



ВЕСТНИК

Башкирского государственного медицинского университета

сетевое издание

ISSN 2309-7183

Специальный выпуск №2



Специальный выпуск

№ 2, 2024

vestnikbgmu.ru

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ВЕСТНИК

Башкирского государственного медицинского университета

сетевое издание
Специальный выпуск № 2

Редакционная коллегия:

Главный редактор: проф. Храмова К.В. (Уфа)

Зам. главного редактора: проф. Нартайлаков М.А. (Уфа)

Члены редакционной коллегии:

проф. Ахмадеева Л.Р. (Уфа); проф. Валишин Д.А. (Уфа); проф. Верзакова И.В. (Уфа); проф. Викторова Т.В. (Уфа); проф. Галимов О.В. (Уфа); проф. Гильманов А.Ж. (Уфа); проф. Гильмутдинова Л.Т. (Уфа); проф. Еникеев Д.А. (Уфа); проф. Загидуллин Н.Ш. (Уфа); проф. Катаев В.А. (Уфа); к.м.н. Кашаев М.Ш. (Уфа); проф. Мавзютов А.Р. (Уфа); проф. Малиевский В.А. (Уфа); проф. Минасов Б.Ш. (Уфа); проф. Моругова Т.В. (Уфа); проф. Новикова Л.Б. (Уфа); проф. Сахаутдинова И.В. (Уфа); доц. Цыглин А.А. (Уфа)

Редакционный совет:

Член-корр. РАН, проф. Аляев Ю.Г. (Москва); проф. Бакиров А.А. (Уфа); проф. Вольф Виланд (Германия); проф. Вишневский В.А. (Москва); проф. Викторов В.В. (Уфа); проф. Гальперин Э.И. (Москва); проф. Ганцев Ш.Х. (Уфа); академик РАН, проф. Долгушин И.И. (Челябинск); академик РАН, проф. Котельников Г.П. (Самара); академик РАН, проф. Кубышкин В.А. (Москва); проф. Мулдашев Э.Р. (Уфа); проф. Прокопенко И. (Великобритания); проф. Созинов А.С. (Казань); член-корр. РАН, проф. Тимербулатов В.М. (Уфа); доц. Хартманн Б. (Австрия); академик РАН, проф. Чучалин А.Г. (Москва); доц. Шебаев Г.А. (Уфа); проф. Шигуан Ч. (Китай); проф. Боафен Я. (Китай)

Состав редакции сетевого издания «Вестник Башкирского государственного медицинского университета»:

зав. редакцией – к.м.н. Насибуллин И.М.

научный редактор – к.филос.н. Афанасьева О.Г.

корректор-переводчик – к.филол.н. Майорова О.А.

СМИ «ВЕСТНИК БАШКИРСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА»
ЗАРЕГИСТРИРОВАН В ФЕДЕРАЛЬНОЙ СЛУЖБЕ ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ СВЯЗИ, ИНФОРМАЦИОННЫХ
ТЕХНОЛОГИЙ И МАССОВЫХ КОММУНИКАЦИЙ (РОСКОНАДЗОР) 31.01.2020. РЕГИСТРАЦИОННЫЙ
НОМЕР В РЕЕСТРЕ ЗАРЕГИСТРИРОВАННЫХ СМИ СЕРИЯ Эл № ФС 77-77722
© ФГБОУ ВО БГМУ МИНЗДРАВА РОССИИ, 2024

FEDERAL STATE BUDGETARY EDUCATIONAL INSTITUTION OF HIGHER EDUCATION
BASHKIR STATE MEDICAL UNIVERSITY
THE MINISTRY OF HEALTHCARE OF THE RUSSIAN FEDERATION

VESTNIK BASHKIR STATE MEDICAL UNIVERSITY

Special issue
online news outlet № 2

Editorial board:

Editor-in-chief: Professor Khranova K.V. (Ufa)

Deputy editor-in-chief: Professor Nartailakov M.A. (Ufa)

Members of editorial board:

professor Akhmadeeva L.R. (Ufa); professor Valishin D.A. (Ufa); professor Verzakova I.V. (Ufa); professor Viktorova T.V. (Ufa); professor Galimov O.V. (Ufa); professor Gilmanov A.Zh. (Ufa); professor Gilmutdinova L.T.(Ufa); professor Yenikeev D.A. (Ufa); professor Zagidullin N.Sh. (Ufa); professor Kataev V.A. (Ufa); associate professor Kashaev M.Sh. (Ufa); professor Malievsky V.A. (Ufa); professor Minasov B.Sh. (Ufa); professor Morugova T.V. (Ufa); professor Novikova L.B. (Ufa); professor Rakhmatullina I.R. (Ufa); professor Sakhautdinova I.V. (Ufa); associate professor Tsyglin A.A. (Ufa)

Editorial review board:

Corresponding member of the Russian Academy of Sciences professor Alyaev Yu.G. (Moscow); professor Bakirov A.A. (Ufa); professor Wolf Wieland (Germany); professor Vishnevsky V.A. (Moscow); professor Viktorov V.V. (Ufa); professor Galperin E.I. (Moscow); professor Gantsev Sh.Kh. (Ufa); academician of the Russian Academy of Sciences, professor Dolgushin I.I. (Chelyabinsk); academician of the Russian Academy of Sciences, professor Kotelnikov G.P. (Samara); Academician of the Russian Academy of Sciences, Professor Kubyshkin V.A. (Moscow); professor Muldashev E.R. (Ufa); professor Prokopenko I. (Great Britain); professor Sozinov A.S. (Kazan); corresponding member of the Russian Academy of Sciences, professor Timerbulatov V.M. (Ufa); associate Professor Hartmann B. (Austria); academician of the Russian Academy of Sciences, professor Chuchalin A.G. (Moscow); associate professor Shebaev G.A. (Ufa); professor Shiguang Zh. (China); professor Yang B. (China)

Editorial staff of the online publication "Vestnik of Bashkir State Medical University":

Managing editor: Nasibullin I.M., MD, PhD

Science editor: Afanasyeva O.G., PhD

Translator-proofreader: Mayorova O.A., PhD

NEWS OUTLET "VESTNIK OF BASHKIR STATE MEDICAL UNIVERSITY" REGISTERED WITH THE
FEDERAL SERVICE FOR SUPERVISION IN THE SPHERE OF COMMUNICATIONS, INFORMATION
TECHNOLOGY AND MASS COMMUNICATIONS (ROSKOMNADZOR) 31.01.2020. REGISTRATION NUMBER
IN THE REGISTER OF REGISTERED MEDIA EI No. FS 77-77722 © FSBEI HE BSMU OF THE MINISTRY OF
HEALTH OF RUSSIA, 2024

СОДЕРЖАНИЕ

Белюшина И.В. НЕОБХОДИМОСТЬ ОКАЗАНИЯ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ ВОЕННОСЛУЖАЩИМ И УЧАСТНИКАМ БОЕВЫХ ДЕЙСТВИЙ	7
Валеева А. С., Мингазова Н. Р., Давлетшина Г.Р. СОЦИАЛЬНЫЙ СТРЕСС КАК ФАКТОР НАРУШЕНИЯ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ	12
Данильчик О.В., Данильчик С.С. СОЦИАЛЬНАЯ ФРУСТРИРОВАННОСТЬ И ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ КАК ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА СМЕНУ ПРОФИЛЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЛИЧНОСТИ	16
Досина Д.А. КОНЦЕПЦИЯ КУЛЬТУРНОГО ИНТЕЛЛЕКТА В ОТЕЧЕСТВЕННОЙ И ЗАРУБЕЖНОЙ ПСИХОЛОГИИ	25
Дронь М. И., Чжэншунь Цай, Жуй Цзинь, Юн Ли ЧЕЛОВЕК В СОВРЕМЕННОМ ЦИФРОВОМ ОБЩЕСТВЕ: ОТ НОРМАТИВНОЙ ИНФОРМАЦИОННОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ ДО КИБЕРКОМПЬЮТЕРНОЙ И ИГРОВОЙ ЗАВИСИМОСТИ	30
Ефремова А. П., Афанасьева О. Г., Сафуанова А. Р. СИНДРОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ: КОНЦЕПЦИЯ МАТТИАСА БУРИША	39
Зиязов Р.А. ФИЛОСОФСКИЕ ОСНОВАНИЯ К ПОНИМАНИЮ ЗДОРОВЬЯ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ	43
Зубаирова-Валеева А.С. ВРАЧЕВАНИЕ ПУТЕМ ЗАДЕЙСТВОВАНИЯ ЭВОЛЮЦИОННЫХ МЕХАНИЗМОВ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ: ВОЗМОЖНО ЛИ ЭТО?	48
Иликаева В.В., Амирова А.А. ПРОБЛЕМЫ СОВЕРШЕНИЯ ДТП, СВЯЗАННЫХ С УПРАВЛЕНИЕМ ТРАНСПОРТНЫМИ СРЕДСТВАМИ В СОСТОЯНИИ ОПЬЯНЕНИЯ, И МЕРЫ ПО ПРЕДОТВРАЩЕНИЮ ДАННЫХ НАРУШЕНИЙ	52
Кононова А. О., Федорова Т. А., Амирова А. А. ВЛИЯНИЕ СРЕДСТВ МАССОВОЙ ИНФОРМАЦИИ НА ФОРМИРОВАНИЕ ПРАВОСОЗНАНИЯ ПОДРОСТКОВ	57

Кузнецова М. А., Абдрахимова Л. А.

**ИНТЕРНЕТ-ИГРЫ КАК ИНСТРУМЕНТ ВОВЛЕЧЕНИЯ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ
В ЭКСТРЕМИСТСКИЕ ДВИЖЕНИЯ И ОРГАНИЗАЦИИ..... 62**

Морозова А. В., Абдрахимова Л. А., Чугунова Э. А.

**ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТЬ СРЕДИ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ И ПУТИ ИХ
РЕШЕНИЯ 65**

Мочалов К. С., Садыкова З. Р., Семенова Д. С.

**ИНТЕГРАТИВНЫЕ МЕХАНИЗМЫ ОРГАНИЗМА КАК ОСНОВА ЗДОРОВОГО
ОБРАЗА ЖИЗНИ 70**

Панова М. Ю., Махновский А.В.

**АДАПТИВНОЕ КАРАТЭ КАК ОСНОВА ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА
ЖИЗНИ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ДЕТЕЙ С ОВЗ..... 73**

Пуйман С.А., Чэнь Цзе

**ВЗАИМОСВЯЗЬ УЧЕБНОЙ МОТИВАЦИИ И АКАДЕМИЧЕСКОЙ
ПРОКРАСТИНАЦИИ СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА..... 78**

Сагитова А. Д., Абдрахимова Л. А., Чугунова Э. А.

**ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАТИВНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ - КАК СРЕДСТВО
МАНИПУЛЯЦИИ СОЗНАНИЕМ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ 89**

Сайфуллина А.В., Амирова А. А.

**ПРОБЛЕМЫ ИГРОВОЙ КОМПЬЮТЕРНОЙ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ У
ПОДРОСТКОВ..... 93**

Сафуанова А. Р., Афанасьева О. Г., Ефремова А. П.

**ОБРАЗ ЖИЗНИ И ГЕНЕТИКА КАК ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ЗДОРОВЬЕ
ЧЕЛОВЕКА..... 98**

Фролова О. Ю.

**ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЙ ЭФФЕКТ МЕЖКУЛЬТУРНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ НА
ПРИМЕРЕ АРТ-РЕЗИДЕНЦИЙ..... 101**

Чемерёва П.М., Федорова Т.А., Абдрахимова Л.А.

ВЛИЯНИЕ СМИ НА ПРАВОСОЗНАНИЕ ПОДРОСТКОВ 105

Шершнёва Т.В., Ван Т.

**ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ СПОРТИВНЫМИ ТАНЦАМИ НА ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ
ОБУЧАЮЩИХСЯ 109**

Шершнёва Т.В., Ни Ф.

**АНАЛИЗ УРОВНЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ СТУДЕНТОВ
ТЕХНИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА 115**

Шершнёва Т.В., Хэ Л.

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СТУДЕНТОВ С НЕВРОТИЧЕСКИМ
СИНДРОМОМ САМОЗВАНЦА 122**

Шершнёва Т.В., Цзинь Ж.

**ОСОБЕННОСТИ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТОВ, СКЛОННЫХ К
КИБЕРКОММУНИКАТИВНОЙ АДДИКЦИИ 130**

Щетинкина А.А., Абдрахимова Л. А.

**ПРОФИЛАКТИКА ДОРОЖНО-ТРАНСПОРТНОГО ТРАВМАТИЗМА СРЕДИ
НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ 137**

УДК 364.62

Белюшина И.В.

**НЕОБХОДИМОСТЬ ОКАЗАНИЯ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ
ВОЕННОСЛУЖАЩИМ И УЧАСТНИКАМ БОЕВЫХ ДЕЙСТВИЙ**

Санкт-Петербургский военный ордена Жукова институт войск национальной гвардии
РФ, г. Санкт-Петербург

В статье предпринята попытка доказать необходимость осуществления психологической помощи и поддержки военнослужащих и участников боевых действий с целью сохранения их психического здоровья и субъективного благополучия

Ключевые слова: военнослужащие, участники боевых действий, посттравматический синдром, социально-психологическая помощь.

Belyushina I.V.

**THE NECESSITY OF PROVIDING SOCIAL AND PSYCHOLOGICAL
ASSISTANCE TO MILITARY SERVICEMEN AND PARTICIPANTS IN COMBAT
OPERATIONS**

St. Petersburg Military Institute of the Order of Zhukov of the National Guard of the Russian
Federation, St. Petersburg

The article attempts to prove the need for psychological assistance and support for military personnel and combatants in order to preserve their mental health and subjective well-being

Keywords: military personnel, combatants, post-traumatic syndrome, socio-psychological assistance.

Все проблемы общества, связанные с социальной, экономической и политической сферами жизни, непосредственно влияют на Вооруженные Силы. Низкое качество здоровья, умственного и интеллектуального развития части населения приводит к тому, что в армию могут приходиться люди с серьезными физическими и психическими заболеваниями. Увеличение уровня преступности, наркомании и алкоголизма в обществе приводит к росту преступлений среди военнослужащих. Разрушение старой идеологической системы и моральных ценностей вызывает морально-психологический кризис среди военнослужащих, уменьшает престиж воинской службы, приводит к массовому уклонению от службы в армии и непредсказуемости для военнослужащих относительно их будущего. Специфика профессиональной деятельности, связанной с воинской службой, содержит в себе комплекс факторов, негативно влияющих на военнослужащих и выполнение ими служебно-боевых задач.

Военная служба – особый вид деятельности, характеризуемый следующими особенностями:

- военнослужащие, исполняя свой долг по защите Родины, часто ставят под угрозу свою жизнь;
- жизнь и служебная деятельность военнослужащих строго регулируются, и они подвергаются усиленной юридической ответственности;

- военнослужащие подвержены негативным воздействиям, таким как эмоциональное и физическое перенапряжение, ограниченное пространство, напряженные условия службы;
- военнослужащие сталкиваются с ограничениями в гражданских, личных, политических и социально-экономических правах.

Особые опасения вызывают проблемы, с которыми сталкиваются участники войн и вооруженных конфликтов, и их процесс возвращения к условиям мирной жизни. Травматические военные события могут вызвать посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР), а также другие психологические проблемы, такие как депрессия, тревога и проблемы, вызванные употреблением алкоголя или наркотиков. Эти проблемы могут затруднять адаптацию к условиям мирной жизни после возвращения участников боевых действий домой [2].

Из имеющегося опыта известно, что участие в военных действиях, то есть в событиях, связанных с риском для жизни, травмирует психическое здоровье не только непосредственных участников, но и негативно сказывается на их семьях и ближайшем окружении, что в конечном итоге оказывает влияние на общество в целом.

Личность, пережившая травматическое событие, оказывается в неожиданной для себя ситуации: она сталкивается с физическими и эмоциональными травмами, смертью и страданиями близких, потерей смысла жизни, разрушением устоявшихся взглядов на жизнь и ценностей, а также полным или частичным уничтожением планов на будущее.

Неспособность пострадавших активно включаться в преодоление индивидуальных, социальных последствий травмирующей ситуации ставит вопрос об участии в решении этой проблемы не столько медиков, сколько психологов и социальных работников. Поскольку важнейшим в деятельности последних является оказание помощи человеку в осознании существования у него данной проблемы.

Проблемы, которые могут испытывать участники боевых действий следующие: проблемы со сном, повышенная тревожность, состояние депрессии, взрывы раздражения и гнева, неспособность адаптироваться к условиям мирной жизни, эмоциональный стресс, неадекватные реакции на ситуации, которые преувеличены, а также переживание чувства вины перед теми, кто погиб.

Характерной особенностью периода социальной адаптации участников военных действий к мирной жизни является потребность в установлении неформального контакта, теплых дружеских отношений, наиболее актуальна потребность в сопереживании, эмоциональной поддержке, желании делиться своими переживаниями.

В отечественной литературе существует недостаток научно обоснованных методов и технологий для предоставления психологической и социальной помощи участникам боевых действий. Однако, доступны некоторые методы, которые, учитывая особенности проявления посттравматического синдрома, позволяют исправить психологическое состояние бывших участников боевых действий и улучшить их возможности для социально-психологической адаптации [1].

Следующие факторы могут способствовать эффективной профилактике и коррекции посттравматического синдрома:

- понимание целей, мотивов и задач, связанных с конкретным вооруженным конфликтом;
- возможность осуществлять самоконтроль, наличие высокого уровня самооценки;
- способность своевременно включать травматический опыт других в собственный жизненный опыт;
- наличие надежной социальной поддержки.

Работа с военнослужащими – бывшими участниками боевых действий по снятию или снижению посттравматических стрессовых нарушений условно может включать в себя следующие элементы:

1. Медицинский - включает амбулаторное и стационарное лечение, восстановление здоровья, медицинское наблюдение. Его целью является лечение и улучшение физических органов и систем организма, способствующих восстановлению боевой и профессиональной трудоспособности.

2. Психотерапевтический - применяет разные психотехнологии, направленные на устранение симптомов стресса и восстановление психологического баланса, адекватного восприятия окружающего мира, переосмысление личных перспектив и возможностей. Целью данного направления является восстановление психического здоровья и психических реакций, адекватных требованиям окружающей жизненной среды.

3. Психокоррекционный - цель которого заключается в коррекции психического состояния и предотвращении дальнейшего развития посттравматического синдрома.

4. Психосоциальный - охватывает такие технологии как профессиональная ориентация и трудовая адаптация, социально-правовые консультации, организация социально полезной досуговой деятельности, семейная психотерапия. Целью является сопровождение социализации личности и восстановление ее прежнего уровня, поддержание социального статуса.

Все эти блоки взаимосвязаны между собой, поэтому они не имеют четкого разделения, что еще раз отмечает такую особенность в работе с участниками боевых действий как необходимость комплексного подхода.

При этом обязательным условием (по возможности) в деятельность по социально-психологической поддержке участника боевых действий является вовлечение в этот процесс его семьи, его ближайшего социального окружения, так как участие в боевых действиях оказывает влияние не только на психическое состояние самого военнослужащего, но и на его близких. Очень часто семьи военнослужащих – участников боевых действий сталкиваются с рядом специфичных проблем и последствий, которые требуют оказания профессиональной психологической помощи.

Одной из таких проблем является адаптация к условиям мирной жизни после возвращения военнослужащего из зоны боевых действий, участие в которых может повлечь за собой нарушения психического здоровья, что может привести к трудностям в общении с близкими, недопониманию и конфликтам. Кроме того, семьи военнослужащих часто испытывают стресс из-за неизвестности, переживаний и беспокойства о жизни и безопасности своего близкого, что порождает чувство беспомощности и тревоги, которые могут усугубляться при возвращении военнослужащего домой [3].

Для решения этих проблем необходимо оказание профессиональной психологической помощи, направленной на помощь членам семьи в осознании своих чувств, научить навыкам саморегуляции тревоги и страхов, а также понять и принять изменения, произошедшие с их близким. Необходимо оказывать поддержку и помощь именно всем членам семьи, а не только самому участнику боевых действий. Психологическая помощь должна быть комплексной и включать в себя как индивидуальные консультации, так и семейные формы работы.

Самопомощь участников боевых действий может включать в себя следующие элементы: избегание просмотра возбуждающих теле и видеоматериалов, использование практики аутогенной тренировки, занятие активными физическими упражнениями, соблюдение сбалансированной диеты и режима дня, ограничение потребления алкоголя и иных психоактивных веществ, расширение социального круга и укрепление связей с обществом.

Профессионально обоснованная и своевременно реализованная программа различных технологий социально-психологической работы с участниками боевых действий, помогает им безболезненно справиться с синдромом посттравматических стрессовых нарушений, восстановиться и интегрироваться в общество без каких-либо неприятных последствий, как для самого индивидуума, так и для общества. Технологии социально-психологической работы с военнослужащими и их семьями различаются в зависимости от характера и глубины их

социальных и психологических проблем и могут включать в себя различные подходы, включая индивидуальную терапию, групповую терапию, семейную терапию и применение техник релаксации и снижения стресса.

В заключение, можно сказать, что психологическая помощь военнослужащим, участникам боевых действий и их семьям является неотъемлемой частью психологической помощи и поддержки данной категории, которая помогает справиться с трудностями, восстановить и поддерживать на необходимом уровне психическое здоровье и благополучие.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Виноградов К.А. Психологическая помощь участникам боевых действий // Студенческий вестник - № 40-2 (279) – 2023. – С. 9-10.
2. Караяни А.Г. Психологическая помощь участникам боевых действий (по зарубежным взглядам) // Актуальные проблемы клинической психологии и практика их решения. – М., 2023. – С.44-49.
3. Лотова И.П. Психологическая помощь военнослужащим – участникам боевых действий, уволенным в запас или в отставку, и членам их семей: основные положения // Отечественный журнал социальной работы - № 2 (93) – 2023. – С. 97-103.

Сведения об авторе статьи:

Белюшина Ирина Валентиновна - кандидат педагогических наук, доцент кафедры общей и прикладной психологии Санкт-Петербургского военного ордена Жукова института войск национальной гвардии РФ, Санкт-Петербург, ул. Летчика Пилютова, 1
E-mail: irina_valent@mail.ru

УДК 334.755.01

Валеева А. С., Мингазова Н. Р., Давлетшина Г.Р.

СОЦИАЛЬНЫЙ СТРЕСС КАК ФАКТОР НАРУШЕНИЯ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

Башкирский государственный медицинский университет, г. Уфа

В работе рассматриваются вопросы взаимосвязи социального стресса и его влияния на психическое здоровье человека. Анализируются сложившееся состояние, факторы влияния, проблемы. На основе проведенного исследования определяются меры по оздоровлению населения. Предлагаются меры по сохранению психического здоровья населения в целом.

Ключевые слова: социальный стресс, психическое здоровье, факторы риска, факторы среды.

Valeeva A.S., Mingazova N.R., Davletshina G.R.

SOCIAL STRESS AS A FACTOR OF MENTAL HEALTH DISORDERS

Bashkir State Medical University, Ufa

The paper examines the relationship between social stress and its impact on human mental health. The current state, factors of influence, and problems are analyzed. Based on the conducted research, measures to improve the health of the population are determined. Measures are proposed to preserve the mental health of the population as a whole.

Keywords: social stress, mental health, risk factors, environmental factors.

Хорошее умственное и эмоциональное функционирование, благополучное психическое состояние формируют понятие психического здоровья. Данный термин закрепил в себе отсутствие отклонений со стороны психического здоровья, а также эффективное функционирование в общественной среде, преодоление ежедневного стресса, поддержку здоровых отношений в социуме и получение наслаждения от жизни.

В состав общего здоровья человека включены показатели психического здоровья, которые влияют на общественное и физическое благополучие человека. При нахождении в состоянии психического равновесия производится эффективное функционирование, управление собственными эмоциями, построение отношений, принятие решений, человек видит радость в жизни и удовлетворен ею.

Существует множество факторов риска, оказывающих влияние на показатели здоровья психики, среди которых стоит отметить: стресс, генетическую предрасположенность, отсутствие поддержки в обществе, психические травмы, низкий уровень жизненных условий. Проявление психических отклонений проявляется в форме расстройств психики: депрессивных расстройств, тревоги, шизофрении и т.д.

Важна роль, занимаемая обществом при формировании и поддержании человеческого здоровья психики. Ценности культуры, общественные нормы, взаимодействие с окружением способны как положительным, так и отрицательным образом сказываться на психическом здоровье.

Существует прямая зависимость показателей состояния психики и психического комфорта с факторами микросоциальной и макросоциальной среды. Отражением микросоциальных факторов служат направления человеческих сфер жизни (трудовые, бытовые и др.). Факторами макросоциального направления выступают социально-политическая и экономическая структуры общества, общественный строй. Определение актуальности данного вопроса определено тем, что различные микросоциальные группы (рабочий коллектив, семья и пр.) могут оказывать как положительное, так и разрушающее влияние на здоровье человеческой психики и развитие личностных психологических показателей.

Жизнь человека невозможна без возникновения стрессовых ситуаций. Стресс может возникать в рабочей, домашне-бытовой и иных общественных средах жизни человека. Чрезмерный уровень стресса выступает в качестве опасности для человеческого здоровья, поскольку способен влиять на множество механизмов, затрагивая, в том числе, психику человека. Под влиянием стресса происходит нарушение нормальной работы нервной системы, колеблется гормональный и нейротрансмиттерский уровни, изменяются поведенческие и мыслительные процессы.

Доклад Всемирной организации здравоохранения указывает, что на здоровье человеческой психики оказывают влияние факторы социальной, экологической и психологической жизни. Изучено влияние факторов социальной жизни на состояние психического здоровья большого числа людей, в числе которых социально-стрессовые расстройства, которые образуются при воздействии ситуаций в политике и экономике, оказывающие влияние на большое число групп населения.

На показатели психики в обществе оказывают негативное влияние проблемы, возникающие в социально-экономической, экологической, национальной сферах, представляющие угрозу общественной безопасности.

Сегодня в Российской Федерации наблюдается социально-экономическая нестабильность, что ухудшает показатели психической устойчивости большей части граждан.

Доклад Всемирной организации здравоохранения, датированный 2001 годом, подчеркивает, что расстройства в поведении и психике человека возникают у одной четверти всех людей в различные периоды жизненного пути. По данной причине возникает потеря трудоспособности и ограничения в общественной жизни у 250–300 млн. человек. Ситуация по состоянию психического здоровья в России оценивается как неблагоприятная, заболеваемость расстройствами психики, уровень агрессии и аутоагрессии в обществе очень высок.

Социальная психиатрия и психология обладает научной обоснованностью зависимости человеческой бисоциальной природы от общественной сущности. Сегодня все больше в обществе поднимается вопрос восстановления утраченной человеческой связи с природой, при растущей урбанизации, темпе жизни, огромного числа информационных потоков, эмоциональной нагрузке, однообразия, общественном изолировании, росте напряжения и неумении расслабляться. Растет уровень дисбаланса в связи человек-природа, поскольку происходит снижение физической активности, питание нерационально, присутствуют вредные привычки, приводящие к психоэмоциональной напряженности.

Изменения в социальной и общественной жизни приводят к развитию расстройств невротического и психосоматического характера, развивается психическая дезадаптация. Психоэмоциональное перенапряжение и психическая дезадаптация огромного числа людей послужили следствием «коллективной травмы».

Совет ЕС и ВОЗ в последние десятилетия в резолюциях отводит большую роль вопросу здоровья человеческой психики. Ответственность за выделение приоритетов в здравоохранении вопросам здоровья психики лежит на государстве.

Сегодня назрела острая необходимость в непростое кризисное время в принятии профилактических мер для поддержания и сохранения психологического здоровья населения.

Необходим комплексный подход, включающий профилактику и поддержку психики, обеспечивающий ее охрану. Подход включает совершенствование государственных политических направлений, внедрение программ, улучшающих и сохраняющих здоровье психики людей.

Большая роль в поддержке психики отводится психологической поддержке и лечению. При обеспечении данных мероприятий производится психотерапия, производимая квалифицированными психиатрами и психологами, лечение при помощи медикаментов. Немаловажным фактором выступает доступность и уровень качества выполняемых услуг, поддерживающих психическое общественное здоровье.

Благодаря данным мерам производится создание здорового и поддерживающего общества для всех его представителей.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Антонова, О. В. Влияние стресса на здоровье человека / О. В. Антонова, А. В. Розина // Актуальные научные исследования в современном мире. – 2021. – № 5-9(73). – С. 55-56.
2. Гаджиева, У. Б. Влияние стресса на психическое здоровье молодежи / У. Б. Гаджиева // American Scientific Journal. – 2019. – № 27-1(27). – С. 36-38
3. Лесовая, А. Р. Стресс и его влияние на организм человека / А. Р. Лесовая // Colloquium-Journal. – 2019. – № 11-3(35). – С. 38-40
4. Попова, К. Ф. Влияния стресса на человека в современном обществе / К. Ф. Попова // NovaUm.Ru. – 2021. – № 29. – С. 114-115.

Сведения об авторах статьи:

Валеева Альмира Саетнуровна – кандидат философских наук, доцент кафедры философии ФГБОУ ВО Башкирский государственный медицинский университет, г. Уфа, ул. Ленина 3.
e-mail: Almiravaleeva79@mail.ru

Мингазова Наиля Рифкатовна - кандидат философских наук, доцент кафедры философии ФГБОУ ВО Башкирский государственный медицинский университет, г. Уфа, ул. Ленина 3
e-mail: nailya.m76@mail.ru

Давлетшина Гульнара Рафисовна - кандидат философских наук, доцент кафедры философии ФГБОУ ВО Башкирский государственный медицинский университет, г. Уфа, ул. Ленина 3. e-mail: goulnara.davletshina@yandex.ru

УДК 159.99

Данильчик О.В., Данильчик С.С.

**СОЦИАЛЬНАЯ ФРУСТРИРОВАННОСТЬ И ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ
КАК ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА СМЕНУ ПРОФИЛЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЛИЧНОСТИ**

Белорусский национальный технический университет, г. Минск, Республика Беларусь

В статье рассмотрен анализ понятий «социальная фрустрированность» и «эмоциональное выгорание», представлены результаты исследования сформированности уровня социальной фрустрированности и эмоционального выгорания студентов заочной формы получения образования по методикам: «Методика диагностики уровня эмоционального выгорания В.В. Бойко» и «Методика диагностики уровня социальной фрустрированности Л.И. Вассермана (модификация В.В. Бойко)».

Ключевые слова: социальная фрустрированность, эмоциональное выгорание.

Danilchik O.V., Danilchik S.S.

**SOCIAL FRUSTRATION AND EMOTIONAL BURNOUT AS FACTORS
INFLUENCING THE CHANGE IN THE PROFILE OF A PERSON'S PROFESSIONAL
ACTIVITY**

Belarusian National Technical University, Minsk, Republic of Belarus

The article analyzes the concepts of "social frustration", "emotional burnout". The results of the study of the formation of the level of social frustration and emotional burnout of correspondence students according to the methods "V.V. Boyko's method of diagnosing the level of emotional burnout" and "L.I. Wasserman's Method of diagnosing the level of social frustration (V.V. Boyko's modification)" are presented.

Keywords: social frustration, emotional burnout.

Актуальность исследования. В современной Беларуси наблюдаются признаки постиндустриального общества: развиваются наукоемкие производства, знания становятся основным фактором производства, быстро развивается сфера услуг и т.д. Индивид сегодня активно взаимодействует не только в системе «человек-техника», но и в системе «человек-человек». Скорости выполнения работ, частота межличностного взаимодействия, использование социальных сетей в качестве производственного инструмента, скорость электронного документооборота – все это является факторами, которые приводят к информационному стрессу, способствующему эмоциональному выгоранию. Немалую роль в эмоциональном выгорании играет роль социальная фрустрированность. Таким образом возникает потребность в изменении места или вида трудовой деятельности. Отсюда и вытекает запрос на изучение данной проблемы.

Цель научного исследования заключается в изучении и оценке уровня социальной фрустрированности и эмоционального выгорания у студентов заочной формы обучения как факторов, повлиявших на смену профессии или должности.

Материалы и методы.

1. Теоретический анализ литературы по данной проблеме с целью изучения связи между эмоциональным выгоранием и социальной фрустрированностью.

2. Исследование, проведенное среди студентов заочной формы получения образования БНТУ с использованием методик: «Методика диагностики уровня социальной фрустрированности Л.И. Вассермана (модификация В.В. Бойко)» [2] и «Методика диагностики уровня эмоционального выгорания В.В. Бойко» [6].

Анализ литературных источников показал, что изучение этих вопросов является актуальным на протяжении длительного времени. Активные исследования в области эмоционального выгорания и социальной фрустрированности начали проводиться в конце 20-го века и изучаются по настоящее время.

Вопросами изучения социальной фрустрированности занимались Беховых Ю.В. [1], Мещерина Н.Г. [5], Власова О.Г. [5], Банщикова Т.Н. [5], Павлова Е.В. [7] и др. Ученые изучали уровень фрустрированности у разных социальных групп и представителей различных профессий. На основании анализа можно отметить, что социальная фрустрированность рассматривается как психическое состояние и определяет форму определенного психического напряжения, которое обусловлено неудовлетворительностью достижениями в основных аспектах жизнедеятельности в социуме.

Авторами детализации синдрома эмоционального выгорания выступили Пельман и Хартман [3]. Наличие синдрома эмоционального выгорания у представителей различных профессий изучали Водопьянова Н.Е. [3], Павлова Е.В. [7], Старченкова Е.С. [3], Майсак Н.В. [4], Яковец Д.А. [4] и др. Таким образом, эмоциональное выгорание представляет собой приобретенный стереотип эмоционального или профессионального поведения. При выгорании можно наблюдать как функциональное следствие (изменение отношения к источнику проблем, экономия ресурсов, изменение вида деятельности и т.д.), так и дисфункциональное (разные виды агрессии в отношениях с субъектами деятельности, повышенный перфекционизм или игнорирование исполнения профессиональных обязанностей, невротическое поведение и т.д.).

Для изучения данных факторов в исследовании приняли участие студенты заочной формы получения образования строительного (n=36) и инженерно-педагогического (n=40) факультетов Белорусского национального технического университета. В выборке по демографическому составу: на строительном факультете 15 женщин и 21 мужчина, на инженерно-педагогическом факультете 21 женщина и 19 мужчин. Возраст студентов варьируется в диапазоне от 18 до 44 лет и составил в среднем 25,4 года. Студенты имеют разный уровень образования до поступления в вуз: 12% – среднее образование, 74% –

среднеспециальное образование и 14% – высшее образование. Все студенты имеют трудовой стаж.

Сбор эмпирических данных проводился с использованием следующих методов.

1. Анкета о мотивации поступления в вуз, образовании, трудовом стаже.

2. «Методика диагностики уровня социальной фрустрированности Л.И. Вассермана (модификация В.В. Бойко)» [6]. Опросник включает список из 20 позиций, касающихся неудовлетворенности разными сферами личностно-средовых взаимоотношений. Опросник содержит основные жизненные аспекты: образование, профессия, окружение, семья, экономические и социальные возможности. Каждый вопрос оценивается по 5-балльной шкале: от 1 – полностью удовлетворен до 5 – полностью неудовлетворен. Результаты подсчитываются как средний балл по всем аспектам, т.е. $(n_1+n_2+\dots+n_{20})/20$, где n – балл, присвоенный ответу. Чем больше полученное значение, тем выше уровень социальной фрустрированности: 3,5–4 балла: очень высокий уровень фрустрированности; 3,0 – 3,4: повышенный уровень; 2,5 – 2,9: умеренный уровень; 2,0 – 2,4: неопределенный; 1,5 – 1,9: пониженный; 0,5 – 1,4: очень низкий уровень; 0 – 0,4: отсутствие социальной фрустрированности.

3. «Методика диагностики уровня эмоционального выгорания В.В. Бойко» [2]. Автор рассматривает профессиональное выгорание с позиций общего адаптационного синдрома Г.Селье. Он выделяет 3 стадии развития выгорания, каждая из которых проявляется в виде 4 симптомов. Стадия «Напряжение» состоит из симптомов: переживание психотравмирующих обстоятельств, неудовлетворённость собой, «загнанность в клетку», тревога и депрессия [2]. Стадия «Резистенция» выражается в неадекватном избирательном эмоциональном реагировании, эмоционально-нравственной дезориентации, расширении сферы экономии эмоций, редукции профессиональных обязанностей [2]. Стадия «Истощение» характеризуется эмоциональным дефицитом, эмоциональной отстранённостью, личностной отстранённостью (деперсонализацией), психосоматическими и психовегетативными нарушениями [2].

Опросник состоит из 84 пунктов, группирующихся в 12 шкал. Показатель выраженности каждого симптома колеблется в пределах от 0 до 30 баллов: 9 и менее баллов – не сложившийся симптом, 10–15 баллов – складывающийся симптом, 16 и более – сложившийся. Симптомы с показателями 20 и более баллов относятся к доминирующим в фазе или во всём синдроме эмоционального выгорания. Методика позволяет увидеть ведущие симптомы выгорания. Для получения результата по факторам необходимо сложить значения четырёх субшкал каждого фактора. Соответственно, количество баллов по каждому фактору может колебаться от 0 до 120. Фактор с наибольшим количеством баллов является ведущим в общей картине синдрома профессионального выгорания у респондента [2].

