



НАУЧНЫЙ
ФОРУМ
nauchforum.ru

ISSN: 2542-2162

№40(133)
часть 1

НАУЧНЫЙ ЖУРНАЛ

СТУДЕНЧЕСКИЙ ФОРУМ



Г. МОСКВА



Электронный научный журнал

СТУДЕНЧЕСКИЙ ФОРУМ

№ 40 (133)
Декабрь 2020 г.

Часть 1

Издается с февраля 2017 года

Москва
2020

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 – кандидат технических наук, доцент, начальник методологического отдела ООО "Лаборатория институционального проектного инжиниринга";

Комарова Оксана Викторовна – канд. экон. наук, доц. доц. кафедры политической экономики 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. – № 40(133). Часть 1. М., Изд. «МЦНО», 2020. – 92 с. – Электрон. версия. печ. публ. – <https://nauchforum.ru/journal/stud/133>

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», 2020 г.

Оглавление

Рубрика «Биология»	6
УРОК «ОПРЕДЕЛЕНИЕ МОРФОТИПОВ ПЧЕЛ В ЧАСТНОЙ ПАСЕКЕ В АРХАНГЕЛЬСКОМ РАЙОНЕ»	6
Рахматуллин Ильгиз Хайретдинович Саттаров Венер Нуруллович	
Рубрика «История и археология»	10
РЕТРОСПЕКТИВНЫЙ ОБЗОР СОВЕТСКОГО ПЕРИОДА В РАЗВИТИИ ДЕРЕВЕНЬ ЛЕНСКОГО РАЙОНА АРХАНГЕЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ	10
Хомутникова Ульяна Ивановна Бубличенко Владимир Николаевич	
Рубрика «Медицина и фармацевтика»	13
СТИГМА В ОБЛАСТИ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ (ОБЗОР ЛИТЕРАТУРЫ)	13
Бородулина Анастасия Алексеевна Тененчук Наталия Дмитриевна Поносова Валентина Олеговна	
АДЕКВАТНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА – СПОРТСМЕНОВ	16
Бородулина Анастасия Алексеевна Поносова Валентина Олеговна Тененчук Наталия Дмитриевна	
ОЦЕНКА ПРОБЛЕМ РАННЕЙ БЕРЕМЕННОСТИ В ОТДЕЛЕНИИ РАННЕЙ БЕРЕМЕННОСТИ ПО СРАВНЕНИЮ С ОТДЕЛЕНИЕМ НЕОТЛОЖНОЙ ПОМОЩИ	19
Тененчук Наталия Дмитриевна Бородулина Анастасия Алексеевна	
АНТИДЕПРЕССАНТЫ ПРИ ЛЕЧЕНИИ ДЕПРЕССИВНЫХ СОСТОЯНИЙ	22
Тененчук Наталия Дмитриевна Поносова Валентина Олеговна Бородулина Анастасия Алексеевна	
ДИАГНОСТИЧЕСКОЕ ЗНАЧЕНИЕ ПРОКАЛЬЦИТОНИНА, С-РЕАКТИВНОГО БЕЛКА И ТРАНСРЕЗОНАНСНОЙ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ТОПОГРАФИИ В ТЕЧЕНИИ БОЛЬНИЧНОЙ ПНЕВМОНИИ (ОБЗОР ЛИТЕРАТУРЫ)	25
Тененчук Наталия Дмитриевна Бородулина Анастасия Алексеевна	
Рубрика «Педагогика»	28
ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ФОРМИРОВАНИЕ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В МЛАДШЕМ ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ	28
Бекетова Вероника Александровна	
ПРИЧИНЫ НЕУСПЕВАЕМОСТИ ПО МАТЕМАТИКЕ И ПУТИ ИХ ПРЕОДОЛЕНИЯ	33
Капленкова Снежана Сергеевна Горбунова Мария Сергеевна	

ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТНЫХ УУД ЧЕРЕЗ ОРГАНИЗАЦИЮ ПРОЕКТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ Севостьянова Алина Романовна Педкау Элина Андреевна	35
Рубрика «Психология»	37
ВЛИЯНИЕ СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЙ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА Ахтямова Валентина Александровна Василевская Елена Александровна	37
ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА Бузаев Александр Владимирович Кулаков Александр Леонидович	41
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ТРЕШТОКИНГА В БАСКЕТБОЛЕ Власихин Максим Андреевич Кулаков Александр Леонидович	44
ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТЬ ЛИЧНОСТИ Вяйселева Алина Маратовна	49
ВЗАИМОСВЯЗЬ АППЕРЦЕПЦИИ СИМВОЛОВ С ПРЕДПОСЫЛКАМИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО САМООПРЕДЕЛЕНИЯ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ Гуйджиева Гырмызы Эминовна	51
ФАКТОРЫ УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ ТРУДОМ ПЕДАГОГОВ КОРРЕКЦИОННОЙ ШКОЛЫ Гуйджиева Гырмызы Эминовна	54
ОСОБЕННОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ГОТОВНОСТИ И НАПРАВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ И ДЕВУШЕК С РАЗНЫМ ТИПОМ ГЕНДЕРНОЙ ИДЕНТИЧНОСТИ Елина Ирина Сергеевна Перегудина В.А.	58
НАИБОЛЕЕ ЧАСТО ВСТРЕЧАЮЩИЕСЯ ВИДЫ СОЦИАЛЬНО- НЕПРИЕМЛЕМОГО ПОВЕДЕНИЯ У ГРУППЫ ДЕТЕЙ С РАС Монастырецкая Диана Витальевна	64
РОЛЬ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫХ И НЕГАТИВНЫХ ЭМОЦИЙ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА Муленкова Мария Александровна	68
ПРОБЛЕМА КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ РУКОВОДИТЕЛЯ В СИСТЕМЕ ГОСУДАРСТВЕННОГО И МУНИЦИПАЛЬНОГО УПРАВЛЕНИЯ Рыжов Валентин Владимирович	71
ИГРОВАЯ ЗАВИСИМОСТЬ КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ДЕТЕРМИНАНТА АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ Сафина Юлия Фаилевна Шарапов Вячеслав Викторович	75
ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О ЛЮБВИ СРЕДИ СОВРЕМЕННЫХ ЮНОШЕЙ И ДЕВУШЕК Тактарова Юлия Рифатовна	78

ОСОБЕННОСТИ ТРЕВОЖНОСТИ В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ Филатова Елена Олеговна	80
ПРИЧИНЫ ДЕВИАНТНОГО ПОВЕДЕНИЯ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ Халилова Альфия Габдулловна Ярушкин Н.Н.	82
ВЛИЯНИЕ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ НА МОРАЛЬНУЮ, ВОЛЕВУЮ И ПСИХИЧЕСКУЮ СФЕРЫ Черинько Анна Геннадьевна Алексеенков Андрей Евгеньевич	86
Рубрика «Социология»	88
ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К СОЦИАЛЬНОМУ РАБОТНИКУ В НАДОМНОМ СОЦИАЛЬНОМ ОБСЛУЖИВАНИИ Васильева Елена Владимировна	88

РУБРИКА
«БИОЛОГИЯ»

**УРОК «ОПРЕДЕЛЕНИЕ МОРФОТИПОВ ПЧЕЛ В ЧАСТНОЙ ПАСЕКЕ
В АРХАНГЕЛЬСКОМ РАЙОНЕ»**

Рахматуллин Ильгиз Хайретдинович

студент

*Башкирского государственного педагогического университета им. М. Акмуллы,
РФ, Республика Башкортостан, г. Уфа*

Саттаров Венер Нуруллович

научный руководитель,

*Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы,
РФ, Республика Башкортостан, г. Уфа*

