев, С.В. Сарычев, С.Г. Елизаров, О.В. Чернышова // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Лингвистика и педагогика. 2014. № 4. -С.121.
5. Никитина Е.А. Динамические особенности рефлексивно-смысловых механизмов регуляции состояния психического выгорания у педагогических работников в аспекте внутри профессиональной дифференциации: структурно-процессуальный подход [Текст] / Никитина Е.А., Молчанова

Л.Н., Кузнецова А.А. Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Лингвистика и педагогика. 2015. № 2. -С. 125.

6. Ворошилова О.Л. Реализация возрастного подхода в образовании младших школьников во второй половине XX века (на материале отечественной школы) [Текст] / Ворошилова О.Л. диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / курский. Курск, 2005. -С.10.

7. Кузнецова М.В. Модель сформированности профессионально-личностной готовности преподавателей Юго-Западного университета для реализации инклюзивной практики с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья /Теоретические и практические аспекты современной психологии образования. Выпуск 2: монография/ Копылова Т.Ю., Кузнецова М.В., Кузнецова А.А., Никитина Е.А., Тарасова Н.В., Чернышова О.В., Шаталова Н.А.; Курск: ЗАО «Университетская книга», 2020, - С. 29.

8. Тарасова, Н.В. Изучение психологических особенностей студентов, способствующих успешному профессиональному развитию [Текст] / О.В. Чернышова, Н.В. Тарасова // Настоящее и будущее регионов Центральной России: материалы всероссийской научно-практической конференции. Министерство образования и науки Российской Федерации, Российской философское общество и др. – Курск, 2009. - С. 225.

9. Копылова, Т.Ю. Способность к самоуправлению как фактор здоровьесбережения [Текст] / Т.Ю. Копылова, А.В. Хромова // Актуальные проблемы здоровьесбережения студенческой молодежи. Материалы II Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 50-летию Юго-Западного государственного университета. - 2013. - С. 93.

10. 10 Иванова Т.В. Психологические механизмы развития воображения младших школьников в условиях коррекционно-развивающего обучения [Текст] : автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата психологических наук / Т.В. Иванова. – Курск: Курский Государственный университет, 2003 – С.11.

**ОСОБЕННОСТИ ЗДОРОВОГО СНА***Варганов Дмитрий Романович, магистрант**Меркулова Анастасия Сергеевна, магистрант**Юго-Западный государственный университет, г. Курск, Россия*

*В статье рассмотрены негативные последствия недосыпания, особенности процесса сна.*

Сон – сложный процесс, влияющий на все наше тело. Засыпая, человек циклически проходит серию стадий легкого (стадии N1 и N2), глубокого (стадия N3), а затем быстрого сна с движением глаз (REM). Успешное прохождение всех этих стадий несколько раз каждую ночь позволяет организму восстановиться [1].

Сколько же нужно времени телу, чтобы полностью обновиться? Количество необходимых часов зависит от факторов, включающих в себя возраст, образ жизни, состояние здоровья и то, достаточно ли человек выспался в последнее время. Общие рекомендации: новорожденные: 16-18 часов в сутки; дети дошкольного возраста: 11-12 часов; дети школьного возраста: не менее 10 часов; подростки: 9-10 часов; взрослые (включая пожилых людей): 7-9 часов [2].

У человека в норме сон как правило происходит циклически, каждые 24 часа. Эти циклы называют циркадными ритмами. Наиболее важным фактором является уровень освещения. От естественного цикла освещенности зависит уровень концентрации специальных фотозависимых белков. Когда время сна не совпадает с циркадными ритмами, становится труднее заснуть, проснуться и выспаться. Циркадная система может отличаться от человека к человеку [3].

Наиболее ярким их проявлением служит хронотип – индивидуальные особенности суточных ритмов организма человека и других животных. Он бывает ранним, промежуточным и поздним. Люди, относящиеся к раннему хронотипу, ложатся спать и просыпаются в среднем на два часа раньше, пика интеллектуальной и физической активности достигают в первой половине дня. У людей, относящихся к позднему хронотипу, максимум умственной и физической работоспособности приходится на вторую половину дня [4].

Короткий дневной сон позволит нейтрализовать излишки кортизола (гормон стресса). Такой перерыв в целом предупреждает состояние подавленности, увеличенного давления, улучшает память и процесс обучения, способствует продлению работоспособности и заставляет организм бодрствовать до позднего вечера, несмотря на накопленную усталость. Исследование, проведенное в Греции совместно с университетом Афинской медицинской школы и Гарвардом, показало наличие связи между получасовым послеполуденным отдыхом-дрёмой (хотя бы трижды в неделю) и снижением риска гибели от сердечного приступа на 37 % [5].

Так каковы последствия недосыпания для здоровья? Сон важен для здоровья в целом. Если человек не высыпается это может повлиять на производительность, в том числе на способность ясно мыслить, быстро реагировать, может вынудить принимать неверные решения и идти на больший риск. Люди с недосыпанием чаще попадают в аварии [6].

Недостаток сна также может повлиять на настроение, что приведет к раздражительности; проблемам во взаимоотношениях, особенно у детей и подростков; депрессии; беспокойству [7].

Недосып также может повлиять на физическое здоровье. Исследования показывают, что недостаток сна или плохой сон увеличивает риск высокого кровяного давления; сердечной недостаточности; инсульта; болезни почек; ожирения; сахарного диабета [8].

Так какие же шаги можно предпринять, чтобы улучшить качество своего сна? В данном случае может помочь установите фиксированное время пробуждения: вашему организму практически невозможно привыкнуть к здоровому режиму сна, если вы постоянно просыпаетесь в разное время; очертите время для сна: принимая во внимание ваше фиксированное время пробуждения, работайте в обратном направлении и определите время отхода ко сну; будьте осторожны со сном: чтобы лучше спать ночью важно соблюдать баланс с дневным сном [9]. Лучшее время, чтобы вздремнуть днем – после обеда в течение 20 минут; избавьтесь от отвлекающих факторов, таких как шум, яркий свет или некомфортная температура в спальне. Кроме того, не поддавайтесь соблазну воспользоваться телефоном или планшетом перед сном; избегайте кофеина, как минимум за 6 часов до сна – именно за это время он выводится из организма; избегайте обильного приема пищи и напитков поздним вечером; для здорового сна, среди прочего, необходимо позаботиться о достаточном количестве таких элементов в организме: селен, витамин С, калий, омега-3, мелатонин; занятия спортом увеличивают количество гормонов стресса и повышают температуру тела, поэтому перед сном советуется избегать физических нагрузок [10]. Утренняя же зарядка способна стимулировать выработку гормона кортизола, предназначенного для выполнения активных действий, а следовательно, уменьшать уровень его выделения вечером, из-за чего организм захочет спать быстрее.

**БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК**

1. Стивенсон Ш. Здоровый сон. 21 шаг на пути к хорошему самочувствию [Текст] / Ш. Стивенсон. – Москва. : Изд-во Манн, Иванов и Фербер, 2019. – С. 32.
2. Бенедикт К. Сон в XXI веке [Текст] / К. Бенедикт, М. Тунбергер : Изд-во Рипол-Классик, 2020 г. – С. 25.

3. Ковальзон В. М. Основы сомнологии. Физиология и нейрохимия цикла бодрствование-сон [Текст] / В.М. Ковальзон : «Бином. Лаборатория знаний», 2011 г. –С. 12.

4. Беляева Е.В. Проблемы формирования духовно-нравственных ценностей и патриотизма в молодежной среде [Текст] / Е.В. Беляева Е.В., О.В. Чернышова // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Лингвистика и педагогика. 2016. №1. –С.141

5. Никитина Е.А. Психологические особенности самооценки в студенческом возрасте [Текст] / Никитина Е.А., Манаенкова Т.Ю. В сборнике: Высшая школа и студенчество сегодня. Материалы Всероссийской научной конференции. 2012. - С. 189.

6. Ворошилова О.Л. Особенности речевой деятельности детей с ОНР с позиции готовности к школьному обучению [Текст] / Ворошилова О.Л., Якушева О.Ю. В сборнике: Интегративные процессы в образовании и медицине-2014. Сборник научных трудов. Курск, 2014. С. - 26.

7. Кузнецова М.В. Выявление состояния сформированности профессионально-личностной готовности профессорско-преподавательского состава к реализации инклюзивного образования в высшем учебном заведении [Текст] /М.В. Кузнецова // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Лингвистика и педагогика. 2021. –Т. 11, № 1. - С. 146.

8. Тарасова, Н.В. Изучение психологических особенностей студентов, способствующих успешному профессиональному развитию [Текст] / О.В. Чернышова, Н.В. Тарасова // Настоящее и будущее регионов Центральной России: материалы всероссийской научно-практической конференции. Министерство образования и науки Российской Федерации, Российской философское общество и др. – Курск, 2009. - С. 225.

9. Копылова, Т.Ю. Способность к самоуправлению как фактор здоровьесбережения [Текст] / Т.Ю. Копылова, А.В. Хромова // Актуальные проблемы здоровьесбережения студенческой молодежи. Материалы II Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 50-летию Юго-Западного государственного университета. - 2013. - С. 93.

10. Иванова Т.В. Психологические составляющие эффективного делового общения специалиста в сфере социально-культурного сервиса и туризма [Текст] / Т.В. Иванова // Научный альманах Центрального Черноземья: Научный журнал. – 2013. №2. – с. 146

## ПРОБЛЕМЫ САМОРАЗВИТИЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ЛИЧНОСТИ

*Гаспарян Нина, магистрант*

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

*В статье рассмотрены понятия «саморазвитие» и «психологическое здоровье». Выявлены некоторые актуальные проблемы и предложены пути их решения.*

С наступлением 21 века люди всё больше стали осознавать, что психическое здоровье не менее важно, чем физическое.

Психическое здоровье — это состояние благополучия, в котором человек реализует свои способности, может противостоять обычным жизненным стрессам, продуктивно работать и вносить вклад в свое сообщество [1]. Изначально, заметную заботу о психологическом состоянии можно было заметить на западе, но сейчас эти стремления стали играть важную роль и для жителей нашей страны. Особенно это популярно среди молодежи: учеников старших классов школы; студентов, получающих среднее специальное образование и учащихся высших учебных заведений.

Люди и в целом стали больше интересоваться сохранением своего здоровья. Целесообразно уточнить, что здоровье – это состояние полного душевного, физического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов [2]. К счастью, современный человек это понял в полном объеме. Тематика саморазвития так же приобретает всё большую популярность за счет того, что всё это активно обсуждается в средствах массовой информации и в книжных изданиях. Саморазвитие – это постоянное совершенствование ума, тела, характера, коммуникативных качеств. В диалогах молодежи всё чаще можно услышать такие понятия как «последствия психологической травмы», «зона комфорта», «техники для душевного равновесия» и иные подобные этим. Уже ни для кого не секрет, что наше настроение зависит от слаженности процесса выработки и нивелирования организмом нейромедиаторов, главным образом: серотонина и дофамина. Но если всё так хорошо, то почему с каждым годом лишь растет количество молодых людей, обращающихся в специализированные учреждения за профессиональной помощью в борьбе с депрессивными состояниями? Почему вокруг всё больше личностей, которые разочарованно уверяют, что не могут найти свое предназначение в жизни и та деятельность, которой они вынуждены заниматься, не приносит им никакого удовольствия и морального удовлетворения? По какой причине фрустрация и её проявления заняли такое значимое место в жизни каждого третьего человека в возрасте от 20 до 35 лет? [3].

Можно предположить, что всему виной большое количество информации, находящееся в свободном доступе [4]. Источников с полезными техниками много и такое изобилие порождает сложности выбора тех приемов,

которые необходимы конкретной личности на определенном цикле жизненного пути. Кроме того, раньше люди могли выбирать профессию, которая наиболее близка им и они знали, что после получения диплома о высшем образовании, государство поможет им найти работу [5]. Сейчас же, вопрос обстоит абсолютно иным образом. Высшие учебные заведения выпускают огромное количество специалистов по таким направлениям как, например, «юриспруденция» и «финансы и кредит», в то время как рынок труда в этих областях давно уже переполнен и выпускники вынуждены работать в сомнительных организациях за неподобающий уровень оплаты труда. Это часто приводит к уже упомянутой фрустрации [6]. Для того, чтобы предотвратить подобные ситуации и помочь студентам и школьникам найти свою нишу в жизни, целесообразно ввести в школы и иные учебные заведения тенденцию стабильного взаимодействия учеников с психологами. Все мы знаем, о существовании «школьного психолога», но обычно он тем или иным образом взаимодействует лишь с теми детьми, которые демонстрируют яркое девиантное поведение, в то время как другие учащиеся остаются без внимания [7]. А ведь в дальнейшей жизни, по статистике, сложнее именно отличникам, чем троечникам с расстройством поведения. Не все семьи способны обеспечить своим детям психологическую поддержку и, тем более, не все способны оплачивать услуги психолога [8]. Но наше общество отчаянно нуждается в повышении количества счастливых людей, которые будут делать свою работу с удовольствием, скрашивая этим не только свою жизнь, но и жизни тех, кто находится вокруг [9]. На первом курсе вуза предложенная дисциплина помогала бы студентам оставаться уверенными в том, что они выбрали сферу обучения правильно или же наоборот, способствовала бы тому, чтобы «заблудившиеся» вовремя перевелись на более подходящий факультет. Вполне понятно то, что психологическая неудовлетворенность может быть вызвана не только неправильным выбором специфики деятельности [10]. Причин для этого может быть множество, а разобраться с ними можно было бы так же уже упомянутым выше способом: сделать стабильное общение учащихся с психологом нормой. Для этого бы потребовалось выделить дополнительные средства из бюджета, но этот шаг стал бы самой выгодной инвестицией в будущее нашей страны.

#### БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Шувалов А. В. Гуманитарно-антропологические основы теории психологического здоровья [Текст] / А.В. Шувалов // Вопросы психологии. 2004. - № 6. - С. 18.
2. Щукина М. А. Об онтологическом статусе саморазвития личности [Текст] / М.А. Щукина // Вопросы психологии. 2007. - № 4. - С. 107.
3. Практическая психология образования [Текст] : учеб. пособие / под ред. И. В. Дубровиной. - СПб.: Питер, 2004. - С. 24.

4. Чернышова О.В. Психолого-педагогическое сопровождение обучения студентов в вузе [Текст] / О.В. Чернышова // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Лингвистика и педагогика. 2015. №1. -С.123.
5. Никитина Е.А. Развитие Я-концепции одаренных старшеклассников: от теории к практике / Никитина Е.А. методическое пособие / Курск, 2008.
6. Ворошилова О.Л. Социально-психологические аспекты обучения студентов с ограниченными возможностями здоровья [Текст] / О.Л. Ворошилова, О.В. Чернышова // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Лингвистика и педагогика. 2019. -Т.9. № 1. -С.152.
7. Кузнецова М.В. Выявление состояния сформированности профессионально-личностной готовности профессорско-преподавательского состава к реализации инклюзивного образования в высшем учебном заведении /М.В. Кузнецова // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Лингвистика и педагогика. 2021. -Т. 11, № 1. - С. 146.
8. Тарасова, Н.В. Изучение психологических особенностей студентов, способствующих успешному профессиональному развитию [Текст] / О.В. Чернышова, Н.В. Тарасова // Настоящее и будущее регионов Центральной России: материалы всероссийской научно-практической конференции. Министерство образования и науки Российской Федерации, Российской философское общество и др. – Курск, 2009. - С. 225.
9. Копылова, Т.Ю. Способность к самоуправлению как фактор здоровьесбережения [Текст] / Т.Ю. Копылова, А.В. Хромова // Актуальные проблемы здоровьесбережения студенческой молодежи. Материалы II Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 50-летию Юго-Западного государственного университета. - 2013. - С. 93.
10. Домырева Е.А. Когнитивные барьеры в учебной деятельности младших школьников: трудности диагностики / Е.А. Домырева, Т.В. Иванова // Провинциальные научные записки: Научный журнал. - 2017. -№1 (5). - С. 89-92.

## ГЕНДЕРНЫЕ РАЗЛИЧИЯ В ПЕРЕЖИВАНИИ КУЛЬТУРНОГО ШОКА ИНОСТРАННЫМИ СТУДЕНТАМИ В УСЛОВИЯХ РОССИЙСКИХ ВУЗОВ

*Гирин Ангелина Юрьевна, магистрант*

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

*Рассматриваются теоретические и практические аспекты адаптационного процесса иностранных студентов в контексте их гендерной принадлежности. Способность «новичков» адаптироваться к социальной, культурной и академической среде, а также преодолевать трудности адаптации – предмет данной статьи.*

*Ключевые слова: гендер, иностранные студенты, социальная, культурная и академическая адаптация, социокультурная компетенция.*

В современном мире происходят перемены в жизни российского общества, меняется степень его развития, происходят процессы глобализации и интеграции, постоянно расширяются сферы международного, межнационального общения. Все это обнаруживает, что человек может развиваться только в рамках диалога культур, но только при том условии, что обе стороны способны понять и принять другую культуру в качестве равноценной своей родной культуре. Международный студенческий обмен является сегодня одним из направлений не только политического, но и образовательного пространства. Возможность обучения за границей для представителей студенческого сообщества – шанс получить качественное образование и расширить социокультурные рамки повседневной жизни. В такой ситуации образование студентов-иностранцев будет рассматриваться как средство безопасного и комфортного существования в новом обществе, а цель обучения – формирование межкультурного взаимодействия. Программы международного студенческого обмена стали неотъемлемой частью масштабного процесса – повышения культурно-исторической грамотности молодежи разных стран, поэтому вопросы адаптации в инокультурной среде – гендерные, возрастные и национальные, обуславливающие, в свою очередь, адаптивный потенциал иностранных студентов, стали предметом многих социальных исследований.

Иностранные студенты, приехавшие учиться в Россию, а, следовательно, входящие в новую культуру отличную от своей, сталкиваются с проблемами адаптации. Для студента вхождение в новую культуру становится сложным, если он знает о различиях культур заранее, но еще сложнее, когда иностранец не осознает разницы и наивно полагает, что новое общество действует, как и в родной стране [1]. Создателями теории культурного шока были А. Furnham, S. Bochner они дают следующее определение: культурный шок – это состояние, испытываемое человеком при контакте с чужеродной культурой. Исследователи также обращаются к анализу мотивации и перспектив молодых людей, выезжающих за границу для получе-

ния высшего образования. Результат исследования, посвященного изучению опыта таких студентов в рамках программы «Эразмус», продемонстрировали, что основными мотивами получения зарубежного академического опыта для студентов, независимо от половой принадлежности, стали совершенствование знания иностранного языка, получение нового жизненного опыта и повышение карьерных перспектив [4].

В той или иной степени, культурный шок испытывают все, кто в первый раз попадает в иную культурную среду, к ним относят иностранных студентов, путешественников, мигрантов и др.

Современные исследователи считают, что культурный шок – это нормальная реакция человека, более того, культурный шок является неотъемлемой частью процесса адаптации к новой среде. Поскольку в этом случае личность не только получает информацию о новой культуре, ее нормах и ценностях, но и повышает свой культурный уровень. В связи с этим с начала 90-х гг. XX в. некоторые ученые используют словосочетание «стресс аккультурации».

Американский антрополог Филипп Бок выделял несколько способов преодоления культурного шока. Первый способ – геттоизация, человек замыкается в собственном кругу, старается или вынужденно избегает соприкосновения с чужой культурой. Второй способ – ассимиляция – она противоположна геттоизации. Происходит отказ от своей культуры в пользу чужой, стремление полностью усвоить необходимый культурный багаж. Третий способ – колонизация – принудительное насаждение иностранцами культурных норм и ценностей своей страны. Четвертый способ – интеграция – в процессе взаимодействия культуры сохраняют свойственную им изначальную индивидуальность, но вместе с тем обогащают друг друга [4].

Сейчас одной из главных задач образовательного пространства вуза является интеграция. Именно интеграция иностранных студентов в новые социально-культурные условия рассматриваются как самый эффективный способ преодоления культурного шока [2].

Поддержка в преодолении студентами-иностранцами культурного шока состоит из нескольких этапов. 1. Создание особых условий в образовательном пространстве вуза 2. Проведение мероприятий, которые значительным образом сглаживают негативные проявления культурного шока. При важности аудиторной работы, не меньшая роль отводится работе вне аудитории по оказанию помощи в преодолении культурного шока у студентов-иностранцев. Можно выделить следующие виды внеурочной деятельности: посещение музеев, выставок, библиотек; знакомство с семьями российских студентов; организация разговорных клубов по интересам; вовлечение иностранных студентов в организацию и проведение мероприятий разной направленности. Внеаудиторная работа помогает саморазвитию личности студента-иностранца, а также способствуют формированию навыков межкультурного взаимодействия [3,4].

Существуют и другие способы, сокращающие и облегчающие процесс адаптации к новой инокультурной среде, например, наличие друзей среди местных жителей и контакты с бывшими соотечественниками.

Отталкиваясь от особенностей студентов-иностранцев как субъектов образовательного процесса, необходимо создавать специальные условия для их более стремительной и результативной интеграции в российское социокультурное пространство с учетом национальных особенностей. Эти особенности часто обуславливают специфику взаимоотношений иностранцев с русскими студентами и преподавателями. При взаимодействии должны быть учтены национальные и личностные особенности студентов-иностранцев. Различия в культуре не должны рассматриваться как недостатки иностранных студентов, а наоборот, это их преимущество. Важнейшая роль в преодолении трудностей, которые сопутствуют межкультурному взаимодействию, отводится именно этнической толерантности [1].

Таким образом, культурный шок является важной составляющей культурной динамики, приводя в движение инновационную активность путем взаимодействия разных культурных традиций, способствуя изменениям социальной структуры общества. Культурный шок является сложным и болезненным для человека процессом, но он указывает на то, что происходит личностный рост, ломка имеющихся стереотипов. В итоге формируется новая картина мира, основанная на принятии и понимании культурного многообразия.

#### БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПОСОК

1. Бондарева Е.А., Иванова Т.В. Особенности социально-психологической адаптации детей-мигрантов к условиям русскоязычного дошкольного образовательного учреждения [Текст] / Е.А. Бондарева, Т.В. Иванова // Исследования в региональном дискурсе: Материалы научно-практических конференций в рамках «Недели науки» РОСИ, Составитель С.А. Кравченко, - Курск, Изд-во: РОСИ, - 2017. – С. 153-157.
2. Тарасова, Н.В. Добровольчество – социально-психологический феномен развития российского общества [Текст] / Н.В. Тарасова // Добровольчество в современном мире: нравственный идеал нашего времени: сборник научных статей I-й международной студенческой научно-практической конференции. Ответственный редактор С.И. Беленцов. – Курск, 2016. – С. 182-185.
3. Тимофеев Н.С. Социально-психологические аспекты исследования политических ориентаций российской молодежи / Н.С. Тимофеев // Ученые записки. Электронный журнал Курского государственного университета, 2019. № 4 (52). – С. 249 – 255.
4. Tarasova N.V., NiKitina E.A., Chernishova O.V., Letapurs T.V., Dumina S.V. Civil and patriotic education students by means of excursion activities in Russia in the second half of XIX – early XX centuries / N.V. Tarasova, E.A.

NiKitina, O.V. Chernishova, T.V. Letapurs, S.V. Dumina // Былые годы. Российский исторический журнал. 2014. №32(2). С. 262 – 265.

#### ПОДДЕРЖАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ

*Глушкова София Витальевна, магистрант*

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

*Делова Инна Николаевна, учитель технологии, МБОУ «Средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением отдельных предметов № 32 им. прп. Серафима Саровского»*

*В данной статье рассматривается проблема особенностей формирования представлений о психологическом здоровье у детей младшего школьного возраста.*

*Ключевые слова: младший школьник, психологическое здоровье, развитие личности ребенка.*

Первоклассник вступает в отношения с обществом через взаимодействие с учителями, осуществляющими обязательную, общественно необходимую и общественно-полезную деятельность. И в данной ситуации представляется особенно значимой забота о его психологическом здоровье, понимании происхождения способностей преодолевать трудности, преодолении негативных эмоций и развитии позитивных, сохранении гармонии и стабильности жизни детей. Закономерный процесс формирования психики ребенка предполагает, что в момент, когда возможности ребенка вступают в противоречия со старым образом жизни, старыми видами деятельности и взаимоотношений с окружающими людьми, происходит формирование психологических новообразований, которые служат основой для перехода ребенка к следующему возрастному этапу [1].

В этом возрасте происходит появление еще одного важного психического новообразования – произвольного поведения. Ребенок становится самостоятельным, сам выбирает, как ему поступать в определенных жизненных ситуациях. Ребенок впитывает в себя моральные ценности, установки, старается следовать определенным правилам и законам жизни. Продолжает формироваться стремление на все иметь свою точку зрения, формируется адекватная самооценка. В целом особенности мышления ребенка младшего школьного возраста создают благоприятные возможности для решения в комплексе задач интеллектуального, эмоционального и эстетического развития [2].

Проблема психологического здоровья у детей младшего школьного возраста на сегодняшний день является одной из актуальных. Психологическое здоровье является одним из наиболее важных факторов, определяющих качество жизни и удовлетворенность потребностей детей. Правильное

психологическое здоровье предполагает нормальную эмоциональную, поведенческую и социальную зрелость [3].

Познавательные интересы ребенка определяют его активное отношение к миру, к процессу познания и таким образом способствуют формированию психологического здоровья. Однако важно не допустить перегрузки ребенка, так как информационное и эмоциональное перенасыщение характеризуется появлением отрицательных тенденций, связанных с самой деятельностью [4]. Усталость детей при перегруженности занятиями может повлечь за собой плаксивость, агрессию или в некоторых случаях депрессию. Ужесточая условия жизни, новая социальная ситуация у каждого ребенка, поступившего в школу, повышает психическую напряженность. Необходимо понимать, что имеет место такое явление как кризис семи лет. Школьник начинает активно размышлять по поводу своих действий, утаивать свои переживания. Внешне ребенок не такой, как внутренне. Именно эти изменения в личности ребенка часто приводят к выплескам эмоций, направленных на взрослых. В связи с этим крайне важно помочь ребенку в данный период и с меньшими потерями для психики и неустойчивого эмоционального тона, пережить его [5].

На эмоциональное состояние ребенка все в большей степени начинает влиять то, как складываются его отношения с товарищами, а не только успехи в учебе и отношения с учителями. Деятельность учителей, психологов, родителей должна быть, в первую очередь, направлена на создание доверительных отношений с детьми, основанных на взаимном уважении, взаимной заботе, чувстве любви. Сострадания и формировании устойчивых духовных связей. Необходимо помочь ребенку выработать чувство уверенности в себе, создать ситуацию успеха. В связи с этим одна из важнейших целей воспитания младших школьников – формирование у них психологической устойчивости к трудностям, поэтому опыт преодоления трудных ситуаций крайне необходим ученикам. В случаях, когда ребенку не удается удерживать внимание взрослых своими положительными оценками и нормативным поведением, он продуцирует капризное поведение, как средство обратить на себя внимание. Задача взрослых состоит в том, чтобы в этом возрасте научить детей правильно направлять и своевременно проявлять свои чувства, не накапливая отрицательные эмоции [6].

Стремление детей младшего школьного возраста состоит в том, чтобы поскорее стать взрослыми, они во многом охотно подражают родителям, учителям, старшим братьям и сестрам. Желание это дети реализуют во всех формах повседневной жизни: играх, общении со сверстниками, родителями, учителями, где ребенок активно может проявлять свою самостоятельность и независимость. К концу младшего школьного возраста критерии приемлемости несколько меняются. В этом возрасте для детей значимость приобретают и определенные личностные качества: самостоятельность, уверенность в себе, честность [7].

В младшем школьном возрасте закладывается фундамент нравственного поведения, происходит усвоение моральных норм и правил. Моральные знания, представления и суждения к концу начальной школы заметно обогащаются, становятся более осознанными, разносторонними, обобщенными. Социальное пространство ребенка расширяется, и он постоянно общается с учителем и одноклассниками по законам четко формулируемых правил. Психологически здоровый ребенок умеет подчиняться правилам, слушать взрослого, выполнять его задания [8].

Возникшие в начальной школе и вовремя не разрешенные с помощью взрослых проблемы и трудности маленького ученика не исчезают сами собой по мере его взросления и зачастую самым непосредственным образом отражаются в дальнейшем на учебной успеваемости ребенка, его интересах и склонностях, отношении к школе и учению, взаимоотношениях со сверстниками и родителями [2].

Таким образом, полноценное проживание младшего школьного возраста, его позитивные приобретения являются необходимым основанием, на котором выстраивается дальнейшее развитие ребенка как активного субъекта познания и деятельности. Основная задача взрослых в работе с детьми младшего школьного возраста – создание оптимальных условий для раскрытия и реализации возможностей детей в процессе формирования основ психологического здоровья с учетом индивидуальных особенностей каждого ребенка.

#### БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Ворошилова О.Л. Реализация возрастного подхода в образовании младших школьников во второй половине XX века (На материале отечественной школы): автореферат дис. ... кандидата педагогических наук [Текст] / кур. Гос. Ун-т. Курск, 2005
2. Домырева Е.А., Иванова Т.В. Когнитивные барьеры в учебной деятельности младших школьников: трудности диагностики [Текст] / Е.А. Домырева, Т.В. Иванова // Провинциальные научные записки: Научный журнал. - 2017. - №1 (5). - С. 89-92.
3. Иванова Т.В. Развитие креативной личности в младшем школьном возрасте [Текст] / Провинциальные научные записки, 2017 №1 (5), - С. 93-96.
4. Иванова Т.В. Развитие воображения младших школьников [Текст] / Т.В. Иванова. – Курск, изд-во РОСИ, 2015 – 84 с.
5. Иванова Т.В. Психологические механизмы развития воображения младших школьников в условиях коррекционно-развивающего обучения: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата психологических наук [Текст] / Татьяна Витальевна Иванова; Курский Государственный университет. – Курск, 2003 – 16 с.
6. Тарасова, Н.В. Добровольчество – социально-психологический феномен развития российского общества [Текст] / Н.В. Тарасова // Добровольчество в современном мире: нравственный идеал нашего времени:

сборник научных статей I-й международной студенческой научно-практической конференции. Ответственный редактор С.И. Беленцов. – Курск, 2016. – С. 182-185.

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

8. Tarasova N.V., NiKitina E.A., Chernishova O.V., Letapurs T.V., Dumina S.V Civil and patriotic education students by means of excursion activities in Russia in the second half of XIX – early XX centuries / N.V. Tarasova, E.A. NiKitina, O.V. Chernishova, T.V Letapurs, S.V. Dumina // Былые годы. Российский исторический журнал. 2014. №32(2). С. 262 – 265.

## **ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ СОХРАНЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТАРШЕКЛАССНИКОВ В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ К ЕГЭ**

*Дмитренко Виктория Сергеевна, магистрант*

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

*В статье рассматриваются психолого-социальные факторы сохранения и поддержки психологического здоровья старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ. Особое внимание уделяется наиболее важным аспектам профилактики экзаменационного стресса.*

*Ключевые слова. психологическое здоровье, экзаменационный стресс, старшеклассник, единый государственный экзамен.*

В современных условиях развития системы среднего и высшего образования особое значение приобретает качественное изменение содержания психолого-педагогической помощи субъектам образовательного процесса на этапе сопровождения профессионально-личностного становления обучающихся. Назрела необходимость разработки и внедрения принципиально новых аспектов системы оказания психолого-педагогической поддержки старшеклассников, педагогов и родителей в период их подготовки к единому государственному экзамену (далее ЕГЭ).

Главным, приоритетным направлением психолого-социальной помощи старшеклассникам должна стать профилактика экзаменационного стресса в процессе подготовки к ЕГЭ.

Многочисленные исследования, посвященные практическим вопросам осуществления психологической помощи в общеобразовательных учреждениях (И.В. Дубровина, А.Д. Андреева, Н.И. Гуткина, Р.С. Немов, Р.В. Овчарова) рассматривают проблему подготовки к экзаменам как самостоятельную, требующую от школы специальных технологий психолого-педагогической помощи учащимся, педагогам и родителям [1].

Психологическая поддержка является одним из важнейших факторов, способных не только улучшить взаимоотношения детей и взрослых, но и позволить взрослому сосредоточиться на позитивных сторонах и преимуществах ребенка с целью укрепления его самооценки в этот сложный для него период. Роль взрослого, по мнению ученого, должна сосредоточиться на помощи ребенку в том, чтобы поверить в себя и свои способности, на избегании ошибок и поддержке ребенка при неудачах [2].

На основе анализа современных психолого-педагогических исследований можно выделить некоторые, наиболее значимые проблемы, возникающие в период подготовки к ЕГЭ.

Первой и наиболее значимой проблемой является дефицит времени для подготовки к ЕГЭ, который определяется тем, что в большинстве случаев подготовка начинает осуществляться непосредственно за полгода до проведения процедуры ЕГЭ. А это, в свою очередь оказывается недостаточным для осуществления системы поддержки, моделирующей успешное развитие личности в этот период, которую невозможно реализовать в столь сжатые во времени сроки.

Поэтому нашей задачей является определение наиболее оптимального периода подготовки к ЕГЭ, который должен начаться уже на этапе перехода подростка к обучению в старших классах. При переходе к обучению в старшие классы у подростка происходит социальное, личностное, профессиональное, духовно-практическое самоопределение, что составляет основную задачу данного возрастного периода. Подросток пытается найти свое место в социуме. Ведущим новообразованием в этом возрасте является социальное самоопределение или формирование жизненных планов.

Очевидно, что подготовка к ЕГЭ должна начинаться уже в этот период, основываясь на социально-психологических и индивидуально-психологических особенностях самого ученика, который выбирает для себя дальнейший жизненный путь. Работа педагога-психолога должна быть направлена на формирование профессионального потенциала, адекватной самооценки, эмоциональной зрелости и саморегуляции личности подростка. Важнейшую роль в принятии решения играет оценка своих объективных возможностей, таких как материальные условия семьи, уровень учебной подготовки, состояние здоровья и др. показателей, важных для успешной сдачи ЕГЭ и преодоления возможных стрессовых ситуаций [3].

Второй, наиболее актуальной проблемой является возникновение и обострение у учащихся тех нарушений в развитии личности, которые объективно затрудняют подготовку к ЕГЭ. Интересным и вместе с темстораживающим моментом является тот факт, что только у 1/3 подростков отмечается нормативное развитие личности без обострения каких-либо существенных ее расстройств, в том числе и невротических [4]. И вместе с тем у 2/3 подростков во время подготовки к экзаменам довольно часто отмечается повышение утомляемости, снижение работоспособности, перепады настроения и т.д. Эти обострения с психологических и медицинских

позиций можно рассматривать как проявление у подростков дистресса или каких-либо стрессовых расстройств [5].