3. Для обработки результатов использовался табличный процессор Excel.

Исследование среди студентов по методике диагностики уровня социальной фрустрированности показало, что в группе отсутствует высокий показатель социальной фрустрированности, стандартное отклонение составило 0,49, среднее значение – 1,44, а мода равна 1,3. Можно отметить, что повышенный уровень фрустрированности наблюдается у 2,8 % респондентов, такое же количество респондентов оценили свое состояние как полное отсутствие фрустрированности. Большая часть респондентов (55,4%) оценила свое состояние как пониженный уровень социальной фрустрированности, и 5,6% выборки оценили свой уровень как неопределенный. Анализируя результаты ответов, можно отметить, что у выборки есть аспекты деятельности, которые отмечаются в диапазоне от полной до частичной удовлетворенности. Это оценка по шкалам: «удовлетворенность образованием», «удовлетворенность содержанием работы в целом», «удовлетворенность отношениями с детьми», «удовлетворенность отношениями с друзьями, ближайшими знакомыми» и «удовлетворенность проведением досуга».

Оценку «полная неудовлетворенность» можно отметить по шкалам: «материальное положение» у 22,2% респондентов, «условия профессиональной деятельности», «обстановка в обществе», «сфера медицинского обслуживания», «возможность проводить отпуск» у 13,8% выборки, «возможность выбора места работы» у 11,2% выборки, «взаимоотношения с субъектами своей профессиональной деятельности» наблюдается у 8,3%. Жизненными аспектами «взаимоотношения с коллегами по работе», «взаимоотношения с администрацией на работе», «свое положение в обществе», «жилищно-бытовые условия», «отношения с супругом(ой)», «отношения с родителями», «сфера услуг и бытового обслуживания», «свой образ жизни в целом» неудовлетворены по 2,7% респондентов.

Исследование уровня эмоционального выгорания по методике В.В. Бойко показало, что эмоциональное выгорание отсутствует и не сформирована ни одна из фаз (показатели менее 37 баллов) у 25% выборки. Результаты остальной выборки распределились следующим образом:

- 13,9% выборки имеют полностью сформированный синдром эмоционального выгорания (показатели по всем фазам превысили 60 баллов);
- 13,9% выборки имеют полностью сформированные две фазы;
- 11,2% выборки имеют сформированную одну фазу;
- 5,5% выборки все фазы находятся в стадии формирования (показатели от 37 до 60 баллов);
- 13,9% выборки имеют две фазы в стадии формирования;

- 11,2% выборки имеют одну фазу в стадии формирования;
- 5,5% выборки имеют сформированные две фазы и одну в стадии формирования.

Результаты сформированности фаз выгорания показаны в таблице 1. Они указывают, что наиболее доминирующей фазой является «резистенция». Эта же фаза чаще находится в стадии формирования. Она «характеризуется избыточным эмоциональным истощением, которое провоцирует развитие и возникновения защитных реакций, которые делают человека эмоционально закрытым, отстраненным, безразличным. На таком фоне любое эмоциональное привлечение к профессиональной деятельности и коммуникации вызывает у человека чувство избыточного переутомления» [2].

Таблица 1.

Показатели сформированности фаз эмоционального выгорания в выборке

Фаза	Не сформировалась	Формирующаяся	Сформированная
Напряжение	55,7% выборки	27,7% выборки	16,6% выборки
Резистенция	30,6% выборки	38,9% выборки	30,5% выборки
Истощение	52,8% выборки	25% выборки	22,2% выборки

Результаты исследования симптомов синдрома эмоционального выгорания показаны в таблице 2.

Таблица 2

Показатели симптомов синдрома эмоционального выгорания в исследуемой группе

Фаза	Симптом	Показатель выраженности			
		доминирующий	сложившийся	складывающийся	не сложившийся
Напряжение	Переживание психотравмирующих обстоятельств	19,5% выборки	5,5 % выборки	19,5 % выборки	55,5 % выборки
	Неудовлетворенность собой	11,1% выборки	11,1 % выборки	16,6 % выборки	61,2 % выборки
	«Загнанность в клетку»	8,3 % выборки	16,6% выборки	13,9% выборки	61,2 % выборки
	Тревога и депрессия	8,3 % выборки	8,3 % выборки	13,9 % выборки	69,5 % выборки
Резистентность	Неадекватное избирательное	13,9% выборки	33,3% выборки	30,6% выборки	22,2% выборки

	эмоциональное реагирование				
	Эмоционально-нравственная дезориентация	5,5% выборки	11,1% выборки	30,6% выборки	52,8% выборки
	Расширение сферы экономии эмоций	16,6% выборки	2,8% выборки	16,6% выборки	64% выборки
	Редукция профессиональных обязанностей	16,6% выборки	25% выборки	25% выборки	33,4% выборки
Истощение	Эмоциональный дефицит	11,1% выборки	19,5% выборки	36,1% выборки	33,3% выборки
	Эмоциональная отстраненность	11,1% выборки	30,6% выборки	19,5% выборки	38,8% выборки
	Личностная отстраненность	8,3% выборки	16,6% выборки	13,9% выборки	61,2% выборки
	Психосоматические и психовегетативные нарушения	0% выборки	5,5% выборки	16,6% выборки	77,9% выборки

Опираясь на числовые показатели и смысловое содержание теста, можно отметить следующее.

- Симптом «Переживание психотравмирующих обстоятельств» при доминирующем и сложившемся показателях выраженности характеризуются постоянными психическими и физическими перегрузками, повышенным беспокойством во время рабочего дня, напряжением от большого числа организационных недостатков. Взаимодействие с коллегами и партнерами оценивается как общение со сложным контингентом.

- Симптом «Неудовлетворенность собой» при доминирующем и сложившемся показателях выраженности характеризуются обесцениванием социальной значимости труда, отсутствием успехов или при их наличии отсутствием удовлетворения, разочарованием в карьере или в профессии в целом.

- Симптом «Загнанность в клетку» при доминирующем и сложившемся показателях выраженности характеризуются переживанием ошибки в выборе профессии, безысходностью ситуации на работе, восприятие рабочей обстановки сложной с большим количеством неудач.

- Симптом «Тревога и депрессия» при доминирующем и сложившимся показателях выраженности характеризуются потерей покоя из-за работы, переживанием за снижение результативности и качества выполнения трудовых (служебных) обязанностей, разочарованием в некоторых аспектах (фактах) выполняемой работы.

- Симптом «Неадекватное избирательное эмоциональное реагирование» при доминирующем и сложившимся показателях выраженности характеризуются ограничением времени общения с деловыми партнерами и коллегами, наличием жалоб со стороны на отсутствие должного внимания на выполнение трудовых (служебных) обязанностей, зависимостью взаимодействия с партнерами от настроения.

- Симптом «Эмоционально-нравственная дезориентация» при доминирующем и сложившимся показателях выраженности характеризуются отказом от ответственности за качество взаимодействия с деловыми партнерами и конечный результат, проявлением эмоциональной депривации.

- Симптом «Расширение сферы экономии эмоций» при доминирующем и сложившимся показателях выраженности характеризуются проявлением эмоциональной депривации в кругу родных и близких, сужением социальных связей, переносом отрицательных эмоций от работы на другие жизненные сферы.

- Симптом «Редукция профессиональных обязанностей» при доминирующем и сложившимся показателях выраженности характеризуются уменьшением и игнорированием выполнения трудовых (служебных) обязанностей, нежеланием взаимодействия и утомлением при решении проблем партнера, ожиданием скорейшего окончания рабочего дня.

- Симптом «Эмоциональный дефицит» при доминирующем и сложившимся показателях выраженности характеризуются отсутствием отклика на просьбы и потребности деловых партнеров, раздражительностью в общении с людьми на работе, отсутствием эмпатии.

- Симптом «Эмоциональная отстраненность» при доминирующем и сложившимся показателях выраженности характеризуются утратой интереса ко всему, что происходит на работе, минимальными эмоциональными затратами, руководство принципом: не трать нервы, береги здоровье.

- Симптом «Личностная отстраненность» при доминирующем и сложившимся показателях выраженности характеризуются отсутствием эмпатии, черствостью, нежеланием видеть и общаться с коллегами.

- Симптом «Психосоматические и психовегетативные нарушения» при сложившемся показателе выраженности характеризуются ухудшением здоровья, принятием лекарств для восстановления сил, нарушениями сна из-за переживаний, связанных с работой.

Заключение и выводы.

Подводя итоги вышеизложенному, можно отметить следующее:

1. Анализ работ различных авторов свидетельствует о наличии прямой связи между выгоранием и фрустрированностью человека. Причем некоторые авторы считают, что сначала возникает социальная фрустрированность, а потом проявляется эмоциональное выгорание.

2. Несмотря на наличие студентов с синдромом эмоционального выгорания, в выборке нет людей с высоким уровнем социальной фрустрированности. Это показывает, что студенты не замыкаются на проблемах и видят решение создавшейся ситуации.

3. Исходя из результатов исследования, можно отметить, что студенты в качестве психологической защиты от эмоционального выгорания чаще используют действия, описанные симптомами фазы «Резистенция».

4. Анализируя результаты методик и анкетные данные, можно отметить, что студенты рассматривают получение высшего образования как возможность поменять сферу деятельности, изменить список служебных обязанностей и должность, поменять условия труда.

5. Для успешного профессионального развития студенты изучают не только дисциплины специального, но и социально-гуманитарного циклов. Изучая дисциплины «Основы психологии и педагогики», «Психология труда», студенты рассматривают модели поведения в трудных и критических ситуациях, конфликтах, просоциальные модели поведения и т.д., развивают свойства личности, снижающие риск эмоционального выгорания.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Беховых Ю.В. Особенности социальной фрустрированности личности студентов аграрного вуза / Беховых Ю.В., Беховых Л.А. // Вестник Алтайского аграрного университета. – 2017. – № 11 (157). – С.179-183.

2. Бойко В.В. Методика диагностики уровня эмоционального выгорания. URL: https://new.academy.edu.by/files/documents/VRVUO/Boiko_diagnostika.pdf (дата обращения 12.01.2024)

3. Ильин Е.П. Работа и личность. Трудоголизм, перфекционизм, лень. – СПб.: Питер, 2011. – С.67-75.

4. Майсак Н.В. Социальная фрустрация как условие дезадаптации и предиктор девиантности специалиста / Майсак Н.В., Яковец Д.А. // Фундаментальные исследования. – 2013. – № 10 (часть 8). – С.1830-1837

5. Мещерина Н.Г., Власова О.Г., Банщикова Т.Н. Личностные и кросс-культурные факторы социальной фрустрированности педагогов / Мещерина Н.Г., Власова О.Г., Банщикова Т.Н. // Фундаментальные исследования, 2014. – № 11. – С.438-443.

6. Основы психологии. Практикум/ Ред.-сост. Л.Д. Столяренко. Ростов н/Д: изд-во «Феникс», 2000. – С.405-406.

7. Павлова Е.В. Исследование взаимосвязи эмоционального выгорания, посттравматического стрессового расстройства и социальной фрустрированности пожарных-спасателей // Теория и практика общественного развития. – 2014. – №2. – 126-129.

Сведения об авторах статьи:

Данильчик Ольга Владимировна – старший преподаватель кафедры «Психология», Белорусский национальный технический университет, Республика Беларусь, Минск, пр-т Независимости, д.65

e-mail: olga3946977@gmail.com

Данильчик Сергей Сергеевич – кандидат технических наук, доцент кафедры «Вакуумная и компрессорная техника», Белорусский национальный технический университет, Республика Беларусь, Минск, пр-т Независимости, д.65

e-mail: danilchik@bntu.by

УДК 159.99

Досина Д.А.

КОНЦЕПЦИЯ КУЛЬТУРНОГО ИНТЕЛЛЕКТА В ОТЕЧЕСТВЕННОЙ И ЗАРУБЕЖНОЙ ПСИХОЛОГИИ

Белорусский национальный технологический университет, г. Минск, Беларусь

В постоянно меняющемся мире, в условиях необходимости приспосабливаться к новейшим условиям окружающей среды американский профессор К. Эрли и профессор Сингапурского технологического университета С. Анг предложили концепцию культурного интеллекта. CQ (культурный интеллект) – способность эффективно функционировать и взаимодействовать в ситуациях, культурного многообразия, которое сводится не только к кросс-культурной психологии, но и определяется одной культурной средой, профессией и др.

Ключевые слова. интеллект, культурный интеллект, культурное многообразие, культура.

Dosina D.A.

THE CONCEPT OF CULTURAL INTELLIGENCE IN DOMESTIC AND FOREIGN PSYCHOLOGY

Belarusian National Technological University, Minsk, Belarus

In an ever-changing world, in the face of the need to adapt to the latest environmental conditions, American professor K. Early and professor of the Singapore Technological University S. Ang proposed the concept of cultural intelligence. CQ (cultural intelligence) is the ability to effectively function and interact in situations of cultural diversity, which comes down not only to cross-cultural psychology, but is also determined by one cultural environment, profession, etc.

Keywords: intelligence, cultural intelligence, cultural diversity, culture.

В связи с усилением глобальных процессов в мире возросла необходимость более глубокого понимания способностей, которые обеспечивают возможность быть успешным в поликультурном пространстве. В связи с этими изменениями родилась концепция культурного интеллекта.

Понятия культуры и культурного интеллекта трудно поддаются операционализации и по-прежнему сохраняют общенаучный уровень. Понятие «культура» существует во всех языках и употребляемо в разнообразных ситуациях. Специалисты издавна пытаются сформулировать его определение, но пока не удается сделать так, чтобы оно удовлетворило большинство ученых. Вообще понятие культуры рассматривают как «специфический способ деятельности, как специфическую функцию коллективной жизни людей», как «развитие самого человека как общественного человека», искусство и литературу [7; с. 128-138]. Именно поэтому актуальным является изучение понятия культуры, которое обладает всеми гранями сознания, включая простое перечисление компонентов: обычаи, верования, искусство, «предметные и знаково-символические орудия». Исходя из этого, можно сказать, что интерес отечественной психологической науки к понятию культуры, культурного интеллекта берет свое начало из культурно-исторической теории Л.С. Выготского, которая базируется на трёх

фундаментальных принципах: важность культуры, центральная роль языка и социальная ситуация развития (Лефрансуа, 2003). Согласно Л. С. Выготскому, развитие высших психических функций человека происходит в процессе усвоения культурно-исторического опыта в результате интериоризации в структуру натуральных психических функций орудийных и знаково-символических средств. Другими словами, человек – есть продукт культуры, социально-обусловленной совместной деятельностью и общением.

Касаемо других мнений, то Н. М. Лебедева уточняет [2], люди из разных культур, взаимодействуя друг с другом, исходят из разного перцептивного опыта. Этот опыт и влияет на способ получения информации. О том, что один способ восприятия может быть валидным в одной культуре и невалидным — в другой, мы часто не задумываемся. Таким образом, утверждает Лебедева Н. М., одним из важных факторов при межкультурном взаимодействии должна быть перцептивная социализация, во многом определяемая экологией и культурой. Интеллект, по мнению автора, есть совокупность различных способностей, умений, талантов и знаний и, в целом, может рассматриваться как характеристика умственных способностей человека.

По С. В. Чигарьковой и Г. У. Солдатовой, изучение культурного интеллекта носит межконтинентальный характер: в частности, научный интерес к данной области проявляют такие страны, как США, Сингапур, Южная Корея, Швейцария, Россия, Турция, Япония, Малайзия, Новая Зеландия и др. [4, с. 30].

Таким образом, культурный интеллект подразумевает интеллектуальные способности личности, позволяющие реализовывать успешную коммуникацию. Гипотеза культурного интеллекта как раз и указывает на то, что данная способность появилась в результате специального развития социально-культурных способностей (нет данных, что кто-то кроме человека обладает, например, абстрактным мышлением).

В свое время Р. Стернберг определил понятие интеллекта – как определенную способность формировать, возможно, выбирать условия, окружающие человека, а также адаптироваться к ним для достижения собственных целей при этом учитывая общественный или культурный контекст (Стернберг, 2002). На стыке теорий Х. Гарднера и Р. Стернберга появляется актуальная в мире тема – «культура и интеллект» [3], которая привлекает внимание к собственно культурному контексту.

Интерес зарубежной психологии к понятию культурного интеллекта показали и Early, Ang, которые рассматривают CQ как многогранный компонент, который входит не только в когнитивную психологию [5; с. 100–115]; [6; с. 100-123]. Early и Ang предложили

четырёхфакторную модель культурного интеллекта: метакогнитивный CQ, когнитивный CQ, мотивационный CQ, поведенческий CQ.

Метакогнитивный компонент CQ отражает способность выстраивать стратегии, которые люди используют для приобретения культурного знания. Человек, который находится в мультикультурной среде, опирается на полученные знания о культурных особенностях, начинает определенным образом адаптироваться к той или иной культуре, регулировать и «перенастраивать» собственное мышление с тем, чтобы выстроить более эффективную стратегию поведения во взаимодействии с представителями других культур.

Когнитивный компонент CQ (CQ-knowledge) отвечает за полноту и глубину знаний о нормах, правилах и особенностях разных стран, культур и субкультур. Когнитивная модель культурного интеллекта рассматривается как комплексная и включает в себя целостную систему навыков и знаний, которые связаны с культурными метакогнициями: знание о культуре и межкультурном взаимодействии; межкультурные навыки; культурные метакогниции или культурные метакогнитивные способности.

Мотивационный компонент CQ (CQ-drive) – это, своего рода, индикатор решимости человека направлять своё внимание на изучение иной культуры для того, чтобы успешно взаимодействовать в новом культурном контексте. Мотивация на познание другой культуры невозможна без готовности адекватно воспринимать (это не означает принимать) чужие ценностные модели, т.е. без толерантности [1; с. 7].

Поведенческий компонент CQ рассматривается как способность осуществлять соответствующие вербальные и невербальные действия при коммуникации с людьми разных культур. Необходима гибкость и умение подстраивать свое поведение к определенным условиям, чтобы четко и понятно передавать свою точку зрения.

Представители разных культур используют систему своих национальных ценностей для регуляции эмоций и поведения. Культурный интеллект позволяет разным национальностям использовать не только нормы регуляции своей нормативно-ценностной системы, но и опираться на систему представителей других культур, принимая во внимание психологические характеристики их культуры. Результатом как раз становится более успешное межкультурное взаимодействие. Способность эффективно взаимодействовать с другими культурами требует от человека навыков, которые были определены как «культурный интеллект»: способность интерпретировать неизвестные и неоднозначные сигналы так, как это сделал бы носитель.

Культурный интеллект, с точки зрения Ливермора, представляет собой форму интеллекта, которая была проверена академическими исследователями в более чем 30 странах

в течение почти десятилетия. CQ (культурный интеллект) похож на IQ (коэффициент интеллекта человека) и EQ (коэффициент эмоционального интеллекта) в том, что он количественно определяет набор способностей, которые считаются важными как для личного, так и профессионального успеха. Он уникален тем, что фокус внимания представлен именно на навыки, необходимы для успеха в незнакомых культурах. У каждого есть определенный CQ (культурный интеллект), который можно оценить и улучшить [8, с. 120].

Для измерения CQ (культурного интеллекта) была разработана шкала, похожая для измерения IQ (коэффициента интеллекта человека). «Шкала культурного интеллекта» К. Эрли и С. Анга базируется на эмпирических исследованиях эффективности кросс-культурного взаимодействия, проведенных ее авторами в 25 странах, и на теории множественного интеллекта. Тест имеет четырехкомпонентную структуру и диагностирует метакогнитивный (применение имеющихся когнитивных стратегий в новых условиях межкультурного взаимодействия, способность к осознанной адаптации поведения к другим культурным условиям), когнитивный (индивидуальные знания норм и правил культурного поведения и взаимодействия, а также осознание себя как субъекта, включенного в иной культурный контекст), мотивационный (направленность на изучение культуры и обычаев других народов и функционирование в другой культурной среде) и поведенческий (гибкость и эффективность поведения в ситуациях мультикультурного взаимодействия) компоненты. Тест К. Эрли и С. Анга предполагает градацию суммарного показателя культурного интеллекта от очень низкого до очень высокого уровня. Адаптацию опросника на русскоязычной выборке провели Е.В. Беловол, К.А. Шкварило, Е. М. Хворова [1].

Культурный интеллект является важной переменной в жизни каждого человека в первую очередь в связи с тем, что во взаимодействие с иностранными культурами мы можем вступить практически в любое время и в любом месте. Для этого не нужно обязательно отправляться в другую страну: мы можем столкнуться с ними в международных корпорациях, в различных профессиональных областях. По сути, развитый культурный интеллект поможет человеку адаптироваться в новых культурных условиях, а также развить в себе новые культурные способности.

Подводя итог, отметим, что концепция культурного интеллекта на современном этапе развития общества является довольно востребованной. Особенно актуальной представляется работа над совершенствованием данного профессионально значимого качества у будущих специалистов международной деятельности.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Беловол, Е.В. Адаптация опросника «Шкала культурного интеллекта» К. Эрли и С. Анга на русскоязычной выборке / Е.В. Беловол // Вестник РУДН. Серия Психология и педагогика. – 2012–. № 4. – С. 5-14., с. 7
2. Лебедева, Н. М. Этническая и кросс-культурная психология: учебник для высших учебных заведений. М.: МАКС-ПРЕСС, 2011. – 423 с.
3. Хан Ш.Д. Роль культурного интеллекта в современном глобальном мире // Философская мысль. — 2020. - № 10. - С.17-29. DOI: 10.25136/2409-8728.2020.10.34088 URL: https://e-notabene.ru/fr/article_34088.html
4. Чигарькова, С. В. Культурный интеллект как социально-психологический феномен: обзор концепции / С. В. Чигарькова, Г. У. Солдатова // Национальный психологический журнал. - 2018. - № 4 (32). - С. 27-38.
5. Ang, Soon & Dyne, Line Van & Koh Christine. Personality Correlates of the For - Factor Model of Cultural Intelligence // Organization Management. 2006. Vol. 31 No. 1. pp .100-123.
6. Earley, P.C & Peterson, S.R. The Elusive Cultural Chameleon: Cultural Intelligence as a New Approach to Intercultural Training for the Global Manager // Academy of Management Learning and Education. 2004. Vol. 3. No. 1. Pp. 100-115.
7. Kroeber, A.L. Culture: A critical review of concepts and definitions / A.L. Kroeber, C. Kluckholm // Cambritg: MA: Peabody Museam. – 1952. – Vol 47, No 1. – P. 128–138.
8. Livermore D. Leading with Cultural Intelligence.–New York: AMACOM. 2009.–272 P.

Сведения об авторе статьи:

Досина Дарья Альбертовна - старший преподаватель кафедры психологии Белорусского национального технологического университета, г. Минск, Республика Беларусь

УДК 37.013

Дронь М. И., Чжэншунь Цай, Жуй Цзинь, Юн Ли

**ЧЕЛОВЕК В СОВРЕМЕННОМ ЦИФРОВОМ ОБЩЕСТВЕ: ОТ НОРМАТИВНОЙ
ИНФОРМАЦИОННОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ ДО КИБЕРКОМПЬЮТЕРНОЙ И
ИГРОВОЙ ЗАВИСИМОСТИ**

Белорусский национальный технический университет, г. Минск, Республика Беларусь

В статье представлен человек в современном информационно-цифровом обществе в противоречивых ситуациях его движения как главное звено собственного развития и прогрессивного изменения социума или деструктивный элемент как собственной трансформации за пределами здорового образа жизни, так и разрушающего влияния на социум в целом.

Ключевые слова: Информация, здоровый образ жизни, информационная компетентность, киберзависимость, игровая зависимость.

Dron M. I., Zhengshun Cai, Rui Jin, Yong Li

**PERSON IN MODERN DIGITAL SOCIETY: FROM REGULATORY
INFORMATION COMPETENCE TO CYBERCOMPUTER AND GAMING ADDICTION**

Belarusian National Technical University, Minsk, Republic of Belarus

The article presents a person in a modern information and digital society in contradictory situations of his movement as the main link of his own development and progressive change in society or a destructive element of both his own transformation beyond a healthy lifestyle and a destructive influence on society as a whole.

Keywords: Information, healthy lifestyle, information competence, cyber addiction, gaming addiction.

Актуальность. Переход от аграрного, через индустриальный к информационному этапу развития общества в его современном информационно-цифровом формате создает потребность в изучении особенностей целей, содержания и методов деятельности человека на каждом из периодов его жизнедеятельности [1]. Главная задача – при всей сложности событий, процессов в круговорот которых вовлекается человек, сохранить траекторию его движения, не выходящую за границы жизненного пространства, за пределами которого нарушается содержание, формы и методы здорового образа жизни человека.

Современный этап жизнедеятельности человека специфичен как по содержанию, так и по формам, средствам его деятельности. На передний план выходит информация, при исключительной важности таких компонентов, как энергия и вещество.

Функционирование человека происходит всегда, в любом обществе в пределах определенных противоречий, в жерновах которых он действует как положительный, или отрицательный герой. Главное – знать и видеть ту меру, за пределами которой положительные действия превращаются в отрицательные, наносящие вред как отдельной личности, так и сообществу людей.

Компьютерные технологии в современном обществе – это положительный компонент жизнедеятельности человека, средство прогресса как социума, так и отдельной личности, но только до определенного предела, за границами которого наступают отрицательные явления, переходы от положительного восхождения к деструктивным, разрушающим действиям как отдельных людей, так и определенных их сообществ. Изучение этих процессов как в их положительной ипостаси, так и в отрицательном направлении важная, актуальная научная проблема, разрешение которой будет способствовать развитию как отдельной личности, так и социума в целом. Познание глубинных основ этих противоречивых явлений, раскрытие их сути и содержания, является целью научного исследования авторов данной статьи.

Материалы и методы. Исследование проводилось и проводится в настоящее время на базе Белорусского национального технического университета (8 групп студентов и одна группа магистрантов), учреждений образования и здравоохранения Республики Беларусь и Китайской Народной Республики. В научной работе применяются следующие методы исследования: анализ литературных источников, наблюдение, интервьюирование, беседа, анализ результатов учебной и научной работы студентов и магистрантов, результатов воспитательной работы с ними, лабораторный и естественный эксперимент, методы психодиагностики, статистическая обработка полученных данных и другие.

Результаты и обсуждение. Положительное направление в развитии процесса подготовки человека к применению информационных технологий в его жизнедеятельности – это формирование его информационной компетентности. Особую значимость здесь имеет нормативные информационные компетенции, прописанные в нормативных документах.

Информационная компетентность и компетенции выводятся и определяются на основе реализации компетентного подхода, развиваемого в зарубежной и отечественной психологии и педагогике. Компетентностный подход позволяет не только раскрыть сущность связанных с ним понятий, но и дать классификацию компетенций и компетентностей во всем многообразии их видов и сфер практической реализации, определить место, значимость и роль информационной компетентности и информационных компетенций.

Информационной компетентности человека посвящен ряд научных работ, монографий, кандидатских и докторских диссертаций. Но эти работы в своем большинстве написаны на материале гуманитарных наук. Формирование информационной компетентности представителей технических специальностей раскрыто гораздо в меньшей степени.

Концепция информационной компетентности возникла в связи с бурным развитием информационно-коммуникационных технологий (ИКТ) и их интеграцией во все аспекты жизнедеятельности общества. Появление концепции относится к началу 2000-х годов. Один

из самых ранних результатов исследования информационной компетентности был представлен в отчете "Информационная компетентность в Калифорнийском университете", подготовленном в 2001 году факультетом информационной грамотности Калифорнийского государственного университета. В этом отчете информационная компетентность выражалась как способность использовать библиотечные ресурсы - способности, связанные с поиском и обработкой разнообразной информации. На основе результатов данного исследования были определены компоненты информационной компетентности:

- Определение темы исследования и информационных потребностей (определение проблемы, разработка терминологии и ключевых слов, определение типа материала, необходимого для исследования, поиск необходимой информации с использованием электронных средств;
- Выявление и поиск релевантной информации, определение различных типов источников для разных задач, правильное использование цитат;
- Категоризация найденной информации и ее использование в исследовании;
- Оценка найденной информации (проверка ее точности, своевременности и оперативности);
- Организация найденных материалов: группировка их по разделам исследования, использование ссылок, составление библиографии.

В итоговом исследовании факультета информационной грамотности Калифорнийского государственного университета понятие информационной компетентности было определено как:

- Способность определять информационные потребности в рамках исследовательской проблемы для разработки стратегии поиска информации;
- Способность определить форму, в которой должна быть представлена необходимая информация;
- Способность организовать информацию таким образом, чтобы она наилучшим образом способствовала анализу, синтезу и пониманию;
- Осознание этических, правовых и политических аспектов использования информационных ресурсов.

Определяя многогранность понятия "информационная компетентность", исследователи связывают его с феноменом информационного общества, технологической революцией, появлением и распространением электронных информационно-коммуникационных технологий. Следует отметить, что в современном научном дискурсе сосуществуют смежные термины: "медиакомпетентность", "медиаграмотность", "информационно-технологическая

компетентность", "компьютерная грамотность", "информационная культура специалистов", и во многих случаях содержание этих терминов является детерминированным.

Таким образом, информационная компетентность и производные от нее понятия неразрывно связаны с общей информационной культурой личности. Концепция информационной культуры получила развитие в середине и конце XX века в ходе усиления внимания к механизмам информационного обмена, поскольку роль информационных ресурсов в социокультурных процессах значительно усилилась. Многие современные исследователи (С. Балакирова, П. Климушин, А. Матвиенко и др.) отмечают тесную связь между информационной культурой и информационной компетентностью. Результаты их исследований показывают, что информационная культура личности является неотъемлемым компонентом развития культуры личности в целом и формирования информационной компетентности в частности. Понятие информационной культуры включает в себя такие важные компоненты, как "информационное поведение" и "информационная этика".

Информационное поведение отражает активность человека как субъекта в познавательном процессе и его способность ориентироваться в информационном пространстве. Оно во многом зависит от легкости и комфортности использования информационных ресурсов, доступности информационных каналов и способов их использования. Информационное поведение — это образ действий, совокупность усилий, направленных на получение, обработку и усвоение имеющейся информации.

С других позиций информационная компетентность трактуется как основа профессиональной компетентности, так как именно она, с одной стороны, обеспечивает реализацию профессиональных знаний, умений и навыков студента, с другой стороны, сама является условием его функционирования.

Информационная компетентность рассматривается так же, как умение владеть информационными технологиями, работать со всеми видами информации.

Информационную компетенцию понимают как знания, умения, навыки и способы деятельности в области информационных технологий, направленные на решение профессиональных задач.

Информационную компетенцию определяют так же, как приобретённые в результате обучения конкретные знания, умения, навыки и способы деятельности, нацеленные на эффективное принятие решений в учебной и профессиональной деятельности, посредством использования компьютерных технологий.

Информационная компетентность и информационные компетенции – это более высокий и более сложный уровень понятий применительно к деятельности сфере человека по сравнению с компьютерной или информационной грамотностью.

Анализ литературы показывает, что существуют достаточно большое многообразие в определении понятий информационной компетентности и информационной компетенции человека как специалиста, как студента, учащегося средней школы, колледжа, дошкольника или человека пенсионного возраста.

Нормативный вариант данных понятий является ориентиром, эталоном, вершиной для всех других иерархически выстроенной в единую систему их формулировок, трактовок, определений.

Нормативная строгость, юридическая, методическая и психологическая выверенность рассматриваемых дефиниций задает прогрессивное направление их развития, научного исследования, практического применения, как положительную направленность шкалы измерения данных феноменов.

Если нормативная информационная компетентность человека выступает как положительное направление его информационно-компетентностного развития, то при наличии целого ряда положительных моментов, в отрицательном направлении шкалы выступает информационно-игровая зависимость человека от программ компьютерной игровой индустрии, стремительно развиваемой во всем мире.

Молодое поколение практически не бывает в лесу, в поле, на свежем воздухе. В забвение уходит такие развлечения как собирание ягод и грибов, ловля рыбы, отдых на свежем воздухе, купание, ходьба на лыжах, подвижные игры. Современный человек, особенно молодой, предпочитает находиться у экрана компьютера или смартфона, занимаясь часто не столько необходимыми учебными или производственными делами, сколько во все возрастающих масштабах игровой деятельностью. Игра – это важнейший вид деятельности подрастающего ребенка. Компьютерная техника привнесла в эту деятельность много нового, резко увеличив, к сожалению, ее статику, игнорируя динамику большинства составляющих человеческого тела, необходимую для реализации здорового образа жизни.

К сожалению, для некоторой части подростков, особенно с невысоким уровнем самоконтроля, характерно пристрастие к видеоиграм с высокой частотой и длительностью их использования, что в конечном итоге приводит к зависимости от компьютерных игр и негативному влиянию на жизнь и обучение молодых людей.

Негативная направленность зависимости от компьютерной игровой увлеченности является достаточно масштабной и имеет множество аспектов: психологический, социальный,

академический или рабочий, физическое здоровье, экономический, моральный и др. Проведенное нами исследование позволяет раскрыть некоторые из них.

Проблемы с психическим здоровьем. Чрезмерное увлечение компьютерными играми приводит к тревоге, депрессии, одиночеству, разочарованию и др. Эти проблемы возникают из-за неудач в играх, социального давления или конфликтов с другими людьми. Кроме того, увлечение некоторыми жестокими порнографическими играми побуждает подростков подражать в реальном обществе, что в конечном итоге может привести к преступлению.

Возникновение социальных барьеров. Зависимые от компьютерных игр люди посвящают им много времени, пренебрегая поддержанием отношений с другими людьми в реальной жизни. Это приводит к тому, что игроки начинают чувствовать себя некомфортно в социальных ситуациях, им не хватает социальных навыков, происходит отчуждение от семьи и друзей.

Проблемы с учебой или работой. Находящиеся в состоянии игровой зависимости учащиеся, студенты начинают пренебрегать учебой или работой из-за чрезмерного пристрастия к играм, что приводит к снижению успеваемости, прогулам, низкой учебной и социальной активности и т. д. Это влияет на личностное развитие и негативно сказывается на карьерных перспективах.

Увлечение компьютерными играми в течение длительных периодов времени приводит к тому, что у обучающихся возникнут проблемы с концентрацией внимания, возможностью сосредоточиться на своих учебных задачах.

Проблемы с физическим здоровьем. Длительное сидение за компьютерными играми приводит к проблемам с физическим здоровьем: таким как ухудшение или потеря зрения, шейный спондилез, боль в запястье. Кроме того, недостаток физических упражнений и нерегулярная работа и отдых могут привести к увеличению веса, ослаблению иммунитета. Длительное увлечение компьютерными играми может привести к недостаточному занятию студентами и учащимися спортом и, возникающими отсюда проблемами. Недостаточная подвижность, из-за долгого времени сидения за компьютером, приводит к малой нагрузке на мышцы, к их атрофии, ослаблению костей.

Чрезмерное увлечение компьютерными играми приводит к близорукости, косоглазию, иногда вызывает головокружение и другие отрицательные явления. Все это влияет на нормальное обучение и повседневную жизнь обучающихся.

Зависимость от компьютерных игр приводит к нарушению режима нормальной жизнедеятельности. Многие игроки достаточно часто играют всю ночь напролет, что приводит к тому, что они теряют сознание, теряют концентрацию внимания, не могут спать

по ночам. Этот дисфункциональный закон непосредственно влияет на успеваемость в школе, физическое состояние и физическое здоровье.

Финансовый стресс. Покупка игр, внутри игровые покупки, обновление устройств и т. д. могут оказывать финансовое давление на играющих. Они могут тратить большие количества денег, чтобы удовлетворить свою потребность в игре, влезать при этом в долги.

Кроме чисто игровой зависимости, существенную роль в современном информационном обществе приобретает киберзависимость человека, включающая по сравнению с игровой зависимостью еще ряд компонентов.

Важнейшей составляющей киберзависимости современного человека является его интернет-зависимость, увеличенная до исключительно больших величин необходимостью в общении, используя интернет-технологии [2].

Зависимость от киберкоммуникаций стала распространенной проблемой среди студентов, влияющей на их успеваемость, социальные отношения и общее благополучие.

Данной зависимости способствуют различные факторы, но определенные черты личности выступают как важнейшие из них с высоким уровнем риска.

Зависимость от интернет-общения — это поведенческое состояние, характеризующееся навязчивой и импульсивной потребностью участвовать в онлайн-общении, часто приводящее к значительным нарушениям в повседневной жизни и функционировании человека. Эта зависимость проявляется через чрезмерное использование цифровых платформ, таких как социальные сети, приложения для обмена мгновенными сообщениями, электронная почта, форумы и другие инструменты онлайн-коммуникации.

В контексте этой зависимости люди испытывают сильное желание постоянно общаться с другими, искать новую информацию или участвовать в социальных взаимодействиях в Интернете. Им может быть трудно контролировать свои привычки онлайн-общения, несмотря на такие негативные последствия, как плохая успеваемость в учебе или работе, нарушение режима сна, социальная изоляция.