**LESSON "DETERMINATION OF MORPHOTYPES OF BEES
IN PRIVATE PASEK IN ARKHANGELSKY DISTRICT"**

Ilgiz Rakhmatullin

Bashkir state pedagogical University

Named after M. Akmulla,

Russian Federation, Republic of Bashkortostan, Ufa

Vener Sattarov

Scientific director,

Bashkir State Pedagogical University

Them. M. Akmulla,

Russian Federation, Republic of Bashkortostan, Ufa

Аннотация. В статье рассматривается как элементарная единица процесса эволюции, способная реагировать на изменения среды перестройкой своего генофонда. В связи с антропогенным влиянием и развитием глобализации популяции в современном мире подразделяются на естественные (природные) и искусственные (созданные человеком).

Abstract. The article considers it as an elementary unit of the evolution process that is able to respond to changes in the environment by rearranging its gene pool. Due to the anthropogenic influence and the development of globalization, populations in the modern world are divided into natural (natural) and artificial (man-made).

Ключевые слова: эволюция, антропогенных, экосистема, генофонд, мониторинг, популяция, гидроэдафические, пчеловодство, экотоксиканты, растениеводство, животноводство.

Keywords: evolution, anthropogenic, ecosystem, genetic resources, monitoring, population, gidroenergeticheskij, apiculture, environmental contaminants, crop production, animal husbandry.

Пчелы перелетают с цветка на цветок для того, чтобы собрать нектар, который они целиком претворяют в мед. Точно так же и то, что человек заимствует у других, будет преобразовано и переплавлено им самим, чтобы стать его собственным творением, то есть собственным его суждением.
Мишель де Монтень

Цели урока:

- раскрыть особенности строения медоносной пчелы в связи с общественным образом жизни;
- изучить роль пчёл в природе и жизни человека.
- Ознакомление учеников с результатами оценки экстерьера рабочих пчел на частной пасеки в селе Архангельское Архангельского района Республики Башкортостан.

Оборудование:

- рисунки и фотографии членов пчелиной семьи;
- модель-апликация “Пчелы. Устройство улья”;
- выставка: “Использование продуктов жизнедеятельности пчел в жизни человека”;
- дополнительная литература;

Новые термины:

- Бортни,
- бортничество,
- пчеловодство
- пчеловождения
- мониторинг

Ход урока

1. Оргмомент.
2. Сообщение задач урока.
3. Актуализация знаний учащихся:
 - а) фронтальный мини-опрос : - к какому отряду насекомых относят пчёл?
 1. сколько пар крыльев у перепончатокрылых?
 2. сколько пар ног у всех насекомых?
 3. каких насекомых называют жалоносными и зачем оно им нужно?

4. Активизация познавательной деятельности

Вспомните, как в мультфильме Вини-Пух пытался добыть себе мёд. С какими проблемами он столкнулся? Перед вами та же самая задача. Как вы это сделаете?

Учащиеся предполагают пути решения данной задачи, а учитель подводит их к выводу: Мёд диких пчёл можно добыть в дуплах, где гнездятся эти насекомые.

Пчелы активно защищают гнездо и не дают возможности открыто и спокойно этот мёд взять.

Жизнь пчёл в дупле незаметна, а значит, неизвестна, поэтому управлять деятельностью пчёл просто невозможно.

Взять мёд можно, только разграбив улей, а значит, опустошив пчелиную семью, толкая её на гибель.

Отсюда, как сказал великий русский пчеловод Петр Иванович Прокопович, практическая задача пчеловода – создать “учение о пчелах на таких основаниях, чтобы, не умерщвляя их и даже поддерживая их существование разными верными средствами и способами, навсегда сохранить каждое пчелиное семейство. Или, другими словами, когда улей насажен пчелами, то они должны быть в нем беспереводно”.

5. Изучение нового материала

Пчела с незапамятных времён сделалась домашним животным человека, который предоставлял пчелиной семье подходящее для неё помещение и взамен пользовался доставляемыми ею продуктами –мёдом и воском.

