



НАУЧНЫЙ
ФОРУМ
nauchforum.ru

ISSN: 2542-2162

№34(213)
часть 1

НАУЧНЫЙ ЖУРНАЛ

СТУДЕНЧЕСКИЙ ФОРУМ



Г. МОСКВА



Электронный научный журнал

СТУДЕНЧЕСКИЙ ФОРУМ

№ 34 (213)
Октябрь 2022 г.

Часть 1

Издается с февраля 2017 года

Москва
2022

УДК 08
ББК 94
С88

Председатель редколлегии:

Лебедева Надежда Анатольевна – доктор философии в области культурологии, профессор философии Международной кадровой академии, г. Киев, член Евразийской Академии Телевидения и Радио.

Редакционная коллегия:

Арестова Инесса Юрьевна – канд. биол. наук, доц. кафедры биоэкологии и химии факультета естественнонаучного образования ФГБОУ ВО «Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева», Россия, г. Чебоксары;

Ахмеднабиев Расул Магомедович – канд. техн. наук, доц. кафедры строительных материалов Полтавского инженерно-строительного института, Украина, г. Полтава;

Бахарева Ольга Александровна – канд. юрид. наук, доц. кафедры гражданского процесса ФГБОУ ВО «Саратовская государственная юридическая академия», Россия, г. Саратов;

Бектанова Айгуль Карибаевна – канд. полит. наук, доц. кафедры философии Кыргызско-Российского Славянского университета им. Б.Н. Ельцина, Кыргызская Республика, г. Бишкек;

Волков Владимир Петрович – канд. мед. наук, рецензент АНС «СибАК»;

Елисеев Дмитрий Викторович – канд. техн. наук, доцент, начальник методологического отдела ООО "Лаборатория институционального проектного инжиниринга";

Комарова Оксана Викторовна – канд. экон. наук, доц. доц. кафедры политической экономии ФГБОУ ВО "Уральский государственный экономический университет", Россия, г. Екатеринбург;

Лебедева Надежда Анатольевна – д-р филос. наук, проф. Международной кадровой академии, чл. Евразийской Академии Телевидения и Радио, Украина, г. Киев;

Маршалов Олег Викторович – канд. техн. наук, начальник учебного отдела филиала ФГАОУ ВО "Южно-Уральский государственный университет" (НИУ), Россия, г. Златоуст;

Орехова Татьяна Федоровна – д-р пед. наук, проф. ВАК, зав. Кафедрой педагогики ФГБОУ ВО «Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И. Носова», Россия, г. Магнитогорск;

Самойленко Ирина Сергеевна – канд. экон. наук, доц. кафедры рекламы, связей с общественностью и дизайна Российского Экономического Университета им. Г.В. Плеханова, Россия, г. Москва;

Сафонов Максим Анатольевич – д-р биол. наук, доц., зав. кафедрой общей биологии, экологии и методики обучения биологии ФГБОУ ВО "Оренбургский государственный педагогический университет", Россия, г. Оренбург;

С88 Студенческий форум: научный журнал. – № 34(213). Часть 1. М., Изд. «МЦНО», 2022. – 56 с. – Электрон. версия. печ. публ. – <https://nauchforum.ru/journal/stud/34>.

Электронный научный журнал «Студенческий форум» отражает результаты научных исследований, проведенных представителями различных школ и направлений современной науки.

Данное издание будет полезно магистрам, студентам, исследователям и всем интересующимся актуальным состоянием и тенденциями развития современной науки.

ISSN 2542-2162

ББК 94
© «МЦНО», 2022 г.

Оглавление

Рубрика «Безопасность жизнедеятельности»	5
ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В НАШЕЙ ЖИЗНИ	5
Лапшин Кирилл Анатольевич Сидорова Ирина Анатольевна	
Рубрика «Педагогика»	9
ДИАГНОСТИКА И КОРРЕКЦИЯ ТРЕВОЖНОСТИ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	9
Краева Дарья Алексеевна Коржуева Елена Васильевна	
СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ГОСУДАРСТВЕННЫХ ПРОГРАММ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ И КИТАЙСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ	13
Сковородин Артём Сергеевич Жедик Елена Михайловна	
ЗАНЯТИЕ СПОРТОМ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ, КАК МОТИВАЦИЯ БРОСИТЬ КУРИТЬ ДЛЯ СТУДЕНТОВ	17
Сковородин Артём Сергеевич Жедик Елена Михайловна	
Рубрика «Политология»	21
УЗБЕКИСТАН И США: 30 ЛЕТ ДИПЛОМАТИЧЕСКИМ ОТНОШЕНИЯМ	21
Хамидов Далер Ферузович	
Рубрика «Психология»	24
СОВРЕМЕННЫЙ ВЗГЛЯД НА МЕНТАЛЬНУЮ ИНВАЛИДНОСТЬ	24
Абрамович Екатерина Викторовна	
ПРИЧИНЫ И ПУТИ ВЫХОДА ИЗ ДЕПРЕССИИ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ, ОКАНЧИВАЮЩИХ ШКОЛУ И СТУДЕНТОВ ПЕРВЫХ КУРСОВ ИНСТИТУТА	27
Кудинова Дария Александровна Есаулов Михаил Николаевич	
ВСД И ПАНИЧЕСКИЕ АТАКИ. ЛИЧНОСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ЛЮДЕЙ, ПЕРЕЖИВАЮЩИХ ПАНИЧЕСКУЮ АТАКУ	31
Мотькина Лариса Игоревна	
ИССЛЕДОВАНИЕ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ	37
Нигманова Алина Эдуардовна	
ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ ДЕВИАНТНЫХ ПОДРОСТКОВ	40
Филиппова Елена Александровна Гордиенко Елена Викторовна	
Рубрика «Технические науки»	43
АНТИПИРЕНЫ КАК СРЕДСТВА ОГНЕЗАЩИТЫ	43
Галимов Марсель Маратович Аксенов Сергей Геннадьевич	

ВЛИЯНИЕ АВАРИЙ И ПОЖАРОВ ТРАНСПОРТА НА ОКРУЖАЮЩУЮ СРЕДУ	46
Галимов Марсель Маратович Аксенов Сергей Геннадьевич	
К ВОПРОСУ О КЛАССИФИКАЦИИ И УСТРОЙСТВЕ СОВРЕМЕННЫХ ПОЖАРНЫХ ГИДРАНТОВ	48
Галимов Марсель Маратович Аксенов Сергей Геннадьевич	
К ВОПРОСУ О КЛАССИФИКАЦИИ ОГНЕТУШАЩИХ ВЕЩЕСТВ	50
Красников Евгений Дмитриевич Аксенов Сергей Геннадьевич	
ЭФФЕКТИВНОСТЬ ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ ТЕПЛООВОГО НАСОСА	52
Резванова Алина Фанисовна Пономарев Николай Степанович	
БУДУЩИЕ ТЕНДЕНЦИИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ТЕПЛОВЫХ НАСОСОВ	54
Резванова Алина Фанисовна Пономарев Николай Степанович	

РУБРИКА**«БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»****ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В НАШЕЙ ЖИЗНИ*****Лапшин Кирилл Анатольевич****студент,**Ульяновский государственный технический университет(УЛГТУ),**РФ, г. Ульяновск****Сидорова Ирина Анатольевна****научный руководитель,**Ульяновский государственный технический университет(УЛГТУ),**РФ, г. Ульяновск*

Спорт – необходимая часть жизни современного человека! Приверженность здоровому образу жизни и физическая активность – это тренд, распространившийся на все поколения и все слои общества нашего мира. Любой от мала до велика жаждет быть вовлеченным в спортивную деятельность: детвора с удовольствием посещает различные секции, их родители тренируются в тренажерных залах и фитнес-группах, бегают по утрам. Возводятся детско-юношеские спортивные школы, оздоровительные лагеря, стадионы, дворовые площадки для спортивных занятий, фитнес-центры.

Спорт воспитывает характер человека. Занятие спортом укрепляет силу воли, дисциплинирует людей. Ленивый человек не станет ежедневно рано вставать, чтобы делать пробежку, обливаться холодной водой. Только сильные духом люди способны дружить со спортом. На мой взгляд, слова из песни: «В хоккей играют настоящие мужчины, трус не играет в хоккей», – именно это и подтверждают.

Быть спортивным – это стильно и престижно. Спортивные мероприятия с каждым годом делаются все более глобальными и масштабными. Вот, например, «Лыжня России» проводится ежегодно с 1982 г., на протяжении уже 40 лет, на маршрут выходят сотни тысяч единомышленников по всей стране, равнодушных к лыжному спорту, здоровому и активному отдыху. Важно, что участниками данного события могут стать не только лишь спортсмены-профессионалы, но и любители начиная с 7 лет.

23 августа 2013 года Генеральная Ассамблея ООН единогласно приняла решение отмечать 6 апреля как Международный день спорта. Официальное название Дня – Международный день спорта на благо развития и мира.

Наш организм просит бережливого к себе отношения, гарантировать это можно, ведя здоровый образ жизни. Понятие это очень широкое, вводящее в себя массу пунктов.

В первую очередь, это сбалансированное питание – наш организм нуждается в источнике энергии, однако не любая еда идет ему на пользу. Верно подобранный рацион снабжает организм всем необходимым, что гарантирует хороший и главное правильный обмен веществ. Правильно питаюсь человек ограждает себя от множества страшных заболеваний. Неправильное питание может вызвать сердечно-сосудистые заболевания, рак молочной железы, болезнь почек и другие. Так же, правильно питающийся человек, быстрее думает, легче выполняют разного рода физические действия и создает правильную основу для тренировок.

Конечно же, хоть питание и является значительным пунктом, одного его недостаточно. Важна физическая активность. Прогулки, спорт, утренняя гимнастика – всё это позволяет сохранять тело в отличной и здоровой форме, дарит бодрость и энергию.

Несколько бесхитростных рекомендаций для тех, кто желает повысить свою физическую активность:

- постарайтесь как можно больше двигаться.
- Три раза в день потратьте по 10 мин. на несложное упражнение: встаньте, распрямитесь и походите.
- пробуйте проходить участок обычного пути на работу или с работы пешком.
- Участвуйте в активных играх своих детей либо детей Ваших приятелей и родственников.
- Прогуливайтесь до магазина и обратно пешком.
- Чаще бывайте на природе.

Известные виды физической активности:

- Оздоровительный бег. систематичный бег в медленном темпе не менее 20 мин. укрепляет иммунную систему, повышает содержание гемоглобина в крови и улучшает настроение.
- Фитнес. Это оздоровительная методика, включающая групповые физические тренировки в синтезе с верно подобранной диетой.

Зачем необходима телесная нагрузка?

В XXI веке средняя телесная нагрузка городского обитателя снизилась приблизительно в 50 раз по сравнению с предшествующими столетиями. Люди ведут малоподвижный, сидячий образ жизни, отчего у них созревает гиподинамия – снижение моторной активности и силы мышечных сокращений.

Гиподинамия – причина формирования заболеваний сердечно-сосудистой системы, в частности инсульта, ожирения, сахарного диабета, остеопороза и многих иных заболеваний. Чтобы избежать формирования гиподинамии и снизить риск зарождения множества летальных болезней, Вы обязаны активно двигаться, например, ходить не меньше 10 часов в неделю.

Физкультура – лучший друг сердца

При физической нагрузке сердце начинает биться чаще, возрастает вытесняемый им в сосуды объём крови. К работающим мышцам, пронизанным мелкими капиллярами, поступает больше кислорода, они «просыпаются» и врубаются в работу.

Признак здорового сердца и его экономной работы – невысокая частота пульса в пребывании покоя. Подсчитайте пульс утром, после сна, лёжа в постели и сравните с приведёнными ниже данными:

- 55–60 в минуту – отлично;
- 60–70 в минуту – хорошо;
- 70–80 в минуту – удовлетворительно;
- > 80 в минуту – плохо.

Как планировать свои физические нагрузки

Если вы, воодушевились, тем что успели прочитать в данной статье, вы должны сходить на каток или в бассейн. Пробежите пару километров на лыжах или пройдите пешком путь, который могли бы проехать на автобусе, – даже это будет являться неплохим началом к развитию вашего тела. Однако помните основное правило оздоровительных физических тренировок: их необходимо выполнять систематически.

Положительных результатов можно достичь только при условии регулярности физических нагрузок. Для того, чтобы понять, какую частоту тренировок и продолжительность разовой нагрузки будет лучше выбрать вам, можно использовать приведённые в таблице ниже данные.

Таблица 1.

Продолжительность разовой нагрузки и частота тренировок

Тип нагрузки	Расход энергии (ккал/ч)
Медленная ходьба (3–4 км/ч)	280 – 300
Ходьба в среднем темпе (5–6 км/ч)	350
Быстрая ходьба (7 км/ч)	400
Джоггинг (7–8 км/ч)	650
Медленный бег (9–10 км/ч)	900
Бег в среднем темпе (12–13 км/ч)	1250
Езда на велосипеде (40 км/ч)	850
Плавание (40 м/мин)	520
Теннис в умеренном темпе	425
Катание на коньках	350
Лыжи	580
Спорт. игры	600
Аэробная ритмическая гимнастика	600

Как выбрать тип нагрузок, подходящий именно Вам?

• То какой режим физической активности вы выбираете, напрямую зависит от уровня вашей физической подготовки, т.е. дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Уровень тренированности сердечно-сосудистой системы можно определить с помощью несложного теста:

- Не нагружая тела, измерьте свой пульс.
- Сделайте 20 приседаний в течение 30 секунд.
- Повторно измерьте пульс через 3 минуты и вычислите разницу между вторым и первым результатами.

• Результат:

- хорошая физическая форма – до 5 ударов;
- удовлетворительная – 5–10 ударов;
- низкая – более 10 ударов.

• В любом случае, приступая к тренировкам, не стоит перегибать и пытаться выжать максимум из своего тела. На начальном этапе тренировок увеличивайте время занятий до достижения оптимальной нагрузки. Оптимальная нагрузка – это 85% от максимальной частоты сердечных сокращений (МЧСС).

$$\text{МЧСС} = 220 - \text{ваш возраст}$$

Следующим пунктом существенно отметить гигиену. Следование хотя бы элементарных правил гигиены представляется необходимым условием здоровья. Поручни общественного транспорта, дверные ручки, кнопки лифтов, денежки – это те вещи, коих мы, как и тысячи прочих людей, дотрагиваемся ежедневно, а значит, после них нужно безоговорочно мыть руки. Конечно, не стоит доходить до фанатизма в вопросах чистоты, однако здоровая гигиена попросту необходима для здоровья.

Также, говоря о здоровом образе жизни, нельзя не заострить внимание на таком понятии, как стресс. Многие говорят о том, как важно сторониться стрессовых ситуаций, я же присоединяюсь к мнению доктора 1 А.Л., указывающего на то, что вся наша жизнь состоит из множества стрессов, которые невозможно полностью исключить, следовательно, нам нужно учиться с ними жить, «тренируя это свойство в себе как жилу». Также, по словам доктора Мясникова: «занятие спортом, лучшее в этом деле подспорье», поэтому доктор личным примером несёт спорт в массы.

Тренировка доктора Мясникова А.Л. в эфире канала Россия 1

Таким образом, занятие физической культурой и спортом – главное орудие в борьбе с такими актуальными проблемами нынешнего общества, как малоподвижность, нездоровые привычки, девиантное поведение, разобщенность.

Вдобавок физическая культура играет значимую роль в формировании личности. Тот факт, что человек как личность созревает в социуме, уже давно был доказан педагогами. В обществе спортсменов, ведущих здоровый образ жизни и рвущихся к победе, личность приобретает хороший и очень важный жизненный опыт и такие значимые черты характера как выносливость, дисциплинированность, уверенность и твердость духа. Спорт учит человека держать удар, правильно переживать не только победы, но и поражения. Во время занятий у человека вырабатывается важное знание анализировать факторы неудач, совершать работу над ошибками, преодолевать страх провала. И в результате – побеждать.

Спорт постоянно был не только средством поддержания телесного и нравственного здоровья человека, не только соревнованием, а и силой, объединяющей всех людей, племена, народы. Как пример можно привести то, что войны и конфликты в Греции останавливались на время проведения Олимпийских игр. Пьер де Кубертен (основоположник современного Олимпийского движения), считал, что спорт и интернациональные спортивные связи могут содействовать «утверждению мирных отношений меж государствами, укреплению дружбы и взаимопонимания между народами, их культурному сотрудничеству, прекращению споров, несогласий и недоразумений», что «вместе со спортом вырастает новая и мощная основа делу мира».

Таким образом, физическая культура и спорт являются наиважнейшими составляющими полноценной жизни современного человека. Без спорта человеку очень сложно жить в современном мире. Спорт социализирует, оздоравливает и воспитывает в человеке ценные в современном мире положительные морально-этические качества, примиряет народы и нации.

Список литературы:

1. Сайт: tak.zdorovo.ro
2. Сайт: Доктор Мясников. Медицинская программа на Россия 1 на [youtube.ru](https://www.youtube.com/watch?v=...)
3. Источник: <https://deepcloud.ru/articles/chto-takoe-kross-natsii>
4. Сайт: Wikipedia
5. Источник: <https://fks-sport.ru/sport-obedinyayet/>

РУБРИКА

«ПЕДАГОГИКА»

ДИАГНОСТИКА И КОРРЕКЦИЯ ТРЕВОЖНОСТИ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Краева Дарья Алексеевна

студент,

Калужский государственный университет

им. К.Э. Циолковского,

РФ, г. Калуга

Коржуева Елена Васильевна

научный руководитель,

Калужский государственный университет

им. К.Э. Циолковского,

РФ, г. Калуга

Аннотация. В статье приводятся результаты диагностики уровня тревожности у детей младшего школьного возраста. Проведен краткий аналитический обзор зарубежной и отечественной литературы, посвященной изучению предикторов и особенностей проявления тревожности у детей 7-11 лет. Проанализированы результаты диагностики школьной тревожности у детей 1-2 года обучения, на основе которых предложены рекомендации по коррекции тревожных состояний.

Ключевые слова: младшие школьники, предикторы тревожности, психолого-коррекционная работа, школьная тревожность, эмоционально-волевая сфера.

Начальная школа является важной ступенью в развитии личности ребенка. В этот период происходит, согласно периодизации Л.С. Выготского, «кризис 7 лет», проявляющийся в становлении социального «Я», осознании первой серьезной ответственности, формировании морально-нравственных ориентиров. Усложняются процессы, связанные со сферой переживаний – эмоции и чувства становятся более устойчивыми, а их проявление начинает подчиняться логике – таким образом, происходит формирование внутренней жизни ребенка: на его поведение, отношения с другими людьми начинают влиять именно внутренние переживания.