Признаками зависимости от интернет-коммуникаций выступают: постоянная озабоченность о своей деятельности в интернете, сосредоточенность на проверке состояния своего телефона, наличия сообщений, пропущенных вызовов, графика предстоящих онлайн-бесед. При этом проявляется раздражительность, тревога, беспокойство и даже депрессия.

Вредные онлайн привычки приводят к плохой успеваемости студентов, к снижению эффективности трудовой деятельности, нарушению сна, напряженным личным отношениям. Осознавая их, носители таких привычек, при всем своем желании, часто не могут остановиться

в своих негативных действиях. И здесь им нужна помощь, диагностика наличия интернет-зависимости, коррекция поведения, а при необходимости и лечение.

Лечение предполагает применение методов психологического консультирования и поведенческих вмешательств. Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ) помогает людям выявить и изменить свои проблемные привычки онлайн-общения. Важную роль играют группы поддержки и семейная терапия.

Заключение и выводы. Проведенное нами исследование показывает противоречивый характер развития информационно-цифрового общества в направлении его главной составляющей – информационной. Небывалый размах и силу приобретает положительное ее влияние на социум, на развитие всех его составляющих. Одновременно увеличиваются отрицательные моменты ее воздействия по некоторым направлениям жизнедеятельности человека и на отдельных членов социума.

К таким направлениям можно отнести следующие:

Положительное влияние – развитие информационного общества и цифровой его составляющей во всем многообразии, положительном количественном и качественном влиянии на человека и человечество.

Значимое влияние на социум и отдельного человека нормативной информационной компетентности человека.

Отрицательное воздействие: при чрезмерном увлечении отдельными составляющими информационной деятельности возникает зависимость от этих составляющих, приводящих к негативным последствиям деструктивного характера: нарушению режима жизнедеятельности человека и появлению сбоев в его нормальном функционировании и развитии: действует дисфункциональный закон, появляются проблемы с физическим и психическим здоровьем, с учебой и работой, происходит возникновение социальных барьеров, возникает финансовая зависимость, часто требуется лечение, изменение образа жизни, коррекция социального поведения и др.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Дронь, М. И. Концептуальные основы становления, функционирования и развития информационной педагогики / М. И. Дронь. – Вышэйшая школа, 2019. – №1. – С. 55-58.
2. Шершнёва, Т. В. Особенности психической деятельности личности в информационно-коммуникационном пространстве / Т. В. Шершнёва // Вестник Прикамского социального института. – 2022. – № 1 (91). – С. 163-168.

Сведения об авторах статьи:

Дронь Михаил Иванович – кандидат педагогических наук, доцент кафедры «Психология», член-корреспондент Международной академии технического образования, Белорусский национальный технический университет, г. Минск, ул. Франциска Скорины, 25/3;
E-mail: dronmi@yandex.ru;

Цай Чжэншунь - магистрант кафедры «Психология», Белорусский национальный технический университет, г. Минск, ул. Франциска Скорины, 25/3;

Цзинь Жуй - магистрант кафедры «Психология», Белорусский национальный технический университет, г. Минск, ул. Франциска Скорины, 25/3;

Ли Юн - магистрант кафедры «Психология», Белорусский национальный технический университет, г. Минск, ул. Франциска Скорины, 25/3

УДК 159.964.21

Ефремова А. П., Афанасьева О. Г., Сафуанова А. Р.
**СИНДРОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ: КОНЦЕПЦИЯ МАТТИАСА
БУРИША**

Башкирский государственный медицинский университет, г. Уфа

В работе рассматривается синдром эмоционального выгорания и его проявления по мере прогрессирования. Проводится анализ каждой фазы синдрома и изменений, происходящих в физическом и психоэмоциональном состоянии человека в момент проживания им различных стадий.

Ключевые слова: синдром эмоционального выгорания, стресс, физическое и психологическое истощение.

Efremova A.P., Afanaseva O.G., Safuanova A.R.
BURNOUT SYNDROME: CONCEPTION BY MATTHIAS BURISCH
Bashkir state medical university, Ufa

The paper studies the syndrome of emotional burnout and its manifestations as it progresses. Each phase of the syndrome and the changes that occur in the physical and psycho-emotional state of the person as they live through the different phases are analysed.

Keywords: burnout syndrome, stress, physical and emotional exhaustion.

Актуальность. В современном мире, в связи с ускорением темпа жизни, идет большая нагрузка на мозг человека, он становится подвержен большому количеству различных стрессовых факторов, начиная от высокого уровня шума и заканчивая напряжением, вызванным бесконечной гонкой за признанием и успехом в профессиональной сфере. И если первый фактор можно устранить достаточно легко и ощутить облегчение нагрузки на слуховую систему, то второй практически невозможно исключить из жизни современного человека. Это приводит к тому, что нам приходится сталкиваться с понятием синдрома эмоционального выгорания, деформацией личности в ходе трудовой деятельности, следовательно, нам стоит иметь представление о фазах его развития.

Цель работы. Рассмотреть современные концепции и модели развития синдрома эмоционального выгорания.

Исследование в своей методологической основе имеет диалектический подход, который позволяет в полной мере проанализировать физическое и психоэмоциональное состояние здоровья взрослого человека.

Синдром эмоционального выгорания, согласно Г. Фрейденбергеру, – это «психологическое и физическое истощение человека, который находится в тесном и интенсивном общении с пациентами или клиентами в эмоционально тяжелой нагруженной атмосфере в процессе оказания им профессиональной помощи» [1, 3]. Следовательно, с

данной проблемой чаще всего сталкиваются люди, работающие в сферах, связанных с оказанием помощи окружающим людям: социальные работники, врачи [2].

Для того чтобы понять последовательность возникающих при синдроме эмоционального выгорания симптомов, обратимся к концепции М. Буриша. Немецкий психолог видел развитие синдрома как последовательный процесс, состоящий из 6 фаз [1]. Согласно данной концепции, человек может постепенно, проходя каждую из стадий, войти в состояние полного эмоционального, психического и физического истощения, из которого не так-то просто выбраться [4]. Таким образом концепция показывает на какие симптомы следует обратить внимание, чтобы предотвратить или остановить прогрессирование синдрома.

Подробно рассмотрим каждую из фаз.

Первая фаза называется предупреждающей [2]. Она подразумевает, что человек проявляет повышенную активность по отношению к своей работе, ставит ее на самое главное место, забывая о других важных сферах жизни, перестает близко взаимодействовать с людьми, общаться на нерабочие темы, что приводит к возникновению чувства усталости, которое игнорируется человеком. А это приводит к повышению невнимательности, понижению уровня реакции, происходит увеличение возможности возникновения несчастных случаев на рабочем месте и не только.

Первая стадия постепенно перетекает во вторую, во время которой происходит снижение уровня собственного участия по отношению к пациентам, окружающим и профессиональной деятельности [2]. Из-за длительного чувства усталости человек теряет былое сочувствие к окружающим, старается принять как можно больше пациентов за определенный промежуток времени, не заботясь о качестве выполняемой им работы, о том, что его действия могут оказать негативное влияние как на больного, так и здорового. В то же время, человек видит успехи своих коллег, что негативно сказывается на его восприятии своих собственных достижений. Возникает деструктивное чувство зависти по отношению к ним.

Третья фаза названа фазой «эмоциональных реакций» [2], таких как депрессия и агрессия. На данной стадии человеку может казаться, что все прикладываемые им усилия для выполнения работы тщетны, ему никогда не достичь тех же успехов, что и его коллеги; в возникновении любых непредвиденных обстоятельств, в осуществлении ошибок, человек начинает винить ни в чем не виноватых окружающих, близких людей, может считать, что они ждут, когда он оступится, совершит ошибку. Это приводит к неизбежным конфликтам в профессиональной среде и не только.

Во время проживания четвертой фазы, которой дано название фазы «деструктивного поведения» [2], человек испытывает ухудшение интеллектуальных способностей,

исчезновение нестандартного мышления, воображения, былой инициативности, что неизбежно приводит к снижению эффективности его деятельности, повышается вероятность нанесения вреда пациенту. Также возникает апатия, равнодушие как к своей судьбе, так и к судьбе окружающих людей, либо же человек испытывает чувство восхищения и привязанности к одному человеку, забывает о собственных потребностях. Происходит разрушение личности, редукция интересов и качеств, присущих ей до развития синдрома эмоционального выгорания.

Пятая фаза, или же фаза «психосоматических реакций и снижения иммунитета» [2]. Если до этого изменения происходили в основном в эмоциональной и психической сферах, то на данной появляются достаточно яркие физические проявления синдрома, такие как неспособность полностью расслабиться во вне рабочее время, ночью возникает бессонница, а также могут возникнуть сексуальные расстройства. Возможно повышение давления, учащенное сердцебиение, периодические головные боли, несварение, изжога и другие расстройства пищеварения, боли в позвоночнике. У человека, даже если до этого он никогда не был подвержен пагубным привычкам, вероятно развитие кофейной, алкогольной и никотиновой зависимости, так как именно к этим средствам человек может прибегнуть в попытках снять эмоциональное напряжение.

Шестая стадия, являющаяся последней, включает в себя сильнейший эмоциональный спад, человек не находит ответ на вопрос о смысле своей жизни, находится в состоянии называемым экзистенциальным отчаянием. Ему уже нет никакого дела до работы, он полностью погружен в себя. Самостоятельно, без помощи специалиста вернуться в привычный до этого темп жизни и психоэмоциональное состояние является достаточно трудной, если не нерешаемой задачей [5].

Заключение. Данная концепция, при использовании её профессионалами, позволяет определить какую из фаз проживает человек и предотвратить дальнейшее развитие синдрома эмоционального выгорания. Стоит отметить, что стресс в жизни человека неизбежен, и порою его последствия приводят к различного рода заболеваниям, в том числе и к психоэмоциональному истощению, которое в свою очередь влечет за собой последствия на телесном уровне, как и при физических заболеваниях. Однако важно помнить о том, что данную проблему можно преодолеть при обращении к профессионалу, способному поставить правильный диагноз, назначить подходящее лечение и помочь человеку выйти из этого состояния.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Чердымова Е.И., Чернышова Е.Л., Мачнев В.Я. Синдром эмоционального выгорания специалиста: Монография / Министерство науки и высшего образования Российской

Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Самарский национальный исследовательский университет имени академика С.П. Королева" (Самарский университет). Самара: Изд-во Самарского ун-та, 2019. 123 с.

2. Колузаева, Т.В. Эмоциональное выгорание: причины, последствия, способы профилактики // Вестник Хакасского государственного университета им. Н. Ф. Катанова. 2020. № 1. С. 122-130.

3. Herbert J. Freudenberger. Staff Burn-Out // Journal of social issues. 1974. Vol. 30. P. 159-165.

4. Грабе М. Синдром выгорания — болезнь нашего времени. Почему люди выгорают и что можно против этого предпринять: Перевод с немецкого / перевод: В. Г. Немченкова, под ред. Л.Г. Лысюк. Санкт-Петербург: Речь, 2008. 96 с.

5. Christina Maslach, Michael P. Leiter Представление о синдроме эмоционального выгорания: современное исследование и его применение в психиатрии / перевод: Шишорин Р.М. (Москва), Срывкова К.А., под ред. к.м.н. Руженковой В.В. (Белгород): World Psychiatry, 2016. Vol. 15. P. 103-111.

Сведения об авторах статьи:

Ефремова Анастасия Павловна - студент 1 курса педиатрического факультета ФГБОУ ВО Башкирский государственный медицинский университет, г. Уфа, ул. Ленина 3.

Email: anaefre@yandex.ru

Афанасьева Олеся Геннадьевна – кандидат философских наук, доцент кафедры философии ФГБОУ ВО Башкирский государственный медицинский университет, г. Уфа, ул. Ленина 3.

Сафуанова Алия Рауфовна– студент 1 курса педиатрического факультета ФГБОУ ВО Башкирский государственный медицинский университет, г. Уфа, ул. Ленина 3.

Email: safuanchik05@mail.ru

УДК 101

Зиязов Р.А.1

ФИЛОСОФСКИЕ ОСНОВАНИЯ К ПОНИМАНИЮ ЗДОРОВЬЯ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Башкирский государственный медицинский университет, г. Уфа

В работе исследуется понимание здоровья как ценности человеческой жизни и это означает жить здоровой, мудрой и рациональной жизнью. Здоровье — это отражение нашего собственного бытия и мышления. Философия здоровья как взгляд на жизнь рассматривает человека с точки зрения глобального понимания здоровья. Философия здоровья ориентирована на поддержку позитивного и конструктивного подхода к жизни и здоровью. Также представлена процедура открытого обсуждения о философских основах медицинской этики. Системная концепция здоровья не является открытием современности, но мы можем найти ее истоки в древней медицине.

Ключевые слова: здоровье; философия; системная концепция.

Ziyazov R.A.1

PHILOSOPHICAL FOUNDATIONS FOR UNDERSTANDING HEALTH AND A HEALTHY LIFESTYLE

Bashkir State Medical University, Ufa

Abstract: The work explores the understanding of health as the value of human life and it means living a healthy, wise and rational life. Health is a reflection of our own being and thinking. The philosophy of health as a view of life considers a person from the point of view of a global understanding of health. The philosophy of health is focused on supporting a positive and constructive approach to life and health. An open discussion procedure on the philosophical foundations of medical ethics is also presented. The systemic concept of health is not a modern discovery, but we can find its origins in ancient medicine.

Keywords: health; philosophy; system concept.

В настоящее время часто встречается концепция здоровья. Часто обсуждаются здоровое питание, здоровый образ жизни, здоровая окружающая среда и т.д.

Здоровье считается высшей ценностью человеческой жизни [3, 89]. Но мы ощущаем дефицит своего здоровья или его угрозу только в экстремальных жизненных ситуациях.

Такая ситуация также может быть начальной стадией философского мировоззрения.

Многие классические философы уже рассматривали состояние гармонии физического и психического здоровья как идеал человеческой жизни.

Здоровый образ жизни заключался также в том, чтобы жить мудро и рационально. Например, Аристотель рассматривал состояние блаженства и гармонического совершенства как смысл человеческого поведения, названный им эвдемонией.

Здоровье становится отражением состояния нашего собственного бытия, это переживание нашей в целом удовлетворяющей жизни, хорошее самочувствие нашего тела, души и духа, а также отражает наши отношения с окружающим миром... Подлинное здоровье не может быть установлено никаким диагнозом, никакими исследованиями или тестами и

внешней оценкой. Это может быть только проживаемое как чувство всестороннего удовлетворения от жизни [1, 57].

Таким образом, в настоящее время здоровье рассматривается как процесс достижения здоровья. Это активный процесс, на который, однако, может повлиять каждый из заинтересованных лиц при участии семьи, образа жизни, школы и т.д.

В настоящее время нам может показаться, что все, что касается здоровья, находится только в руках врачей, потому что именно они способны исцелить человека, который раньше умер бы.

Философская точка зрения может быть применена к любой вещи, ситуации или проблеме. Она подразумевает способность исследовать, размышлять и задавать вопросы. Что должно содержаться в будущей философии здоровья? Это восприятие здоровья, которое уважает человека с точки зрения так называемой холистической медицины или/также в смысле глобального понимания здоровья. Используя это понимание, взаимосвязь нашего тела и души исследуется более подробно. При этом также принимается во внимание тот факт, что наш мир состоит из различных обществ, которые находятся во взаимном взаимодействии и образуют единую интегрированную систему.

Согласно философской открытости и диалогу, все приемлемо. Философ задает вопрос и дает ответ; но здесь всегда есть место для новой формулировки вопроса и для повторного пересмотра ответа.

Для философа всегда может существовать какое-то возможное несовершенное текущее решение, которое стимулирует его к поиску нового решения соответствующей проблемы [2, 64].

Конечно, мы также можем провести дискуссию о необходимости философии, а именно философия здоровья; один может отвергать ее, другой может горячо поддерживать. Все, что не является “измеримым“ и “реальным“, может производить впечатление бесполезности и необъективности.

Человек нашего времени очарован пропагандой и наукой, и он низвел себя до уровня субъекта, принимающего на себя поток постоянно открываемых новых болезней и лекарств. Иногда появлялась информация о том, что на различные клинические исследования могут влиять крупные фармацевтические компании, выступающие в качестве источника финансирования исследований. Здесь, вероятно, используется правило: максимально скрывать отрицательные стороны и преувеличивать достоинства изучаемых лекарственных средств [1, 68].

Философия здоровья ориентирована на поддержку позитивного и конструктивного подхода к жизни и здоровью, о предотвращении негативных установок, которые могут нарушить наше отрицательное равновесие, потому что: «Каждая наша идея или действие основаны на любви или страхе...»

Системная концепция здоровья не была открыта в наше время, но мы можем найти ее указания в древней медицине. Эллинская медицина родилась из существующей древнегреческой философии, которая характеризуется систематическими процедурами, и теперь она рассматривается как первая серьезная философия с исторической точки зрения.

Медицина была первой научной областью, родившейся из этой философии и развивавшейся во взаимосвязи с ней. Древнегреческие философы рассматривали Вселенную как в целом и назвал это физисом, содержащим как порядок, так и непрерывное движение [4, 77].

Движение происходит в три фазы; первая фаза - это состояние гармонического упорядочения всех существований и их взаимоотношений, вторая фаза – внесение беспорядка в эту гармонию, а третья фаза - реорганизация первоначального порядка.

Давным-давно древнегреческая медицина обнаружила, что каждому возрастному периоду человека присуща определенная природная конституция и определенная восприимчивость к болезням. Здоровье понимается как общая здоровая природная конституция, как эквивалентность отдельных элементов организма. сложная единица. По этой причине болезни воспринимаются не изолированно, как специфические проблемы сами по себе, а как следствие нарушенного равновесия. Поэтому больной индивид рассматривается в различных связях и с исследованием его естественного окружения [5, 94].

В 5 веке до н.э. древнегреческая философия, напротив, начала черпать вдохновение из медицинской науки, из ее концептуальных и когнитивных результатов.

Несколько философов одновременно стали врачами, и постепенно философия оказала обратное влияние на медицину.

Врача можно считать настоящим медиком, если он пытается разобраться с болезнью с самого ее зарождения, концентрируется на внешних обстоятельствах, исследует их и одновременно дает наставления своему пациенту.

С 7 апреля 1948 года в Уставе Всемирной организации здравоохранения (2010) используется интуитивное определение здоровья, предполагающее, что здоровье - это «состояние полного физического, психического и социального благополучия». Хотя это определение может быть интуитивно понятным и даже доступным для широкой аудитории, оно не обязательно поддается исследованию в рамках медицинских дисциплин. Интеграция

принципов здоровья может начаться с определения здоровья, основанного на здравом смысле, которое также может быть поддержано в рамках существующих натуралистических и целостных подходов. Без оперативного определения функций, обеспечивающих физическое, психическое и социальное благополучие, междисциплинарным сотрудникам сложно объединиться в рамках миссии ВОЗ. Кроме того, без общего определения здоровья важные сообщения от пациентов к врачам, от испытуемых к исследователям, от исследователей к сотрудникам и от рецензентов к рецензируемым могут стать фрагментированными или потеряться при переводе. В последующих разделах используется определение здоровья, основанное на здравом смысле, для представления первых принципов философии здоровья [5, 98].

Принцип 1: «Здоровье» — это состояние легкости функционирования, которое может быть легко поддержано. «Болезнь» — это состояние длительной дисфункции, препятствующее облегчению.

Принцип 2: Здоровье зависит от удобства обслуживания - простоты функционирования на нескольких уровнях. Удобство обслуживания - легкость функционирования в общей популяции может наблюдаться на уровне ячейки, личности и общества одновременно.

Принцип 3: Здоровье возникает из систем, основной целью которых является создание удобства в обслуживании на соответствующем уровне.

Принцип 4: Каждая система выполняет две основные функции — вариативность и точность - для обеспечения удобства обслуживания на определенном уровне.

Принцип 5: Здоровье ценится системой, когда точность и вариативность обеспечивают удобство обслуживания. Здоровье недооценивается системой, когда точность или вариации препятствуют простоте обслуживания-функционированию.

Представлены пять принципов здоровья: благодаря этим пяти принципам можно одновременно рассматривать как натуралистическую, так и целостную перспективу, поскольку простота обслуживания имеет отношение к биологическому функционированию и личностному / социальному, целенаправленному функционированию. Эта философия также может быть использована для изучения того, как натуралистические и холистические явления повлияли на вопросы изучения философских основ в области здоровья.

Заключение. Философия здоровья должна способствовать личностному росту и социально конструктивным установкам. Ее основой является рефлексивная мораль, т.е. сознательное рассмотрение возможных последствий собственных действий. В целом это должен быть динамический баланс, основанный на индивидуальном и творческом подходе. Философия здоровья должна научить нас воспринимать нашу болезнь как вызов для создания

успешных жизненных стратегий. Наш мир - очень рискованное место для жизни и если нас поражает болезнь, она может увлечь нас в темные бездны нашей души. Следовательно, философия здоровья должна научить нас жить с нашей болезнью посредством множества плодотворных компромиссов, которые позволяют нам по-прежнему достойно участвовать в жизни.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Быховская И. М. «Номо somatikos»: аксиология человеческого тела. М.: Эдиториал УРСС, 2000. 208 с.
2. Васильева О. С., Филатов Ф. Р. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М.: Издательский центр «Академия», 2001. 352 с
3. Тульчинский Г. Л. Телоцентризм // Проективный философский словарь: Новые термины и понятия / под ред. Г. Л. Тульчинского и М. Н. Эпштейна. СПб.: Алетейя, 2003. 406 с.
4. Шипулина Варвара Владимировна, Брыкина Валентина Анатольевна Философия здоровья: историко-культурный и предметный анализ // Наука-2020. 2019. №2 (27). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/filosofiya-zdorovya-istoriko-kulturnyy-i-predmetnyy-analiz> (дата обращения: 20.02.2024).
5. Юдин Б. Г. Здоровье человека как проблема гуманитарного знания // Философия здоровья. М., 2001

Сведения об авторе статьи:

Зиязов Руслан Айратович - аспирант 3 года обучения кафедры философии Башкирского государственного медицинского университета Министерства здравоохранения РФ. г. Уфа, ул. Ленина 3. E-mail: ziyazov-ruslan@mail.ru

УДК 612.8

Зубаирова-Валеева А.С.

ВРАЧЕВАНИЕ ПУТЕМ ЗАДЕЙСТВОВАНИЯ ЭВОЛЮЦИОННЫХ МЕХАНИЗМОВ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ: ВОЗМОЖНО ЛИ ЭТО?

Башкирский государственный медицинский университет, г. Уфа

В статье анализируется возможность появления медицины нового типа, построенной на задействовании одного из эволюционных механизмов нервной системы – кортикализации функций. Речь идет о перспективах дальнейшей кортикализации центров вегетативной нервной системы. Автор приходит к выводу, что подобный подход обладает значительным терапевтическим потенциалом и предлагает способ ускорения этого процесса в рамках индивидуальной жизни.

Ключевые слова: Вегетативная нервная система, кортикализация, внутреннее торможение, медицина нового типа.

Zubairova-Valeeva A.S.

HEALING BY ENGAGING EVOLUTIONARY MECHANISMS OF THE NERVOUS SYSTEM: IS IT POSSIBLE?

Bashkir State Medical University, Ufa

The article analyzes the possibility of the emergence of a new type of medicine, built on the use of one of the evolutionary mechanisms of the nervous system - corticalization of functions. We are talking about the prospects for further corticalization of the centers of the autonomic nervous system. The author concludes that this approach has significant therapeutic potential and offers a way to accelerate this process within an individual's life.

Keywords: Autonomic nervous system, corticalization, internal inhibition, new type of medicine.

Спектр методов, предлагаемый конвенциональной (официальной) медициной, чрезвычайно широк. Он включает в себя, прежде всего, воздействие на патологические процессы, развившиеся в организме, их патогенез, этиологию, а также предполагает систему профилактических мер, направленных на предупреждение самого появления болезни и развития осложнений. Часть методов конвенциональной медицины (в частности, лечение внушением, гипноз, фитотерапия) пришли в неё из медицины неконвенциональной (традиционной, народной), и эта миграция, в связи с пристальным вниманием научного сообщества к народным методам лечения, только набирает обороты.

Однако можем ли мы судить, что конвенциональной медицине известны все принципиальные подходы к врачеванию? Может ли, помимо очевидных методов воздействия на болезнь и общего укрепления защитных сил организма, существовать принципиально иной способ борьбы с заболеваниями?

Как известно, за жизнедеятельность нашего организма отвечает вегетативная нервная система (ВНС). Наша эндокринная и иммунная системы, главным образом, регулируются именно ею. ВНС обеспечивает нормальное функционирование всех внутренних органов, желез внутренней и внешней секреции, гладкой мускулатуры, сосудов. Она осуществляет

также трофическую (питательную) иннервацию скелетной мускулатуры, органов чувств, кожи и самой нервной системы.

Тем не менее, именно вегетативная нервная система остается, пожалуй, единственным практически не кортикализированным отделом нервной системы (т.е. степень её представленности в коре больших полушарий весьма незначительна). Здесь необходимо отметить, что вегетативная система в целом гораздо лучше связана со структурами древней и старой коры, чем с новой корой (неокортексом) [1, с. 127]. И вегетативные функции, в большинстве своем, не осознаются, и сознательному контролю не подчиняются, в связи с чем ее еще называют «автономной», или «непроизвольной» нервной системой. Если бы речь шла только о затрудненности выработки сознательного управления вегетативными функциями, как часто представляют этот процесс исследователи йоги и разработчики систем биологической обратной связи, мы бы сочли отсутствие у нас такой возможности досадной неприятностью, не более.

Однако если мы сопоставим результаты кортикализации, например, соматической нервной системы, отвечающей за поперечнополосатую мускулатуру и сознательные движения, а также результаты кортикализации наших анализаторов (органов чувств) [см., например: 5, с. 368–369; 2, с. 254–258; 3, с. 346–361; 4, с. 89–90], мы можем прийти к интересным выводам. По завершении кортикализации вегетативных центров мы получим качественно новый уровень вегетативной регуляции, аналогов которому мы ещё не наблюдали. Он с неизбежностью повлечёт за собой, как минимум, совершенно иной уровень способностей к саморегуляции и восстановлению. Как следствие, мы можем предположить существенное увеличение продолжительности жизни. Несомненным преимуществом такого подхода является абсолютная безвредность и самая высокая и, при необходимости, прицельная эффективность воздействия на организм.

Интрига в том, может ли кортикализация вегетативных центров происходить не в силу пассивного эволюционного процесса, а в силу сознательных действий индивида и, таким образом, представлять собой принципиально новый вид медицины, открывающий перед нами столь заманчивые перспективы. Дело в том, что мы ещё не до конца понимаем механизмы кортикализации функций, и есть опасения, что это исключительно эволюционный, вялотекущий процесс, который может занять миллионы лет.

Однако, в целом понятно, что для смены организационного уровня должен разрешиться конфликт (противоречие) во взаимодействии прежнего и нового уровня организации. Если говорить о вегетативной регуляции, то это противоречие во взаимодействии высших

подкорковых вегетативных центров и корковых структур. Как же можно усилить корковый контроль вегетативных функций?

Первый путь – аппараты биологической обратной связи (БОС). Они содержат множество датчиков, регистрирующих показатели жизнедеятельности (частоту дыхания, сердцебиения, артериальное давление, температуру тела, тонус мышц, биоэлектрическую активность мозга и др.) и, таким образом, позволяют нам использовать эту информацию для выработки навыков сознательной регуляции этих вегетативных параметров. Минус этого подхода в том, что для этого необходимо использование довольно дорогостоящих устройств БОС. И менее очевидный, но, возможно, существенный минус – он предполагает научение управлению отдельными вегетативными функциями, но не позволяет интегрировать управление вегетативной НС в целом.

Второй путь – найти альтернативные, возможно, не столь очевидные рычаги воздействия на ВНС. И здесь можно обратить внимание на то, что высшие подкорковые центры ВНС (гипоталамус и лимбическая система) отвечают также за наше инстинктивное поведение. Мотивационные центры гипоталамуса реагируют на изменения в крови (газовый, химический состав крови, гормональный фон и др.) и формируют соответствующее поведенческое возбуждение. Так информация о состоянии внутренней среды и биологически обусловленных (инстинктивных) потребностях достигает нашего сознания в виде влечений и желаний. В целом высшие (подкорковые) центры ВНС являются источниками биологически детерминированных мотиваций и эмоций как раз потому, что осуществляют управление процессами жизнеобеспечения. При этом каждая биологически обусловленная мотивация предполагает задействование целого комплекса вегетативных параметров.

Поэтому можно предположить, что работа над сферой инстинктов (самая очевидная из них – упражнения в совершенствовании внутреннего, коркового торможения) может являться своеобразным ключом к регуляции вегетативных функций. И есть некоторая надежда на то, что в этом случае мы сможем получить результат, включающий управление не отдельными вегетативными функциями, а в целом более интегрированное воздействие на вегетативные процессы. Если же превратить эти упражнения в систему, ещё с детского возраста прицельно обучающую человека подобной практике, мы, скорее всего, сможем воочию наблюдать ее плоды и говорить о появлении медицины нового типа.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Лапицкий, В.П. Сравнительная физиология нервной системы. СПб.: Изд-во СПбГУ, 2004. 128 с.
2. Мозг, познание, разум: введение в когнитивные нейронауки: в 2 ч. Ч. 1 / под ред. Б. Баарса, Н. Гейдж; пер. с англ. под ред. проф. В.В. Шульговского. М.: Лаборатория знаний, 2014. 541 с.

3. Павлов, И.П. Лекции о работе больших полушарий головного мозга. И.П. Павлов, Полное собрание соч. в 6 т., М.-Л.: Акад. Наук СССР, Т. 4. 451 с.
4. Павлов И.П. Некоторые проблемы в физиологии больших полушарий // Павлов И.П. Полное собрание соч. в 6 т. М.-Л., Изд-во акад. Наук СССР, 1951. Т.3, кн.2. С. 89-105.
5. Шульговский В.В. Физиология высшей нервной деятельности с основами нейробиологии. М.: Изд. ц-р «Академия», 2003. 464 с.

Сведения об авторе статьи:

Зубаирова-Валеева Айгуль Сабировна – кандидат философских наук, доцент кафедры философии ФГБОУ ВО Башкирский государственный медицинский университет, г. Уфа, ул. Ленина 3. E-mail: angul@mail.ru

УДК 343.57

Иликаева В.В., Амирова А.А.

**ПРОБЛЕМЫ СОВЕРШЕНИЯ ДТП, СВЯЗАННЫХ С УПРАВЛЕНИЕМ
ТРАНСПОРТНЫМИ СРЕДСТВАМИ В СОСТОЯНИИ ОПЬЯНЕНИЯ, И МЕРЫ ПО
ПРЕДОТВРАЩЕНИЮ ДАННЫХ НАРУШЕНИЙ**

Уфимский университет науки и технологий, Стерлитамакский филиал, г. Стерлитамак

В данной статье рассматриваются явные проблемы всех участников дорожного движения, находящихся на одной дороге с безответственным водителем. Расписаны меры по борьбе с проблемой, указанной в названии данного проекта.

Ключевые слова: ДТП, управление транспортным средством, нарушение, автовладельцы, состояние опьянения, срок.

Pikaeva V.V., Amirova A.A.

**PROBLEMS OF COMMITTING ROAD ACCIDENTS RELATED TO DRIVING UNDER
THE INFLUENCE OF ALCOHOL, AND MEASURES TO PREVENT THESE
VIOLATIONS**

Ufa University of Science and Technology Sterlitamak branch, Sterlitamak

This article examines the obvious problems of all road users who are on the same road with an irresponsible driver. Measures have been outlined to combat the problem indicated in the name of this project.

Keywords: accident, driving, violation, car owners, state of intoxication, term.

Основной причиной совершения ДТП является управление транспортными средствами гражданами в состоянии опьянения, по мнению многих, это одно из самых опасных и распространенных нарушений на дорогах нашей страны. Наиболее часто совершаемые правонарушения – это управление транспортными средствами в состоянии алкогольного и наркотического опьянения, отказ от медицинского освидетельствования, также оставления места ДТП.

За период с января по сентябрь 2023 г. в России зафиксированы 9 599 ДТП с водителями, находившимися в состоянии опьянения, что на 14,2% меньше год к году. «В сравнении с аналогичным периодом 2022 года за три квартала текущего года число погибших и раненых уменьшилось на 26% и 13% и составило 2 050 человек и 12 602 человека соответственно», — сказали в МВД [6].

Согласно Приказу Минздрава России от 18.12.2015 N 933н "О порядке проведения медицинского освидетельствования на состояние опьянения (алкогольного, наркотического или иного токсического)", в Приложении N2 четко определены клинические признаки состояния человека, наличие которых исключает возможность управления транспортным средством на дороге [2].

Участники дорожного движения, садясь за руль автомобиля не задумываются, что кроме самых безобидных последствий такой поездки - лишения права управления транспортом,

денежному штрафу, не задумываются о возможных страшных последствиях, которыми может закончиться данная поездка, даже для обычного ни с чем не виновного прохожего. Данное правонарушение приведет не только к штрафу и лишению водительских прав, но также может стать причиной причинения вреда здоровью и ущербу имуществу других лиц.

Ст. 12.8. «Управление транспортным средством водителем, находящимся в состоянии опьянения, передача управления транспортным средством лицу, находящемуся в состоянии опьянения», КоАП РФ устанавливает:

- управление транспортным средством водителем, находящимся в состоянии опьянения, если такие действия не содержат уголовно наказуемого деяния, влечет наложение административного штрафа в размере тридцати тысяч рублей с лишением права управления транспортными средствами на срок от полутора до двух лет. [1]

Пьяного водителя оштрафуют на 30 тысяч рублей и лишат права на управление транспортом на срок от 1,5 до 2 лет. Инспектор ГИБДД составляет протокол об административном правонарушении и передает его мировому судье для принятия решения.

Если водитель против прохождения теста на опьянение, применяют КоАП РФ ст. 12.26. Отказ от теста влечет за собой штраф в размере 30 тысяч рублей и лишение водительского удостоверения на срок от 1,5 до 2 лет.

Однако, многих водителей не останавливает наличие данного наказания за совершение административного правонарушения, они уже повторно садятся за руль в нетрезвом виде, не задумываясь или зная более серьезных последствий для него самого – привлечения уже к уголовной ответственности

Если сотрудник ГИБДД останавливает транспортное средство и видит, что водитель находится в алкогольном опьянении, он проводит освидетельствование. Если водитель на требование сотрудника ГИБДД пройти тест отвечает отказом, такие действия повлекут арест на срок от 10 до 15 суток.

В ситуации, когда по КоАП РФ в отношении данного водителя не может быть применен арест, наказание заменят на штраф в 30 тысяч рублей. Водителя отвезут на медосвидетельствование. При отказе от его прохождения нарушителя автоматически признают находившимся в состоянии опьянения, и данном случае действия водителя уже подпадают под ст. 264 УК РФ. Наказание по данной статье предусматривает не только огромный денежный штраф, но и обязательные работы, реальное лишение свободы, либо запрет занимать определенные виды должности [3].

Лишение специального права гражданина РФ совершается только по решению судьи, длительность наказания назначается в зависимости от тяжести нарушения, опасности

общества и многократного повторения ошибки. Езда без водительских прав запрещается; если инспектор остановил гражданина и не получил соответствующие документы, автовладельца могут наказать, а именно – штрафом или административным арестом на срок до 15 суток. [4]

Различные мероприятия, беседы на тему профилактики предотвращения ДТП на дорогах, избежания дорожного травматизма, гибели людей, соблюдению всеми участниками правил дорожного движения, и уважительного отношения в целом к закону и к участникам дорожного движения, должны вводиться с самых начальных классов. Дети обязаны знать, что вождение в состоянии какого-либо опьянения весьма опасно не только для окружающих людей, но и в первую очередь подвергаются их родители, родственники, знакомые, даже они сами не могут быть в безопасности, когда на дорогах разъезжают безответственные водители. Очень часто под колеса пьяным водителям попадают именно маленькие дети, которые просто играли в неподходящем для этого месте, либо переходили дорогу на несоответствующий свет светофора или без определенных знаков дорожного движения, позволяющий им пересекать проезжую часть.

Также необходимо ввести определённые программы для взрослых, и отдельные профилактические мероприятия для родителей, для того чтобы избежать страшных последствий и сохранить жизнь своему ребенку. Разнообразные тематические дни или недели в образовательных учреждениях, которые могут посещать не только сами обучающиеся, но и их родители, для улучшения качества работы данных манипуляций. Взрослые должны понимать, что каждый раз, когда садятся за руль в нетрезвом состоянии, они подвергают опасности не только свою жизнь, но и в первую очередь жизни окружающих людей.

Кроме того, необходимо самим гражданами, заметившим на дорогах либо во дворах подозрительные автомобили с водителями, находящимися в неадекватном состоянии, незамедлительно сообщать в соответствующую службу ОГИБДД.