Древнейшие исторические известия о наших предках-славянах, указывают, что мёд и воск вместе с мехами были у них главными предметами торговли. В те времена еще не устраивали пасек и человек предоставлял пчёлам только дупла лесных деревьев – так называемые “бортни”, откуда этот первобытный способ пчеловодства и называется бортничеством.

Мёдом и воском в старину платили дань, подати и налоги; за похищение пчёл старинное “бортное право” карало смертью, и это показывает, какое важное значение в народном хозяйстве того времени имело пчеловодство. Тогда повсеместно мёд заменял собою наш теперешний сахар, а воск давал лучший в то время материал для освещения.

Позднее пчеловоды стали предоставлять пчёлам специально устроенные ульи в виде выдолбленных дуплянок или колод, и по мере вырубки лесов прежнее бортничество стало вытесняться пасечной системой. По существу, эти старинные ульи мало чем отличались от лесного дупла, и поэтому внутренняя жизнь пчелиной семьи оставалась невидимой для пчеловода. Пчеляк не знал образа жизни того одомашненного животного, с которым он имел дело; он не мог направлять по своему усмотрению деятельность пчёл, а добывая из улья соты с мёдом, он попросту грабил пчёл, производя огромные опустошения в пчелиной семье. В таком первобытном виде пчеловодство не могло удержаться при новых экономических условиях. С развитием техники у мёда и воска появились очень серьёзные конкуренты, и это обстоятельство заставило искать более правильных приёмов пчеловодного хозяйства.

Полиморфизм (многообразный) – наличие в пределах одного вида резко отличных по внешнему облику особей, не имеющих переходных форм. Для общественных насекомых характерен полиморфизм, связанный с разделением функций в семье.

- *Ознакомление учеников с результатами оценки экстерьера рабочих пчел на частной пасеке в селе Архангельское Архангельского района Республики Башкортостан*

Из литературных данных известно, что медоносная пчела, обитающая на территории Республики Башкортостан и представляющая собой известную башкирскую популяцию среднерусского подвида (порода или раса) *Apis mellifera mellifera* L., в настоящее время подвергается сильным изменениям, в результате антропогенного влияния, что приводит к постепенному ее исчезновению.

Исследователями данного вопроса отмечается, что доля медоносных пчел, представляющих собой гибридную группу, составляет примерно 60 % до 80 %, в зависимости от расположения пасек в административных районах республики. Несмотря на сложившуюся ситуацию, также известны и противоречивое мнение, характеризующее наличие некоторых процессов стабилизации породной структуры пчел на некоторых территориях. Учитывая данные факты, на современном этапе развития пчеловодства, научно-практическую и научную новизну имеют изыскания в области мониторинга внешних морфологических признаков пчел, с целью выявления степени гибридизации и корректировки локальных и региональных программ по разведению.

Целью данного раздела явилось оценка результатов исследований экстерьерных (морфометрических) признаков рабочих особей *Apis mellifera* на пасеке (10 пчелиных семей), расположенной около села Архангельское (54°24'14" с. ш. 56°46'47" в. д.) Архангельского района Республики Башкортостан (РБ)

Среднее значение кубитального индекса у исследованных рабочих особей пчел не соответствовала таксономическим требованиям среднерусской породы (стандарт 60-65 %). Нижняя граница *lim* (53,59 %), в отличие от верхней границы (64,17 %), также была ниже данных стандартов *Apis mellifera mellifera*.

Количественные показатели (длина и ширина) тергита также характеризовались некоторыми отличиями от стандарта среднерусской породы медоносных пчел, а именно: нижняя граница *lim* длины была ниже данного показателя – 2,11 мм (стандарт 2,30-2,60 мм), в отличие от других значений. Такая же ситуация наблюдалась и по ширине тергита (стандарт 4,80-5,00 мм). В выборке нижняя граница *lim* данного признака составила – 4,58 мм.

По длине стернита рабочие пчелы соответствовали стандартным породным требованиям (стандарт 3,00-3,20 мм) только по среднему значению - 3,10±0,085, тогда как границы *lim* полностью выходили за требуемые стандарты - 2,89-3,21 мм.