Данный факт особенно важно учитывать при поступлении в школу: новые социальные условия для многих детей становятся неожиданностью, осложняет процессы их адаптации и социализации, что в последствии приводит к возникновению синдрома тревожных состояний (тревожности).

Тревожность – одна из наиболее распространенных сегодня проблем среди младшего школьного возраста. Несмотря на значительный теоретический и эмпирический материал, накопленный зарубежными и отечественными педагогами-психологами, с каждым годом число детей, у которых диагностируется различная степень тревожных состояний уже на 1-2 году обучения в школе, неуклонно возрастает.

Развитие знаний о социально-психологических предикторах, обуславливающих возникновение повышенной тревожности у младших школьников, позволит оперативно реагировать на первые симптомы начинающегося тревожного расстройства и оказывать необходимую психологическую помощь.

Таким образом, цель настоящего исследования – на основе эмпирических данных предложить рекомендации по коррекции тревожности у детей младшего школьного возраста.

Под тревожностью в научной литературе понимается устойчивое психологическое состояние, связанное с беспокойством, ожидание отрицательной реакции со стороны окружающих (Р. Мэй, А. Фрейд) [6; 9]. В то же время, исследователи разводят понятия «тревожность» и «школьная тревожность», понимая под последним «особый тип тревожности, детерминируемый спецификой образовательного процесса и характером социальных отношений (А.И. Захаров, В.С. Мухина, А.М. Прихожан и др.) [3; 5; 8].

Е.И. Лебедева в качестве основных предикторов школьной тревожности у детей 7-8 лет называет нарушения в развитии эмоционально-волевой сферы, связанные с возникновением страхов и психологического дискомфорта в различных ситуациях общения [4, с. 357]. А.Л. Венгер и Е.Н. Новиков считают ключевым фактором возникновения школьной тревожности социальное окружение, в первую очередь – семью [2; 7]. Л.И. Божович предполагает, что корни тревожного расстройства заложены ещё в раннем возрасте и могут быть связаны с различными психологическими травмами (продолжительная болезнь, продолжительная разлука с матерью и т.п.) [1, с. 33].

Как правило, в школе тревожного ребенка возможно идентифицировать по следующим симптомам: пассивность на занятиях; стеснительность; излишняя восприимчивость, агрессия в общении со сверстниками. Однако для получения более объективных данных и подбора правильных коррекционных упражнений необходимо проведения психологической диагностики.

Исследование проводилось нами на базе МБОУ СОШ № 16 гор. Сергиев Посад. Выборку обследуемых составили 20 учеников 1-2 класса (7-8 лет) – 10 девочек и 10 мальчиков.

Использовались следующие методики.

1. Тест тревожности (Р. Тэммл, Д. Дорки, В. Амен).
2. Опросник для диагностики школьной тревожности (Л. Филлипс). Результаты по первой методике представлены на Рис. 1.

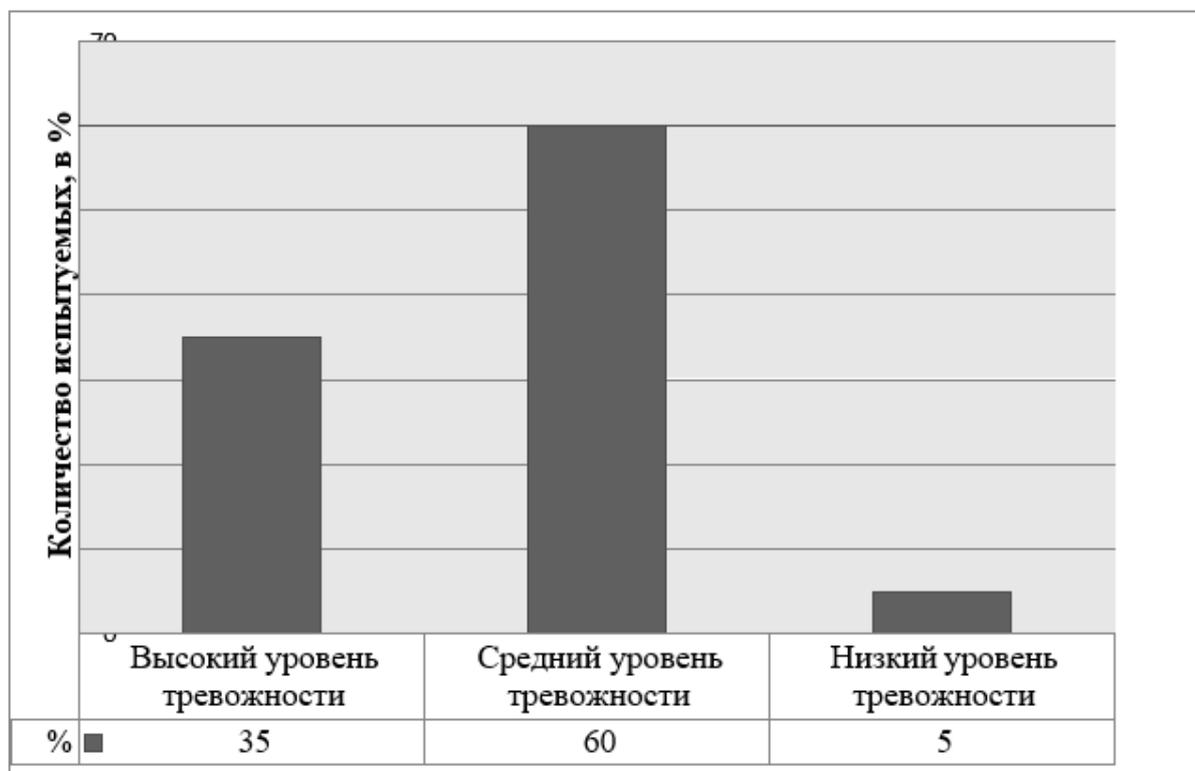


Рисунок 1. Результаты диагностики по методике «Тест тревожности» (Р. Тэммл, Д. Дорки, В. Амен)

Результаты обследования по методике Л. Филипса, в целом, идентичны. У 50% обследуемых был выявлен повышенный уровень школьной тревожности, у 30% – высокий (Рис. 2).

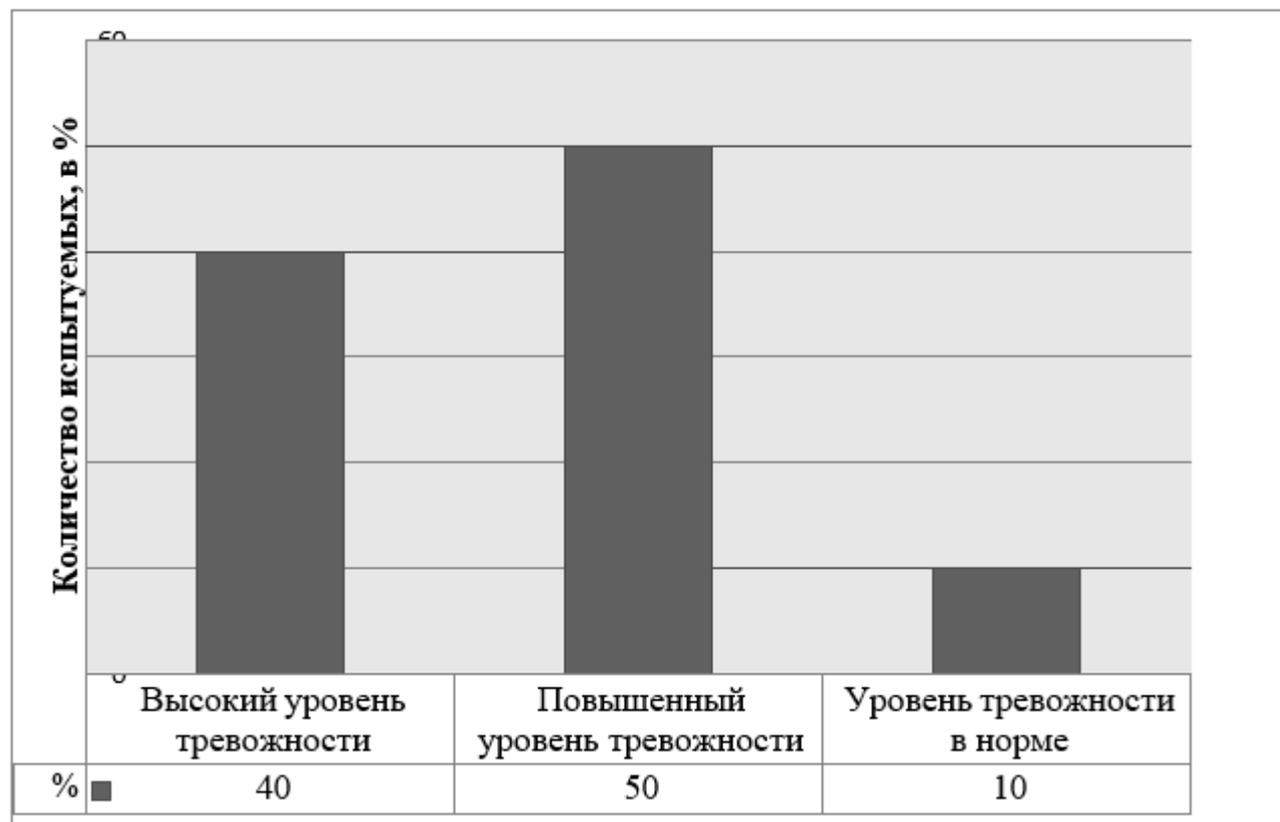


Рисунок 2. Результаты диагностики по методике Л. Филлипса

Таким образом, по результатам диагностики можно констатировать, что только у 5-10% процентов обследуемых уровень тревожности находится в норме, а у более трети школьников этот показатель крайне высок, что определяет необходимость проведения психолого-коррекционной работы.

Для этого нами была разработана тренинговая программа, включающая в себя как индивидуальные, так и групповые встречи, включающие, в том числе, коррекционно-развивающие упражнения по снятию стресса и тревоги. Программа тренинга включала в себя 10 занятий с использованием различных методов и приемов по коррекции школьной тревожности: визуализация и управление эмоциями; формирование устойчивой мотивации и положительной самооценки, арт-терапия.

Проведенные мероприятия способствовали формированию положительного эмоционального фона и укреплению отношений внутри детского коллектива, о чем свидетельствуют результаты повторной диагностики по методике Л. Филлипса – высокий и повышенный уровень тревожности наблюдался, соответственно, только у 15 и 20% обследуемых.

Школьная тревожность – серьезная проблема современного образовательного процесса, отрицательно влияющая на здоровье, учебу и общение подрастающего поколения. При коррекции тревожных состояний у младших школьников необходимо, во-первых, проводить работу с мотивационно-потребностной сферой ребенка, поскольку зачастую именно завышенные ожидания и потребности мешают школьнику правильно общаться со сверстниками. Во-вторых, необходимо развивать коммуникативные навыки и эмоциональный интеллект, обогащать представления о формах просоциального поведения – именно это способствует укреплению уверенности в себе и формированию положительной самооценки. В-третьих, в середине или в конце занятий рекомендуется проводить упражнения по снятию эмоционального напряжения, что будет способствовать закреплению позитивных изменений в поведении.

Список литературы:

1. Божович Л.И. Проблемы формирования личности / Под ред. Д.И. Фельдштейна. 2-е изд. Воронеж: МОДЭК, 1997. 352 с.
2. Венгер А.Л., Цукерман Г.А. Психологическое обследование младших школьников. М.: Владос, 2005. 196 с.
3. Захаров А.И. Происхождение детских неврозов и психотерапия. М.: ЭКСМО-Пресс, 2000. 448 с.
4. Лебедева Е.И. Современные предикторы школьной тревожности младших школьников // Вестник Ленинградского государственного университета им. А.С. Пушкина. 2020. № 2. С. 347-359.
5. Мухина В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество: учебник для студ. вузов / В.С. Мухина. 4-е изд., стереотип. М.: Академия, 1999. 456 с.
6. Мэй Р. Смысл тревоги / Перев. с англ. М.И. Завалова и А.И. Сибуриной. М.: Класс, 2001. 384 с.
7. Новиков Е.В. Диагностика и коррекция школьной дезадаптации у младших школьников и младших подростков // В сб.: Проблемы психодиагностики, обучения и развития школьников. М.: АПН СССР, 1985. С. 42-55.
8. Прихожан А.М. Психологическая природа и возрастная динамика тревожности (личностный аспект): автореф. дис. ... д-ра психол. наук / А.М. Прихожан; Москов. психолог.-соц. ин-т. М., 1996. 307 с.
9. Фрейд А. Психология Я и защитные механизмы. М.: Педагогика- Пресс, 1993. 144 с.

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ГОСУДАРСТВЕННЫХ ПРОГРАММ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ И КИТАЙСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ

Сковородин Артём Сергеевич

студент,

Самарский государственный технический университет,

РФ, г. Самара

Жедик Елена Михайловна

научный руководитель,

доцент кафедры ФВиС,

Самарский государственный технический университет,

РФ, г. Самара

Аннотация. В этой статье описываются особенности подхода к занятиям по физической культуре в Российской Федерации и Китайской народной республике в рамках высших учебных заведений. Проводится сравнительный анализ краткий сравнительный анализ государственных программ и подходов, а также разрабатывается ряд рекомендаций для совершенствования эффективности занятий по физической культуре в ВУЗах и университетах.

Ключевые слова: физическая культура, Китай, университет, спорт, анализ

Одной из самых важных социальных групп во всех странах мира являются студенты, поскольку именно они в будущем формируют кадровый резерв профессионалов и влияют на общественный прогресс той или иной страны. В частности, от них зависят многие наукоемкие сферы экономики, и без подготовки молодых специалистов развитие многих отраслей станет невозможным.

Высшие учебные заведения занимают важное место в образовательной системе, поскольку именно в рамках университетов решаются задачи как по обучению будущих специалистов в разных сферах деятельности, так и по морально-нравственному воспитанию молодого поколения. Так, занятия по физической культуре, включенные в обязательную образовательную программу, как на территории России, так и в Китае, имеют цель сформировать следующие важные качества у студентов: здоровые привычки, хорошее здоровье и общую физическую работоспособность. Без подобных достоинств сложно представить успешного профессионала в той или иной области деятельности.

Кроме того, регулярные физические нагрузки помогут не только поддерживать хорошее состояние здоровья и физическую форму на протяжении всей жизни, но и справиться со стрессом и многими психологическими проблемами в обучения в высших учебных заведениях.

Актуальность данной проблемы подтверждает растущее количество студентов [3], в процентом соотношении, с такими проблемами со здоровьем, как избыточная масса тела или ожирение, психологические и психические отклонения (повышенная тревожность, депрессивные состояния, синдром повышенной усталости), вызванные большой учебной нагрузкой, нарушением осанки и опорно-двигательного аппарата, приводящим к сколиозу и т.д.

Многие исследователи этого вопроса сходятся во мнение, что основная причина данного явления заключается в недостаточном объеме регулярных физических упражнений, несмотря на обязательную дисциплину “Элективных курсы по физической культуре и спорту”.

Подход к решению данной проблемы индивидуальный в каждой стране. В этой будет исследована разнится образовательных программ в России и Китае.

Целью данного исследования является проведение краткого сравнительного анализа государственных программ по физической культуре в Российской Федерации и Китайской Народной Республики и разработка рекомендаций по улучшению российских государственных программ по физической культуре в высших учебных заведениях.

Задачами данного исследования являются:

1. Изучение государственных программ по физической культуре в высших учебных заведениях России и Китая;
2. Составление краткого сравнительного анализа государственных программ;
3. Анализ полученной информации;
4. Разработка рекомендаций по улучшению российских государственных программ по физической культуре в высших учебных заведениях.

Китайская организационно-институциональная модель управления физического воспитания и спорта по своей сути очень похожа на советскую систему. Главное сходство – это централизованность системы, наличие государственных комитетов, задача которых сводится к многолетней системе отбора молодых спортивных талантов, начиная с раннего детства. Такая административная структура, с хорошо выстроенной и мощной системой поиска и тренировки будущих профессиональных, приводит к тому, что к совершеннолетию все юноши и девушки, которые потенциально могут достигнуть успехов в спорте с дошкольного возраста занимаются в специальных учебных центрах. Эффективность такой модели доказывают выступления китайских спортсменов, как на Олимпийских играх, так и мировых чемпионатах.

При этом остальные молодые люди всё равно много времени посвящают спорту, в частности в настоящее время в китайской системе высшего образования внедряется обязательный вступительный экзамен по физической культуре вне зависимости от пола и особенностей специальности абитуриента.

Российская организационно-институциональная уступает китайской с точки зрения индивидуализированного подхода и отсутствия необходимых средств и опыта для создания эффективной системы поиска молодых талантов. Сама структура не имеет такой четкой централизованности, однако за счёт национальных проектов “Здоровье” и “Образования”, общей популяризации спорта через регулярные чемпионаты и другие соревнования удаётся найти и подготовить и будущих спортсменов.

Совсем иначе обстоит ситуация с физической культурой в высших учебных заведениях. В обеих странах данная дисциплина является обязательной, однако подходы, виды занятий, продолжительной и теоретическая составляющая отличаются друг от друга.

На основе открытых источников, а также законов Российской Федерации и Китайской Народной Республики, автором данной статьи была составлена таблица (1), в которой представлен анализ образовательных программ по 8 критериям.

Таблица 1.

Сравнение образовательных программ по физической культуре в высших учебных заведениях в Российской Федерации и Китайской Народной Республики

№	Критерии сравнения обязательной программы по физической культуре	Российская Федерация	Китайская Народная Республика
1.	Продолжительность обучения	4 года [2]	2 года
2.	Объём часов	144 часа	144 часа
	Отделы учебного процесса	Основной, специальный и спортивный	Только основной и специальный
3.	Теоретические разделы учебных программ	26 часов	
4.	Содержание лекций по физической культуре	Направленность на методики, используемые в лечебной физкультуре	Направленность на методики, основанные на основе восточных оздоровительных систем

№	Критерии сравнения обязательной программы по физической культуре	Российская Федерация	Китайская Народная Республика
5.	Программа отдельных дисциплин	Относительно лояльное отношение к соблюдению технических требований. Отсутствие обязанности студента заниматься во внеучебное время и на дополнительных занятиях	Строго регламентированные технические требования к студентам, занимающимся тем или иным видом спорта
6.	Оценка успеваемости	Зачёт в конце каждого семестра, на получение которого влияет посещаемость, сдача тех или иных нормативов, общая физическая подготовка без уточнения удельного веса того или иного фактора	Экзамен в конце семестра, на оценку которого влияет критерии с разным удельным весом: качество техники движение – нормативы (50%), физическая подготовка (20%), теоретические знания (20%), посещаемость и дисциплина (10%).
7.	Учебная программа	Акцент на теоретическую составляющую	Акцент на практическую составляющую – более 60% объёма описания учебной программы на технические нормативы того или иного вида спорта
8.	Виды занятий (дисциплин)	Основные виды спорта и общая физическая подготовка	Кроме общемировых видов спорта и общей физической подготовки, делается акцент на национальные спортивные дисциплины таких, как ушу и ци-гун

На основе сравнительного анализа двух подходов к обязательным занятиям по физической культуре в России и Китае можно сделать вывод, что российская образовательная программа в большей мере решает проблему физической подготовки студентов, поскольку главной функцией физкультуры в русских университетах является воспитательная. Акцент делается не на технике выполнения упражнений в том или ином виде спорта, а на регулярную физическую подготовку, которая должна способствовать не только поддержанию здорового состояния студента, но и снижения стресса от учебной нагрузки.