Одним из самым лучшим решений по предотвращению безответственного управления транспортными средствами будет усиление контроля на дорогах. В местах массового совершения ДТП установить надзорные пункты, камеры видеонаблюдения, различные патрульные машины. Инспекторы ГИБДД должны быть более бдительны и проверять подозрительных автовладельцев.

Благодаря частоте проведения специализированных мероприятий улучшается обстановка на дорогах. Вождение становится более безопасным, переходы лучше функционируют, штрафов выписывается меньше. Также, уменьшается возможность взяток и превышение полномочий, нарушение закона уже самими инспекторами ГИБДД и другими органами государственной власти, что тоже не редкость в наши дни.

В дополнение уже вышесказанному, можно прибавить и одну из самых важных, но в тоже время, весьма сложных решений данной проблемы. Для того, чтобы всё меньше возникали ситуации с нарушением правил дорожного движения и совершением ДТП, в результате которого страдают невинные люди, следует повысить возраст на продажу алкогольных напитков. Не с восемнадцати лет, как это принято в России, а с двадцати одного года, либо выше. Так, есть вероятность, что юные автовладельцы будут реже попадаться в состоянии опьянения за рулём, следовательно, и снизится уровень нарушений на дороге.

Рассуждая логически, даже данные меры по предотвращению нарушений, касающихся дорог, не искоренят ДТП. Людям свойственно выкручиваться из любой ситуации, поэтому никакое поднятие возраста, для продажи алкогольных напитков, не помешает и дальше повторять те же самые ошибки. Даже установление более сильного контроля на дорогах могут не дать ожидаемый результат.

Также необходимо на законодательном уровне ужесточить виды административной ответственности на совершение правонарушений в данной сфере, а также пересмотреть виды уголовного наказания за совершение данных правонарушений повторно.

Анализируя вышеуказанное, необходимо отметить, что каждый человек может внести свой вклад в развитие нашего общества и своим небезразличием возможно, предотвратит страшное ДТП, или даже спасти чьи-то жизни. Каждый автовладелец обязан понимать, что он несёт ответственность не только за свою жизнь, но и за жизнь тех, кто находится рядом с ним, будь то другие автовладельцы, пешеходы, либо же пассажиры его собственного авто.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Агрицкая, А. И. Управление транспортным средством лицом, находящимся в состоянии алкогольного опьянения, как конститутивный признак преступления, предусмотренного ст. 264 УК РФ / А. И. Агрицкая. — Текст: непосредственный // Молодой ученый. — 2021. — № 5 (347). — С. 167-169.
2. Баканов К. С., Бурцев А.А. Административная ответственность за управление транспортным средством в состоянии наркотического и иного токсического опьянения, а также под воздействием лекарственных средств (состояние и перспективы развития) // Законы России: опыт, анализ, практика. 2019. № 11. С. 67-78.
3. Гареева Э.В., Асянова С.Р. Особенности планирования расследования дорожно-транспортных преступлений, совершенных водителями в состоянии опьянения // Вопросы российского и международного права. 2018. Т. 8. № 3А. С. 283-289.
4. Мансурова З.Р., Асянова С.Р. Профайлинг как метод активного противодействия лицам, игнорирующим правовые нормы // Юридическая психология. 2022. № 1. С. 14-16.
5. Мансурова З.Р., Асянова С.Р. Профайлинг – психологический метод определения потенциально опасных лиц // Юридическая психология. 2022. № 4. С. 12-15.
6. СУДЕБНЫЙ ДЕПАРТАМЕНТ при ВС РФ // Сводные статистические сведения о состоянии судимости в России: [сайт]. <http://www.cdcp.ru/index.php?id=79> (дата обращения: 15.02.2024).

Сведения об авторах статьи:

Иликаева Виолетта Владиславовна – студент 2 курса ФГБОУ ВО Уфимский университет науки и технологий Стерлитамакский филиал, колледж, г. Стерлитамак, пр. Ленина 49.

e-mail: vilka.ilikaeva@mail.ru

Амирова Анастасия Александровна – преподаватель первой категории Стерлитамакского филиала ФГБОУ ВО Уфимский университет науки и технологий, г. Стерлитамак, пр. Ленина 49. e-mail: nastya-1963@bk.ru

УДК 159.9

Кононова А. О., Федорова Т. А., Амирова А. А.

ВЛИЯНИЕ СРЕДСТВ МАССОВОЙ ИНФОРМАЦИИ НА ФОРМИРОВАНИЕ ПРАВОСОЗНАНИЯ ПОДРОСТКОВ

Уфимский университет науки и технологий, Стерлитамакский филиал, г. Стерлитамак

В статье рассматривается влияние средств массовой информации на формирование правосознания подростков. В ней анализируются различные аспекты воздействия СМИ на подростковую аудиторию, включая влияние телевидения, Интернета, социальных сетей и других источников информации. Особое внимание уделяется тому, как СМИ могут формировать представления о праве и правопорядке у подростков, а также влиять на их поведение и отношение к закону.

Ключевые слова: информационное воздействие, правосознание, информационно-правовая культура, медиаобразование.

Kononova A.O., Fedorova T.A., Amirova A.A.

INFLUENCE OF MASS MEDIA ON THE FORMATION OF LEGAL CONSCIOUSNESS OF ADOLESCENTS

Ufa University of Science and Technology, Sterlitamak branch, Sterlitamak

The article examines the influence of mass media on the formation of legal consciousness of adolescents. It analyses various aspects of the impact of the media on adolescent audiences, including the impact of television, the Internet, social media and other sources of information. Particular attention is paid to how the media can shape adolescents' perception of law and order, as well as influence their behaviour and attitudes towards the law.

Keywords: information impact, legal consciousness, information and legal culture, media education.

В современных условиях средства массовой информации стали неотъемлемым элементом правовой культуры, частью духовной жизни личности, важным средством ее социализации. Продукция СМИ информирует о происходящих событиях, расширяют кругозор, повышает общую и политическую культуру, ведет к направленному усвоению правовых знаний, создает возможность эмоционального воздействия на подростка, что в целом способствует формированию устойчивых убеждений, ведущих к правомерным действиям. СМИ становятся значимой составляющей жизни подростков, важным элементом системы правового воспитания, поскольку включают личность в систему общественных отношений, учат определять ее отношение к правовой реальности, правильно оценивать правовую ситуацию, осуществлять свои действия в соответствии с конкретными правовыми нормами. Особенно восприимчивыми к влиянию СМИ оказываются подростки, поскольку они пропагандируют нормы поведения, ориентированные на молодежную субкультуру, а значит, формируют ценности и поведение молодых людей. В связи с этим особый интерес представляет анализ как позитивных, так и негативных моделей социального поведения, которые распространяются через каналы СМИ [2].

Особенностью СМИ является то, что они выступают неотъемлемой частью повседневной жизни каждого человека, в том числе и подростков. В отличие от школ, ВУЗов и иных периодических социальных институтов, СМИ оказывают влияние на протяжении всего становления человека как активного гражданина своего государства. Особенно ярко это проявляется в настоящее время, когда основные функции правового воспитания возлагаются на образовательные учреждения и родителей. В связи с большой загруженностью учителя в школах не могут уделить должного внимания школьникам в части развития их правовой грамотности. В рамках курса предмета «обществознание» у школьников должны формироваться навыки и компетенции, позволяющие им объективно оценивать государственно-правовую действительность. Они должны уметь критически оценивать явления и события, лежащие в правовом поле. Среднестатистический учитель обществознания не обладает должным набором необходимых правовых знаний, а в отдельных случаях демонстрирует неуважительные отношения к праву и государству. Как следствие, – у обучающихся не формируется необходимый набор компетенций в данном направлении. В условиях отсутствия системных и обстоятельных знаний о праве, а также с учетом распространения правового нигилизма в обществе родители не могут сформировать у ребенка должные правовые ценности. В результате основными социализирующими агентами остаются близкий круг общения и СМИ, к которым ребенок с самого раннего возраста имеет возможность свободного доступа и, как правило, в этом плане не подвержен родительскому контролю. При этом в работе СМИ в части правового просвещения имеются определенные проблемы, которые могут привести к негативным последствиям. Во-первых, следует отметить пассивное участие государственных СМИ в правовом просвещении подростков [3]. Так, современное телевидение транслирует малое количество передач, связанных с правовой сферой общества, и практически нет передач, адресатами которых являются несовершеннолетние. В современных телевизионных передачах и сериалах «процветает» жестокость, отсутствие морали в поступках героев, зачастую это пропагандируется как норма жизни. Такое положение дел не соответствует положениям, закрепленным в Основах государственной политики Российской Федерации в сфере развития правовой грамотности и правосознания граждан, а именно – активному участию государства в процессе формирования правовой культуры через СМИ. Во-вторых, на современном этапе развития социальных сетей наблюдается тенденция подачи актуальной и социально значимой информации только с одной точки зрения, исключая принцип объективности. Ребенку с гибким, изменяющимся сознанием и доверчивостью к авторитетным, по их мнению, известным медиа личностям, такая направленность в интерпретации новостей может нести негативное, порой пагубное,

воздействие. Многие подростки в силу небогатого жизненного опыта и недостаточного уровня образования не в состоянии извлечь из полученной информации основную суть и мысль, которыми руководствуется интернет-фигура при опубликовании постов, статей, видео и т. п. Особенно опасна данная ситуация тем, что может распространяться искаженная или полностью ложная информация, направленная на формирование антиправовых ценностей у подростка, которую несовершеннолетний может воспринять как истинную. Ситуация усугубится, если еще и окружение юного человека будет поддерживать данные идеи. В-третьих, в современном мире наблюдается такая тенденция как пост-правда. Пост-правда – это отказ от притязаний на объективность истины в пользу эмоциональной оценки и множества вариаций. В современном мире истиной начинает становиться не то, что субъект изучил и в чем он не сомневается, а знания, резонирующие с эмоциями других людей. Это должны быть правильно найденные слова, картинки, мемы, которыми аудитория будет делиться. То, чем субъект поделится, будет фактической правдой, которую каждый захочет обсудить и составить о ней свое мнение. Такой мир сталкивает между собой традицию и современность [4, с.30-33].

Цифровая реальность, новые СМИ используют эмоциональное восприятие информации, предоставляют знания в метафорической, образной форме, легко доступной для восприятия и усвоения. В этом случае смысл теряется, искажается, а знания становятся поверхностными. В современных СМИ информация не передает смысл, а разлагает его. Одним из примеров пост-правды в правовом поле служит реклама о погашении государством всех долгов гражданина. В данном случае идет речь о банкротстве физического лица, которое, кроме погашения долгов, имеет определенные негативные последствия, о которых данная реклама не сообщает. При этом делается ставка именно на эмоциональный отклик аудитории [6, С. 156–158].

Учитывая вышеназванные проблемы, для формирования правовой культуры должны быть решены ряд задач, связанных со СМИ. Семья и школа не должны являться единственным источником формирования правовых ценностей у несовершеннолетних. По нашему мнению, данная обязанность должна распространяться на всех субъектов, которые относятся к числу агентов, в том числе и на государство. При осуществлении государственной политики должностные лица как субъекты властных полномочий обязаны выстраивать курс на повышение правовой культуры несовершеннолетних, используя различные институты воздействия на общество. Для реализации грамотной государственной политики в области формирования правовой культуры посредством СМИ, государству следует использовать все свои финансовые и административные ресурсы по созданию, распространения и развитию

собственных информационных площадок, направленных на правовое просвещение несовершеннолетних. Данные площадки должны не только содержать необходимую правовую материю, но и отвечать предпочтениям подрастающего поколения. Также площадки должны избегать формирования в их сфере пост-правды. Представляется, что конструктивное развитие должно получить законодательство, связанное с защитой граждан, в том числе несовершеннолетних, от недостоверной, искаженной и несоответствующей действительности информации, которая может повлечь необратимые тяжкие последствия.

В заключении стоит отметить, что детство является ключевым этапом в усвоении ценностей и поведенческих моделей, формирующих личность человека. Одним из значимых критериев формирования сильной и активной личности служит уровень ее правовой культуры. Среди социализирующих агентов, влияющих на процесс формирования данной культуры на современном этапе развития общества, особое место занимают средства массовой информации, которые оказывают постоянное воздействие на человека. Именно поэтому для общества и государства важно, чтобы СМИ содержали в себе проверенную и достоверную информацию, в том числе правовую. Только тогда можно будет смело заявить, что СМИ оказывают активное и положительное влияние на формирование правовой культуры юного поколения.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Асянова С.Р., Вакилова Р.Р. Интернет-зависимость как вариант девиантного поведения молодежи // Вестник Башкирского государственного медицинского университета. 2017. № 5. С. 241-245.
2. Березкина О.П. Социально-психологическое воздействие СМИ: учебное пособие для студентов высших учебных заведений. - Москва: Академия, 2009. - 239, [1] с.; 21 см. - (Высшее профессиональное образование. Связи с общественностью) (Учебное пособие).; ISBN 978-5-7695-4904-5 (в пер.)
3. Влияние средств массовой информации на формирование личности ребенка. [Электронный ресурс]: офиц. сайт. – Режим доступа: <https://www.uchportal.ru/publ/28-1-0-9380>;
4. Ишкулова, Ш. Использование средств массовой коммуникации в социализации подростков / Ш. Ишкулова // Воспитание школьников: теоретический и научно-методический журнал: издается с 1966 года / Ред. Л.В. Кузнецова. – 2007. – №9 2007. – С.30-33.
5. Каюмов А.А., Асянова С.Р. Формы выявления интернет-зависимости у молодёжи // В сборнике: Педагогическая деятельность как творческий процесс. Материалы Всероссийской научно-практической конференции (с международным участием). 2019. С. 294-299.
6. Кривошапкина Е. К., Ноговицына Н. М. Влияние средств массовой информации на формирование противоправного поведения несовершеннолетних // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2017. – Т. 32. – С. 156–158.
7. Матвеева Ю.А., Асянова С.Р. Интернет-зависимость – диагноз современной молодежи // Вестник Башкирского государственного медицинского университета. 2019. № S4. С. 252-254.

Сведения об авторах статьи:

Кононова Анастасия Олеговна – студентка 2 курса ФГБОУ ВО Уфимский университет науки и технологий Стерлитамакский филиал, колледж, 2 курс, г. Стерлитамак, пр. Ленина, 49
E-mail: nac.coonowa@icloud.com

Федорова Татьяна Анатольевна - преподаватель ФГБОУ ВО Уфимский университет науки и технологий Стерлитамакский филиал, колледж, г. Стерлитамак, пр. Ленина, 49
E-mail: tany8213@yandex.ru

Амирова Анастасия Александровна - преподаватель ФГБОУ ВО Уфимский университет науки и технологий Стерлитамакский филиал, колледж, г. Стерлитамак, пр. Ленина, 49
E-mail: nastya-1963@bk.ru

УДК 343.85

Кузнецова М. А., Абдрахимова Л. А.

ИНТЕРНЕТ-ИГРЫ КАК ИНСТРУМЕНТ ВОВЛЕЧЕНИЯ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ В ЭКСТРЕМИСТСКИЕ ДВИЖЕНИЯ И ОРГАНИЗАЦИИ

Уфимский университет науки и технологий, Стерлитамакский филиал, г. Стерлитамак

В данной статье рассматривается проблема распространения экстремизма среди молодёжи и основные пути решения данной проблемы.

Ключевые слова: вовлечение, группы смерти, интернет, игра, несовершеннолетние, подростки, склонение, экстремизм.

Kuznetsova M.A., Abdrakhimova L.A.

INTERNET GAMES AS A TOOL FOR INVOLVING MINORS IN EXTREMIST MOVEMENTS AND ORGANIZATIONS

Ufa University of Science and Technology Sterlitamak branch, Sterlitamak

This article examines the problem of the spread of extremism among young people and the main ways to solve this problem.

Keywords: involvement, death groups, Internet, game, minors, teenagers, declination, extremism

Противоречие современного мира заключается в том, что появляющиеся новые технологии одновременно несут в себе не только комфорт и удобство для человека, но и зачастую таят в себе новые опасности для него. В данной статье мы обратим внимание на такое устаревшее, но чрезвычайно актуальное явление, как экстремизм.

В настоящее время экстремизм «молодеет». Практически все объединения экстремистской направленности, так или иначе привлекают для участия несовершеннолетних лиц: начиная от распространения литературы действенного характера и участия в обрядах религиозных сект до наиболее серьезного вида - вовлечения несовершеннолетних в криминальную деятельность, а именно, подготовка и проведение массовых беспорядков, организация и участие в деятельности экстремистской организации, организация и участие в экстремистском сообществе.

Основными причинами появления экстремистской направленности у молодёжи являются:

- социальное неравенство;
- желание самоутвердиться в среде взрослых;
- недостаточный жизненный опыт, а также неокрепшая нервная система.

Многие исследователи занимались изучением девиантных форм поведения. Среди наиболее ярких представителей данного направления являются – О. Конт, Г. Де Тарл, А.Кетле, Э. Дюркгейм, М. Вебер, Т. Парсонс, Р. Мертон.

Так, игра Roblox позволяет игрокам создавать виртуальные миры, игроки воссоздали нацистские концентрационные лагеря и массовые лагеря перевоспитания, которые коммунистическое правительство Китая построило в Синьцзяне, преимущественно мусульманском регионе.

Один сервер описывает себя как христианский, националистический и “основанный” на сленге, который стал означать “безразличие к мнению других людей”. На фотографии профиля изображен лягушонок Пепе, персонаж мультфильма, присвоенный сторонниками превосходства белой расы. “Средства массовой информации вытесняют нашу расу и избегают ее, наши школы и средства массовой информации превращают людей в дегенератов”, - говорится в приглашении группы присоединиться к другим.

Джефф Хейнс, эксперт по играм, который работал в Common Sense Media, занимающейся мониторингом семейных онлайн-развлечений, сказал: “Некоторые из инструментов, которые используются для установления связей и укрепления сообщества, развития креативности, взаимодействия, также могут использоваться для радикализации, манипулирования, распространения тех же вопиющих формулировок, теорий и тактик среди других людей.”

«Играть в GTA очень увлекательно, ведь ты сможешь безнаказанно нарушать закон и наводить свои собственные порядки!»; «Ощути себя полноценным участником преступной группировки!» «Игра – это опасный мир крутых парней...!» - такие призывы можно увидеть на сайтах. Проходя определенные миссии, квесты в компьютерных и виртуальных играх, несовершеннолетние даже не понимают, что мозг фиксирует установку – убийство и насилие — это не так и плохо. Наоборот, он получает вознаграждение за убийство и насилие. С каждой игрой ребенок, подросток принимает это за норму, и не понимает, как и когда происходит подмена жизненных ценностей. Зачастую они играют в онлайн-режиме со взрослыми с сопровождающими агрессивными комментариями и нецензурной речью. К сожалению, данное время проведение происходит в отсутствие взрослых, т.е. бесконтрольно.

Молодежный экстремизм на территории Российской Федерации представляет собой трехуровневую систему.

Первый уровень, организационный, предполагает формальное и неформальное членство в экстремистских организациях и движениях (например, в движении скинхедов, футбольных фанатов).

Второй уровень, ментальный, представлен экстремистской политической культурой, а также деструктивными действиями средств массовой информации (экстремистские идеи, ценностные ориентации).

Третий уровень - поведенческий, который проявляется в конкретных действиях и поступках экстремистского характера.

Подводя итог вышесказанному можно сказать, что каждый человек творец своей судьбы и ему решать, что же делать с ней. Но в данной ситуации подросткам, которые ступили не на ту дорогу требуется помощь. Не нужно пользоваться тем, что ребёнок сидит в телефоне и не отвлекает вас от дел. Ребёнка всего лишь стоит вовлечь в какое-либо интересное дело или же занять его различными кружками и секциями. В таком случае можно избежать не только трагедии, но и сохранить чистое сознание у ребёнка.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Матвеева Ю.А., Асянова С.Р. Интернет-зависимость – диагноз современной молодежи // Вестник Башкирского государственного медицинского университета. 2019. № S4. С. 252-254.
2. Каюмов А.А., Асянова С.Р. Формы выявления интернет-зависимости у молодёжи // В сборнике: Педагогическая деятельность как творческий процесс. Материалы Всероссийской научно-практической конференции (с международным участием). 2019. С. 294-299.
3. Меняйло Д.В., Иванова Ю.А., Меняйло Л.Н. – АУЕ - криминальное молодежное движение: сущность и способы распространения // Вестник Московского университета МВД России. - 2019. - № 3. - С. 107 – 111.
4. Асянова С.Р., Ярый М.И. Влияние социальных сетей на психологическое развитие подростков // В сборнике: Социальные технологии работы с молодежью в условиях становления цифрового общества. сборник статей IV Международной научно-практической конференции. Уфа, 2019. С. 39-41.
5. Аникин Н.В., Андреев К.П., Терентьев В.В. Пути решения проблем в организации городского движения // Воронежский научно-технический вестник. - 2020. - № 2 (32). – С. 109–119.

Сведения об авторах статьи:

Кузнецова Марина Андреевна – студент 2 курса ФГБОУ ВО Уфимский университет науки и технологий Стерлитамакский филиал, колледж, г. Стерлитамак, пр. Ленина 49
e-mail: marina.kuznetsova.242000m@mail.ru

Абдрахимова Лилия Ахатовна – преподаватель первой категории ФГБОУ ВО Уфимский университет науки и технологий Стерлитамакский филиал, г. Стерлитамак, пр. Ленина 49.
e-mail: abdrahimovalilya@yandex.ru

УДК 343.85

Морозова А. В., Абдрахимова Л. А., Чугунова Э. А.

ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТЬ СРЕДИ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ И ПУТИ ИХ РЕШЕНИЯ

Уфимский университет науки и технологий, Стерлитамакский филиал, г. Стерлитамак

В данной статье рассматривается зависимость несовершеннолетних лиц от интернета. В ней будут предложены варианты, которые поспособствуют предотвращению данной зависимости, в том числе пути решения, в случае ее наступления.

Ключевые слова: интернет-зависимость, подростки, виртуальная среда, появление аддикции, чрезмерное использование интернета, утрачивание коммуникативной способности, профилактика и лечение интернет-зависимости.

Morozova A.V., Abdrakhimova L.A., Chugunova E.A.

INTERNET DEPENDENCE AMONG MINORS AND WAYS TO SOLUTION THEM

Ufa University of Science and Technology Sterlitamak branch, Sterlitamak

This article examines the dependence of minors on the Internet. It will offer options that will contribute to the prevention of this dependence, including solutions in case of its occurrence.

Keywords: Internet addiction, adolescents, virtual environment, the emergence of addiction, excessive use of the Internet, loss of communication ability, prevention and treatment of Internet addiction.

В настоящее время всемирная сеть “Интернет” стала неотъемлемой частью жизни любого человека, связано это с социальными, экономическими и техническими изменениями, происходящими во всем мире. Пользование интернетом значительно упрощает жизнь любого современного подростка. С его помощью мы всегда быстро можем найти необходимую нам информацию, прочитать различные новостные источники, поработать удаленно, и пообщаться в переписке с друзьями и близкими, но это только “одна из сторон медали”. В то время как “Обратной стороной медали” являются огромные проблемы, которые возникают при постоянном использовании Интернета, а в последствии появление интернет-зависимости у несовершеннолетних.

Данный термин “интернет-зависимость” введен в 1995 году нью-йоркским психиатром Айвеном Голдбергом, под ним он понимал неконтролируемое, непреодолимое влечение к использованию Всемирной паутины. Поначалу к такой форме аддикции относились недостаточно серьезно, но вскоре обнаружилось, что она стала захватывать большее количество людей.

С популяризацией виртуальной среды проблема действительно приобрела огромные масштабы. Рассмотрев ее поподробнее, можно отметить, что интернет-зависимость не считается психическим расстройством в международных системах DSM-V и МКБ-10, однако в МКБ-11 с мая 2019 г. включены некоторые пункты: зависимость от видеоигр и зависимость

от азартных онлайн-игр. В связи с этим, наибольшую популярность получила классификация по К. Young, согласно которой существует 5 клинических форм болезни:

1. Информационная перегрузка. Регулярное использование новостных веб-ресурсов и информационных сайтов для получения новых данных. Данное состояние ощущается «упущением возможностей», если несовершеннолетний лишен возможности пользования интернетом.

2. Сетевая вовлеченность. Участие в сетевых азартных играх и аукционах, желание постоянно совершать покупки в онлайн-магазинах, многочасовой выбор и складывание «в корзину» товаров, которые впоследствии не будут выкуплены.

3. Киберотношения. Постоянное общение в мессенджерах и социальных сетях, активное участие в сообществах по интересам, если при этом молодой человек игнорирует взаимодействие с реальными друзьями и членами своей семьи. Также сюда относят постоянный поиск новых знакомств через социальные сети и безграничное добавление в друзья [2]. Появляется в навязчивое желание играть в компьютерные игры.

4. Киберсексуальная форма аддикции. Увлеченный просмотр порнографических материалов, участие в частных беседах «для взрослых», которые могут сопровождаться обменом интимными фотографиями.

Часто подрастающее поколение из-за недостатка или отсутствия общения со сверстниками, незаинтересованностью родителей их жизнью, неумением коммуницировать с окружающими, отсутствием увлечений и хобби, отвечающим их интересам, и желание быть «как все», уходит в виртуальный придуманный мир. Подросток чувствует в нем себя более уверенным, и такой тип общения для него является самым комфортным и приемлемым. Например, стеснительные люди, которые практически ни с кем не общаются в реальном мире, в виртуальном могут быть полной противоположностью, т. е. активно знакомятся с интернет-друзьями и переписываются с ними в социальных сетях.

Безусловно, чрезмерное засилье интернета подростком постепенно приведет к потере интереса в реальной жизни. Также пребывание в сети меняет эмоциональное состояние ребенка и способствует отвлечению от окружающей действительности [7]. Например, при попытках близких людей ограничить несовершеннолетнего во времяпровождении в интернете, тот резко становится агрессивным и раздражительным. Со временем подросток частично утрачивает коммуникативную способность, отвечая однотипными односложными словами и предложениями. Помимо психологического состояния ухудшения затрагивают и физическое здоровье: малоподвижный образ жизни и

игнорирование занятиями физкультурой; духовное состояние: отсутствует саморазвитие личности и обогащение ее знаниями и умениями.

Разобравшись в корнях интернет-зависимости, мы уже имеем определенное представление о ней, а значит, можем выделить основные способы профилактики и пути решения данной проблемы. Начнем с рассмотрения способов профилактики интернет-зависимости:

1. В свободное время заниматься различными физическими упражнениями: прогулкой, бегом, занятиями в тренажерном зале, а также иными видами активности
2. В зависимости от погодных условий чаще выезжать за город.
3. Устраивать себе несколько дней нахождения в оффлайне, то есть вдали от всех социальных сетей: это могут быть недалёкие поездки, посещение интересных мест, театров, музеев, картинных галерей, всевозможных выставок и др.
4. Путешествовать и приобретать знакомства в разных странах. Общаясь с людьми других национальностей, молодой человек может расширить свой языковой кругозор и познакомиться с особенностями различных национальностей, их религией, традициями и культурой.
5. Уделять большее внимание и времени учебе, прочтению интересных познавательных книг, так как именно в подростковом возрасте информация усваивается гораздо быстрее и легче. «Это быстрое усвоение знаний детьми позволяет им выучить больше предметов за определенный период времени и делает их обучение более эффективным, чем у взрослых», — цитирую соавтора исследования, нейробиолога Себастьяна Франка. [2]
6. Духовно развиваться, а именно ставить задачи, цели и достигать их, и с каждым новым днем стремиться стать лучшей версией себя.

Изучив все вышеперечисленное, имеется представление о том, как можно предотвратить наступление зависимости от Интернета.

Но что же делать, если она уже имеется? Кажется, что выхода уже нет, но это не так! Выход есть абсолютно всегда, и этот случай не является исключением. Лечение интернет-зависимости, также как и многих расстройств психики, включает в себя курс психотерапии, которая проводится в несколько этапов:

1. На первом этапе специалист помогает ребенку осознать существование зависимости, путем введения определенного количества, проводимого в интернете, времени.
2. На втором - в большинстве случаев, после осознания наличия какого-либо заболевания, человек чувствует себя подавленно, поэтому в такие моменты ему важно знать, что он не один и у него имеется поддержка родных и близких. Психолог же в это время пытается

предотвратить результат чрезмерных депрессивных мыслей с помощью специальных упражнений.

3. Третьим этапом является прохождение лечения, т. е. самому человеку необходимо научиться контролировать время, проведенное за компьютером, и преодолевать желание посидеть в нем подольше.

4. Улучшение отношений с родителями и сверстниками, а также нахождения полезного увлекательного дела является заключительным этапом.

Спикер Совета Федерации обратила особое внимание, на то что «мы должны научиться интернет-гигиене». «Сегодня есть зависимость от телефона, от интернета — молодежь и школьники часами сидят в интернете каждый день. А ведь эти часы вычеркнуты, как правило, из жизни, потому как их можно было потратить на общение с родителями, учителями, близкими людьми. Давайте, чтобы этого избегать, научимся два-три дня в неделю пользоваться только кнопчным телефоном», — таков рецепт Валентины Матвиенко от интернет-зависимости.

Исходя из всего перечисленного, для еще несформированной психики несовершеннолетнего лица, пользование интернетом представляет особую опасность. Ежегодно количество подростков, вовлеченных в чрезмерное использование интернета, возрастает, поэтому близким людям следует уделять достаточное количество времени своим подопечным (путешествовать, ходить на пикники, посещать различные интересные места и т. д.) и оказывать помощь в нахождении увлекательного для них занятия. Также они должны обращать внимание на то, как проходит социализация их ребенка, и в случае обнаружения проблем с ней, обязательно следует обратиться к специалисту (психологу).

Убегать от реальности, зависая в виртуальном мире, бессмысленно и глупо, так проблемы никогда не решатся, а впоследствии, могут даже усугубиться. Гораздо разумнее найти их решение в настоящем.

Наша жизнь только в наших руках, и мы решаем, как ее достойно прожить! Играть в компьютер ежедневно, не вынимать из рук смартфон, не выходя из дома днями, а то и неделями или посещать полезные мероприятия, приобретать знакомства с интересными людьми, заниматься спортом и проводить время с близкими и родными.

Запомните, никакие социальные сети никогда не заменят живого общения с друзьями, а игры в компьютере - прогулок или развлечений на свежем воздухе в приятной компании.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Асянова С.Р., Вакилова Р.Р. Интернет-зависимость как вариант девиантного поведения молодежи // Вестник Башкирского государственного медицинского университета. 2017. № 5. С. 241-245.

2. Звонарева, Н.А. Проблемы обеспечения информационной безопасности несовершеннолетних в сети Интернет: актуальные вызовы и угрозы // Детство-территория безопасности. Сборник материалов конференции. Отв. Редакторы В.Г. Голышев, Н.М. Ладнушкина. М., 2021. — С.140-141.

3. Каюмов А.А., Асянова С.Р. Формы выявления интернет-зависимости у молодёжи // В сборнике: Педагогическая деятельность как творческий процесс. Материалы Всероссийской научно-практической конференции (с международным участием). 2019. С. 294-299

4. Комсомольская правда WWW.KP.RU: <https://www.kp.ru/daily/27450/4703914/>

5. Матвеева Ю.А., Асянова С.Р. Интернет-зависимость – диагноз современной молодежи // Вестник Башкирского государственного медицинского университета. 2019. № S4. С. 252-254.

6. Парламентская газета <https://www.pnp.ru/politics/matvienko-dala-recept-ot-internet-zavisimosti-i-rasskazala-o-detskoj-mechte.html>

7. Ушакова, Е.С. Интернет-зависимость как проблема современного общества/ Е. С. Ушакова // Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие. – 2014. – №1 (4). – С. 44–50

Сведения об авторах статьи:

Морозова Арина Вадимовна – студент 2 курса ФГБОУ ВО Уфимский университет науки и технологий Стерлитамакский филиал, колледж, г. Стерлитамак, пр. Ленина 49.

e-mail: thegirlisyourdream@vk.com

Абдрахимова Лилия Ахатовна – преподаватель первой категории ФГБОУ ВО Уфимский университет науки и технологий Стерлитамакский филиал, г. Стерлитамак, пр. Ленина 49.

e-mail: abdrahimovalilya@yandex.ru

Чугунова Эльвира Адгамовна – преподаватель ФГБОУ ВО Уфимский университет науки и технологий Стерлитамакский филиал, г. Стерлитамак, пр. Ленина 49.

e-mail: djdfcjk0709@mail.ru

УДК 61:1

Мочалов К. С., Садыкова З. Р., Семенова Д. С.

ИНТЕГРАТИВНЫЕ МЕХАНИЗМЫ ОРГАНИЗМА КАК ОСНОВА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Башкирский государственный медицинский университет, г. Уфа

В статье здоровый образ жизни рассматривается как состояние равновесия, обеспечиваемое различными механизмами интеграции жизненных процессов. Каждый механизм интеграции направляет систему к более высокому уровню организации и функциональности. Механизм суммации положительных привычек и эмоций способствует психологическому здоровью, а принцип доминанты позволяет ставить приоритеты для достижения успеха. Механизм временной связи позволяет предвидеть будущие события и планировать действия. Наконец, функциональные системы объединяют временные связи в организованные структуры, способствуя здоровому образу жизни.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, интеграция жизненных процессов, привычки, планирование, функциональные системы.

Mochalov K.S., Sadykova Z.R., Semenova D.S.

INTEGRATIVE MECHANISMS OF THE ORGANISM AS THE BASIS OF A HEALTHY LIFESTYLE

Bashkir State Medical University, Ufa

In the article, a healthy lifestyle is considered as a state of balance, provided by various forms of integration of life processes. It is important to remember that each form of integration moves the system to a higher level of organization and functionality. The sum of positive habits and emotions contributes to psychological health, and the principle of dominance allows prioritizing to achieve success. The mechanism of temporal connection allows predicting future events and planning actions. Finally, functional systems unite temporal connections into organized structures, promoting a healthy lifestyle.

Keywords: healthy lifestyle, integration of life processes, habits, planning, functional systems.

Философия здорового образа жизни побуждает к рассмотрению центростремительных сил, которые обеспечивают равновесие и гармонию в организме человека. В работе В.А. Бароненко (1991) предложена классификация форм интеграции жизненных процессов, начиная с более простых и заканчивая более сложными: совокупность - механизм конвергенции, сложность - механизм суммации, упорядоченность - принцип доминанты, организация - механизм временной связи и система - функциональная система [2]. Важно отметить, что каждая форма интеграции продвигает систему к более высокому уровню организации и функциональности.

Наиболее элементарной формой интегративности является совокупность. Одним из конкретных проявлений совокупности является конвергенция - процесс, при котором, в частности, несколько различных возбуждений сходятся на одном нейроне. На следующем этапе происходит усиление сходящихся возбуждений, которые приводят к суммации действия. Согласно И.М. Сеченову, отдельные раздражители объединяются в импульс, который вызывает движение [4]. Принцип суммации конвергирующих возбуждений,

напоминает нам о важности аккумуляции положительных и здоровых привычек в нашем ежедневном рационе и образе жизни. Также важно помнить о значении психологической суммации положительных впечатлений и эмоций. Умение обращать внимание на приятные моменты в жизни, радоваться мелочам и создавать положительную атмосферу вокруг себя способствует нашему общему психологическому здоровью. Таким образом, усиление сходящихся возбуждений через суммацию положительных и здоровых привычек помогает нам достичь баланса и гармонии в нашей жизни. Создание таких психологических и физиологических импульсов способствует нашему благополучию.

Более высокий уровень интеграции жизненных процессов по сравнению с обычной суммацией представлен в феномене доминанты, который исследовался А.А. Ухтомским [5]. Доминанта определяет вектор поведения организма, в отличие от простого суммирования. Принцип доминанты, определяющий вектор нашего поведения, напоминает нам о значимости постановки приоритетов и целей для достижения здоровья и благополучия. В то же время, этот принцип позволяет нам более эффективно использовать наши ресурсы и концентрироваться на самых важных задачах. Принцип доминанты помогает определить основные направления деятельности и управлять своим поведением, чтобы достичь поставленных целей. Важно помнить, что каждый из нас имеет свою собственную доминанту, которая определяет наше поведение и реакции на окружающий мир. Соблюдение этого принципа может помочь нам достичь гармонии и успеха в жизни.

Однако, доминанта определяет в основном наше текущее состояние. А для прогнозирования состояния своего здоровья необходим долгосрочный горизонт планирования. Это становится возможным благодаря реализации механизма временной связи, которая позволяет организмам адаптироваться к окружающей среде, подготавливаясь к будущим событиям. Согласно П.К. Анохину [1], И.П. Павлов внес в физиологию поведения понятие будущего как третьей категории времени. Будущее стало объектом научного изучения наравне с прошлым и настоящим. Именно благодаря временной связи организмы могут использовать опыт прошлого для предвидения будущих событий [3]. Понимание временной связи и условного рефлекса позволяет осознать важность подготовки к будущим событиям и адаптации к изменяющимся условиям. Организация опыта прошлого и предвосхищение будущих событий, как форма временной связи, позволяет планировать и прогнозировать свои действия для достижения здорового образа жизни. Этот механизм также помогает нам избегать опасных ситуаций и принимать рациональные решения. Например, если мы знаем, что определенное поведение может привести к нежелательным последствиям в будущем, мы можем избежать его и выбрать более здоровые альтернативы.