Также у многих подростков с началом периода подготовки к ЕГЭ отмечаются обострения таких нарушений развития личности, как невротические (в основном – фобические) и патохарактерологические (в основном, психастенические или тревожно-мнительные и даже депрессивные, неустойчивые со снижением волевого потенциала и мотивации учебной деятельности) [6].

Следовательно, поддержка подростков должна осуществляться обязательно с применением психокоррекционного воздействия, а также психологических технологий преодоления стресса и развития способностей (ресурсов) личности и учебной деятельности. Эффективным может стать применение тренинговых и других форм работы с подростками, педагогами и родителями [6].

Тренинговые занятия направлены на работу с личностью, индивидуальностью, а также на самонаблюдение и самопознание. Применяемые в ходе тренинга активные формы работы способствуют развитию личностных качеств, которые позволяют повысить волевою регуляцию, стабилизировать эмоциональную и мотивационную сферы личности подростка, научиться лучшим способам преодоления стрессовых ситуаций и др. В ходе работы участникам тренинга также предлагается составить перечень собственных значимых личностных качеств, которые необходимы ему в период подготовки и сдачи ЕГЭ, и распределить их по степени значимости.

В процессе проведения тренинговых и коррекционно-развивающих занятий весьма полезным будет составление и оформление «Дневника личностного самоизучения», в котором обучающиеся последовательно отвечают в работе над собой на вопросы, предполагающие анализ и самоанализ. «Дневник личностного самоизучения» позволят стабилизировать эмоциональное самочувствие и сосредоточиться на преодолении собственных недостатков и подчеркивании своих способностей, возможностей и положительных сторон.

Еще одной, достаточно сложной проблемой в период подготовки к ЕГЭ стало постоянное давление родителей, которые имеют до сих пор социальную установку на престижность высшего образования, которая возникла в обществе еще в прошлом веке, в 50 – 60-е годы. Подобная установка также является невротическим явлением, так как собственное высшее образование было для родителей компенсацией их невротических проблем («комплекса неполноценности», неуверенности в себе, тревожности) и они проецируют это на своего ребенка.

В таких условиях у учащихся возникает еще одно основание для стресса, которое существенно затрудняет учебную деятельность, – повышенная ответственность, страх неудачи, внешняя мотивация, постоянное давление родителей. Соответственно, поддержка старшеклассников в период их подготовки к ЕГЭ должна включать преодоление указанной социальной

установки и внедрение множества альтернативных путей самореализации личности.

Работа с педагогами, в свою очередь, предполагает повышение их квалификации в плане перестройки системы общения с детьми в период подготовки к ЕГЭ, совершенствование коммуникативной культуры, проведение консультаций с родителями, приобретение теоретических знаний и практических умений по обеспечению психического и психологического здоровья ребенка.

#### БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Исаев Д.Н. Эмоциональный стресс. Психосоматические и соматопсихические расстройства у детей. [Текст] - СПб.: Питер, 2000. - 268 с.
2. Иванова Т.В., Шикова О.В. Психолого-педагогические условия формирования готовности старшеклассников к профессиональному самоопределению в условиях общеобразовательной школы [Текст] / Т.В. Иванова, О.В. Шикова // Провинциальные научные записки: Научный журнал. – 2018. – № 1 (7). – С. 45 – 49
3. Иванова Т.В. Личностные особенности подростков с интернет-зависимостью [Текст] / Т.В. Иванова // Провинциальные научные записки: Научный журнал. – 2017. – № 2 (6). – С. 19 – 22
4. Тарасова, Н.В. Добровольчество – социально-психологический феномен развития российского общества [Текст] / Н.В. Тарасова // Добровольчество в современном мире: нравственный идеал нашего времени: сборник научных статей I-й международной студенческой научно-практической конференции. Ответственный редактор С.И. Беленцов. – Курск, 2016. – С. 182-185.
5. Тимофеев Н.С. Социально-психологические аспекты личностного и профессионального самоопределения старшеклассников / Тимофеев Н.С. // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Лингвистика и педагогика, 2020. Т.10. №2. – С. 190 – 198.
6. Tarasova N.V., NiKitina E.A., Chernishova O.V., Letapurs T.V., Dumina S.V. Civil and patriotic education students by means of excursion activities in Russia in the second half of XIX – early XX centuries / N.V. Tarasova, E.A. NiKitina, O.V. Chernishova, T.V. Letapurs, S.V. Dumina // Былые годы. Российский исторический журнал. 2014. №32(2). С. 262 – 265.

## ПЕРВИЧНАЯ ПРОФИЛАКТИКА РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ ЗАВИСИМОСТЕЙ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ

*Долженков Дмитрий Евгеньевич, магистрант*

*Дедов Роман Витальевич, магистрант*

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

*В статье уделяется внимание актуальной на сегодняшний день проблеме зависимостей в современном обществе. Рассмотрены влияния разных видов зависимостей на психическое состояние человека и методы профилактики зависимого поведения в образовательной среде.*

Любая зависимость является одной из форм губительного поведения личности. Это поведение выражается в стремлении к уходу от реальности, которое сопровождается изменением психического состояния человека путем приема запрещенных веществ или постоянной фокусировки внимания на определенных предметах или активных видах деятельности, что сочетается с развитием интенсивных эмоций [1]. Такой уход от неудовлетворяющей внутренней реальности формируется при взаимодействии с внешней реальностью, которая воспринимается и производит эффект на подсознание. Это приводит к возникновению дискомфорта внутреннего психического состояния [2].

В основном зависимости делятся на три вида: химическая; нехимическая; периодическая. Химическая зависимость подразумевает зависимость человека от того или иного химического препарата, который воздействует на его психическое состояние и подразумевают использование психотропных веществ. Наркомания, токсикомания, алкоголизм, никотиновая зависимость, лекарственная зависимость являются химическими зависимостями. Помимо химических так же существуют и нехимические зависимости, они выражаются в таких формах, когда предметом зависимости становится некоторая модель поведения, а не вещество, меняющее психическое состояние человека. Азартные игры, рабочеголизм, шопоголизм, тяга к трате денег являются нехимическими зависимостями. Помимо вышеупомянутых зависимостей, так же известно и о множестве других нехимических зависимостей: информационная зависимость (компьютерная, интернет зависимости), спортивная зависимость, зависимость духовного поиска и др. [3, 4].

В настоящее время созданы и применяются на практике 4 метода профилактики зависимого поведения, которые используются в образовательной среде. Информационный метод базируется на представлении фактов об опасности взаимодействия с предметами или действиями, которые вызывают зависимое поведение, и о социальных, правовых и медицинских последствиях такого взаимодействия. Если субъект делает выбор в пользу взаимодействия, то делает это в результате того, что не имеет достаточных знаний о его побочных последствиях и не осознает их. Выделяют три основных информационных стратегий: предоставление частичной инфор-

мации о влиянии предметов и действий, которые порождают зависимость на организм и поведение; стратегия запугивания, ее цель – доведение устрашающей информации, которая описывает негативные стороны зависимого поведения; предоставление информации об изменениях личности зависимого человека и связанных с этих проблем.

2. Еще один метод связан с формированием жизненных навыков. Под жизненными навыками понимаются такие навыки поведения и общения, с помощью которых люди могут контролировать и направлять свою жизнедеятельность, также развивать умение сосуществовать вместе с другими людьми и контактировать с окружающей средой. [5].

3. Метод «эмоционального учения». Здесь вся основная работа концентрируется на ощущениях и эмоциях личности, с которым ведется работа, а также на умении управлять ими. В основе метода лежат подтвержденные методы, утверждающие, что зависимое поведение в основном развивается у личностей, которые имеют затруднения в определении и выражении эмоций [6].

4. Метод альтернативной деятельности. Он базируется на том, что при формировании позитивной зависимости от среды люди приобретают определенный тип целесообразной активности как альтернативы зависимому поведению [7]. Сегодня в использующих ее программах выделяются следующие приемы поведенческой альтернативы: предложение специфической, позитивной активности, вызывающей сильные эмоции и предполагающей преодоление разных препятствий; комбинация специфических личностных потребностей со специфической, позитивной активностью [8]; поощрение участия во всех видах такой специфической активности; создание групп поддержки молодых людей, заботящихся об активном выборе своей жизненной позиции [9]. Пропаганда здорового образа жизни. Профилактика основана на воспитании здорово ориентированных привычек, таких как занятие спортом, активный досуг, здоровый режим труда, мероприятия по укреплению здоровья и др., которые могут стать барьером для формирования зависимого поведения [10].

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Сухоруков Д.В., Богданов А.А. Социологические методы исследования аддиктивного поведения / Д.В. Сухоруков, А.А. Богданов // Профилактическая и клиническая медицина. 2011. № 3. - С. 61.
2. Сыромятникова Л.И. Комплексный подход к изучению медиковалеологических дисциплин будущими специалистами безопасности жизнедеятельности / Л.И. Сыромятникова // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. 2009. № 98. - С. 201.
3. Плахов Н.Н. Биологические предпосылки формирования зависимостей // В кн.: Профилактика социальных отклонений: Учебно-

методическое пособие / Н.Н. Плахов. – СПб.: РГПУ им. А.И. Герцена. – 2011. – С. 12.

4. Чернышова О.В. Психолого-педагогическое сопровождение обучения студентов в вузе [Текст] / О.В. Чернышова // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Лингвистика и педагогика. 2015. №1. –С.123.

5. Никитина Е.А. Развитие Я-концепции одаренных старшеклассников: от теории к практике / Никитина Е.А. методическое пособие / Курск, 2008.

6. Ворошилова О.Л. Социально-психологические аспекты обучения студентов с ограниченными возможностями здоровья [Текст] / О.Л. Ворошилова, О.В. Чернышова // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Лингвистика и педагогика. 2019. –Т.9. № 1. –С.152.

7. Кузнецова М.В. Выявление состояния сформированности профессионально-личностной готовности профессорско-преподавательского состава к реализации инклюзивного образования в высшем учебном заведении /М.В. Кузнецова // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Лингвистика и педагогика. 2021. –Т. 11, № 1. - С. 146.

8. Тарасова, Н.В. Изучение психологических особенностей студентов, способствующих успешному профессиональному развитию [Текст] / О.В. Чернышова, Н.В. Тарасова // Настоящее и будущее регионов Центральной России: материалы всероссийской научно-практической конференции. Министерство образования и науки Российской Федерации, Российской философское общество и др. – Курск, 2009. - С. 225.

9. Копылова, Т.Ю. Способность к самоуправлению как фактор здоровьесбережения [Текст] / Т.Ю. Копылова, А.В. Хромова // Актуальные проблемы здоровьесбережения студенческой молодежи. Материалы II Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 50-летию Юго-Западного государственного университета. - 2013. - С. 93.

10. Домырева Е.А. Когнитивные барьеры в учебной деятельности младших школьников: трудности диагностики / Е.А. Домырева, Т.В. Иванова // Провинциальные научные записки: Научный журнал. - 2017. -№1 (5). - С. 89-92.

## ОСОБЕННОСТИ КОНФЛИКТОГЕННОСТИ ПОДРОСТКОВ

*Дубков Даниил Максимович, бакалавр*

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

*Елисеева Лилия Николаевна, учитель физической культуры, МБОУ «Средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением отдельных предметов № 32 им. прп. Серафима Саровского»*

*Статья посвящена исследованию возрастных особенностей проявления агрессивного поведения у подростков-спортсменов, их поведения в процессе межличностного взаимодействия. Полученные экспериментальные данные помогают выявить характерную реакцию подростка на конфликт.*

Подростковый возраст считается трудным в воспитательном процессе. Чаще всего все трудности связывают с половым развитием, в связи с этим у них возникают разные психофизиологические и психические отклонения. У подростков возникает эмоциональная неустойчивость, конфликтность, тревожность, резкая смена настроения, повышенная возбудимость, депрессия, а также возрастает самостоятельность, независимость, расширяется сфера деятельности, ответственность, развиваются процессы самоопределения и самосознания. В этот период у них складывается целостное представление о себе самом, определяется собственное «Я» [1, с. 23-25].

Возраст подростка - это возраст, в котором формируется представление о сложных и противоречивых явлениях окружающего мира, также он изобилует межличностными и внутренними конфликтами; увеличивается количество ссор из-за разных обид, которые проходят в более грубой манере, чем раньше [2].

Так как все психологические особенности подросткового возраста являются основой для деструктивного конфликта, поэтому необходимым условием и главным этапом работы по профилактике и оптимизации межличностных отношений является обучение их конструктивным методам разрешения конфликтов.

Чтобы узнать и исследовать формы проявления агрессивных враждебных реакций у подростков существует ряд тестов и методик. Для изучения агрессии нами была использована методика Басса-Дарки, предназначенная для выявления выраженности физической, вербальной, косвенной агрессивности, склонности к раздражению, негативизму, обиде, подозрительности, чувству вины.

Пользуясь данной методикой, необходимо помнить, что агрессивность, как свойство личности, и агрессия, как акт поведения, могут быть поняты в контексте психологического анализа мотивационно-потребностной сферы личности. Поэтому опросником Басса-Дарки следует пользоваться в совокупности с другими методиками.

Индексы различных форм агрессивных и враждебных реакций определяются суммированием полученных ответов.

Физическая агрессия, косвенная агрессия, раздражение и вербальная агрессия вместе образуют суммарный индекс агрессивных реакций, а обида и подозрительность - индекс враждебности. Враждебность - общая негативная, недоверчивая позиция по отношению к окружающим. Агрессия - активные внешние реакции агрессии по отношению к конкретным лицам.

В исследовании приняли участие 12 подростков в возрасте от 11 до 13 лет.

В ходе проведения исследования по тесту Басса-Дарки были выявлены конкретные виды агрессивных тенденций, и общий уровень враждебности и агрессии.

Результаты исследования отражены на рисунке 1.

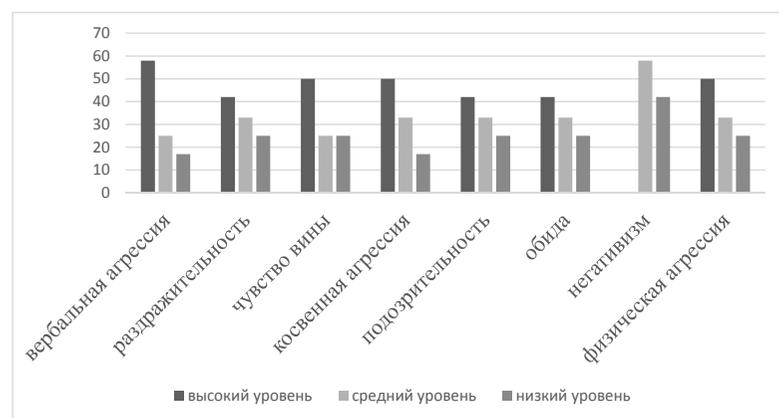


Рисунок 1 – Уровни агрессивных проявлений подростков

Исследование показало, что 58% опрошенных обладают высоким уровнем вербальной агрессии, а средний и низкий уровень, соответственно имеют – 25% и 17%. Это говорит о том, что подростки выражают свою агрессию посредством слов, ругани.

В связи с повышенным эмоциональным возбуждением в подростковом возрасте возникает и раздражительность. Самый высокий уровень ее соответствует – 42%. Средний и низкий, соответственно – 33% и 25%.

Помимо вышперечисленных тенденций, у подростков выявлено, что они часто испытывают чувство вины из-за проявленной агрессии – 50%. Средний и низкий уровни составляют по 25%. Это говорит о том, что у них развивается способность сочувствовать и сопереживать, способность понимать и осознавать собственное состояние, чувства, эмоции.

В связи с неуверенностью в себе и неустойчивостью характера у подростка повышается уровень косвенной агрессии. Результаты показали целых

50% высокого уровня; и по 33% и 17% – средний и низкий соответственно. Косвенная агрессия у них выражается, по отношению к другим людям, выражается с помощью злобных шуток, порывов ярости – криком, битьем кулаком об стену или парту, топанием ног и другое.

Многие подростки из-за неуверенности в себе и в окружающих становятся недоверчивыми, осторожными и даже применяют физическую силу в разрешение конфликта, так как убеждены, что другие хотят причинить им вред. Из-за этого у них повышаются уровни физической агрессии (высокий – 50%, средний – 33%, низкий – 17%); подозрительности и обиды. Подозрительность и обида имеют одинаковые результаты: высокий – 42%, средний и низкий – 33% и 25%.

Но, не смотря на все выявленные агрессии, негативизм у юных спортсменов выражен незначительно. Высокий уровень соответствует 0, средний и низкий – 58% и 42%. Это значит, что подростки, все-таки, позитивно настроены к окружающим.

Подсчитав соответствующие индексы, исследование позволило выявить уровень агрессии равный 5 и уровень враждебности равный 13, из-за чего и возникают конфликты (рис. 2).

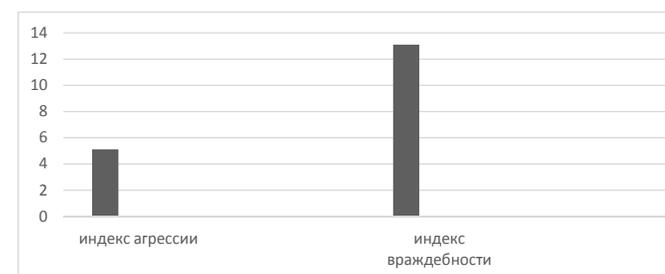


Рисунок 2 – Уровень агрессивности и враждебности подростков

Подводя итоги тестирования можно сделать выводы, что отличительной чертой подросткового возраста является резко выраженные враждебность и агрессивность из-за того, что они еще не могут контролировать свои эмоции и свое поведение. Поэтому и возникают часто конфликты, но они не несут враждебный характер.

Известно, что конфликт является одной из основных сторон взаимодействия людей. Но в подростковом возрасте очень высоко выражен уровень агрессивности, который приводит к деструктивным конфликтам, т.к. дети еще не владеют адекватным поведением в конфликтах [3, с. 15-19]. А так как конфликты у подростков неизбежны и постоянны, то тренерам надо этому уделять пристальное внимание. Каждый конфликт переживается детьми по-разному. Они испытывают большое чувство вины, когда понимают, что находятся в открытом конфликте с другим человеком, будь то взрослый или ребенок. Поэтому подростки стараются уклониться от кон-

фликта, думая, что все решится, само собой [4, с. 256-260]. Основной чертой конфликта является характер потребности человека, которую он пытается удовлетворить. Если поведение оппонента укладывается в рамки допустимого, то тогда общение продолжается бесконфликтно [5, с. 250].

Поэтому для реализации и достижения планов и результатов в тренировочном процессе следует учитывать психологические изменения у юных спортсменов, строить тренировочный процесс с учетом личностных качеств подростка [6, с. 409-417]. Так как психологическая подготовка и готовность юных спортсменов влияет на ведение соревновательной борьбы [7, с. 117-119; 8, с. 123].

#### БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Крутецкий, В.А. «Психология подростка» [Текст] / В.А. Крутецкий. – М.: Просвещение, - 314 с.
2. Кагермазова Л.Ц. «Возрастная психология (психология развития)». – Электронный учебник// [http://krip.kbsu.ru/eluch/vozt\\_psih.doc](http://krip.kbsu.ru/eluch/vozt_psih.doc)
3. Тарасова, Н.В. Психолого-педагогические аспекты современной системы образования: монография [Текст] / Кузнецова М.В., Довгер О.П., Никитина Е.А., Чернышова О.В., Копылова Т.Ю., Тарасова Н.В., Шаталова Н.А., Кузнецова А.А. – Курск: ЗАО «Университетская книга», 2019. – 167 с.
4. Никитина, Е.А. Современная семья глазами студентов-первокурсников (гендерный аспект) [Текст] / Никитина Е.А., Кузнецова А.А. / Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Лингвистика и педагогика, 2012. – № 2. – С. 256-260.
5. Тимофеев, Н.С. Социально-психологические аспекты исследования политических ориентаций российской молодежи [Текст] / Н.С. Тимофеев / Ученые записки. Электронный научный журнал Курского государственного университета, 2019.– № 4 (52). – С. 249-255.
6. Tarasova, N.V. CONDITIONS AND FACTORS OF THE DEVELOPMENT OF CREATIVE CIVIC ENGAGEMENT OF STUDENTS Belentsov S.I., Gribanova V.A., Tarasova N.V., Kopylova T.Y. European Journal of Contemporary Education. EUROPEAN JOURNAL OF CONTEMPORARY EDUCATION: Научный издательский дом «Исследователь» (Сочи) – 2019. – Т. 8. – №2. – С. 409-417.
7. Иванова, Т.В. Психологические компетенции специалиста сфере социально-культурного сервиса и туризма [Текст] / Т.В. Иванова // Провинциальные научные записки: Научный журнал. – 2015. № 1. – с. 117-119.
8. Чернышова О.В. Психолого-педагогическое сопровождение обучения студентов в вузе [Текст] / О.В. Чернышова // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Лингвистика и педагогика, 2015. – №1. –С. 123

#### ЗДОРОВЬЕ – ВЕДУЩАЯ ЦЕННОСТЬ СОВРЕМЕННЫХ СТУДЕНТОВ

*Жданова Ирина Владимировна, преподаватель*

*Курский государственный университет, г.Курск, Россия*

*Тарасова Надежда Владимировна, к.п.н., доцент*

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

*В статье рассматриваются вопросы, касающиеся проблемы здоровья, как основополагающей составляющей продуктивной жизнедеятельности современной молодежи. В работе проводится анализ экспериментальных данных, посвященных исследованию «здоровья» в общей иерархии ценностных ориентаций у современных студентов.*

Перемены, происходящие в настоящее время в различных сферах общественной жизни, отражаются на ценностях общества. В большей степени эти изменения затрагивают формирование иерархии ценностей у молодежи. Было проведено комплексное исследование, направленное на изучение представлений современных студентов о ценности «здоровья» и его места в общей иерархии ценностных ориентаций, а также динамики развития данной ценности у студентов первого и четвертого курсов ЮЗГУ.

В исследование приняли участие 172 человека. Ценностные ориентации студентов были изучены с помощью соответствующей стандартизированной психологической методики «Ценностные ориентации» М. Рокича. Диагностика степени удовлетворенности потребностей проводилась тестом «Пирамида Маслоу».

Под ценностью М. Рокич понимал «устойчивое убеждение в том, что определенный способ поведения или конечная цель существования предпочтительнее с личной или социальной точки зрения, чем противоположный или обратный им способ поведения, либо конечная цель существования» [1, с. 57-62].

Человеческие ценности характеризуются следующими основными признаками: «общее число ценностей, являющихся достоянием человека, сравнительно невелико; все люди обладают одними и теми же ценностями, хотя и в разной степени; ценности организованы в системы; истоки человеческих ценностей прослеживаются в культуре, обществе и его институтах и личности; влияние ценностей прослеживается практически во всех социальных феноменах, заслуживающих изучения» [2, с. 112-114].

М. Рокич различает два класса ценностей: терминальные и инструментальные. Под терминальными ценностями, по мнению М Рокича, следует понимать убеждения в том, что какая-то конечная цель индивидуального существования стоит того, чтобы к ней стремиться; а под инструментальными – убеждения в том, что какой-то образ действий или свойство личности является предпочтительным в любой ситуации. Это деление соответствует традиционному делению на ценности-цели и ценности-средства.

Полученные данные представлены в табл. 1 и 2.

Таблица 1 - Иерархия ценностей студентов первокурсников

Терминальные ценности			Инструментальные ценности		
Список ценностей	Средний ранг	Групповой ранг	Список ценностей	Средний ранг	Групповой ранг
здоровье	1,8	1	воспитанность	3,2	1
наличие хороших и верных друзей	2,6	2	образованность	3,8	2
любовь	4,6	3	ответственность	3,8	3
активная деятельность жизни	5,2	4	аккуратность	4,6	4
жизненная мудрость	6,0	5	независимость	5,6	5
счастливая семейная жизнь	7,2	6	рационализм	6,2	6
свобода	7,8	7	жизнерадостность	6,4	7
развитие	8,0	8	исполнительность	8,6	8
материально обеспеченная жизнь	9,8	9	смелость в отстаивании своего мнения	8,6	9
интересная работа	10,2	10	эффективность в делах	10,8	10
продуктивная жизнь	11,2	11	честность	11,0	11
уверенность в себе	11,6	12	терпимость	11,2	12
познание	12,4	13	самоконтроль	12,0	13
творчество	13,0	14	твердая воля	12,4	14
общественное признание	13,0	15	высокие запросы	13,8	15
развлечения	14,2	16	непримиримость к недостаткам в себе и других	15,0	16
красота природы и искусства	15,6	17	чуткость	16,6	17
счастье других	16,8	18	широта взглядов	17,4	18

При исследовании ценностных ориентаций, было выявлено, что у студентов первого курса доминируют такие терминальные ценности (по убыванию значимости), как здоровье (физическое и психическое), наличие хороших и верных друзей, любовь (духовная и физическая близость с любым человеком), активная деятельность жизни (полнота и эмоциональная насыщенность жизни), жизненная мудрость (зрелость суждений и здравый смысл, достигаемые жизненным опытом) (см. Таблицу 1). Из инструментальных ценностей для испытуемых первокурсников наиболее важны воспитанность (хорошие манеры), образованность (широта знаний, высокая культура), ответственность (чувство долга, умение держать слово), аккуратность (чистоплотность, умение содержать в порядке вещи, порядок в делах), независимость (способность действовать самостоятельно, решительно) (см. Таблицу 1).

Таблица 2 - Иерархия ценностей студентов четвертого курса

Терминальные ценности			Инструментальные ценности		
Список ценностей	Средний ранг	Групповой ранг	Список ценностей	Средний ранг	Групповой ранг
наличие хороших и верных друзей	3,7	1	независимость	5,0	1
любовь	4,3	2	жизнерадостность	5,3	2
свобода	6,0	3	воспитанность	5,7	3
интересная работа	6,7	4	твердая воля	6,7	4
здоровье	7,0	5	честность	7,0	5
счастливая семейная жизнь	7,3	6	рационализм	7,7	6
активная деятельность жизни	7,7	7	ответственность	8,0	7
общественное признание	9,3	8	образованность	8,3	8
развитие	9,7	9	чуткость	8,7	9
материально обеспеченная жизнь	10,0	10	эффективность в делах	9,0	10
продуктивная жизнь	10,0	11	смелость в отстаивании своего мнения	10,3	11
жизненная мудрость	10,3	12	аккуратность	10,7	12
уверенность в себе	10,3	13	самоконтроль	11,0	13
познание	10,7	14	терпимость	11,0	14
развлечения	11,7	15	широта взглядов	12,3	15
красота природы и искусства	14,0	16	непримиримость к недостаткам в себе и других	13,3	16
счастье других	15,7	17	исполнительность	15,0	17
творчество	16,7	18	высокие запросы	16,0	18

Студенты четвертого курса выделяют из терминальных ценностей такие, как наличие хороших и верных друзей, любовь (духовная и физическая близость с любым человеком), свобода (самостоятельность, независимость в суждениях и поступках), интересная работа, здоровье (физическое и психическое) (см. Таблицу 2). Из инструментальных ценностей студентами выделены такие, как независимость (способность действовать самостоятельно, решительно), жизнерадостность (чувство юмора), воспитанность (хорошие манеры), твердая воля (умение настоять на своем, не отступать перед трудностями), честность (правдивость, искренность) (см. Таблицу 2).

А. Маслоу рассматривает ценности как «ключевые жизненные ориентиры, определяющие способ и характер деятельности личности. Ценностные ориентации – понятие, выражающее то или иное отношение индивида к различным объектам и явлениям. Система ценностных ориентаций определяет содержательную сторону направленности личности и составляет

основу ее отношения к окружающему миру, к другим людям к себе самой, основу мировоззрения и ядро мотивации жизненной активности, основу жизненной концепции и «философии жизни» [3, с. 108-118].

Диагностика степени удовлетворенности потребностей проводилась тестом «Пирамида Маслоу», который позволяет выделить следующие шкалы в общей иерархии потребностей личности: потребность в безопасности (желание обеспечить себе будущее, упрочить свое положение, избегать неприятностей), потребность социальная (желание иметь теплые отношения с людьми, иметь хороших собеседников, быть понятым другими), потребность уважения со стороны (желание добиться признания и уважения, повышать уровень мастерства и компетентности, обеспечить себе положение, влияние), потребность в самореализации (желание развивать свои силы и способности, стремиться к новому, заниматься делом, требующим полной отдачи).

Полученные данные свидетельствуют, что у студентов первого курса потребность в безопасности находится на низком уровне развития, потребности социальная, уважения со стороны, самореализации соответствуют среднему уровню. У студентов четвертого курса потребности в безопасности социальная, уважения со стороны находятся на среднем уровне развития, потребность в самореализации – на высоком уровне.

Таким образом, выявленные тенденции говорят о высоком ранге ценности «здоровья» в общей иерархии ценностей современного студенчества. Полученные результаты подтверждают необходимость проведения комплекса мероприятий, направленных на решение актуальных вопросов, относящихся к здоровому образу жизни молодого поколения [4, с. 180-182].

#### БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Рокич М. Методика «ценностные ориентации» // Энциклопедия психологических тестов. Личность, мотивация, потребность. М.: «Издательство АСТ», 1997. – С. 57-62.
2. Лучшие психологические тесты [Текст] / Под ред. А. Ф. Кудряшова. – Петрозаводск, 1992. – С. 112-114.
3. Маслоу А. Самоактуализация // Психология личности. Тексты / под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, А.А. Пузыря. М.: Изд-во МГУ, 1982. – С. 108-118.
4. Тарасова, Н.В. Профессионально важные качества и психологические особенности студентов [Текст] / С.Э. Харзеева, Н.В. Королева, О.В. Чернышова // Современные проблемы высшего профессионального образования: материалы II Международной научно-методической конференции, в 2 частях. Федеральное агентство по образованию, Курский государственный технический университет; ответственный редактор: Кудряшов Е.А. – Курск, 2010. – С. 180-182.

#### ПРОФИЛАКТИКА СЕРДЕЧНО – СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

*Жиленков Никита Андреевич, магистрант*

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

*В статье рассматриваются опасность заболеваний сердечно – сосудистой системы и меры по их предупреждению.*

С того момента, как люди освоили самые первые орудия труда человечество постоянно ищет способы облегчить свой труд, минимизировать свое участие в производстве путем создания различных устройств, роботов и станков. В 21 веке автоматизация многих процессов на производстве и в повседневной жизни сделала жизнь человека значительно легче [1]. Вместе с тем, внедрение автоматики оказывает и негативный эффект. Современные заводы имеют высокую степень автоматизации, а большинство повседневных трудоемких задач за человека выполняют различные механизмы, физическая активность людей значительно снизилась, большинство трудящихся работают в офисах и проводят весь рабочий день сидя в кресле [2]. Отсутствие достаточной физической активности приводит к набору веса и способствует появлению сердечно – сосудистых заболеваний. Как следствие, в 21 веке проблема избыточного веса и сердечно - сосудистых заболеваний приобрела глобальный характер.

Сердце – это мышца, которая тоже нуждается в постоянной тренировке. Причиной сердечно - сосудистых заболеваний являются не перегрузки организма, а наоборот малоподвижный образ жизни и не натренированность сосудов к изменениям внешней среды [3]. От работы сердца зависит функционирование всех систем в организме. Избыточное или, наоборот, недостаточное давление может негативно сказаться на работе мозга. Злоупотребление сигаретами, алкоголем и употребление калорийной пищи в больших количествах чревато для человека не только набором веса, но и инфарктом или инсультом [4]. Данные сердечно – сосудистые заболевания имеют высокий процент летальности. По официальным данным, ежегодно в России от сердечно - сосудистых заболеваний умирает около 1 млн. 300 тысяч человек. Смертность по этой причине составляет более 55% от числа всех смертей. Среди развитых стран Россия лидирует по данному печальному показателю [5].

Для снижения рисков возникновения сердечно – сосудистых заболеваний необходимо выполнять их профилактику. Это комплекс мер, направленный в первую очередь на людей, ведущих сидячий образ жизни. Профилактика включает в себя рациональный режим труда и отдыха, увеличение физической активности (вечерние или утренние прогулки, занятия в спорт зале), ограничение потребления поваренной соли и отказ от алкоголя и курения. Так же стоит снизить калорийность пищи и массу тела, так как эти факторы напрямую влияют на работу сердечно – сосудистой системы

[6]. Описанный комплекс мер позволяет сохранить рациональные условия жизнедеятельности человека.

Государства так же заинтересованы в здоровье населения. Поэтому на государственном уровне создаются федеральные проекты по пропаганде здорового образа жизни и борьбе с заболеваниями сердечно – сосудистой системы [7].

Одним из таких проектов является проект «Борьба с сердечно – сосудистыми заболеваниями». В рамках данного проекта планируется снизить смертность от инфарктов, инсультов и других сосудистых нарушений на четверть, а так же переоснастить современным медицинским оборудованием не менее 140 сосудистых центров и 469 первичных сосудистых отделений [8].

Так же стоит обратить внимание на федеральный проект «Укрепление общественного здоровья», в рамках которого планируется принять меры по снижению потребления алкоголя и табачной продукции, сократить потребление сахара и соли. В рамках акции «Декада спорта», проходившей с 1 по 10 января 2021 года, тысячи любителей спорта принимали активное участие в мероприятиях, организуемых в регионах страны [9].

Несмотря на то, что государство принимает меры, направленные на пропаганду активного образа жизни и профилактику сердечно – сосудистых заболеваний, в первую очередь, здоровье всей страны зависит от каждого ее жителя [10]. Если люди не начнут осознавать всю серьезность и опасность, связанную с заболеваниями сердечно – сосудистой системы, не будут заниматься профилактикой и физической активностью, смертность и распространенность будет продолжать расти.

#### БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Федеральный проект «Борьба с сердечно – сосудистыми заболеваниями» [Электронный ресурс]. - URL: [https:// minzdrav.gov.ru/poleznye-resursy/natsproektzdravooхранenie/bssz](https://minzdrav.gov.ru/poleznye-resursy/natsproektzdravooхранenie/bssz) (дата обращения: 6.10.2021).
2. Федеральный проект "Укрепление общественного здоровья" [Электронный ресурс] . - URL: <https://minzdrav.gov.ru/poleznye-resursy/natsproektzdravooхранenie/zozh> (дата обращения: 6.10.2021).
3. Всероссийская акция «Декада спорта»// Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. - URL: [https://minsport.gov.ru/press-centre/announcements/34427/?special\\_version=Y](https://minsport.gov.ru/press-centre/announcements/34427/?special_version=Y) (дата обращения: 6.10.2021).
4. Чернышова О.В. Психолого-педагогическое сопровождение обучения студентов в вузе [Текст] / О.В. Чернышова // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Лингвистика и педагогика. 2015. №1. –С.123.
5. Никитина Е.А. Развитие Я-концепции одаренных старшеклассников: от теории к практике / Никитина Е.А. методическое пособие / Курск, 2008.