В практике китайских государственных ВУЗах акцент делается прежде всего на нормативах и на историческую культурную составляющую, потому что многие студенты занимаются, например, и баскетболом, и национальным видом физической культуры таким, как ушу или ци-гун. Таким образом, у студентов образуется неразрывная связь с культурой и традициями родной страны [1].

Несмотря на более лояльную программу обучения в Российской Федерации отводится большое внимание на развитие профессионального спорта в высших учебных заведениях. В отличие от китайской модели, где существуют специальные спортивные центры (интернаты) [5], которые не связаны с ВУЗами, в России множество профессиональных спортсменов начинают спортивную карьеру именно в стенах университета.

Автором статьи подготовлены рекомендации по улучшению обязательной образовательной программы по физической культуре:

- Необходимость уделить большее внимание культурным и патриотическим аспектам;
- Создание чётких и строгих общенациональных критериев успеваемости студента по выбранной дисциплине;
- Сместить акцент оценки успеваемости студентов с посещаемости и дисциплины на физическую подготовку и сдачу нормативов.

Целью данного исследования являлось проведение краткого сравнительного анализа государственных программ по физической культуре в Российской Федерации и Китайской Народной Республики и разработка рекомендаций по улучшению российских государственных программ по физической культуре в высших учебных заведениях.

Задачи, поставленные автором для достижения цели исследования, были выполнены. В целом, российская система образовательной программы по физической культуре в высших учебных заведениях по многим показателям превосходит подходы Китая и многих стран, однако существует множество недостатков и недоработок. Рекомендации, разработанные автором в ходе данного исследования, смогут улучшить государственную программу по многим аспектам: от акцента на патриотическую и культурную составляющую, который способствует морально-нравственному воспитанию молодёжи, до критериев оценки успеваемости по данной учебной дисциплине в целом, поскольку важно не только регулярно заниматься физическими упражнениями, но и стремиться к совершенствованию своих способностей, а не только посещать занятия.

Список литературы:

1. Иванов Валентин Дмитриевич, Салькова Наталья Александровна Особенности физической культуры и спорта в странах Азии // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2017. №1.
2. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 06.03.2022) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"
3. Чербиева Саидат Висрадиевна, Бостанова Светлана Николаевна Эмпирическое исследование учебного стресса у студентов // Ученые записки университета Лесгафта. 2019. №12 (178).
4. Айвазова Елена Сергеевна, Соловьёв Александр Григорьевич, Золотарева Эльвира Геннадьевна ПОДХОДЫ К ОБУЧЕНИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В РАЗНЫХ СТРАНАХ // Нацразвитие. Наука и образование. 2022. №2 (5).
5. Hastie P., Hu A., Liu H., Zhou S. Incorporating Sport Education within a physical education sports club in China // Curriculum Studies in Health and Physical Education – 2020 – Pp. 1-16.
6. Сайт Министерства Здравоохранения РФ, URL: <https://minzdrav.gov.ru/> (дата обращения: 5.09.2022).

ЗАНЯТИЕ СПОРТОМ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ, КАК МОТИВАЦИЯ БРОСИТЬ КУРИТЬ ДЛЯ СТУДЕНТОВ

Сковородин Артём Сергеевич

студент,

Самарский государственный технический университет,
РФ, г. Самара

Жедик Елена Михайловна

научный руководитель,

доцент кафедры ФВиС,

Самарский государственный технический университет,
РФ, г. Самара

Аннотация. Проблема курения среди молодёжи – одна из многих проблем, стоящих перед Министерством Здравоохранения Российской Федерации, и для поиска решения было предпринято множество мер: от запрета курение в общественных местах, запрета рекламы табачных изделий и до повышения акциз, пропаганда здорового образа жизни и предание гласности заболеваний, вызванных употреблением табачных изделий. Однако, для многих российских ВУЗов данная проблема всё ещё актуальна. В этой статье рассматриваются возможные способы борьбы с пагубной привычкой в университетской среде.

Ключевые слова: курение, молодое поколение, физическая культура, занятия спортом

Курение – это вредная привычка, наносящая огромный вред не только физическому состоянию отдельного человека, но и социуму в целом. Особенно пагубное влияния она оказывает на молодое поколение: в частности, учеников старших классов, студентов университетов и колледжей.

Несмотря на все меры борьбы с курением, эта проблема остаётся актуальной, так по данным исследования, проведённым Всемирной организацией здравоохранения [6], на 2020 год в России курит 26,8% населения, однако нельзя не отметить тенденцию к сокращению курящих людей (график 1).

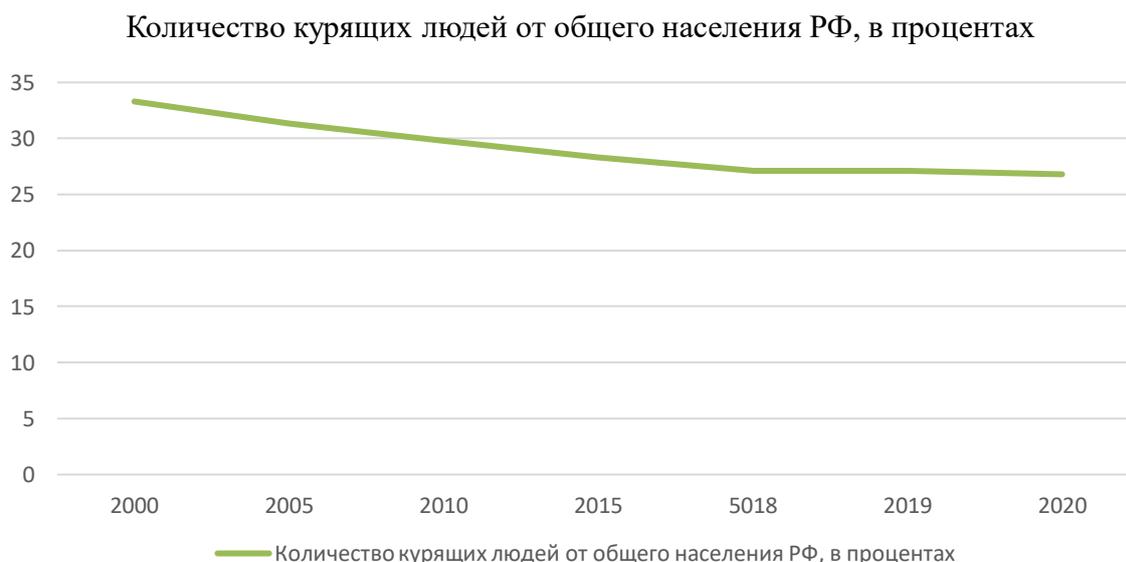


Рисунок 1. Количество курильщиков в РФ

Действительно, постепенная политика борьбы с курением даёт свои результаты, однако из-за появления на рынке электронных средств доставки никотина проблема усугубилась среди представителей молодого поколения, так среди студентов по максимальным оценкам от никотиновой зависимости страдают примерно 75 процентов и до 55 процентов девушек, сообщает Минздрав со ссылкой на опросы ВЦИОМ и фонда «Общественное мнение» за 2018 год [5].

Несмотря на то, что во всех высших учебных заведениях Российской Федерации в состав образовательных программ входят обязательные занятия спортом, целью которых является физическое развитие студента, пропаганда здорового образа жизни, курение обычных или электронных сигарет среди студентов по-прежнему распространено.

Целью данного исследования является поиск возможных способов мотивации молодёжи бросить курить и разработка комплекса мер, которые позволят решить данную проблему.

Задачами данного исследования являются:

1. Раскрытие теоретических аспектов причин никотиновой зависимости среди молодёжи;
2. Разработка дополнительных видов мотивации бросить курить;
3. Проведение социологического опроса с целью получить информацию о актуальности разработанных видов мотивации избавиться от никотиновой зависимости;
4. Анализ полученной информации и подведение итогов.

Табакокурение является одной из основных причин преждевременной смертности в мире, что накладывает тяжелое бремя на общество. Как правило, привычка курение табака или электронных средств доставки никотина формируется в подростковом возрасте. Большинство взрослых курильщиков впервые закупили или уже были никотинозависимыми к 18 годам, поскольку подросткам в возрасте от 14 до 18 лет требуется меньше времени и меньшее количество выкуранных сигарет, чтобы приобрести никотиновую зависимость, именно поэтому она формируется быстрее.

Также известно, что долгое потребление либо сигарет, либо электронных средств доставки никотина приводит к огромному списку возможных заболеваний. На данный момент, по данным ООН, примерно 7 млн смертей ежегодно так или иначе связаны с табаком. Курение может вызвать рак легких, иные виды рака, сердечно-сосудистые заболевания, также огромный вред наносится пищеварительной и мочеполовой системам.

Люди, курящие с юности, более всего подтверждены негативным последствиям данной пагубной привычки. Более того, бросить курить для них становится сложнее – это объясняется следующими факторами: во-первых, курение мало того, что вошло в привычку, но и стало частью жизни, во-вторых, единственная мотивация – это желание самого курильщика избавиться от вредной, что требует волевых усилий от человека. Так, по данным Минздрава около 70% курильщиков хотят бросить курить, около половины предпринимают какие-либо действия, а удаётся окончательно избавиться от вредной привычки лишь 5% курильщиков.

Легче всего избавиться от никотиновой зависимости в молодости, будучи студентом университета или колледжа, поскольку именно в этот период формируется образ жизни человека, завершается физическое формирование организма. По состоянию на середину 2022 года в состав всех образовательных программ высших и средних учебных заведений в обязательном порядке включены занятия спортом, цель которых забота о здоровье, развитие физических навыков и прививание любви к спорту, к здоровому образу жизни. Однако, кроме занятий по физической культуре и общей антирекламы табакокурение дополнительная мотивация для студента бросить вредную привычку отсутствует. Автор статьи выдвигает гипотезу о том, что занятия спортом в университетах можно рассматривать не только в традиционном ключе, но и в плане помощи студентам избавиться от никотиновой зависимости. Для этого, можно дополнить текущий список видов спорта для студента отдельной группой по физическому воспитанию на основе общей физической подготовки, где кроме обычных занятий будет проводиться следующий комплекс мероприятий:

1. Лекции от представителей Минздрава и частных компаний о вреде курения и способах бросить вредную привычку;

2. Бесплатная раздача методического материала (книг, методических пособий) о возможных способах преодоления никотиновой зависимости;
3. Разработка специального комплекса упражнений для курящих студентов (развитие сердечно-сосудистой системы, лёгких).

У данной инициативы есть ряд преимуществ как для студента, так и для университета и государства:

1. Студент с большей вероятностью избавляется от вредной привычки, что приводит к улучшению физического состояния, что, в свою очередь, может оказать влияние на сокращение тревожных состояний, восстановится крепкий сон – в совокупности это, вероятно, повысит успеваемость;

2. Государство, в лице Министерства Здравоохранения, реализует программу о сокращении потребления табака и никотина среди молодёжи;

3. Для университета данное изменение не вызовет больших дополнительных затрат, поскольку данная программа может быть реализована не на средства самого университета, на бюджетные дотации.

В целом, постоянное напоминание о вреде курение, о способах избавиться от никотиновой зависимости сократит курение среди молодёжи, однако возникает вопрос будет ли такая “группа” более интересна для студента, чем обычные занятия по общей физической подготовки, футбола, волейбола или других видов спорта. Для того, чтобы получить ответ на данный вопрос было проведено социальное исследование в Самарском Государственном Техническом Университете среди студентов 2 курса. В исследовании участвовали 50 человек в возрасте от 19 до 20 лет, из которых 20 были юношами, а 30 девушками.

Анкета для студента состояла из 3 вопросов и краткой формулировки вышеупомянутой инициативы. Вопросы были следующими:

1. Курите ли вы на данный момент;
2. Хотелось бы вам избавиться от никотиновой зависимости;
3. Хотелось бы вам перейти в специальную группу по предмету физическая культура, где основной упор делался бы на избавления от никотиновой зависимости.

Обработав результаты исследования, были получены следующие данные (график 2).

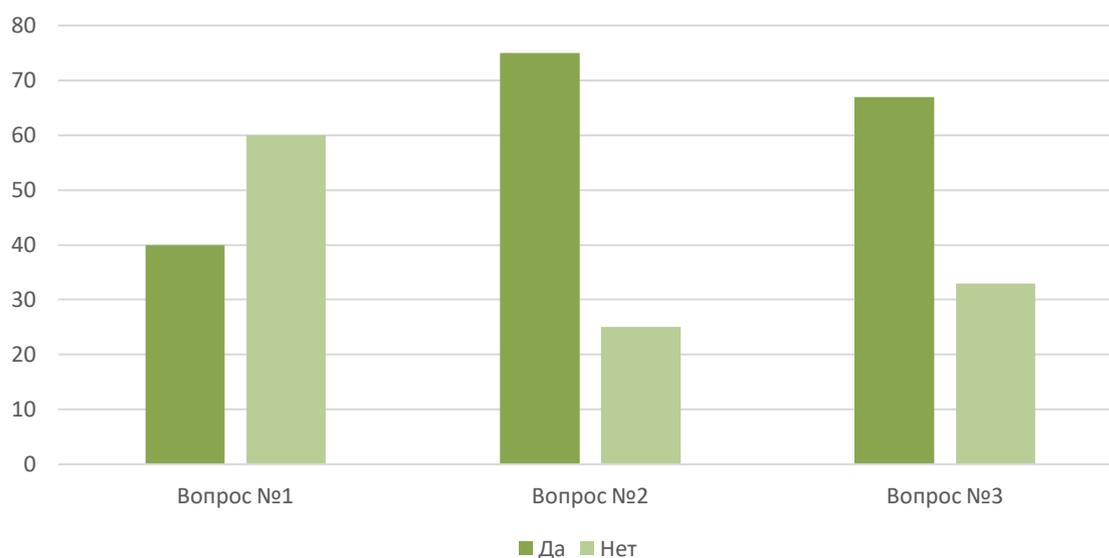


Рисунок 2. Результаты исследования от общего числа опрошенных студентов, в процентах

20 из 50 (40%) опрошенных студентов признали, что имеют никотиновую зависимость от обычных или электронных сигарет, из которых всего 15 человек хотят избавиться от вредной привычки и пытаются предпринимать какие-либо меры для этого: сокращение куре-

ния, смена обычных сигарет на электронные средства доставки никотина, временный краткосрочный отказ от курения. 10 курящих (20% от общего количества опрошенных, или половина от курящих) заинтересовались данным предложением и сообщили, что воспользовались бы данной возможностью для того, чтобы избавиться от вредной привычки.

Целью данного исследования являлось поиск и разработка дополнительных мер, которые смогут помочь студенту избавиться от вредной привычки.

В целом, предложенная автором инициатива может быть реализована на базе средних и высших учебных заведений без больших финансовых инвестиций, а польза, как отдельному человеку, так и обществу окажется достаточно ощутима, ведь если помочь избавиться от никотиновой зависимости в самом начале не придётся иметь дело с последствиями этой привычки.

Разработанный комплекс мер вызвал положительную реакцию у студентов – половина от курящих заинтересовались данным предложением и воспользовались бы данным предложением. Ещё четверть курящих студентов несмотря на желание бросить курить отказалась бы переходить в подобную специальную группу по нескольким причинам: изменение социального окружения (например, все друзья останутся в предыдущей группе) или доступность секции спорта (отсутствие возможности посещать другие секции ввиду транспортных неудобств). Однако, если эта инициатива станет достаточно популярна среди студентов, можно предположить, что количество желающих только увеличится.

Список литературы:

1. Гонохова А.С. Отношение студентов к вредным привычкам и способы борьбы с ними / А.С. Гонохова, Т.П. Замчий // Экологические проблемы региона и пути их разрешения: материалы XIII Международной научно-практической конференции. – Омск: Омский государственный технический университет, 2019. – С. 189-194
2. Хагай Валерий Сергеевич, Тимошенко Леонид Иванович, Барсагаева Ирина Владимировна, Хагай Вадим Валерьевич Физическая культура и спорт в жизни Российской молодежи и студентов // Проблемы современного педагогического образования. 2018. №58-3.
3. Пшеничников Анатолий Федорович, Цеховой Владимир Александрович ВЛИЯНИЕ ЛЮБИТЕЛЬСКОГО СПОРТА И ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК НА ТРУДОСПОСОБНОСТЬ СТУДЕНТОВ // Ученые записки университета Лесгафта. 2021. №11 (201).
4. Седелкова В.А., Демченко А.С. Роль спорта в борьбе с курением среди студентов высших учебных заведений г. Челябинска // Вестник СМУС74. 2015. №2 (9).
5. Сайт Министерства Здравоохранения РФ, URL: <https://minzdrav.gov.ru/> (дата обращения: 24.06.2022).
6. Сайт Всемирной организации здравоохранения, URL: [https:// apps.who.int/](https://apps.who.int/) (дата обращения: 24.06.2022).

РУБРИКА

«ПОЛИТОЛОГИЯ»

УЗБЕКИСТАН И США: 30 ЛЕТ ДИПЛОМАТИЧЕСКИМ ОТНОШЕНИЯМ

Хамидов Далер Ферузевич

студент,

Университет мировой экономики и дипломатии

Узбекистан, г. Ташкент

Аннотация. Целью написания данной статьи является рассмотрения отношений между Узбекистаном и США за последние 30 лет со времен независимости, анализ ключевых событий и описание всех достижений в области международных связей между странами, сделав упор на историю отношений после 2017 года.

Ключевые слова: визиты, отношения, сотрудничество, политика, Узбекистан, США.