На следующем уровне интеграции происходит объединение отдельных временных связей в организованные структуры, которые называются функциональными системами. В этих системах отдельные организационные элементы низшего уровня становятся частью общего механизма. Функциональная система является фокусом центральной и периферической активности, единицей не только нервной системы, но и всего организма [1]. Внутри функциональных систем цель разделяется на исходную (желаемую) и уже достигнутую. Объединение отдельных временных связей в организованные структуры – функциональные системы, напоминает нам о важности синергии и комплексного подхода к заботе о своем здоровье.

Таким образом, поддержание здорового образа жизни обеспечивается различными механизмами интеграции жизненных процессов. Работа всех органов и систем во взаимодействии является основой здоровья и благополучия.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Анохин П.К. Очерки по физиологии функциональных систем. М., 1975.
2. Бароненко В.А. Принципы оптимизации адаптивных систем: учебное пособие. Уфа, 1991. 87 с.
3. Павлов И.П. Двадцатилетний опыт объективного изучения высшей нервной деятельности (поведения) животных. М., 1973.
4. Сеченов И.М. Избранные произведения. М., 1956.
5. Ухтомский А.А. Доминанта. Статьи разных лет. 1887–1939. СПб., 2002. С. 234

Сведения об авторах статьи:

Мочалов Константин Сергеевич – доктор философских наук, кандидат биологических наук, доцент кафедры философии ФГБОУ ВО Башкирский государственный медицинский университет, г. Уфа, ул. Ленина 3.

e-mail: kostja.mochalov@yandex.ru

Садыкова Зилия Раисовна – кандидат философских наук, доцент кафедры философии ФГБОУ ВО Башкирский государственный медицинский университет, г. Уфа, ул. Ленина 3.

e-mail: zilek-r@mail.ru

Семенова Диляра Сергеевна – преподаватель кафедры философии ФГБОУ ВО Башкирский государственный медицинский университет, г. Уфа, ул. Ленина 3.

e-mail: dilyarra@mail.ru

УДК 796.853.262

Панова М. Ю.1, Махновский А.В.2

АДАПТИВНОЕ КАРАТЭ КАК ОСНОВА ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ДЕТЕЙ С ОВЗ

¹ БашИФК (филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК», г. Уфа

ГБУЗ Республиканский врачебно-физкультурный диспансер, г. Уфа

² РОО «Федерация спортивного и адаптивного каратэ Республики Башкортостан», г. Стерлитамак

В работе рассмотрены особенности детей с ОВЗ, занимающихся адаптивным каратэ. Предложено и обосновано содержание проекта адаптивного каратэ, как основы формирования здорового образа жизни по средствам оздоровительной работы и психологического сопровождения.

Ключевые слова: адаптивное каратэ, дети с ОВЗ, оздоровительная работа, психологическое сопровождение, спортивно-оздоровительный этап, физические способности.

Panova M.Y.¹, Makhnovsky A.V.²

ADAPTIVE KARATE AS A BASIS FOR THE FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE AND PSYCHOLOGICAL SUPPORT CHILDREN WITH DISABILITIES

¹ BashIFK (branch) FGBOY «UralGUFK», Ufa

GBUZ Republican medical and physical education dispensary, Ufa

² ROO «Federation of Sports and Adaptive Karate of the Republic of Bashkortostan», Sterlitamak

The features of children with disabilities engaged in adaptive karate are considered. The content of the adaptive karate project as a form of recreational work and psychological support is proposed and justified.

Keywords: adaptive karate, children with disabilities, wellness work, psychological support, sports and wellness stage, physical abilities.

Дети с ОВЗ (ограниченными возможностями) - дети, имеющие различные отклонения психического и/или физического плана, которые обуславливают нарушения общего развития, не позволяющие вести полноценную жизнь. Также это дети, состояние которых препятствует освоению образовательных программ вне специальных условий обучения и воспитания. По статистике количество детей с ОВЗ около 4,5% от общего числа детей в Российской Федерации, что составляет примерно около 1 миллиона детей. ОВЗ среди детей - это нарушения речи - 40% в виде дислалии, дизартрии или заикания; нарушения зрения и слуха - 30% детей с ОВЗ имеют проблемы, такие как дальность зрения, косоглазие или уровень глухоты различной степени; органические поражения центральной нервной системы - 20% детей с ОВЗ, такие как детский церебральный паралич или аутизм; синдромы задержки психического развития - 10% детей с ОВЗ, такие как синдром Дауна или Фрагильный Икс-синдром. Данные свидетельствуют о значительной численности детей, нуждающихся в особой медицинской и психологической помощи.

Нарушения речи являются одной из наиболее распространенных форм ОВЗ. Дети испытывают затруднения в произношении звуков, выражении мыслей и коммуникации с

окружающими. Подходящая речевая терапия и специальные методы обучения могут помочь преодолеть проблемы и развить навыки коммуникации. Органические поражения центральной нервной системы могут вызывать ограничения в двигательных навыках, когнитивных функциях и поведении. Ранняя диагностика, реабилитация, медицинская и психологическая поддержка помогают детям справиться с последствиями этих поражений и достичь своего потенциала.

Синдромы задержки психического развития также создают серьезные трудности для детей с ОВЗ. Они испытывают задержку в развитии на уровне интеллектуальных способностей, речи, социальных навыков и самостоятельности. Специализированная образовательная и реабилитационная поддержка, ранняя стимуляция и терапия, а также создание инклюзивной среды в обществе могут помочь детям с ОВЗ в их личностном и социальном росте. Наиболее эффективным подходом к решению проблем детей с ОВЗ является комплексный подход, который включает в себя медицинскую, психологическую, образовательную и социальную поддержку. Одной из основных проблем, с которыми сталкиваются дети с ОВЗ, является доступность образования, занятий в спортивных секциях. Многие из них нуждаются в индивидуальном подходе к обучению, специальных программ и методиках. Инклюзивное образование играет важную роль в создании равных возможностей для всех детей и их успешной социализации. Оно предоставляет детям с ОВЗ возможность учиться вместе с другими детьми, развивать свои способности и навыки, а также получать поддержку специалистов. Важно также обратить внимание на поддержку семей детей с ОВЗ. Родители этих детей часто сталкиваются с большими эмоциональными и практическими трудностями. Важно продвигать в обществе толерантность, понимание и инклюзивность по отношению к детям с ОВЗ. Предвзятости и стереотипы могут создавать преграды для их полноценной интеграции и развития. Необходимо проводить информационные кампании, образовательные программы и мероприятия, которые помогут повысить осведомленность и понимание общества в отношении ОВЗ, а также создать условия для их активного участия и включения во все сферы жизни. Для решения адаптации детей с ОВЗ применяются различные методики адаптации к условиям жизни.

Положительное влияние обучения элементам каратэ на образ жизни и психологическое состояние доказывают многие исследования [3]. Адаптивное каратэ для детей с ОВЗ - бесконтактный и безопасный вид спорта. В тоже время каратэ является системой защиты и нападения без оружия, в котором применяются удары и блоки руками и ногами, но главное в адаптивном каратэ - это сила воли и нацеленность на оздоровление [1,2]. Адаптивное каратэ для детей с ОВЗ — это дисциплина ката, то есть формализованная последовательность

движений, связанных принципами ведения поединка с воображаемым противником или группой противников. На начальном этапе адаптивное каратэ представляет собой систему начальной подготовки, знакомство с упражнениями, постановку техники, а также психологический комфорт и адаптацию детей с ОВЗ.

В городе Стерлитамаке Республики Башкортостан открыта РОО «Федерация спортивного и адаптивного каратэ Республики Башкортостан», где разрабатывается для детей дошкольного и школьного возрастов с ОВЗ проект обучения адаптивному каратэ «Ниндзя». Проект является частью спортивной программы по «всестилевому каратэ» (дисциплина «ограниченный контакт») (аналог спортивно-оздоровительного этапа). Проект «Ниндзя» позволяет развить физические способности детей с ОВЗ, сформировать положительное отношение к здоровому образу жизни, воспитать духовно-нравственные ценности, психологическую поддержку и сопровождение, а также устойчивый интерес к каратэ.

Целевой диапазон проекта «Ниндзя» - это дети с ОВЗ, а именно дети с задержкой психического развития, с нарушением поведения и общения и с легкой степенью умственной отсталостью. Таким детям сложно раскрыться в обществе, а на занятиях по адаптивному каратэ дети проявляют себя с положительной стороны.

Педагогические идеи проекта «Ниндзя» — это содействие процессу укрепления здоровья и физического развития детей с ОВЗ, привитие стойкого интереса к занятиям физкультурой и спортом, используя основы всестилевого каратэ, воспитание спортивного характера.

Психологические идеи проекта «Ниндзя» - адаптация детей с ОВЗ к обществу, контакт со сверстниками, взаимодействие с семьей, воспитание гармоничной личности, способной к принятию самостоятельных решений в процессе овладения физической культуры через технику самозащиты в каратэ, усиление воспитательного воздействия на детей с ОВЗ посредством формирования поведенческих навыков, в частности навыков работы в команде.

Физические идеи проекта «Ниндзя» - введение в процесс обучения большого объема дыхательных упражнений, упражнений по развитию у детей с ОВЗ психофизической саморегуляции для улучшения памяти, развития интеллекта, работоспособности и творческой активности.

Цель и реализация проекта: становление личности детей с ОВЗ через развитие специальных способностей по средствам адаптивного каратэ, нравственных потребностей и устойчивого интереса к каратэ.

Задачи проекта: обучить основным техникам и тактики каратэ, формировать навыки психофизической саморегуляции (расслабление, снятие стресс), научить детей с ОВЗ

самостоятельному выполнению заданий, развить специальные способности, навыки здорового образа жизни и формировать устойчивый интерес к выбранному виду спорта.

Принципы набора детей с ОВЗ в группу: это дети дошкольного и школьного возрастов, желающие заниматься каратэ и имеющие медицинское заключение о состоянии здоровья и контроль за физическими показателями осуществляет врач по спортивной медицине. Занятия 2 раза в неделю от 20 до 40 минут (в зависимости от возраста детей). Количество детей от 10 до 15 человек, в зависимости от индивидуальных способностей. Перевод на следующий год обучения осуществляется при условии выполнения детьми с ОВЗ контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовкам.

Формы проведения: занятие, беседы, игры, встречи со спортсменами-каратистами, соревнования. Также проведение работы со спортивным психологом, а именно работа направлена на выявления пограничных состояний, профилактика эмоционального выгорания, работа с родителями.

Ожидаемые результаты освоения проекта по окончании 1-года обучения, дети с ОВЗ должны знать и применять на практике во время занятий правила поведения, ритуалы каратэ, основные стойки, передвижения в стойках, удары руками и ногами, защитные блоки.

Ожидаемые результаты освоения проекта по окончании 2-года обучения, дети с ОВЗ должны знать и применять на практике во время занятий передвижения в стойках и поворотах, удары локтями и коленями, технику выполнения блоков.

Ожидаемые результаты освоения проекта по окончании 3-года обучения, дети с ОВЗ должны знать и применять на практике во время занятий связки ударной и защитной техники на месте и в передвижении, без партнёра и с партнёром, правила соревнований.

Планируемые результаты проекта: выработка интереса к выбранному виду спорта, повышение уровня общефизической подготовки, улучшение адаптации в обществе и возрастание социальной активности, формирование навыков работы в команде.

Психологическое сопровождение тесно связано с общей системой подготовки детей с ОВЗ и является неотъемлемой частью занятий адаптивным каратэ. Психологическая составляющая — это техническая, тактическая, физическая, теоретическая, и взаимосвязь наиболее просматривается в психических составляющих каждого вида подготовки. Психологическое содержание в процессе физической подготовки — это единство психики и тела, которое, наиболее проявляется у детей с ОВЗ в психосоматических явлениях - от увеличения частоты сердечных сокращений, повышения артериального давления в состоянии радости победы над выполненным упражнением. Улучшение психических характеристик

посредством развития физических качеств, таких как силовая подготовка, в значительной степени увеличивает уровень уверенности в себе.

Таким образом, занятия адаптивным каратэ на уровне психологических свойств детей с ОВЗ в рамках проекта «Ниндзя» - это воспитание характера «каратиста», направленность личности на противостояние, на разрешение противоречия, волевые свойства (целеустремлённость, трудолюбие, решительность, уверенность в своих силах, самообладание, дисциплинированность, выдержка), высокая степень психической устойчивости к специфическим сбивающим факторам (жёсткое психическое и физическое давление, противодействие, боль, неприятные ощущения), контролируемая агрессивность и возбудимость, что является ключом к развитию гармоничной личности детей с ОВЗ.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Иванов С.А. Углубленная программа обучения сложным техническим действиям на основе подготовительных упражнений. - Москва; Гранд, 2000. - 544 с.
2. Кобяков Ю. П. Физическая культура: основы здорового образа жизни: учеб. пособие / Ю. П. Кобяков. - Ростов-н/Д., 2012. - 253с.
3. Лялин Д. И. Спорт и физическое воспитание как элемент культуры здорового образа жизни и гармоничного развития личности / Д. И. Лялин, Н. М. Романенко // Молодежь и общество: сб. науч. ст. Рос. гос. социал. ун-та, Фак-та социал. работы, педагогики и ювенологии, Каф. семейн., гендерн. политики и ювенологии. - М., 2015. - Вып. 7. - С. 205-209.

Сведения об авторах статьи:

Панова Марина Юрьевна - соискатель БашИФК (филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК», главный внештатный специалист по спортивной медицине Минздрава РБ, заведующая отделением спортивной медицины ГБУЗ РВФД, г. Уфа, ул. Блюхера, 1.
E-mail: marichka08.ufa@mail.ru

Махновский Александр Валерьевич - президент РОО «Федерации спортивного и адаптивного каратэ Республики Башкортостан», г. Стерлитамак, ул. проспект Октября, 91.
E-mail: mav-str@yandex.ru

УДК 159.9

Пуйман С.А., Чэнь Цзе

**ВЗАИМОСВЯЗЬ УЧЕБНОЙ МОТИВАЦИИ И АКАДЕМИЧЕСКОЙ
ПРОКРАСТИНАЦИИ СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА**

Белорусский национальный технический университет, г. Минск, Республика Беларусь

На основе экспериментальных данных в статье сделан вывод о том, что низкий уровень академической прокрастинации характерен для студентов с высоким уровнем учебно-познавательных мотивов. Студенты, мотивированные на избегание неудач, оказались более подверженными академической прокрастинации.

Ключевые слова: учебная мотивация, прокрастинация, академическая прокрастинация, саморегуляция, мотивация, студенты технического университета

Puiman S.A., Chen Jie

**THE RELATIONSHIP BETWEEN ACADEMIC MOTIVATION AND ACADEMIC
PROCRASTINATION OF TECHNICAL UNIVERSITY STUDENTS**

Belarusian National Technical University, Minsk, Republic of Belarus

Based on experimental data, the article concludes that a low level of academic procrastination prevails among students with a high level of internal (educational, cognitive, professional) and positive (success) motives. Students motivated to avoid failure were more prone to academic procrastination.

Keywords: educational motivation, procrastination, academic procrastination, self-regulation, motivation, hyperbolic discounting

Актуальность. Современные тенденции общественного развития обусловили необходимость повышения роли ответственности и активной жизнедеятельности человека. Поэтому на первый план выходят проблемы, затрагивающие сферу самоорганизации и саморегуляции личности студента в образовательном процессе университета.

Исследования взаимосвязи учебной мотивации и академической прокрастинации студентов необходимо учитывать при планировании и реализации образовательного процесса университета. В процессе повышения уровня учебной мотивации вскрываются новые резервы, влияющие на эффективность учебной деятельности студентов. Поэтому изучение и диагностика формирования учебной мотивации не утрачивают своей актуальности и для системы высшего технического образования. Этой проблеме пока еще уделялось недостаточно внимания.

При этом стоит отметить, что разные стороны данного феномена изучались в основном зарубежными авторами. В отечественной психологии проблема взаимовлияния мотивации и прокрастинации изучалась гораздо реже [7; 11].

Цель работы: на основе анализа литературных источников и использования опросных методов проанализировать взаимовлияние уровня учебной мотивации и академической прокрастинации студентов технического университета.

Материалы и методы: анализ психолого-педагогической литературы, контент-анализ, наблюдение, анализ студенческих эссе, полуструктурированных интервью, психодиагностическая методика К. Лэя “Шкала общей прокрастинации”

Результаты и обсуждение. Исследование учебной мотивации, путей и средств ее формирования в юношеском возрасте в конечном итоге нацелено на повышение эффективности процесса воспитания мотивационно-потребностной сферы целостной личности студента. Это позволит определить достигнутый уровень развития личности и перспективы профессионального роста, зону ближайшего развития у каждого студента и группы в целом. Воспитательная функция учебной мотивации определяет эффективность учебно-познавательной деятельности студентов.

Временная организация учебной деятельности является важным ресурсом при определении уровня сформированности учебной мотивации. Поэтому управление временем становится необходимым звеном учебно-познавательной деятельности при выполнении учебных заданий. Именно в юношеском возрасте формируется индивидуальный способ организации времени жизни. Относительно мало изучено то, какую роль в формировании учебной мотивации и профилактики академической прокрастинации играет способность личности управлять собственным временем. Недостаточное внимание к временной организации учебной деятельности отрицательно сказывается на учебных достижениях студента. Поэтому представляется необходимым формировать навыки планирования, учить правильно распоряжаться своим временем. Этому фактически не уделяется внимание в практике обучения.

Учебная мотивация в отличие от прокрастинации характеризуется систематичностью, целенаправленностью, стабильностью и динамичностью, как и любые другие виды мотивации. При этом на разных этапах учебной деятельности наблюдается развитие корреляции взаимодействующих потребностей и мотивов, изменение ведущих приоритетных потребностей и их иерархия. Однако, если не управлять мотивационной сферой, уровень мотивации может снижаться по многим причинам. Одна из таких причин - прокрастинация.

Учебная мотивация является залогом формирования познавательной активности, развития мышления, приобретения знаний, необходимых для будущей профессиональной деятельности. В силу вышесказанного исследование путей и способов формирования учебной мотивации, ее взаимосвязи с личностными характеристиками является одной из наиболее актуальных в психологии. По мнению Н. Ц. Бадмаевой, мотивация — это необходимое условие для развертывания актуальной мыслительной деятельности по решению задач, но она (мотивация) может быть различной и является глубоко личностным образованием [2, с. 11].

В психологической науке существует большое количество содержательных трактовок проблемы учебной мотивации студентов.

Впервые термин «мотивация» употребил А. Шопенгауэр в статье «Четыре принципа достаточной причины». После этого он стал активно использоваться для объяснения причин поведения не только человека, но и животных.

Но здесь необходимо выявить отличия в причинах поведения на биологическом и социальном уровнях. Уильям Джеймс довольно точно подметил: «Глубочайшим свойством человеческой природы является страстное стремление людей быть оцененными по достоинству» [3]. В контексте этой цитаты обратим внимание на важное значение оценки в процессе формирования мотивации. В этом кроется отличительная черта поведения на социальном уровне - неутолимая нужда в оценивании своей деятельности другими людьми.

Осознание собственной значимости является одной из характерных черт личности. Это обстоятельство при благоприятных условиях побуждает студентов к активной деятельности и в известной степени препятствует развитию прокрастинации. Поэтому эмоционально ценностное отношение студента к учебно-познавательной деятельности является важным фактором формирования учебной мотивации. Осознание и принятие личностного смысла учения, отмечает Н.Ю.Есенкова, обуславливают формирование устойчивого долгосрочного положительного эмоционального отношения к деятельности [4].

Определение учебной мотивации основано на определении мотивации. Слово "мотивация" формально появилось в 1930-х годах, но однозначного толкования этого понятия к настоящему времени не сложилось.

В толковом словаре С.И. Ожегова сказано: "Мотив - это стимул, причина для какого-либо действия. Аргумент в пользу чего-либо"[13, с. 320]. Слово *motive* по своему происхождению означает "побуждение". В большинстве случаев исследователи представляют мотивацию как совокупность мотивов.

Мотив рассматривается как "узел", в котором сходятся потребности субъекта, актуальные на данный момент, и возможности их реализации, содержащиеся в конкретной педагогической ситуации. А также объект удовлетворения потребности, намерения, черты личности, состояния, формулировки, удовлетворения [9, с. 193]. Мотивацию можно определить как психологическую тенденцию или внутреннее побуждение, которое стимулирует и поддерживает деятельность организма и направляет его к цели.

Наряду с учебной мотивацией значительное воздействие на эффективность учебной деятельности студентов оказывает академическая прокрастинация. Особенно прокрастинация свойственна студентам. Прокрастинация, согласно многочисленным психолого-

педагогическим исследованиям, является одним из наиболее важных факторов, вызывающих трудности в обучении и, как следствие, снижение учебной мотивации. Это закрепленный механизм поведения. Поэтому прокрастинацию иногда называют привычкой поведения. Академическую прокрастинацию можно рассматривать как форму сбоя в саморегуляции. Неологизмом стало понятие “онлайн-прокрастинация”, связанное с внедрением форм дистанционного обучения.

Прокрастинатор, согласно данным Большого психологического словаря, — это личность, склонная к промедлению в принятии решений, оттягиванию и откладыванию выполнения различных работ «на потом» [10, с 194].

Мастера художественного слова не обошли стороной проблему прокрастинации. Ступоры, отсутствие вдохновения, прокрастинация, тревога, неуверенность в своих силах — естественные спутники творческого человека. Достаточно вспомнить героев произведений Н.В. Гоголя, И.А. Гончарова, А.Н. Островского и др.

Наиболее точно прокрастинацию описал Л.Н. Толстой: «Бывало, утром занимаешься в классной комнате и знаешь, что необходимо работать, потому что завтра экзамен из предмета, в котором целых два вопроса еще не прочитаны мной, но вдруг пахнет из окна каким-нибудь весенним духом, покажется, будто что-то крайне нужно сейчас вспомнить, руки сами собою опускают книгу, ноги сами собой начинают двигаться и ходить взад и вперед, а в голове, как будто кто-нибудь пожал пружинку и пустил в ход машину, в голове так легко и естественно и с такою быстротою начинают пробегать разные пестрые, веселые мечты, что только успеваешь замечать блеск их. И час и два проходят незаметно» [14].

Негативные последствия этого явления проявляются не только в профессиональной деятельности человека (замедленный темп восхождения по карьерной лестнице), но и в других сферах человеческой деятельности (в школе, в семье и межличностных отношениях) может препятствовать росту и развитию. Утрата веры в собственные силы, снижение уровня успешности и продуктивности деятельности, реальные или надуманные препятствия, эмоциональные переживания, чувство неудовлетворенности — все это порождается прокрастинацией. Студент откладывает выполнение учебных заданий, понимая, что проблем при этом нет избежать. Похожими, но не тождественными понятиями являются лень, отдых, нежелание учиться, проявление слабости воли, отсутствие трудолюбия, неразвитость учебных навыков, неэффективное распределение времени.

В отличие от вышеназванных понятий, прокрастинация более сложный психологический процесс в единстве целого ряда причин и механизмов, отражающих бессознательные страхи, неопределенности и внутренние конфликты личности. Отличие

прокрастинации от лени заключается в переживании разных эмоциональных состояний. В первом случае человек испытывает негативные эмоции (страх, тревожность, волнение), а в случае с ленью - положительные. Если прокрастинатор откладывает выполнение заданий и не выполняет их в назначенный срок, то лентяй сознательно отказывается что-либо делать.

Прокрастинация и отсрочка наград связаны самым тесным образом. Наш мозг естественным образом настроен на получение немедленной награды, даже если отсроченные награды могут быть значительнее. Если награда отдалена, уровень мотивации снижается. В этот процесс включается нейромедиатор - дофамин или гормон удовольствия, регулирующий краткосрочную мотивацию и поток приятных ожиданий. В случае вынужденного ожидания мозг лишается выделения необходимой дозы гормона удовольствия. Здесь возникает обратная зависимость: чем большей ценностью обладает награда, тем меньше по времени должно быть ее ожидание. Именно в силу этого прокрастинатор выбирает сиюминутные и меньшие награды.

Поэтому обучающийся выбирает мгновенное вознаграждение в виде времяпровождения в сетях вместо, например, подготовки реферата или курсовой работы, которые необходимо закончить в установленное время. Исследование роли дофамина поможет определить пути профилактики академической прокрастинации.

В силу вышеизложенных фактов академическая прокрастинация стала широко распространённым явлением среди студентов. Источники академической прокрастинации кроются в неспособности сконцентрироваться, страхе неудач, полном или частичном отсутствии мотивации к выполнению учебных задач или неприязни к ним. Три критерия характеризуют прокрастинатора и его поведение: отсутствие продуктивности, бесполезность и отсрочка.

Академическая прокрастинация может быть охарактеризована и как показатель неполной сформированности мотивационной сферы личностных адаптационных ресурсов студента.

Причинами ее могут стать несформированность общеучебных навыков, неумение организованность умственный труд, забывчивость и общая поведенческая линия, выражающаяся в контрпродуктивности и никчемности.

В результате такого отношения к учебной деятельности, как правило, снижается успеваемость и эффективность обучения.

Поэтому актуализируется исследование влияния уровня учебной мотивации на подверженность академической прокрастинации.

По данным статистики прокрастинация в мировом масштабе затрагивает 15–20% взрослого населения и 25% взрослых, по результатам социологических опросов, считают прокрастинацию доминирующим свойством своей личности. Также 80–95% студентам в той или иной мере свойственна академическая прокрастинация, 75% относят себя к устоявшимся прокрастинаторам, а 50%, согласно статистическим данным, прокрастинируют постоянно, что порождает серьезные проблемы в их повседневной жизни. [8, с. 235]

Н. Милграм с соавторами [15] выделяет пять типов прокрастинации:

1) Бытовая - откладывание рутинных домашних дел: поход по магазинам, уборка, стирка и т.д. Бытовые прокрастинаторы живут в вечном беспорядке и считают это нормой.

2) Прокрастинация в принятии решений объясняется страхом принять на себя ответственность.

3) Невротическая основывается на страхе что-либо потерять, навязчивых мыслях, личностной тревожности. Таких людей характеризует нерешительность в ситуациях, где необходимо сделать выбор.

4) Компulsive сочетает два вида прокрастинации — поведенческую и в принятии решений;

5) Академическая связана с неорганизованностью, несформированностью учебных навыков, низким уровнем самоконтроля и саморегуляции. Это постоянное желание отложить выполнение учебных заданий.

Отрицательное влияние на формирование учебной мотивации оказывают такие последствия прокрастинации, как снижение успеваемости, повышенный уровень невротизации, чувство неудовлетворенности, депрессия, истощение, ухудшение общего самочувствия.

Прокрастинация включает следующие компоненты [6]:

- поведенческий, проявляющийся в устоявшихся привычках,
- когнитивный компонент - внутреннее отношение и оценка ситуации,
- эмоциональный компонент, выражающийся в повышенной тревожности, эмоциональных перегрузках, страхе неудачи и невротизме,
- бессознательный компонент - наличие внутриличностных конфликтов и противоречий.

Прокрастинация может проявляться и как результат когнитивных нарушений.

По степени воздействия прокрастинацию подразделяют на легкую, среднюю и тяжелую. Обучающиеся с низким уровнем планируют свою деятельность и решают задачи своевременно. Соответственно уровень учебной мотивации у них достаточно высокий.

Студенты со средним уровнем прокрастинации могут откладывать выполнение на определенный срок. Для студентов этой группы характерна заниженная самооценка и умеренная тенденция откладывания важных задач “на потом”.

При высоком уровне прокрастинация становится устойчивой привычкой и доминантной чертой личности. Откладывание дел студентами этой группы может расцениваться как закрепленное поведение или сложившийся динамический стереотип (И.П. Павлов).

Студенты этой группы в значительной степени склонны к пустому времяпровождению, немотивированному уклонению от выполнения намеченных заданий в назначенный срок, что зачастую сопровождается сильными эмоциональными переживаниями в виде чувства вины и стыда за собственное поведение и безответственность. Прокрастинация обычно составляет значительную часть их повседневной жизни и время в этом случае затрачивается на сон, компьютерные игры или бездумный просмотр развлекательных телевизионных передач.

Практически любое задание студент-прокрастинатор откладывает, но когда все сроки проходят, выполняет его в быстром темпе, что сказывается на качестве выполненной работы.

Для получения эмпирических данных с учетом возрастных особенностей респондентов и уровня их успеваемости нами был проведен онлайн-опрос на основе психодиагностической методики К. Лэя “Шкала общей прокрастинации”. Методика представлена в виде 5-балльной шкалы Лайкерта.

Участниками опроса стали 168 студентов ряда факультетов БНТУ (63% юноши 37% девушки) в возрасте 17–20 лет. В процессе опроса учитывался средний балл успеваемости по итогам экзаменационных сессий. Из полуструктурированных интервью была получена информация о том, как студенты справляются с факторами, влияющими на их обучение. Диагностика проводилась в октябре-декабре 2023 года в три этапа, что позволило отслеживать динамику изменений.

В опроснике предлагалось 20 утверждений относительно нарушений сроков выполнения неотложных дел в различных обстоятельствах.

Испытуемых просили оценить в баллах каждое из утверждений.

Генеральная совокупность была разделена на три выборки: с низким, средним, высоким уровнем прокрастинации.

Количество набранных баллов в диапазоне 61–100 соответствовало высокому уровню прокрастинации. Для студентов этой группы академическая прокрастинация характерна в наибольшей степени. И в то же время уровень учебной мотивации низкий.

Количество баллов от 46 до 60 соответствовало среднему уровню академической прокрастинации. Такой студент редко откладывает выполнение учебных заданий “на потом”.

Количество баллов от 20 до 45 соответствует низкому уровню прокрастинации. Это значит, что прокрастинация для него не свойственна.

На рисунке 1 отражены результаты опроса.

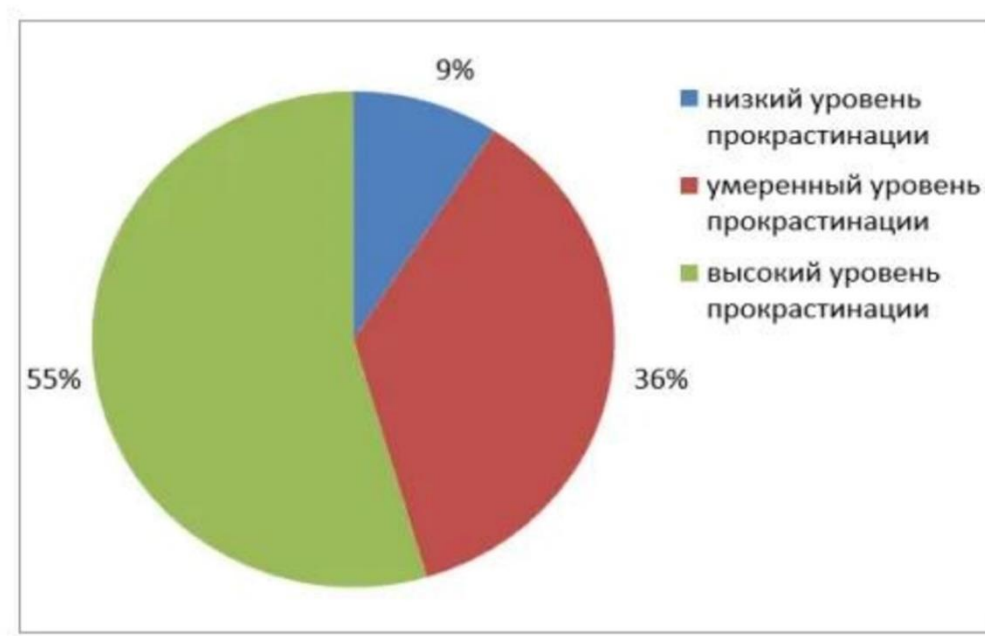


Рис.1—Результаты опроса

Диапазон набранных баллов варьировался от 33 до 94. В конечном итоге более половины опрошиваемых имеют выраженную прокрастинацию и 36 процентов прокрастинацию на умеренном уровне. Из всего числа опрошенных 65% студентов имеют постоянные нервные нагрузки и испытывают экзаменационный стресс.

Студенты с низким уровнем прокрастинации, контролируют свои действия, планируют выполнение учебных заданий и обладают высоким уровнем учебной мотивации.

В группе студентов со средним и высоким уровнем академической прокрастинации регулярно присутствуют факторы, отрицательно влияющие на их обучение.

По итогам анализа эмпирических данных были описаны две группы факторов риска проявления академической прокрастинации у студентов - психологическая и социальная. Из них наибольшее влияние на уровень учебной мотивации оказывает первая группа



Рис. 2 Модель взаимосвязи прокрастинации с психологическими характеристиками личности

Опираясь на данные современных психологических исследований, мы представили модель взаимосвязи прокрастинации с психологическими характеристиками личности, в число которых входит также диагностированный уровень учебной мотивации (Рис. 2).

Данная модель может стать основой для разработки коррекционной программы, направленной на профилактику академической прокрастинации.

Рис. 3 Матрица Эйзенхауэра (из Интернет-источников)

Заключение и выводы.

В качестве способа преодоления академической прокрастинации следует уделить внимание планированию своего времени по методике «управления временем по матрице Эйзенхауэра», распределяющей задания по степени срочности и важности на четыре категории (Рис. 3). При разработке профилактических коррекционных программ преодоления академической прокрастинации следует уделить внимание мотивационной составляющей учебной деятельности студентов.

На основе результатов исследования можно предложить следующие рекомендации:

1. Целенаправленно развивать мотивационно-потребностную сферу личности и мотивационную компетентность.
2. В профилактических коррекционных программах делать акцент не на отдельных компонентах мотивационной сферы (гедонистический, ценностный, деятельностный, эмоциональный, рефлексивный), а на их совокупности.
3. Уделять внимание развитию и управлению эмоциями.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аристова, И.Л. Исследование академической прокрастинации у студентов вуза / И.Л. Аристова, Н.С. Горбач // Мир педагогики и психологии: Международный научно-практический журнал. - 2020. - № 4 (45). - Режим доступа: www.scipress.ru/pedagogy. - Дата доступа: 10.02.2024.
2. Бадмаева, Н.Ц. Влияние мотивационного фактора на развитие умственных способностей: автореф... канд. пс. наук: 19.00.01 / Н. Ц. Бадмаева; Новосиб. гос. пед. ун-т. - Новосибирск, 1997. - 24 с.
3. Джеймс Уильям. Избранные афоризмы, мудрые мысли, цитаты, изречения, притчи / Уильям Джеймс. - Режим доступа: <https://aphoristic-world.ru/aphoristic-world/authors/1964-dzhejms-uilyam.htm>. - Дата доступа: 10.02.2024.
4. Есенкова, Н.Ю. Особенности мотивационных процессов и их влияние на удовлетворенность студентов медицинского вуза / Н.Ю. Есенкова // Известия РГПУ им. А.И. Герцена. 2009.- №112. - Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-motivatsionnyh-protsessov-i-ih-vliyanie-na-udovletvorennost-studentov-meditsinskogo-vuza>. - Дата доступа: 09.02.2024.
5. Ильин, Е. П. Мотивация и мотивы / Е. П. Ильин. - СПб: Питер, 2011. - 508 с.
6. Ковылин В. С. Теоретические основы изучения феномена прокрастинации // Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие. - 2013. - №2. - Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/teoreticheskie-osnovy-izucheniya-fenomena-prokrastinatsii>. - Дата доступа: 09.02.2024.
7. Корнилова, В.С. Прокрастинация как психологическая проблема студентов: Обзор исследований / В.С. Корнилова // Вестник магистратуры. 2019. №9-2 (96). - Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/prokrastinatsiya-kak-psihologicheskaya-problema-studentov-obzor-issledovaniy>. - Дата доступа: 09.02.2024.
8. Кульгейко, С.А. Анализ уровня прокрастинации у студентов /С.А. Кульгейко // Инженерно-педагогическое образование в XXI веке: Материалы респ. науч.-практ. конф. Молодых ученых и студентов (25 ноября 2022 г.). - В 2 ч.- Ч. 2. - Минск: БНТУ, 2023. - С. 235-238.

9. Леонтьев, Д.А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности / Д.А. Леонтьев.- 2-е, испр. изд. — М.: Смысл, 2003. - 487 с.
10. Мещеряков, Б.Г. Большой психологический словарь/ Б.Г. Мещеряков, В.П. Зинченко. – М.: Прайм-Еврознак, 2008. – 421с.
11. Мычко, В. Н. Прокрастинация как феномен и образ жизни современного человека / В. Н. Мычко. // Молодой ученый. — 2016. — № 25 (129). — С. 651-654. — Режим доступа: <https://moluch.ru/archive/129/35866/>.- Дата доступа: 09.02.2024.
12. Носачева Н.В. Проблема мотивации учащихся в современной системе образования // Теория и практика современной науки. - 2017. - №3 (21). - Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/problema-motivatsii-uchaschihsya-v-sovremennoy-sisteme-obrazovaniya>.- Дата доступа: 11.02.2024.
13. Ожегов, С. И. Толковый словарь русского языка [Текст]: 72500 слов и 7500 фразеологических выражений / С. И. Ожегов, Н. Ю. Шведова; Российская АН, Ин-т рус. яз., Российский фонд культуры. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва: Азъ, 1994. - 907 с.
14. Толстой, Л.Н. Юность: Гл. 9. Как я готовлюсь к экзамену / Л.Н. Толстой. // Полное собрание сочинений в 90 т. - т 2. - С. 2 [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://itexts.net>. - Дата доступа 11.02.2024.
15. Milgram N.A., Batori G., Mowrer D. Correlates of academic procrastination // Journal of School Psychology. 1993. Vol. 31, № 4. P. 487-500.