6. Ворошилова О.Л. Социально-психологические аспекты обучения студентов с ограниченными возможностями здоровья [Текст] / О.Л. Ворошилова, О.В. Чернышова // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Лингвистика и педагогика. 2019. –Т.9. № 1. –С.152.

7. Кузнецова М.В. Выявление состояния сформированности профессионально-личностной готовности профессорско-преподавательского состава к реализации инклюзивного образования в высшем учебном заведении /М.В. Кузнецова // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Лингвистика и педагогика. 2021. –Т. 11, № 1. - С. 146.

8 Тарасова, Н.В. Изучение психологических особенностей студентов, способствующих успешному профессиональному развитию [Текст] / О.В. Чернышова, Н.В. Тарасова // Настоящее и будущее регионов Центральной России: материалы всероссийской научно-практической конференции. Министерство образования и науки Российской Федерации, Российской философское общество и др. – Курск, 2009. - С. 225.

9. Копылова, Т.Ю. Способность к самоуправлению как фактор здоровьесбережения [Текст] / Т.Ю. Копылова, А.В. Хромова // Актуальные проблемы здоровьесбережения студенческой молодежи. Материалы II Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 50-летию Юго-Западного государственного университета. - 2013. - С. 93.

10. Домырева Е.А. Когнитивные барьеры в учебной деятельности младших школьников: трудности диагностики / Е.А. Домырева, Т.В. Иванова // Провинциальные научные записки: Научный журнал. - 2017. -№1 (5). - С. 89.

#### ВЛИЯНИЕ ПАНДЕМИИ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ЛЮДЕЙ

*Ильина Анна Алексеевна, бакалавр*

*Юго-западный государственный университет, г.Курск, Россия*

*В статье рассматриваются психологические последствия для здоровья и жизни населения пандемии COVID-19, осуществляется анализ негативных и положительных результатов пандемии.*

Пандемия затронула все сферы жизни общества, а соответственно и все социальные группы. Однако, по результатам исследований, наиболее уязвимыми оказались дети, студенты и медицинские работники. Это значит, что люди, относящиеся к этим группам, больше подвержены рискам развития посттравматического стрессового расстройства [1]. ПТСР - тяжелое и продолжительное психическое состояние. Реакция на невыносимые, опасные для жизни человека или приведшие к гибели его близких, события. ПТСР часто связано с ощущением беспомощности и невозможности эффективно действовать в опасной ситуации [2].

По данным ООН на август 2020 года пандемия COVID-19 привела к крупнейшему в истории нарушению систем образования, затронув почти 1,6 миллиарда учащихся в более чем 190 странах на всех континентах. Закрытие школ и других учебных заведений затронуло 94% мирового студенческого населения, до 99 процентов в странах с низким и средним уровнем дохода. Различия в возможности получить образование существовали всегда, однако кризис, вызванный пандемией, усугубил ситуацию: наиболее уязвимая часть населения – жители бедных или сельских районов, беженцы, инвалиды и вынужденные переселенцы – не могут начать/продолжить свое обучение [3]. Нанесенный сфере образования ущерб угрожает не только нынешнему поколению: пробелы в обучении могут свести на нет десятилетия прогресса, а также снова ограничить доступ девочек и молодых женщин к образованию в странах, где до сих пор это является практически невозможным. По прогнозам ООН еще около 23,8 миллиона детей и молодежи (от дошкольного до высшего образования) могут бросить школу или не иметь доступа к школе в следующем году только из-за экономических последствий пандемии. [4]

Тревога, депрессия и другие симптомы стресса могут стать пролонгированным результатом самоизоляции. Так, первые исследования, проведенные в Китае, продемонстрировали, что эпидемия коронавируса и связанные с ней карантинные меры привели к росту беспокойства, расстройству сна и депрессивным симптомам во всех группах населения, отмечает заведующая Центром комплексных исследований социальной политики НИУ ВШЭ Оксана Синявская. [5]

Социальная дистанция и меры безопасности также повлияли на отношения между людьми: мы стали более понимающими и сострадательными к чужому горю, ведь болезнь коснулась практически каждую семью и не смогла никого оставить равнодушным. Человечество объединило все усилия ради всеобщего блага [6]. Это помогло сплотиться и бороться с вирусом эффективнее. Вся наша рутина сейчас проходит онлайн: мы учимся дистанционно, работаем из дома, даже заказываем необходимые товары в интернет-магазинах. В этом есть множество преимуществ: например, не нужно тратить время на дорогу, ведь теперь все сконцентрировано в домашних гаджетах. Однако, есть и обратная сторона у принятых мер: люди буквально отстранились от реального мира, так как у них нет возможности коммуницировать с людьми вживую, заводить новые знакомства и делиться эмоциями [7]. Они находятся наедине с собой, что также может негативно повлиять на психику: находясь в четырех стенах, человек невольно начинает обременять себя пессимистичными, апатичными мыслями. С этой точки зрения телепсихология и технологические устройства играют очень важную роль в жизни человека последние несколько лет [8].

Исходя из статистики за ноябрь 2021, более 5 миллионов жизней унесла эта страшная, мало изученная болезнь. Справиться с утратой близких людей всегда сложно, но в этом могут помочь квалифицированные специали-

сты, которые проводят консультации в онлайн-формате. Что касается подобной помощи в России, люди только недавно начали осознавать важность психологов. Это связано с особенностями менталитета. По результатам исследования Profi.ru, в больших городах спрос на услуги психологов увеличился в несколько раз: в Москве на 105%, в Санкт-Петербурге на 115% по данным на 2021 год. [9]

Пандемия коронавируса быстро изменила жизненные устои человечества, что приводит к образованию новых глобальных проблем. По сравнению с показателями до пандемии, многие молодые люди стали остро нуждаться в социальном аспекте своей школьной/университетской жизни, что говорит о нехватке живого общения и эмоций в жизни. Однако, есть свидетельства и о позитивном влиянии эпидемии на школьное сообщество. Например, в ходе опроса почти 1000 директоров школ во время ранней изоляции, связанной с пандемией, сообщили, что у них появились новые увлечения, они выработали здоровые привычки и начали регулярно заниматься спортом. [10]

#### БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. 1 Краткое изложение политики: Образование во время COVID-19 и после августа 2020 года [Электронный ресурс]: - URL: [https://www.un.org/development/desa/dspd/wp-content/uploads/sites/22/2020/08/sg\\_policy\\_brief\\_covid-19\\_and\\_education\\_august\\_2020.pdf](https://www.un.org/development/desa/dspd/wp-content/uploads/sites/22/2020/08/sg_policy_brief_covid-19_and_education_august_2020.pdf) (дата обращения: 03.10.2021)
2. 2 Как пандемия влияет на психику [Электронный ресурс]: - URL: <https://iq.hse.ru/news/366225935.html> (дата обращения: 03.10.2021)
3. С чистого листа пандемия оставила без работы миллионы россиян. Как им пережить кризис? [Электронный ресурс]: URL: <https://lenta.ru/articles/2020/09/14/pereobuchenie/> (дата обращения: 03.10.2021).
4. Чернышова О.В. Психолого-педагогическое сопровождение обучения студентов в вузе [Текст] / О.В. Чернышова // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Лингвистика и педагогика. 2015. №1. –С.123.
5. Никитина Е.А. Актуальные проблемы личностного развития и формирования основ нравственного здоровья студентов [Текст] /Харзеева С.Э., Никитина Е.А., Тарасова Н.В. В сборнике: Приоритеты системной модернизации России и ее регионов. Сборник научных статей Всероссийской научно-практической конференции. Юго-Западный государственный университет. 2010. - С. 508.
6. Ворошилова О.Л. Социально-психологические аспекты обучения студентов с ограниченными возможностями здоровья [Текст] / О.Л. Ворошилова, О.В. Чернышова // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Лингвистика и педагогика. 2019. –Т.9. № 1. –С.152.
7. Кузнецова М.В. Выявление состояния сформированности профессионально-личностной готовности профессорско-преподавательского состава

к реализации инклюзивного образования в высшем учебном заведении [Текст] /М.В. Кузнецова // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Лингвистика и педагогика. 2021. –Т. 11, № 1. - С. 146.

8. Тарасова, Н.В. Изучение психологических особенностей студентов, способствующих успешному профессиональному развитию [Текст] / О.В. Чернышова, Н.В. Тарасова // Настоящее и будущее регионов Центральной России: материалы всероссийской научно-практической конференции. Министерство образования и науки Российской Федерации, Российской философское общество и др. – Курск, 2009. - С. 225.

9. Копылова, Т.Ю. Способность к самоуправлению как фактор здоровьесбережения [Текст] / Т.Ю. Копылова, А.В. Хромова // Актуальные проблемы здоровьесбережения студенческой молодежи. Материалы II Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 50-летию Юго-Западного государственного университета. - 2013. - С. 93.

10. Домырева Е.А. Когнитивные барьеры в учебной деятельности младших школьников: трудности диагностики [Текст] / Е.А. Домырева, Т.В. Иванова // Провинциальные научные записки: Научный журнал. - 2017. - №1 (5). - С. 89-92.

## ЛЕЧЕНИЕ ТРАВМЫ ГОЛЕНОСТОПНОГО СУСТАВА С ПРИМЕНЕНИЕМ МЕХАНОТЕРАПИИ

*Князев Андрей Александрович, магистрант*

*Логунев Егор Романович, магистрант*

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

*В статье рассматривается актуальность применения механотерапевтических аппаратов для восстановления голеностопного сустава*

Повреждения голеностопного сустава составляют 10,2-26,1% всех повреждений опорно-двигательной системы. Даже при качественном лечении они приводят к инвалидности в 3-12% случаев. По статистике, 54% переломов и вывихов голеностопного сустава случаются в молодом возрасте, когда человеку важно сохранять трудоспособность. Эти травмы относятся к тяжелым повреждениям опорно-двигательного аппарата [1].

После снятия гипса реабилитация продолжается в течение еще нескольких месяцев. Имобилизация в свою очередь ведет к уменьшению углов сгибания и разгибания ступни, что ощущается сразу после снятия гипса. Поэтому восстановление его функций требует тщательного подхода, индивидуального для каждого пациента.

Как правило, реабилитация пациентов проходит под руководством врача-реабилитолога, в течение длительного времени. В этот период больному назначают массаж, физиопроцедуры, лечебную физкультуру. Главная за-

дача этих процедур – укрепить мышцы и связки, улучшить обменные процессы в тканях, нормализовать кровообращение и восстановить функции травмированного сустава [2]. В каждой из этих методик необходимо личное участие лечащего врача или другого медицинского персонала, так же это требует больших временных и материальных ресурсов, как со стороны пациента, так и со стороны системы здравоохранения.

Одной из методик, способных упростить процесс реабилитации голеностопа, является механотерапия. Механотерапия – это форма лечебной физкультуры, которая представляет собой дозирование ритмически повторяемых физических упражнений на специализированных аппаратах с целью восстановления подвижности суставов, обеспечения движения мышц и связок, повышения общей работоспособности и улучшения кровообращения [3].

Травмы голеностопного сустава являются наиболее распространенными среди травм нижних конечностей. Несмотря на пристальное внимание травматологов, как в нашей стране, так и за рубежом, проблема лечения повреждений голеностопного сустава остается до конца не решенной [4]. Это объясняется трудностями лечения, частым возникновением осложнений и не всегда положительными результатами, которые отмечены более чем у 1/3 пациентов. Частота неудовлетворительных результатов после консервативного лечения составляет от 2% до 37%, а после оперативного – от 4% до 39% [5].

Поэтому актуальность аппарата для механотерапии голеностопа – высока. Необходимо, чтобы реабилитационный комплекс мог изменять положение стопы человека, тем самым, выполняя выбранные врачом-реабилитологом траектории движения, необходимые для восстановления сустава. За счет соблюдения правильных углов наклона стопы пациента, а так же, ее точного позиционирования, реабилитация будет проходить быстрее и качественнее, чем терапия без специального аппарата. Так же важно, чтобы настройки аппарата позволяли задавать индивидуальные параметры для каждого пациента. Подобный аппарат может быть востребован, как у профессиональных спортсменов, подверженных травмам такого типа, так и в травматологических отделениях больниц.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Реабилитация после перелома голеностопа [Электронный ресурс] - URL: <https://savita-spb.ru/materials/reabilitaciya-posle-pereloma-golenostopa/>;
2. Лечебная физкультура и спортивная медицина [Электронный ресурс] - URL: [http://npcdp.ru/files/training/fond\\_lfk.pdf](http://npcdp.ru/files/training/fond_lfk.pdf);
3. Механотерапия: [Электронный ресурс] – URL: <https://www.orthoscheb.com/therapy/mekhanoterapiya/>;
4. Беляева Е.В. Проблемы формирования духовно-нравственных ценностей и патриотизма в молодежной среде [Текст] / Е.В. Беляева Е.В., О.В.

Чернышова // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Лингвистика и педагогика. 2016. №1. –С.141

5 Никитина Е.А. Актуальные проблемы личностного развития и формирования основ нравственного здоровья студентов [Текст] / Харзеева С.Э., Никитина Е.А., Тарасова Н.В. В сборнике: Приоритеты системной модернизации России и ее регионов. Сборник научных статей Всероссийской научно-практической конференции. Юго-Западный государственный университет. 2010. - С. 508.

6. Ворошилова О.Л. Социально-психологические аспекты обучения студентов с ограниченными возможностями здоровья [Текст] / О.Л. Ворошилова, О.В. Чернышова // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Лингвистика и педагогика. 2019. –Т.9. № 1. –С.152.

7. Кузнецова М.В. Выявление состояния сформированности профессионально-личностной готовности профессорско-преподавательского состава к реализации инклюзивного образования в высшем учебном заведении [Текст] /М.В. Кузнецова // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Лингвистика и педагогика. 2021. –Т. 11, № 1. - С. 146.

8. Тарасова, Н.В. Изучение психологических особенностей студентов, способствующих успешному профессиональному развитию [Текст] / О.В. Чернышова, Н.В. Тарасова // Настоящее и будущее регионов Центральной России: материалы всероссийской научно-практической конференции. Министерство образования и науки Российской Федерации, Российской философское общество и др. – Курск, 2009. - С. 225.

9. Копылова, Т.Ю. Способность к самоуправлению как фактор здоровьесбережения [Текст] / Т.Ю. Копылова, А.В. Хромова // Актуальные проблемы здоровьесбережения студенческой молодежи. Материалы II Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 50-летию Юго-Западного государственного университета. - 2013. - С. 93.

10. Домырева Е.А. Когнитивные барьеры в учебной деятельности младших школьников: трудности диагностики [Текст] / Е.А. Домырева, Т.В. Иванова // Провинциальные научные записки: Научный журнал. - 2017. - №1 (5). - С. 89-92.

## НАВЫКИ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ КАК ФАКТОР УСПЕШНОГО ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ

*Козлитин Евгений Николаевич, магистрант*

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

*В данной статье рассмотрены особенности саморегуляции личности в условиях учебно-профессиональной деятельности. Саморегуляции учебно-профессиональной деятельности студентов в вузе.*

*Ключевые слова: эмоциональная саморегуляция, успешность, учебно-профессиональная деятельность.*

В современном обучении одной из важных задач стоит формирование у обучающихся системы эмоциональной саморегуляции, необходимой для эффективного выполнения ими учебной и любой другой деятельности. В психологии и педагогике актуальность проблемы саморегуляции личности изучается с позиций различных подходов: системно-деятельностного, мотивационного, личностного. Эмоциональная саморегуляция представляет собой процесс управления собственными эмоциональными переживаниями, который предполагает осознание и принятие своего эмоционального состояния, выражение его в социально приемлемой форме и определенную самопомощь в случае негативных переживаний [1].

Для характеристики процесса личностного развития К. Роджерс ввел понятие «Я – концепция». По его мнению, степень удовлетворенности человека жизнью и самим собой зависит от того, насколько согласуется между собой его «реальное Я» и «идеальное Я». По сути дела, он объясняет механизм адаптации, считая ее важнейшим условием осуществления самоактуализации. Бандурой были выделены две группы взаимовлияющих факторов саморегуляции – внешние и внутренние. В качестве внешних факторов саморегуляции Бандура выделяет стандарты, по которым мы можем оценивать свое поведение. Внутренние или личностные факторы саморегуляции в свете концепции Системы «я» Бандура рассматривает гораздо подробнее, выделяя три необходимых условия: самонаблюдение (self-observation), процесс вынесения суждений (judgmentalprocess) и активная реакция на себя (activeself-reaction) (Кондратьев М. Ю., Ильин В.А.).

В современных психолого-педагогических исследованиях отмечается, что успешность учебно-профессиональной деятельности студентов во многом определяется уровнем развития осознанной саморегуляции, т.е. такими умениями, которые помогают им организовывать процесс выполнения деятельности и управлять. Именно система саморегуляции осуществляет интегрирующую функцию по отношению к действиям человека, его психическим процессам, состояниям, которые включаются в процесс реализации деятельности. Уровень сформированности системы саморегуля-

ции учебно-профессиональной деятельности – динамичное образование, зависимое от опыта включения в учебную деятельность, от этапа обучения. В ходе обучения функции студента как субъекта постепенно уточняются, совершенствуются. Если отдельные звенья саморегуляции оказываются недостаточно сформированными, целостная система регуляции учебной деятельности будет нарушена, а эффективность действий – снижена.

С современных позиций эффективность учебно-профессиональной деятельности студентов оценивается не только по их академической успеваемости, но и по достигнутым показателям профессионально-личностной зрелости студентов как субъектов жизнедеятельности [2]. Таким образом, в ходе учебно-профессиональной деятельности студента вуза происходит не только его общее личностное развитие и становление субъектности, но и профессиональное, связанное с профессионализацией и профессиональным становлением.

Поступающие в вуз первое время испытывают большие затруднения, связанные с изменением устоявшихся стереотипов деятельности. Студентам трудно бывает заставить себя работать ежедневно с книгой, тем более что у них отсутствуют умение внимательно слушать лекции по 6-8 часов и самоконтроль. Необходимо учитывать не только готовность к учебно-познавательной деятельности, мотивы учения, ценностные ориентации, социально-психологические установки, но и сформированность системы саморегуляции учебно-профессиональной деятельности, по средствам которой первокурсники преодолевают трудности самостоятельной жизни и установлении комфортных взаимоотношений с однокурсниками и педагогами [3].

Человек, выбирая профессию, как бы «проецирует» свою мотивационную структуру на структуру факторов, связанных с профессиональной деятельностью, через которые возможно удовлетворение потребностей. Чем богаче потребности человека, тем более высокие требования он предъявляет к деятельности, но одновременно он может получить и большее удовлетворение от труда. Только студенты с широкими жизненными интересами, с «большими потребностями», со сформированной системой саморегуляции учебно-профессиональной деятельности способны на вдохновенный и творческий труд и высокую общественную активность [4].

Развитие системы саморегуляции учебно-профессиональной деятельности на этапе профессиональной подготовки происходит от учебно-познавательной к учебно-профессиональной и от нее – к реальной профессиональной деятельности. Переход от одной стадии становления к другой инициируется изменениями социальной ситуации, сменой и перестройкой ведущей деятельности, что приводит к профессиональному развитию личности, развитию системы саморегуляции, затем к кризису ее психологической организации, формированию новой целостности, сменяющейся дезорганизацией и последующим установлением качественно нового уровня

функционирования саморегуляции, центром которого становятся профессионально и личностно обусловленные психологические новообразования в системе саморегуляции учебно-профессиональной деятельности [5].

На сегодняшний день не существует методики, которая бы позволяла всесторонне, полно и достоверно оценивать уровень саморегуляции студентов. Само понятие «саморегуляция», как было отмечено ранее, представляет собой сложное явление, состоящее из ряда компонент.

Естественно, что по мере перехода с курса на курс индивидуальный опыт студентов становится богаче. Они в большей мере учитывают прошлые достижения, приобретают больший арсенал внутренних эталонов, внутренних средств для сопоставления своих возможностей и достигаемых результатов. В условиях вузовского обучения студенты постепенно открывают для себя новые возможности быть субъектом деятельности. По мере роста осознанности деятельности и осознанного анализа моментов управления ею, сочетающегося с постоянным практическим испытанием своих возможностей в учебной работе, студент старается сделать свое участие в регуляции деятельности более эффективным.

Таким образом, резюмируя вышесказанное, следует отметить, что саморегуляция учебно-профессиональной деятельности студентов вуза различается на различных этапах профессионального образования и связана со спецификой личностного развития и системогенеза профессионального становления, а так же с особенностями обучения в вузе. Для повышения эффективности учебно-профессиональной деятельности студентов, конкурентоспособности будущих специалистов на рынке труда, необходимо учитывать особенности саморегуляции учебно-профессиональной деятельности на различных этапах обучения в вузе.

#### БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Павлова А.А., Иванова Т.В. Профилактика конфликтов при трудоустройстве выпускника вуза / А.А. Павлова, Т.В. Иванова // Актуальные проблемы конфликто разрешения в современном мире: от теории к практике: Материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Курск, 2021, Изд-во: ЮЗГУ. – С. 108 – 110.
2. Тарасова, Н.В. Добровольчество – социально-психологический феномен развития российского общества [Текст] / Н.В. Тарасова // Добровольчество в современном мире: нравственный идеал нашего времени: сборник научных статей I-й международной студенческой научно-практической конференции. Ответственный редактор С.И. Беленцов. – Курск, 2016. – С. 182-185.
3. Тимофеев Н.С. Индивидуально-психологические особенности старшеклассников как фактор профессионального самоопределения / Н.С. Тимофеев // Ученые записки. Электронный журнал Курского государственного университета, 2021. № 1 (57). – С. 255 – 263.

4. Tarasova N.V., NiKitina E.A., Chernishova O.V., Letapurs T.V., Dumina S.V. Civil and patriotic education students by means of excursion activities in Russia in the second half of XIX – early XX centuries / N.V. Tarasova, E.A. NiKitina, O.V. Chernishova, T.V. Letapurs, S.V. Dumina // Былые годы. Российский исторический журнал. 2014. №32(2). С. 262 – 265.

5. Психолого-педагогические аспекты современной системы образования [Текст], монография / М.В. Кузнецова, О.П. Довгер, Е.А. Никитина, О.В. Чернышова, Т.Ю. Копылова, Н.В. Тарасова, Н.А. Шаталова, А.А. Кузнецова. – Курск: ЗАО «Университетская книга», 2019. – 167 с.

### ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ КОММУНИКАТИВНЫХ НАВЫКОВ СТУДЕНТОВ

*Кудрявцева Екатерина Александровна, студент*

*Карнова София Александровна, студент*

*Юго-западный государственный университет, г.Курск, Россия*

*В статье представлены результаты эмпирического исследования уровня развития коммуникативных навыков общения студентов 1 курса. Проанализированы особенности взаимодействия студентов и причины, снижающие уровень коммуникативной компетентности студентов в современных условиях образования.*

В данной статье мы рассмотрим, что такое общение, рассмотрим функции общения, проблемы, которые влияют на способность к общению.

В жизни человека роль общения невероятно значима, так как занимает одну из главных позиций, влияющих на нашу психику. Общение, как потребность, стоит на третьем месте в пирамиде А.Маслоу, – это важный инструмент при социализации личности, благодаря которому происходит освоение индивидом социокультурных ценностей и его самореализация в ходе социального взаимодействия с другими людьми.

Что собой представляет общение? Г.М. Андреева выделяет в общении три взаимосвязанные стороны: коммуникативную, перцептивную и интерактивную [1]. Перцептивная сторона общения — процесс восприятия, познания и понимания людьми друг друга. Коммуникативная сторона - взаимный обмен информацией между людьми, передаче и приеме знаний, идей, мнений, чувств. Интерактивная сторона общения заключается в обмене действиями [2].

Коммуникабельность – это приобретаемое качество личности, проявляющееся в умении человека максимально качественно и адекватно применять свои способности выстраивания продуктивного взаимодействия [3]. В научной парадигме коммуникабельность – это качество, показывающее не только способность личности к общению, но также и к поиску совместимости, налаживанию связей с другими людьми. Проявляется она в

высокой способности к совместной работе, причём не только в качестве участника, но также руководителя и организатора данного вида деятельности [4]. Потребность в общении с другими людьми у психически нормального взрослого человека является одной из важнейших социальных потребностей. Это и понятно, поскольку развивающей средой личности является социальная среда. Эксперименты и наблюдения показывают, что полная социальная изоляция почти неизбежно приводит к тем или иным изменениям в психической жизни человека. При этом сначала появляются эмоциональные нарушения, чаще всего в форме депрессии и тревоги, затем - страха. После этого наступает полная апатия, человек перестаёт заботиться о еде, сне, гигиене тела. Далее могут появиться галлюцинации или подобные им переживания. Поэтому длительное одиночество личности не только неприятно и тягостно, но и опасно!

Около 30% людей имеют проблемы в общении, то есть сталкиваются с психологическими барьерами. Среди таких барьеров наиболее распространёнными являются следующие: предвзятое отношение к собеседнику, сомнение во всех его словах; скованность в движениях, тихий голос; снижение чувствительности; внутреннее напряжение; необоснованные попытки защищать себя и отстаивать мнение, даже когда никто не ставит его под сомнение; отстранённость, отсутствие заинтересованности по отношению ко второй стороне; спутанность мыслей, косноязычие; разное понимание собеседником объекта разговора; наигранность в поведении, интонациях и жестуляции; чувство стыда.

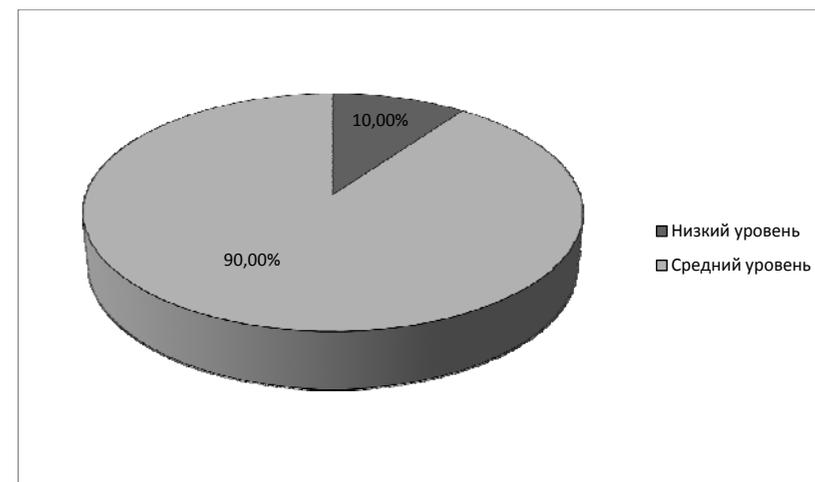


Рисунок 1 – Уровень развития коммуникативных навыков общения студентов 1 курса

Целью нашего исследования стало выявление уровня развития коммуникативных навыков общения у студентов. В исследовании приняли участие 10 студентов 1 курса направления подготовки «Конфликтология», для которых коммуникабельность является необходимым профессиональным качеством. Наше исследование мы проводили с помощью теста-опросника «Способность к взаимодействию с другими людьми», состоящего из восьми вопросов. Графически результаты исследования изображены на рисунке 1.

Анализ результатов показал, что 90% участников (9 человек) имеют средний уровень коммуникабельности. Это значит, что в обществе они чувствуют себя достаточно уверенно, но есть персоны и компании, которых они предпочитают избегать. В случае, если их будущая работа будет связана с людьми, то стоит задуматься о том, что необходимо уделить часть времени и средств на тренинг общения. 10% студентов (1 человек) имеют низкий уровень способности к взаимодействию с другими людьми. Низкий уровень коммуникативной компетентности приводит к снижению учебной успешности, хуже протекает адаптация в новых коллективах, снижается эмоциональное благополучие. Заметим, что высокого уровня коммуникабельности нет ни у одного студента. Это говорит о том, что молодым людям следует уделить особое внимание развитию коммуникативных навыков.

Учитывая результаты нашего исследования, важным для нас представилось выделить ряд причин, снижающих уровень коммуникативной компетентности студентов в современных реалиях:

1. Общась «онлайн», студенты стараются сократить и упростить свою речь, теряют свои индивидуальность и уникальность. Так же, «онлайн» общение притупляет эмоциональность речи. Студенты употребляют ненормативную лексику, забывая элементарные правила этики.

2. Негативное влияние на уровень коммуникативной компетентности оказывает снижение интереса к чтению. Речь молодых людей становится примитивной, из неё пропадают языковые обороты, эпитеты и перефразы.

3. Методика тестирования в учебном процессе тоже оказывает негативное влияние на уровень коммуникации. Готовые ответы, которые нужно выбрать, лишают студента возможности поразмыслить, выразить своё мнение и выказать его.

4. Психологические причины снижения уровня общения - наличие личностных барьеров, низкий уровень эмоциональной регуляции, психофизические нарушения, темперамент, застенчивость, наличие стереотипов и многое другое [5].

Таким образом, решив данные проблемы в образовательном пространстве вуза, можно повысить уровень коммуникации среди студентов, что будет очень значимым фактором в формировании разносторонней личности [3].

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Андреева, Г.М. Социальная психология: Учебник для студентов высших учебных заведений [Текст] / Г.М. Андреева. – Изд. 5-е, испр. и доп. – М.: Аспект Пресс, 2009. – 362 с.

2. Харзеева, С.Э. Актуальные проблемы личностного развития и формирования основ нравственного здоровья студентов [Текст] / С.Э. Харзеева, Е.А. Никитина, Н.В. Тарасова // Приоритеты системной модернизации России и ее регионов. Сборник научных статей Всероссийской научно-практической конференции. – Юго-Западный государственный университет, 2010. - С. 508-511.

3. Бордовская, Н.В. Психология и педагогика: Учебник для вузов [Текст] / Н.В. Бордовская, С.В. Розум. – СПб.: Питер, 2011. – 624 с.

4. Дубровина, И.В. Возрастные особенности психологии детей [Текст] / И.В. Дубровина. - Москва: Просвещение, 2009. - 182 с.

5. Никитина, Е.А. Психологические особенности самооценки в студенческом возрасте [Текст] / Е.А. Никитина, Т.Ю. Манаенкова // Высшая школа и студенчество сегодня. Материалы Всероссийской научной конференции. – 2012. – С. 189-191.

### ПРОФИЛАКТИКА КАК СИСТЕМА РАБОТЫ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ В РАМКАХ ПРОГРАММЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ

*Кузнецова Марина Валерьевна, к.п.н., доцент*

*Балашов Константин Геннадьевич, студент*

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

*В статье освещается проблема профилактических мероприятий по здоровьесбережению младших школьников, среди которых могут находиться лица с девиантным поведением*

*Ключевые слова: профилактика, здоровьесбережение, девиантное поведение, зож, образовательное учреждение.*

В настоящее время становится актуальным и приоритетным направлением в системе образования проблема пропаганды здорового образа жизни обучающихся. Речь идет в том числе и о обучающихся, находящихся в группе риска, а именно, о лицах младшего школьного возраста с девиантным поведением.

**Профилактика** – термин, означающий комплекс различного рода мероприятий, направленных на предупреждение какого-либо явления и/или устранение факторов риска [1].

**Профилактическая программа** – систематизированное изложение основных целей, задач, направлений деятельности по профилактике заболеваемости, сохранению и укреплению здоровья [2].

**Санитарное просвещение** – совокупность образовательных, воспитательных, агитационных и пропагандистских мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни, профилактику заболеваний, сохранение и укрепление здоровья, повышение трудоспособности людей, продление их активной жизни [4].

**Пропаганда здорового образа жизни (ЗОЖ)**– это широкий спектр деятельности - от просветительских и выездных программ работы с населением до использования средств массовой информации - деятельности, направленной на то, чтобы люди ответственнее относились к своему здоровью и располагали необходимой информацией для его сохранения и укрепления [3].

В таблице 1 рассмотрены в первую очередь уровни профилактических мероприятий, кроме того, представлено понятие о специфичности рассмотренных уровней, предложены меры, способы деятельности в условиях образовательной организации, которые способствуют пропаганде ЗОЖ среди обучающихся [5].

Таблица 1 - Уровни немедицинской профилактики как системы работы в образовательной организации

Уровень профилактических мероприятий	Понятие о специфике уровня (определение)	Меры, способы деятельности, значимые на уровне начального общего образования (НОО)
Первичная профилактика	Комплекс медицинских и немедицинских мероприятий, направленных на предупреждение развития отклонений в состоянии здоровья и заболеваний, устранение их причин, общих для всего населения, его отдельных групп и индивидумов. Охватывает всех учащихся и направлена на развитие социально успешной	1) Проведение классных часов на тему ЗОЖ. 2) Приобщение детей к занятию спортом по средствам игры и небольших соревнований. 3) Проведение физкультурминутки на уроке. 4) Создание размеренной умственной нагрузки. 5) Обеспечение качественного и рационального питания детей в образовательном учреждении. 6) Обеспечение комфортного для ученика рабочего места.

	и психологически адаптивной личности с установками на здоровый трезвый образ жизни; она является основой и для других направлений профилактики.	
Вторичная профилактика	Охватывает работу с детьми «группы риска» и их семьями.	1) Проведение профилактических бесед со школьниками. 2) Рассадка детей по классу в зависимости от остроты зрения, поведения, особенностей здоровья. 3) Проведение цикла занятий для детей из «группы риска». 4) Необходимо давать родителям и другим учителям ясные и точные рекомендации, как помочь ребенку, испытывающему трудности. 5) Следует обращать особое внимание на особенности семейной ситуации. Работа с семьей ребенка "группы риска" оказывается зачастую более важным средством психопрофилактики, чем работа с группой учеников и с учителями. 6) Проводить индивидуальную профилактическую работу. 7) Помощь ребенку в преодолении учебных затруднений.
Третичная профилактика	Охватывает работу с детьми, уже имеющими девиантное поведение (или развивающееся)	1) Целесообразно каждому педагогу овладеть системой индивидуальной работы с учащимися девиантного поведения. 2) Индивидуальные личностно-ориентированные тренинги и беседы.