В современной системе международных отношений США является одной из мировых держав и оказывает заметное влияние на решение многих глобальных проблем в мире. США по праву можно считать одним из лидеров в области культуры, экономики, а также в науке.

США одним из первых признала независимость Узбекистана, это произошло 25 декабря 1991 года. 19 февраля 1992 года был подписан Протокол об установлении дипломатических отношений между Республикой Узбекистан и Соединёнными Штатами Америки. С тех пор началось развитие отношений между странами на широкой основе. Уже в марте 1992 года в городе Ташкенте открылось посольство США, а в феврале 1995 года посольство Узбекистана в Вашингтоне. [8]

С начала независимости Узбекистана, нашу страну посетили несколько делегации из США. В частности, визит госсекретаря США Джеймса Бейкера в феврале 1992; 14 сентября 1994 года Узбекистан посетил посол по специальным поручениям Государственного департамента США Строб Талбот, который имел беседу с Президентом Узбекистана по вопросам сотрудничества; 6 апреля 1995 г. Узбекистан посетил Министр обороны США Уильям Перси; визит помощника госсекретаря США Ричарда Баучера в 2006; В феврале 2020 года Узбекистан посетил Государственный секретарь США Майкл Помпео, который участвовал в министерской встрече в формате «Центральная Азия – США» («C5+1») в Ташкенте. [3]

Что касается Узбекистана, то до настоящего времени состоялось 3 официальных визитов Президента Республики Узбекистан в США. Визит Президента Узбекистана в США, состоявшийся 23-28 июня 1996 г., поднял на новую ступень отношения Узбекистана и Америки. Тогда И.Каримов встретился с Президентом США Биллом Клинтонем. На встрече обсуждались вопросы углубления отношений между двумя странами, политические, экономические вопросы и вопросы безопасности, затрагивающие интересы обеих сторон. Отношения стали развиваться динамичнее после встречи во время второго визита президента в США когда 11 – 14 марта 2002 года государственная делегация во главе с Президентом Узбекистана И. Каримовым посетила США по приглашению Дж. Буша. Президент США и высокопоставленные члены правительства приняли Ислама Каримова в Белом Доме как почетного гостя. Стороны обменялись мнениями по вопросам международного положения, ситуации в Центральной Азии, сотрудничества в борьбе против международного терроризма, военного и военно-технического, а также экономического сотрудничества. По итогам визита были подписаны «Декларация об основах взаимного партнерства и сотрудничества между Узбекистаном и США», ряд документов по научно-техническим исследованиям, о сотрудни-

честве по предупреждению распространения ядерных материалов и технологий, по финансовым и сельскохозяйственным вопросам. [6] Первый официальный визит Президента Республики Узбекистан Шавката Мирзиёева в Белый дом в мае 2018 года ознаменовал начало новой эры стратегического партнерства между Соединенными Штатами и Узбекистаном и становление роли Узбекистана как регионального лидера. Во время той встречи Дональд Трамп высоко оценил проводимые Ташкентом экономические и общественно-политические реформы, а также обещал поддержку и помощь в их реализации. Не обошли лидеры двух стран и ситуацию с правами человека в Узбекистане – Президент Трамп приветствовал реформы по улучшению ситуации по правам человека в Узбекистане, а также инициативу Шавката Мирзиёева по повышению прозрачности и подотчетности правительства перед народом Узбекистана как фундаментальный аспект управления и устойчивого развития. По словам лидера США, Узбекистан восстановил свободу прессы, свободу слова, дал возможность свободно высказывать свое мнение. [5]

Говоря о торгово-экономическом и инвестиционном сотрудничестве, важно отметить, что у сторон имеется значительный потенциал для его наращивания. В торговых отношениях между Республикой Узбекистан и Соединенными Штатами Америки действует режим наибольшего благоприятствования. За первую половину 2022 года объем двустороннего товарооборота Узбекистана и США вырос на 31% и составил \$247,5 млн. Также за последние годы удвоилось число компаний с американским капиталом. Их число достигло 315 единиц. [2]

В области образования ряд вузов Узбекистана поддерживает связи с американскими университетами Дж.Хопкинса, Массачусетским технологическим институтом, а также с другими вузами штатов Вашингтон, Индиана, Калифорния, и Огайо. В сентябре 2019 года в Ташкенте открыт филиал университета Вебстера, который стал первым в странах СНГ полноценным филиалом американского вуза.

Говоря о культурно-гуманитарной сфере, в 2019 году в столице США состоялась презентация романа Абдуллы Кадыри «Минувшие дни» на английском языке. Автором перевода стал американский ученый, один из первых волонтеров Корпуса мира в Узбекистане Марк Риз. [1] 29 августа 2019 года в рамках содействия повышению культуры чтения молодежи, росту духовно-интеллектуального потенциала, расширения мировоззрения молодого поколения, воспитания гармонично развитой личности посольство Узбекистана в США передало в библиотечные фонды Узбекистана книжные материалы ведущих американских колледжей и вузов.

Ещё одним важным сектором в сотрудничестве между странами является область здравоохранения. 3 февраля текущего года в Министерстве состоялась встреча с Чрезвычайным и Полномочным послом США в нашей стране Дэниелом Розенблумом, представителями миссии USAID и Центров США по контролю и профилактике заболеваний (CDC). В начале беседы отмечалось укрепление двустороннего сотрудничества стран в области медицины, а также признательность узбекской стороны за практическую помощь США во время пандемии коронавируса. В частности, предоставление более 5 миллионов доз вакцин «Moderna» и «Pfizer» по программе COVAX для борьбы с COVID-19 имело важное значение в обеспечении здоровья населения. Кроме того, заслуживает особого внимания предоставление Агентством международного развития США (USAID) гуманитарной помощи, в частности средств защиты от коронавируса на 2 миллиона долларов и медицинского оборудования на 3,7 миллиона долларов. [4]

Одним из ключевых фигур в улучшении отношений между странами за последние годы является бывший посол США в Узбекистане Дэниел Розенблум. Его вклад в развитие узбекско-американских отношений стратегического партнерства отмечал недавно и Президент Республики Узбекистан Шавкат Мирзиёев во время встречи с Д.Розенблумом 7 сентября, завершивший недавно свою дипломатическую миссию в нашей стране

Сегодня Узбекистан и США открывают новые перспективы для дальнейшего углубления отношений между двумя странами. Совместные усилия двух стран вселяют уверенность в том, что Вашингтон и Ташкент и дальше будут способствовать дальнейшему расширению

узбекско-американских отношений, ведь в них кроется огромный потенциал развития во всех сферах.

Список литературы:

1. В США издан роман Абдуллы Кадыри «Минувшие дни» [электронный ресурс] URL: <https://uza.uz/ru/posts/v-ssha-izdan-roman-abdully-kadyri-minuvshie-dni-na-angliysko-07-01-2020>
2. Сотрудничество Узбекистана и США [электронный ресурс] URL: <https://mift.uz/ru/news/obsuzhdeny-perspektivy-razvitija-mnogoplanovogo-sotrudnichestva-uzbekistana-i-ssha>
3. Узбекистан-США: 28 лет двустороннего сотрудничества [электронный ресурс] URL: <https://www.uzdaily.uz/ru/post/49626>
4. Узбекистан – США: Двустороннее сотрудничество в области медицины будет расширяться [электронный ресурс] URL: <https://ssv.uz/ru/news/uzbekistan-ssha-dvustoronneesotrudnichestvo-v-oblasti-meditsiny-budet-rasshirjatsja>
5. Узбекистан – США: новая эра стратегического партнерства [электронный ресурс] URL: <https://xs.uz/ru/post/uzbekistan-ssha-novaya-era-strategicheskogo-partnerstva>
6. Declaration on the strategic partnership and cooperation framework between the United States of America and the Republic of Uzbekistan. 2002. March 12
7. Taking the U.S.-Uzbekistan Relationship to the Next Level: Mirziyoyev's Historic Visit [электронный ресурс] URL: <https://www.cacianalyst.org/publications/analytical-articles/item/13524-taking-the-us-uzbekistan-relationship-to-the-next-level-mirziyoyevs-historic-visit.html>
8. The Uzbek-American Relation / Embassy of Uzbekistan to the United States. 2009. August. [электронный ресурс] URL: http://www.uzbekistan.org/uz_usrelations/archive/611/
9. U.S. Relations With Uzbekistan [электронный ресурс] URL: <https://www.state.gov/u-s-relations-with-uzbekistan/>

РУБРИКА
«ПСИХОЛОГИЯ»

СОВРЕМЕННЫЙ ВЗГЛЯД НА МЕНТАЛЬНУЮ ИНВАЛИДНОСТЬ

Абрамович Екатерина Викторовна

студент,

Тихоокеанский государственный университет,

РФ, г. Хабаровск

A MODERN LOOK ON MENTAL DISABILITY

Ekaterina Abramovich

Student

of psychology, Pacific State University,

Russia, Khabarovsk

Аннотация. В статье представлено понятие и определение круга лиц относящихся к лицам с ментальной инвалидностью и способы помощи людям имеющим ментальную инвалидность.

Abstract. The article presents the concept and definition of the circle of persons related to persons with mental disabilities and ways of helping people with mental disabilities.

Ключевые слова: ментальная инвалидность, психические расстройства, инвалидность, некоммерческие организации (НКО).

Keywords: mental disability, mental disorders, disability, non-profit organizations (NPO).

В российском законодательстве отсутствует такое определение как ментальная инвалидность. Понятие ментальная инвалидность объединяет людей, имеющих проблемы с психическим здоровьем. Сами по себе психические расстройства не обязательно ведут к инвалидности, некоторые психические расстройства длятся недолго и не ведут ни к какой ограничением жизнедеятельности человека, другие являются хроническими и заставляют людей кардинально менять жизнь.

У людей с ментальной инвалидностью, как правило существуют проблемы связанные с коммуникацией, самообслуживанием, выполнением простых бытовых задач, восприятием окружающего мира и действительности в целом. Инвалидность приносит в жизнь человека некоторые ограничения связанные с его неспособностью к полноценному существованию.

Инвалидность могут получить пациенты с хроническими психическими расстройствами в тяжелой форме: например, люди с шизофренией, умственной отсталостью, последствиями черепно-мозговых травм, инсультов и кровоизлияний в мозг, люди с деменцией. Тяжелое течение БАР или часто повторяющиеся эпизоды депрессии тоже могут привести к инвалидности. Важно, что причиной инвалидности будет не само расстройство, а невозможность обойтись без помощи в ежедневной жизни. В официальных документах это называется ограничением жизнедеятельности.

В понятие ментальной инвалидности входит целый спектр нарушений умственного и психического развития: шизофрения, эпилепсия, аутизм, дефекты речи, умственная отсталость, органические поражения ЦНС, генетические заболевания, клиническая депрессия, деменция и многое другое. Например, с частью симптомов шизофрении – галлюцинациями и бредом – можно справиться с помощью лекарств. Но на другие симптомы – специфические

нарушения мышления и утрату побуждений и яркости эмоций – нейролептики действуют слабо или не действуют вообще. Причиной инвалидности при шизофрении часто становятся проблемы с выполнением обычных трудовых задач и нарушение целенаправленной деятельности.

Деменция при болезни Альцгеймера и сосудистая деменция вызывают проблемы с памятью и потерю навыков самообслуживания. Из-за этого пожилому человеку требуется постоянная помощь и может быть присвоена инвалидность.

Международная классификация болезней (МКБ) выделяет также группу психических расстройств, при которых не происходит нормального развития головного мозга. Их причиной могут быть травмы, заболевания нервной системы (эпилепсия), метаболические нарушения (фенилкетонурия), хромосомные нарушения (синдром Дауна) и многое другое. Пациенты с такими расстройствами часто имеют сложности с освоением знаний и навыков, нужных для самостоятельной жизни и работы. Это тоже становится причиной для установления инвалидности, как правило с детства.

Если взглянуть на состояние здоровья, уровень и качество жизни россиян в целом, и на уровень жизни лиц с ограниченными возможностями здоровья, то становится заметна неэффективность социальной политики в отношении инвалидов, являющихся в структуре современного общества специфической медико-социальной группой.

«Нам необходимо закрепить понятие ментальной инвалидности, которая бы четко определила эту категорию», – сказал Лекарев, которого цитирует «РИА Новости».

Он отметил, что среди людей в данной категории есть люди с совершенно различными особенностями, что тоже следует учитывать при предоставлении услуг. Лекарев также добавил, что законопроекты о реформировании психоневрологических интернатов будут подготовлены в 2019 году и приняты через год.

Люди с нарушениями психики и работы центральной нервной системы, не способные даже на минимальный уход за собой. В России нет точной статистики по этой группе, но, вероятнее всего, речь идет о сотнях и тысячах человек по всей стране. Таким людям нужен постоянный профессиональный уход, и обеспечить его на дому практически невозможно. Как правило, рано или поздно они оказываются в психоневрологических интернатах (ПНИ) – местах с дурной славой. Было бы странно вообще закрыть ПНИ, не имея альтернативы – но реформировать их в сторону большей гуманности необходимо.

Для помощи людям с инвалидностью существуют различные программы, например, программа сопровождаемого проживания или программа проживания с поддержкой, когда человек с ограниченными возможностями имеет возможность жить самостоятельно, под присмотром социальной службы, такие службы широко распространены например в Финляндии и такой поддержкой занимаются некоммерческие организации (НКО), в России тоже эта практика обретает популярность.

Еще один вариант социальной помощи – поддерживаемое трудоустройство. Инвалидность не всегда связана с полной потерей способности учиться или работать. Человек с тяжелым или хроническим психическим расстройством, вовлеченный в трудовой процесс, одновременно тренирует социальные навыки и испытывает чувство собственной нужности, включенности в общество, важное для благополучия любого человека. В России уже есть первые попытки вводить такое трудоустройство, но до широкой практики еще далеко.

В целом, помощь людям с инвалидностью должна охватывать разные стороны жизни и при этом подстраиваться под индивидуальные потребности. Этого можно добиться с помощью государственной программы, разные части которой выполняют разные НКО, специализирующиеся на отдельных узких задачах.

Список литературы:

1. Кос А.В., Карпова Г.Г., Антонова Е.П. Качество жизни лиц с ограниченными возможностями в условиях проживания в интернатах // Журнал социологии и социальной антропологии. 2020. Т. 12. № 2. С. 131–152.

2. Мифтахова Л.Р. Социальная интеграция лиц с ментальной инвалидностью в современном обществе, Казань : Изд-во Казанского \ государственного медицинского университета., 2020. 140 с.
3. Ярская-Смирнова Е.Р., Наберушкина Э.К. Я77 Социальная работа с инвалидами. Учеб. пособие. Издание 2-е, переработанное и дополненное. Санкт-Петербург: Изд-во «Питер», 2019. 316 с.
4. О соблюдении прав граждан с ментальной инвалидностью в Российской Федерации, URL: <https://2017.perspektiva-inva.ru/userfiles/publication/O-sobliudeni-prav-grazhdan-s-mentalnoi-invalidnosti-v-RF.pdf>
5. В России предложили ввести понятие ментальной инвалидности, URL: <https://iz.ru/846037/2019-02-15/v-rossii-predlozhili-vvesti-poniatie-mentalnoi-invalidnosti>

ПРИЧИНЫ И ПУТИ ВЫХОДА ИЗ ДЕПРЕССИИ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ, ОКАНЧИВАЮЩИХ ШКОЛУ И СТУДЕНТОВ ПЕРВЫХ КУРСОВ ИНСТИТУТА

Кудинова Дария Александровна

студент,

Национальный исследовательский
ядерный университет «МИФИ»,
РФ, г. Москва

Есаулов Михаил Николаевич

научный руководитель, доцент,

Национальный исследовательский ядерный
университет «МИФИ»,
РФ, г. Москва

Аннотация. В статье рассматриваются основные причины депрессии среди выпускников школ и студентов первых курсов. Показаны методы, используемые учебными заведениями для борьбы с депрессией учащихся, а также методы, доступные без участия психологов и социальных работников.

Ключевые слова: депрессия, подростки, студенты, старшеклассники, первокурсники.

Депрессия, которая изначально диагностировалась только у взрослых, уже несколько десятков лет выявляется и у подростков. Депрессию часто путают с подавленностью, плохим настроением, тревогой, но она включает в себя гораздо больше симптомов и по своей продолжительности дольше, чем каждый из них. Согласно международной классификации болезней, признаками депрессии являются: подавленное настроение большую часть дня, снижение интереса ко всем занятиям, изменение веса и аппетита, проблемы со сном, апатия и сонливость, повышенная утомляемость, ощущение собственной никчемности и бессмысленности, мысли о смерти [1, с.10-18].

Подростковый период является наиболее уязвимым в психологическом плане, так как в силу физиологических особенностей, подростки обладают повышенной эмоциональностью, впечатлительностью, а в силу возраста – небольшим опытом решения трудных ситуаций. Процесс взросления требует большей самостоятельности и вместе с этим повышенной ответственности. Также подростки часто встречают сопротивление родителей и других взрослых, не воспринимающих подростка как часть «взрослого мира».

Кроме того, на подростковый период приходится ряд серьезных изменений: во внешности, поведении, интересах, а также в выборе дальнейшего пути (обучение или работа). Подростки, сталкиваясь с новыми стрессовыми ситуациями, часто не способны их эффективно решать, используя неадаптивные стратегии поведения [7, с.279-283].

Рассмотрим более подробно некоторые из самых распространенных трудных жизненных ситуаций, с которыми сталкиваются молодые люди. Прежде всего – переход ко взрослой самостоятельной жизни. При поддержке родителей (как психологической, так и финансовой), такой переход достаточно плавный, но многие подростки вынуждены обеспечивать себя самостоятельно, учиться, совмещая работу, заботиться о себе, решать бытовые проблемы. Особенно высокий уровень стресса у тех подростков, которые состоят в симбиотических и гиперопекаемых отношениях с родителями. Обратная ситуация, когда подросток живет в состоянии эмоционального отвержения родителями, также становится причиной повышенного стресса: неуверенность в собственных силах, сопровождающаяся отсутствием поддержки со стороны семьи, порождает страх перед новым образом жизни. Таким образом, изменение

привычного уклада жизни, а главное, неизбежность этого изменения, неопределенность и ожидание трудностей, может стать одним из факторов развития депрессии.