Сведения об авторах статьи:

Пуйман Сергей Александрович - доцент кафедры “Психология” Белорусского национального технического университета, кандидат педагогических наук, ответственный за контакты с редакцией.

E-mail: sergej-puiman@yandex.ru

Чэнь Цзе (Chen Jie) - магистрант кафедры “Психология” Белорусского национального технического университета

E-mail: 2030921578@qq.com

Адрес организации: Республика Беларусь, г. Минск, ул. Франциска Скорины, 25, корп. 3, к. 210.

УДК 343.85

Сагитова А. Д., Абдрахимова Л. А., Чугунова Э. А.

**ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАТИВНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ - КАК СРЕДСТВО
МАНИПУЛЯЦИИ СОЗНАНИЕМ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ**

Уфимский университет науки и технологий, Стерлитамакский филиал, г. Стерлитамак

В данной статье раскрывается проблема влияния информационно-коммуникативных технологий на сознание несовершеннолетних с помощью различного рода манипуляций. Раскрываются основные технологии манипулирования в Интернете с целью искажения морально-этических норм у подрастающего поколения. Описываются возможные пути противодействия распространения манипуляций на сознание несовершеннолетних.

Ключевые слова: манипуляции, информационные ресурсы, сознание, подростки, манипулирование.

Sagitova A.D., Abdrakhimova L.A., Chugunova E.A.

**INFORMATION AND COMMUNICATION TECHNOLOGIES - AS A MEANS OF
MANIPULATION OF THE CONSCIOUSNESS OF MINORS**

Ufa University of Science and Technology Sterlitamak branch, Sterlitamak

This article reveals the problem of the influence of information and communication technologies on the consciousness of minors through various kinds of manipulations. The main technologies of manipulation on the Internet in order to distort the moral and ethical norms of the younger generation are revealed. Possible ways to counteract the spread of manipulation on the consciousness of minors are described.

Keywords: manipulation, information resources, adolescent consciousness, manipulation of adolescent consciousness.

В современном мире Интернет приобретает все большее распространение в обществе, становясь неотъемлемой частью жизни цивилизации. Информационные ресурсы становятся не столько объектом интереса, сколько необходимостью. Согласно данным на январь 2024 года, опубликованным Global Digital 2024, можно судить, что на сегодняшний день Интернетом пользуются 5,35 миллиардов человек, что составляет 66% от общего числа населения мира. Этот же источник освещает процент пользователей Интернетом в России, что составляет 73,5% от общего числа населения страны.

Рост пользователей информационно-коммуникативными технологиями привел не только к положительным результатам: получению знаний, более облегченному поиску необходимой информации, но и к отрицательным. Нельзя не отметить довольно серьезное влияние информационных ресурсов на психофизиологическое состояние человека. Группу риска составляют дети и подростки, подверженные большему пагубному воздействию, поскольку они, во-первых, являются наиболее активными потребителями информации. А во-вторых, у данного слоя населения не сформированы в полной мере морально-этические ориентиры, мировоззрение, а также убеждения, что представляет собой возможность манипулирования сознанием несовершеннолетних.

Поскольку большинство активных пользователей Сетей являются детьми, рожденными «с планшетом в руках», то шансов на достижение собственных корыстных целей через неустойчивую психику несовершеннолетних возрастает в геометрической прогрессии. В условиях развития информационного пространства различные средства массовой информации предоставляют возможности для манипулирования сознанием подрастающего поколения через различные развлекательные посты, например, мемы, новостные группы и каналы, где информация не обрабатывается и может выставляться с удобной позиции для автора.

Как известно, в качестве мишеней воздействия манипуляторы чаще всего используют основные потребности человека, его слабости, особенности психики и стереотипы поведения»

Основными внутренними мишенями, на которые нацелено воздействие манипулятора являются:

1. побудители активности (идеалы и потребности как биологические, так и человеческие);
2. когнитивные структуры (мышление, абстрагирование, стиль поведения);
3. регуляторы активности (убеждения, самооценка);
4. психическое состояние человека.

Среди наиболее популярных технологий манипулирования сознанием является вербальное внушение. Активное развитие оно стало приобретать с увеличением пользователей Instagram, TikTok и YouTube. Манипулятор продвигает свои идеи через популярных личностей, которые являются кумирами подростков. Из наиболее актуальных тем в данных социальных сетях является тема борьбы с акне. Таким образом, бьюти-блогеры рекламируют определенные товары, которые имеют якобы улучшающий эффект, и подростки, осознавая, что раз их кумир советует им это средство, то это гарантирует его действенность. Вследствие этого без каких-либо консультаций с косметологом несовершеннолетние начинают скупать данные продукты, что ведет к возможному ухудшению состояния их кожи. Помимо продвижения товаров блогеры занимаются и политической агитацией, пропагандой расовой, национальной, половой дискриминации через различные развлекательные видео, картинки (мемы), что также быстро впитывается юными пользователями Сети. Помимо вербального внушения существует и преднамеренное искажение реальности, что выражается во внедрении в массы различного рода слухов и неподтвержденной информации, которая влечет за собой видение неполной картины описанной ситуации.

Еще одной распространенной манипуляцией является игра на чувствах людей. Ярким примером служат сборы денежных средств на лечение или материальную помощь детям или животным, которые оказались в трудной ситуации, угрожающей их жизни. Посредством

давления на жалость и пробуждения сострадания к нуждающимся, манипуляторы-мошенники получают денежные средства подростков, которые идут для удовлетворения собственных корыстных умыслов.

В связи с быстрорастущей угрозой манипулирования сознанием молодого поколения необходимы пути решения данной проблемы. Исходя из предложений самих несовершеннолетних, одно из таких решений – введение специального предмета в образовательных учреждениях для освещения технологий управления сознанием, выявления возможных попыток манипулятивного воздействия на сознание детей.

На уровне государства уже приняты меры по защите подрастающего поколения. Например, Указ Президента от 29 мая 2017 года № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства». План основных мероприятий, проводимых в рамках Десятилетия детства, включает в себя следующие положения, которые касаются безопасности детей в Интернете:

1. Создание безопасного информационного пространства для детей;
2. Разработка и реализация системных решений по оказанию своевременной помощи детям и родителям в случае нарушения прав и законных интересов детей;
3. Снижение количества распространяемых в информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" материалов суицидальной и наркотической направленности;
4. Профилактика травли и кибертравли (буллинг и кибербуллинг);
5. Обучение безопасному поведению в информационно-телекоммуникационной сети "Интернет".

Таким образом, Интернет становится не только помощником для подрастающего поколения, но и своего рода угрозой для их стабильного развития. Для ограничения распространения манипулятивного воздействия на сознание детей должны быть приложены силы не только образовательных учреждений и государства, но и каждой семьи.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ашманов И. Под властью ментального вируса, или как отличить вброс от новости // Сайт журнала «Фома». URL: <https://foma.ru/pod-vlastyu-mentalnogo-virusa-ili-kak-otlichit-vbros-ot-novosti.html>
2. Иванова М.Д. Манипуляции во взаимодействии и способы их нейтрализации // Тирасполь: Изд-во Приднестр. ун-та, 2024 – 136 с. (электронное издание);
3. Каюмов А.А., Асянова С.Р. Формы выявления интернет-зависимости у молодёжи // В сборнике: Педагогическая деятельность как творческий процесс. Материалы Всероссийской научно-практической конференции (с международным участием). 2019. С. 294-299.
4. Матвеева Ю.А., Асянова С.Р. Интернет-зависимость – диагноз современной молодежи // Вестник Башкирского государственного медицинского университета. 2019. № S4. С. 252-254.
5. Пестряева А.С., Асянова С.Р. Влияние средств массовой информации на правосознание современного человека // В сборнике: Гуманитарное знание и духовная

безопасность. Сборник материалов VI Международной научно-практической конференции. 2019. С. 374-378

6. Распоряжение Правительства РФ от 23.01.2021 № 122-р (ред. от 27.10.2023) «Об утверждении плана основных мероприятий, проводимых в рамках Десятилетия детства, на период до 2027 года»;

7. Указ Президента от 29 мая 2017 года № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства»;

8. Шейнов В.П. Манипулирование и защита от манипуляций // Издательство Питер, 2024 – 384 с. (электронное издание).

Сведения об авторах статьи:

Сагитова Азалия Дамировна – студент 2 курса ФГБОУ ВО Уфимский университет науки и технологий Стерлитамакский филиал, колледж, г. Стерлитамак, пр. Ленина 49.

e-mail: azaliasagitova2@gmail.com

Абдрахимова Лилия Ахатовна – преподаватель первой категории ФГБОУ ВО Уфимский университет науки и технологий Стерлитамакский филиал, г. Стерлитамак, пр. Ленина 49.

e-mail: abdrahimovalilya@yandex.ru

Чугунова Эльвира Адгамовна – преподаватель ФГБОУ ВО Уфимский университет науки и технологий Стерлитамакский филиал, г. Стерлитамак, пр. Ленина 49.

e-mail: djdfcjkm0709@mail.ru

УДК 364.628

Сайфуллина А.В., Амирова А. А.

ПРОБЛЕМЫ ИГРОВОЙ КОМПЬЮТЕРНОЙ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ У ПОДРОСТКОВ

Уфимский университет науки и технологий Стерлитамакский филиал, г. Стерлитамак

В данной статье описывается проблема зависимости подростков от Интернета. Рассматривается ее влияние на развитие личности подростков. Также упоминаются возможные последствия и стратегии, которые могут помочь подросткам преодолеть интернет-зависимость.

Ключевые слова: зависимость, Интернет, компьютер, подростки, видеоигры

Saifullina A.V., Amirova A.A.

PROBLEMS OF GAMING COMPUTER INTERNET ADDICTION IN ADOLESCENTS

Ufa University of Science and Technology Sterlitamak branch, Sterlitamak

This article describes the problem of teenagers' dependence on the Internet. Its influence on the personality development of adolescents is considered. Possible consequences and strategies that can help teenagers overcome Internet addiction are also mentioned.

Keywords: addiction, Internet, computer, teenagers, video games

В настоящее время информационные технологии внедрены во все сферы жизнедеятельности человека. Большую роль играет глобальная сеть Интернет. Несомненно, Интернет предоставляет огромные возможности, которые позволяют получать доступ к разнообразным областям информации. Однако глобальные сети зачастую оказывают негативное влияние на личность и общество. Особенно уязвимы перед интернетом дети и подростки. Частое пребывание в глобальной сети, отсутствие должного контроля со стороны родителей, недостаточная осведомленность в области информационной культуры детей часто служат главными причинами интернет - зависимости у подростков [1].

Подростковый / юношеский возраст представляет собой один из наиболее существенных факторов риска по развитию расстройств поведения, связанных с формированием зависимости от психоактивных веществ [5].

Интернет-зависимость — это расстройство в психике, которое характеризуется неспособностью человека вовремя выйти из сети, а также постоянным присутствием навязчивого желания войти в сеть. Впервые это понятие было описано американским учёным Айвеном Голдбергом в 1996 году. На сегодняшний день интернет-зависимость все еще не признана многими учеными, занимающимися проблемами психических расстройств. Хотя это серьезная проблема, которая может иметь долгосрочные негативные последствия для личности и общества, и поэтому она не может и дальше игнорироваться.

Если сравнивать компьютерную зависимость с другими видами зависимостей, то можно обнаружить много общего. Большинство учёных сходятся во мнении, что не компьютер и

Интернет вызывают зависимость, а эмоциональное состояние и чувства молодых людей, которые и становятся мишенью зависимости. Существует несколько основных причин, из-за которых подростки «попадают» в виртуальный мир.

Мы живем в век компьютерных технологий. Смартфоны, планшеты, ноутбуки, компьютеры начинают занимать все наше свободное время. А особенно значимую роль они играют в жизни подростка. Поток информации в современном мире настолько велик, что обработать его без специальных технологий практически не реально. Но эти же технологии, при неумелом использовании, приводят к компьютерной зависимости, которая стоит в одном ряду с зависимостью алкогольной или наркоманией [4].

Первая причина - отсутствие или недостаток общения и тёплых эмоциональных отношений между подростками и их семьями. Это происходит, когда родители или другие близкие родственники не проявляют интереса к жизни и душевному состоянию ребенка, редко спрашивают о его мыслях и чувствах, о том, что его действительно беспокоит и тревожит, отказываются слушать своего ребёнка. Еще одна причина - отсутствие у подростка серьёзных увлечений, хобби, интересов, которые не связаны с компьютером. Неумение контактировать с другими людьми, отсутствие друзей. Низкая самооценка и неуверенность в себе, зависимость от общественного мнения. Именно из-за этих факторов подростки пытаются убежать от реальных трудностей в виртуальный мир.

Прежде всего, необходимо понимать, что подростковый возраст — это период развития личности. В подростковом возрасте формируется сознательное отношение человека к тому, что он является членом общества. И очень многое в развитии социальных установок человека зависит от того, как протекает социальная ориентация в этот период. Компьютерная интернет-зависимость существенно тормозит процесс становления личности. Это связано с тем, что дети и подростки чрезмерно увлекаются различными играми и социальными сетями. Компьютеры и Интернет постепенно вытесняют всё остальное. Во многих случаях такое состояние характерно для лиц с нестабильной психикой. У таких подростков наблюдается чрезвычайная деградация социальных связей личности, у них размываются социальные качества человека: открытость, дружелюбие, сострадание и общительность. Они становятся замкнутыми в себе, раздражительными, у них начинаются проблемы с обучением. Также организм истощается хронической усталостью [6]. Как правило, люди, страдающие интернет-зависимостью, часто пренебрегают отдыхом и сном. При всём этом, радость и возбужденность, вызванные пребыванием в Интернете или видеоиграми, могут скрывать усталость, что служит еще большим утомлением организма. Пренебрежению подвергаются не только сон и отдых, но и питание. Из-за этого часто возникают всевозможные заболевания

желудочно-кишечного тракта: гастриты, язвенная болезнь желудка и т.д. Долгое пребывание за компьютером плохо сказывается и на состоянии опорно-двигательного аппарата и глаз. Довольно часто возникают искривления позвоночника, дальнозоркость, миопия.

В результате перед нами ненормальная и болезненная привязанность к соцсетям, от которой необходимо защитить детей, ведь это состояние подрывает процесс общения в семье, уводя детей от родителей, задача которых заниматься их воспитанием и удовлетворять потребность в привязанности. Для ребенка только взрослый может быть источником ответов на все вопросы, и только взрослый способен удовлетворять истинные потребности ребенка. Но привязанность к цифровому общению подрывает способность ребенка удовлетвориться тем, что ему предлагает взрослый [3].

Для предотвращения дальнейшего развития интернет-зависимости существует ряд мер, которые стоит принять родителям, чтобы помочь своим детям. В первую очередь, безусловно, стоит осознавать, что нужно больше интересоваться увлечениями своего ребёнка, чаще проводить с ним время. Родители, которые предпочитают заниматься своими собственными делами, провоцируют детей искать общение и поддержку в социальных сетях. Необходимо говорить с ребёнком и в ходе беседы интересоваться, какой род деятельности ему по душе и чем бы он хотел заниматься в свободное от учёбы время. Следование следующим правилам может помочь снизить тягу подростков к Интернету:

1. Установите четкие правила и границы использования компьютера. Ограничьте время, которое ребенок проводит перед экраном, и установите определенные перерывы.

2. Предложите альтернативные занятия. Необходимо помочь ребёнку найти другие интересы, которые могут заменить время, проводимое за видеоиграми социальными сетями. Может быть, это спорт, хобби, чтение или искусство. Также самому взрослому необходимо показать пример, как вы сами умеете контролировать время, проводимое в Интернете. Ограничьте собственное использование гаджетов и покажите, что есть и другие способы провести время.

3. Установите регулярные разговоры. Беседуйте со своим ребенком о его интересах и друзьях в сети. Задавайте вопросы, проявляйте интерес и поддержку. Это может помочь понять причины, по которым ребенок проводит много времени за компьютером.

4. Поощряйте активное времяпровождение. Предложите ребёнку участие в спортивных или творческих занятиях, которые могут занять его время и развивать другие навыки.

5. Обратитесь за помощью. Если проблема становится серьезной и самостоятельно справиться с ней не получается, обратитесь к специалисту. Психолог или психотерапевт может помочь как ребёнку, так и родителям разобраться с проблемами компьютерной зависимости.

В разумных пределах работа на компьютере, пользование Интернетом и видеоигры могут быть даже полезны для человека, как средства развития логики, мышления и внимания. Проблемы начинаются, когда время, проведенное перед экраном, превышает все допустимые пределы и человек хочет проводить за ним больше времени [5].

Профилактика интернет-зависимости у молодых людей не отличается от профилактики других видов зависимостей. Наиболее важный элемент — это эмоциональная обстановка в семье и связь между ее членами. Вероятность возникновения и развития зависимости меньше, если человек не чувствует себя одиноким и непонятым близкими людьми.

Углублённое изучение данной проблемы профессионалами поможет родителям подростков предотвратить развитие интернет-зависимости на ранних этапах.

Более того общество должно работать над созданием здоровой культуры использования компьютеров и Интернета. Это включает в себя разработку эффективных программ обучения и просвещения, а также создание правил и ограничений для защиты людей от негативных последствий зависимости от компьютеров.

В целом, проблема влияния компьютеров на человека требует комплексного подхода и коллективных усилий. Нам нужно задуматься о том, как использовать компьютеры и Интернет в нашу пользу, а не позволять им контролировать нашу жизнь.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Асянова С.Р., Ярый М.И. Влияние социальных сетей на психологическое развитие подростков // В сборнике: Социальные технологии работы с молодежью в условиях становления цифрового общества. сборник статей IV Международной научно-практической конференции. Уфа, 2019. С. 39-41.
2. Бабаева Ю.Д., Войскуновский А.Е., Смылова О.В. Интернет: воздействие на личность. Гуманитарные исследования в Интернете / Под ред. А.Е. Войскуновского Москва: Можайск-Терра, 2000. - 431 с.
3. Войскуновский А.Е. Интернет - новая область исследований в психологической науке. Статья из: Ученые записки кафедры общей психологии МГУ. Выпуск 1. - М.: Смысл, 2002. - 328 с.
4. Каюмов А.А., Асянова С.Р. Формы выявления интернет-зависимости у молодёжи // В сборнике: Педагогическая деятельность как творческий процесс. Материалы Всероссийской научно-практической конференции (с международным участием). 2019. С. 294-299.
5. Матвеева Ю.А., Асянова С.Р. Интернет-зависимость – диагноз современной молодежи // Вестник Башкирского государственного медицинского университета. 2019. № S4. С. 252-254.
6. Федоров, А. Ф. Проблемы игровой компьютерной интернет-зависимости у подростков / А. Ф. Федоров, И. А. Власова. — Текст: непосредственный // Молодой ученый. — 2013. — № 5 (52). — С. 785-787.

Сведения об авторах статьи:

Сайфуллина Альфина Василевна – студент 2 курса ФГБОУ ВО Уфимский университет науки и технологий Стерлитамакский филиал, колледж, г. Стерлитамак, пр. Ленина 49.
e-mail: alfinasaifullina@gmail.com

Амирова Анастасия Александровна – преподаватель первой категории курса ФГБОУ ВО Уфимский университет науки и технологий Стерлитамакский филиал, г. Стерлитамак, пр. Ленина 49.

e-mail: nastya-1963@bk.ru

УДК 304.3

Сафуанова А. Р., Афанасьева О. Г., Ефремова А. П.
**ОБРАЗ ЖИЗНИ И ГЕНЕТИКА КАК ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ЗДОРОВЬЕ
ЧЕЛОВЕКА**

Башкирский государственный медицинский университет, г. Уфа

Образ жизни и генетика – два основополагающих компонента физического благополучия человека. Генетика, являясь важным разделом медицины, нацелена на изучение наследственности и влияние генов на здоровье. Образ жизни включает в себя уровень и стиль жизнедеятельности. Но только благодаря взаимосвязанной работе двух этих факторов возможно добиться высокого качества жизни. Уильям Ослер предложил систему ключевых принципов профилактики и заботы о здоровье, а также использовал генетические исследования для профилактики и диагностики некоторых заболеваний.

Ключевые слова: генетика, образ жизни, качество жизни, здоровье.

Safuanova A.R., Afanasyeva O.G., Efremova A.P.
LIFESTYLE AND GENETICS AS FACTORS AFFECTING HUMAN HEALTH
Bashkir State Medical University, Ufa

Lifestyle and genetics are two fundamental components of human physical well-being. Genetics, being an important branch of medicine, is aimed at studying heredity and the influence of genes on health. The lifestyle includes the level and style of life. But only thanks to the interrelated work of these two factors is it possible to achieve a high quality of life. William Osler proposed a system of key principles of prevention and health care, and also used genetic research to prevent and diagnose certain diseases.

Keywords: genetics, lifestyle, quality of life, health.

При работе над разработкой научно обоснованных рекомендаций для поддержания и улучшения здоровья, исследование воздействия различных факторов на организм человека является ключевым аспектом.

Жизнь человека влияет на эффективность его деятельности. Она рассматривается как стратегический важный объект как для всего общества, так и для каждого индивида. Ведь продуктивная жизнедеятельность необходима не только для благ общественности, но и для счастья людей в целом.

Принятая экспертами ВОЗ формула здоровья состоит: на 10 % из медицинского обеспечения, на 20 % из генетических факторов, на 20 % из состояния окружающей среды и на 50 % из условий и образа жизни человека.

Образ жизни и генетика тесно взаимосвязаны. Стиль жизнедеятельности немало влияет на ее качество несмотря на то, что именно генетика является наукой будущего, поскольку она открывает перед человеком новые горизонты в изучении функционирования организма.

Генетические заболевания являются одной из основных причин смертности и инвалидности в современном мире. Некоторые из них имеют наследственный характер и передаются от родителей к потомкам. Живший еще 19 веке канадский врач Уильям Ослер

активно использовал результаты генетических исследований в своей практике, полагая, что их изучение в дальнейшем может помочь в профилактике, диагностике и лечении некоторых заболеваний.

Недавняя вирусная пандемия ярко подчеркнула важность генетических особенностей человека в развитии и тяжести болезней. Вирусные заболевания могут активизировать другие заболевания или ухудшить их течение по разным причинам. Некоторые из них: вирусная инфекция может ослабить иммунную систему или вызвать воспалительные процессы в организме, делая его более уязвимым перед другими инфекциями или хроническими заболеваниями.

Здоровый образ жизни становится все более актуальным в современном мире, где угрозы вирусных заболеваний постоянно возрастают.

Так, тот же Ослер придавал огромное значение профилактике и заботе о себе. Он выделял несколько ключевых принципов, которые могут помочь людям оставаться здоровыми и пролонгировать свою жизнь.

1. Регулярные медицинские осмотры: Ослер настоятельно рекомендовал регулярное обращение к врачу для профилактических осмотров и контроля состояния здоровья. Он считал, что раннее выявление и лечение возможных проблем помогут предотвратить развитие серьезных заболеваний.

2. Здоровое питание: Ослер придавал важность правильному питанию, богатому витаминами, минералами и другим питательными веществами. Он рекомендовал употреблять свежие фрукты и овощи, цельные зерна, нежирные и белковые продукты, а также ограничивать потребление сахара, соли и жирных продуктов.

3. Физическая активность: Ослер поощрял регулярные физические упражнения и занятия спортом. Он утверждал, что умеренная физическая активность укрепляет сердечно-сосудистую систему, повышает выносливость, улучшает настроение и общую физическую форму.

4. Регулярный сон и отдых: Ослер подчеркивал важность полноценного сна для поддержания здоровья. Он советовал придерживаться регулярного расписания сна, спать достаточное количество часов и создавать комфортные условия для отдыха.

5. Уход за эмоциональным здоровьем: Ослер придавал значение не только физическому, но и эмоциональному благополучию. Он советовал избегать излишнего стресса, находить способы расслабления и наслаждаться хобби, которые приносят удовольствие.

6. Поддержка социальной связи может помочь пациентам преодолеть стресс, улучшить настроение, повысить уровень доверия к лечащему врачу и улучшить общее самочувствие.

Важно создавать благоприятную и поддерживающую атмосферу вокруг пациента, чтобы он чувствовал себя не одиноким и имел опору в трудные моменты.

Таким образом, поддержка социальной связи, включая общение с близкими, друзьями, коллегами и медицинским персоналом, играет значительную роль в процессе выздоровления и является важным компонентом комплексного подхода к лечению пациентов.

Вне зависимости от высокого качества генетического набора, доставшегося нам от родителей, при неправильном образе жизни мы можем значительно снизить уровень здоровья.

Научно-технический прогресс далеко шагнул вперед, тем самым не только существенно облегчив человеческое существование, но и принеся за собой новшества, негативно отразившиеся на жизнедеятельности. Так, например, технологизация сделала человека малоподвижным. Что в совокупности с высокой интенсивностью труда, чрезмерной загруженностью привело к снижению качества здоровья.

Человечество живет в быстром ритме, порой забывая о такой важной ценности, как здоровье. Поскольку только психически и физически устойчивая личность может в полной мере воспользоваться возможностями, открывшимися научно-техническим прогрессом.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Osler, W. The Evolution of Modern Medicine / W. Osler // Medical and Public Health Books. 1913. Vol. 1. P. 257-268.
2. Osler, W. A Way of Life / W. Osler // National Library of Medicine. 1913. Vol. P. 154.
3. Osler, W. Science and Immortality / W. Osler // National Library of Medicine. 1904. Vol. P. 337.

Сведения об авторах статьи:

Сафуанова Алия Рауфовна – студент 1 курса педиатрического факультета ФГБОУ ВО Башкирский государственный медицинский университет, г. Уфа, ул. Ленина 3.
Email: safuanchik05@mail.ru

Афанасьева Олеся Геннадьевна – кандидат философских наук, доцент кафедры философии ФГБОУ ВО Башкирский государственный медицинский университет, г. Уфа, ул. Ленина 3.

Ефремова Анастасия Павловна - студент 1 курса педиатрического факультета ФГБОУ ВО Башкирский государственный медицинский университет, г. Уфа, ул. Ленина 3.
Email: anaefre@yandex.ru

УДК 316:733 341.232.7

Фролова О. Ю.

ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЙ ЭФФЕКТ МЕЖКУЛЬТУРНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ НА ПРИМЕРЕ АРТ-РЕЗИДЕНЦИЙ

Цзянсийский педагогический университет науки и технологий, г. Наньчан, КНР

В статье анализируются возможные терапевтические эффекты при взаимодействии участников арт-резиденций, их участников и представителей прилежащих территориальных общностей, при этом предварительно проясняются соответствующие термины. Также предоставляется описательная часть, посвященная активности арт-резиденций. Учитывая результаты исследований в соответствующих областях наук, по мнению автора, межкультурное взаимодействие способно оказать терапевтический эффект на всех его участников.

Ключевые слова: Арт-резиденция, микросоциум, территориальная общность, межкультурное взаимодействие, арт-терапия, нейронные связи

Frolova O.Y.

THERAPEUTIC EFFECT OF INTERCULTURAL INTERACTION ON THE EXAMPLE OF ART RESIDENCES

Jiangxi Pedagogical University of Science and Technology, Nanchang, China

The article analyzes possible therapeutic effects in the interaction of participants of art residencies and representatives of adjacent territorial communities, while previously clarifying the relevant terms. A descriptive part dedicated to the activity of art residencies is also provided. Taking into account the results of research in the relevant fields of sciences, according to the author, intercultural interaction can have a therapeutic effect on all its participants.

Keywords: Art residence, microsocium, territorial community, intercultural interaction, art therapy, neural connections

Терапевтический эффект от положительных эмоций и занятий творчеством обсуждается в различных научных областях снова и снова. В частности, много внимания уделяется арт-терапии, взаимодействиям с животными, сказкотерапии, смехотерапии сторителлингу, общению с поддерживающими группами и другим подобным видам активности [7], [10]. Настоящая статья содержит рассуждения о деятельности арт-резиденций и всех участниках этой деятельности, а также о таких эффектах в результате данной активности, как улучшение состояния здоровья всех сторон.

Арт-резиденция – это программа, создающаяся с целью межкультурного взаимодействия, создания новых видов произведений художественной культуры (искусства) и поддержки как участников программы (деятели культуры и искусства), так и культурной составляющей соответствующих регионов. К примеру, арт-резиденции «Заря» (Владивосток), «Гараж» (Москва) и другие. Часто, помимо вышеозначенных целей, кураторы ставят цели усовершенствовать или возродить «депрессивные» регионы, сохранить памятники культуры и архитектуры, привлечь внимание общественности к памятникам природы, а также, хотя и гораздо реже, расширить кругозор прилежащей к резиденции территориальной общности [3],

[6], [9]. Здесь очень ярким примером является арт-резиденция «Шишимская горка» (Екатеринбург) [5], созданная на базе одноименного жилищного комплекса. Данная резиденция спонсируется застройщиками, ими же выделены помещения под мастерские для художников, территорию для их проживания, а также фойе для экспозиций выставок. В числе оговоренных активностей резидентов данной организации – взаимодействие с жителями комплекса «Шишимская горка» и их гостями. Однако, договоренность вполне демократичная и не вменяется в обязанности резидентов, так как первичная цель все-таки поддержка деятелей культуры и искусства. Но при этом в анамнезе активностей уже есть совместное приготовление блюд национальной кухни, творческие мастер-классы, лекции о культуре и искусстве. Все это было проведено резидентами для жителей данной территориальной общности. Резидентами могут являться как граждане РФ, так и гости из-за рубежа. В том случае, если это наши соотечественники, подобный обмен зачастую тем не менее является межкультурным взаимодействием, потому что Российская Федерация вмещает в себя многочисленные этносы со своей культурой и самобытностью. В свою очередь, межкультурное взаимодействие в пространстве влияния арт-резиденций имеет свои особенности и отличия от других видов подобной активности. Во-первых, арт-резиденция подразумевает процессы художественной культуры. То есть, все стороны, вовлеченные в активность, соприкасаются не только в поле культурных аспектов, но и в поле художественной культуры (искусства). Таким образом, межкультурное взаимодействие в данном пространстве обогащается еще и соприкосновением с процессами и результатами (произведениями) искусства. В зависимости от целей арт-резиденций, как-то возрождение депрессивных регионов и сообществ, сохранение или реконструкция памятников искусства и так далее – вовлечённые стороны так или иначе получают определенные эффекты в зависимости от данных целей.

Считаем нужным упомянуть о номинальной классификации арт-резиденций [9]. В частности, арт-резиденции бывают открытые и закрытые по характеру взаимодействия с местными жителями. Логично предположить, что, чем более открытый характер приобретает активность арт-резиденций, тем на более интенсивный эффект мы можем рассчитывать.

Итак, если говорить о терапевтическом эффекте от межкультурного взаимодействия в пространстве влияния арт-резиденции, то мы сразу вынуждены отделить эффект от взаимодействия с деятелями художественной культуры [4], как совершенно иной процесс. Оставляем в нашем фокусе только межкультурное взаимодействие. Обращаясь за поддержкой к работам коллег, мы считаем целесообразным рассмотреть процесс межкультурного взаимодействия, как акт, в частности общения и множества совокупных психологических

процессов [2], влияющих на выработку определенных веществ в организме – так называемых гормонов счастья [1], [10]. Межкультурное взаимодействие способствует возникновению симпатии между людьми, создает ощущения любопытства и интереса, позволяет создать новые нейронные связи.

Очевидно, что все, что помогает снять стресс и улучшить настроение – полезно для здоровья. Традиционная китайская медицина в своем учении во многом опиралась именно на устранение вреда негативных эмоций [8], а также обретение внутреннего эмоционального баланса, который обеспечивал баланс элементов физического тела, и, соответственно, и здоровье. Арт-резиденция, как пространство творчества и межкультурных контактов, является подходящим местом для всего вышеозначенного. Чем открытее в резиденция для широкого круга зрителей, тем больший охват влияния в том числе и на здоровье) она имеет, однако, и при закрытом характере побной программы в ней всегда есть участники, увлеченные общим актом творчества и межкультурными контактами. И в данном случае именно они претерпевают все эти трансформации.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аникин Д.А., //Методы улучшения способности к обучению с помощью регулирования выработки нейромедиаторов. Российская наука и образование сегодня: проблемы и перспективы, 2022. 90-93 с.
2. Бабаева Э.С., Гаспарян Е.В. //Межкультурное взаимодействие с позиции психологического взаимодействия в современном мире. Махачкала: Алеф, 2023. 318-323 с.
3. Кирчева В.П. //Арт-резиденции как современное место развития креативности. Белгород: Издательство БГИИК, 2023, 254-257 с.
4. Малышева И.В. //Творчество как показатель здоровья. Тольятти: Психологическая культура и психологическое здоровье личности в современных социокультурных условиях, 2015. 134-139 с.
5. Мандровицкая М. Е. //Художественные сообщества в современном мире: движущая сила развития культуры или анахронизм (на примере города Екатеринбурга). Екатеринбург: УрФУ, 2022, 134 с.
6. Монахова Л.Д., Тимошенкова Е.А. // Арт-резиденция как альтернативное общественное пространство, направленное на культурное развитие общества. Москва: Проблемы теории и методологии предметного образования, 2022, 144-147 с.
7. Новикова М.С. //Смехотерапия. Саратов: Бюллетень медицинских интернет-конференций, 2014. 553 с.
8. Панов Г.А., Татаринцева Р.Я., Татаринцева Г.Ю. //Представление об эмоциях в традиционной китайской медицине и их интерпретация. Современные научные исследования и инновации, 2012, 32 с.
9. Скотникова И.К., Долнаков А.П. //Классификация арт-резиденций Европы и России. Новосибирск: Региональные архитектурные и художественные школы, 2014, 114-117 с.
10. Храмова О.А., Рябков А.М. //Гормоны счастья. Тюмень: статья в сборнике трудов конференции, 2021. 134-137 с.

Сведения об авторе статьи:

Фролова Ольга Юрьевна - преподаватель Цзянсийского педагогического университета науки и технологий, кафедра международного образования, КНР, Цзянси, город Наньчан,
E-mail: olenuka@yandex.ru

УДК 159.9

Чемерёва П.М., Федорова Т.А., Абдрахимова Л.А.

ВЛИЯНИЕ СМИ НА ПРАВОСОЗНАНИЕ ПОДРОСТКОВ

Уфимский университет науки и технологий, Стерлитамакский филиал, г. Стерлитамак

В статье раскрывается понятие СМИ, как регулятора психики подростка. Делается вывод, что бездумное использование СМИ, как источника получения информации, может привести к искаженному правосознанию подростка.

Ключевые слова: СМИ, психика, подросток, массовая информация.

Chemeryova P.M., Fedorova T.A., Abdrakhimova L.A.

THE INFLUENCE OF MASS MEDIA ON THE LEGAL CONSCIOUSNESS OF ADOLESCENTS

Ufa University of Science and Technology, Sterlitamak branch, Sterlitamak

The article reveals the concept of the media as a regulator of the adolescent psyche. It is concluded that the thoughtless use of the media as a source of information can lead to a distorted self-awareness of a teenager.

Keywords: mass media, psyche, teenager, mass information.

В наше время средства массовой информации оказывают огромное влияние на общественное сознание. Особенно это сказывается на молодом поколении, которое еще не до конца определилось с осознанием всего разнообразия сложного мира, в котором мы живем.

Средства массовой информации (СМИ) — это система средств донесения информации до широкой аудитории. Их примером являются газеты, журналы, телевидение, радио, интернет и другие источники. Сообщения эти производятся постоянно и планомерно. Особенно популярна среди молодежи Всемирная паутина- интернет.

Подростки стараются подражать распространенным в СМИ образцам поведения. Справедливо мнение экспертов, что они могут попасть под влияние мошенников и манипуляторов. Согласно закону РФ от 27.12.1991 N 2124–1 (ред. от 25.11.2017) «О средствах массовой информации», СМИ — это периодическое печатное издание, сетевое издание, телеканал, радиоканал, телепрограмма, радиопрограмма, видеопрограмма, кинохроникальная программа, иная форма периодического распространения массовой информации под постоянным наименованием (названием). Поток информации, который дает нам СМИ, при правильном использовании может благотворно влиять на развитие человечества. Однако люди должны научиться «фильтровать» все, что показывают по телевидению, радио и в интернете, чтобы оградить их чистые умы от того «мусора», которым полны СМИ. Дети бессознательно воспринимают все, что видят вокруг, как непогрешимую истину, и он может только подражать ей. Родители обязательно должны ненавязчиво контролировать просмотр интересующего ребенка контента [1, с. 162–164].