наркологическое заболевание) и их семьями.	<p>3) Вовлечение во внеклассные мероприятия.</p> <p>4) Вовлечение в общественную жизнь учебного заведения (участие в спортивных мероприятиях, конкурсах прикладного творчества, конкурса рисунков и т. д.).</p> <p>5) Учащийся должен быть уверен, что ему не будут постоянно приводить в пример других ребят, его не будут сравнивать с другими, а только с самим собой на разных этапах роста.</p> <p>6) Необходимо делать акцент на позитивное в анализе работы и поведения девиантного ребенка.</p> <p>7) Учитывать в учебном процессе индивидуальные особенности девиантного ребенка: скорость восприятия, усвоения, характер мышления и запоминания, специфику речи и т.п.</p> <p>8) Главное в работе с детьми девиантного поведения — это толерантное отношение к особенностям их личности.</p>
--	--

Роль учителя в организации системы профилактических мероприятий в рамках программ здоровьесбережения в начальной школе очень велика. Ведь учитель – это тот человек, который как раз несет ответственность за обеспечение нормальных условий образования ребенка. Благодаря грамотному использованию здоровьесберегающих технологий в учебном процессе, обеспечивается более успешное адаптирование обучающегося в образовательном и социальном пространстве, раскрытие его творческих способностей, и позволяет учителю эффективно проводить профилактику асоциального поведения, активнее приобщать родителей школьников к работе по укреплению и сохранению здоровья детей. Поэтому очень важно, чтобы педагог умел:

- 1) анализировать педагогическую ситуацию в условиях педагогики оздоровления;
- 2) владеть основами здорового образа жизни;
- 3) устанавливать контакт с коллективом учащихся;

- 4) наблюдать и интерпретировать вербальное и невербальное поведение;
- 5) прогнозировать развитие своих учащихся;
- 6) моделировать систему взаимоотношений в условиях педагогики оздоровления;
- 7) личным примером учить учащихся заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих людей.

#### БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Абаскалова, Н. П. Системный подход к формированию здорового образа жизни субъектов образовательного процесса «школа-вуз»: монография. – Новосибирск: Изд. НГПУ, 2001. – 325 с.
2. Актуальные здоровьесберегающие технологии для использования в условиях высокотехнологичной среды образовательного учреждения: Аналитический обзор / Серия «Здоровье в школе» / Вып. 1 – СПб: ГБС(К)ОУ школа-интернат №9, 2013. – 117 с.
3. Вайнер Э.Н. Формирование здоровьесберегающей среды в системе общего образования. Валеология.-2004.
4. Герьянская, Н. О. Здоровье учителя: учебно-методическое пособие для работников образования. – Новосибирск: НИПКиПРО, 2009. – 154 с.
5. Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе: методические рекомендации / под ред. М. М. Безруких, В. Д. Сонькина. – М., 2002. – 125 с.
6. Здоровью надо учить! (Валеология через школьные предметы): Разработки уроков: методическое пособие для учителей // Под ред. Н. П. Абаскаловой. – Новосибирск: ООО Издательская компания «Лада», 2000. – 292 с.
7. Ирхин, В. Н. Теория и практика отечественных школ здоровья: монография. – Барнаул: Изд-во БГПУ, 2002. –279 с.
8. Ирхин, В. Н. Урок и здоровье школьников: учебное пособие / В. Н. Ирхин, И. В. Ирхина. – Тирасполь, 2009. – 192 с.

## ПРОБЛЕМА АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ-ПЕРВОКУРСНИКОВ ВУЗА В РАМКАХ ПРОГРАММЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ

*Кузнецова Марина Валерьевна, к.п.н., доцент*

*Ширинян Диана Григорьевна, студентка*

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

*В статье рассматриваются вопросы социальной адаптации студентов в вузе. Социальная адаптация рассматривается как процесс активного приспособления к условиям обучения и воспитания в образовательном учреждении. Наибольшие трудности адаптации у студентов-первокурсников вызваны формально-дидактическими факторами обучения в вузе, что создает необходимость целенаправленной организованной психологической помощи студентам первого курса в преодолении проблем адаптации.*

*Ключевые слова: динамический стереотип, социальная адаптация, адаптация в вузе, критерии социальной адаптации в вузе, социальная адаптация*

Проблема адаптации студентов первого курса в учебном заведении всегда остается актуальной и дискуссионной в образовательной среде. Именно здесь происходит не только профессиональная, но и главным образом личностная идентификация человека, переформирование всей системы ценностно-познавательных ориентаций личности, формируются определенные типы и формы межличностных связей и отношений [1, 2, 3,4, 5].

Проблема социальной адаптации студентов к новым условиям жизни относится к числу наименее изученных в системе высшего технического образования. И чем эффективнее пройдет адаптация студентов к вузовскому обучению, тем выше будет психологический комфорт, направленность и характер учебной деятельности на старших курсах.

Резкая ломка многолетнего привычного рабочего стереотипа, основу которого составляет открытое И. П. Павловым психофизиологическое явление — динамический стереотип, иногда приводит к побуждению стресса. По этой причине период адаптации, связанный с ломкой прежних стереотипов, может на первоначальных этапах обусловить и сравнительно низкую успеваемость, и трудности в общении.

По мнению Ананьева, к 17 годам у личности создаются оптимальные субъективные условия для формирования навыков самообразовательной деятельности. Современный студент вуза — это, в первую очередь, молодой человек, который имеет все возможности к дальнейшему развитию. Будучи важнейшим интеллектуальным потенциалом общества, студент первого курса не имеет необходимого опыта и ощущает острую необходимость в его приобретении. В связи с этим очень важно, чтобы преподаватель направил деятельность студента-первокурсника на как можно более ускоренную адаптацию к самостоятельной работе, что подразумевает раз-

витие познавательной деятельности. Студент должен понимать, что данную деятельность нужно вести для овладения новыми знаниями, умениями и навыками, а не только для того, чтобы успешно сдать экзамены. Высшее образование оказывает огромное влияние на развитие личности студента. В процессе развития личности будущего специалиста особую роль играет начальный этап обучения в вузе. Сложность его заключается в том, что у студента происходит перестройка и переформирование всей системы ценностно-познавательных ориентаций личности, осваиваются новые способы познавательной деятельности и формируются определенные типы и формы межличностных связей и отношений. И чем эффективнее пройдет адаптация студентов к вузовскому обучению, тем выше будет психологический комфорт, учебная мотивация, направленность и характер учебной деятельности на старших курсах бакалавриата, специалитета и магистратуры.

Адаптация в высшем учебном заведении — это усвоение существующих норм и правил вуза, установление взаимодействия студентов в группе, с преподавателями и сотрудниками вуза.

Социальная адаптация студентов в вузе делится на:

а) профессиональную адаптацию, которая подразумевает собой приспособление к характеру, содержанию, условиям и организации учебного процесса, выработка навыков самостоятельности в учебной и научной работе; б) социально-психологическую адаптацию — приспособление индивида к группе, взаимоотношениям с ней, выработка собственного стиля поведения. [1, 2, 3,4]

В период адаптации студенты-первокурсники сталкиваются с такими проблемами, как:

- 1) Переживания, связанные с переходом в новый, студенческий коллектив;
- 2) нехватка базовых знаний;
- 3) организация учебного процесса;
- 4) Поиск подходящего режима труда и отдыха в новых условиях;
- 5) Отсутствие навыков выполнения самостоятельных работ; неумение работать с первоисточниками и пособиями
- 6) Низкий уровень мотивации по отношению к выбранной профессии;
- 7) Социально-экономические проблемы у иногородних студентов, к которым можно отнести обеспечение себя жильем и умение распоряжаться финансовыми средствами, незнание города и т.д.

- Также следует упомянуть критерии социальной адаптации студентов, выделенные Е. А. Лебедевой:

- необходимая сумма социальных и профессиональных знаний;
- социальная зрелость молодого человека, проявляемая в готовности ;
- выполнять требования, социальные функции, соответствующие возрасту и статусу;
- социальная дисциплина, проявляемая в способности индивида сознательно соблюдать нормы поведения в студенческой среде;

- ценностно-ориентированное единство членов группы в отношении к учебе, избранной специальности, социально-культурной деятельности. [2]

Адаптация студентов к учебному процессу (по данным изучения регуляторной функции психики) заканчивается в конце 2-го — начале 3-го учебного семестра. Некоторые исследователи выделяют следующие этапы адаптации студентов [3]: физиологическая адаптация к учебному процессу (занимает около 2 недель), психологическая адаптация (длится до 2 месяцев), социально-психологическая адаптация (продолжается до 3 лет).

Таким образом, на этапе адаптации к вузовскому обучению первокурсники сталкиваются со следующими психологическими проблемами: неопределённость мотивации выбора профессии, поиск оптимального режима труда и отдыха в новых для студента условиях, налаживание быта и самообслуживания, в особенности это касается первокурсников, которые перешли из домашних условий в общежитие, также сюда мы можем включить такой аспект, как отрицательные переживания, связанные с уходом вчерашних учеников из школьного коллектива с его взаимной помощью и моральной поддержкой, неумение конспектировать, взаимодействовать со сборниками, лекциями и конспектами.

#### БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Кузнецова М.В. Формирование инклюзивной компетентности преподавателей в образовательном пространстве вуза/ Кузнецова М.В., Довгер О.П., Никитина Е.А. Чернышова О.В., Копылова Т.Ю., Тарасова Н.В., Шаталова Н.А., Кузнецова А.А. //Курск: ЗАО «Университетская книга», 2019. 167 с.

2. Кузнецова М.В. Модель сформированности профессионально-личностной готовности преподавателей Юго-Западного университета для реализации инклюзивной практики с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья /Теоретические и практические аспекты современной психологии образования. Выпуск 2: монография/ Копылова Т.Ю., Кузнецова М.В., Кузнецова А.А., Никитина Е.А., Тарасова Н.В., Чернышова О.В., Шаталова Н.А.; Курск: ЗАО «Университетская книга», 2020, - 147 с.

3. Кузнецова М.В. Выявление состояния сформированности профессионально-личностной готовности профессорско-преподавательского состава к реализации инклюзивного образования в высшем учебном заведении /М.В. Кузнецова // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Лингвистика и педагогика. 2021. –Т. 11, № 1. - С. 146-157.

4. Лебедева Е. А. Педагогические условия социальной адаптации студентов технического вуза // Автореф. дисс. ... канд. пед. наук. – Калуга, 2001. – 21 с.

5. Панихина А. В. Оценка адаптации студентов-первокурсников к обучению в вузе //URL: [http://www.bsuir.by/m/12\\_100229\\_1\\_57466.doc](http://www.bsuir.by/m/12_100229_1_57466.doc) (дата обращения 10.06.2014)

#### РАЗВИТИЕ ИНКЛЮЗИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В РОССИИ: ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ ИХ РЕШЕНИЙ

*Кузнецова Марина Валерьевна, к.п.н., доцент*

*Прасолов Илья Романович, студент*

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

*В статье освещаются недостатки Российской инклюзивной системы образования и пути её усовершенствования*

*Ключевые слова: инклюзивная система образования, лица с ограниченными возможностями здоровья, инвалид.*

В настоящее время инклюзивное образование в Российской Федерации регулируется Протоколом №1 Европейской конвенции о защите основных свобод прав человека, Конвенции о правах ребёнка, федеральным законом «Об образовании», Конституцией РФ. Также в 2008 году Российская Федерация подписала Конвенцию ООН «О правах инвалидов». Но возникают проблемы с реализацией данных законов.

Основными проблемами инклюзивного образования – это недостаточная подготовленность педагогов к работе с детьми с ОВЗ; недостаточное финансирование инклюзивных программ, учреждений; неготовность общества к принятию детей с ОВЗ; отсутствие медико-психолого-педагогического и социального сопровождения детей с ОВР [ 2, 3, 4, 5 ]Рассмотрим каждую из проблем более подробно.

Недостаточное финансирование инклюзивных программ, учреждений. Здесь всё понятно: для построения инклюзивной культуры в системе образования выделяется недостаточно денежных средств, существует немало учебных заведений, где нет пандусов, зарплаты и содержание коррекционных специалистов тоже в Российской Федерации особо не финансируется, из-за чего из таких специалистов в школах и детских садах работают только психолог и логопед.

Неготовность общества к принятию детей с ОВЗ. Дети с различными ограничениями возможностей здоровья зачастую становятся объектами насмешек в классе или группе, если педагог не смог правильно построить атмосферу взаимоотношений детей, из-за чего ребёнок с ОВЗ становится жертвой собственного окружения.

Отсутствие медико-психолого-педагогического и социального сопровождения детей с ОВЗ. В проблеме недостаточного финансирования я уже затронул, что во многих школах имеется нехватка коррекционных специалистов, соответственно тьюторы, дефектологи, которые должны следить за состоянием инклюзивного ребёнка отсутствуют, что крайне негативно сказывается на построении достойной инклюзивной культуры в учебном учреждении.

Недостаточная подготовленность педагогов к работе с детьми с ОВЗ. На мой взгляд, именно эта проблема является самой серьёзной для развития

инклюзивного образования, потому что нельзя добиться инклюзивной культуры, когда педагог не обладает достаточными знаниями для этого сложного процесса. А самое трагичное, что таких педагогов достаточно много и это негативно сказывается на развитии инклюзивного образования в РФ.

Следовательно, на основании ранее сказанного можно сказать, что в России уделяется недостаточное внимание инклюзивной культуре, из-за чего часть российского общества не может достойно социализироваться, вырасти в полноценную личность, которая сможет двигать прогресс в различных сферах общества и государства. А это очень серьёзные потери, потому что среди детей с ОВЗ есть немало талантливых и способных людей. Наглядные проблемы инклюзивного образования можно продемонстрировать на следующей схеме 1.

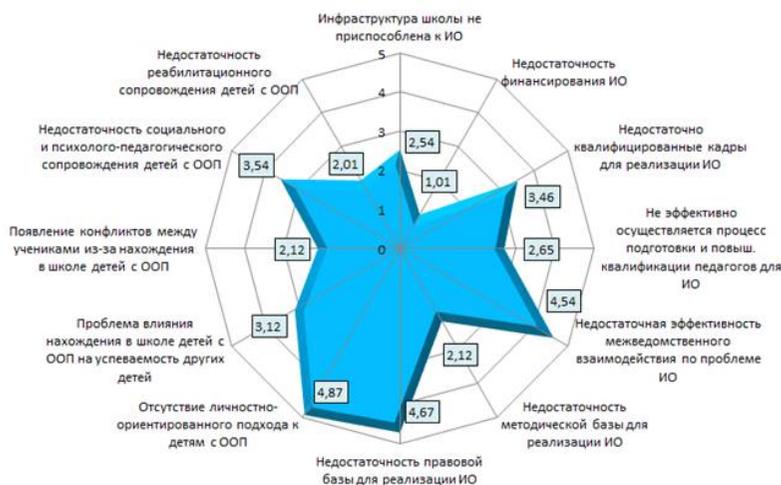


Схема 1

*Способы развития инклюзивного образования в РФ, пути разрешения проблем инклюзивного образования:*

1. Увеличение финансирования инклюзивных программ, плотная финансовая поддержка учреждений, где обучаются инклюзивные центры, построение инклюзивных центров для улучшения социализации детей с ОВЗ.
2. Активная поддержка детей с ОВЗ со стороны СМИ, проведение мероприятий в поддержку детей с ОВЗ.
3. Популяризация профессий коррекционных специалистов, обеспечение им достойной материальной поддержке, а также помощь в трудоустройстве.

4. Проведение регулярных образовательных программ, брифингов, мероприятий, научных конференций в области инклюзивного образования для формирования нужных знаний у педагогов, чтобы развивать систему инклюзивного образования в Российской Федерации.

В заключение хотелось бы сказать, что у Российской системы инклюзивного образования есть будущее, она существенно отстаёт от западных коллег, только из-за того, что у них данный процесс начался раньше, но если методично развивать инклюзивное образование в России, то можно добиться значительных успехов.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Кучмаева О. В., Сабитова Г.В., Петрякова О.Л. Проблемы развития Инклюзивного образования в столице // Воспитание школьников. – 2013. - №4 –С. 3- 11.
2. Кузнецова М.В. Формирование инклюзивной компетентности преподавателей в образовательном пространстве вуза/ Кузнецова М.В., Довгер О.П., Никитина Е.А. Чернышова О.В., Копылова Т.Ю., Тарасова Н.В., Шаталова Н.А., Кузнецова А.А. //Курск: ЗАО «Университетская книга», 2019. - 167 с.
3. Кузнецова М.В. Модель сформированности профессионально-личностной готовности преподавателей Юго-Западного университета для реализации инклюзивной практики с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья /Теоретические и практические аспекты современной психологии образования. Выпуск 2: монография/ Копылова Т.Ю., Кузнецова М.В., Кузнецова А.А., Никитина Е.А., Тарасова Н.В., Чернышова О.В., Шаталова Н.А.; Курск: ЗАО «Университетская книга», 2020, - 147 с.
4. Кузнецова М.В. Выявление состояния сформированности профессионально-личностной готовности профессорско-преподавательского состава к реализации инклюзивного образования в высшем учебном заведении /М.В. Кузнецова // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Лингвистика и педагогика. 2021. –Т. 11, № 1. - С. 146-157.
5. Медведев Д.А. Наша новая школа. Национальная образовательная инициатива // Выступление президента РФ на торжественной церемонии открытия года Учителя в России, февраль 2010 г.
6. Митчелл. Д. Эффективные педагогические технологии специального и икклюзивного образования // Использование научно обоснованных стратегий обучения в инклюзивном образовательном пространстве. Главы из книги / Пер. Анисеев И.С., Борисова Н.В.М., 2009
7. Рудь Н.Н. Инклюзивное образование: проблемы, поиски, решения. Методическое пособие. М.: УЦ «ПЕРСПЕКТИВА», 2011- С. 4

## ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ РАБОТАЮЩИХ СТУДЕНТОВ

*Лащенко Павел Анатольевич, магистрант*

*Каримов Дмитрий Геннадьевич, магистрант*

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

*В статье рассматриваются проблемы, которые оказывают значительное влияние на формирования здорового образа жизни студентов, которые совмещают работу с учебой в вузе.*

Проблема ведения здорового образа жизни у работающих студентов в настоящее время является достаточно актуальной. Статистические данные и оценки, характеризующие здоровье населения и складывающуюся в настоящее время демографическую ситуацию в России, показывают серьезность положения. Согласно HR-порталу для молодых специалистов «Сageer.ru» около 71% студентов в 2021 году совмещают работу с учебой [1].

В условиях учебы здоровье студентов «подорвано» многими причинами. Изучением влияния учебного процесса на здоровье студентов долгое время занимается учёная И.Р. Шагина. В своих трудах она пишет о том, что ухудшение здоровья напрямую зависит от генетических составляющих, однако проявление и развитие их обусловлено влиянием образа жизни [2]. К специфическим особенностям образа жизни студентов чаще всего относятся чтение, подготовка к занятиям ночью, нерациональное питание, недостаток отдыха на свежем воздухе. Как можно заметить, большую часть из вышеперечисленного можно соотнести с недостатком свободного времени, так как нерабочие часы занимает учеба [3].

Согласно исследованию, проведенному в 2017 г. в РГСУ, около трети студентов принимают горячую пищу только один раз в день, предпочитают ограничиваться «перекусами» в перерывах между учебой и работой, что приводит к серьезным проблемам, связанным с пищеварительной системой [4]. В целом показатели заболеваемости в течение года среди работающих студентов практически в 2 раза выше, чем у неработающих [5]. Учитывая, что при очном обучении чаще всего занятия проходят в дневное время, то значительная часть студентов, особенно работающие не по специальности, вынуждены планировать смены в ночные и вечерние часы. Это также отрицательно сказывается на формировании здорового образа жизни, недостаточный сон и не правильное планирование своей деятельности [6].

Кроме того, одной из причин негативного влияния на формирование здорового образа жизни является совмещения работы и учебы в вузе. Недостаток физической активности характерен для тех, кто на рабочем месте преимущественно работает за компьютером в офисе [7]. Подобный сидячий образ жизни негативно сказывается на многие отделы организма, провоцирует развитие метаболического синдрома, ожирения, рака и сер-

дечнососудистых заболеваний, заболевания эндокринной системы и обмена веществ в целом. Если работа связана с постоянной нагрузкой на ноги и позвоночник, при деятельности в положении стоя, то это вызывает возникновение болезней опорно-двигательного аппарата и др. [8].

Опасным фактором является стресс, возникающий в случае постоянного отсутствия отдыха и частых ночных смен и учебы днем [9]. Стресс отрицательно влияет в основном на психику, вызывая депрессию, пониженный аппетит и интерес к жизни, может привести к психосоматическим заболеваниям [10].

Рекомендуются занятия спортом, соблюдения режима дня, сочетания труда и отдыха, рационального питания, использование методов психической саморегуляции, в том числе релаксации и аутотренинга [11].

Таким образом, можно сделать вывод о том, что совмещение работы и учебы в вузе негативно сказывается на здоровье студентов, формирование здорового образа жизни из-за недостатка свободного времени и невозможности соблюдения распорядка дня.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Новая среда социального дискурса // The Village [Электронный ресурс] - URL: [https://www.the-village.ru/business/news/170267-students-work?from=infinite\\_scroll](https://www.the-village.ru/business/news/170267-students-work?from=infinite_scroll) (дата обращения: 4.10.2021).
2. Шагина, И.Р. Влияние учебного процесса на здоровье студентов [Электронный ресурс] - URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-uchebnogo-protssessa-na-zdorovie-studentov> (дата обращения: 4.10.2021).
3. Иванова, С.Ю. Формирование потребности студентов вуза в здоровом образе жизни [Электронный ресурс] - URL: <https://www.dissercat.com/content/formirovanie-potrebnosti-studentov-vuza-v-zdorovom-obraze-zhizni> (дата обращения: 4.10.2021).
4. Новохатская, Э.А. Заболеваемость студентов, обусловленная характером питания в современных условиях обучения [Электронный ресурс] - URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/zabolevaemost-studentov-obuslovlennaya-harakterom-pitaniyav-sovremennyh-usloviyah-obucheniya> (дата обращения: 4.10.2021).
5. Чернышова О.В. Формирование развивающей социальной среды в вузе [Текст] / О.В. Чернышова / Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Лингвистика и педагогика. 2014. №1. –С.78.
6. Никитина Е.А. Психолого-педагогические условия развития Я-концепции одаренных старшеклассников [Текст] / Е.А. Никитина. диссертация на соискание ученой степени кандидата психологических наук / Курский государственный университет. Курск, 2008. –С.14.
7. Ворошилова О.Л. Особенности речевой деятельности детей с ОНР с позиции готовности к школьному обучению [Текст] / Ворошилова О.Л.,

Якушева О.Ю. В сборнике: Интегративные процессы в образовании и медицине-2014. Сборник научных трудов. Курск, 2014. - С. 26.

8. Тарасова, Н.В. Изучение психологических особенностей студентов, способствующих успешному профессиональному развитию [Текст] / О.В. Чернышова, Н.В. Тарасова // Настоящее и будущее регионов Центральной России: материалы всероссийской научно-практической конференции. Министерство образования и науки Российской Федерации, Российской философское общество и др. – Курск, 2009. - С. 225.

9. Копылова, Т.Ю. Способность к самоуправлению как фактор здоровьесбережения [Текст] / Т.Ю. Копылова, А.В. Хромова // Актуальные проблемы здоровьесбережения студенческой молодежи. Материалы II Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 50-летию Юго-Западного государственного университета. - 2013. - С. 93.

10. Иванова Т.В. Психологические механизмы развития воображения младших школьников в условиях коррекционно-развивающего обучения [Текст] : автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата психологических наук / Т.В. Иванова. – Курск: Курский Государственный университет, 2003 – С.11.

11. Кузнецова М.В. Психолого-педагогическое сопровождение образования детей-сирот раннего возраста в условиях дома ребенка [Текст] : монография / Карасева Е.О. Кузнецова М.В., Копылова Т.Ю., Кузнецова А.А., Кузнецова М.В., Никитина Е.А., Ворошилова О.Л., Чернышова О.В., Шаталова Н.А., Актуальные проблемы современной психологии образования //Курск: ЗАО «Университетская книга», 2018. С. 63.

## ПРОФИЛАКТИКА РАЗЛИЧНЫХ ЗАВИСИМОСТЕЙ В МОЛОДЕЖНОЙ СРЕДЕ

*Леон Реа Херман Флоресмило, магистрант*

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

*В статье рассмотрены проблемы профилактики различных зависимостей в молодежной среде.*

Актуальность избранной темы определяется необходимостью предостеречь молодежь от приобретения вредных привычек, так как они не позволяют человеку жить полноценной жизнью, не дают ему шанса реализовать себя как личность, как представителя общества. Иметь вредные привычки – это означает идти по пути наименьшего сопротивления, что, конечно, гораздо проще, чем добиваться хорошего, проходя через множество преград и делая усилия над собой. Все специалисты, работающие с молодежью, столкнулись сейчас с рядом проблем [1].

Молодость – период, когда каждый должен сам определить свой жизненный путь, который позволит максимально реализовать свои способности и дарования. Это период, сопряжённый с трудным процессом самопо-

знания, обретения собственного Я. Человеку нужно определить границы своих реальных возможностей, понять, на что он способен, утвердить себя в обществе [2].

Вредные привычки представляют собой распространённые действия, которые люди повторяют вновь и вновь несмотря на то, что они не полезны или даже вредны. Многие вредные привычки принимают характер зависимости. Человек знает о вреде привычки, но не может от неё избавиться. Вредная привычка – это сильная психическая или физическая зависимость от чего-либо, что приносит вред как самому человеку, так и его окружению [3]. В большинстве случаев человек не может самостоятельно преодолеть эту зависимость. К вредным привычкам относятся следующие действия: алкоголизм; наркомания; курение; игровая зависимость; телевизионная зависимость; интернет-зависимость; употребление нецензурных выражений [4]. Вредные привычки могут быть опасными не только для обладателя этих привычек, но и для окружающих. Статистические данные по России говорят о том, что с каждым годом наркомания и токсикомания молодеют и увеличивается число подростков, употребляющих наркотики и психотропные вещества. К таким вредным привычкам относят прежде всего алкоголизм, наркоманию, курение и игровую зависимость [5]. Алкоголизм – самая распространённая вредная привычка, зачастую превращается в серьёзное заболевание, характеризующееся болезненным пристрастием к алкоголю (этиловому спирту), с психической и физической зависимостью от него, сопровождающаяся систематическим потреблением алкогольных напитков, несмотря на негативные последствия [6]. Наркомания – хроническое прогрессирующее (развитие болезни с нарастанием симптоматики) заболевание, вызванное употреблением веществ-наркотиков. Разные наркотики вызывают разную зависимость. Одни наркотики вызывают сильную психологическую зависимость, но не вызывают физической зависимости. Другие же, напротив, вызывают сильную физическую зависимость [7]. Многие наркотики вызывают и физическую, и психологическую зависимость. Страна ежегодно теряет от героина 30-40 тысяч молодых людей. Наркотизация населения является основной причиной распространения серьёзных заболеваний: ВИЧ и вирусных гепатитов. Из 500 000 официально зарегистрированных ВИЧ-инфицированных в России около 60% составляют люди, заразившиеся через инъекционное употребление наркотиков. До 90% наркозависимых больны гепатитом В или С.

Педагоги и психологи утверждают, увидеть появление той или иной зависимости, опасной вредной привычки у подростка возможно еще на ранней стадии. Общими первопричинами, ведущими к употреблению сигарет, алкоголя, наркотиков, могут быть материальное благосостояние, отсутствие позитивных интересов, плохие оценки в школе, конфликтные отношения с учителями, родителями, друзьями [8]. Психологи считают, что вредная привычка – это склонность, которая превратилась у ребенка в потребность. И происходит это не одномоментно, а постепенно и в течение до-

вольно продолжительного времени. Если вредная привычка уже сформировалась и приняла устойчивый характер, то необходимо знать, что бороться надо не с подростком, а именно преодолевать ту или иную вредную привычку [9]. Чтобы бороться и победить, надо знать вредные привычки конкретного молодого человека и попытаться выяснить причину их появления. Любовь близких, забота, занятие спортом, здоровый образ жизни – это те помощники в жизни подростка, которые не позволят ему увлечься чем-то вредным и опасным [10].

Необходимо вести профилактические беседы среди молодежи об опасностях вредных привычек; необходимо информировать представителей молодежной среды о способах борьбы с вредными привычками [11].

### БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Студенческий научный форум – 2021 <https://scienceforum.ru/2021/article/2018027563>
2. Профилактика зависимости в молодежной среде <https://multiurok.ru/files/profilaktika-zavisimosti-v-molodezhnoi-srede.html>
3. Профилактика зависимостей в молодежной среде Лапушкина Д.А., ИСОбр, 401 гр. <https://lektsii.net/2-111752.html>
4. Научная работа «Аддиктивное поведение: основные характеристики и формы проявления в трудных ситуациях» – [https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/66158/1/m\\_th\\_e.v.yakubova\\_2018.pdf](https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/66158/1/m_th_e.v.yakubova_2018.pdf)
5. Беляева Е.В. Проблемы формирования духовно-нравственных ценностей и патриотизма в молодежной среде [Текст] / Е.В. Беляева Е.В., О.В. Чернышова // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Лингвистика и педагогика. 2016. №1. – С.141.
6. Никитина Е.А. Современная семья глазами студентов - первокурсников (гендерный аспект) Е.А. Никитина, А.А. Кузнецова. Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Лингвистика и педагогика. 2012. № 2. - С. 256.
7. Ворошилова О.Л. Особенности речевой деятельности детей с ОНР с позиции готовности к школьному обучению [Текст] / Ворошилова О.Л., Якушева О.Ю. В сборнике: Интегративные процессы в образовании и медицине-2014. Сборник научных трудов. Курск, 2014. С. - 26.
8. Кузнецова М.В. Выявление состояния сформированности профессионально-личностной готовности профессорско-преподавательского состава к реализации инклюзивного образования в высшем учебном заведении [Текст] /М.В. Кузнецова // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Лингвистика и педагогика. 2021. –Т. 11, № 1. - С. 146.
9. Тарасова, Н.В. Психолого-педагогические аспекты современной системы образования: монография [Текст] / Кузнецова М.В., Довгер О.П., Никитина Е.А., Чернышова О.В., Копылова Т.Ю., Тарасова Н.В., Шаталова

Н.А., Кузнецова А.А. – Курск: ЗАО «Университетская книга», 2019. – 167 с.

10. Иванова Т.В. Психологические составляющие эффективного делового общения специалиста в сфере социально-культурного сервиса и туризма [Текст] / Т.В. Иванова // Научный альманах Центрального Черноземья: Научный журнал. – 2013. № 2. – с. 146.

11. Копылова, Т.Ю. Способность к самоуправлению как фактор здоровьесбережения [Текст] / Т.Ю. Копылова, А.В. Хромова // Актуальные проблемы здоровьесбережения студенческой молодежи. Материалы II Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 50-летию Юго-Западного государственного университета. - 2013. - С. 93.

### ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЕ

*Лисицин Леонид Александрович, к.т.н., доцент*

*Маргарян Анна Николаевна, магистрант*

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

*В статье рассматриваются особенности автоматизации системы обработки информации и здоровьесбережение людей.*

В настоящее время активно используются информационные технологии в здоровьесбережение людей.

Здоровье формирующие образовательные технологии – это программы и методы, направленные на воспитание у молодежи культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представлений о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни [1].

Древние общества в своем развитии имели два информационных кризисных периода. Первый из них коснулся первобытного строя. При увеличении коллектива (рода, племени) возможность управления людьми стала превосходить способности одного человека. Это привело к появлению следующих механизмов управления: иерархическая система в виде помощников руководителя, и (второй механизм) введение правил (первоначально религия, потом законодательная система) взаимоотношения между людьми и социальными группами (предприятиями, государствами). Позже второй механизм пополнился экономическими регуляторами с внедрением товарно-денежных отношений [2].

Второй кризисный период касается нашего времени. Сложность задач управления экономикой связан с ограниченной способностью к переработке информации у всего населения страны (всех стран, если брать глобальную экономику).

При разделении труда в начале прошлого века управленческий и производственный персоналы стали сокращать количественный процентный

разрыв и к середине 20 века примерно уравнились (статистика в США и в России [3]). Это закономерный итог укрупнения предприятий, увеличения ассортимента продукции, улучшения технологий, потребность в обслуживающих видах деятельности, рост численности управленцев.

Для разрешения парадоксальной ситуации, когда каждым рабочим командует управленец и повышать производительность стало невозможно за счет повышения эффективности управления, началась разработка автоматизированных систем управления - АСУ. Позже были предложены для управления экономикой учет закономерностей функционирования и развития сложных систем с активными элементами [4].

В настоящее время от информационных технологий требуется повышение производительности еще в больших масштабах, чем когда-либо ранее. Так по закону увеличения информации с развитием цивилизации она удваивается каждые три года. Недалеко то время, когда врачи-роботы будут делать диагностику пациента по видеозвонку, анализируя изображение и тональность голоса. То есть, после слова «Здравствуйте» робот уже знает пол, фамилию, предыдущее посещение врачей и его примерное настоящее самочувствие, а после небольшого общения он направляет пациента к более узкому специалисту – тоже роботу. (В настоящее время в передовых странах уже работают врачи-роботы, их ошибка диагноза менее 20%, когда у просто врачей она около 40% [5], обмен данными с пациентом ведется с применением смартфона. Эта задача особо остро стоит в России, когда в Западной Сибири клиент может обратиться за квалифицированной помощью).

Однако для такой работы информационных технологий требуется высокая производительность интернета и серверов обработки данных.

В управлении персоналом тоже идут революционные преобразования – например, быстрая сортировка потоков мигрантов на границах: отсеивание криминальных элементов, вычисление нужных специалистов по специальности, образованию, возрасту, здоровью и т.д. Поток мигрантов может достигать десятков и сотен людей в минуту, каждый получает направление в нужный пункт назначения.

Наиболее перспективным направлением повышения эффективности работы кадровой службы в условиях современного предприятия является автоматизация обработки информации для процессов управления персоналом (УП). Структура информации о персонале объективно определяется как разнородная и нечетко формализованная, что позволяет классифицировать управление персоналом как сложную систему [6]. Сложность автоматизации обусловлена в анализе сложной структуры плохо формализуемых показателей персонала (показатели могут относиться к экономической категории, психологии и т.д., имеют разную значимость в оценке). Для обеспечения корректного решения задачи оценки уровня управления и развития персонала необходимо учитывать особенности показателей персонала, например разнородных по свойствам и единицам измерения [7].

Поэтому необходимо провести нормализацию параметров и заменить действительные значения на безразмерные величины. Для корректного использования показателей необходима их экспертная оценка, чтобы они наиболее точно отражали ситуацию.

Для нужной производительности обработки информации требует нового подхода к решению задач. Недетерминированный характер вычисления оценки персонала обуславливает использование адекватного математического аппарата - продукционных вычислительных систем [8].

Сущность продукционного подхода решения данной задачи заключается в следующем. Продукции (или «правила») представляются на естественном для пользователя языке. База знаний при продукционном подходе представляет собой множество продукций, описывающих «элементарные знания» о предметной области в виде

$$O \rightarrow P, \quad (1)$$

где O - заменяемое слово-образец в рабочем алфавите M;

P - заменяющее слово-подстановка в рабочем алфавите M;

$\rightarrow$  - метасимвол, не принадлежащий M.