По ширине стернита пчелы в выборке полностью не соответствовали среднерусским медоносным пчелам. Стандарт *Apis mellifera mellifera* по данному признаку составляет 4,75 – 5,00 мм, а экспериментальные данные составили - $3,98 \pm 0,047$ и 3,89-4,13, соответственно.

Показатели воскового зеркала у исследованных медоносных также полностью не соответствовали принятым породным стандартам среднерусских пчел *Apis mellifera mellifera* и ситуация была аналогичная длине и ширине тергита.

По среднему значению ($53,83 \pm 2,391$) тарзального индекса рабочих особей, можно заключить о соответствии выборки среднерусской породе (стандарт 50,00-55,00 %). Однако верхняя граница *lim* тарзального индекса у рабочих пчел выходил за требования стандарта, и составила 59,02%, тогда как нижняя граница входила (50,00 %) в пределы значений среднерусской породы (*Apis mellifera mellifera*).

Таким образом, оценка полученных результатов по идентификации морфометрических признаков рабочих особей *Apis mellifera* позволяет отметить что на исследованной пасеке происходят процессы гибридизации и при сохранении представленной тенденции дальнейшее разведение будет способствовать распространению данной группы в Архангельском районе Республики Башкортостан.

6. Выводы к уроку

А теперь сформулируем выводы о том, что мы узнали на уроке.

1. Создание рамочных разборных ульев открыло возможности изучить деятельность пчёл и управлять ею, позволило перейти к рациональному пчеловодству.

2. Пчелиная семья состоит из матки, трутней и рабочих пчёл. Между ними в семье распределены обязанности.

3. Особенности строения рабочей пчелы связаны с её “профессиональными” обязанностями.

4. Пчела – “общественное” насекомое, обладающее сложным инстинктивным поведением, которое проявляется в сложных действиях, которые производят пчёлы в процессе своей работы, в их заботливом уходе за “детками”, в целесообразности разделения труда между членами семьи, в их удивительном строительном искусстве.

5. Однако в настоящее время антропогенная трансформация популяций пчел создает предпосылки для процессов гибридизации, возникновения различных заболеваний пчел, что способствует деградации и постепенному снижению количества, как завезенных медоносных пчел, так и аборигенной. К тому же, специалисты и ученые отмечают, что формирующиеся в естественных ареалах медоносных пчел помеси имеют не известную генетическую основу, которая в дальнейшем проявляется в виде морфологических изменений и мутаций, приводящих к полному нарушению биофизиологических и морфологических, как отдельных особей, так и популяций в целом

РУБРИКА**«ИСТОРИЯ И АРХЕОЛОГИЯ»****РЕТРОСПЕКТИВНЫЙ ОБЗОР СОВЕТСКОГО ПЕРИОДА В РАЗВИТИИ
ДЕРЕВЕНЬ ЛЕНСКОГО РАЙОНА АРХАНГЕЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ**

Хомутникова Ульяна Ивановна

студент,

Ухтинский государственный технический университет,

РФ, г. Ухта

Бубличенко Владимир Николаевич

научный руководитель,

Ухтинский государственный технический университет,

РФ, г. Ухта

Как самостоятельная территориально-административная единица Ленский район был образован 1 июня 1924 года с административным центром в Яренске. Советский период оказал существенное влияние на жизненный уклад жителей населенных пунктов юго-восточной части Архангельской области. Рассмотрение процессов влияния новых форм общественной организации общества на деревни одного из районов Европейского Севера России является целью данной работы. Знание прошлого, своих корней необходимо, чтобы «осознать настоящее и предвидеть будущее». В этом заключается актуальность темы исследования.

В 1930-е годы в Ленском районе размещались спецпереселенцы из числа раскулаченных крестьян. Сельскохозяйственные угодья занимали меньше 2% всей площади района. На остальной части территории располагался дремучий лес, который мог «принять и поглотить в себе тысячи и тысячи человек». К осени 1930 года в Ленском районе находилось около 10 000 спецпереселенцев [1, с. 12].