Вторая причина – высокая учебная нагрузка. Старшеклассники готовятся к сдаче экзаменов, от которых зависит их возможность дальнейшего обучения, а студенты – к сессиям и новому режиму занятий. В большинстве вузов России студенты сталкиваются с большой учебной нагрузкой на первых курсах, что приводит к состоянию усталости и потери веры в свои силы. Совершенно новый формат обучения, отягощенный мыслями о правильности выбранного вектора обучения, порождает в студентах апатию, которая в итоге может развиться в депрессию. Достаточно остро проблема стоит для иностранных студентов, которые испытывают сложности с пониманием лекционного материала (языковой барьер), общением с курсниками и преподавателями. Так, по данным одного исследования, проведенного среди студентов из Индии и Ближнего Востока, обучавшихся в России, было выявлено, что 44% первокурсников испытывали эмоциональную подавленность и суицидальные мысли [6, с.55-68]. Для сравнения, исследование, проведенное среди местных студентов из России, показало более низкие результаты по уровню депрессии среди первокурсников: только 25% отметили симптомы депрессии, из них 12% – средней и тяжелой степени [4, с.38-42].

Третья причина – режим питания и вредные привычки. Проблема в большей степени характерна для студентов, живущих отдельно от родителей. Депрессивные симптомы могут формироваться не только под влиянием психологических факторов стресса, но и физических. Нерациональное питание, сокращение количества приемов пищи, приводит не только к постоянному чувству голода, но и к ряду заболеваний, что сказывается на общем самочувствии. При наличии вредных привычек (которые появляются обычно еще в старших классах), проблемы со здоровьем усугубляются. Нередко новые вредные привычки могут появиться у студентов в процессе обучения, таким способом молодые люди пытаются снизить уровень стресса. Так, влияние никотина, содержащегося в сигаретах, может стать источником головной боли, возникающей под влиянием изменения давления, а отказ от сигарет – привести к набору веса. Неудовлетворительное самочувствие нарушает психоэмоциональный фон, повышая раздражительность, либо наоборот, приводя к апатии.

Четвертая причина – буллинг. С травлей и издевательствами сталкиваются не все школьники, еще реже данное явление наблюдается среди студентов. Тем не менее, проблема существует – согласно данным многочисленных исследований, большинство школьников знакомы с буллингом – либо сами были агрессорами, либо наблюдали за тем, как кого-то обижали. Кроме того, высокая вовлеченность молодежи в социальные сети, привела к новому виду травли – кибербуллингу (агрессия в интернете). В отличие от жестокости в пределах школы, где на ситуацию еще могут повлиять учителя или социальные работники, кибербуллинг никак не регулируется, а агрессоры часто действуют анонимно. Зависимость подростков от мнения сверстников, потребность в признании и несформировавшаяся самооценка усиливают негативное влияние буллинга, становясь источником тревожности, подавленности, чувства неполноценности и, в конечном итоге, приводя к социальной изоляции – подросток замыкается в себе и сужает круг общения [2, с.177-191].

К еще одной причине возникновения депрессии можно отнести тотальную эмоциональную и физическую усталость от процесса обучения. Студенты в России вынуждены сразу после окончания школы поступать в университет, что практически не дает возможности полноценного восстановления после сданных летом экзаменов. Высокий уровень усталости и стресса за период подготовки к итоговой аттестации в совокупности с новым форматом обучения и коммуникации в обществе может привести к подавленному эмоциональному состоянию. В таком состоянии может появиться обостренное отношение к студенческой жизни, что в редких случаях приводит к суициду. Также ситуацию усложняет получение нового социального опыта общения с преподавателями, который во многом отличается от способа коммуникации в школе. В институте больше правил и требований, обязательных для выполнения, без соблюдения всех правил может грозить отчисление. Сама идея отчисления из вуза

может усложнять моральное состояние студента и обрекать на перманентное состояние стресса и переживания за учебу.

Для выхода из депрессии не только подросткам, но и взрослым требуется помощь. Если взрослые могут обратиться к психологу, то подростки избегают этого, не желая показывать свои проблемы, а порой даже и не зная, к кому можно обратиться. Молодые люди предпочитают скрывать свои проблемы от родителей и педагогов, делясь ими лишь с некоторыми друзьями, которые могут оказать некоторую поддержку, но не избавиться от депрессии.

На сегодняшний день в учебных заведениях практически отсутствует система выявления и борьбы с депрессией. Тем не менее, в некоторых образовательных учреждениях предпринимаются попытки организации тренингов и кураторской поддержки. Например, школа медиации разработана для решения конфликтных ситуаций между учащимися. Преимущество системы заключается в участии других учеников, обычно это одноклассники, реже – ученики старших классов. Включение сверстников повышает уровень доверия участников конфликта, давая возможность озвучить мотивы своего поведения.

В студенческой среде существует похожая система – кураторство, когда студенты старших курсов помогают первокурсникам адаптироваться к новым условиям. Такой метод направлен скорее на снижение тревожности, нежели борьбу с депрессией, однако это позволяет предотвратить усугубление имеющихся депрессивных симптомов [5, с.63-72]. В некоторых вузах имеется возможность бесплатной консультации с психологом, но решение проблемы часто требует длительного курса сессий, что трудно реализуемо в рамках работы психолога в институте.

Тренинги, организуемые педагогами при участии социального психолога, имеют цель нормализовать внутригрупповые взаимоотношения. Например, это могут быть тренинги на обучение поведения в конфликте, помогающие находить эффективные способы решения проблем с меньшими эмоциональными затратами. Другой тип тренингов – индивидуальный, направленный на помощь в адаптации, если школьник или студент имеет сложности в обучении (например, синдром дефицита внимания).

Как уже было отмечено, не все учебные заведения оказывают психологическую поддержку учащимся. В этих условиях старшеклассники и студенты могут найти выход в реализации себя в какой-то иной, неучебной сфере. Например, занятия спортом очень популярны, т.к. решают сразу несколько проблем: недостаток общения, неуверенность в себе, потребность в принадлежности к группе, напряженность (активность мышечной системы переключает доминанту, смещая внимание и давая организму возможность выплеснуть накопившуюся агрессию). Научно доказанный факт, что физическая активность снижает уровень стресса. В период стресса и депрессии снижается синаптическая пластичность мозга, снижается количество контактов среди нейронов, что сказывается на когнитивных способностях. Занятия спортом повышают в нейронах синаптическую активность и продлевают период ночного восстановления организма, что положительно сказывается на эмоциональном состоянии человека. Также спортивная деятельность дает возможность быстрого получения результата от тренировок, что является позитивным фактором для улучшения самооценки. Другие учащиеся реализуют себя в творчестве, где могут проявить свои навыки и получить одобрение сверстников, найти единомышленников. Основной целью дополнительных занятий/хобби является смещение фокуса с процесса обучения в вузе/школе. Внеучебная деятельность должна давать ощущение самореализации и самодостаточности, а так же контроля своей жизни, в которой молодые люди сами вправе определять свое эмоциональное состояние и свою самоидентификацию.

Еще одним способом справиться с депрессивным состоянием является повышение эмоционального интеллекта. Находясь в новой социальной среде и имея большой груз ответственности за свою будущую жизнь, студенты могут терять уверенность в завтрашнем дне и веру в свои силы. Умение справляться со стрессом крайне важно в современном мире. Чем раньше учащиеся изучат особенности работы своей нервной системы, свои личные психоэмоциональные особенности и научатся вести конструктивный диалог с самим собой, тем

легче они будут переживать стрессовые ситуации как во время учебы, так в дальнейшей работе. Также важный навык, которому должны научиться молодые люди это умение разделять время для работы/учебы и отдыха, что крайне важно для сохранения правильного жизненного баланса.

Для молодых людей, начавших свое обучение в вузе важно понимать, что учеба это важная составляющая их жизни, но есть и более значимые вещи. Гораздо важнее собственное психологическое и физическое здоровье, самую большую ценность в жизни представляет здоровье, его сохранность должна быть определяющей для всего остального.

Важную роль в предупреждении депрессии играет семья. Именно условия в семье во многом обуславливают риск развития депрессии, но избавиться от уже имеющейся депрессии при одной только поддержке членов семьи – крайне сложно. Родители могут помочь подростку справиться с рядом стрессовых ситуаций, например, сдачей экзамена. Старшеклассники чувствуют весь груз ответственности за результаты своих экзаменов, часто к этому добавляются и ожидания родителей, которые вместо советов и поддержки пугают негативными сценариями, оказывают психологическое давление и напоминают о значимости оценок [3, с.137-141]. Роль родителей заключается в повышении положительной мотивации, снижении тревожности и проведении бесед, целью которых является повышение уверенности подростка в собственной ценности как личности, вне зависимости от результатов экзаменов.

Для молодых людей, заканчивающих школу и начинающих свое обучение в вузе необходимо осознать, что учеба это важная составляющая их жизни, но есть и более значимые вещи. Гораздо важнее собственное психологическое и физическое здоровье, самую большую ценность в жизни представляет здоровье, его сохранность должна быть определяющей для всего остального.

Список литературы:

1. Белова, А.П. Оценка депрессивности в подростковом возрасте/ А.П. Беловая С.Б. Малых, Е.З. Сабирова Психология// Психософизиология. – 2008. – №32 (132). – С.10-18.
2. Бочавер, А.А. Кибербуллинг: травля в пространстве современных технологий/ А.А. Бочавер, К.Д. Хломов// Психология. Журнал Высшей школы экономики. – 2014. – Т.11, №3. – С.177-191.
3. Бубнова, И.С. Обеспечение социально-психологической безопасности образовательной среды школы посредством профилактики суицидов в период подготовки к ЕГЭ/ И.С. Бубнова, А.Г. Терещенко// Казанский педагогический журнал. – 2017. – №4 (123). – С.137-141.
4. Гаранян, Н.Г. Предэкзаменационный стресс и эмоциональная дезадаптация у студентов младших курсов/ Н.Г. Гаранян, А.Б. Холмогорова, Я.Г. Евдокимова и др. //Социальная и клиническая психиатрия. – 2007. – Т.17, №2. – С.38-42.
5. Козьмина, И.С. Оценка психологического состояния первокурсников и их адаптация к процессу обучения в вузе в соответствии с распределением по группам психологического уровня комфортности// Вестник Московского государственного областного университета. – 2020. – №3. – С.63-72.
6. Руженкова, В.В. Учебный стресс как фактор риска формирования аддиктивного поведения, тревожных и депрессивных расстройств у иностранных студентов медиков// Научные результаты биомедицинских исследований. – 2018. – Т.4, №2. – С.55-68.
7. Смирнова, Л.Э. Представление старшеклассников о трудных эмоциональных состояниях и способах совладания с ними// Инновационная наука. – 2015. – №11-3. – С.279-283.

ВСД И ПАНИЧЕСКИЕ АТАКИ. ЛИЧНОСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ЛЮДЕЙ, ПЕРЕЖИВАЮЩИХ ПАНИЧЕСКУЮ АТАКУ

Мотькина Лариса Игоревна

студент,

Тихоокеанский государственный университет,

РФ, г. Хабаровск

VEGETO VASCULAR DYSTONIA AND PANIC ATTACK. PERSONALITY TRAITS OF PEOPLE EXPERIENCING A PANIC ATTACK

Larisa Motkina

Student,

Pacific State University,

Russia, Khabarovsk

Аннотация. В статье представлена статистика и краткая историческая справка о происхождении Панических атак и Вегето-сосудистой Дистонии. Причины возникновения и особенности протекания данных недугов, а так же физиологическое обоснование симптоматики.

Abstract. The article presents statistics and a brief historical background on the origin of Panic Attacks and Vegeto-vascular Distance. The reasons for the onset and features of the course of these ailments, as well as the physiological rationale for substantiating the symptoms.

Ключевые слова: паническая атака, вегето-сосудистая дистония, вегетативная нервная система, депрессия, невроз, психология, психологическое консультирование.

Keywords: panic attack, vegetative-vascular distortion, autonomic nervous system, depression, neurosis, psychology, psychological counseling

Введение

По данным **Всемирной организации здравоохранения**, с психологическими проблемами живут более 300 миллионов человек. Одно из наиболее острых состояний – **панические атаки**, с ними, по статистике российского общества психиатров, сталкиваются до 5% людей. Считаю, что на сегодняшний день «паническая атака» или эпизодическая пароксизмальная тревога, является одной из основных причин обращения к психотерапевту. По статистическим данным, на сегодняшний день, 35,9 – 46% в популяции, испытали как минимум одну паническую атаку в течение жизни и 10 %, в популяции, испытывают эпизодические атаки без каких-либо последствий. Паническое расстройство встречается приблизительно у 1-5 % взрослого населения. Факторами риска являются женский пол и тревожность, имевшая место в детском возрасте.

Реальность состоит в том, что уровень тревоги, циркулирующий в социуме, с появлением COVID 19 и как следствие с самоизоляцией, значительно увеличился. Надо заметить, что сложившееся ситуация в мире, никого не оставила равнодушным. Постоянный фон тревоги в обществе, уже сейчас приводит к резкому увеличению числу депрессий, панических атак, обсессивно-компульсивных расстройств, психосоматических заболеваний. Ограничение социальных контактов, необходимое по эпидемиологическим показаниям, снижение двигательной активности, никак не приводят к росту психологического здоровья.

Как известно, панические приступы сопровождаются проявлениями со стороны разных систем организма. При этом у пациента формируется представление о серьезных нарушениях в работе внутренних органов, в то время как в основе панических атак лежит изменение психического фона. Именно коррекция психического состояния лежит в основе терапии

панических атак. Но для точного установления, так называемого диагноза «панические атаки», необходимо направить пациента на проведения обследования, чтобы исключить реальные нарушения и отклонения в функционировании внутренних органов.

До начала XIX века панические симптомы считались заболеванием соответствующих органов: например, нарушения сердечного ритма считались заболеванием сердца. По этой причине лечением тревожных симптомов занимались врачи общего профиля, а не психиатры. В середине XIX века была установлена связь панических симптомов с психологическими факторами. Их изучение и лечение стало одним из направлений психиатрии. В этот период паническое расстройство считалось одним из проявлений неврастения. Зигмунд Фрейд первым высказал предположение, что паническое расстройство не всегда связано с неврастением, он предложил отдельный термин «Angstneurose» для обозначения тревожных расстройств. В начале XX века стало распространенным мнение о том, что панические атаки связаны, в числе прочего, с наследственными факторами.

В 50-х годах XX века появились препараты для лечения панических атак (ингибиторы моноаминоксидазы, трициклические антидепрессанты и бензодиазепины). Позднее была доказана эффективность антидепрессантов группы СИОЗС для лечения этого расстройства.

В 1980 г. появился диагноз «паническое расстройство», этот диагноз был в первый раз упомянут в «Диагностическом и статистическом руководстве по психическим расстройствам» DSM-III как отдельный психиатрический диагноз. В DSM-III-R (1987) агорафобия уже не была отдельным диагнозом, она стала считаться следствием панического расстройства. На данный момент психотерапия является доказанным эффективным методом лечения ПА. В ряде исследований показана равная эффективность психотерапии и психофармакотерапии. Психофармакотерапия дает более быстрое улучшение, с меньшими временными и экономическими затратами, требуя значительно меньше усилий со стороны пациента. Однако симптомы могут вновь появиться после отмены медикаментов. Рекомендуется начинать лечение с психотерапии, а при ее недостаточной эффективности присоединять психофармакотерапию. При более интенсивных симптомах или затяжном течении оптимальным является сочетание психофармакотерапии и психотерапии, что повышает эффективность терапевтического вмешательства. Большое количество источников, показывающих эффективность когнитивно-поведенческой психотерапии, связано скорее с возможностью в рамках научных исследований воспроизводить определенные техники, а не с безусловным приоритетом этого метода для пациентов с паническим расстройством. Следует учесть, что в психотерапии анализ эффективности достаточно сложен, и клиническая практика по многим параметрам отличается от научного эксперимента. Другие методы психотерапии, имеющие на сегодняшний день меньшую доказательную базу, могут быть не менее, и даже в определенных случаях более эффективными, чем когнитивно-поведенческая психотерапия. Моя цель выявления личностные особенности людей, переживающих паническую атаку и представить систему психологической работы в рамках консультативно-терапевтической деятельности, по снижению остроты данного переживания.

Личностные особенности людей, переживающих паническую атаку

Занимаясь изучением данного вопроса уже на протяжении нескольких лет, и на основе прочитанной литературы и собственного опыта, хочу поделиться с вами некоторыми наблюдениями.

Всем людям присущи эмоции, и к сожалению, не всегда эти эмоции несут положительный характер. А причинами возникновения ПА могут послужить множество факторов, например: стресс, повышенная тревожность, депрессия, общее истощение организма, какое то предстоящее важное событие (свадьба, рождение ребёнка) и т.д. Да же казалось бы не самое значительное и страшное событие, такое как смена квартиры или работы, даже если в лучшую сторону, может вызвать дисбаланс в нашем организме и привести к сбою в вегетативной нервной системе. И казалось бы, уже столько книг и статей написано на эту тему, и везде

чёрным по белому написано, что это не смертельно, а даже наоборот своего рода тренировка сердца без фактической тренировки тела, извините за тавтологию. Но почему же, это состояние вызывает такой ужас в головах страдающих ВСД, и не даёт спокойно жить и радоваться каждому дню. Давайте разберем более подробно что же это за диагноз ВСД и какие особенности личности влияют на переживание панических атак.

Работой внутренних органов, желез и сосудов управляет вегетативная нервная система. Она не подчиняется воле человека, поэтому невозможно силой мысли ускорить сердцебиение или повысить давление крови. Если нарушается функция вегетативной нервной системы, возникает характерный комплекс симптомов, который называют вегетососудистой дистонией. Вегетососудистая дистония (ВСД), или нейроциркуляторный синдром – это функциональное расстройство вегетативной нервной системы, при котором появляется комплекс симптомов, не характерных для конкретного заболевания. Обследование пациентов с подозрением на ВСД чаще всего не выявляет изменений в структуре внутренних органов, но может показать отклонения в их функции на границе нормы.

Вегетативную дисфункцию нельзя назвать полноценным заболеванием, этот диагноз отсутствует в Международной классификации болезней (МКБ-10). Но терапевты, кардиологи и неврологи продолжают ставить этот диагноз пациентам, у которых обследование не выявило никаких нарушений, а жалобы на плохое самочувствие продолжают.

Считается, что проявления патологии возникают из-за нарушений координации работы двух структур вегетативной нервной системы. Она состоит из симпатической и парасимпатической системы, которые отличаются по влиянию на организм. Активатором симпатической является гормон адреналин, поэтому она выполняет следующие функции:

- увеличивает число сердечных сокращений;
- повышает артериальное давление;
- стимулирует выброс глюкозы в кровь;
- расширяет артерии головного мозга, легких и сердца;
- уменьшает выделение слюны;
- подавляет перистальтику пищеварительного тракта;
- расширяет бронхи и усиливает газообмен;
- увеличивает зрачки;
- вызывает спазм сфинктеров мочевого пузыря, пищеварительного тракта.