Экспертная система (ЭС) с формально описывается множеством

$$(R, B, I), \quad (2)$$

где R - область символьных данных в рабочем алфавите M;

B - база знаний (БЗ) в виде недетерминированной системы продукций;

I - интерпретатор продукций (машина вывода).

Машина вывода является важнейшим звеном ЭС.

Цикл работы машины вывода заключается в применении к текущим обрабатываемым данным из рабочей памяти активных правил из базы знаний и модификации самой базы знаний [9].

При подсчете оценки персонала формирование множества альтернатив рассматривают как линейные конструктивные объекты (слова) в заданном рабочем алфавите. Буквы рабочего алфавита трактуются как имена событий, которые могут вступать в структурно-иерархические отношения между собой. Кроме того, для ранжирования альтернатив возможно расширение пространства рабочего алфавита путем добавления атрибутов: исходной вероятности индикатора события и веса индикатора события. Если мы условимся рассматривать предметную компетенцию персонала в пределах от 0 до 3 баллов, а психологическую компетентность от 0 до 2 баллов, тогда оценка персонала будет находиться в пределах 0-5 баллов.

Взаимозависимость и влияние правил друг на друга требует специальных правил разработки для исключения ошибочных ситуаций [10].

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Смолкин А.М. Менеджмент: основы организации [Текст]/ А.М. Смолкин. - М.: Информ, 2001.- С. 21.

2. Халин Ю.А., Системы поддержки принятия управленческих решений в условиях неполной информации [Текст]/ Ю.А. Халин, А.Л. Лисицин // Известия Юго-Западного государственного университета. - 2012. – С.11.

3. Медицина будущего, врачи и роботы [Электронный ресурс] . –URL: <https://vc.ru/future/34999-medicina-budushchego-vrachi-i-roboty>

4. Беляева Е.В. Проблемы формирования духовно-нравственных ценностей и патриотизма в молодежной среде [Текст] / Е.В. Беляева Е.В., О.В. Чернышова // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Лингвистика и педагогика. 2016. №1. –С.141

5. Никитина Е.А. Психологические особенности самооценки в студенческом возрасте [Текст] / Никитина Е.А., Манаенкова Т.Ю. В сборнике: Высшая школа и студенчество сегодня. Материалы Всероссийской научной конференции. 2012. - С. 189.

6. Ворошилова О.Л. Особенности речевой деятельности детей с ОНР с позиции готовности к школьному обучению [Текст] / Ворошилова О.Л., Якушева О.Ю. В сборнике: Интегративные процессы в образовании и медицине-2014. Сборник научных трудов. Курск, 2014. С. - 26.

7. Кузнецова М.В. Выявление состояния сформированности профессионально-личностной готовности профессорско-преподавательского состава к реализации инклюзивного образования в высшем учебном заведении [Текст] /М.В. Кузнецова // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Лингвистика и педагогика. 2021. –Т. 11, № 1. - С. 146.

1. Тарасова, Н.В. Изучение психологических особенностей студентов, способствующих успешному профессиональному развитию [Текст] / О.В. Чернышова, Н.В. Тарасова // Настоящее и будущее регионов Центральной России: материалы всероссийской научно-практической конференции. Министерство образования и науки Российской Федерации, Российской философское общество и др. – Курск, 2009. - С. 225.

9. Копылова, Т.Ю. Способность к самоуправлению как фактор здоровьесбережения [Текст] / Т.Ю. Копылова, А.В. Хромова // Актуальные проблемы здоровьесбережения студенческой молодежи. Материалы II Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 50-летию Юго-Западного государственного университета. - 2013. - С. 93.

10. Иванова Т.В. Психологические составляющие эффективного делового общения специалиста в сфере социально-культурного сервиса и туризма [Текст] / Т.В. Иванова // Научный альманах Центрального Черноземья: Научный журнал. – 2013. №2. – с. 146

## АККУЛЬТУРАЛЬНЫЙ СТРЕСС И ЕГО ПОСЛЕДСТВИЯ У МИГРАНТОВ

*Мангалерова Елена Александровна, магистрант*

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

*В данной статье рассматривается феномен аккультурального стресса и его последствия у мигрантов. Прослеживается история становления данного термина, а также признаки аккультурального стресса.*

*Ключевые слова: аккультуральный стресс, ассимиляция, миграция, эмиграция, глобализация.*

Эпоха глобализации и межкультурной коммуникации сделала современный мир открытым. Сейчас человек может беспрепятственно путешествовать в любую точку земного шара, интернациональные компании неустанно ищут новых работников по всему миру. Все эти факты привели к тому, что феномены как эмиграция, миграция и иммиграция стали совершенно обыденным для современного человека. Однако мы должны понимать, что культура, окружающая нас, влияет на каждый аспект личности человека, на его отношения, убеждения, ценности и моральные установки [1, 2]. Исходя из этого, можно сделать вывод, что процесс эмиграции – это один из самых сложных и стрессовых событий для психики человека.

Важно уточнить, различие между тремя основными терминами данного исследования. Миграция – это общий термин, означающий переселение большого количества людей или животных на другую точку земного шара. Понятия иммиграция и эмиграция относятся уже непосредственно к человеку, однако различие между этими понятиями весьма сложно отследить. Иммигрант – это обобщенное наименование граждан других государств или лиц без гражданства, прибывших в данное государство на временное или постоянное жительство. Причины въезда могут быть различными: например, поиск заработка, политические мотивы и др. В то время как эмигрантом считается тот человек, который переселился в другую страну по политическим причинам.

Мы понимаем, что аккультуральный стресс будет в равной степени испытывать как эмигранты, так и иммигранты, поэтому данное исследование актуально как для первых, так и для вторых.

Современные исследования показывают, что процесс адаптации к новой культуре (или аккультурации) у мигрантов может вызвать аккультуральный стресс, который проявляется в чувстве вины у человека за то, что он покинул свою родину [3].

Впервые данный термин был использован американским антропологом Калевром Обером. По мнению этого ученого признаками культурного стресса являются: тревога, приходящая при понимании культурных различий; напряжение, связанное с психологической адаптацией; чувство поте-

ри (общение с друзьями, должность, личный статус); состояние одиночества; ощущение неполноценности; не сбывшиеся надежды.

Более подробно данный феномен рассматривали американские ученые Джин и Джон Галлахорны, которые выделили 5 процессов адаптации эмигранта в новой культурной среде:

1. Оптимистичные ожидания, позитивный эмоциональный фон и большие надежды на светлое будущее.
2. Ощущение негативного и интенсивного воздействия среды на мигранта, переживание больших разочарований, фрустраций, депрессии.
3. Максимальное проявление симптомов культурного шока.
4. Появление оптимизма, ощущения удовлетворения, ощущение себя интегрированным в жизнь нового общества.
5. Полная адаптацией, ощущение гармонии, взаимного соответствия среды и индивида.

Как мы видим, самыми стрессовыми для мигранта являются 2 и 3 стадии адаптации. Такая способность человеческой психики как гибкость может значительно облегчить аккультуральный стресс у индивида. Мы понимаем, что каждый человек уникален, вне зависимости от его культурной принадлежности, следовательно, уникальна и психика каждого человека. Это приводит нас к выводу, что гибкость психики уникальна у каждого индивида, поэтому кому-то будет проще ассимилироваться в другой культуре, а кому-то тяжелее.

Стоит обратить внимание на то, что помимо внутреннего конфликта человека при смене культурной среды, может возникнуть и внешний. К примеру, эмигрантам из мусульманских стран приходилось преодолевать стереотипы и негативные представления о своей стране и религии в процессе их интеграции в новую культуру [4].

Интересен также тот факт, что у некоторых мигрантов на фоне аккультурального стресса и таких его последствий как депрессия и тревожность появлялись болезни не психологического, а физического характера [5. 6].

Исходя из всего вышесказанного, можно сделать вывод о том, что эмиграция – это одна из основных черт современного общества. Люди по всему миру активно эмигрируют в другие страны вот уже на протяжении двух веков, однако, не смотря на высокую частотность данного явления, оно все еще является достаточно тяжелым для психики человека.

Аккультуральный стресс чаще всего сопровождается чувством вины, депрессией и высокой тревожностью. На фоне этих факторов могут также развиваться болезни физического характера.

Эпоха межкультурной коммуникации и глобализации меняет наше представление о мире каждый день, поэтому способность чувствовать себя не столько частью какой-либо страны, но частью всего мира и человечества в целом, возможно, и есть главный ключ в борьбе с аккультуральным стрессом.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Бондаренко Е.А., Иванова Т.В. Особенности социально-психологической адаптации детей-мигрантов к условиям русскоязычного дошкольного образовательного учреждения // Исследования в региональном дискурсе – 2017. Материалы научно-практических конференций в рамках «Недели науки» РОССИ. – с. 153 – 157.
2. Копылова Т.Ю., Ворошилова О.Л. К вопросу о методах исследования удовлетворенности студентов различными аспектами деятельности преподавателей и кураторов студенческих групп // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Лингвистика и педагогика. 2018. Т. 8. №4 (29). С. 162-170.
3. Тарасова, Н.В. Добровольчество – социально-психологический феномен развития российского общества [Текст] / Н.В. Тарасова // Добровольчество в современном мире: нравственный идеал нашего времени: сборник научных статей I-й международной студенческой научно-практической конференции. Ответственный редактор С.И. Беленцов. – Курск, 2016. – С. 182-185.
4. Тимофеев Н.С. Социально-психологические аспекты исследования политических ориентаций российской молодежи / Н.С. Тимофеев // Ученые записки. Электронный журнал Курского государственного университета, 2019. № 4 (52). – С. 249 – 255.
5. Чернышова О.В. Проблемы социальной адаптации студентов к обучения в вузе // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Лингвистика и педагогика. 2013. - № 1. - С. 103.
6. Tarasova N.V., NiKitina E.A., Chernishova O.V., Letapurs T.V., Dumina S.V Civil and patriotic education students by means of excursion activities in Russia in the second half of XIX – early XX centuries / N.V. Tarasova, E.A. NiKitina, O.V. Chernishova, T.V Letapurs, S.V. Dumina // Былые годы. Российский исторический журнал. 2014. №32(2). С. 262 – 265.

## ПРОБЛЕМА АДАПТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ К ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМУ ПРОЦЕССУ В ВЫСШЕМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ

*Новоженина Анна Владимировна, магистрант*

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

*Статья посвящена вопросу обеспечения успешной адаптации обучающихся в образовательной среде в высшем учебном заведении. Раскрывается сущность адаптации через призму различных позиций профильных специалистов, демонстрирует позитивные последствия адаптации, предлагает систему ключевых задач, стоящих перед вузом для преодоления адаптационных трудностей обучающихся к образовательному процессу.*

Обучение в высшем учебном заведении представляет собой трудоемкий и ответственный процесс, эффективность которого определяется огромным количеством факторов. Одним из ключевых условий полноценного усвоения обучающимся необходимых знаний, умений и навыков является адаптация к образовательной среде вуза, как правило, характерная для первого года обучения. Немалая часть абитуриентов, поступив в образовательную организацию не справляется с новой обстановкой. Для многих обучающихся становится большой проблемой выстраивание коммуникативных связей с одногруппниками, профессорско-преподавательским составом, непонимание со стороны окружающих, высокий уровень сложности изучаемых дисциплин, боязнь выступить перед большим количеством незнакомых людей. Изложенные моменты порождают перманентное чувство неуверенности в своих силах, недоверие к окружающим, негативное восприятие дидактического процесса.

Успешная адаптация является залогом качественного образования личности, формирования полноценного специалиста, его дальнейшее совершенствование и саморазвитие. Вот почему начало обучения в вузе можно назвать сложным и ответственным периодом в жизни каждого обучающегося.

Ведущую роль в процессе адаптации студента играет его психическая составляющая, которая в значительной мере оказывает влияние на адаптационные процессы. Это мнение подтверждается многими учеными, которые считают, что адаптация – это комплекс различных мероприятий. Таким образом, адаптация – это процесс изменения характера связей, отношений студента к содержанию и организации учебного процесса в высшем учебном заведении.

Некоторые ученые выделяют 3 адаптационные формы обучающихся к образовательной среде вуза:

– Формальная адаптация. Как правило, связана с когнитивно-информационным приспособлением личности к новой социальной группе, условиям обучения, трудовому распорядку образовательной организации,

установленным правилам поведения в вузе, к установленным правам, обязанностям и запретам.

– Социальная адаптация, выражающаяся в формировании и взаимодействии неформальных групп обучающихся, как в образовательной среде вуза, так и вне ее.

– Образовательная адаптация, связанная с особенностями восприятия нового учебного материала, формам и методам дидактического процесса в высшей школе, вариативным способам подачи учебного материала преподавательским составом вуза [1].

Высшее образование для молодого человека должно стать той ступенью профессионального становления, на которой он получает мощный импульс развития своего интеллектуального потенциала, стимулирования процессов саморазвития и самообразования, активного формирования познавательных и профессиональных мотивов. Но к такому инновационному образовательному процессу в вузе студент должен быть готов. В последние годы отчетливо прослеживается низкий уровень готовности выпускников школ к освоению программ высшего профессионального образования [2].

Для многих абитуриентов характерны репродуктивно-подражательный уровень познавательной активности, слабое владение приемами самостоятельной познавательной деятельности, интеллектуальными и общеучебными умениями, отсутствие системности в знаниях, недостаточная мотивация к учебе, избранной профессии. Все это мешает успешной адаптации студентов-первокурсников к образовательному процессу в вузе, в той или иной степени замедляет процесс формирования совокупности фундаментальных, профессионально-направленных и информационных знаний и умений, различных компетенций [3].

Рассмотрение проблемы адаптации через педагогическую призму позволяет оценить творческое приспособление обучающихся к новым дидактическим технологиям, активным и интерактивным формам обучения, используемым в образовательном процессе.

В результате происходящей адаптации у обучающихся:

- развиваются умения и навыки полноценного усвоения учебного материала;
- формируются и укрепляются нравственно-волевые качества;
- развивается способность к рефлексии;
- появляется стремление к самопознанию и саморазвитию;
- формируется социальная компетентность.

Образовательная среда, выступая элементом социокультурного пространства, включает в себя формальные и неформальные группы обучающихся, профессорско-преподавательский состав вуза, административно-вспомогательный персонал. В совокупности все эти составляющие влияют на процесс адаптации первокурсника, осложняя или облегчая данный процесс.

Профессиональное образование в первую очередь должно опираться на ключевые потребности рынка труда, тенденционные запросы работодателей, что обусловлено:

- растущими требованиями к уровню подготовленности выпускников;
- быстро меняющимися окружающими условиями, происходящим реформированием всех значимых сфер государственной и общественной жизни;
- усиливающейся конкуренцией на рынке услуг;
- появлением новых специализаций и квалификаций;
- развитием информатизации во многих отраслях производства и услуг.

Эффективная адаптация обучающихся к образовательному процессу будет обеспечиваться выстраиванием целенаправленной работы в высшей школе, ориентированной на формирование полноценной личности обучающегося.

Перед образовательной организацией должны быть поставлены такие задачи, как:

- определение системно-организационных условий, способствующих адекватной социально-психологической трансформации имеющегося опыта обучающихся, обеспечивающих формирование устойчивой позиции в учебной группе;
- развитие высокого уровня общих и профессионально-специализированных компетенций;
- повышение кросскультурной компетентности обучающихся;
- развитие личностных качеств, значимых для успешной адаптации к будущей профессиональной деятельности;
- формирование ценностного отношения к учебе и труду [4].

Весной 2020 года система образования одной из первых претерпела беспрецедентные изменения, прекратив аудиторные занятия и организовав обучение полностью в дистанционном формате. Вся студенческая жизнь поменялась в один момент, а образовательный процесс испытал шоковую реакцию. Переход учебных заведений к новому формату обучения вызвал множество дискуссий. Адаптация педагогического и студенческого сообщества непосредственных участников этого сложного процесса происходила с разной скоростью и разной степенью успешности в зависимости от уровня развития цифровой инфраструктуры и опыта работы с данными технологиями. При этом уже сегодня можно говорить о том, что мир не будет прежним, как до пандемии. Дистанционные технологии обучения будут развиваться дальше, создавая возможности построения новых образовательных траекторий.

В условиях цифровой среды удаленная форма обучения должна активно дополнять существующие традиционные образовательные системы, создавая интегрированную модель получения высшего образования. Кроме того, на сегодняшний день развивается концепция *life-long learning*, при которой важно иметь возможность обучаться без отрыва от работы. Данные

тренды определяют дальнейший процесс цифровой трансформации системы высшего образования и появление цифровых университетов [5].

Таким образом адаптация обучающегося к условиям обучения в высшей школе является сложным, многомерным процессом, характеризующимся специфическими особенностями первого года обучения, учет которых позволит нивелировать потенциальные негативные последствия для первокурсника. Грамотное выстраивание работы с обучающимися позволит обеспечить их интерес к образовательному процессу, готовность к получению новых знаний, укрепить желание стать настоящим профессионалом в будущей практической деятельности.

Следует отметить, что наиболее эффективными мерами, облегчающими процесс адаптации студентов в вузе, являются: активное участие кураторов и преподавателей отдельных дисциплин в социальной адаптации студентов; внедрение психологической поддержки первокурсников студентами старших курсов; введение рейтинговой системы оценивания достижений студентов и практики активного освобождения студентов от итоговых испытаний в период сессий; реализация технологии модульного обучения; постоянная опора на ранее полученные студентами знания; внедрение в учебный процесс дисциплин, освоение которых позволит студентам овладеть навыками самостоятельной исследовательской работы и курсов, направленных на повышение устойчивости организма человека к болезням; активное использование в процессе обучения компьютерных и телекоммуникационных технологий. У студенческой молодежи имеется запрос на цифровизацию образовательного процесса, создающего условия гибкости, мобильности, индивидуализации. В период после пандемии цифровая трансформация образования в России и во всех странах мира безусловно продолжится, поэтому и преподавателям, и студентам необходимо и дальше адаптироваться к новым формам обучения.

#### БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Бондарева Е.А., Иванова Т.В. Особенности социально-психологической адаптации детей-мигрантов к условиям русскоязычного дошкольного образовательного учреждения / Е.А. Бондарева, Т.В. Иванова // Исследования в региональном дискурсе: Материалы научно-практических конференций в рамках «Недели науки» РОСИ, Составитель С.А. Кравченко, - Курск, Изд-во: РОСИ, - 2017. – С. 153-157.
2. Тимофеев Н.С. Социально-психологические аспекты исследования политических ориентаций российской молодежи / Н.С. Тимофеев // Ученые записки. Электронный журнал Курского государственного университета, 2019. № 4 (52). – С. 249 – 255.
3. Тарасова, Н.В. Добровольчество – социально-психологический феномен развития российского общества [Текст] / Н.В. Тарасова // Добровольчество в современном мире: нравственный идеал нашего времени:

сборник научных статей I-й международной студенческой научно-практической конференции. Ответственный редактор С.И. Беленцов. – Курск, 2016. – С. 182-185.

4. Tarasova N.V., NiKitina E.A., Chernishova O.V., Letapurs T.V., Dumina S.V. Civil and patriotic education students by means of excursion activities in Russia in the second half of XIX – early XX centuries / N.V. Tarasova, E.A. NiKitina, O.V. Chernishova, T.V. Letapurs, S.V. Dumina // Былые годы. Российский исторический журнал. 2014. №32(2). С. 262 – 265.

5. Психолого-педагогические аспекты современной системы образования [Текст], монография / М.В. Кузнецова, О.П. Довгер, Е.А. Никитина, О.В. Чернышова, Т.Ю. Копылова, Н.В. Тарасова, Н.А. Шаталова, А.А. Кузнецова. – Курск: ЗАО «Университетская книга», 2019. – 167 с.

## ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ СОВРЕМЕННЫХ СТУДЕНТОВ

*Павлова Алина Алексеевна, студент*

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

*Проблема психологического здоровья является очень актуальной. Многие известные отечественные и зарубежные психологи занимались изучением данного вопроса. Однако способы формирования психологического здоровья у студентов недостаточно хорошо изучены. В статье обобщен эмпирический материал по теме исследования.*

Высокая распространенность проблем с психическим здоровьем среди студентов является существенной проблемой для университетской системы образования, а также для общества в целом. Для современных студентов в разных странах и культурах характерен высокий уровень стресса, в том числе связанного с учебой, который оказывает значимое влияние на их когнитивные процессы, эмоциональное состояние и академическую успеваемость. Потенциал университетского образования в поддержке психического здоровья студентов связан с реализацией проектов и инициатив, направленных на повышение грамотности в области психического здоровья, развитие саморегуляции и управления стрессом, а также на содействие обращению за психологической помощью и поддержкой. Эти проекты и инициативы весьма важны, хотя их масштабы, как и возможности оценки их эффективности, пока что ограничены [1, с. 55].

Проблема исследования психического здоровья студентов является актуальной, ведь на студентов сваливается целый ряд факторов, которые является стрессовыми для них. Сюда относятся и переезд от родителей, периоды сессий, социальная адаптация, поиск себя и свое самоопределение. И весь этот стресс является угрозой для психического состояния молодежи. Именно студенчество связывают с наибольшими длительными эмоциональными переживаниями, что не может ни сказаться на психическом здоровье студентов. Такие составляющие жизни, как сон, отдых и релакса-

ция уходят на задний план, из - за чего происходит потеря физических и психологических ресурсов человека.

Под психологическим здоровьем мы будем понимать следующее: «здоровье человека как личности, душевный комфорт, адекватное отношение к окружающему миру, людям и самому себе, умение развития себя и других, отсутствие психических болезней»[2, с. 1633].

Психологи выделяют ряд факторов, влияющих на психологическое здоровье: психологическая адаптация, адекватная самооценка, высокий уровень профессиональной мотивации, высокий уровень работоспособности.

Само понятие «психологического здоровья» включает в себя две составляющие: психология здоровья, а также психология человека. Эти составляющие являются фундаментом для понимания психического здоровья человека. Ведь под здоровьем понимается состояние человека, когда он не болен и не имеет физических дефектов, а также находится в физическом, социальном и душевном благополучии [3, с. 526].

Именно возраст студентов характеризуется различными эмоциональными переживаниями, которые проявляются в стиле жизни человека. Сюда входит такая значимая составляющая, как забота о собственном здоровье, которая отодвигается на задний план. Во время обучения ограничиваются способности индивида к отдыху и релаксу, вперед выдвигаются потребности в качественном обучении и признании своего статуса в группе. И для этого люди применяют те средства, которые часто совсем не связаны со здоровым образом жизни - алкоголь, никотин, наркотики.

Условия для здорового психического развития личности — это целостная медико-психолого-педагогическая система, включенная в культурно-образовательный и социальный контекст нашего времени. Проблема сохранения психологического и физического здоровья личности соотносится с ключевыми вопросами современной психологии: Как активизировать процесс саморазвития? При каких условиях осуществляется переход человека к более высокому уровню саморегуляции и самоактуализации? В целом проблема сохранения психологического здоровья является междисциплинарной, лежащей на стыке медицины, психологии здоровья, психологии развития, психолого-педагогической антропологии, психотерапии [4, с. 174].

Критерием психологического здоровья часто выступают: адекватность восприятия социальной действительности и проявление реакций человека на внешние воздействия; интерес к окружающему миру; эмпатия, альтруизм, ответственность; культура потребления [5, с. 111].

В январе 2021 года с целью выявления и научного обоснования параметров и особенностей выраженности психологического здоровья студентов в нормальных условиях жизнедеятельности и обучения в вузе на базе ЮЗГУ было проведено исследование. Участниками исследования стали 37 студентов, поступивших на 1 курс.

Психологическое здоровье первокурсников изучалось с помощью следующих диагностических методик: «Шкала Спилбергера - Ханина для определения личностной и ситуативной тревожности», «Самооценка психического здоровья», «Методика и диагностика самочувствия, активности и настроения». Анализ результатов экспериментального исследования проводился на основе диагностических данных и психолого-педагогического наблюдения за учебно-профессиональной деятельностью студентов. Обработка, интерпретация и анализ данных по шкале ситуативной и личностной тревожности Спилбергера - Ханина выявил высокий уровень ситуативной тревожности у 42% испытуемых. Данная категория студентов воспринимала образовательную ситуацию, трудности адаптации к студенческой жизни как факторы, содержащих угрозу. Для них было характерно неактивное поведение с низким уровнем учебной мотивации. Низкий уровень ситуативной тревожности наблюдался соответственно у 58% опрошенных студентов. Число испытуемых с высокими показателями личностной тревожности было соответственно 36%. Это были в основном студенты, склонные воспринимать угрозу своей самооценке в новой ситуации дистанционного обучения и самоизоляции, для которых была характерна низкая личностная активность, и низкий уровень мотивации учебно-профессиональной деятельности, заинтересованности, персональной ответственности в процессе решения образовательных задач. Низкий уровень личностной тревожности отмечен у 64% студентов и магистрантов.

Экспресс-диагностика по методике самочувствия, активности и настроения показала неблагоприятное состояние у 21% опрошенных; низкую активность соответственно продемонстрировали 56% испытуемых и пониженное настроение выявлено у 23% обучающихся. Вместе с тем, по методике «Самооценка психического здоровья» выявлен высокий уровень у 60% респондентов и 40% соответственно отвечал среднему уровню.

На основе проведенного диагностического исследования можно сделать вывод, что негативное воздействие различных факторов оказывает отрицательное влияние на состояние физического и психологического здоровья студенческой молодежи. Показательно, что достаточно высоким оказался процент студентов в возрасте 17-18 лет, кто не смог поступить на очную форму обучения сразу после школы, пройдя, соответствующие испытания (сдача ЕГЭ, поступление в вуз и связанные с этим переживания), имеющих достаточно низкие показатели физического и психологического здоровья [6, с. 225-229].

Таким образом, психологическое здоровье – необходимое условие полноценной жизнедеятельности человека в социуме, что определяет единство телесного и психического индивида [7, с. 182-185; 8, с. 152].

Психологически здоровая личность – это человек достигший уровня самоактуализации, жизнерадостный, открытый для всего нового, познающий себя и окружающий мир не только разумом, но и чувствами, интуицией [9, с. 117-119; 10, с. 168].

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Поликанова, Н.Н. Отношение студентов к понятию «психологическое здоровье» // Развитие науки и практики в глобально меняющемся мире в условиях рисков: сборник материалов IV Международной научно-практической конференции. – Махачкала, 2021. – С. 54-59.
2. Заочинский, М.С. Психологическая диагностика психического здоровья студентов // Инновации. Наука. Образование. – М., 2021. – № 27. – С. 1632-1636.
3. Пронина, Н.А. Формирование психологического здоровья у студентов педагогического вуза // Сборник тезисов докладов участников пула научно-практических конференций. – Керчь, 2021. – С. 525-527.
4. Поликанова, Н.Н. Влияние образовательной среды на психологическое здоровье студентов // Фундаментальные и прикладные научные исследования: актуальные вопросы, достижения и инновации: сборник статей XLIII Международной научно-практической конференции. – Пенза, 2021. – С. 171-175.
5. Михайлова, С.В. Социально-психологические аспекты, определяющие физическое здоровье студентов // Теория и практика психологической социальной работы в современном обществе: сборник статей участников VII Международной научно-практической конференции. – Арзамас, 2021. – С. 108-111.
6. Тарасова, Н.В. Изучение психологических особенностей студентов, способствующих успешному профессиональному развитию [Текст] / О.В. Чернышова, Н.В. Тарасова // Настоящее и будущее регионов Центральной России: материалы всероссийской научно-практической конференции. Министерство образования и науки Российской Федерации, Российской философское общество и др. – Курск, 2009. – С. 225-229.
7. Тарасова, Н.В. Добровольчество – социально-психологический феномен развития российского общества [Текст] / Н.В. Тарасова // Добровольчество в современном мире: нравственный идеал нашего времени: сборник научных статей I-й международной студенческой научно-практической конференции. Ответственный редактор С.И. Беленцов. – Курск, 2016. – С. 182-185.
8. Чернышова, О.В. Социально-психологические аспекты обучения студентов с ограниченными возможностями здоровья [Текст] / О.Л. Ворошилова, О.В. Чернышова // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Лингвистика и педагогика, 2019. – Т.9. – № 1. – С. 152
9. Иванова, Т.В. Психологические компетенции специалиста сфере социально-культурного сервиса и туризма [Текст] / Т.В. Иванова // Провинциальные научные записки: Научный журнал. – 2015. № 1. – С. 117-119.
10. Никитина, Е.А. Социально-психологические проблемы воспитательной работы со студентами по организации первичной профилактики зави-

симостей [Текст] / Харзеева С.Э., Никитина Е.А. / Известия Юго-Западного государственного университета, 2011. – № 2 (35). – С. 168а-174.

## ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ СТУДЕНТОВ КАК ИНСТРУМЕНТ СОХРАНЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

*Панищева Ирина Андреевна, магистрант*

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

*Статья посвящена феномену эмоционального интеллекта, его структуры и роли в учебной деятельности учащихся. Обсуждается целесообразность разработки и внедрения в образовательную среду мероприятий, направленных на развитие эмоционального интеллекта у студентов вуза.*

*Ключевые слова: эмоциональный интеллект, психологическое здоровье, эмоции.*

Актуальность проблемы развития у студентов эмоционального интеллекта, представляющего собой совокупность когнитивных, поведенческих и эмоциональных качеств, обеспечивающих осознание, понимание и регуляцию собственных эмоций и эмоций окружающих обусловлена в формировании у студентов умения выстраивать отношения на основе сотрудничества, организовывать продуктивный диалог и преодолевать коммуникативные барьеры.

Концепцию эмоционального интеллекта сформулировали в 1990 г. психологи П. Сэловей и Дж. Мэйер. Авторы высказали идею о том, что некоторые люди способностью точно и эффективно обрабатывать эмоциональную информацию и использовать ее для мыслительных операций и регуляции деятельности качественнее других [1].

В отечественной психологии популярна концепция Д.В. Люсина, определяющего эмоциональный интеллект как когнитивную способность, включающую в себя распознавание эмоционального переживания у себя или у другого, идентификацию и вербальное выражение своих и чужих эмоций, установление причинно-следственных связей, регуляцию и контроль внешних и внутренних эмоциональных проявлений [1].

В большинстве концепций представлены следующие компоненты эмоционального интеллекта: способность осознавать и выражать собственные эмоции, идентифицировать эмоциональные состояния других людей; способность эффективно управлять своими эмоциями и эмоциями партнеров; способность поддерживать позитивные и снижать негативные эмоциональные состояния; способность реалистично и гибко справляться с текущей социальной ситуацией. Люди с развитым эмоциональным интеллектом легко адаптируются к новым условиям, справляются с трудными ситуациями и давлением внешней среды, обычно удовлетворены жизнью. В

связи с этим эмоциональный интеллект расценивается как сильный защитный механизм психического здоровья [2].

Современные исследования в области эмоционального интеллекта показывают, что высокий уровень эмоционального интеллекта является предиктором как академической успеваемости, так и успешной профессиональной деятельности. Студенты с развитым эмоциональным интеллектом в большинстве случаев получают более высокие оценки и результаты тестов достижений в сравнении со студентами, обладающими низким уровнем эмоционального интеллекта [3]. Исследователи связывают данный факт с тем, что высокий уровень эмоционального интеллекта помогает легко справляться с негативными эмоциями, вызванными несоответствием академических установок сложившимся учебным ситуациям. Кроме этого, образование всегда предполагает выстраивание межличностных связей со сверстниками и педагогами. Студенты с высоким уровнем эмоционального интеллекта проявляют способность управлять социальной ситуацией, демонстрировать доброжелательность, что косвенно может быть причиной высоких оценок со стороны педагогов [4].

Положительные изменения в области эмоционального интеллекта могут быть обусловлены не только успешным освоением теоретического материала, но и накоплением опыта взаимодействия с другими студентами. Работу необходимо выстраивать в группах таким образом, чтобы каждый студент смог ощутить безопасность, уважение и признание со стороны остальных участников [5, 6]. Одной из задач преподавателя является создание в учебной группе атмосферы участия, принятия, понимания и доверия.

Обобщая вышеизложенное, можно сделать вывод о том, что высокий уровень эмоционального интеллекта студента повлияет на способность к управлению эмоциональной сферой, что приведет к повышению уровня адаптивности и эффективности в общении. Умение распознавать, регулировать свои эмоции, поведение, позволит студенту эффективно выполнять поставленные для него задачи в предстоящей профессиональной деятельности и положительно повлияет на его самооценку.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Люсин Д.В. Новая методика для измерения эмоционального интеллекта [текст]: опросник ЭИИ / Д.В. Люсин // Психологическая диагностика. – 2016. – №4. – С. 32
2. Павлова А.А., Иванова Т.В. Профилактика конфликтов при трудоустройстве выпускника вуза / А.А. Павлова, Т.В. Иванова // Актуальные проблемы конфликто-разрешения в современном мире: от теории к практике: Материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Курск, 2021, Изд-во: ЮЗГУ. – С. 108 – 110.
3. Тарасова, Н.В. Добровольчество – социально-психологический феномен развития российского общества [Текст] / Н.В. Тарасова // Добро-

вольчество в современном мире: нравственный идеал нашего времени: сборник научных статей I-й международной студенческой научно-практической конференции. Ответственный редактор С.И. Беленцов. – Курск, 2016. – С. 182-185.

4. Тимофеев Н.С. Индивидуально-психологические особенности старшеклассников как фактор профессионального самоопределения / Н.С. Тимофеев // Ученые записки. Электронный журнал Курского государственного университета, 2021. № 1 (57). – С. 255 – 263.

5. Психолого-педагогические аспекты современной системы образования [Текст], монография / М.В. Кузнецова, О.П. Довгер, Е.А. Никитина, О.В. Чернышова, Т.Ю. Копылова, Н.В. Тарасова, Н.А. Шаталова, А.А. Кузнецова. – Курск: ЗАО «Университетская книга», 2019. – 167 с.

6. Tarasova N.V., NiKitina E.A., Chernishova O.V., Letapurs T.V., Dumina S.V Civil and patriotic education students by means of excursion activities in Russia in the second half of XIX – early XX centuries / N.V. Tarasova, E.A. NiKitina, O.V. Chernishova, T.V Letapurs, S.V. Dumina // Былые годы. Российский исторический журнал. 2014. №32(2). С. 262 – 265.

## ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ КАК ОСНОВА ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

*Паикова Светлана Зурабовна, бакалавр*

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

*В статье рассматриваются составляющие психологического здоровья субъектов образовательного процесса. Психологическое здоровье является основой организации образовательного процесса, поэтому предметом исследования стала психологически здоровая образовательная среда.*

*Ключевые слова: психологическое здоровье, образовательный процесс, обучающийся.*

Состояние здоровья обучающихся является одним из важнейших показателей качества образования и должно являться целевым ориентиром в работе каждого образовательного учреждения. Это обуславливает необходимость создания в образовательном учреждении особой образовательной среды, которая была бы безопасна и комфортна для обучающихся не только в физическом плане, но и в психологическом. Психологически безопасная образовательная среда подразумевает свободную от психологического насилия коммуникацию её субъектов, обладающую высокой референтностью. Именно психологическая безопасность образовательной среды обеспечивает личностное развитие всех субъектов образовательного процесса. Являясь сложным структурным образованием, она обеспечивает сохранение психологического здоровья обучающихся [1].