Подростковый возраст — это сложный период психологического взросления и полового созревания ребенка. Подросток хочет казаться и считаться взрослым, часто при этом совсем не слушая родителей. В период юности молодой человек хочет самоутвердиться, поэтому в это время ему так свойственно искание каких-то новых идей. Как часто можно видеть подмену в средствах массовой информации достоверных фактов на измышления, которые выгодны какому-то кругу лиц, которые не смотрят в будущее страны.

С раннего детства в процессе воспитания ребенка должен присутствовать оценочный, аналитический момент, то есть маленькому человеку объясняют, что все сказанное от любого человека, будь то ребенок или взрослый, нельзя принимать на веру. Чтобы согласиться с любым утверждением, нужно критически осмыслить сказанное, написанное или увиденное. В результате такого воспитания и практических занятий с подростками в старших классах, у них не будет проблем с осознанным выбором правильной информации. Ложные сведения будут восприняты ими как недоказанное и поэтому отвергаемое. Работа со школьниками уже в старшем возрасте по поводу осмысленной информации не даст полновесных плодов. Именно в раннем возрасте нужно закладывать в человека критическое мышление. На психически неподготовленных подростков просмотр контента с жестокими сценами, циничным и аморальным поведением и различными доблестями «диких» людей оказывает подражательное действие. В итоге мы получаем антиобщественное поведение.

Восприятие информации из СМИ напрямую зависит от образовательного уровня ребенка и его возраста. Отсутствие критического мышления зачастую создает у детей неправильную оценку событий и искаженное видение окружающего нас мира. Многие телевизионные передачи несут отрицательное влияние на неподготовленный к жестокости мира ум маленького человека. На их фоне в хорошую сторону выделяются образовательные передачи, связанные с осмыслением и анализом изучаемых явлений, событий.

Важное значение для осмысления и поиска жизненного пути подростка имеют исторические фильмы. Без знания истории и развития человечества невозможно проникнуть в суть нынешнего времени. Увлечение подростком просмотра телевидения бессистемно и постоянно, ведет к затормаживанию в его духовном развитии, это идет в ущерб чтению художественной литературы, культурному наполнению жизни подростка в форме посещения театров, музеев, выставок. Также оказывается негативное влияние на физическое развитие ребенка. Особенно важны для осмысления происходящего документальные факты, взятые из архивов. Здесь уже голая правда, без всяких искажений и приукрашиваний [3, с. 653-654].

Рассмотрим влияние интернета на еще неокрепший мозг ребенка. Без помощи взрослых и к тому же качественно образованных людей подростку будет трудно освоить пути подбора

информации. Интернет переполнен разного рода бесполезным хламом и ненужными для жизни вещами. И в то же время Всемирная паутина является прекрасным помощником для самообразования, для общения с людьми с общими интересами, которые находятся за сотни километров от тебя. Таким образом, при правильном использовании интернет становится большим другом, который дает тебе путевку в мир знаний, и открывает новые возможности. Если бестолково и наугад пользоваться им, то можно получить большой психологический и моральный урон.

Еще один источник опасности – это компьютерные игры. Некоторые из них просто убивают наше время. Особенно вредны те, которые связаны с насилием, антисоциальным поведением, цинизмом и жестокостью. Ну а полезны игры, которые развивают мелкую моторику, наблюдательность, память и способствуют нестандартным способам усвоения информации, т. е. где компьютерные игры выступают в качестве средства образования.

Проблема самосознания и критическо-аналитического подхода к восприятию любой информации актуальна во всем мире. Агрессивные, бесчеловечные призывы со страниц журналов, газет, радиопередач и интернета к насилию, вражде и ненависти слышны во всех уголках нашего хрупкого мира [5]. Документы из достоверных источников: архивы, летописи, различные реальные свидетельства и документы, видео и аудиозаписи могут с точностью подтвердить правильность той или иной версии или утверждения. И тогда молодому человеку можно сделать правильный выбор в пользу любой информации и ее достоверности.

Данная тема быстрого поиска актуальной и нужной информации, актуальна в настоящее время для всех современных подростков. Гораздо более быстро и качественно ее можно найти в интернете. Критические взгляды, анализ и выводы из увиденного и услышанного - это действенные методы отбора информации. Исторические пути развития общества, юридические обоснования того или иного действия человека или даже государства - вот основные пути подхода к оценочному критерию информации.

Проанализировав виды СМИ, можно сделать следующие выводы. Для детей младшего возраста обязателен родительский контроль, взрослым нужно не сколько запрещать просмотр тех или иных телепередач или блогов, а ненавязчиво разъяснять пути выбора информации. Здесь очень важен личный пример родителя, знакомство своих детей со своими увлечениями и своим выбором какого - либо полезного контента. Для подростков более старшего возраста опять же, необходимо внимание и соучастие родителей в работе с компьютером и другими средствами массовой информации. Общение между детьми и их родителями должно протекать на равноправной, доверительной основе.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Грушина, А. А. Влияние СМИ на личность подростка / А. А. Грушина, М. В. Данилова. — Текст: непосредственный // Молодой ученый. — 2018. — № 3 (189). — С. 162-164. — URL: <https://moluch.ru/archive/189/47856/> (дата обращения: 18.02.2024).
2. Матвеева Ю.А., Асянова С.Р. Интернет-зависимость – диагноз современной молодежи // Вестник Башкирского государственного медицинского университета. 2019. № S4. С. 252-254.
3. Каюмов А.А., Асянова С.Р. Формы выявления интернет-зависимости у молодёжи // В сборнике: Педагогическая деятельность как творческий процесс. Материалы Всероссийской научно-практической конференции (с международным участием). 2019. С. 294-299.
4. Пестряева А.С., Асянова С.Р. Влияние средств массовой информации на правосознание современного человека // В сборнике: Гуманитарное знание и духовная безопасность. Сборник материалов VI Международной научно-практической конференции. 2019. С. 374-378.
5. Привалова, Н. С. Влияние средств массовой информации на формирование психики подростка / Н. С. Привалова. — Текст: непосредственный // Молодой ученый. — 2020. — № 20 (310). — С. 653-654. — URL: <https://moluch.ru/archive/310/70257/>
6. Чернобровкина П. В. Влияние СМИ на формирования личности подростка // Научное сообщество студентов XXI столетия. Гуманитарные науки: сб. ст. по мат. XL междунар. студ. науч.-практ. конф. № 3(40).
7. Хьюз Э. Как видеоигры влияют на развитие ребенка, 2013 — [Электронный ресурс] — Режим доступа. — URL: <https://my.vanderbilt.edu/>

Сведения об авторах статьи:

Чемерёва Полина Михайловна – студентка 2 курса ФГБОУ ВО Уфимский университет науки и технологий Стерлитамакский филиал, колледж, 2 курс, г. Стерлитамак, пр. Ленина, 49
E-mail: chemerva12@mail.ru

Федорова Татьяна Анатольевна - преподаватель ФГБОУ ВО Уфимский университет науки и технологий Стерлитамакский филиал, колледж, г. Стерлитамак, пр. Ленина, 49
E-mail: tany8213@yandex.ru

Абдрахимова Лилия Ахатовна – преподаватель первой категории ФГБОУ ВО Уфимский университет науки и технологий Стерлитамакский филиал, г. Стерлитамак, пр. Ленина 49.
E-mail: abdrahimovalilya@yandex.ru

UDC 7-96.01:159.9

Шершнёва Т.В., Ван Т.
**ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ СПОРТИВНЫМИ ТАНЦАМИ НА ПСИХИЧЕСКОЕ
ЗДОРОВЬЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

Белорусский национальный технический университет, г. Минск, Республика Беларусь

В статье анализируется положительное влияние спортивных танцев на психическое здоровье обучающихся, поиск условий поддержания которого стал актуальной проблемой для исследователей во всем мире в связи с ростом количества психических заболеваний среди молодежи. Спортивные танцы как вид физической активности, сочетающий в себе артистическое выражение и атлетизм, рассматриваются авторами в качестве возможного средства для улучшения психологического благополучия и психического здоровья личности. Подчеркивается, что участие в спортивных танцах может значительно улучшить настроение, повысить самооценку и способствовать развитию социальных навыков юношей и девушек. Результаты проведенных исследований показывают, что спортивные танцы не только предлагают молодым людям веселый и увлекательный способ активного досуга, но и играют важную роль в обеспечении эмоциональной стабильности, формирования навыков управления стрессом, способствуя сохранению психического здоровья обучающихся.

Ключевые слова: психическое здоровье, спортивные танцы, психологическое благополучие, управление стрессом, социальные навыки, обучающийся.

Shershniova T.V., Wang T.
THE IMPACT OF SPORTS DANCING ON THE MENTAL HEALTH OF STUDENTS
Belarusian National Technical University, Minsk, Republic of Belarus

The article analyzes the positive impact of sports dancing on the mental health of students, the search for conditions for maintaining which has become an urgent problem for researchers around the world due to the increasing number of mental illnesses among young people. Sports dancing as a type of physical activity combining artistic expression and athleticism are considered by the authors as a possible means to improve psychological well-being and mental health of an individual. It is emphasized that participation in sports dancing can significantly improve mood, increase self-esteem and contribute to the development of social skills of boys and girls. The results of the conducted research show that sports dancing not only offers young people a fun and exciting way of active leisure, but also plays an important role in ensuring emotional stability, developing stress management skills, contributing to the preservation of mental health of students.

Keywords: mental health, sports dance, psychological well-being, stress management, social skills, student.

Studies of the level of psychological well-being of modern students and the marked increase in violations of their mental health demonstrate the relevance of the problem of finding ways to optimize the educational process, creating a psychologically safe environment at the university [1]. Sports dance is a combination of sportsmanship and artistic expression, characterized by a unique combination of physical activity and creative performance. Unlike traditional sports or dance forms, sports dance incorporates elements from both worlds, offering participants a diverse and dynamic experience. It is defined by an emphasis on rhythm, coordination and musicality, along with physical demands for endurance, strength and flexibility. A distinctive feature of sports dance is its versatility and adaptability, which allows it to satisfy a wide range of interests and skill levels. It serves not only as a competitive discipline demonstrated

at events such as dance sports competitions, but also as an entertainment activity that promotes physical fitness and well-being. The availability of sports dancing combined with an attractive mix of music, movement and competition has contributed to its growing popularity among students. This audience is attracted by the way sports dancing organically combines entertainment with physical activity, which makes it an exciting form of exercise that goes beyond the monotony of traditional training.

The varieties and forms of sports dance are as diverse as the cultures and communities that adopt them. From ballroom and Latin American dances that emphasize elegance and partnership, to street styles and hip hop, known for their freestyle movements and individual expression, sports dance covers a wide range of genres. Each style offers a unique set of tasks and skills that meet the different interests and preferences of young people. The popularity of sports dancing among students can be explained by its inclusive nature, providing a platform for both experienced dancers and beginners. Educational institutions and community centers are increasingly including sports dancing in their physical education and extracurricular activities, recognizing their potential to enhance physical health, develop social connections and encourage creative expression. The advent of social media and dance-related television shows has further increased interest in sports dancing, inspiring a new generation to explore its various forms. As a result, sports dancing has become an important part of youth culture, offering students a dynamic and inclusive way to get involved in the arts, improve their physical fitness and communicate with their peers.

The purpose of our study was to summarize the available data on the impact of sports dancing classes on the mental health of students. The main research method in this case was a theoretical analysis and analysis of the pedagogical experience of using sports dancing to increase stress resistance, resilience, development of communication skills and psychological well-being of students.

According to Duan Xingting's study "A Brief Analysis of the impact of Sports Dancing on the mental health of college students", published in Sports Boutique magazine in 2020, sports dancing has a significant positive effect on improving the emotional state of adolescents and young adults [2]. The study explored how dance sports can have a positive effect on participants' mental health by increasing physical activity, promoting social interaction and providing a platform for self-expression. By regularly practicing sports dancing, students can experience the joy and satisfaction brought by physical movement. This is because physical activity during dancing can promote the release of endorphins, substances called "happiness hormones" that naturally boost mood and reduce stress. In addition, dancing, as a group activity, creates a social environment for students, which helps them to make new friendships, improve social skills and thereby increase their sense of self-worth and belonging. Most importantly, dance sports as an art form gives students the opportunity to express themselves, creatively process and express their feelings and experiences, which is very useful for emotional regulation and mental health management.

Duan Xingting's research highlights the potential of dance sports to enhance the mental health of students, proving that it is a healthy activity that is worth promoting [2].

Sports dance, as an innovative academic discipline combining sports and dance art, provides a unique platform to promote the psychological and social development of students. This type of activity is aimed not only at improving physical fitness, but also has a deeper impact on the mental health of students, especially in terms of increasing self-esteem, building self-confidence and developing social skills. Thanks to Shi Pengfei's study "The Positive Impact of Sports Dancing on Student Mental Health," published in the Voice of the Yellow River magazine, we understand that sports dancing allows students to explore and express themselves through art forms, providing a stage for self-expression. This process not only deepened their understanding of personal value, but also significantly increased their self-confidence [3]. In dance training and performance, every progress and success becomes an important source of increased personal self-efficacy.

Furthermore, the model of collective sports dance training promotes social interaction and teamwork among students, which is crucial for the development of their social skills [3]. In such an environment, boys and girls are encouraged to collaborate with their peers. By creating and performing dances together, they learn effective communication skills, the value of teamwork, and how to express themselves positively in society. This experience not only enriches their social life, but also helps them build healthier and more positive relationships. Shi Pengfei's research emphasized that sports dance is not only a physical exercise, but also an effective means of psychological growth and improvement of social abilities, providing valuable information about the use of sports dance in the development of education [3].

According to Wang Yun's article "A practical study of the influence of psychological factors on the quality of teaching sports dancing to college students", published in the Journal of Beijing Sports University in 2011, sports dancing can help students effectively cope with stress and anxiety [5].

Combining the basic theories of educational psychology and sports psychology, as well as many years of teaching experience, we have summarized several teaching methods that can positively influence the psychological factors of students. These methods show that sports dancing is not only a physical exercise, but also a psychological healing tool that helps students relieve stress and reduce anxiety by creating a positive and supportive learning environment.

Movement in dance sports classes is in itself an effective stress reliever, as it promotes the production of endorphins, natural "happiness hormones" that help lift mood and reduce stress. In addition, the rhythmic and musical elements of dance give students the opportunity to escape from daily stress, allowing them to find peace of mind in movement and music. This study highlights the importance of

sports dancing in the management of adolescent mental health and suggests innovative methods for integrating psychological principles into the teaching of sports dancing.

A study conducted by Tan Yaxin and Fu Quan on the impact of sports dancing on the psychological health of rural secondary and primary school students serves as a beacon of innovation in solving common problems of depression and anxiety among this demographic group [4]. Staggering statistics showing high levels of mental health problems among rural students highlight the urgent need for effective interventions. The Healthy China Action (2019-2030) initiative already recognizes the potential of physical activity in promoting mental health, but the unique approach to integrating sports dancing offers a new perspective on therapeutic strategies.

Sports dance, as detailed in this study [4], goes beyond traditional exercise paradigms, including elements of fun, creativity, and social interaction that are crucial for engaging young minds. The structure of the intervention – 40 minutes of sports dancing four times a week for 16 weeks – demonstrates a significant positive effect on the mental health of participants, especially in reducing anxiety, self-guilt and physical symptoms associated with stress. This demonstrates the holistic benefits of sports dancing, which not only contribute to physical fitness, but also contribute to the psychological well-being of students. However, the detailed results of this study [4] indicate that sports dancing does not significantly affect subjective loneliness, a tendency to fear or impulsivity. This highlights the importance of a multi-faceted approach to mental health interventions, where athletic dancing can be a key component but must be part of a broader strategy that includes psychological counseling and other supportive measures.

In our opinion, the inclusion of sports dancing in the curriculum has the potential to revolutionize the approach to mental health education and intervention. By making such classes a regular part of students' lives, we can not only improve their physical health, but also lay the foundation for increasing psychological stability. The significant improvements observed in educational anxiety, interpersonal relationships, and self-blame through sports dancing [4] illustrate the importance of dance movements and self-expression in healing and personal development. Furthermore, the study's indication that the impact of sports dance varies by grade level [4] suggests the need for tailored interventions that consider the developmental stages of children. This insight should guide future research and program development, ensuring that interventions are age-appropriate and cater to the specific needs of different age groups. In conclusion, the work of Tang Yaxin and Fu Quan [4] is a compelling argument for the broader adoption of sports dance as a viable tool for improving mental health among rural schoolchildren. It challenges educators, policymakers, and mental health professionals to think creatively about how we address the mental health crisis among the youth. As we move forward, it will be crucial to embrace innovative approaches like sports dance, ensuring that interventions are not only effective but also accessible and

engaging for all students. This study not only sheds light on the potential of sports dance but also calls for a collective effort to prioritize and invest in the mental health of our future generations.

Sports dance is not just a physical exercise but a holistic engagement that nourishes the mind and body. Its relative advantages compared with guided health practices, particularly in relation to social confidence, negative emotions and anxiety, make physical dance a beneficial intervention for young people. By creating an environment where dance sports is accessible, educational institutions can play a key role in alleviating the mental health challenges faced by today's young people, paving the way for a healthier, more resilient generation. Given the positive impacts of sports dance on mental health, particularly in reducing anxiety and enhancing social confidence, educational institutions should consider incorporating diverse sports dance programs into their curricula. By doing so, they can offer students a creative and enjoyable outlet to manage stress, improve emotional well-being, and foster interpersonal skills. Tailoring these programs to meet the varied interests and needs of students can maximize engagement and effectiveness, ultimately contributing to a more supportive and holistic educational environment that values both physical and mental health.

The exploration into sports dance as an intervention for enhancing mental health has underscored its significant benefits, particularly among young adults in educational settings. This innovative approach not only addresses physical wellness but also caters to the psychological well-being of individuals, demonstrating a marked reduction in negative emotional states and anxiety. Furthermore, sports dance has proven effective in boosting social confidence, highlighting its role beyond mere physical activity to encompass social and emotional development. The findings advocate for a broader integration of sports dance into educational curriculums, recognizing its dual benefits in fostering physical fitness and mental resilience. As educational institutions seek to nurture well-rounded individuals, the inclusion of sports dance can serve as a valuable component of a comprehensive educational experience, promoting a balanced approach to physical and mental health, and enhancing the overall quality of life for students.

Summarizing the results of the analysis of the impact of sports dancing on mental health, we came to the conclusion that sports dancing can be an effective tool for maintaining the mental health of students at the Belarusian National Technical University if they are integrated into the content of physical education classes, as well as into the content of educational work carried out at the university during extracurricular time. Firstly, dancing requires physical activity, which helps to improve the overall physical condition. Regular dancing classes can help control weight, improve endurance, strength and flexibility, which in turn can have a positive effect on overall health and well-being. This helps to reduce stress, anxiety and depression, which is especially important for students who are often under pressure from studying and taking exams. In addition, dancing provides students with the opportunity for self-expression and creative expression through movement and music. This can help students find a way to

express their emotions and feelings, which is important for maintaining mental balance. Secondly, participation in group dance classes promotes social interaction and strengthens social ties. This helps students feel like they are part of a community, develop communication skills, and increase self-confidence. Thirdly, sports dancing requires coordination of movements, concentration and memorization of movement sequences, which can help improve students' cognitive functions, especially memory and attention.

The University can organize regular group sports dance classes for students, while inviting professional instructors and dancers to conduct master classes and trainings on sports dancing. This will not only help students improve their skills, but also give them the opportunity to enjoy the learning process and achieve new results. The Department of Educational Work and the management of faculties can support student initiatives to create clubs or groups dedicated to sports dancing. This will give students the opportunity to organize and conduct classes on their own, developing leadership and organizational skills. In the future, it is possible to organize dance events and competitions among students, which, of course, will contribute to the formation of a team spirit among students.

LIST OF USED LITERATURE

1. Шершнёва, Т.В. Условия сохранения психического здоровья и психологического благополучия студентов технического университета / Т. В. Шершнёва // Вестник Башкирского государственного медицинского университета. 2023. № S2 (95). С. 269-277.
2. 段新婷. 浅析体育舞蹈对大学生心理健康的影响 / 段新婷 // 运动精品. 2020. № 39 (09). P. 65-67. [Duan Xinting. A brief analysis of the impact of sports dance on the mental health of college students / Duan Xinting // Sports Boutique. 2020. № 39 (09). P. 65-67.]
3. 师鹏飞. 体育舞蹈对学生心理健康的积极作用 / 师鹏飞 // 黄河之声. 2019. № 3. P. 133. [Shi Pengfei. The positive effect of sports dance on students' mental health / Shi Pengfei // Voice of the Yellow River. 2019. № 3. P. 133.]
4. 唐雅欣, 付全. 体育舞蹈对乡村中小学生心理健康影响的实验研究 / 唐雅欣, 付全 // 第十三届全国体育科学大会论文摘要集 – 墙报交流(运动心理分会) (1). 中国体育科学学会, 2023. P. 3. [Tang Yaxin, Fu Quan. Experimental study on the impact of sports dance on the mental health of rural primary and secondary school students / Tang Yaxin, Fu Quan // Abstract collection of papers of the 13th National Sports Science Conference - Poster Exchange (Sports Psychology Branch) (1). China Sports Science Society, 2023. P. 3.]
5. 王勇. 心理因素对大学生体育舞蹈教学质量影响的实践研究 / 王勇 // 北京体育大学学报. 2011. № 34 (12). P. 83-86. [Wang Yong. Practical research on the impact of psychological factors on the quality of sports dance teaching for college students / Wang Yong // Journal of Beijing Sport University. 2011. № 34 (12). P. 83-86.]

Сведения об авторах статьи:

Шершнёва Татьяна Викторовна - кандидат психологических наук, доцент, заведующий кафедрой «Психология» Белорусского национального технического университета, Республика Беларусь, г. Минск, пр. Независимости, 65.

E-mail: shershniova_t@mail.ru

Ван Тяньлян - магистрант кафедры «Психология» Белорусского национального технического университета, Республика Беларусь, г. Минск, пр. Независимости, 65.

UDC 159.99

Шершнёва Т.В., Ни Ф.

**АНАЛИЗ УРОВНЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ СТУДЕНТОВ
ТЕХНИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА**

Белорусский национальный технический университет, г. Минск, Республика Беларусь

В статье исследуется проблема повышения уровня психологического благополучия студентов технического университета. Анализируются данные эмпирического исследования психологического благополучия иностранных студентов, обучающихся в Белорусском национальном техническом университете по программе углубленного высшего образования (магистратура). На основе результатов исследования выделяются педагогические условия, способствующие повышению уровня психологического благополучия студентов технического университета.

Ключевые слова: позитивная психология, психологическое благополучие, студент, технический университет.

Shershniova T.V., Ni F.

**ANALYSIS OF THE LEVEL OF PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF
TECHNICAL UNIVERSITY STUDENTS**

Belarusian National Technical University, Minsk, Republic of Belarus

The article examines the problem of increasing the level of psychological well-being of students of a technical university. The data of an empirical study of the psychological well-being of foreign students studying at the Belarusian National Technical University under the program of advanced higher education (master's degree) are analyzed. Based on the results of the study, pedagogical conditions are highlighted that contribute to increasing the level of psychological well-being of students of the technical university.

Keywords: positive psychology, psychological well-being, student, technical university.

In the modern educational space, the promotion of the psychological well-being of students is increasingly recognized as a fundamental goal. The importance of psychological well-being in the context of education transcends academic achievements alone. It includes emotional stability, positive self-perception, the ability to cope with stress, establish meaningful interpersonal relationships, independently determine goals and achieve them. In essence, it encapsulates the holistic development of the student, equipping them with the psychological resources necessary to thrive academically and personally.

Adolescence age can be a period of increased risk of developing various mental health problems such as depression, anxiety, eating disorders and various types of addictions. In this regard, the study of the problem of conditions for increasing the level of psychological well-being of university students is extremely relevant. Despite the large number of studies on this topic and the significance of the results obtained, the theoretical foundations of psychological analysis of the level of psychological well-being among students remain insufficiently studied, there is a need for practice-oriented developments and educational process management projects [9].

The purpose of the study: identification of pedagogical conditions for improving the level of psychological well-being of students.

The object of the study is the psychological well-being of the students' personality.

The subject of the study is the pedagogical conditions for improving the level of psychological well-being of technical university students.

Researchers' interest in the problem of psychological well-being of the individual has been provoked by socio-political and economic changes in recent decades. A new direction has been formed – positive psychology, the founder of which is considered to be M. Seligman [1]. Within the framework of the hedonistic approach (M. Seligman, E. Diener), psychological well-being is interpreted as a positive mental state of an individual, encompassing happiness, life satisfaction and the predominance of positive emotional states over negative ones [3; 4]. Representatives of the eudemonic research direction (C. Ryff and K. Keyes) emphasize that psychological well-being is a demonstration of an individual's assessment of his behavior in terms of the possibility of maximizing his own potential [8]. At the same time, life difficulties and negative experiences, thanks to a deeper understanding of life goals, the development of empathy and harmonious relationships with others, contribute to improving a person's psychological well-being [6].

Factors such as academic pressure, stress management, social support, psychological resilience, mental health literacy, cultural adaptation and access to mental health services play a crucial role in shaping the psychological well-being of students at technical universities [2].

Our research is based on the theory of C. Ryff, who identified the following components in the structure of psychological well-being: autonomy, mastery of the environment, personal growth, positive relationships with others, purpose in life and self-acceptance. Psychological well-being also involves the development of resilience, which helps students with negative events and failures, increases faith in their own abilities to achieve goals. These aspects are important for self-actualization, personal development and professional self-realization of students [7].

In order to study the level of psychological well-being and its components an empirical study was organized, during which a survey of students of Belarusian National Technical University was conducted using the C. Ryff Scale of Psychological Well-being methodology. In total, 58 students of the Belarusian National Technical University (citizens of the People's Republic of China studying at BNTU at engineering and pedagogical, construction, sports and technical faculties; average age 23 years) took part in the study, of whom 35% were men and 65% women with an average age of 23. The sample was taken from the first year of the magistracy degree courses in BNTU.

After applying the selection criteria for the present study, the final sample was 58 students. The inclusion criteria were:

- a) being a full-time university student enrolled in the first year of his/her course;
- b) providing informed consent to take part in the study.

The exclusion criteria included:

- a) not completing each and every one of the questionnaires provided;
- b) not being a full-time student, having a recognized part-time student status and/or having requested a single assessment; and
- c) being a student with special educational needs.

The Root Mean Square Error of Approximation (RMSEA) for C. Ryff’s Psychological Well-Being Scale was reported to be 0.059 [5]. This value suggests a relatively good fit of the model. It’s important to note that RMSEA values can vary across different studies due to sample characteristics and other factors.

Descriptive results (range, mean, SD and quartile scores) of psychological well-being reported in table 1.

Table 1.

Descriptive results (range, mean, SD and quartile scores) of psychological well-being

Measurement Variables	Min	Max	Mean	SD	Q1	Q2	Q3
Psychological Well-Being							
Self-acceptance	7	32	24.293	4.957	22	25	28
Positive relationships	11	32	24.344	4.161	23	25	28
Autonomy	13	30	24.086	4.342	23	25	27
Environmental mastery	10	32	24.586	5.822	20	26	29
Personal growth	13	32	23.068	4.569	20	24	26
Purpose-in-life	9	32	23.344	5.579	25.5	25	27

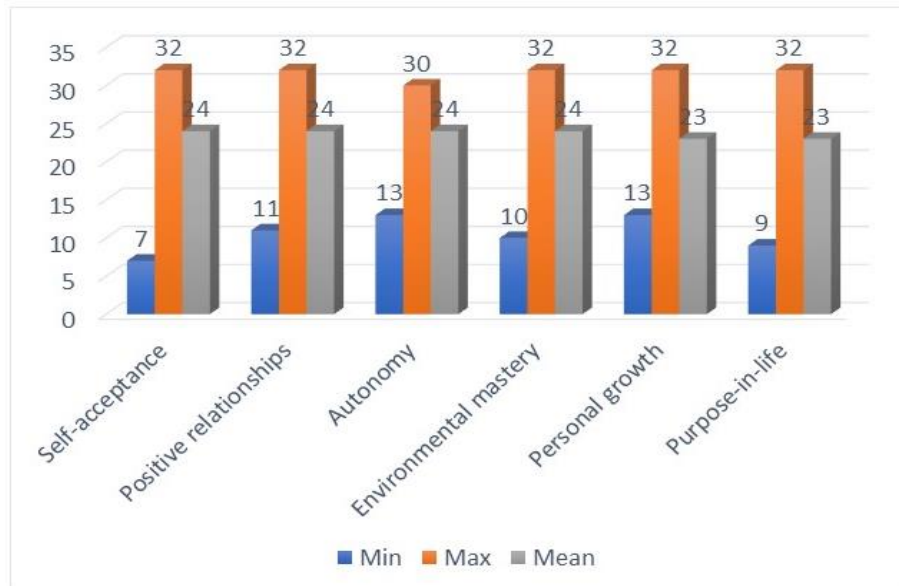


Figure 1. Results of the study of the psychological well-being of students of the BNTU

An analysis of the diagnostic data on the psychological well-being of students shows that 15 respondents (25.86%) have a high level of psychological well-being, followed by a moderate level – 28 subjects (48.27%) and a low level – 15 respondents (25.87%). Thus, half of the BNTU students who took part in the study have an average level of psychological well-being.

The psychological well-being measures included self-acceptance, positive relationships, autonomy, environmental mastery, personal growth, and purpose in life. The analysis of indicators on individual scales of the C. Ryff methodology allows us to formulate a conclusion that BNTU students demonstrate moderately positive overall self-acceptance, a generally favorable level of positive relationships, while the average score on the «positive relationships» scale indicates a high degree of social satisfaction.

BNTU students, on average, have a high level of self-determination and independence. The average value indicates a stable sense of autonomy. BNTU students demonstrate on average a moderately high level of environmental proficiency, which indicates competence in managing their environment, they perceive personal growth moderately positively, which implies openness to new experiences. BNTU students demonstrate a moderately positive sense of purpose in life, while the average value indicates a clear direction in life.

In general, most of the students who took part in the study are open in communication, care about the well-being of communication partners, are capable of empathy, tend to compromise to maintain relationships, but at the same time are able to withstand the pressure of the social environment, including independently evaluating themselves according to personal criteria.

The respondents are open to new experiences, feel a sense of realizing their potential, are aware of the goals of life and have a positive self-acceptance. They successfully cope with everyday tasks, are able to exercise self-control to a certain extent, effectively use emerging opportunities to change their lives, and have a realistic outlook on life. However, it is necessary to create conditions for increasing the level of psychological well-being of students during their studies at a technical university, since in the studied sample a high level of psychological well-being is characteristic of only a quarter of respondents.

In the context of a technical university, where students often face high academic demands and stress, it becomes extremely important to implement strategies that enhance psychological well-being. The most effective of them are:

1) wellness seminars and peer support programs that give students practical skills to effectively manage stress, emotions and time;

2) student-centered learning methods that reduce stress and anxiety. Student-centered learning promotes a sense of autonomy, mastery, and personal growth;

3) grades and feedback for growth that give students a clear understanding of their academic performance and areas for improvement, reducing uncertainty and stress associated with academic achievements;

4) promoting goal awareness and personal growth through inclusion in public activity and guidance of students in finding their goals, which increases their motivation, contributes to their overall satisfaction and happiness.

In conclusion, it should be noted that the creation of a supportive educational environment at a technical university can significantly improve the psychological well-being of students. Well-being workshops and peer support programs instill in them the necessary coping skills and create a sense of belonging. Student-centered learning methods and effective feedback methods increase their motivation, control, and engagement. Encouraging commitment and personal growth contributes to their overall happiness and well-being. These strategies are not only cost-effective, but also have the potential to transform the educational experience of students, which ultimately leads to improved mental health and academic success.

Psychological well-being significantly affects the effectiveness of activities, quality of life and mental health of a professional, especially if his work is associated with the need to make managerial decisions, contribute to the formation of a favorable socio-psychological climate in the team, stimulate the development of staff motivation, build effective communication within the team and on the external perimeter.

Psychological and pedagogical support for the socio-psychological adaptation of students, the formation of professionally important qualities, the development of emotional intelligence, empathy, reflection and adequate self-esteem, self-organization skills, assistance in career planning become in this regard the most important tasks of professional development of a person during his studies at a technical university.

Conducting group trainings, as well as individual correctional work, will ultimately help to form a psychologically prosperous society and increase the positions of Belarus and China in the international ranking of countries in the world in terms of happiness.

The recommendations formulated in the course of the study serve as a roadmap for universities to optimize support for students in their pursuit of academic excellence and personal well-being.

We see prospects for further research in conducting a comparative analysis of the psychological well-being of students who are satisfied and dissatisfied with the content of their educational and professional activities. It is of interest to study the dynamics of psychological well-being of students in the process of studying at the university, since during this period there is a professional formation of personality, life goals and meanings are formed.

LIST OF USED LITERATURE

1. Селигман, М. Путь к процветанию. Новое понимание счастья и благополучия / пер. с англ. Е. Межевич, С. Филина. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2013. 440 с.
2. Шершнёва, Т.В. Условия сохранения психического здоровья и психологического благополучия студентов технического университета / Т. В. Шершнёва // Вестник Башкирского государственного медицинского университета. 2023. № S2 (95). С. 269-277.
3. Diener, E. Positive Psychology [Electronic resource] / ed. Micaela Chan [Electronic resource], 2009. Mode of access: <http://labs.psychology.illinois.edu/~ediener/bio.html> . Date of access: 22.01.2024.
4. Diener, E. Subjective Well-Being: A General Overview / E. Diener, K. Ryan // South African Journal of Psychology. 2021. № 39. P. 391-406.
5. Kállay, É. Psychometric properties of the 44-item version of Ryff's Psychological Well-Being Scale / E. Kallay, C. Rus // European Journal of Psychological Assessment. 2014. № 1 (30). P. 15-21.
6. Ryff, C. Eudaimonic and Hedonic Well-Being: An Integrative Perspective with Linkages to Sociodemographic Factors and Health / C. Ryff, J. Morozink, J. Kirsch [Electronic resource]. Mode of access: <https://doi.org/10.1093/oso/9780197512531.003.0005>. Date of access: 14.10.2023.
7. Ryff, D. Psychological Well-Being Revisited: Advances in the Science and Practice of Eudaimonia // Psychother Psychosom. 2013. № 1 (83). P. 10-28.
8. Ryff, C. The structure of psychological well-being revisited / C. Ryff, C. Keyes // Journal of Personality and Social Psychology. 1995. № 69(4). P. 719-727.
9. Shershniova T.V. Analysis of the level of psychological well-being of technical university students / T.V. Shershniova, Li M. // Теория и методика фундаментальных и прикладных научных исследований: сборник статей международной научной конференции (Санкт-Петербург, 15 ноября 2023). СПб.: ГНИИ «Нацразвитие», 2023. С. 23-25.

Сведения об авторах статьи:

Шершнёва Татьяна Викторовна - кандидат психологических наук, доцент, заведующий

кафедрой «Психология» Белорусского национального технического университета, Республика Беларусь, г. Минск, пр. Независимости, 65.

E-mail: shershniova_t@mail.ru

Ни Фан - магистрант кафедры «Психология» Белорусского национального технического университета, Республика Беларусь, г. Минск, пр. Независимости, 65.

UDC 159.972

Шершнёва Т.В., Хэ Л.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СТУДЕНТОВ С НЕВРОТИЧЕСКИМ СИНДРОМОМ САМОЗВАНЦА

Белорусский национальный технический университет, г. Минск, Республика Беларусь

В статье обосновывается актуальность исследования особенностей личности студентов с невротическим синдромом самозванца. Раскрывается содержание понятия синдрома самозванца, а также признаки его развития и негативные последствия в сфере профессионального и межличностного общения. Анализируются данные эмпирического исследования психологических особенностей студентов с невротическим синдромом самозванца, обучающихся в Белорусском национальном техническом университете. На основе результатов исследования выделяются педагогические условия, способствующие профилактике развития синдрома самозванца, а также его преодолению.

Ключевые слова: синдром самозванца, особенности личности, перфекционизм, самооценка, студент.

Shershniova T.V., He L.

PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF STUDENTS WITH NEUROTIC IMPOSTOR SYNDROME

Belarusian National Technical University, Minsk, Republic of Belarus

The article substantiates the relevance of the study of the personality characteristics of students with neurotic impostor syndrome. The article reveals the content of the concept of impostor syndrome, as well as signs of its development and negative consequences in the field of professional and interpersonal communication. The data of an empirical study of the psychological characteristics of students with neurotic impostor syndrome studying at the Belarusian National Technical University are analyzed. Based on the results of the study, pedagogical conditions are highlighted that contribute to the prevention of the development of impostor syndrome, as well as its overcoming.

Keywords: impostor syndrome, personality traits, perfectionism, self-esteem, student.