Эти реакции необходимы, чтобы защитить организм в опасной ситуации, активировать его на бегство. Парасимпатическая нервная система работает в противоположном направлении. Она снижает давление, ускоряет перистальтику кишечника, мочевыводящих органов, сужает зрачки и бронхи. Активатором парасимпатической является вещество ацетилхолин. Оно замедляет сердцебиение, снижает концентрацию глюкозы в крови и расслабляет все сфинктеры в организме.

Вегетативная дистония возникает, если симпатика или парасимпатика активируются спонтанно, без видимой причины. Поэтому у человека вдруг в состоянии покоя появляется усиленное сердцебиение, поднимается давление и беспокоит тревожность.

Что такое ВСД, причины и симптомы ВСД

В группе риска по развитию вегетососудистой дистонии находятся подростки и женщины. У мужчин ВСД редко возникает как самостоятельный синдром, обычно дистония связана с другими заболеваниями. Причины патологии чаще всего неизвестны, но ее появление связывают со следующими провоцирующими факторами:

- стрессы – постоянное нервное напряжение вызывает выброс гормонов стресса, которые стимулируют вегетативную нервную систему;
- гормональные изменения – физиологически у женщин в течение менструального цикла, при наступлении беременности, климакса изменяется концентрация половых стероидов, которые косвенно влияют на функционирование нервной системы;
- созревание нервной системы – у подростков приводит к выраженным признакам ВСД;

• вредные привычки – курение, употребление алкоголя, напитков с кофеином вызывает нарушения в функционировании сосудов и проведении нервных импульсов.

Первые симптомы вегетативной дистонии могут появиться уже в детском возрасте. Их связывают с наследственностью и особенностями течения беременности. Если будущая мама страдает от вегетососудистой дистонии, курит, у нее диагностирована артериальная гипертензия, то риск появления патологии у ребенка значительно повышается. На здоровье младенца негативно сказывается внутриутробная гипоксия, нарушение фето-плацентраного кровотока, а также стрессы, которые испытывает беременная. Острая гипоксия плода во время родов также может привести к формированию ВСД в раннем возрасте.

Формирование вегетососудистой дистонии у взрослых может быть связана с остеохондрозом, травмами головы, неполноценным питанием. Продолжительная жизнь в плохих экологических условиях, работа на вредном производстве также приводит к ВСД. Метеозависимые люди также часто сталкиваются с дистонией.

Симптомы вегетативной дисфункции разнообразны, врачи определяют более 40 признаков болезни, но не все из них встречаются у одного пациента. Обычно это комбинация из 4-5 постоянных симптомов и несколько дополнительных. В зависимости от проявлений со стороны сердечно-сосудистой системы, выделяют три типа вегетососудистой дистонии:

- кардиальный – не сопровождается скачками давления, для него характерны боли в области сердца или перебои в его работе;
- гипертензивный тип – человек страдает от повышенного артериального давления, которое сопровождается паническими атаками, ознобом, увеличением двигательной активности;
- гипотензивный тип – характеризуется пониженным давлением, которое удерживается на уровне 100/50-90/45 мм рт.ст. Дополнительно беспокоит слабость, сонливость, головокружение.

Признаками дистонии считают периодическую одышку, чувство нехватки воздуха или ощущение спазма в горле. Многие жалуются врачу на боли в сердце, ощущение повышенного сердцебиения, давления в груди, перебои в работе сердца, но зафиксировать их при помощи ЭКГ удается редко. К симптомам вегетативной дисфункции относят снижение аппетита, изжогу, метеоризм и другие нарушения пищеварения. Болезнь проявляется в виде учащенного мочеиспускания или задержки мочи, озноба и похолодания конечностей, повышенной потливости. Многие жалуются на метеочувствительность, нарушения сна, перепады настроения и раздражительность. У женщин с ВСД может сбиваться менструальный цикл или за 1-2 недели до месячных появляются симптомы предменструального синдрома.

Выраженность признаков вегетососудистой дистонии может отличаться. В зависимости от частоты появления симптомов, выделяют следующие типы болезни:

- пароксизмальный – периодически появляются приступы вегетососудистой дистонии;
- перманентный – симптомы дистонии постоянны, обычно слабо выражены, но могут усиливаться под влиянием провоцирующих факторов;
- смешанный – включает признаки двух предыдущих типов;
- латентный тип – признаки болезни появляются только после сильного стресса, в остальное время симптомы не беспокоят.

Самое интересное, что фактически, диагноза ВСД не существует!!!! Поэтому и лечения как такового нет. А помочь может ли себе сам человек, страдающий этим недугом, ведь настолько не опасная болезнь, может из жизни сделать адом, так как физическое недомогание вполне реальное. Так какая же связь между ВСД и ПА? Самая что не но есть прямая! ВСД это диагноз который вам ставит врач, а ПА-психолог. Так давайте же перейдем к психологии:

Паническая атака – это интенсивный, внезапный, кратковременный эпизод беспричинного страха или тревоги, который манифестирует в течение 10-20 минут и также внезапно заканчивается. Паническая атака – явление распространенное. По статистике, каждый пятый человек хотя бы раз в жизни ощущал на себе панический приступ, и несмотря на то, что более расположены к возникновению панических атак женщины, мужчины также нередко страдают от этого недуга. Развиваются панические атаки чаще всего в так называемом

социально-активном возрасте, а именно от 20-35 лет, хотя наблюдаются приступы паники и у детей, и у лиц пожилого возраста.

Мы разобрались что такое ВСД и что такое ПА, теперь осталось понять почему же это одно и то же?!

Вегетативная нервная система обеспечивает взаимодействие нашей психики и нашего тела. Психика воспринимает то, что происходит во внешнем мире, анализирует это и решает, что делать: расслабляться и вкушать удовольствие или напрячься и перейти к активным действиям. Если принято первое решение, то включается парасимпатический отдел вегетативной нервной системы, который говорит организму буквально следующее: «Расслабься, покушай, отдохни, поспи...» И организм с удовольствием выполняет эту инструкцию. Если же психика оценивает окружающую действительность как угрожающую, то включается симпатика, и организм послушно напрягается, готовясь к обороне или нападению. Мышечный тонус увеличивается, усиливаются обменные процессы и функция дыхания, а также системы доставки питательных веществ и кислорода к тканям и органам тела, т. е. растет частота сердечных сокращений и повышается артериальное давление органов.

В ситуации угрозы и стресса активизируются симпатические влияния, приводящие к активизации сердечной деятельности, дыхания и теплообмена. В ситуации безопасности и отдыха, напротив, активизируются парасимпатические влияния, которые обеспечивают покой и пищеварение. В условиях стресса страдает не только симпатический, но и парасимпатический отдел вегетативной нервной системы – могут возникнуть позывы на мочеиспускание, тошнота, расстройства стула и т. п. А после прекращения действия возбуждающих факторов и снижения симпатического тонуса активность парасимпатки часто и вовсе переходит все мыслимые и немыслимые пределы – срабатывает своеобразный эффект отдачи. Стресса уже, кажется, нет, а организм все еще клокочет – давление взлетает и падает, человека одолевают головокружения, при этом кусок в горло не лезет, а, например, менструальный цикл (если такой предполагается) уходит «в глубокое подполье».

Нужно сказать, что еще 30 лет назад эта болезнь встречалась крайне редко. Зато сейчас заболеваемость паническими атаками с каждым годом увеличивается в геометрической прогрессии! Особенно – в крупных городах. Панические атаки считаются «болезнью мегаполисов». А страдают ими, чаще всего, люди, обладающие повышенной тревожностью и, так называемые, перфекционисты.

К сожалению встречаются случаи особо тяжелых течений панических атак, когда назначение даже «мощных» антидепрессантов в течении достаточно длительного времени не приносит желаемого эффекта, т.е. панические атаки не купируются полностью, а только становятся менее выраженными или возникают реже. В таком варианте человек, все равно, не чувствует себя здоровым и постоянно живет в страхе появления очередного приступа. В этом случае врачи вынуждены запускать «тяжелую артиллерию» – добавлять к лечению НЕЙРОЛЕПТИКИ, принимать которые пациентам приходится довольно долго. Нейролептики имеют большое количество неприятных побочных действий, из-за чего многие больные от них отказываются. Поэтому лечение у психолога является неотъемлемой частью для полного выздоровления. После устранения панических атак и страха их возникновения крайне важна «проработка» «глубинных причин, повлекших за собой их появление. Это будет своеобразной «страховкой» от возникновения панических атак в будущем и проработав эти «глубинные корни», человек не только полностью избавляется от панических атак, но и от депрессии, решает многие личностные проблемы и начинает жить полноценной жизнью!

Заключение

Всех людей можно разделить на две группы – одни даже не догадываются о существовании вегетососудистой дистонии, другие, напротив, знают о ней по собственному опыту. Опыт человека, страдающего вегетососудистой дистонией очень, драматический. Особенностью вегетососудистой дистонии считается одно весьма примечательное обстоятельство: человек, страдающий ВСД, страдает по-настоящему, ему действительно плохо, приступы мо-

гут быть мучительными, симптомы самыми разнообразными, однако при всем желании доктора хорошие «ничего не находят»! «Нет органической природы, – Все органы в норме». Может быть, правда, и найдут что-то совсем не существенное.

Но вот если с ВСД и ПА более-менее понятно, а что делать со страхами, которые заполняют наш организм после постановки этих диагнозов?! Освободиться от страха, по большому счету, нетрудно. Нужно знать только, как он у нас возникает, как действует и где прячется. Поэтому так важно, в самом начале терапии объяснить всю физиологическую природу всех симптомов. После того как мы выясним повадки и привычки наших страхов; мы поймем, что к чему и найдем против них средство. Главное – знать, зачем мы это делаем. Если только для «успокоения нервов», то успех нашей работы мягко говоря, не гарантирован. Если же мы желаем освободить себя для счастливой жизни, то обязательно победим. Поэтому самое сложное в консультировании с данной проблематикой, это то, что клиент является ключевым звеном и главным фактором для выздоровления является настрой на работу, старание и желание, тогда успех гарантирован.

Список литературы:

1. Курпатов А. «Как победить панические атаки» 8-15с.
2. Курпатов А. «Таблетка от страха» 28-45 с.
3. Выготский. С. Проблемы развития психики // Собр. соч. – М.: Педагогика, 1983 г.- Т.3.- 368 с.
4. Бумке О, Шильдер П. Современное учение о неврозах [электронный источник: <http://rudocs.exdat.com/docs/index-312233.html>]
5. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса.- М.: Наука, 1983 г. – 368 с.
6. Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования // Эмоциональный стресс. – Л.: Медицина, 1970 г.
7. Мэй Р. Смысл тревоги. – М., 2001 г.

ИССЛЕДОВАНИЕ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ

Нигманова Алина Эдуардовна

магистрант

*ФГБОУ ВПО Магнитогорский государственный
технический университет им Г.И. Носова,
РФ, г. Магнитогорск*

RESEARCH OF SUICIDAL BEHAVIOR OF ADOLESCENTS

Alina Nigmanova

Master's degree,

*Magnitogorsk State Technical University
named after G.I. Nosov,
Russia, Magnitogorsk*

Аннотация. В данной статье рассматривается пример эмпирического исследования проблемы суицида среди подростков. Автор представляет методы и методики, задействованные в работе, кратко иллюстрирует результаты и обработку данных, а также обращает внимание читателей на те аспекты и факторы, которые влияют на формирование у учащихся суицидального поведения.

Abstract. This article considers an example of an empirical study of the problem of suicide among children and adolescents. The author presents the methods and techniques involved in the work, briefly illustrates the results and data processing, and also draws readers' attention to those aspects and factors that influence the formation of suicidal behavior in students.

Ключевые слова: суицид, суицидальное поведение, структура личности с суицидальным поведением, подросток, саморазрушающее поведение.

Keywords: suicide, suicidal behavior, personality structure with suicidal behavior, teenager, self-destructive behavior.

Опираясь на мнение большинства исследователей различных направлений и школ, подростковый возраст самым критическим в возрастной периодизации развития человека [4]. Для этого этапа характерны изменения психического, эмоционального, личностного, социального и физиологического характера индивида. При этом данные изменения происходят неравномерно, совпадая или противореча друг другу. Остроту этому периоду добавляют личные переживания подростка из-за наблюдаемых им изменениями тела, системы взаимоотношений, положения в социуме и возрастания ответственности [2].

Большинство стран мира признает подростковый период как самый непредсказуемый и рискованный для возникновения суицидальных рисков, что делает данную проблему актуальной для исследования.

Заинтересованность суицидом среди учащихся можно проследить через просмотр пользователей интернет-сетей («ВКонтакте», «Телеграм», «ТикТок»), на форумах и чатах, которые посвящены суициду, его причинам и способам свершения. Число пользователей может достигать десятки тысяч человек, основными из которых являются несовершеннолетние.

В связи с очевидной остротой выявленной проблемы нами была предпринята попытка выявить учащихся младшего и среднего звена, у которых имеется риск формирования суицидального поведения, для изучения их индивидуально-личностных особенностей с дальнейшей разработкой рекомендаций по психологической помощи и поддержке.

Исследование проводилось в среднем образовательном учреждении города Магнитогорска. Исследовано 30 учащихся среднего звена в возрасте 15-17 лет и 30 учащихся младшего звена в возрасте 8-10 лет.

В ходе проводимой работы на основании опросника суицидального риска (модификация Т.Н. Разуваевой) [6] была выявлена основная группа испытуемых (с риском суицидального поведения). Группу подростков с возможностью формирования суицидального поведения составили 14 учащихся, 8 девушек и 6 юношей, что соответствует 47 % от всех опрошенных школьников среднего звена. Среди опрошенных младшего школьного звена выделено 7 человек с риском возникновения суицидального поведения, что соответствует 23 % опрошенных от общего числа.

Для анализа индивидуально-личностных особенностей данной группы в ходе исследования были применены следующие методики:

- шкала депрессии Бека;
- тест определения суицидального риска "СР-45" (П.И. Юнацкевич).

Анализ результатов проводимых методик дает нам возможность выделить основные характеристики учащихся с риском появления суицидального поведения. Были выявлены личностные факторы (методика Т.Н. Разуваевой), которые способствуют росту суицидального риска, выраженность которых значительно преобладает у респондентов среднего звена обучающихся. Здесь наблюдается понижение фактора антисуицидального поведения. Подростки с суицидальным поведением становятся незащищенными, у них не формируются адаптивные стратегии, слабо развиваются межличностные связи с другими людьми. А это, как следствие, ведет к отсутствию адаптационного ресурса к стрессам.

Для структуры личности учащегося с суицидальным поведением характерны такие качества как аффективность, острота переживания собственной уникальности, социальный пессимизм и демонстративность. Такая комбинация сама по себе пагубно и разрушительно влияет на несформированную личность, закладывает в ней тревожность и нервно-психическую неустойчивость [5]. В портрете учащегося начинает вырисовываться хроническое утомление, снижение успеваемости и самочувствия, а также появления чувства вины и депрессии (тест-опросник депрессии Бека).

Разбалансированная оценка своих достижений и разочарований способствует снижению социальной адаптации. У учащихся среднего звена ярко отмечается чувство одиночества, переживания личной уникальности, непонятность и отчужденность от социума (школы, семьи и друзей). Демонстрируют склонность к саморазрушающему и провоцирующему поведению, что повышает риск появления виктимности.

После того, как мы сравнили показатели внутри группы подростков с риском суицида, выявились отличительные особенности, которые свойственны определенному полу. У девушек демонстративные черты характера оказались более выраженными, в свою очередь у юношей преобладали шизоидные черты характера. Девушки склонны к роли жертвы, провоцируя агрессию у окружающих, в то время как юноши демонстрируют гиперсоциальное поведение.

Что же касается учащихся младшего звена, то у них проявляется абсолютно другой профиль суицидальных наклонностей. Для них понятие суицида является незначительным. Мотивы для лишения себя жизни у них отсутствуют. При этом можно проследить снижение показателей «выживания», «ответственности перед самим собой». Главным мотивом является только «опасения совершения суицида», что говорит о наличии подобных мыслей о смерти. Относительное чувство одиночества, которое свойственно данному возрасту, не является актуальным для младших школьников.

Личностные особенности учащихся младшего школьного возраста, по отношению к суициду, в сравнении с учащими среднего звена менее выражены. Но при этом выделяется показатель аффекта как результата склонности в условиях стресса и социального пессимизма. Для них характерными чертами являются «реализованная виктимность» и самоповреждающее поведение.

Для младшего школьника не являются важными ответственность и обязательства перед семьей, у них отсутствует страх смерти и опасения получить негативную оценку со стороны педагогов. Отсутствие возможности планировать будущее, в силу незрелости, не дает им продумать план суицида.

Анализ личностных особенностей характера учащихся обоих звеньев как старшего, так и младшего выявил наличие различий в формировании суицидального поведения [7]. Школьников с ярко выраженным риском отличают особенности структуры личности, черты характера, а также возрастной кризис. Суицид представляется им как возможность избегания стресса и трудных ситуаций. В то время как для младшего школьника это является чем-то малоосознанным и бесконтрольным.

Глядя на результаты исследования, мы обращаем наше внимание на важность проблемы профилактики суицидального поведения в учащейся среде, особенно в образовательных учреждениях. В группе риска попадают дети, у которых в меньшей степени выражены адаптивные формы поведения. Они, как правило, не нарушают социально установленных порядков, не обращаются за помощью к другим. Но когда они попадают в трудную жизненную ситуацию, оказываются в котле, где «варятся в собственном соку». Педагоги и психологи чаще обращают свое внимание на учащегося с проблемами общения со сверстниками и низкой успеваемостью. В то время, когда внимания не хватает тихому и послушному ребенку.