Целью ФГОС нового поколения является создание особой образовательной среды с идеальными условиями.

Задача педагогов школы - полноценно подготовить подростка к самостоятельной жизни, создав все предпосылки для того, чтобы она сложилась счастливо. А без здоровья это недостижимо. Поэтому, обеспечивая охрану здоровья школьников, формируя у них самих культуру здоровья, школа закладывает фундамент благополучия будущих поколений. Существует более 300 определений «здоровья». Выделим основные группы, в которых здоровье определяется:

- как состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов;
- как совокупность физических и духовных способностей (жизнеспособность), которыми располагает организм, личность;
- как целостное многомерное динамическое состояние, в процессе реализации генетического потенциала в условиях конкретной социальной и экономической среды, позволяющие человеку в различной степени осуществлять его биологические и социальные функции [2].

Таким образом, понимание здоровья различно, но в каждом определении упоминается психологическое (духовное) здоровье личности в качестве важного звена в понимании здоровья.

К негативным последствиям современного образования можно отнести следующие личностные характеристики школьника:

- пассивность и скука на уроке. По данным А. Г. Закаблука, учителя прогнозируют переживание интереса на уроке у 75% пятиклассников, в то время как прогноз оправдывается лишь на 15%;
- бессилие обучающихся что-либо изменить. Зачастую оно выражается в бунтарских проявлениях: прогулах, плохой академической успеваемости, негативизме;
- формирование беспомощности;
- утрата смысла учебы, чему способствуют случаи несправедливого оценивания реальных способностей учеников, результатов учебной деятельности [3].

Подводя итоги многолетних исследований психологического здоровья школьников, были выделены и описаны уровни психологического здоровья детей. Креативный уровень, при котором дети устойчиво адаптированы к любой среде, обладают резервом для преодоления стрессовых ситуаций и активным творческим отношением к действительности. Это идеальный образ ребенка-творца. Адаптивный уровень, когда дети адаптированы к социуму, но проявляют отдельные признаки дезадаптации, обладают повышенной тревожностью. Такие дети не имеют достаточного запаса прочности психологического здоровья и нуждаются в групповых занятиях профилактически - развивающей направленности. Ассимилятивно-аккомодативный уровень, к которому относятся дети с нарушением баланса процессов ассимиляции и аккомодации, то есть либо неспособные к

гармоничному взаимодействию с окружающими, либо проявляющие глубинную зависимость от фактора внешнего воздействия, не владея механизмами защиты, отделения себя от травмирующих влияний среды.

Дети с преобладанием процессов ассимиляции стремятся во что бы то ни стало изменить окружающий мир, при этом они не готовы к самоизменению. Для детей с преобладанием процессов аккомодации характерно приспособленчество к требованиям внешнего мира в ущерб собственным потребностям и интересам [4, 5].

Особое внимание при формировании психологического здоровья следует уделять эмоциональному состоянию. Эмоции, являясь наиболее ценным психологическим содержанием жизни, безусловно, обладают огромным физиологическим значением. Различные психоэмоциональные состояния могут стимулировать мозговую и физическую деятельность или, наоборот, угнетать и тормозить её. Доминирование положительных эмоций становится, таким образом, одним из важнейших условий здорового психофизиологического развития. И наоборот, преобладание негативных эмоций негативно влияет на становление личности и может отразиться на физическом здоровье [6].

Именно поэтому необходимо уделять больше внимания психологическому здоровью, так как оно, являясь важнейшей ценностью и социально-экономической необходимостью, должно рассматриваться в социокультурном контексте, так как оно максимально подвержено влиянию условий жизни и обучения

#### БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Бондарева Е.А., Иванова Т.В. Особенности социально-психологической адаптации детей-мигрантов к условиям русскоязычного дошкольного образовательного учреждения / Е.А. Бондарева, Т.В. Иванова // Исследования в региональном дискурсе: Материалы научно-практических конференций в рамках «Недели науки» РОСИ, Составитель С.А. Кравченко, - Курск, Изд-во: РОСИ, - 2017. – С. 153 – 157.
2. Иванова Т.В., Шикова О.В. Психолого-педагогические условия формирования готовности старшеклассников к профессиональному самоопределению в условиях общеобразовательной школы / Т.В. Иванова, О.В. Шикова // Провинциальные научные записки: Научный журнал. – 2018. – № 1 (7). – С. 45 – 49.
3. Иванова Т.В. Особенности творческого воображения у детей с задержкой психического развития / Т.В. Иванова // Искусство в начальной школе: опыт, проблемы, перспективы: Материалы региональной научно-практической конференции. Под ред. М.П. Космовской (отв. ред.), З.И. Гладких, Е.Н. Кириной. – Курск, Изд-во: КГУ. 2001. - С. 50 – 52.
4. Тарасова, Н.В. Добровольчество – социально-психологический феномен развития российского общества [Текст] / Н.В. Тарасова // Добро-

вольчество в современном мире: нравственный идеал нашего времени: сборник научных статей I-й международной студенческой научно-практической конференции. Ответственный редактор С.И. Беленцов. – Курск, 2016. – С. 182 – 185.

5. Тимофеев Н.С. Индивидуально-психологические особенности старшеклассников как фактор профессионального самоопределения / Н.С. Тимофеев // Ученые записки. Электронный журнал Курского государственного университета, 2021. № 1 (57). – С. 255 – 263.

6. Tarasova N.V., NiKitina E.A., Chernishova O.V., Letapurs T.V., Dumina S.V. Civil and patriotic education students by means of excursion activities in Russia in the second half of XIX – early XX centuries / N.V. Tarasova, E.A. NiKitina, O.V. Chernishova, T.V. Letapurs, S.V. Dumina // Былые годы. Российский исторический журнал. 2014. №32(2). С. 262 – 265.

#### ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ПРОФИЛАКТИКИ АДДИКЦИЙ (НА ПРИМЕРЕ АЛКОГОЛЬНОЙ ЗАВИСИМОСТИ)

*Поляков Владимир Геннадиевич, магистрант*

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

*В современном обществе можно наблюдать распространение различных форм зависимого поведения в молодежной среде. Одним из способов решения этой проблемы может стать формирование определенных психолого-педагогических условий в высших учебных заведениях.*

*Ключевые слова: аддикция, профилактика, алкогольная зависимость.*

Зависимое поведение, которое приводит к психическим и соматическим заболеваниям, известно на протяжении многих веков, вместе с тем в последние два года эта проблема обострилась. В условиях пандемии COVID-19 одним из основных запросов при обращении к психологам и психотерапевтам стал высокий уровень тревоги, который является реакцией личности на возможное заражение данной инфекцией с осложнениями вплоть до летального исхода как для самого обращающегося за помощью, так и для его близких. При высоком уровне тревоги активируются механизмы психологической защиты для снижения уровня переживаний. Одним из ведущих механизмов в подобных ситуациях является навязчивое проведение различных действий, ритуалов: игры на компьютере или смартфоне, ставки на букмекерских сайтах, различные повторяющиеся действия, приводящие к состоянию изменённого сознания при котором резко снижается уровень переживаний.

Навязчивая потребность человека в определённой деятельности называется аддикцией (англ. addiction – зависимость, пагубная привычка, привыкание). Зависимости делят на химические, к которым можно отнести алкогольную, наркотическую, лекарственную и др., и поведенческие: игрома-

нию, шопоголизм, психогенное переедание, фанатизм, зависимость от порнографии и т.п.

Рассмотрим аддикцию на примере алкоголизма, или алкогольной зависимости.

Алкоголизм имеет три стадии:

- первая начальная стадия алкоголизма – неврастеническая;
- вторая развернутая стадия алкоголизма – наркотическая;
- третья конечная стадия алкоголизма – энцефалопатическая.

Вторая и третья стадия алкоголизма среди студентов практически не встречаются, но развитие первой имеет место, причем в последние годы алкоголизм молодеет. Каковы механизмы развития алкогольной зависимости на начальной стадии?

Леонтьев А.Н. писал, что единственным побудителем направленной деятельности, есть не сама по себе потребность, а предмет, отвечающий данной потребности. Предмет потребности — материальный или идеальный, чувственно воспринимаемый или данный только в представлении, в мысленном плане — мы называем мотивом деятельности. На первой стадии формирования алкогольной зависимости основной потребностью является достижение состояния измененного сознания.

Выделяют следующие мотивы потребления алкоголя:

Первая триада образует группу **социально-психологических** мотивов приема алкоголя:

1. Традиционные, социально-обусловленные, культурально-распространенные мотивы.
2. Субмиссивные мотивы, отражающие подчинение давлению других людей или референтной группы в плане приема алкоголя.
3. Псевдокультурный тип мотивов, свидетельствующий о стремлении человека приспособить свой личный опыт к «алкогольным ценностям» социальной микросреды, в которой он функционирует.

Вторая триада образует группу **личностных, персональных** мотивов потребления алкоголя:

4. Гедонистические мотивы, отражающие стремление получить физическое и психологическое удовлетворение от действия алкоголя, а также опыт переживания алкогольной эйфории.

5. Атарактические мотивы, связанные с желанием нейтрализовать негативные эмоциональные переживания - напряжение, тревогу, страх с помощью алкоголя.

6. Мотивы гиперактивации поведения (стимулирующий, растормаживающий эффект) и насыщения сенсориума с помощью выпивки, отражающие стремление выйти из состояния скуки, психологической «пустоты», душевного бездействия, либо желание усилить эффективность своего поведения.

Третья триада образует собственно патологическую мотивацию потребления алкоголя, фактор болезненного влечения:

7. «Похмельная» мотивация - стремление с помощью алкоголя снять абстинентные явления, дискомфорт, связанный с отсутствием алкоголя, улучшить самочувствие.

8. Аддитивные мотивы, отражающие фиксацию в сознании истинного влечения к алкоголю, «жажду» алкоголя.

9. Мотивы самоповреждений - стремление пить назло себе и другим в качестве протеста, из-за потери, якобы, перспективы в будущем для себя, утраты смысла жизни.

Умеренная доза алкоголя оказывает противотревожное действие, и при употреблении спиртных напитков с этой целью формируется сначала ситуативная мотивация потребления алкоголя, а при регулярном употреблении формируются другие мотивы данной деятельности и постепенно формируется зависимость.

Поскольку проблема зависимого поведения молодежи является достаточно острой, высшие учебные заведения не могут игнорировать ее в своей деятельности [2, 3]. Профилактика аддитивного поведения может быть достигнута путем формирования определенных психолого-педагогических условий [1].

Под психолого-педагогическими условиями понимается совокупность психолого-педагогических средств, методов и форм организации образовательного процесса, способов психолого-педагогического взаимодействия, информационного содержания образования, особенностей психологического микроклимата, обеспечивающих возможность целенаправленного воздействия на учащихся [6]. Представляется целесообразным создание психолого-педагогической программы профилактики аддитивного поведения, которая может включать следующие элементы, направленные как на социально-психологические, так и на личностные мотивы:

- 1) профилактические беседы о механизмах развития зависимостей.
- 2) формирование внутривузовских традиций исключающих употребление алкоголя (студенческие сообщества, тематические кружки и т.п.),
- 3) проведение тренингов со студентами с целью формирования механизмов противостояния манипулированию,
- 4) проведения занятий по повышению психологической грамотности и снижения страхов обращения к психологу для консультации в решении личностных проблем,
- 5) обучение методикам саморегуляции,
- 6) психологическое сопровождение студентов с целью ранней диагностики различных психологических проблем [4, 5].

Эта работа должна быть направлена на формирование резистентных компонентов личности студента, препятствующих любым формам проявления аддитивного поведения, а также созданию соответствующей образовательной среды и психологического климата в высшем учебном заведении [6].

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Ворошилова О.Л. Социально-психологические аспекты обучения студентов с ограниченными возможностями здоровья / О.Л. Ворошилова, О.В. Чернышова // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Лингвистика и педагогика. 2019. – Т.9. № 1. – С.152 – 160.
2. Иванова Т.В. Личностные особенности подростков с интернет-зависимостью [Текст] / Т.В. Иванова // Провинциальные научные записки: Научный журнал. – 2017. – № 2 (6). – С. 19 – 22
3. Иванова Т.В. Психологические особенности подростков с интернет-зависимостью [Текст] / Т.В. Иванова // Провинциальные научные записки: Научный журнал. – 2018. – № 1 (7). – С. 39 – 44
4. Тарасова, Н.В. Добровольчество – социально-психологический феномен развития российского общества [Текст] / Н.В. Тарасова // Добровольчество в современном мире: нравственный идеал нашего времени: сборник научных статей I-й международной студенческой научно-практической конференции. Ответственный редактор С.И. Беленцов. – Курск, 2016. – С. 182-185.
5. Тимофеев Н.С. Индивидуально-психологические особенности старшеклассников как фактор профессионального самоопределения / Н.С. Тимофеев // Ученые записки. Электронный журнал Курского государственного университета, 2021. № 1 (57). – С. 255 – 263.
6. Психолого-педагогические аспекты современной системы образования [Текст], монография / М.В. Кузнецова, О.П. Довгер, Е.А. Никитина, О.В. Чернышова, Т.Ю. Копылова, Н.В. Тарасова, Н.А. Шаталова, А.А. Кузнецова. – Курск: ЗАО «Университетская книга», 2019. – 167 с.

### ПРЕИМУЩЕСТВА И ПРОБЛЕМЫ ВНЕДРЕНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТРАЕКТОРИЙ

*Полякова Татьяна Николаевна, к.э.н., доцент  
Юго-Западный государственный университет, г.Курск, Россия*

*Внедрение индивидуальных образовательных траекторий призвано решить вопросы повышения эффективности обучения, адаптации обучающихся к изменяющемуся миру. Вместе с тем персонализация образования сама порождает ряд серьезных проблем, которые при нынешнем уровне развития технологий могут быть решены только частично.*

*Ключевые слова. обучающийся, индивидуальная образовательная траектория, персонализация образования.*

Вопросы внедрения индивидуальных образовательных траекторий, или персонализации образования, являются одними из наиболее актуальных в сфере психологии обучения в настоящее время [1]. Им уделялось значительное внимание на протяжении всего периода развития педагогической науки: предполагалось, что хороший учитель учитывает особенности обучающихся, что позволяет добиться больших успехов в обучении [2]. Однако в последние годы наблюдается взрыв интереса к этой теме, и это не является случайным. Учителю приходится тратить много когнитивных усилий, чтобы приспособить учебный процесс под особенности аудитории, если же обучающихся много, это практически невыполнимо [3]. Развитие информационных технологий, в том числе искусственного интеллекта, позволяет переложить эту работу на специальные алгоритмы, а при использовании онлайн-каналов это является необходимым условием эффективного обучения.

Персонализированное обучение – это такой подход к построению образовательной траектории, при котором содержание и методы обучения выстраиваются под индивидуальные запросы обучающихся [7]. Это предполагает целенаправленное конструирование образовательного опыта, который подходит под запросы, цели, способности и интересы каждого из них.

Персонализация является одним из базовых принципов обучения. В педагогической литературе используются также термины дифференциации и индивидуализации, но отличие состоит в том, что персонализация подразумевает ориентацию педагога на инициативность обучающегося, его проактивность. Задача учителя, преподавателя – создать условия для максимального раскрытия потенциала личности [1].

Дэн Бакли определил два понимания персонализации обучения:

- персонализация для обучающегося (или пассивная персонализация), то есть обучение адаптируется под конкретного слушателя,
- персонализация самим обучающимся (активная персонализация), при которой ученик формирует собственное обучение.

В 2006 году это разграничение было принято в Практическом руководстве Microsoft по представлению и трансформации образования [1].

В понимании персонализации зарубежными исследователями в последние годы преобладает второй подход, согласно которому обучающиеся выбирают образовательную траекторию с учетом своих потребностей и возможностей [5, 7].

Каковы же преимущества построения индивидуальных образовательных траекторий?

1. Уровень сложности материала, используемые методы обучения соответствуют особенностям обучающегося, его психологическому профилю, когнитивному стилю, темпам обучения и т.д.

2. Повышается мотивация, заинтересованность обучающихся, повышается их самооценка.

3. Использование образовательных платформ на основе искусственного интеллекта позволяет обучающимся лучше узнать свои потребности и особенности, что позволяет более обоснованно принимать решения.

В результате освоение программы становится более эффективным.

Известны примеры использования персонализированного обучения как в средней, высшей школе, так и в сфере дополнительного образования. Squintel AI - одна из крупнейших EduTech компаний, предлагает своим клиентам индивидуальные программы обучения, которые разрабатывает искусственный интеллект, основываясь на профиле учеников и их поведении. Многие университеты предлагают своим студентам формировать индивидуальные образовательные траектории, при этом используется онлайн-платформа Modeus [7].

В то же время построение индивидуальных образовательных траекторий связано с рядом проблем:

1. Современные системы сбора цифрового следа и аналитики не могут учесть все многообразие личностных характеристик пользователя и, в результате, вероятно неправильная трактовка их потребностей.

2. Высокие затраты на создание и внедрение онлайн-платформ, предполагающих формирование индивидуальных образовательных траекторий и необходимых для их функционирования систем аналитики.

3. Для того, чтобы образовательная платформа могла накопить достаточно информации для аналитики, обучающемуся надо провести достаточно много времени за компьютером, что может отрицательно сказаться на здоровье. С 1 января 2021 г. вступили в действие новые санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи». Было отменено около 17 СанПиНов, касающихся правил обучения, содержания и оздоровления детей, в новых правилах отсутствуют требования, мешающие вводить электронные средства обучения, причем это не сопровождалось серьезными исследованиями, доказывающими безопасность внесения изменений [6].

4. Проблема осознанности принятия решений обучающимся. Управление своей образовательной траекторией – это очень сложный навык, который может быть сформирован только на основе следующих знаний и умений:

1. Знание себя, которое предполагает проведение диагностик и тренингов.

2. Знание мира, т.е. той среды, где обучающийся планирует применять полученные знания. Это может быть достигнуто путем изучения атласов профессий, участия во встречах с профессионалами в той или иной области.

3. Прохождение профессиональных проб – испытаний, моделирующих элементы профессиональной деятельности.

4. Рефлексия, осмысление полученных знаний и опыта.

Тогда человек научается находить свое место в этом мире, он понимает, какой у него есть образовательный запрос, какую траекторию он должен выстроить для достижений своих целей. Необходимо признать, что в настоящее время система образования не формирует полностью такой навык; часть этой работы выполняют учителя, тьюторы, или в последнее время в некоторых организациях – искусственный интеллект.

#### БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Ворошилова О.Л. Социально-психологические аспекты обучения студентов с ограниченными возможностями здоровья / О.Л. Ворошилова, О.В. Чернышова // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Лингвистика и педагогика. 2019. –Т.9. № 1. – С.152 – 160.

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

3. Иванова Т.В. Психологические механизмы развития воображения младших школьников в условиях коррекционно-развивающего обучения: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата психологических наук / Татьяна Витальевна Иванова; Курский Государственный университет. – Курск, 2003 – 16 с. – Текст: непосредственный.

4. Иванова Т.В. Развитие воображения младших школьников / Т.В. Иванова. – Курск, изд-во РОСИ, 2015 – 84 с.

5. Тарасова, Н.В. Добровольчество – социально-психологический феномен развития российского общества [Текст] / Н.В. Тарасова // Добровольчество в современном мире: нравственный идеал нашего времени: сборник научных статей I-й международной студенческой научно-практической конференции. Ответственный редактор С.И. Беленцов. – Курск, 2016. – С. 182-185.

6. Тимофеев Н.С. Индивидуально-психологические особенности старшеклассников как фактор профессионального самоопределения / Н.С. Ти-

мофеев // Ученые записки. Электронный журнал Курского государственного университета, 2021. № 1 (57). – С. 255 – 263.

7. Психолого-педагогические аспекты современной системы образования [Текст], монография / М.В. Кузнецова, О.П. Довгер, Е.А. Никитина, О.В. Чернышова, Т.Ю. Копылова, Н.В. Тарасова, Н.А. Шаталова, А.А. Кузнецова. – Курск: ЗАО «Университетская книга», 2019. – 167 с.

## ПРОФИЛАКТИКА НОМОФОБИИ В МОЛОДЕЖНОЙ СРЕДЕ

*Помятихина Элина Геннадьевна, магистр*

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

*В данной статье рассмотрено понятие «номофобия», причины ее появления, влияние мобильной зависимости на здоровье молодежи и рекомендации по борьбе с ней.*

*Ключевые слова: номофобия, зависимость, страх, психологическое здоровье.*

Повсеместное распространение Интернета внесло немало нужных и полезных вещей в жизнь человека. Однако популярность Интернета и рост числа гаджетов в обществе порождает проблему зависимости от них, особенно в молодежной среде [3, 4].

Мобильная зависимость – номофобия – это навязчивый страх остаться без мобильного телефона. Одна из самых современных распространенных фобий в мире. Слово «Номофобия» – калька с английского Nomophobia, которое, в свою очередь, образовано от сочетания Nomobilephobia (страх отсутствия мобильного телефона).

Согласно статистике, болезни подвержены свыше 66% владельцев мобильных телефонов. Данное состояние в большей мере распространяется на лиц молодого возраста, в особенности на подростков [3, 4].

Одними из основных признаков номофобии являются:

- тревога и нервозность при мысли забыть или потерять телефон, а также оказаться в местности, где нет сети;
- постоянные проверки телефона на наличие новых сообщений или пропущенных звонков. По данным исследования Института Информационных технологий Хельсинки, в среднем, здоровые люди проверяют телефон 34 раза в день;
- необходимость держать телефон включенным 24 часа в сутки, проверяя заряд телефона, наличие денег на счету;
- предпочтение общению через телефон и социальные сети реальному общению. Общению вживую подростки предпочитают общение посредством социальных сетей и SMS-сообщений. Со временем это приводит к привычке к обезличенному общению, что в будущем может привести к дезадаптации в обществе.

Первопричиной номофобии являются нерешенные личные проблемы, которые молодой человек так или иначе маскирует и заталкивает внутрь себя посредством возможностей, предоставляемых современными технологиями. Так, страх/зависимость остаться без телефона порождает то, что доступ к виртуальным отношениям может навсегда или на время закрыться. Еще одна причина – неспособность общаться и выстраивать отношения в реальном мире и перенос их в мир виртуальный. Молодому человеку и особенно подростку свойственно убежать из реальности в случае общей неудовлетворенностью жизнью или какой-либо конкретной ее частью, при повышенных стрессах. Телефон предоставляет доступ туда, где можно создать себе совсем иную личность и жить ее жизнью, предстать в глазах других людей не собой, а тем, кем хочется быть. Постоянно хочется стремиться туда, где желаемый виртуальный мир; из-за чего появляются страх остаться без телефона или зависимость от него.

Некоторым телефон позволяет чувствовать себя важными и нужными. Если в реальности молодой человек недополучает данные чувства, порой они компенсируются в виртуальной плоскости, и инструментом для этого служит именно телефон.

Стремление молодежи избежать «потерю» телефона рождает зависимость и номофобию.

Проведя социальный опрос можно сказать о том, что 50% подростков используют телефон во время урока для социальных сетей; 30% подростков используют телефон во время урока для поиска информации по теме урока; 20% подростков используют телефон во время урока для игр и развлечений. Таким образом, можно сделать вывод о том, что молодое поколение, особенно подростки находятся в зоне риска по развитию номофобии.

Не обладая психологической устойчивостью и находясь в процессе становления личности, подросток часто попадает в мобильную зависимость. Зависимости от телефона подвержены молодые люди имеющие склонность к зависимому поведению и молодежь с меньшим уровнем интеллекта.

Номофобия уже сама по себе последствие. Молодой человек страдает, теряет способность управлять своей жизнью, чувствовать умиротворение, получать удовольствие от живого общения. Наиболее опасное последствие длительной номофобии – изоляция. Социальное окружение молодого человека, который не выпускает из рук телефон, постепенно тает, поскольку не происходит взаимообмена. А уже в изоляции развиваются тревожные расстройства и депрессии [5, 6].

При отсутствии мобильного телефона молодые люди с данным расстройством испытывают дискомфорт, снижение настроения, тревогу, вплоть до полной неспособности что-либо делать, пока им не вернут их мобильное устройство. Кроме того, к этому добавляются последствия

электромагнитного излучения от гаджета, и как следствие, развивающиеся болезни у человека вплоть до возникновения опухолей.

Неконтролируемое использование смартфона разрушает психологическое и соматическое здоровье, негативно влияет на бюджет времени, учебу. Это приводит к нарушению осанки, скованности запястий, может появляться боль, жжение, онемение или покалывание в локте, сокращается интервал внимания (подростки имеют интервал внимания – менее 8 секунд), возникает прерывистый сон, синдром компьютерного зрения. Кроме того, зависимость от смартфонов ведет к рискованному поведению человека. Негативно номофобия влияет и на когнитивные способности. Проведенные исследования, в котором приняли участие более 500 студентов-стоматологов выявили следующее: почти 40 % участников согласились, что их низкие оценки можно объяснить чрезмерным пребыванием с телефоном в руках.

Психологическая зависимость от телефона считается губительной и требует лечения. Ученые всего мира признали ее зависимостью схожей с алкоголизмом, наркоманией и игроманией [7]. Для профилактики номофобии требуется участие не только родителей, но и самих подростков, совместное участие взрослых и молодежи. Первое, что нужно сделать, – признать наличие номофобии.

Основные рекомендации профилактики номофобии и ее лечения:

- разобраться с первопричиной, в том числе с помощью специалистов. При использовании диагностических методик выявляются зависимые молодые люди; осуществляется психологическая коррекция личности: работа по формированию адекватной самооценки, преодолению чувства неуверенности, тревоги, повышению стрессоустойчивости, развитию навыков общения в реальной социальной группе и др. [1, 2];
- сокращать время использования мобильного (не спать с телефоном; выключать телефон на ночь, на время своего отдыха);
- со временем отказаться от привычки носить его за собой;
- выделить время каждый день, когда выключить телефон и сосредоточиться на чем-то другом;
- выбирать активный отдых на природе, в спортивном зале, отвлекаться на любимое дело;
- разговаривать по телефону только по необходимости, кратко и только по делу;
- не использовать телефон для выхода в интернет – только для связи;
- использовать приложения для саморегулируемых смартфонов, которые стимулируют снижать время пользования телефоном;
- отключить звук для уведомлений и оставить сигнал только для звонков, сократить число приложений, которые о чем-то уведомляют;
- представить себя без телефона. Затем отключить телефон для начала на час. С каждым днем добавлять постепенно по несколько минут. Попробо-

вать оставить телефон дома на короткое время. Провести с отключенным устройством целый день.

#### БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Беляева Е.В. Проблемы формирования духовно-нравственных ценностей и патриотизма в молодежной среде / Е.В. Беляева Е.В., О.В. Чернышова // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Лингвистика и педагогика. 2016. №1. – С.141 – 149.
2. Ворошилова О.Л. Социально-психологические аспекты обучения студентов с ограниченными возможностями здоровья / О.Л. Ворошилова, О.В. Чернышова // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Лингвистика и педагогика. 2019. –Т.9. № 1. – С.152 – 160.
3. Иванова Т.В. Личностные особенности подростков с интернет-зависимостью / Т.В. Иванова // Провинциальные научные записки: Научный журнал. – 2017. – № 2 (6). – С. 19 – 22
4. Иванова Т.В. Психологические особенности подростков с интернет-зависимостью / Т.В. Иванова // Провинциальные научные записки: Научный журнал. – 2018. – № 1 (7). – С. 39 – 44
5. Тарасова, Н.В. Добровольчество – социально-психологический феномен развития российского общества [Текст] / Н.В. Тарасова // Добровольчество в современном мире: нравственный идеал нашего времени: сборник научных статей I-й международной студенческой научно-практической конференции. Ответственный редактор С.И. Беленцов. – Курск, 2016. – С. 182-185.
6. Тимофеев Н.С. Индивидуально-психологические особенности старшеклассников как фактор профессионального самоопределения / Н.С. Тимофеев // Ученые записки. Электронный журнал Курского государственного университета, 2021. № 1 (57). – С. 255 – 263.
7. Психолого-педагогические аспекты современной системы образования [Текст], монография / М.В. Кузнецова, О.П. Довгер, Е.А. Никитина, О.В. Чернышова, Т.Ю. Копылова, Н.В. Тарасова, Н.А. Шаталова, А.А. Кузнецова. – Курск: ЗАО «Университетская книга», 2019. – 167 с.

**ПРОФИЛАКТИКА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ***Рагимова Лала Насиб Гызы, бакалавр**Абдуллин Арслан Ильнурович, бакалавр**Юго-Западный государственный университет, г. Курск, Россия*

*Здоровый образ жизни занимает весомое место в жизни каждого человека. Если не обращать внимания на свое здоровье могут возникнуть проблемы. В данной статье мы рассмотрим основные правила здорового образа жизни современного человека.*

В современном обществе отношение к здоровью стало меняться: модно не курить, не злоупотреблять спиртным, не использовать наркотики, заниматься спортом. Большинство людей понимают, что только здоровье даст им возможность реализовать свои самые смелые социальные планы, создать семью и иметь здоровых детей. Здоровье имеет непреходящую ценность в любом возрасте для каждого человека [1, с. 15-19].

Как же сохранить и укрепить здоровье? Совет один — вести здоровый образ жизни. Здоровый образ жизни — это такой образ жизни, который способствует укреплению здоровья, профилактике болезней и несчастных случаев.

Факторы, положительно влияющие на здоровье подростка: соблюдение режима дня, рациональное питание, закаливание, занятия спортом, хорошие взаимоотношения с взрослыми, родителями и друзьями. Факторы риска для здоровья подростка: нерациональное беспорядочное питание, курение, употребление алкоголя, наркотиков и других токсичных веществ, эмоциональная и психическая напряженность дома, в школе, с друзьями, а также экологические факторы риска [2, с. 766].

Соблюдая простые правила, ведя здоровый образ жизни, читая статьи о здоровье и следуя их советам, мы можем избежать серьезных проблем со здоровьем, различным заболеваниям даже таких, как онкологические, и просто продлить себе жизнь на несколько лет [3, с. 189-191].

В Уставе Всемирной организации здравоохранения указано, что здоровье — это «состояние полного физического, душевного, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов» [4, с. 409-417].

В ритме современной жизни мы не успеваем следить за своим здоровьем. Задумайтесь о своем здоровье, довольны вы им?

Выберите пункты, которые вам наиболее подходят, и соблюдайте их каждый день:

1. Никого не удивлю, сказав, занимайтесь физической культурой, хотя бы 30 мин в день. А если у вас и на это нет времени, то совершайте пешие прогулки. Старайтесь больше двигаться.

2. Рационально питайтесь. Ешьте больше пищи, содержащей клетчатку и цельные зерна, и меньше — пищу, содержащую сахар и приготовленную из

пшеничной муки. Не забывайте об овощах и фруктах. Готовьте пищу на растительном масле, уменьшите потребление жира.

3. В течение дня пейте больше жидкости. К тому же это благотворно сказывается на состоянии кожи, позволяя продлить ее молодость.

4. При приготовлении пищи используйте низкие температурные режимы и готовьте короткое время. Это позволит сохранить в пище полезные витамины.

5. Соблюдайте режим дня. Ложитесь и вставайте в одно и то же время. Это самый простой совет выглядеть красивым, здоровым и отдохнувшим.

6. Будьте психологически уравновешены. Не нервничайте, ведь нервные клетки не восстанавливаются. Хотя, говорят, восстанавливаются, но очень — очень медленно. Так что находите везде положительные моменты.

7. Закаливайте свой организм. Лучше всего помогает контрастный душ — теплая и прохладная водичка. Не только полезно, но и помогает проснуться.

8. И конечно не курите, не злоупотребляйте алкоголем и другими вредными привычками. Ведь это основные факторы, ухудшающие здоровье.

9. Почаще гуляйте в парке, на свежем воздухе, подальше от автомобилей и других загрязнителей воздуха.

10. Творите добро. Ведь на добро отвечают добром. Оно обязательно к вам вернется в виде хорошего самочувствия и настроения [5, с. 766].

Здоровый образ жизни, это вопрос, которому в последнее время уделяется повышенное внимание. Многие уже знают, что существует только одно правильное руководство, которое позволяет поддерживать оптимальное здоровье и иметь достаточное количество энергии для работы и любимого увлечения в свободное время [6, с. 160]. Но каждому хочется быть уверенным в том, что выбранный один из известных путей действительно гарантирует, что вы станете здоровыми и красивыми. Здоровый образ жизни — сочетание сбалансированной диеты, которая включает в себя достаточное количество витаминов, высокое качество употребляемого белка, волокон и других важных компонентов питания в оптимальных пропорциях. Все это соответствует улучшению состоянию вашего здоровья и физической активности [7, с. 126].

Если вы действительно серьезно рассматриваете переход к здоровому образу жизни, то не стоит забывать о спорте. Ведь благодаря физическим упражнениям в значительной степени можем поправить и сохранить здоровье, и, как следствие занятия спортом продлевает жизнь [8, с. 256].

Также еще очень важный фактор — здоровое питание. При составлении сбалансированного рациона здорового питания, следует не забывать о полноценном и обязательном завтраке. Есть клинические исследования, которые ясно показывают, что если вы пропустите завтрак, то позже из-за чувства голода вы за обедом съедаете гораздо больше, чем, если бы вы позавтракали. Как это ни парадоксально отсюда появляется лишний вес и даже ожирение [9, с. 431]. Поэтому старайтесь за завтраком использовать

продукты с низким содержанием жира и сахара. Белый хлеб лучше заменить на хлеб грубого помола, в котором больше содержится пищевых волокон. Прекрасным источником белка в нашем рационе являются яйца, но если вы не любитель яиц, то можно добавлять горстку орехов или не жирное куриное мясо [10, с. 93-96].

Каши могут быть хорошим выбором для завтрака. Они содержат большое количество клетчатки и мало сахара. Добавляя в кашу орехи, курагу, изюм или свежие фрукты получается один из самых лучших завтраков для тех, кто хочет, придерживаться здорового образа жизни. Свежие ягоды и фрукты, салаты и йогурты с низким содержанием жира также хорошо для здорового завтрака. У любителей салатов есть бесконечное количество вариантов салатов из свежих овощей и фруктов. Также очень хорошее сочетание творога с двумя ложками меда или творога с ягодами, постарайтесь не заменять фрукты вареньем. Мы уверены, что, если вы будете придерживаться здорового образа жизни, результаты не заставят себя ждать [11, с. 252; 12, с. 121].

#### БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Тарасова, Н.В. Психолого-педагогические аспекты современной системы образования: монография [Текст] / Кузнецова М.В., Довгер О.П., Никитина Е.А., Чернышова О.В., Копылова Т.Ю., Тарасова Н.В., Шаталова Н.А., Кузнецова А.А. – Курск: ЗАО «Университетская книга», 2019. – 167 с.
2. Артюнина, Г.П. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни / Г.П. Артюнина. – М.: Академический проект, 2009. – 766 с.
3. Никитина, Е.А. Психологические особенности самооценки в студенческом возрасте [Текст] / Никитина Е.А., Манаенкова Т.Ю. / В сборнике: Высшая школа и студенчество сегодня. Материалы Всероссийской научной конференции, 2012. – С. 189-191.
4. Tarasova N.V. Conditions and factors of the development of creative civic engagement of students Belentsov S.I., Gribanova V.A., Tarasova N.V., Korylova T.Y. European Journal of Contemporary Education. EUROPEAN JOURNAL OF CONTEMPORARY EDUCATION: Научный издательский дом «Исследователь» (Сочи) – 2019. – Т. 8. – №2. – С. 409-417.
5. Вдовина Л.Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни [Текст] / Л.Н. Вдовина. - РнД: Феникс, 2015. - 276 с.
6. Кузнецова М.В. Выявление состояния сформированности профессионально-личностной готовности профессорско-преподавательского состава к реализации инклюзивного образования в высшем учебном заведении /М.В. Кузнецова // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Лингвистика и педагогика. 2021. –Т. 11, № 1. - С. 146-157.
7. Дьяконов, И.Ф. Основы здорового образа жизни для всех [Текст] / И.Ф. Дьяконов. - СПб.:Спецлит, 2018. - 126 с.

8. Тимофеев Н.С. Индивидуально-психологические особенности старшеклассников как фактор профессионального самоопределения [Текст] / Н.С. Тимофеев / Ученые записки. Электронный научный журнал Курского государственного университета, 2021. – № 1 (57). – С. 255-263.

9. Кобяков, Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: Учебное пособие [Текст] / Ю.П. Кобяков. - РнД: Феникс, 2012. - 252 с.

10. Иванова, Т.В. Развитие креативной личности в младшем школьном возрасте [Текст] / Т.В. Иванова // Провинциальные научные записки: Научный журнал. - 2017 №1 (5). - С. 93-96.

11. Мисюк, М.Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: Учебное пособие для бакалавров [Текст] / М.Н. Мисюк. - М.: Юрайт, 2013. - 431 с.

12. Чернышова, О.В. Экспериментальное исследование социально-психологических условий становления успешных лидеров [Текст] / А.С. Чернышев, С.В. Сарычев, С.Г. Елизаров, О.В. Чернышова // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Лингвистика и педагогика, 2014. – № 4. – С. 121

#### АДАПТАЦИЯ СТУДЕНТОВ-ПЕРВОКУРСНИКОВ К ОБУЧЕНИЮ В ВУЗЕ КАК ФАКТОР ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

*Самойлович Ирина Владимировна, студент*

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

*В данной статье рассматривается проблема адаптации первокурсников к обучению в ВУЗе как фактор психологического здоровья. Также рассмотрена роль успешной адаптации в учебной деятельности студента.*

*Ключевые слова: психологическое здоровье, психологические факторы здоровья, адаптация, дизадаптация.*

Проблема психологического здоровья, связанная с адаптацией студентов-первокурсников к обучению в ВУЗе является одной из актуальных на данный момент. Особое внимание исследователей привлекают трудности адаптации первокурсников. Адаптация к обучению в университете представляет собой сложный, длительный процесс, сопровождающийся высоким уровнем стресса.

Психологическое здоровье является одним из наиболее важных факторов, определяющих качество жизни и удовлетворенность потребностей студента. Правильное психологическое здоровье предполагает нормальную эмоциональную, поведенческую и социальную зрелость. Это означает, что человек находится в таком психическом состоянии, которое подходит для нормального функционирования в обществе [1].

Некоторые исследователи считают, что распространенность стресса, тревоги и депрессии среди только поступивших в университет студентов выше, чем среди населения в целом. Среди проблем, с которыми сталкиваются студенты первого курса, исследователи отмечают высокую учебную нагрузку, неумение выделить время, организовать свою деятельность; снижение устойчивости внимания, работоспособности; отсутствие школьных навыков для освоения студенческого материала с его достаточно высокими требованиями, повышенная тревожность, боязнь экзаменов; трудности входа в новый коллектив [2].

Адаптация - это процесс изменения или перестройка психики индивида под воздействием объективных факторов окружающей среды, а также способность человека приспосабливаться к различным требованиям среды без ощущения внутреннего дискомфорта и без конфликта со средой [3].

Среди различных факторов, влияющих на адаптацию первокурсников, ученые отмечают качество предыдущего школьного образования, интеллектуальную готовность к обучению, учебную мотивацию, личностные особенности, а также качество преподавания и характер взаимоотношений с учителями, наличие психолого-педагогической помощи первокурсникам. К трудностям, которые испытывают студенты первых курсов, в первую очередь, относится отсутствие навыков организации самостоятельной учебной работы [4].

Ученые определяют три блока факторов, которые оказывают влияние на успешную адаптацию студента к обучению в ВУЗе:

- социологический блок (возраст, социальное положение, тип довузовского образования);
- педагогический блок (организация среды, материально-техническая база учреждения, уровень педагогического мастерства преподавателей);
- психологический блок, который включает в себя индивидуально-психологические и социально-психологические факторы (направленность, интеллект, мотивация, личностный адаптационный потенциал первокурсника).

Первые два блока относятся к внешним факторам, тогда как последний относится к внутренним.

Выделяют и ряд других факторов адаптации студентов к обучению в ВУЗе:

- факторы, обуславливающие готовность первокурсника к учебной деятельности в ВУЗе (широта и глубина знаний студентов, профессиональная направленность и заинтересованность в процессе получения новых знаний);
- факторы, учитывающие индивидуальные особенности адаптации (уровень правосознания, это уровень социальной и нравственной зрелости и т.д.);
- факторы, являющиеся важными для успешного процесса адаптации (личностный подход к студенту вне зависимости от уровня успеваемости,

кураторство, педагогический и психологический мониторинг учебного процесса);

- факторы, связанные с условиями проживания и обучения студентов-первокурсников.

Успешная адаптация способствует быстрому привыканию студентов к новым для них требованиям и стилям обучения, построению позитивных отношений с преподавателями и однокурсниками, актуализации мотивов самореализации в творческой работе, социально-значимой работе, спорте и студенческой научной работе. Именно процесс успешной адаптации к обучению в ВУЗе становится благодатной почвой для дальнейшего личного и профессионального саморазвития первокурсника [5].

Однако не всегда процесс адаптации проходит успешно для студентов университетов. К дезадаптации первокурсников приводят несколько факторов: низкий уровень когнитивной мотивации, отсутствие интереса к изучению отдельных дисциплин, неразвитость мотивов, связанных с овладением профессией, преобладание внешних над внутренними мотивами, амбивалентность мотивов. Индикаторами коммуникативных трудностей являются: низкий уровень коммуникативных навыков, неумение общаться со сверстниками, проблемное взаимодействие с преподавателями, слабо развитые организаторские способности, неспособность работать в группе (команде), чрезмерно грубое общение, отсутствие гибкости.

Дезадаптация студентов первых курсов к новым условиям вузовского обучения влияет на повышение уровня ситуативной тревоги, личностной тревожности, стресса. Некоторые студенты могут впасть в депрессию.

У некоторых студентов, поступивших в ВУЗ, адаптивные возможности развиты слабо, поэтому, попав в новую социальную среду, они испытывают как психологические, так и физические трудности [6]. Выявление трудностей у студентов, во время периода адаптации и определение путей их преодоления позволит повысить академическую активность, успеваемость и, соответственно, качество знаний.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Бондарева Е.А., Иванова Т.В. Особенности социально-психологической адаптации детей-мигрантов к условиям русскоязычного дошкольного образовательного учреждения / Е.А. Бондарева, Т.В. Иванова // Исследования в региональном дискурсе: Материалы научно-практических конференций в рамках «Недели науки» РОСИ, Составитель С.А. Кравченко, - Курск, Изд-во: РОСИ, - 2017. – С. 153-157.
2. Ворошилова О.Л. Социально-психологические аспекты обучения студентов с ограниченными возможностями здоровья / О.Л. Ворошилова, О.В. Чернышова // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Лингвистика и педагогика. 2019. –Т.9. № 1. – С.152 – 160.

3. Психолого-педагогические аспекты современной системы образования [Текст], монография / М.В. Кузнецова, О.П. Довгер, Е.А. Никитина, О.В. Чернышова, Т.Ю. Копылова, Н.В. Тарасова, Н.А. Шаталова, А.А. Кузнецова. – Курск: ЗАО «Университетская книга», 2019. – 167 с.

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

5. Чернышова О.В. Формирование развивающей социальной среды в вузе // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Лингвистика и педагогика. 2014. №1. – С.78 – 83.

6. Чернышова О.В. Психолого-педагогическое сопровождение обучения студентов в вузе // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Лингвистика и педагогика. 2015. №1. – С.123 – 127.

### **СИНДРОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ: ОСОБЕННОСТИ ВОЗНИКНОВЕНИЯ И ПРОТЕКАНИЯ В МОЛОДЕЖНОЙ СРЕДЕ**

*Семенова Анастасия Евгеньевна, бакалавр*

*Балабан Дарья Викторовна, бакалавр*

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

*В работе представлен анализ понятия «Синдром эмоционального выгорания (СЭВ)». Описаны основные характеристики, возможные пути профилактики при решении эмоциональных проблем. В статье рассматриваются особенности возникновения и протекания СЭВ у молодежи.*

В современном мире любой человек может столкнуться с проблемой эмоционального выгорания. Его симптомы могут привести к серьезным последствиям. Синдром эмоционального выгорания (СЭМ) – состояние умственного, физического или эмоционального истощения и тревожности, возникающее на фоне сильного стресса. Выгорание обычно связано с неизменной рутинной и постоянным перенапряжением, которые, в конце концов, выливаются в полное игнорирование своих обычных дел, неприятие и нежелание действовать [1, с. 183-184].

Выгорание – это своеобразный ответ на внешние жизненные факторы, защитная реакция организма, которая выражается в форме полного или частичного исключения эмоций. Эмоциональное выгорание обычно связывают с определенными профессиями, однако данному синдрому также подвержены и неработающие люди, в особенности, подростки, психика которых все еще неустойчива и требует постоянного внимания [2, с. 40].

Патогенез состоит из нескольких фаз. Первая фаза сопротивления – используются физиологические и психологические резервы (меняется уровень активации центральной нервной системы, выработка гормонов), человек чувствует напряжение, но успешно с ним справляется. Интерес и

удовлетворенность работой находятся в стабильно состоянии. Второй этап – фаза истощения. Утрачивается способность организма противостоять стрессу, негативные факторы приводят к нарушениям на физиологическом и психологическом уровне. Снижается мотивация, заинтересованность деятельностью, нарастает подавленность настроения, раздражительность. В третью фазу истощения проявляется стойкими эмоциональными и соматическими расстройствами: развивается депрессия, обостряются хронические болезни, возникают новые психосоматические заболевания [3, с. 262-265].

Главные факторы выгорания – это активная, напряженная деятельность с длительным отсутствием отдыха, завышенные требования к себе, стремление сделать все идеально и достичь слишком высоких результатов. [4, с. 11].

В ситуации напряженного учебного процесса и невозможности изменить некоторые факторы, у студентов возникает чувство социальной незащищенности.

Люди в состоянии выгорания испытывают следующее:

- сложность в концентрировании внимания;
- умственная и физическая усталость;
- снижение продуктивности;
- чувство депрессии и отчужденности;
- отсутствие мотивации [5, с. 12-13].

Эмоциональное выгорание – это индивидуальная реакция организма, которая сопровождается ментальными, а соответственно и физическими недомоганиями. Головная боль, повышенное артериальное давление, бессонница, панические атаки, нарушение пищеварения, неадекватная агрессия. Выгорание опасно тем, что оно представляет собой определенный отрезок жизни, который достаточно просто пережить, а сложнейшую проблему, игнорирование которой может приводить к более серьезным заболеваниям, таким как гипертония, бронхиальная астма, инфаркт, онкология, нервная анорексия и булимия [6, с. 180-182].

*Для профилактики СЭВ необходимо выполнять следующие рекомендации:*

- Не переоценивать значимость событий.
- Больше отдыхать и гулять на природе.
- Выделять хотя бы один день в неделю, когда можно заниматься исключительно тем, что тебе нравится.
- Заниматься физическими упражнениями [7, с. 1-5].

*Остановить выгорание помогут:*

Физическая активность. Занятия спортом помогают высвободить больше специальных гормонов «счастья», что делает человека более удовлетворенным жизнью.

Позитивные отношения. Организму в стрессе нужно ощущение безопасности, а позитивный настрой помогает создать это ощущение и успокоить мозг.

Письма благодарности. Это распространенная практика среди психологов, которые чаще всего рекомендуют писать письма благодарности себе или просто обстоятельствам.

Вовлечение во что-то. Чувство собственной значимости повышается, когда вы приобщаетесь к чему-то большому и важному. «Важное» для каждого человека имеет свой смысл.

При появлении признаков эмоционального выгорания следует обратиться к психологу или психотерапевту. Специалист поможет разобраться в причинах состояния, определит на какой стадии выгорания находится человек, даст рекомендации и поможет улучшить состояние. Стратегии помощи, при выгорании включают различные виды психотерапевтической работы [8, с. 10].

Саморегуляция – это управление своим психоэмоциональным состоянием, которое достигается воздействием человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием. При помощи данных техник достигается эффект успокоения, восстановления и активизации. Саморегуляция бывает физическая, естественная и эмоциональная [9, с. 11-13].

Необходимым условием развития саморегуляции является рефлексия. Рефлексия – это процесс глубокого самопознания субъектом своих внутренних психических состояний, актов. Саморегуляция рассматривается как общая способность, рефлексия – как умственное действие, имеющее свои особые стадии. На основе рефлексии у человека формируются умения и навыки саморегуляции, он уже способен осмысливать цели, собственные действия, способы их осуществления [10, с. 249-250].

Таким образом, студенты как возрастная категория характеризуется особым образом жизни, социальным статусом и ролевыми ожиданиями, а функциями в современной общественной системе, связанными с ключевыми характеристиками молодости как особого этапа жизненного пути [11, с. 78]. Работая с молодежью, важно уметь распознавать надвигающиеся показатели синдрома эмоционального выгорания и начинать работать с ним уже на ранних стадиях его развития.

#### БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Удовик, С., Молокоедов, А. Эмоциональное выгорание в профессиональной деятельности [Текст] / С. Удовик, А. Молокоедов. - М.: «Левъ», 2018 - 220 с.
2. Кузнецова, Е.В., Петровская, В.Г., Рязанцева, С.А. Психология стресса и эмоционального выгорания: Учебное пособие для студ. факуль-

тета психологии [Текст] / Е.В. Кузнецова, В.Г. Петровская, С.А. Рязанцева. - Куйбышев, 2012. - 96 с.

3. Tarasova, N.V. Civil and patriotic education of students by means of excursion activities in Russia in the second half of XIX - early XX centuries [Текст] / N.V. Tarasova, E.A. Nikitina, O.V. Chernishova, T.V. Letapurs, S.V. Dumina // Былые годы. Российский исторический журнал, 2014. – № 32(2). – С. 262-265.

4. Шагивалеева, Г.Р., Бильданова, В.Р. Основы психической саморегуляции: Учебное пособие [Текст] / Г.Р. Шагивалеева, В.Р. Бильданова. - Елабуга: Изд-во ЕГПУ, 2006. - 41с.

5. Проблемы исследования синдрома «выгорания» и пути его коррекции у специалистов «помогающих» профессий (в медицинской, психологической и педагогической практике): сб. науч. ст. / под ред. В.В. Лукьянова, С.А. Подсадного; Курск. гос. ун-т. - Курск: КГУ, 2003. – С. 42-56.

6. Тарасова, Н.В. Профессионально важные качества и психологические особенности студентов [Текст] / С.Э. Харзеева, Н.В. Королева, О.В. Чернышова // Современные проблемы высшего профессионального образования: материалы II Международной научно-методической конференции, в 2 частях. Федеральное агентство по образованию, Курский государственный технический университет; ответственный редактор: Кудряшов Е.А. – Курск, 2010. – С. 180-182.

7. Иванова, Т.В. Психологические механизмы развития воображения младших школьников в условиях коррекционно-развивающего обучения: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата психологических наук [Текст] / Т.В. Иванова; Курский Государственный университет. – Курск, 2003 – 16 с.

8. Никитина, Е.А. Развитие Я-концепции одаренных старшеклассников: от теории к практике: методическое пособие [Текст] / Е.А. Никитина. – Курск, 2008. – С. 10.

9. Кузнецова М.В. Формирование инклюзивной компетентности преподавателей в образовательном пространстве вуза/ Кузнецова М.В., Довгер О.П., Никитина Е.А. Чернышова О.В., Копылова Т.Ю., Тарасова Н.В., Шаталова Н.А., Кузнецова А.А. // Курск: ЗАО «Университетская книга», 2019. – 167 с.

10. Тимофеев, Н.С. Социально-психологические аспекты исследования политических ориентаций российской молодежи [Текст] / Н.С. Тимофеев / Ученые записки. Электронный научный журнал Курского государственного университета, 2019.– № 4 (52). – С. 249-255.

11. Чернышова, О.В. Формирование развивающей социальной среды в вузе [Текст] / О.В. Чернышова // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Лингвистика и педагогика, 2014. – №1. – С. 78.

## ВЗАИМОСВЯЗЬ МЕЖДУ ЗАВИСИМОСТЬЮ ОТ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СМАРТФОНОВ И ДЕПРЕССИЙ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ

*Семенова Анастасия Евгеньевна, бакалавр*

*Балабан Дарья Викторовна, бакалавр*

*Волжина Татьяна Александровна, бакалавр*

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

*В работе представлены экспериментальные данные, касающиеся проблемы возникновения зависимости от использования смартфонов и возникновения депрессии у молодежи. Рассмотрена проблема взаимосвязи между данными показателями.*

Зависимость от использования смартфонов является распространенной во всем мире проблемой среди молодежи, которая может негативно повлиять на их благополучие. Это проявляется в чрезмерном использовании своих телефонов, при этом занимаясь другими видами деятельности, такими как учеба, вождение автомобилей, общественные мероприятия и даже сон [1, с. 262-265]. Однако многие люди не понимают, что зависимость от использования смартфона является серьезной проблемой, которая может оказать негативное влияние на мысли, поведение, тенденции, чувства и чувство благополучия человека. В частности, это может быть фактором риска депрессии, одиночества, тревоги и нарушений сна [2, с. 180-182].

В период с сентября по октябрь 2021 года было проведено исследование путем распространения веб-опроса через социальные сети среди населения молодежи города Курска [3]. Опрос охватил мужчин и женщин в возрасте от 15 до 30 лет. Уровень зависимости от смартфонов оценивался с помощью короткой версии Smartphone Addiction Scale (SAS-SV), которая является проверенной шкалой, разработанной на основе оригинальной шкалы зависимости от смартфонов (SAS) Kwon 2013. Это шкала, содержащая 10 пунктов, каждый из которых оценивается по 6-балльной шкале Лайкерта от одного «категорически не согласен» до шести «решительно согласен». Общие баллы суммировались, а затем конвертировались в средние процентные баллы, где более высокие баллы указывали на более высокие уровни зависимости от смартфонов [4].

Утверждения, представленные в опросе:

1. Пропускаю запланированные дела из-за использования смартфона.
2. Мне сложно сконцентрироваться в классе во время выполнения заданий или во время работы из-за использования смартфона.
3. Испытываю боль в запястьях или шее когда пользуюсь смартфоном.
4. Я бы не смог пережить отсутствие смартфона.
5. Чувствую себя нетерпеливо и раздражительно когда не держу смартфон в руках.
6. Мой смартфон всегда у меня на уме даже когда я его не использую.

7. Я никогда не перестану пользоваться смартфоном даже если моя жизнь будет сильно страдать от этого.

8. Постоянно проверяю смартфон, чтобы не пропустить разговоры друзей людей в соц. Сети.

9. Пользуюсь смартфоном дольше, чем собирался.

10. Люди вокруг меня говорят, что я слишком много пользуюсь смартфоном.

Полученные результаты представлены на рис. 1.

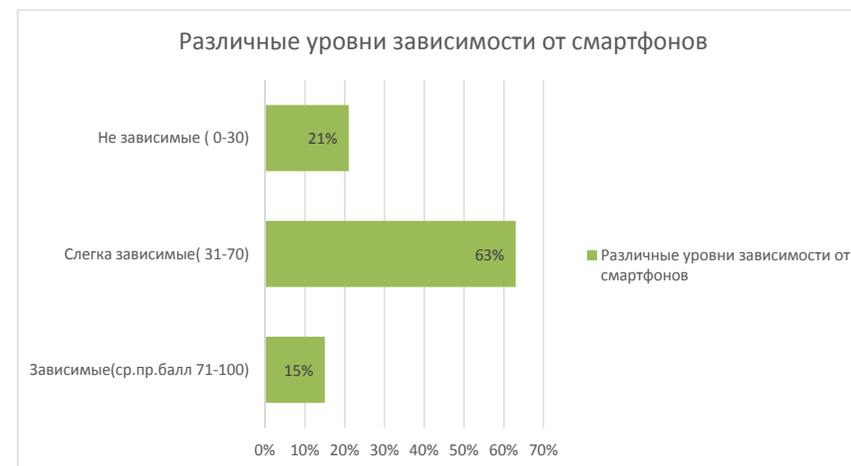


Рисунок 1 – Выраженность уровней зависимости от смартфонов

На основании анализа были получены следующие данные: почти 21% могут считаться не зависимыми от использования смартфонов (общий балл 0-30), 63% могут считаться слегка зависимыми от смартфонов (общий средний балл 31-70) и 15% (общий средний балл 71-100) зависимы от гаджета.

При изучении уровней выраженности депрессивных состояний среди молодежи, было установлено, что у 83% опрошенных (оценка 0-15) смартфон оказывает мало заметное влияние на настроение, у 11% (оценка 16-29) проявляется умеренная депрессия, и у 10% респондентов (оценка 30-40) имеется тяжелая или крайняя степень депрессии. Наблюдалась значительная связь между возрастом опрошенных и степенью зависимости, так: женщины в возрасте от 15 до 22 более чем на 60% подвержены депрессивным расстройствам из-за смартфона, чем женщины от 21 до 30 лет. В то время как у мужчин было зафиксировано максимальное значение депрессивных расстройств, связанных со смартфоном в возрасте от 15 до 18 лет.

Большинство опрошенных признались, что осознают свою зависимость от использования смартфона и из-за этого наблюдают у себя ухудшение настроения.

Полученные экспериментальные данные представлены на рис.2.

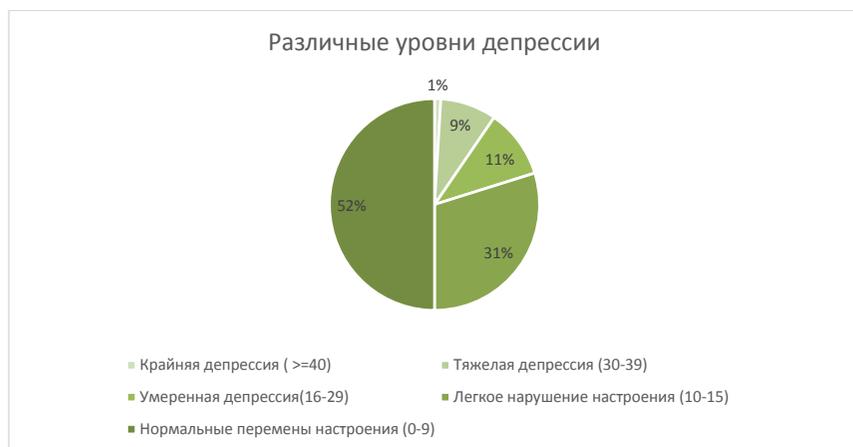


Рисунок 2 – Степень депрессивных состояний личности

Экспериментальные данные свидетельствуют, что младшие возрастные группы имели более высокий уровень чрезмерного использования смартфонов. Как правило, подростки имеют более высокий риск зависимости от смартфонов по сравнению с взрослыми, поскольку они более восприимчивы к принятию новых технологий, чем группы старшего поколения. Мужчины, как правило, используют Интернет в основном для онлайн-игр, в то время как женщины, как правило, используют Интернет для отправки сообщений, чата и ведения блогов [5].

Положительная взаимосвязь между зависимостью от смартфонов и депрессией вызывает тревогу [6; 7, с. 1-7]. Рекомендуется разумное использование смартфонов, особенно среди молодых девушек и менее образованных пользователей, которые могут подвергаться более высокому риску депрессии [8, с. 10]. Связь между депрессией и зависимостью от смартфонов является растущей глобальной проблемой, которая требует будущих исследований и дальнейшего изучения [9, с. 11; 10, с. 256].

#### БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Tarasova, N.V. Civil and patriotic education of students by means of excursion activities in Russia in the second half of XIX - early XX centuries [Текст] / N.V. Tarasova, E.A. Nikitina, O.V. Chernishova, T.V. Letapurs, S.V. Dumina // Былые годы. Российский исторический журнал, 2014. – № 32(2). – С. 262-265.

2. Тарасова, Н.В. Профессионально важные качества и психологические особенности студентов [Текст] / С.Э. Харзеева, Н.В. Королева, О.В.

Чернышова // Современные проблемы высшего профессионального образования: материалы II Международной научно-методической конференции, в 2 частях. Федеральное агентство по образованию, Курский государственный технический университет; ответственный редактор: Кудряшов Е.А. – Курск, 2010. – С. 180-182.

3. Бирюков, А.Б. Зависимость от социальных сетей // Инновационная наука. 2017. №5. - URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/zavisimost-ot-sotsialnyh-setey> (дата обращения: 18.10.2021).

4. Алтер, А. Не оторваться. Почему наш мозг любит все новое и так ли это хорошо в эпоху интернета [Текст] /А. Алтер. – М.: Изд-во Бамбора, 2019 – 352 с.

5. Макушина, О.П. Психология зависимости: Учебное пособие [Текст] / О.П. Макушина - Воронеж: ИПЦ ВГУ, 2007. - 78 с.

6. Лисецкий, К.С., Литягина Е.В. Психология негативных зависимостей [Текст] / К.С. Лисецкий, Е.В. Литягина. - Самара: Изд-во «Универс групп», 2006. - 251 с.

7. Иванова, Т.В. Психологические механизмы развития воображения младших школьников в условиях коррекционно-развивающего обучения: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата психологических наук [Текст] / Т.В. Иванова; Курский Государственный университет. – Курск, 2003 – 16 с.

8. Никитина, Е.А. Развитие Я-концепции одаренных старшеклассников: от теории к практике: методическое пособие [Текст] / Е.А. Никитина. – Курск, 2008. – С. 10.

9. Кузнецова, М.В. Модель сформированности профессионально-личностной готовности преподавателей Юго-Западного университета для реализации инклюзивной практики с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья /Теоретические и практические аспекты современной психологии образования. Выпуск 2: монография/ Копылова Т.Ю., Кузнецова М.В., Кузнецова А.А., Никитина Е.А., Тарасова Н.В., Чернышова О.В., Шаталова Н.А.; Курск: ЗАО «Университетская книга», 2020. – 147 с.

10. Тимофеев, Н.С. Индивидуально-психологические особенности старшеклассников как фактор профессионального самоопределения [Текст] / Н.С. Тимофеев / Ученые записки. Электронный научный журнал Курского государственного университета, 2021. – № 1 (57). – С. 255-263.

## ПРОБЛЕМА ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ЛЮДЕЙ В СОВРЕМЕННЫЙ ПЕРИОД

*Скибина Татьяна Сергеевна, магистрант*

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

*В статье рассмотрено влияние пандемии коронавирусной инфекции COVID-19 на психологическое здоровье людей, а также представлены некоторые способы сохранения психологического здоровья в период самоизоляции.*

Генеральный секретарь Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) Т. А. Гебрейесус выступил с заявлением о том, что пандемия коронавируса негативно повлияла на психическое здоровье миллионов людей по всей планете [1].

Те обстоятельства, в которые попало население планеты, а именно угроза заражения вирусом, принудительная изоляция больных и контактирующих с ними людей, введение ограничений и в целом изменение привычного ритма жизни людей, являются факторами возникновения и усиления тревоги и депрессии. Известно, что за период пандемии выросло число граждан с тревожными и депрессивными расстройствами, в разных регионах России от 10% до 30% [2]. Специалисты заявляют о скачке обращений за психологической помощью.

Существуют следующие психические реакции человека, которые негативно влияют на иммунитет:

1. Депрессия – изменения, происходящие в центральной нервной системе в этом состоянии, подавляют иммунитет;
2. Хронический стресс – вызывает постоянный высокий уровень адреналина, который блокирует иммунную систему;
3. Пассивная реакция вместо решения проблемы – вызывает изменения в работе ЦНС, ведущие к ослаблению иммунной системы [3].

Для предотвращения негативного влияния на иммунитет, каждый человек может активизировать реакции, оказывающие положительное влияние на самочувствие и иммунную систему [4], а именно:

1. Положительные эмоции – способствуют выработке гормона удовольствия, положительно влияющего на защитные силы организма.
2. Своевременное решение проблем, в том числе психологических – как профилактика хронического стресса, ослабляющего иммунитет.
3. Релаксация через расслабляющее дыхание – для нейтрализации вредного влияния хронического стресса [5].
4. Спорт, здоровое питание, полноценный сон, обеспечение досуга в домашних условиях.

Сложности с психическим здоровьем возникают и во время адаптации к прежним условиям, после выхода из самоизоляции. Возникают они из-за

длительности действия ограничительных мер, за период которых сложился ритм жизни, к которому человечество отчасти привыкло [6].

Проявление сложностей выхода из режима изоляции сопровождается следующими явлениями:

1. Ощущение фрустрации. Кажется, что появилась перспектива возвращения возможностей в полном объеме (прогулки, свободное перемещение и пр.), однако, с учетом поэтапного снятия ограничительных мер это не происходит так быстро как хотелось бы.

2. Чувство беспомощности и дискомфорта [7].

3. Раздражение или нарастающее напряжение при необходимости снова изменить режим дня.

Существует перечень действий, которого стоит придерживаться каждому человеку для сохранения психологического здоровья и уменьшения негативного воздействия на него:

1. Воспользовавшись информацией о том, как именно будут сниматься ограничения, необходимо начать планировать свои действия заранее [8].

2. Составлять план на день – это поможет структурировать время и вернуть ощущение контроля; а когда ситуация станет стабильнее – составлять план на более продолжительный период.

3. Продумать, чем можно заняться после полного снятия ограничительных мер [9].

Ни в коем случае нельзя торопиться с возвращением в привычный ритм жизни, необходимо помнить о том, что выход из режима изоляции – процесс последовательный и достаточно медленный, не стоит строить невыполнимых планов, из-за которых человек может испытывать стресс и другой дискомфорт, не стоит рассчитывать на выполнения сложных планов, необходимо помнить, что план под действием внешних факторов может измениться [10].

Таким образом, пандемия новой коронавирусной инфекции понесла за собой последствия, негативно влияющие на психическое здоровье многих людей не только из-за режима изоляции, но и из-за проблемы адаптации к прежним условиям жизнедеятельности человека [11].

### БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Как в условиях самоизоляции сохранить психическое здоровье и отношения с близкими? [Электронный ресурс]. - URL: <https://stavpb.ru/archives/8533> (дата обращения: 27.09.2021).
2. В ВОЗ заявили о влиянии коронавируса на психическое здоровье людей [Электронный ресурс]. - URL: <https://iz.ru/1053736/2020-08-28/v-voz-zaiavili-o-vliianii-koronavirusa-na-psikhicheskoe-zdorove-liudei> (дата обращения: 27.09.2021).

3. Влияние пандемии на психологическое здоровье человека [Электронный ресурс] . - URL: <http://medservice24.ru/articles/vliyanie-pandemii-na-psikhologicheskoe-zdorove-cheloveka/> (дата обращения: 28.09.2021).

4. Костарнова, Н. В России выросла нагрузка на психиатрические и психологические службы [ Текст] / Н.В. Костарнова // Коммерсантъ. –М., 2021. - С. 5.

5. Чернышова О.В. Формирование развивающей социальной среды в вузе [Текст] / О.В. Чернышова / Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Лингвистика и педагогика. 2014. №1. –С.78.

6. Никитина Е.А. Психолого-педагогические условия развития Я-концепции одаренных старшеклассников [Текст] / Е.А. Никитина. диссертация на соискание ученой степени кандидата психологических наук / Курский государственный университет. Курск, 2008. –С.14.

7. Ворошилова О.Л. Особенности речевой деятельности детей с ОНР с позиции готовности к школьному обучению [Текст] / Ворошилова О.Л., Якушева О.Ю. В сборнике: Интегративные процессы в образовании и медицине-2014. Сборник научных трудов. Курск, 2014. - С. 26.

8. Тарасова, Н.В. Изучение психологических особенностей студентов, способствующих успешному профессиональному развитию [Текст] / О.В. Чернышова, Н.В. Тарасова // Настоящее и будущее регионов Центральной России: материалы всероссийской научно-практической конференции. Министерство образования и науки Российской Федерации, Российской философское общество и др. – Курск, 2009. - С. 225.

9. Копылова, Т.Ю. Способность к самоуправлению как фактор здоровьесбережения [Текст] / Т.Ю. Копылова, А.В. Хромова // Актуальные проблемы здоровьесбережения студенческой молодежи. Материалы II Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 50-летию Юго-Западного государственного университета. - 2013. - С. 93.

10. Иванова Т.В. Психологические механизмы развития воображения младших школьников в условиях коррекционно-развивающего обучения [Текст] : автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата психологических наук / Т.В. Иванова. – Курск: Курский Государственный университет, 2003 – С.11.

11. Кузнецова М.В. Психолого-педагогическое сопровождение образования детей-сирот раннего возраста в условиях дома ребенка [Текст] : монография / Карасева Е.О. Кузнецова М.В., Копылова Т.Ю., Кузнецова А.А., Кузнецова М.В., Никитина Е.А., Ворошилова О.Л., Чернышова О.В., Шаталова Н.А., Актуальные проблемы современной психологии образования //Курск: ЗАО «Университетская книга», 2018. С. 63.