The problem of the neurotic impostor syndrome, also known as hoax syndrome, is relevant to modern researchers, since this syndrome can lead to significant problems in behavior, emotional well-being and interpersonal relationships. People suffering from impostor syndrome can create problems in society, for example, by lying, cheating, or dishonest behavior. Impostor syndrome can manifest itself in a work environment when people exaggerate their skills, achievements, or qualifications. This can lead to incorrect appointment decisions, erroneous estimates, and loss of productivity in the workplace. Studying this syndrome helps to better understand its causes, symptoms and treatment methods, develop strategies to prevent and resolve social conflicts associated with this syndrome, create competency testing methods and maintain professional ethics. In general, the results of the study of the problem of impostor syndrome are aimed at contributing to the early detection of its symptoms and timely provision of necessary assistance, improving the mental health of people suffering from this disorder, relationships in the workforce and in interpersonal relationships, as well as successful professional self-realization.

Neurotic imposter syndrome, also known as the imposter phenomenon or impostorism, is a psychological pattern in which an individual doubts his or her own achievements and has a constant fear of being exposed as a fraud. Despite evidence of their abilities, people with neurotic imposter syndrome attribute their success to luck or external factors rather than to their own abilities [3, p. 73–92]. The concept of imposter syndrome was first identified and described by psychologist P. Clance and S. Imes in his seminal 1978 article "Imposter Phenomenon in High-Achieving Women: Dynamics and Therapeutic Interventions". P. Clancy and S. Times found that these individuals often attributed their achievements to luck, strong mentorship, or hard work rather than acknowledging their own competence and abilities. Initially, their research focused on high-achieving women, but subsequent research has shown that both men and women can experience the feeling of imposter [1, p. 241–247]. The subsequent decades saw a proliferation of research exploring impostor syndrome in various contexts, expanding beyond P. Clance and S. Imes's initial focus. Researchers delved into impostor syndrome in academic settings, among entrepreneurs, in the workplace, and even in creative fields, examining its effects on mental health, career progression, and personal relationships.

Neurological imposter syndrome is particularly common among high-achieving individuals, such as students, who may feel pressure to excel academically or professionally. It can lead to anxiety, depression and feelings of low self-esteem, as well as poor academic performance and career dissatisfaction [2, p. 1125–1156]. It's important to note that neurotic imposter syndrome is not a clinical diagnosis, but a common experience among people who struggle with self-doubt and perfectionism. However, if these feelings persist and significantly impact an individual's mental health and functioning, it may be beneficial to seek professional help.

As mentioned above, imposter syndrome is a psychological phenomenon that affects many people, especially those in high-achieving careers or academic institutions. It is characterized by self-doubt and inadequacy despite evidence of one's achievements and abilities. Psychological perspectives on imposter syndrome provide insight into the underlying cognitive, emotional, and behavioral factors that contribute to this phenomenon. By understanding these perspectives, individuals can better identify and address their own experiences with imposter syndrome, and professionals can develop effective interventions and support strategies to help those struggling with it.

The impact of imposter syndrome on student populations has been an important area of research, revealing its potential impact on student academic performance, mental health, and overall well-being. The impact of imposter syndrome on mental health cannot be ignored. The ongoing fear of being discovered as a fraud can have serious psychological effects, including increased stress levels, depression and anxiety disorders. The emotional toll of living with imposter syndrome can

further exacerbate feelings of isolation and detachment, hindering a student's ability to seek support and engage in healthy coping mechanisms.

The aim of the empirical study was to study the psychological characteristics of students suffering from neurotic impostor syndrome. The study conducted at the Belarusian National Technical University involved 57 students aged 18 to 25 years, including 46 girls and 11 boys. In accordance with the purpose and objectives of the study, an impostor syndrome test was used. This test is based on the work of Pauline Clance, PhD, "The P. Clance Impostor phenomenon scale (CIPS)". The purpose of the methodology is to find out how much students tend to doubt their abilities and achievements. The maximum possible score is 100, and the higher the score, the more often and more seriously the impostor phenomenon is expressed in the subject. We also used a questionnaire developed by us to assess the influence of various factors on the manifestation of impostor syndrome. With its help, data were collected on the psychological well-being of the individual, the severity of perfectionism, procrastination, externality and self-esteem, prevailing coping strategies, signs of depression and anxiety.

The analysis of the results showed that according to the P. Clance impostor phenomenon scoring scale, out of a total of 57 students, the severity of impostor syndrome is as follows: mild in 2 (3.51%), moderate in 21 (36.84%), severe in 30 (52.6%) and very severe in 4 (7.02%). This distribution indicates that the majority of students (59.62%) experience severe levels of impostor syndrome, followed by moderate levels in 36.84% of students. Only a small percentage of students fall into the categories of mild and very severe degrees. These data indicate that a significant proportion of the students who participated in this study struggle with feelings of self-doubt, inadequacy and attribute their success to external factors rather than their abilities. It highlights the importance of dealing with impostor syndrome in educational institutions to help students overcome these negative psychological experiences and promote a more positive self-perception.

The data provided in the analysis of factors influencing the formation of impostor syndrome among students at the Belarusian national technical university offers valuable insights into the potential triggers for this psychological phenomenon. The most prevalent factor influencing the formation of impostor syndrome among students is having high academic or personal goals, accounting for 27.25% of the sample of students with signs of impostor syndrome. This suggests that students who set ambitious goals for themselves may be more susceptible to feelings of inadequacy and self-doubt. Self-doubt is another significant factor contributing to the development of impostor syndrome, with 16.36% of students attributing their feelings of impostorism to this factor. This indicates that internal doubts about one's abilities and achievements can play a substantial role in fostering impostor feelings. Approximately 14.54% of students identified previous failures or

setbacks as a factor influencing the formation of impostor syndrome. This suggests that past negative experiences or perceived shortcomings may contribute to feelings of fraudulence and insecurity among students.

The fear of not meeting family or cultural expectations was cited by 9.09% of students as a factor influencing impostor syndrome. This highlights the impact of external pressures and expectations on students' self-perception and confidence. While less prevalent, factors such as perfectionism (7.27%), comparison to others (5.45%), and lack of feedback (3.63%) also play a role in shaping impostor syndrome among students. These factors underscore the importance of addressing unrealistic standards, social comparisons, and feedback mechanisms in mitigating impostor feelings.

Neurotic impostor syndrome is a disorder that many people suffer from, especially students. This can have a significant impact on their academic performance, mental health, and overall well-being. By understanding the challenges they face and developing strategies to overcome this sense of inadequacy, students can live more fulfilling and successful lives. The Belarusian National Technical University can ensure the implementation of the following activities:

1) provide an opportunity to seek professional help. Seeking professional support is an important step in addressing impostor syndrome, as mental health professionals can provide personalized strategies and support tailored to the individual's needs. Cognitive-behavioral therapy (CBT) is a common therapeutic approach that can help students challenge and reframe negative thought patterns associated with impostor syndrome. By working with a therapist, students can learn to identify and address underlying beliefs that contribute to feelings of self-doubt and inadequacy. Mindfulness techniques, such as meditation and deep breathing exercises, can also be beneficial in managing impostor syndrome by promoting self-awareness and emotional regulation. Mindfulness practices can help students cultivate a sense of present-moment awareness and non-judgmental acceptance of their thoughts and feelings, reducing the impact of self-critical thoughts and increasing self-compassion;

2) create a psychologically safe educational environment. Creating a supportive and inclusive campus culture is essential in addressing impostor syndrome and promoting mental well-being among students. By fostering an environment that values open communication, empathy, and understanding, universities can help students feel more connected, supported, and validated in their experiences. One way to promote a supportive environment is to encourage students to share their feelings and experiences with trusted peers, mentors, or support groups. Providing opportunities for students to engage in open and honest conversations about their struggles and insecurities can help reduce feelings of isolation and shame. By normalizing discussions around impostor syndrome and mental

health challenges, universities can create a safe space where students feel understood and accepted. In addition, promoting empathy and understanding among faculty, staff, and students can help combat the stigma associated with impostor syndrome. Encouraging individuals to listen actively, validate others' experiences, and offer support without judgment can create a culture of compassion and acceptance on campus. By fostering a sense of community and belonging, universities can help students feel more confident, valued, and empowered to overcome self-doubt and impostor feelings. Furthermore, providing resources such as mental health services, counseling centers, peer support groups, and workshops on self-esteem and resilience can empower students to seek help and develop coping strategies for managing impostor syndrome. By investing in mental health initiatives and creating a campus-wide culture of well-being, universities can support students in their academic and personal growth while promoting a positive and inclusive learning environment;

3) to help the student master effective coping strategies. Developing coping strategies is crucial in helping students manage stress, anxiety, and self-doubt associated with impostor syndrome. By encouraging students to prioritize their mental well-being and practice self-care activities, universities can empower them to build resilience and cope effectively with academic and personal challenges. One key aspect of developing coping strategies is promoting self-care practices that support students' mental and emotional health. Encouraging students to engage in activities such as exercise, meditation, journaling, or creative hobbies can help them reduce stress, improve emotional regulation, and enhance their overall well-being. These activities can provide a sense of relaxation, self-expression, and mindfulness, allowing students to recharge and refocus their energy in a positive way. In addition to self-care practices, universities can offer workshops, training sessions, or counseling services that teach students effective coping skills and stress management techniques. Providing resources on mindfulness, cognitive-behavioral strategies, or relaxation techniques can help students develop healthy ways to navigate challenging situations, regulate their emotions, and build resilience against impostor syndrome triggers. Fostering a culture of support and understanding on campus can encourage students to seek help and support from peers, mentors, or mental health professionals when needed. By normalizing discussions around mental health and providing accessible resources for counseling and support, universities can create a safe space where students feel comfortable sharing their struggles and seeking assistance in managing impostor syndrome-related issues;

4) teach goal setting and planning. Setting realistic goals is essential in helping students combat impostor syndrome and develop a healthy mindset towards their academic and personal achievements. By encouraging students to set goals that are attainable and aligned with their abilities and interests, universities can empower them to focus on their progress, rather than striving for unattainable perfection. Emphasizing the importance of progress over perfection can help students

shift their mindset from self-doubt and comparison to self-improvement and growth. By celebrating small victories along the way, students can build confidence, motivation, and a sense of accomplishment, which can help counteract feelings of inadequacy and impostor syndrome. Encouraging students to break down larger goals into smaller, manageable tasks can also help them stay focused, organized, and motivated. By creating a roadmap with clear milestones and deadlines, students can track their progress, stay accountable, and feel a sense of achievement as they reach each milestone. Moreover, promoting a growth mindset that values effort, resilience, and learning from setbacks can help students develop a more positive attitude towards challenges and failures. By reframing setbacks as opportunities for growth and learning, students can build resilience, adaptability, and confidence in their ability to overcome obstacles and achieve their goals;

5) organize psychological support, support to increase self-acceptance and emotional self-regulation. Challenging negative thoughts is a crucial skill in combatting impostor syndrome and building a positive self-image. Universities can play a significant role in teaching students how to identify and challenge their negative thoughts, beliefs, and self-critical statements. By providing resources, workshops, and counseling services focused on cognitive-behavioral techniques, universities can empower students to reframe their thinking patterns and develop a more balanced and realistic perspective of themselves. One effective strategy is cognitive restructuring, which involves identifying and challenging irrational or distorted thoughts that contribute to feelings of inadequacy or impostor syndrome. By teaching students to question the accuracy and validity of their negative beliefs, universities can help them replace self-defeating thoughts with more balanced and constructive ones. Encouraging students to consider alternative explanations, evidence, or perspectives can help them challenge their negative self-perceptions and develop a more positive and empowering mindset. Promoting self-compassion is another valuable tool in combating impostor syndrome. Universities can educate students on the importance of treating themselves with kindness, understanding, and acceptance, especially in moments of self-doubt or failure. By encouraging students to practice self-compassion through positive self-talk, self-care activities, and mindfulness techniques, universities can help them cultivate a sense of worthiness, resilience, and self-acceptance.

Promoting self-acceptance and self-compassion is crucial in helping students combat impostor syndrome and cultivate a positive mindset. Encouraging students to acknowledge their worth beyond academic achievements or external validation can foster a healthier sense of self-esteem and reduce the impact of impostor feelings. One effective approach is to help students develop a positive self-image based on their values, passions, and personal growth rather than solely on academic success. Emphasizing the importance of qualities such as perseverance, resilience, creativity, and kindness can help students recognize their intrinsic worth and individual strengths. This shift in focus can mitigate

the pressure to constantly prove oneself academically and alleviate the fear of not measuring up to perceived standards of achievement.

Providing academic support is essential in helping students overcome impostor feelings and build confidence in their abilities. By offering resources such as tutoring, study groups, or time management workshops, students can improve their understanding of coursework and develop the skills they need to succeed academically. Tutoring services can provide one-on-one support to students who may be struggling with specific subjects or topics, giving them the opportunity to ask questions and receive personalized guidance. Study groups can offer a collaborative environment for students to work together, share ideas, and learn from one another. Additionally, time management workshops can help students develop effective study habits and organizational skills, allowing them to better manage their academic workload and reduce feelings of overwhelm;

6) to develop the institute of mentoring. Peer mentorship is a powerful tool for combating impostor syndrome among students. By connecting with older peers or alumni who have gone through similar struggles, students can gain valuable insights, encouragement, and practical advice on how to navigate academic and personal challenges. Peer mentors can offer a different perspective and share their own experiences of overcoming impostor syndrome. This can help students realize that they are not alone in feeling this way and that it is possible to overcome these feelings. Peer mentors can also provide guidance on how to manage self-doubt, set realistic goals, and develop healthy coping strategies. Fostering peer mentorship programs can create a supportive and nurturing environment where students feel comfortable seeking help and guidance from those who have already been through what they are going through. Peer mentors can serve as role models and sources of inspiration for students, showing them that it is possible to succeed despite feeling like an impostor. In addition, peer mentorship programs can help build a sense of community and belonging among students. By connecting with older peers or alumni who understand their struggles, students can feel more connected to their school and less isolated in their experiences of impostor syndrome.

In general, the data obtained emphasize the multifaceted nature of impostor syndrome and the various factors that can contribute to its development in students of a technical university. Understanding these factors can serve as the basis for targeted interventions and support strategies aimed at helping students overcome feelings of imposture and form a more positive self-esteem and academic experience. It is necessary to continue the study of factors that can provoke the development of neurotic impostor syndrome in students.

LIST OF USED LITERATURE

1. Clance, P. R. The impostor phenomenon in high achieving women: Dynamics and therapeutic intervention / P.R. Clance, S.A. Imes // *Psychotherapy: Theory, Research & Practice*. 1978. Vol. 15. № 3. P. 241–247.

2. Parkman, A. M. Impostor syndrome in higher education: A systematic review / A.M. Parkman, N.C. Pettit // Educational Psychology Review. 2020. Vol. 32. № 4. P. 1125–1156.

3. Sakulku, J. The impostor phenomenon / J. Sakulku, J. Alexander / International Journal of Behavioral Science. 2011. Vol. 6. № 1. P. 73–92.

Сведения об авторах статьи:

Шершнёва Татьяна Викторовна - кандидат психологических наук, доцент, заведующий кафедрой «Психология» Белорусского национального технического университета, Республика Беларусь, г. Минск, пр. Независимости, 65.

E-mail: shershniova_t@mail.ru

Хэ Линчжоу - магистрант кафедры «Психология» Белорусского национального технического университета, Республика Беларусь, г. Минск, пр. Независимости, 65.

UDC 159.972

Шершнёва Т.В., Цзинь Ж.
**ОСОБЕННОСТИ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТОВ, СКЛОННЫХ К
КИБЕРКОММУНИКАТИВНОЙ АДДИКЦИИ**

Белорусский национальный технический университет, г. Минск, Республика Беларусь

В статье обосновывается актуальность исследования особенностей личности студентов с киберкоммуникативной зависимостью. Раскрывается содержание понятий киберкоммуникации, киберкоммуникативная зависимость, а также признаки развития данной разновидности аддиктивного поведения. Анализируются данные эмпирического исследования особенностей личности склонных к киберкоммуникативной зависимости иностранных студентов, обучающихся в Белорусском национальном техническом университете. На основе результатов исследования выделяются педагогические условия, способствующие профилактике развития киберкоммуникативной аддикции у студентов.

Ключевые слова: киберкоммуникация, киберкоммуникативная аддикция, нейротизм, экстраверсия, добросовестность.

Shershniova T.V., Jin R.
**PERSONALITY TRAITS OF STUDENTS PRONE TO CYBERCOMMUNICATION
ADDICTION**

Belarusian National Technical University, Minsk, Republic of Belarus

The article substantiates the relevance of the study of the personality characteristics of students with cybercommunication addiction. The content of the concepts of cybercommunication, cybercommunication dependence, as well as signs of the development of this type of addictive behavior are revealed. The data of an empirical study of the personality characteristics of foreign students who are prone to cyber-communicative dependence studying at the Belarusian National Technical University are analyzed. Based on the results of the study, pedagogical conditions are highlighted that contribute to the prevention of the development of cybercommunicative addiction in students.

Keywords: cybercommunication, cybercommunicative addiction, neuroticism, extraversion, conscientiousness.

The relevance of the study of the personality characteristics of students prone to cybercommunication addiction is due to a number of reasons. The study of personality characteristics helps to understand what factors can influence the development of cybercommunication dependence in students (for example, the level of self-esteem, anxiety, level of social support, and others) [2]. In addition, understanding the personality traits of students allows us to develop more effective methods of preventing and treating cybercommunication addiction (for example, if studies show that people with certain typological personality traits have a higher risk of addiction, specialized support and assistance programs can be developed). Studying personality traits helps to identify individual stress and emotion management strategies that can help students cope with the negative consequences of cybercommunication addiction. For example, time management, development of emotion regulation skills, etc. The study of personality characteristics makes it possible to identify students with an increased risk of cybercommunication addiction. This allows you to carry out preventive work and

provide support to those who may encounter this problem. Knowledge of the characteristics of a personality prone to addictive behavior helps to create an adaptive, psychologically safe learning and social support environment that takes into account the individual needs of students, which ultimately contributes to their overall well-being, successful learning and professional development [3]. Thus, the problem of personality traits of students prone to cybercommunication addiction is highly relevant in today's digital era. It holds the potential to inform effective prevention and intervention strategies, promote healthy online behaviors, contribute to mental health research, guide parents and educators, and mitigate the social and academic implications of cybercommunication addiction among students.

The purpose of the study was to identify the personality traits of students that may predispose to the development of dependence on cybercommunications.

In our study, cybercommunication is considered as the exchange of information and interaction between people using the means and technologies of digital communication, such as the Internet, social networks, messengers, e-mail, etc. This is a form of communication that is carried out through electronic means of communication. This form of communication is attractive to students due to its organizational, substantive and psychological characteristics. Firstly, it is convenient and accessible to everyone. Students can easily and quickly communicate with classmates, teachers and friends anytime and anywhere using cybercommunication tools. This is especially convenient in the context of modern academic education, when students can be in different places and have different time schedules. Cybercommunication provides students with ample opportunities to exchange information, discuss educational issues, work together on projects and study new materials. This allows them to expand educational opportunities and gain access to a variety of information sources, which allows them to keep up to date with the latest trends and news in their field and expand their professional competence. Secondly, cybercommunication provides students with the opportunity to keep in touch with friends and colleagues, share experiences, discuss interests and receive emotional support. This is especially important in conditions where students may feel isolated or disconnected from their usual social environment. Thirdly, communication through electronic means of communication expands opportunities for self-expression and creates favorable conditions for professional self-realization of the individual. Cybercommunication tools provide students with a platform to express their opinions, ideas and create joint creative projects. This contributes to the development of personality, self-realization and the disclosure of the potential of each student. In other words, cybercommunication is a powerful tool for learning, social interaction and student development, which makes it an attractive and important part of the modern educational process. However, some students, due to their psychological characteristics, as well as the ease and apparent anonymity of communication in the online space, may demonstrate dependence on

cybercommunication, while ignoring any other forms of communication and the requirements of the educational environment [3].

Cybercommunication addiction has become a prevalent issue among students, affecting their academic performance, social relationships, and overall well-being. Cybercommunication addiction is a behavioral condition characterized by an obsessive and compulsive need to engage in online communication activities, often leading to significant impairments in an individual's daily life and functioning. This addiction manifests through excessive use of digital platforms such as social media, instant messaging applications, email, forums, and other online communication tools [1]. In the context of this addiction, individuals experience a strong urge to constantly connect with others, seek new information, or engage in online social interactions. They may find it difficult to control their online communication habits, despite negative consequences such as poor academic or work performance, disrupted sleep patterns, social isolation, and strained personal relationships. In the context of this addiction, individuals experience a strong urge to constantly connect with others, seek new information, or engage in online social interactions. They may find it difficult to control their online communication habits, despite negative consequences such as poor academic or work performance, disrupted sleep patterns, social isolation, and strained personal relationships.

The defining features of internet communication addiction include:

- a) obsessive thinking. Individuals with this addiction are constantly preoccupied with thoughts about their online communication activities. They may find it difficult to focus on other tasks or responsibilities due to intrusive thoughts about checking their phones, responding to messages, or engaging in online conversations;
- b) compulsive behavior. Despite the negative impact of their online communication habits, individuals with this addiction feel compelled to engage in these activities. They may experience a sense of urgency or anxiety if they are unable to access their digital devices or if they miss out on online interactions;
- c) tolerance. Over time, individuals with internet communication addiction may require increasing amounts of online communication to achieve the same level of satisfaction or euphoria. They may find that the same amount of time spent online no longer provides the same level of gratification, leading them to spend even more time engaged in these activities;
- d) withdrawal symptoms. When denied access to their digital devices or online communication platforms, individuals with this addiction may experience physical and psychological withdrawal symptoms such as irritability, anxiety, restlessness, or depression;
- e) negative consequences. Despite the awareness of the negative impact of their online communication habits, individuals with internet communication addiction continue to engage in these

activities, often resulting in significant impairments in their daily life and functioning. They may experience poor academic or work performance, disrupted sleep patterns, social isolation, and strained personal relationships [6].

The causes of internet communication addiction are multifaceted and may include a combination of psychological, social, and environmental factors. Some individuals may be more prone to developing this addiction due to underlying psychological issues such as anxiety, depression, or low self-esteem. Social factors such as peer pressure or the desire to fit in can also contribute to the development of this addiction. Additionally, the widespread availability and accessibility of digital technology have created an environment where constant online communication has become a norm, increasing the risk of addiction [6]. Cybercommunication addiction can have serious consequences for individuals' mental health and well-being. It can lead to feelings of isolation and loneliness, as individuals may prioritize virtual interactions over real-life relationships. Excessive use of digital devices can also interfere with sleep patterns, leading to fatigue and a decrease in overall energy levels. Additionally, constant exposure to online communication can contribute to feelings of anxiety and stress, as individuals may feel pressured to constantly respond to messages and notifications. In extreme cases, internet communication addiction can lead to a complete disregard for personal hygiene and self-care, as individuals become consumed by their online activities. They may neglect their physical health, leading to a decline in overall physical well-being [1].

Personality characteristics refer to the unique combination of traits, emotions, and behaviors that define an individual. These characteristics can have a profound impact on how people interact with the world around them, including their use of the internet and online communication tools.

One personality trait that has been linked to cybercommunication addiction is extraversion. The internet provides an endless stream of social opportunities, allowing extraverts to connect with others and engage in stimulating conversations. However, this constant connectivity can also become addictive, as extraverts may feel a compulsive need to check for new messages or updates, even when it interferes with their daily lives. Another personality trait associated with internet communication addiction is neuroticism. Individuals high in neuroticism tend to experience negative emotions such as anxiety and depression more intensely. They may use the internet as a coping mechanism to escape from these unpleasant feelings, engaging in online communication to distract themselves or seek validation from others. Over time, this behavior can become addictive. Openness to experience is another personality trait that has been linked to internet communication addiction. Open individuals are curious, imaginative, and receptive to new experiences. They tend to embrace the novelty and variety that the internet offers, exploring new communication platforms and engaging with diverse groups of people. However, this constant pursuit of novelty can also lead to addictive behaviors, as

open individuals may find it difficult to disconnect from the constant stream of new information and experiences available online [1; 4; 5].

It is important to note that while personality characteristics can influence the development of internet communication addiction, they are not the sole determinant. Other factors such as environmental factors, social support systems, and individual coping mechanisms also play a role in the development and maintenance of addictive behaviors. Therefore, it is crucial to consider the unique circumstances and needs of each individual when designing treatment plans and interventions for internet communication addiction.

Our empirical study employed a combination of questionnaires, including the Internet Communication Addiction Diagnosis Scale and the 8-in-1 Personal Multi-questionnaire (AMBI). Correlation analysis was used to identify the personality traits of students with cybercommunication dependence (Pearson's correlation). In total, 200 foreign students of the Belarusian National Technical University studying in English took part in the study. The average age of the respondents was 21 years old.

The results of the correlation analysis revealed several interesting findings. Firstly, we found a statistically significant positive correlation between extraversion and cybercommunication addiction ($r = 0.25$, $p < 0.01$). This suggests that individuals with higher levels of extraversion are more likely to develop addictive behaviors related to internet communication. Additionally, a significant negative correlation was found between conscientiousness and internet communication addiction ($r = -0.19$, $p < 0.05$). This indicates that individuals who score higher on conscientiousness are less likely to engage in addictive internet communication behaviors. On the other hand, no significant correlations were observed between internet communication addiction and the other personality traits examined, including neuroticism, agreeableness, and openness to experience. These findings highlight the importance of understanding the role of specific personality characteristics in predicting and preventing cybercommunication addiction among students. The positive association between extraversion and addiction suggests that individuals who are more extraverted may be at a higher risk of developing addictive behaviors related to internet communication. Conversely, the negative association between conscientiousness and addiction indicates that individuals with higher levels of conscientiousness may be more resilient to addictive internet communication behaviors. Understanding these personality traits can help inform prevention and intervention strategies for addressing cybercommunication addiction among students. By targeting specific personality characteristics, educators and counselors can develop tailored interventions to mitigate the risk of addiction and promote healthy internet communication habits. Overall, this correlation analysis provides valuable insights into the complex relationship between personality characteristics and

internet communication addiction, emphasizing the need for comprehensive approaches to address this growing issue among students. It is important to note that while these findings offer valuable insights, they should be interpreted with caution. The study's limitations, such as sample size and potential biases, must be considered when generalizing the results to broader populations. Furthermore, the cross-sectional design of the study precludes the ability to establish causal relationships between personality traits and internet communication addiction definitively.

The urgency of the problem of preventing the development of cybercommunication addiction among students requires the creation of an appropriate educational environment at the university. First, it should be pointed out that it is necessary to organize the training of students in digital literacy and digital hygiene. This includes verifying the authenticity of information, protecting personal data, and being able to handle digital devices. Students should be aware of how much time they spend on the Internet, limiting their own time spent on social networks, games and other online platforms, learning effective time management. In addition, to reduce eye and body strain, it is necessary to plan breaks in the use of digital devices. Physical activity helps to combat stress and improve overall health. Students should be encouraged to play sports, get out into the fresh air and move actively.

To prevent the formation of cybercommunication addiction, social support is extremely important, creating an educational environment where students can communicate with each other, including about their digital problems. Group discussions and the exchange of experiences, the use of interactive teaching methods by teachers can help reduce feelings of loneliness and isolation. If a student shows signs of cybercommunication addiction, he should be able to seek psychological help from psychologists of the university's social and psychological service or an addiction specialist. Psychotherapists can offer screening and counseling services specifically designed for individuals with high-risk personality profiles by posting relevant information materials on bulletin boards near the offices of university faculties.

LIST OF USED LITERATURE

1. Шершнёва, Т.В. Влияние киберкоммуникативной зависимости на психическое состояние личности / Т. В. Шершнёва, И. К. Дигаленя // Психология в системе социально-производственных отношений: сборник материалов III Международной научно-практической конференции (17 апреля 2020г., Красноярск) / Редкол.: Н. В. Лукьянченко и др. Красноярск, 2020. С. 234-237.
2. Шершнёва, Т.В. Особенности переживания одиночества и самооценки студентов с киберкоммуникативной зависимостью / Т. В. Шершнёва // Общение в эпоху конвергенции технологий: Сб. науч. трудов / Отв. ред. Карпова Н.Л. [и др.]. М.: ФГБНУ «ПИ РАО», 2022. С. 285-288.
3. Шершнёва, Т.В. Проблема благополучия личности в сетевой коммуникации / Т. В. Шершнёва // Наука. Техника. Человек: исторические, мировоззренческие и методологические проблемы: сборник научных статей. Выпуск 12. М.: ИД Академия Жуковского, 2022. С. 147-153.

4. Celik, S. Predictive Role of Personality Traits on Internet Addiction / S. Celik, A. Hasan, A. Başal // Turkish Online Journal of Distance Education. 2012. Vol. 13. No. 4. P. 10-24.

5. Ozturk, E. Cyber Dissociative Experiences and Mass Consciousness Control: The Age of Cyber Dissociation from the Perspective of Theory of Dissoanalysis / E. Ozturk // NOFOR. 2022. Vol. 1. No. 1. P. 26-30.

6. Zeljko, B. Internet Addiction Disorder (IAD) as a Consequence of the Expansion of Information Technologies / B. Zeljko et al. // International Journal of Cognitive Research in Science, Engineering and Education. 2022. Vol. 10. No. 3. P. 155-165.

Сведения об авторах статьи:

Шершнёва Татьяна Викторовна - кандидат психологических наук, доцент, заведующий кафедрой «Психология» Белорусского национального технического университета, Республика Беларусь, г. Минск, пр. Независимости, 65.

E-mail: shershniova_t@mail.ru

Цзинь Жуй - магистрант кафедры «Психология» Белорусского национального технического университета, Республика Беларусь, г. Минск, пр. Независимости, 65.

УДК 614.8

Щетинкина А.А., Абдрахимова Л. А.
**ПРОФИЛАКТИКА ДОРОЖНО-ТРАНСПОРТНОГО ТРАВМАТИЗМА СРЕДИ
НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ**

Уфимский университет науки и технологий, Стерлитамакский филиал, г. Стерлитамак

Статья посвящена исследованию проблемы профилактики дорожно-транспортного травматизма среди несовершеннолетних.

Ключевые слова: несовершеннолетние, дорожно-транспортный травматизм, профилактика, безопасность, здоровье.

Shchetinkina A.A., Abdrakhimova L.A.
PREVENTION OF ROAD TRAFFIC INJURIES AMONG MINORS
Ufa University of Science and Technology Sterlitamak branch, Sterlitamak

The article is devoted to the study of the problem of prevention of road traffic injuries among minors.

Keywords: minors, road traffic injuries, prevention, safety, health.

Дорожно-транспортные происшествия являются одной из ведущих причин смертности и травмирования несовершеннолетних людей. Дети и подростки особенно уязвимы на дорогах из-за незрелого поведения, недостатка опыта и несоблюдения правил дорожного движения.

Статистические данные Госавтоинспекции РФ в 2023 году показывают вырос рост количества ДТП с участием несовершеннолетних по сравнению с 2022 годом. В 2022 году в июне произошло 1802 ДТП, ранено 1964, погибло 66 детей. В 2023 году в этом же месяце количество ДТП увеличилось до 1924, ранено 2107 несовершеннолетних, а погибло 81. За июль 2022 года случилось 1921 ДТП, ранено 2137, погибло же 79 детей. За июль следующего года произошло 2111 ДТП, 2338 ранено и погибло 74 ребенка. [6]

Вероятно, прежде чем полностью раскрывать такую проблему как дорожно-транспортный травматизм среди детей, не достигших совершеннолетия нужно разобраться в самом его понятии.

Дорожно-транспортный травматизм — это совокупность всех видов поражения человека в результате дорожно-транспортных происшествий. Из года в год причины ДТП с участием несовершеннолетних не меняются. Ими по-прежнему остаются: 1. Переход дороги в неположенном месте; 2. Невнимание детей; 3. Игры на проезжей части или около нее. Но в получении травмы при ДТП ребенок не виноват. Дорожное происшествие с участием детей означает, что взрослые где-то недосмотрели, где-то не доучили или даже своим примером показали, что нарушить какие-либо правила безопасности на дорогах можно.

В основном за травматизмом несовершеннолетних в дорожно-транспортных происшествиях стоит именно безучастность их родителей к правонарушениям детей, ведь семья играет важную роль в формировании навыков безопасного поведения на дороге у детей.

Родители с раннего возраста обязаны обучать своих детей правилам дорожного движения, контролировать их поведение на дорогах, своим примером показывать как правильно переходить улицу, а также обеспечить ребенка нужными средствами защиты, например, шлем для катания на велосипеде.

Кроме окружающих ребенка людей не меньшую роль в его безопасности на дорогах играет государство. На уровне Правительства должны принимать меры, направленные на снижение дорожно-транспортного травматизма среди несовершеннолетних. Это может включать улучшение дорожных условий, обязательное оснащение детей автомобильными креслами и введение штрафов за нарушение правил дорожного движения. Кроме того, правительство может укреплять сотрудничество с образовательными учреждениями, участвовать в проведении профилактических компаний и создавать специализированные программы по обучению детей безопасности на дороге.

Культура безопасного поведения на дорогах – это одно из важнейших элементов нашей современной культуры. Все участники во время движения на дорогах обязаны принимать этот факт. Эта культура обеспечит личность быть готовым к любым жизненным ситуациям, возникающие на улице и дороге. Исследователи проблем культуры безопасности (И.А. Баева, А.Г. Ибрагимова, Н.В. Юдин, Е.Б. Галактионова) выделили цели, которые заключаются в определении норм поведения на дорогах; снижение регулярности аварий; усиление пропаганды безопасной жизни.

Для формирования такой культуры поведения для несовершеннолетних понимают целенаправленную организацию научно-методических, учебно-методических и организационных моментов для усвоения детьми и школьниками социальных норм, правил безопасного поведения на улицах и дорогах с целью эффективного взаимодействия в социуме при возникновении и решении задач по безопасному типу жизни. Такой школьник будет готов к различным взаимодействиям с другими участниками дорожного движения, что поможет его самореализации.

Для предотвращения и профилактики дорожно-транспортного травматизма несовершеннолетних в школах надо увеличить специальные уроки безопасности на дороге и организовывать практические тренировки с привлечением сотрудников Госавтоинспекции. Кроме того, важно вовлечь самоуправление и общественные организации в осуществление пропаганды безопасности на дороге и проведение мероприятий, направленных на поддержку здоровья и безопасности детей и подростков.

Итак, в заключении можно сказать, что профилактика дорожно-транспортного травматизма среди несовершеннолетних - это крайне сложная задача, которая требует усилий со стороны семьи, школы, правительства и всего общества в целом. Эта задача требует специального подхода, включающего в себя обучение детей и подростков правилам безопасной жизни, воспитательные мероприятия с ними, создание безопасных условий для передвижения детей и подростков. Только совместными стараниями всего общества можно достичь снижения количества дорожно-транспортных происшествий с участием несовершеннолетних.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Асянова С.Р. Метод убеждения как форма психолого-педагогического воздействия в профилактике детского дорожно-транспортного травматизма // В сборнике: Феноменология и профилактика девиантного поведения. Материалы XI Международной научно-практической конференции. 2018. С. 7-10.
2. Асянова С.Р. Социальная реклама как инструмент в сфере противодействия экстремизму (на примере профилактики нарушений правил дорожного движения) // Вестник Уфимского юридического института МВД России. 2018. № 1 (79). С. 107-112
3. Дорохин С.В. Профилактика безопасности дорожного движения как мера снижения чрезвычайных ситуаций на дорогах: [сайт] URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/profilaktika-bezopasnosti-dorozhnogo-dvizheniya-kak-mera-snizheniya-chrezvychaynyh-situatsiy-na-dorogah>
4. Мансурова З.Р., Асянова С.Р. Профайлинг как метод активного противодействия лицам, игнорирующим правовые нормы // Юридическая психология. 2022. № 1. С. 14-16.
5. Семенова Е.Д. Мероприятия по снижению показателей детского дорожно-транспортного травматизма: [сайт] URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/meropriyatiya-po-snizheniya-pokazateley-detskogo-dorozhno-transportnogo-travmatizma>
6. Статистика дорожно-транспортных происшествий с участием несовершеннолетних // Внутригородское муниципальное образование города федерального значения Санкт-Петербурга муниципальный округ Звездное, 2023 // [сайт] URL: <http://xn--b1aecbgc5andg.xn--p1ai/informacziya/novosti/2023/statistika-dorozhno-transportnyix-proisshestvij-s-uchastiem-nesovershennoletnix.html>
7. Сайт Госавтоинспекции РФ <http://stat.gibdd.ru/>

Сведения об авторах статьи:

Щетинкина Анастасия Алексеевна – студент 2 курса ФГБОУ ВО Уфимский университет науки и технологий Стерлитамакский филиал, колледж, г. Стерлитамак, пр. Ленина 49
E-mail: nasty0711198622@gmail.com

Абдрахимова Лилия Ахатовна – преподаватель первой категории ФГБОУ ВО Уфимский университет науки и технологий Стерлитамакский филиал, г. Стерлитамак, пр. Ленина 49.
E-mail: abdrahimovalilya@yandex.ru