Список литературы:

1. Аверин, В.А. Психология детей и подростков /В.А. Аверин. – СПб: Союз, 2009. – 358 с.
2. Волкова, А.Н. Психолого-педагогическая поддержка детей суицидентов/ А.Н. Волкова // Вестник психосоциальной и коррекционно-реабилитационной работы. – 2000. – № 2 – С. 36–43.
3. Жезлова, Л.Я. Сравнительно-возрастные аспекты суицидального поведения у детей и подростков «Актуальные проблемы суицидологии» / Л.Я. Жезлова. – М.: ИС РАН, 2012. – 275 с. 8. Давыдов А.А. Самоубийства, пол и золотое сечение // Социологические исследования. 1991. N 5. – 253 с.
4. Погодин, И.А. Суицидальное поведение: психологические аспекты: учеб. пособие / И.А. Погодин. – М.: Изд-во Моск. психол.–социал. ин-та; Флинта, 2008. – (Серия: Б–ка психолога).
5. Шпаковская Е.Ю., Клюкина А.А. Психологические особенности виктимного поведения подростков, подвергавшихся кибербуллингу //Мир науки. Педагогика и психология, 2020 №1, <https://mir-nauki.com/PDF/32PSMN120.pdf>
6. Сучкова, М.А. Особенности суицидального риска у подростков: анализ гендерных проявлений / М.А. Сучкова, М.В. Данилова. – Текст : непосредственный // Молодой ученый. – 2014. – № 8 (67). – С. 875-877. – URL: <https://moluch.ru/archive/67/11359/> (дата обращения: 11.09.2022).
7. Токарь О.В., Шпаковская Е.Ю. Психопрофилактика и психокоррекция аддиктивного поведения. Разработка коррекционно-профилактических программ [Электронный ресурс]: учеб. пособие // О.В. Токарь, Е.Ю. Шпаковская. –Магнитогорск: МГТУ. 1,82 Мб. – М.: ФГУП НТЦ «Информрегистр», 2017. № гос. рег. 0321604431.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ ДЕВИАНТНЫХ ПОДРОСТКОВ

Филиппова Елена Александровна

магистрант,
Красноярский государственный педагогический
университет им. В.П. Астафьева,
РФ, г. Красноярск

Гордиенко Елена Викторовна

научный руководитель, канд. психол. наук, доцент,
Красноярский государственный педагогический
университет им. В.П. Астафьева, Красноярск
РФ, г. Красноярск

THEORETICAL ANALYSIS OF PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF DEVIANT ADOLESCENTS

Elena Filippova

Student,
Krasnoyarsk State Pedagogical University
named after V.P. Astafyev,
Russia, Krasnoyarsk

Gordienko Elena Viktorovna

Scientific director,
Cand. Psychol. Sciences, Associate Professor
Krasnoyarsk State Pedagogical University
named after V.P. Astafyev, Krasnoyarsk,
Russia, Krasnoyarsk

Аннотация. В статье рассматриваются результаты теоретического исследования психологических особенностей девиантных подростков.

Abstract. The article discusses the results of a study of the psychological characteristics of deviant adolescents.

Ключевые слова: девиантное поведение, подросток, социальные нормы, детерминанты девиантного поведения.

Keywords: deviant behavior, teenager, social norms, determinants of deviant behavior.

Проблема девиантного поведения является междисциплинарной областью научного знания. Данной тематикой занимаются психология, педагогика, социология и другие научные области.

В Большой энциклопедии по психиатрии указано, что девиантное поведение – это характеристика отдельных форм поведения, отклоняющихся от предписанных обществом нравственных норм и ценностей. Понятие «девиантное поведение» чаще относится к стойким и достаточно тяжелым поведенческим отклонениям. Наиболее распространенными насильственными его формами являются: агрессивность, проституция, воровство, хулиганство, участие в асоциальных группах, суицидальное поведение и вандализм. Существуют и ненасильственные формы девиантного поведения, например, злоупотребление алкоголем, курение, пропуски занятий в школе, сверхинтеллектуальность и другие [4].

Все социальные девиации относительно, носят конвенциональный характер, то есть зависят от норм, оценок общепринятых в конкретном обществе [2].

Основными детерминантами отклоняющегося поведения являются индивидуально-психологические особенности; особенности детско-родительских отношений; особенности морально-нравственного самосознания, ценностных ориентаций; социально-педагогическая запущенность (Д.И. Фельдштейн, И.С. Кон, А.Е. Личко, М.Р. Гинзбург и др.) [6].

Анализируя работы отечественных психологов (С.А. Беличева, Ю.Р. Вишневецкий, И.А. Горькова, А.Н. Елизаров, В.А. Никитин, А.В. Меренков, В.Д. Москаленко, Г.П. Орлов, Б.С. Павлов, В.Г. Попов, В.Т. Шапко), изучавших феномен девиантного поведения, мы сделали следующий вывод: неблагоприятные взаимоотношения ребенка с родителями находятся в тесной связи с возникновением риска проявления различных форм девиаций и формирования девиантного поведения. Проблема девиантного поведения подростков и состояния их семей очень актуальна в связи с тем, что подростковый возраст – один из важнейших и одновременно очень сложных периодов в становлении личности [3].

Деструктивное поведение является адекватной реакцией на ненормальные условия. Дисгармоничные семейные отношения, эмоционально зависимые отношения приводят к реакции отказа или протеста со стороны подростка. Такие отношения впоследствии приводят к нарушению социализации, пребыванию подростка в стрессе [7].

Для девиантов характерен низкий уровень стимуляции; импульсивный характер реагирования на фрустрирующую ситуацию; высокая аффективная заряженность поведенческих реакций; кратковременность реакций с критическим выходом; высокий уровень готовности к девиантным действиям; недифференцированная направленность реагирования.

Сутью девиантного поведения является осуждаемое обществом отклонение от общепринятых социальных норм в результате несформированности или искажения количественно-качественных характеристик внутренних границ личности, что, в свою очередь, ведет к нарушению взаимодействия личности и общества [5].

Н.Г. Васильев указывает, что правосознание девиантных подростков отличается следующими особенностями: мнимая осведомленность о правовых нормах; сложности в сопоставлении своего поведения и требований закона; трудности применения правовых знаний в конкретных ситуациях; оценка поступка не нормой закона, а мотивами действия; зависимость правосознания от влияния взрослых, мнения группы [1].

Специфической особенностью девиантов является равнодушие к оценкам окружающих, к одобрению, уважению, любви. Девиантное поведение, которое проявляется в нарушении социальных, культурных и других общепринятых норм, является компенсацией этой редуцированной потребности.

Таким образом, основными психологическими особенностями девиантных подростков являются следующие признаки:

- сниженная переносимость трудностей повседневной жизни в сочетании с хорошей переносимостью кризисных ситуаций;
- скрытый комплекс неполноценности, который компенсируется внешним проявлением превосходства;
- внешняя социабельность и страх перед эмоциональным контактом;
- страх принятия ответственности и принятия решений;
- стереотипность, повторяемость поведения;
- зависимость;
- тревожность.

Далее в своем исследовании мы планируем разработать цикл психологических консультаций с целью научения подростков справляться с жизненными трудностями, страхом, тревожностью.

Список литературы:

1. Васильев Н.Г. Методологические основы изучения девиантного поведения подростков // Глаголь правосудия. – М., 2016. – С. 30.
2. Гишинский Я., Гурвич И., Русакова М. и др. Девиантность подростков: Теория, методология, эмпирическая реальность. – СПб: Медицинская пресса, 2001.
3. Дробот Д.А. Изучение взаимоотношений родителей с подростками девиантного поведения. // Молодой ученый. – 2015. – № 24 (104). – С. 943-945.
4. Жмуров В.А. Большая энциклопедия по психиатрии. – 2-е изд. – М.: Джангар, 2012. – 864 с.
5. Ковалев А.И. Социология личности: норма и отклонение. – М.: Ин-т молодежи, 2006. – 126 с.
6. Корнеева Я.А., Корнеева А.В. Личностные детерминанты девиантного поведения студентов учреждений среднего профессионального образования//Экспериментальная психология. – 2021. – с.183
7. Кузнецова М. Особенности взаимоотношений в семьях с подростками, склонными к деструктивному поведению. [Электронный ресурс] URL: <https://www.b17.ru/article/121650/> (дата обращения: 10.08.2022)

РУБРИКА

«ТЕХНИЧЕСКИЕ НАУКИ»

АНТИПИРЕНЫ КАК СРЕДСТВА ОГНЕЗАЩИТЫ

Галимов Марсель Маратович

студент,
Уфимский государственный авиационный
технический университет,
РФ, г. Уфа

Аксенов Сергей Геннадьевич

д-р экон. наук, проф.
Уфимский государственный авиационный
технический университет,
РФ, г. Уфа

Аннотация. В работе рассмотрены существующие виды антипиренов, области их применения, а так же основные механизмы действия.

Ключевые слова: Антипирен, воспламенения, теплоизоляция, древесина, полимеры, ткани, металл, затухание, пропитка.

Актуальность темы заключается в том, что в настоящее время огнезащита конструкций и материалов является частью системы мероприятий по обеспечению пожарной безопасности зданий и сооружений, которая направлена на снижение пожарной опасности конструкций и обеспечения их требуемой огнестойкости. Эффективно предотвращает возгорание такое вещество как антипирен. Антипирены используются на таких объектах и отраслях, где предъявляются высокие требования к пожарной безопасности. Самые распространённые, это огнезащита кабеля и кабельных линий, металлических конструкций; древесины, деталей транспортных средств, бытовой техники и электроники и органических тканей, в том случае, когда антипирены являются основными компонентами огнезащитных красок, штукатурок, паст, лаков, огнестойких герметиков и пропиток. Главная и основная задача применения антипирена это эффективное противодействие воспламенению или возгоранию органических веществ, то есть замедление распространения огня, вплоть до самостоятельного угасания пламени на поверхности материала, который покрыт или пропитан огнезащитным составом. Антипирен оказывает разное воздействие на материалы при их горении в соответствии со своим химическим составом. Антипирены могут работать как активно, так и пассивно: активные вступают в реакцию с огнем и температурами, пассивные – ведут себя инертно в отношении к горению.

Самыми главными характеристиками антипиренов являются:

1) Эффективность защиты – это способность ослаблять или подавлять реакции горения и тления. Например : чтобы подтвердить, что состав антипирена соответствует второй группе огнезащиты, защищаемые им древесные материалы должен выдержать минимум пятнадцать минут без возгорания при температурном интервале от +650 до +700 градусов.

2) Теплоизоляционные свойства. Антипирен поглощает много тепла, в результате чего материал разогревается гораздо менее активно.

3) Отсутствие взаимодействия с материалами защищаемой поверхности и его покрытием.

4) Способность защищать металлы от разрушения.

- 5) Нулевая токсичность антипирена при нормальных условиях и продуктов его распада при пожаре, а также экологическая безопасность.
- 6) Длительный срок использования при сохранении всех полезных свойств и характеристик.



Рисунок 1. Воздушное тушение антипиреном

Антипирен имеет склонность к самозатуханию и повышению температуры воспламенения, огнезащитный состав при быстром нагревании вспучивается, образуя на поверхности корку, которая блокирует поступление кислорода и мешает распространению огня.

Антипирены подразделяются на несколько основных видов:

- Неорганические антипирены: гидроксид магния, полифосфат аммония, гидроксид алюминия, красный фосфор и другие.
- Галогенсодержащие (бром и хлорсодержащие) антипирены.
- Фосфорорганические антипирены, в основном это производные эфиров, могут включать в себя также атомы хлора или брома.
- Азотсодержащие антипирены. Они применяются для лимитированного числа полимеров.

Механизм действия антипирена заключается в предотвращении или подавлении процессов горения путем физического или химического применения в конденсированной либо газовой фазе. Таким образом, антипирены необходимы как добавки, способные изменять свойства и характеристики горючести разных материалов, предстоящее использование, применение которых связано с различными возможными рисками контакта с очагом возгорания или источником открытого пламени, а также воздействия высокотемпературного теплового потока, который может привести к воспламенению этих органических веществ. Традиционные антипирены содержащие тяжелые металлы, обладают рядом негативных характеристик, таких как пагубное влияние на здоровье человека и окружающую среду. Все это создает предпосылки к поиску создания новых экологически безопасных антипиренов. Среди новых направлений в замедлении скорости горения следует отметить такие как: вспучивающиеся системы, предкерамические добавки, легкоплавкие стекла, полимерные нанокомпозиты, разные типы коксообразователей, а также новые типы эко-антипиренов на основе возобновляемого природного сырья. В настоящее время из-за увеличения количества пожаров, человеческих жертв от них, а также значительные материальные потери лишней раз подчеркивают значимость антипиренов в нашей жизни.

Список литературы:

1. Мировое производство антипиренов. Безопасность превыше бизнеса [Электронный ресурс]:URL: <https://ogneportal.ru/articles/markets/1530> (дата обращения: 4.02.2022)
2. Антипирен: что это такое, где применяется, какой лучше? [Электронный ресурс]:URL: <https://goodhim.com/novosti/antipiren/> (дата обращения: 4.02.2022)
3. Антипирен. [Электронный ресурс] :URL: <https://fireman.club/inseklodepia/antipiren/> (дата обращения: 4.02.2022)
4. Аксенов С.Г., Синагатуллин Ф.К. Чем и как тушат пожар // Современные проблемы безопасности (FireSafety 2020): теория и практика: Материалы II Всероссийской научно-практической конференции. – Уфа: РИК УГАТУ, 2020. С. 146-151. (дата обращения: 4.02.2022)

ВЛИЯНИЕ АВАРИЙ И ПОЖАРОВ ТРАНСПОРТА НА ОКРУЖАЮЩУЮ СРЕДУ

Галимов Марсель Маратович

студент,
ФГБОУ ВО Уфимский государственный
авиационный технический университет,
РФ, г. Уфа

Аксенов Сергей Геннадьевич

д-р экон. наук, канд. юрид. наук, профессор,
ФГБОУ ВО Уфимский государственный
авиационный технический университет,
РФ, г. Уфа

Аннотация. В работе рассмотрены вопросы пожаротушения транспорта и вопросы выбросов загрязняющих веществ от горения транспортных средств.

Ключевые слова: пожар на транспортных средствах; способы тушения транспортных средств; выбросы при горении транспорта

Актуальность темы заключается в том, что транспортные процессы относятся к экологически опасным, то есть процессы, приводящие к физико-химическим, механическим и биологическим загрязнениям экосистем и приносящие экологический ущерб ее структурам. Наибольшая опасность возникает при аварийном режиме использования транспорта.

Причинами автомобильных аварий и катастроф могут быть: нарушение правил дорожного движения, техническая неисправность автотранспорта, недостаточная подготовка лиц, управляющая транспортом, состояние алкогольного или наркотического опьянения водителя. Цифры статистики по пожарам в автомобилях свидетельствуют, что наибольшее количество возгораний в автомобилях происходит из-за замыканий автомобильной электропроводки. Каждый пятый пожар в автомобилях вызван неисправностями системы топливоподачи.

Следует выделить, что результатами таких аварий являются выбросы в атмосферу загрязняющих веществ, вследствие горения топлива автомобиля и корпусных составляющих. К тому же последствия для окружающей среды зависят от габаритов автотранспорта.

Основными факторами пожаров и взрывов на железнодорожном транспорте остается необдуманное обращение с огнём. По этой причине происхождения пожара приходится более 60%. Приблизительно по 10% приходится на нарушения государственных стандартов и правил погрузки. Следует отметить, что наибольшее количество пожаров начинаются на подвижном составе.

В связи с тем, что железнодорожные возгорания чаще происходят в отдалении от населенных пунктов, что осложняет проезд пожарных бригад, соответственно, последствия таких пожаров носят более масштабный характер. Помимо выделения вредных веществ в атмосферу, происходит влияние на микроэкологию леса, степи, популяцию животных, их отравление угарными газами и продуктами горения.

При возникновении пожара преимуществом локомотивных и поездных бригад должен быть остановлен поезд, далее, проводится эвакуация пассажиров, затем, расцепка подвижного состава от вагонов, охваченных огнем, потом, гашение пожара первичными средствами пожаротушения, которые найдутся под рукой. Наряду с этим, локомотивная бригада докладывает дежурному по станции или поезвному диспетчеру о возгорании.

В связи с тем, что аварии происходят на водных просторах Земли велик риск разлива нефти, если взять во внимание нефтеналивные суда, приводящие к экологическим ката-

строфам. В результате аварии судно, как правило, частично или полностью разрушается и тонет.

В метрополитене возгорание случается крайне редко. Однако всегда пожар сопряжен с осложняющими ситуацию факторами: большая скорость распространения огня и стремительной задымленности тоннелей, большое скопление людей, наличие сетей под напряжением и возможность возникновения беспорядка среди пассажиров.

Таким образом, при горении определенного транспорта выделяются различные загрязняющие вещества. Конечно, их воздействие разное, но все они несут непоправимый вред окружающей среде и человечеству.

Список литературы:

1. Аксенов С.Г., Синагатуллин Ф.К. Чем и как тушат пожар // Современные проблемы безопасности (FireSafety 2020): теория и практика: Материалы II Всероссийской научно-практической конференции. – Уфа: РИК УГАТУ, 2020. С. 146-151.
2. Аксенов С.Г., Синагатуллин Ф.К. К вопросу об управлении силами и средствами на пожаре // Проблемы обеспечения безопасности (Безопасность 2020). Материалы II Международной научно-практической конференции. Уфа: РИК УГАТУ, 2020. С. 124-127.
3. Аксенов С.Г., Синагатуллин Ф.К. Обеспечение первичных мер пожарной безопасности в муниципальных образованиях // Проблема обеспечения безопасности: Материалы II Международной научно-практической конференции. – Уфа: РИК УГАТУ, 2020. С. 242-244.
4. Крупенин, С.С. Развитие системы и организация работы по обеспечению пожарной безопасности на железнодорожном транспорте / С.С. Крупенин, К.Б. Кузнецов // Научно-технический и производственный журнал «Наука и техника транспорта». – 2004. – с. 16–29
5. Терехнев В.В. Пожаротушение на транспорте / В.В. Терехнев, А.В. Подгрушный, В.А. Грачев // Под общей редакцией М.М. Верзилина, 2014. – с.33 (дата обращения 29.09.2021)

К ВОПРОСУ О КЛАССИФИКАЦИИ И УСТРОЙСТВЕ СОВРЕМЕННЫХ ПОЖАРНЫХ ГИДРАНТОВ

Галимов Марсель Маратович

студент,
ФГБОУ ВО Уфимский государственный
авиационный технический университет,
РФ, г. Уфа

Аксенов Сергей Геннадьевич

д-р. экон. наук, профессор,
ФГБОУ ВО Уфимский государственный
авиационный технический университет,
РФ, г. Уфа

На сегодняшний день пожарным гидрантом является устройство, предназначенное для водозабора из водопроводной системы для достижения локализации источника горения. История создания первого пожарного гидранта в России берет свое начало, в 19 веке, материалом для изготовления использовалась низкоуглеродистая сталь.

Существующие на тот момент способы тушения не позволяли бороться с масштабными источниками пожара. Однако инженер Николай Петрович Зимин сделал первый основной шаг для решения проблемы с тушением. В 1882 году он изобрел и оформил патент на устройство, способствующее быстрой откачке воды из водопроводной сети.