## ПРОБЛЕМА ПРОФИЛАКТИКИ ПРОИЗВОДСТВЕННОГО ТРАВМАТИЗМА НА ПРЕДПРИЯТИЯХ

*Терехов Дмитрий Вадимович, магистрант*

*Субботин Евгений Владимирович, магистрант*

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

*В статье рассмотрена проблема производственного травматизма в России. Описано его влияние на здоровье сотрудников и социально-трудовые отношения на предприятиях.*

В течение двух последних десятилетий на многих предприятиях России ухудшился контроль за техникой безопасности, сокращаются службы охраны труда и т. п. Это неизбежно ведет к росту количества людей, занятых во вредных и опасных условиях труда [1]. С начала перехода общесоюзного классификатора отраслей народного хозяйства (ОКОНХ) на общероссийский классификатор видов экономической деятельности (ОКВЕД) с 2004 по 2009 г., количество людей, работающих в условиях, не отвечающих санитарно-гигиеническим нормативам, возросло в организациях по добыче полезных ископаемых на 20,7%, на предприятиях обрабатывающих производств - на 23,1%, на транспорте - на 65,5%, в строительстве - на 51,9%, в организациях связи - на 54,2%. По-прежнему высоким остается удельный вес работников, занятых тяжелым физическим трудом. Более того, за тот же период этот показатель увеличился в 1,8 раза для мужчин и более чем в 2 раза для женщин [2].

По данным международной организации труда (МОТ), каждый год в мире от несчастных случаев на производстве или от профессиональных заболеваний умирает примерно 2,3 млн. человек. Негативное влияние на здоровье сотрудника часто оказывают свыше 100 тыс. химических веществ, 200 биологических и около 50 физических факторов, а также характер труда [3]. Невозможно полностью возместить значительные потери, связанные с утратой жизнедеятельности сотрудников, со снижением производительности труда.

Всего в России из-за травм, отравлений и других внешних причин погибло 167,5 тыс., из них почти 70% (114,8 тысяч человек) в трудоспособном возрасте. Инвалидами стали 25,5 тысяч человек [4]. Ущерб продолжительности жизни, наносимый внешними причинами смерти, определяется не только высокой долей смертей от этого класса причин, но и значительно более молодым средним возрастом смерти по сравнению с другими ведущими классами, что определяет повышенное внимание к этой проблеме [5]. Анализ динамики общего производственного травматизма, выполненный на основе данных Росстата на основе почти тринадцатилетней, свидетельствует, что официально регистрируемые показатели сократились в 6,4 раза. Уровень производственного травматизма со смертельным исходом также снизился, но более медленными темпами [6].

Помимо прямого физического вреда и угрозе жизни работников, повышенный травматизм также негативно влияет и на экономический аспект производства [7]. Эксперты ВОЗ считают, что экономические потери «по причине проблем здоровья, связанных с работой» в большинстве стран мира составляет от 4 до 6% ВВП. По оценке ФГБУ «ВНИИ охраны и экономики труда» Минтруда России, ежегодные экономические потери России по причине неудовлетворительного состояния условий охраны труда работников составляют ежегодно почти 1,94 трлн. рублей, или 4,3% ВВП. Общие потери складываются из прямых и косвенных потерь фонда рабочего времени, составляющих свыше 75%, а также расходов Фонда социального страхования РФ, Пенсионного и др. [8].

Согласно методике МОТ, оценка достоверности статистики производственного травматизма в странах с несовершенным учетом основывается на положении, что травматизм со смертельным исходом регистрируется полнее, чем общий, поэтому несчастные случаи со смертельным исходом являются базой для расчета общего числа несчастных случаев на производстве. Из этой методики следует, что на один случай гибели на производстве приходится определенное количество менее тяжелых травм. Для стран Европы это соотношение колеблется от 1:500 до 1:2000. Однако в России на 2008 г. оно составило 1:18 для мужчин и 1:89 для женщин [9].

Таким образом, исходя из вышеуказанной статистики, можно сделать вывод, что в России регистрируемые показатели не отражают истинного уровня травматизма на производстве, то есть происходит массовое сокрытие несчастных случаев [10]. Это частично подтверждают результаты проверок государственных инспекций труда, которые ориентированы на выявление тяжелых и смертельных травм. Так, по данным ежегодного доклада Федеральной службы по труду и занятости в течение 2009 года в ходе проверок было выявлено свыше 2000 сокрытых несчастных случаев на производстве, в том числе 69 групповых, 1332 с тяжелыми последствиями и 365 со смертельным исходом. Можно полагать, что это лишь незначительная часть сокрытых несчастных случаев.

#### БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Многолетний анализ особенностей учета несчастных случаев на производстве в России [Электронный ресурс] // URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/mnogoletniy-analiz-osobennostey-ucheta-neschastnyh-sluchaev-na-proizvodstve-v-rossii/viewer>
2. Производственный травматизм как критерий профессионального риска [Электронный ресурс] // URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/proizvodstvennyy-travmatizm-kak-kriteriy-professionalnogo-riska/viewer>
3. Производственный травматизм как проблема социально-трудовых отношений в России [Электронный ресурс] // URL: <https://cyberleninka.ru/>

article/n /proizvodstvennyy-travmatizm-kak-problema-sotsialno-trudovyh-otnosheniy-v-rossii/viewer

4. Беляева Е.В. Проблемы формирования духовно-нравственных ценностей и патриотизма в молодежной среде [Текст] / Е.В. Беляева Е.В., О.В. Чернышова // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Лингвистика и педагогика. 2016. №1. –С.141.

5. Никитина Е.А. Современная семья глазами студентов - первокурсников (гендерный аспект) Е.А. Никитина, А.А. Кузнецова. Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Лингвистика и педагогика. 2012. № 2 . - С. 256.

6. Ворошилова О.Л. Особенности речевой деятельности детей с ОНР с позиции готовности к школьному обучению [Текст] / Ворошилова О.Л., Якушева О.Ю. В сборнике: Интегративные процессы в образовании и медицине-2014. Сборник научных трудов. Курск, 2014. С. - 26.

7. Кузнецова М.В. Выявление состояния сформированности профессионально-личностной готовности профессорско-преподавательского состава к реализации инклюзивного образования в высшем учебном заведении [Текст] /М.В. Кузнецова // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Лингвистика и педагогика. 2021. –Т. 11, № 1. - С. 146.

8. Тарасова, Н.В. Психолого-педагогические аспекты современной системы образования: монография [Текст] / Кузнецова М.В., Довгер О.П., Никитина Е.А., Чернышова О.В., Копылова Т.Ю., Тарасова Н.В., Шаталова Н.А., Кузнецова А.А. – Курск: ЗАО «Университетская книга», 2019. – 167 с.

9. Иванова Т.В. Психологические составляющие эффективного делового общения специалиста в сфере социально-культурного сервиса и туризма [Текст] / Т.В. Иванова // Научный альманах Центрального Черноземья: Научный журнал. – 2013. № 2. – с. 146.

10. Копылова, Т.Ю. Способность к самоуправлению как фактор здоровьесбережения [Текст] / Т.Ю. Копылова, А.В. Хромова // Актуальные проблемы здоровьесбережения студенческой молодежи. Материалы II Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 50-летию Юго-Западного государственного университета. - 2013. - С. 93.

## ГЕНЕТИЧЕСКИЕ И ЭПИГЕНЕТИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ ЗДОРОВЬЯ ЛЮДЕЙ

*Тисцов Егор Дмитриевич, магистрант*

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

*В статье рассмотрено влияние генетических и эпигенетических факторов на здоровье людей. Описаны меры, принимаемые Министерством здравоохранения РФ для улучшения здоровья населения.*

В реалиях современного мира, особенно в текущей обстановки с коронавирусной пандемией, люди все чаще задаются вопросом, как уберечь свое здоровье? От чего именно зависит здоровье каждого человека? Именно последний вопрос хотелось бы внимательнее рассмотреть в данной статье.

Многие уверены, что здоровье человека напрямую зависит от его генов – чем лучше у человека наследственность, тем менее он подвержен воздействию различных вредных факторов вокруг [1]. Многие убеждены, что если родители человека прожили долгую жизнь и не были подвержены различным тяжелым заболеваниям на протяжении их жизни, то это автоматически делает и их более устойчивыми к внешним вредным факторам. Но в то же время, последние всемирные исследования ученых показывают, что здоровье человека, его сопротивляемость различным болезням, зависит от генетики приблизительно лишь на 10%. Остальные 90% относятся к так называемым эпигенетическим факторам [2]. Именно на эпигенетических факторах здоровья человека хотелось бы остановиться подробнее.

К эпигенетическим факторам можно отнести следующие: факторы профессиональной среды – такие как вредное или опасное производство; наличие или отсутствие вредных привычек (курение, алкоголизм, наркомания); неправильное или нерегулярное питание; гиподинамия и нарушения сна [3]. Например, неправильное питание, в совокупности с курением или алкоголизмом, может влиять на формирующиеся в организме клетки. Хорошим примером будет являться жировая клетка – она вырабатывает многие необходимые для нормального функционирования организма вещества [4]. Но когда организм в целом подвержен различным негативным эпигенетическим факторам, это вызывает сбои в нормальном формировании клеточной структуры, что приводит к различным ошибкам в работе клеток, что приводит к тому, что клетка выполняет свою функцию хуже, не вырабатывает необходимые организму вещества, или вырабатывает их в недостаточном количестве. Все это, разумеется, приводит к снижению здоровья человека, что не может не влиять напрямую на способность организма защитить себя от вредных воздействий [5].

Таким образом, эпигенетические факторы имеют более сильное, чем генетические факторы, влияние на так называемый популяционный генотип – совокупность условной подверженности населения конкретной стра-

ны к внешним вредным факторам [6]. В совокупности, это может приводить к таким негативным для населения страны последствиям как ухудшение демографической обстановки, уменьшение продолжительности жизни, снижение рождаемости, повышение смертности.

Так, например, в России, длительное время наблюдалась отрицательная динамика демографической обстановки и уменьшение среднего возраста жизни [7]. На это, в большей части, повлияла не абстрактная генетика населения этой страны, основанная на условном уровне жизни предыдущих поколений, а именно эпигенетические факторы, которые в следствие неблагоприятной обстановки, кризисов и прочего, сильно ухудшили средний фенотип среднестатистического гражданина [8].

Например, национальные проекты как «Здравоохранение» и «Демография», включающие в себя ряд федеральных проектов. Цитируя официальный сайт Минздрава: «Ключевые цели национального проекта – снижение младенческой смертности, смертности населения трудоспособного возраста, смертности населения от сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний, больничной летальности от инфаркта и инсульта, рост числа рентгенэндоваскулярных операций, достижение практически полной укомплектованности врачами и медсестрами подразделений, оказывающих амбулаторную помощь, внедрение «бережливых технологий» в медицинских организациях, обеспечение охвата граждан профилактическими медосмотрами не реже одного раза в год, рост объема экспорта медицинских услуг» [9].

Таким образом, можно сделать вывод, что поддержание здоровья нации – это цель и труд самих граждан страны, и лишь совокупность как различных нормативных актов со стороны государства [10]., так и повышение уровня социальной ответственности каждого гражданина, выражающейся через заботу о своем здоровье, сможет сделать жизнь вокруг нас по настоящему безопасной, вне зависимости от каких-либо генетических факторов [11].

### БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Национальные проекты «Здравоохранение» и «Демография» [Электронный ресурс]. - URL: <https://minzdrav.gov.ru/poleznyeresursy/natsproektzdravooхранenie> (дата обращения: 3.10.2021).
2. Федеральный проект «Укрепление общественного здоровья» [Электронный ресурс]. - URL: <https://minzdrav.gov.ru/poleznyeresursy/natsproektzdravooхранenie/zozh> (дата обращения: 3.10.2021).
3. Федеральный проект «Разработка и реализация программы системной поддержки и повышения качества жизни граждан старшего поколения «Старшее поколение» [Электронный ресурс]. - URL: <https://minzdrav.gov.ru/poleznyeresursy/natsproektzdravooхранenie/stranitsa-5729> (дата обращения: 3.10.2021).

4. Чернышев А.С. Экспериментальное исследование социально-психологических условий становления успешных лидеров [Текст] / А.С. Чернышев, С.В. Сарычев, С.Г. Елизаров, О.В. Чернышова // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Лингвистика и педагогика. 2014. № 4. –С.121.

5. Никитина Е.А. Динамические особенности рефлексивно-смысловых механизмов регуляции состояния психического выгорания у педагогических работников в аспекте внутри профессиональной дифференциации: структурно-процессуальный подход [Текст] / Никитина Е.А., Молчанова Л.Н., Кузнецова А.А. Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Лингвистика и педагогика. 2015. № 2. –С. 125.

6. Ворошилова О.Л. Реализация возрастного подхода в образовании младших школьников во второй половине XX века (на материале отечественной школы) [Текст] / Ворошилова О.Л. диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / курский. Курск, 2005. –С.10.

7. Кузнецова М.В. Модель сформированности профессионально-личностной готовности преподавателей Юго-Западного университета для реализации инклюзивной практики с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья /Теоретические и практические аспекты современной психологии образования. Выпуск 2: монография/ Копылова Т.Ю., Кузнецова М.В., Кузнецова А.А., Никитина Е.А., Тарасова Н.В., Чернышова О.В., Шаталова Н.А.; Курск: ЗАО «Университетская книга», 2020. – С.29.

8. Тарасова, Н.В. Изучение психологических особенностей студентов, способствующих успешному профессиональному развитию [Текст] / О.В. Чернышова, Н.В. Тарасова // Настоящее и будущее регионов Центральной России: материалы всероссийской научно-практической конференции. Министерство образования и науки Российской Федерации, Российской философское общество и др. – Курск, 2009. - С. 225.

9. Копылова, Т.Ю. Способность к самоуправлению как фактор здоровьесбережения [Текст] / Т.Ю. Копылова, А.В. Хромова // Актуальные проблемы здоровьесбережения студенческой молодежи. Материалы II Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 50-летию Юго-Западного государственного университета. - 2013. - С. 93.

## ВЛИЯНИЕ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ НА ЗДОРОВЬЕ МОЛОДЕЖИ

*Шеховцова Дарья Игоревна, магистрант*

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

*В статье рассматривается влияние социальных сетей на здоровье молодежи. Рассматриваются как положительные стороны использования социальных сетей, так и отрицательные.*

Социальная сеть – это пространство, в котором создается особая атмосфера, где существует уникальный язык общения и подачи информации. Любой, кто хоть раз погрузился в виртуальный мир, знает, что он отличается от реального, хотя, по сути, построен на его основе. Ценности, которые так оберегаются в нашем обществе, в интернет пространстве могут быть трансформированы, или что самое страшное – забыты [1]. Развитие социальных сетей дало начало новым молодежным течениям, новым типам общения и новым сообществам. Формируются новые культурные идентичности. Эти идентичности создают целые молодежные направления и именно они влияют на укрепление базовых ценностей [2].

Социальные сети могут негативно влиять на сон. Люди допоздна листают ленту новостей, переписываются или получают оповещения посреди ночи. Второе негативное последствие — это то, в какой степени социальные медиа активизируют негативные сравнения с окружающими. Некоторые из тестов показывают, что более активное присутствие в социальных сетях, например, более частое их использование, связано с тревогой и депрессией, особенно для подростков, которые склонны бояться упустить что-то. Это заставляет их слишком тщательно за всем следить [3].

На сегодняшний день понятие «социальные сети» трансформировалось и теперь под ними понимают онлайн-платформу, которая используется человеком для общения, создания социальных связей с другими людьми с похожими интересами. При их помощи люди получили возможность быстро обмениваться и получать любую информацию, находить друзей по всему миру, не выходя из дома. Несмотря на многочисленные плюсы, существует опасность зависимости от социальных сетей, которую можно наблюдать в наши дни [4]. Зависимость от социальных сетей – это подвид интернет- зависимости. Такая зависимость может возникнуть у молодых людей, у которых много свободного времени, нет собственных интересов и увлечений и потребность в общении удовлетворяется не полностью. К основным признакам зависимости от социальных сетей можно отнести постоянное навязчивое желание зайти в свои аккаунты, проявлять там активность (посмотреть новости, загрузить новые фотографии), появление проблем с учебой, жалоб близких людей на время, которое тратится на социальные сети, появление чувства раздражения при отсутствии доступа в интернет [5]. У человека с интернет- зависимостью и зависимостью от социальных сетей в том числе, пропадает навык социальной адаптации и со-

циализации. Это большая проблема на сегодняшний день, так как по большей части страдает институт семьи. В первую очередь, наблюдается ухудшение отношений между родителями и детьми, появляются недопонимание и частые ссоры, которые могут привести к летальным последствиям. Также учащаются случаи насилия со стороны детей и подростков. Помимо этого, интернет-зависимость может стать причиной развода родителей, который также негативно сказывается на психологическом здоровье детей и подростков [6].

Мотивы посещения социальных сетей у всех молодых людей практически идентичны. Это поиск друзей, общение, обмен фото и поиск единомышленников [7]. Огромное количество студентов тратят время на бесполезное листание ленты или просмотра навязанной рекламы, в то время как другая половина целенаправленно ищет выгоду от использования социальных сетей. Нельзя сказать, что интернет влияет на каждого, кто-то поддается течению, а кто-то нет [8]. Но что точно известно, социальные сети заняли большую часть свободного времени каждого человека. Еще одной проблемой данной социальной сети, как и многих других, является проблема привыкания или зависимости, хотя в современном мире слова «зависимость» и «социальные сети» уже стали синонимами, что и характерно TikTok [9]. В отличие от других схожих сайтов, посты в TikTok не ограничиваются подписками пользователей и поэтому никогда не заканчиваются. Таким образом, социальные сети – это одно из популярных мест в интернете, где основным пользователем является молодое поколение. Для них общение в социальных сетях – это неотъемлемая часть социализации в современном обществе. При этом необходимо обозначить как положительные, так и отрицательные стороны социальных сетей. С одной стороны, социальные сети позволяют повышать людям свою значимость и самооценку, помогают восполнить потребность в общении, позволяют открыто выражать свое мнение [10].

#### БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. До Мань Кием. Влияние блогеров в приложении Tik-Tok на сознание молодежи / До Мань Кием, Нгуен Конг Ан// 57-я Научная Конференция Аспирантов, Магистрантов и Студентов БГУИР, Минск.- 2021.- С.83-84.
2. Ковров В.Ф. К вопросу о влиянии социальных сетей на поведение молодежи /В.Ф. Ковров, Р.М. Хамитова// Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки.- 2019. - №1.- С.31-33.
3. Николаева А.А. Зависимость молодежи от социальных сетей /А.А. Николаева, Т.С. Павлова// Образовательные ресурсы и технологии. - 2019. - №4 (29).- С. 7-12.
4. Беляева Е.В. Проблемы формирования духовно-нравственных ценностей и патриотизма в молодежной среде [Текст] / Е.В. Беляева Е.В., О.В.

Чернышова // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Лингвистика и педагогика. 2016. №1. –С.141.

5. Никитина Е.А. Современная семья глазами студентов - первокурсников (гендерный аспект) Е.А. Никитина, А.А. Кузнецова. Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Лингвистика и педагогика. 2012. № 2. - С. 256.

6. Ворошилова О.Л. Особенности речевой деятельности детей с ОНР с позиции готовности к школьному обучению [Текст] / Ворошилова О.Л., Якушева О.Ю. В сборнике: Интегративные процессы в образовании и медицине-2014. Сборник научных трудов. Курск, 2014. С. - 26.

7. Кузнецова М.В. Выявление состояния сформированности профессионально-личностной готовности профессорско-преподавательского состава к реализации инклюзивного образования в высшем учебном заведении [Текст] /М.В. Кузнецова // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Лингвистика и педагогика. 2021. –Т. 11, № 1. - С. 146.

8. Тарасова, Н.В. Психолого-педагогические аспекты современной системы образования: монография [Текст] / Кузнецова М.В., Довгер О.П., Никитина Е.А., Чернышова О.В., Копылова Т.Ю., Тарасова Н.В., Шаталова Н.А., Кузнецова А.А. – Курск: ЗАО «Университетская книга», 2019. – 167 с.

9. Иванова Т.В. Психологические составляющие эффективного делового общения специалиста в сфере социально-культурного сервиса и туризма [Текст] / Т.В. Иванова // Научный альманах Центрального Черноземья: Научный журнал. – 2013. № 2. – с. 146.

10. Копылова, Т.Ю. Способность к самоуправлению как фактор здоровьесбережения [Текст] / Т.Ю. Копылова, А.В. Хромова // Актуальные проблемы здоровьесбережения студенческой молодежи. Материалы II Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 50-летию Юго-Западного государственного университета. - 2013. - С. 93.

## «ЦИФРОВОЙ ДЕТОКС» КАК МЕРА БОРЬБЫ С ИНТЕРНЕТ - ЗАВИСИМОСТЬЮ

*Юдакова Алина Евгеньевна, магистрант*

*Кривошеева Анна Дмитриевна, магистрант*

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

*Более 40% россиян признали себя интернет – зависимыми, причем доля взрослого населения не отстает от молодежи. В статье показаны основные проблемы и методы решения информационной интернет – зависимости среди студенческой молодежи.*

Интернет - зависимость - психологическое, неврологическое и психоневрологическое расстройство современного социального общества, выраженное в безмерном использовании компьютеров и гаджетов с целью проведения досуга [1]. Каждый второй житель не может прожить без социальных сетей (Facebook, Instagram, WhatsApp и другие), бессознательно ограничивая себя во всевозможных развлекательных, познавательных и научных мероприятиях. Современная молодежь предпочитает проводить свой досуг на просторах интернета, забывая о реальном мире. В среднем каждый гражданин в возрасте 40-65 лет проводит в интернете около 5-6 часов в день, 30-40 лет по 7 часов в день, а 13-30 лет по 8 часов и больше. Вместе с тем, многие образовательные, государственные и частные учреждения все чаще стали прибегать к использованию цифровых технологий в рабочих программах. А в условиях пандемии COVID - 19, когда весь мир был вынужден использовать дистанционные методы для работы, учебы и проведения досуга с целью минимизировать контакты с окружающими, вышеописанные цифры были увеличены в среднем на 3-4 часа [2].

Большое влияние интернет - зависимость оказывает на молодежную аудиторию, основной формой времяпрепровождения становится общение и самопрезентация в соцсетях, просмотр фильмов и сериалов, лудомания и игромания [3]. Привязанность к планшетам, телефонам и компьютерам, возникающая в подростковом возрасте, перетекает в студенческую жизнь, так как в этот период наблюдается усиленная потребность в учебе и труде. Они перестают эмоционально чувствовать окружающий мир, все реже общаются со сверстниками, а некоторые вообще ограждают себя от вербального общения. Нельзя отрицать положительные стороны интернет - общения и работы, позволяющие значительно упростить работу школьников, студентов и работников образовательных организаций [4, 5].

Поиск учебных материалов, информации значительно упрощается и облегчается. Вместе с тем презентация своих работ подчеркивает индивидуальность ученического процесса, красочность и оригинальность. Однако уход от реальности, мониторинг социальных сетей и наглядность многочисленных «идеальных» образов личности порождает большие психологические проблемы, которые значительно ухудшают жизнь зависимой лич-

ности и окружающего его общества: возникновение комплексов и неудовлетворенность собственной внешностью и личной жизнью; атрофия мозговой деятельности, снижение способности логически рассуждать, анализировать и оценивать информацию; неадекватное поведение вследствие выпадения из реальности, непредсказуемое эмоциональное состояние, агрессия; ухудшение зрения, снижение устойчивости нервной системы, работоспособности, внимательности; недостаток физической активности приводит к развитию ожирения, снижению иммунитета и развитию сердечно-сосудистых заболеваний [6].

На волне массовой усталости от многочисленного бесполезного просмотра ленты социальных сетей, проверки почты и других бесполезных действий начали развиваться новые виды туризма – спецпрограммы digital – детокса, оборудованные по принципу баз отдыха и загородных лагерей без доступа к сети. Данные меры позволяют студентам выйти из виртуальной реальности и сконцентрироваться на окружающем мире, обрести новые знакомства, уделить внимание забытому хобби или открыть новые. [7].

Цифровой детокс подразумевает не полный отказ от смартфонов и гаджетов, а лишь рациональное использование интернет ресурсов с пользой для человека [8]. Для этого необходимо отфильтровать интернет, избавившись от ненужных сайтов, соблюдать «экологию технического устройства», развивать концентрацию внимания, а также убирать свое техническое устройство при общении с семьей, друзьями и другим обществом [9].

Таким образом, полный отказ от использования интернет - ресурсов невозможен в силу повышенной конкурентности каждого человека в отношении друг друга, а также из-за использования цифровых технологий всеми сферами жизни [10]. Но позволит не только молодежи, но и более взрослому поколению разнообразить реальное общение, погрузиться в мир творчества и искусства, снизить эмоциональное напряжение и стресс, вызванные информационными перегрузками.

### БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Герцен С.М. Влияние социальных сетей на студентов вузов [Текст] / Герцен С.М., Глазунова И.А. // Высшее образование сегодня. 2018. № 7. С. 44-47.
2. Дмитриева Л.Г. Особенности проявления эмпатии у студентов - пользователей социальных сетей [Текст] / Дмитриева Л.Г., Хамзина Д.В. // Вестник Московского государственного лингвистического университета. Образование и педагогические науки. 2020. № 1 (834). С. 175-187.
3. Ефимова Г.З. Цифровой детокс молодежи (на примере использования социальных сетей) [Текст] / Ефимова Г.З., Семенов М.Ю. // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Социология. 2020. №20 (3). С. 572-581.

4. Беляева Е.В. Проблемы формирования духовно-нравственных ценностей и патриотизма в молодежной среде [Текст] / Е.В. Беляева Е.В., О.В. Чернышова // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Лингвистика и педагогика. 2016. №1. –С.141

5. Никитина Е.А. Психологические особенности самооценки в студенческом возрасте [Текст] / Никитина Е.А., Манаенкова Т.Ю. В сборнике: Высшая школа и студенчество сегодня. Материалы Всероссийской научной конференции. 2012. - С. 189.

6. Ворошилова О.Л. Особенности речевой деятельности детей с ОНР с позиции готовности к школьному обучению [Текст] / Ворошилова О.Л., Якушева О.Ю. В сборнике: Интегративные процессы в образовании и медицине-2014. Сборник научных трудов. Курск, 2014. С. - 26.

7. Кузнецова М.В. Выявление состояния сформированности профессионально-личностной готовности профессорско-преподавательского состава к реализации инклюзивного образования в высшем учебном заведении [Текст] /М.В. Кузнецова // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Лингвистика и педагогика. 2021. –Т. 11, № 1. - С. 146.

2. Тарасова, Н.В. Изучение психологических особенностей студентов, способствующих успешному профессиональному развитию [Текст] / О.В. Чернышова, Н.В. Тарасова // Настоящее и будущее регионов Центральной России: материалы всероссийской научно-практической конференции. Министерство образования и науки Российской Федерации, Российской философское общество и др. – Курск, 2009. - С. 225.

9. Копылова, Т.Ю. Способность к самоуправлению как фактор здоровьесбережения [Текст] / Т.Ю. Копылова, А.В. Хромова // Актуальные проблемы здоровьесбережения студенческой молодежи. Материалы II Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 50-летию Юго-Западного государственного университета. - 2013. - С. 93.

10. Домырева Е.А. Когнитивные барьеры в учебной деятельности младших школьников: трудности диагностики [Текст] / Е.А. Домырева, Т.В. Иванова // Провинциальные научные записки: Научный журнал. - 2017. - №1 (5). - С. 89-92.

## ПРОБЛЕМА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СОВРЕМЕННЫХ СТУДЕНТОВ

*Юрченко Алексей Николаевич, магистр*

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

*В данной статье рассматривается проблема здорового образа жизни среди студентов, описывается ряд факторов, способствующих здоровьесбережению. В работе отмечаются последствия неправильного образа жизни. Приведены примеры, направленные на развитие ЗОЖ среди студенческой молодежи.*

В настоящее время происходит ухудшение качества жизни, это связано с высоким темпом ритма, плохой экологической обстановкой в городах, ростом цен, вследствие которых потребительская корзина граждан становится менее качественной. Люди пытаются сэкономить деньги за счет замены натуральных продуктов на искусственные, которые не обеспечивают должного питательного комплекса из витаминов, минералов и жиров. Изменения проявляются не сразу, но ближе к пенсионному возрасту наступают необратимые последствия в организме, которые приводят к сердечно-сосудистым заболеваниям, в частности к инфарктам и инсультам [1, с. 15-16].

Наиболее уязвимой группой населения являются студенты. Связано это отсутствием финансовой подушки, невысокой стипендией, не позволяющей потратить ее на экологически полезные продукты, на помощь для формирования здоровья и здорового образа жизни (ЗОЖ). Желание быть независимым от счетародителей также не позволяет достичь защиты здоровья. Возраст 18-24 года наиболее подвержен социально-психологическими всплескам, переживаниям и стрессу. Немало значимая деталь – процесс адаптации к учебному процессу в ВУЗе, то как студента встретит его группа, преподавательский состав кафедры может существенно повлиять на показатели психического и социального здоровья. Важно научиться бороться с стрессом, не нанося физический вред здоровью, отказаться от курения, употребления алкоголя, замещая вредные привычки умеренными физическими нагрузками такими как бег, занятия в спортзале и т.д. Молодым парням и девушкам нужно осознавать, что в будущем они станут родителями, и от их знаний зависит грамотность следующего поколения [2, с. 19].

Основными побудителями внимания к собственному здоровью студенты назвали: ухудшение самочувствия, желание быть физически сильным, требования близких, родных, воспитание, влияние окружающих людей. Причиной, препятствующими поведению, направленному на поддержание и укрепление здоровья были названы: недостаток времени, слабая сила воли, отсутствие необходимых условий, нехватка денег. Студенты отмечают, что в первую очередь, на здоровье оказывают влияние внешние факторы, т.е.

условия жизни и наследственность. Усилия самого человека по поддержанию здоровья, по их мнению, занимают только третье место [3].

Ситуация с заболеваниями подтверждается данными о частоте посещения врача студентами университета. Почти половина студентов предпочитают обращаться к врачу не чаще одного раза в год. Очевидно, большинство таких обращений связано с необходимостью получить справку о состоянии здоровья, а не пройти профилактический медицинский осмотр. В связи с продолжающимся развитием организма студентов в период обучения, он более подвержен различным неблагоприятным воздействиям. Это приводит к срыву процесса адаптации и развитию целого ряда заболеваний. Рост заболеваемости студентов снижает эффективность учебного процесса, а в дальнейшем ограничивает их профессиональную деятельность [4, с. 93-96].

В связи с усугублением здоровья современных студентов возникает повод в создании на кафедрах университетов мер, по формированию ЗОЖ студентов в процессе обучения для предотвращения ухудшения качества жизни населения страны [5, с. 17]. Лучшим способом посвятить студента в тему это предложить ему провести опрос среди своих друзей, одногруппников для формирования статистики и публикации выводов в виде статьи [6, с. 11-17].

Выявление связей между исследуемыми студентами показателями позволит повысить знания о проблемах связи психологического и физического здоровья, научиться продуктивно использовать их потенциал [7, с. 21]. Накопленный материал позволит разработать и применить на практике комплексные коррекционно-развивающие программы, направленные на повышение ЗОЖ граждан. Именно поэтому данная тема, является наиболее приоритетной и достойной внимания в современных условиях жизни [8, с. 25-27].

Образовательная система российских вузов столкнулся с серьезной проблемой поддержания ЗОЖ среди молодежи [9, с. 180-182]. В университете проводятся профильные кружки, организуются волонтерские движения, собираются группы поклонников здорового образа жизни, профкомы организуют туристические поездки, различные конкурсы, направленные на сплочение одногруппников, и объединении их общим делом [10, с. 180-182; 11, с. 191].

#### БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Ананьев, В.А. Психогигиенические и психопрофилактические основы здорового образа жизни [Текст] // ЗОЖ: Сб. науч.тр. / Ленингр. ун-т усовер. врачей. - Ленинград, 1988. – С. 15-16.
2. Бурачевский, Л.И. Студентам о здоровом образе жизни [Текст]. / Л.И. Бурачевский. - М.: Изд-во МАИ, 2003. – С. 19.

3. Бушма, Т.В. Проблема здорового образа жизни студентов // URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/problemny-zdorovogo-obraza-zhizni-studentov/viewer> (дата обращения: 25.10.2021).

4. Иванова, Т.В. Развитие креативной личности в младшем школьном возрасте [Текст] / Т.В. Иванова // Провинциальные научные записки: Научный журнал. - 2017 №1 (5). - С. 93-96.

5. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие [Текст]: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - М.: Гардарики, 2007. – С. 17.

6. Ильинич, В.И. Студенческий спорт и жизнь: Пособие для студ. вузов. [Текст] / В.И. Ильинич. - М.: Аспект-пресс, 1999. – 167 с.

7. Квасов, С.Е., Изуткин, Д.А. Факторы образа жизни и здоровье студентов за период их обучения в вузе [Текст] // Сов. Здравохранение. 1990. - М., 2000. – 123 с.

8. Тарасова, Н.В. Психолого-педагогические аспекты современной системы образования: монография [Текст] / Кузнецова М.В., Довгер О.П., Никитина Е.А., Чернышова О.В., Копылова Т.Ю., Тарасова Н.В., Шаталова Н.А., Кузнецова А.А. – Курск: ЗАО «Университетская книга», 2019. – 167 с.

9. Тарасова, Н.В. Профессионально важные качества и психологические особенности студентов [Текст] / С.Э. Харзеева, Н.В. Королева, О.В. Чернышова // Современные проблемы высшего профессионального образования: материалы II Международной научно-методической конференции, в 2 частях. Федеральное агентство по образованию, Курский государственный технический университет; ответственный редактор: Кудряшов Е.А. – Курск, 2010. – С. 180-182.

10. Никитина, Е.А. Актуальные проблемы личностного развития и формирования основ нравственного здоровья студентов [Текст] / С.Э. Харзеева, Е.А. Никитина, Н.В. Тарасова / В сборнике: Приоритеты системной модернизации России и ее регионов. Сборник научных статей Всероссийской научно-практической конференции. Юго-Западный государственный университет, 2010. – С. 508-511.

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

*Научное издание*

**АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ  
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ  
В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ**

Материалы  
3-й Всероссийской  
научно-практической конференции

7 октября 2021 года

ISBN 978-5-907512-55-9



Компьютерная верстка и макет *Горохов А.А.*

Подписано в печать 20.11.2021 г.  
Формат 60x84 1/16, Бумага офсетная  
Уч.-изд. л. 8,3 Усл. печ. л. 7,5 Тираж 100 экз. Заказ № 1370

Отпечатано в типографии  
Закрытое акционерное общество "Университетская книга"  
305018, г. Курск, ул. Монтажников, д.12  
ИНН 4632047762 ОГРН 1044637037829 дата регистрации 23.11.2004 г.  
Телефон +7-910-730-82-83