В настоящее время применяются два основных типа пожарных гидрантов:

Подземный тип гидранта, данный тип размещён в специальных колодцах под землёй, и закрыт крышкой. Использование данного гидранта происходит совместно с пожарной колонкой. Помимо этого существует возможность установка гидранта на пожарной подставке, засыпаемая в последующем грунтом. В данной вариации нижняя часть колонки скрыта под грунтом, то есть открытой остаётся только резьба[1].

Надземный пожарный гидрант – это устройство устанавливаемое над поверхностью, особенностью является использование как под пожарные, так и под хозяйственные цели. Конструкции представлена в виде водоразборных пожарных колонок. Подключается к водопроводной сети вместе с колонкой, которая предназначена для открывания гидранта, также имеет несколько выходов под пожарные рукава[2].

В состав пожарного гидрата входят: корпус из легкосплавного металла, сеть высокопрочных патрубков, водозаборные клапаны, ниппели с резьбовыми соединениями для подключения пожарного рукава, штанга, а также крышка, необходимая для защиты ниппеля от повреждений[3].

Таким образом, можно сделать вывод о том, что пожарный гидрант имеет некоторые минусы, связанные с установкой, однако пожарный гидрант применяемый в двух типах, в подземном и надземном является эффективным противопожарным средством, которое имеет ряд достоинств и преимуществ, несопоставимых по важности с недостатками данного устройства. Результативность его работы во многом зависит от его местоположения и времени года.

Список литературы:

1. Аксенов С.Г., Синагатуллин Ф.К. Чем и как тушат пожар // Современные проблемы безопасности (FireSafety 2020): теория и практика: Материалы II Всероссийской научно-практической конференции. – Уфа: РИК УГАТУ, 2020. – С. 146-151.

2. Аксенов С.Г., Синагатуллин Ф.К. К вопросу об управлении силами и средствами на пожаре // Проблемы обеспечения безопасности (Безопасность 2020). Материалы II Международной научно-практической конференции. Уфа: РИК УГАТУ, 2020. – С. 124-127.
3. Аксенов С.Г., Синагатуллин Ф.К. Обеспечение первичных мер пожарной безопасности в муниципальных образованиях // Проблема обеспечения безопасности: Материалы II Международной научно-практической конференции. – Уфа: РИК УГАТУ, 2020. – С. 242-244.
4. Федеральный закон Российской Федерации «Технический регламент о требованиях пожарной безопасности» от 22.07.2008 г. №123-ФЗ.
5. https://справка01.рф/articles/technics/klassifikaciya_i_ustrojstvo_sovremennyh_pozharnyh_gidrantov/

К ВОПРОСУ О КЛАССИФИКАЦИИ ОГNETУШАЩИХ ВЕЩЕСТВ

Красников Евгений Дмитриевич

студент,
ФГБОУ ВО Уфимский государственный
авиационный технический университет,
РФ, г. Уфа

Аксенов Сергей Геннадьевич

д-р экон. наук, канд. юрид. наук, профессор,
ФГБОУ ВО Уфимский государственный
авиационный технический университет,
РФ, г. Уфа

Аннотация. В работе приведено подробное описание видов огнетушащих веществ, их классификация по различным признакам; предъявляемые к ним требования; эффективность их применения для различных видов пожара.

Ключевые слова: огнетушащее вещество; химическая пена; хладоны.

Актуальность темы заключается в том, что существуют классы пожаров по виду горючих материалов, такие как: В (пожары горючих жидкостей); С (пожары газов); D (пожары металлов); Е (пожары электроустановок), при тушении которых запрещено использование воды. С целью решения данной проблемы, современная наука разрабатывает различные виды огнетушащих составов, пригодных для данных условий применения.

Огнетушащие вещества (далее ОТВ) – это вещества в различных агрегатных состояниях, которые благодаря своим физико-химическим свойствам блокируют процесс горения.

История развития ОТВ идет с начала XIX века. В 1863 году Д. Ляпунов разработал огнетушащую смесь, представляющую собой раствор аммиака, соли и очищенного поташа (карбоната калия). В 1889 году русский ученый М. Колесник-Кулевич научно обосновал использование газов для тушения пожаров и доказал эффективность их применения.

По способу воздействия на очаг пожара ОТВ разделяют на следующие группы:

ОТВ охлаждения – понижают температуру пламени в зоне горения до температуры потухания. Это такие ОТВ как: вода; водные растворы солей; уголекислота в твердом агрегатном состоянии.

ОТВ изоляции – вещества, которые препятствуют процессу горения путем создания изоляционного слоя между очагом горения и воздухом. Основные вещества: *химическая пена* – используется в некоторых видах огнетушителей, таких как ОХП-10; *воздушно-механическая пена (ВМП)* – образуется путем разбавления пенообразователя (ПО-1, ПО-3А, “Сампо”) водой и дальнейшем прохождении через генераторы пены (ГПС-600, Пурга-150).

ОТВ разбавления – вещества, которые снижают концентрацию горючих газов и паров либо содержание кислорода в воздухе до значений, не поддерживающих горение. К ним относятся: инертные газы (аргон, азот); тонкораспыленная вода; смеси газов с водой; дым.

ОТВ химического торможения реакции – взаимодействуют с активными центрами реакции горения, образуя с ними негорючие или менее активные соединения, обрывая тем самым цепную реакцию горения. К ним относятся: аэрозольные огнетушащие составы; распыляемые водные бромэтиловые растворы; порошковые составы.

По физическим свойствам ОТВ подразделяют на:

- *огнетушащие жидкости;*
- *пены различной кратности*
- *порошковые составы;*
- *газовые огнетушащие составы.*

Также ОТВ можно классифицировать по их способности проводить электрический ток:
Электропроводящие: вода; туман; водные растворы солей и кислот; все виды воздушно-механической пены.

Неэлектропроводные: все газовые и порошковые огнетушащие составы.

Несмотря на свою значительную эффективность в сфере тушения пожаров, некоторые ОТВ способны принести вред здоровью человека. Необходимо учитывать данный факт при работе с ними. По степени токсичности ОТВ подразделяют на:

- *малотоксичные* – углекислота;
- *токсичные* – хладоны; галоид-содержащие углеводороды;
- *опасные для органов дыхания без средств индивидуальной защиты*: аэрозольные, порошковые взвеси; газы.

Требования к огнетушащим веществам представлены в следующих нормативных документах: ГОСТ Р 53280.3-2009; ГОСТ Р 53280.4-2009; ГОСТ Р 53280.5-2009. Данные стандарты определяют общие технические требования к ОТВ.

Приоритетными для ОТВ являются следующие требования:

- высокая эффективность применения в различных видах пожарной нагрузки;
- низкая стоимость;
- доступность, возможность быстрого пополнения ОТВ;
- безопасность для здоровья человека – как при эксплуатации автоматических систем пожаротушения, так и при индивидуальном использовании.

В области пожарной безопасности к ОТВ предъявляются следующие нормативные требования:

- должны ликвидировать очаг горения поверхностным, объемным или комбинированным способом, в соответствии с тактикой пожаротушения и характеристик ОТВ;
- их нельзя применять для тушения материалов, взаимодействие с которыми может вызвать взрыв или новые очаги горения;
- при хранении, транспортировке, и подаче они должны полностью сохранять свои физико-химические свойства, необходимые для тушения пожара;
- должны быть безопасными для здоровья людей и окружающей среды.

Таким образом, мы ознакомились с основными видами огнетушащих веществ. На современных производствах, образовательных учреждениях находится множество материалов, тушение которых возможно только при помощи специальных огнетушащих составов. Они должны оснащаться автоматизированными и индивидуальными средствами пожаротушения с огнетушащим составом, пригодным для данных условий эксплуатации. Кроме того, необходимо, чтобы данные вещества не наносили вреда здоровью людей.

Список литературы:

1. Федеральный закон Российской Федерации «Технический регламент о требованиях пожарной безопасности» от 22.07.2008 г. №123-ФЗ.
2. Аксенов С.Г., Синагатуллин Ф.К. Чем и как тушат пожар // Современные проблемы безопасности (FireSafety 2020): теория и практика: Материалы II Всероссийской научно-практической конференции. – Уфа: РИК УГАТУ, 2020. С. 130-138.
3. Аксенов С.Г., Синагатуллин Ф.К. Обеспечение первичных мер пожарной безопасности в муниципальных образованиях // Проблема обеспечения безопасности: Материалы II Международной научно-практической конференции. – Уфа: РИК УГАТУ, 2020. С. 184-191.
4. ГОСТ Р 53280.3 – 2009. «Установки пожаротушения автоматические. Газовые огнетушащие вещества».
5. ГОСТ Р 53280.4 – 2009. «Установки пожаротушения автоматические. Порошки огнетушащие общего назначения».

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ ТЕПЛООВОГО НАСОСА

Резванова Алина Фанисовна

студент,
Санкт-Петербургский государственный
архитектурно-строительный университет,
РФ, г. Санкт-Петербург

Пономарев Николай Степанович

научный руководитель,
канд. физ.-мат. наук, доцент,
Санкт-Петербургский государственный
архитектурно-строительный университет,
РФ, г. Санкт-Петербург

Одной из актуальных проблем мировой экономики, а также экономики современной России является вопрос рационального обращения с энергоресурсами. В условиях увеличивающихся ресурсных ограничений задачи оптимизации производства и использования всех видов энергетических ресурсов становятся доминирующими и способствующими повышению экономической эффективности производства. Основной проблемой новых и современных проектных решений является то, что при проектировании и разработке концепции жилых, общественных и производственных зданий, решении вопросов архитектурно-строительного и инженерно-технических направлений не уделяется достаточного внимания вопросам энергоэффективности и энергосбережения.

Тепловые насосы – это технология повышения энергоэффективности и энергоресурсосбережения, позволяющая частично вытеснить органическое топливо и обеспечить теплоснабжение с минимальными затратами первичной энергии, которая находится в центре внимания многих исследований.

Эффективность применения тепловых насосов подтверждена опытом эксплуатации во многих странах Евросоюза, Японии, Америки. Несмотря на преимущества, технология тепловых насосов рассматривается скорее, как энергосберегающая.

Применение тепловых насосов в России расширяется, и будет расширяться, для этого существует огромный потенциал, поэтому научные исследования в этой области перспективны: необходимы разработки новых схем утилизации теплоты, нахождение оптимальных параметров процессов утилизации для определенных условий, более эффективного теплообменного оборудования и т.д.

Можно выделить следующие перспективы применения тепловых насосов:

1. Возможность использования для систем теплоснабжения источников и потоков низкопотенциальной тепловой энергии, что увеличивает ресурсную базу теплоснабжения, действуя при этом новые связи, что приводит к меньшей зависимости системы от традиционных источников топливных ресурсов.

2. Утилизация низкопотенциальной теплоты в промышленности и на производстве может способствовать повышению эффективности использования всех источников энергии на предприятиях, что способствует снижению себестоимости выпускаемой продукции и оказываемых услуг, а также повышению рентабельности производства.

3. Применение тепловых насосов с электроприводом переводит системы теплоснабжения на более качественный уровень, который присущ электроснабжающим системам.

Преимущество технологии тепловых насосов состоит также и в том, что они могут применяться в совокупности с другими нетрадиционными источниками, такими, как солнечные водонагреватели, биоэнергетические установки, установки по переработке и сжиганию твердых бытовых отходов.

Таким образом, тепловой насос является достаточно перспективной энергоэффективной технологией, позволяющей сократить потребление энергетических ресурсов, способствующей повышению экономической эффективности производства.

Список литературы:

1. Богданов А.Б. Применение тепловых насосов в «большой» энергетике. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции «Эффективность систем жизнеобеспечения города». Красноярск, 25-26 ноября 2009
2. Васильев Г.П., Шилкин Н.В. Использование низкопотенциальной тепловой энергии земли в тепло-насосных системах. // АВОК.- 2003.-№2.с.15-21
3. Прогноз долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2030 года, 8 февраля 2013 ГАРАНТ .РУ:
<http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/>

БУДУЩИЕ ТЕНДЕНЦИИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ТЕПЛОВЫХ НАСОСОВ

Резванова Алина Фанисовна

студент,
Санкт-Петербургский государственный
архитектурно-строительный университет,
РФ, г. Санкт-Петербург

Пономарев Николай Степанович

научный руководитель,
канд. физ.-мат. наук, доцент,
Санкт-Петербургский государственный
архитектурно-строительный университет,
РФ, г. Санкт-Петербург

В то время как традиционные методы воздушного теплового насоса, геотермального теплового насоса и водяного теплового насоса хорошо зарекомендовали себя, продолжающиеся исследования и разработки сосредоточены на снижении затрат на установку и эксплуатацию тепловых насосов. Например, учитываются такие факторы как скорость/простота установки, ТН с солнечным теплом, ТН сточных вод, ТН с абсорбцией/адсорбцией, комбинированная фотоэлектрическая система и т.д.

Одной из перспективных технологий и новым типом ТН для бытовых систем является абсорбционно-адсорбционный ТН. Эти ТН используют тепло в качестве источника энергии и могут работать с различными источниками тепла, такими как природный газ, пропан, солнечное тепло или геотермальная вода.

Исследование технологий абсорбционного нагрева показали, что они приобретают все большее значение в области энергосбережения и сокращения выбросов. Абсорбционные ТН на раннем этапе стали применяться на крупномасштабных предприятиях, но бытовое применение развивалось медленнее из-за зависимости от традиционных систем отопления и популярности ТН с электрическим приводом. Трудности в улучшении его работы преодолеваются день ото дня благодаря разработке инновационных адсорбентов и конструкции системы.

Фундаменты зданий, диафрагменные стены и туннели могут быть использованы для включения геотермальной системы высокого давления в конструкцию. Строительство фундамента здания требует земляных работ и/или бурения. Установка грунтового теплообменника в котловане фундамента или в скважинах значительно снижает стоимость установки по сравнению с установкой обычного грунтового теплообменника. Свайные фундаменты и диафрагменные стены выполняют двойную функцию теплообмена и обеспечения структурной поддержки и устанавливаются только на участках, где уже требуются свайные фундаменты; эти системы обеспечивают тепловые характеристики неглубоких геотермальных энергетических систем без дополнительных затрат на бурение. Существует значительная экономия средств, если подземные сооружения можно использовать в качестве источника энергии.

Подземные энергетические геотехнические сооружения выполняют двойную роль: обеспечивают структурную поддержку и передают тепло окружающей земле для подачи тепловой энергии для обогрева и охлаждения зданий и противообледенительных сооружений, таких как дороги и мосты. Теплообмен достигается за счет установки петель в подземных энергетических сооружениях, в которых тепло извлекается или инжектируется из земли или в землю циркулирующей жидкостью, нагнетаемой ТН.

Инновационной и очень перспективной технологией является использование энергии тоннелей. В этом случае в обделке тоннеля могут быть установлены теплообменные контуры, обеспечивающие теплообмен либо с воздухом, либо с окружающим грунтом (рис. 1).

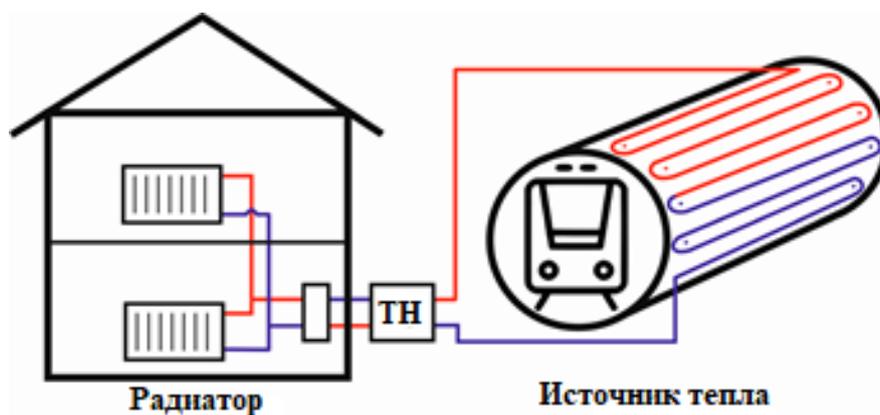


Рисунок 1. Принципиальная схема использования энергии тоннелей метрополитена

Преимущество энергетических тоннелей заключается в использовании большего объема земли и поверхности для теплообмена по сравнению с энергетическими сваями / стенами. Есть два типа энергетических тоннелей: холодный и горячий. В случае холодного тоннеля температура воздуха внутри тоннеля аналогична температуре окружающего грунта, а в горячем тоннеле она выше из-за движения поездов и торможения. Система вентиляции, необходимая для горячих тоннелей, может быть частично заменена геотермальной системой.

Однако практическое применение технологии энергетических тоннелей в настоящее время ограничено, и лишь несколько экспериментальных энергетических тоннелей были опробованы в части европейских городов. Это новая технология, которая требует бизнес-модели для использования тепла от энергетических тоннелей соседних зданий, а также первоначальная стоимость установки и извлечение энергии сильно зависят от конкретного места.

Основным фактором, сдерживающим рост рынка ТН, является высокая начальная стоимость этих ТН. Срок окупаемости систем ТН в большинстве случаев слишком велик. Несмотря на длительный период окупаемости, рынок систем ТН медленно растет, и сохраняется тенденция к более крупным системам ТН в многоквартирных домах, больницах, гостиницах и других крупных комплексах.

Список литературы:

1. Арентсен, М.Дж.; Диница, В. Устойчивое электроснабжение в Европейском Союзе. Достижение устойчивого развития, проблемы управления в разных социальных масштабах; Прегер: Лондон, Великобритания, 2003 г.; стр. 235–256.
2. Гайгалис В.; Скема, Р.; Марчинаускас, К.; Корсакене И. Обзор внедрения тепловых насосов в Литве в соответствии с национальной энергетической стратегией и политикой ЕС. Продлить. Поддерживать. Energy Rev. 2016, 53, 841–858.
3. Гетцлер, В.; Зогг, Р.; Лайл, Х.; Бургос, Дж. Геотермальные тепловые насосы: обзор состояния рынка, барьеры для внедрения и варианты преодоления барьеров. Навигант Консалтинг; 2009.

Электронный научный журнал

СТУДЕНЧЕСКИЙ ФОРУМ

№ 34 (213)
Октябрь 2022 г.

Часть 1

В авторской редакции

Свидетельство о регистрации СМИ: ЭЛ № ФС 77 – 66232 от 01.07.2016

Издательство «МЦНО»
123098, г. Москва, ул. Маршала Василевского, дом 5, корпус 1, к. 74

E-mail: studjournal@nauchforum.ru

16+