Исторически сложилось так, что основными населенными пунктами Ленского района являются деревни и села. По оценке краеведа В.А. Лукошникова в 1924 году в шести сельсоветах (Софроновском, Тохтинском, Ленском, Иртовском, Суходольском, Козьминском) было 124 поселения, 3629 крестьянских хозяйств, где проживало 15 370 человек. В 1929 году количество деревень в районе увеличилось до 186 [2, с. 8,9].

Деревня Тылавол относится к одним из старейших поселений Ленского района. Согласно сведениям переписной книги 1646 года на озерке, где располагался населенный пункт проживало 20 человек. В 1887 году населенный пункт состоял из 7 хозяйств, в нем проживало 35 человек. По состоянию на 1926 год в деревня Тылавол насчитывалось 15 хозяйств, численность жителей составляла 73 человека. К 1974 году в 13 дворах населенного пункта проживало 38 человек [3, с. 20].

В XVIII веке территория деревни Тылавол относилась к Яренскому уезду и граничила с Сольвычегодским. На генеральном плане 1782–1796 годов границей уездов служила впадающая в Вычегду река Угырт. Названий деревень три: Тылавол, Коптелов Остров, Княжинье. Первой от Сольвычегодского уезда расположилась деревня Тылавол. Одна часть населенного пункта (два значка изб) располагалась на берегу Вычегды. Другая, тоже две избы, – на берегу Тылавинского озера. Третья (одна изба) – на южной оконечности другого крупного закрытого водоема [4]. К началу XX века на протяжении около шести километров вдоль реки Вычегды кроме деревни Тылавол располагались такие сельские населенные пункты как Берег, Большой Остров, Малый Остров, Подборица, Чаща, Касьянка, Подборичная (Хапки).

На долю деревенских жителей выпало немало испытаний. Все основные события советского периода оставили свой след в судьбах людей. Первые трудности возникли в 1918 году. Лето в Яренском уезде выдалось крайне неблагоприятным. Июньские заморозки повредили значительную часть посевов зерновых. Затем начались дожди. Продовольственное положение в уезде стало катастрофическим. Недород хлебов и трав к среднегодовому уровню составлял 30-40%. Некоторые волости находились на грани голода.

Сознавая реальную угрозу голода исполком Совета постановил немедленно приступить к самому тщательному учету хлеба и установил самую низкую в Северо-Двинской губернии норму выдачи хлеба: для взрослых, занимающихся физическим трудом – 30 фунтов, интеллигенции и детям от трех до двенадцати лет – 20 фунтов, детей до трех лет – 10 фунтов в месяц. Исполком обратился ко всем гражданам уезда с призывом создать особый продовольственный фонд, путем десятипроцентного отчисления (4 фунта с пуда) зерна при размоле. Однако проконтролировать это не представлялось возможным. В сентябре был создан учетно-ревизионный отряд, в состав которого входили избранные представители всех уездных волостей. В помощь отрядам были созданы комитеты бедноты [5, с. 8, 9]. Из сохранившихся воспоминаний очевидцев тех событий известно, что деревенские жители прятали хлеб от учетчиков. Крестьянку деревни Касьянка А.И. Махавкину, которая спрятала хлеб начали искать. Комбедовцы заглядывали на сеновал, протыкали сено железными прутьями. Однако поиски не принесли результата.

К середине 1930-х годов после образования 64 колхозов завершилась коллективизация сельских хозяйств Ленского района [5, с. 3]. В деревне Тылавол был организован колхоз им. Куйбышева, который в 1950 году объединился с колхозом им. Карла Маркса.

В годы Великой Отечественной войны для деревень Ленского района настали трудные времена. Происходила перестройка всей деятельности на военный лад. На собраниях и митингах завершались резолюциями, в которых колхозники и служащие заявляли «...будем работать по-стахановски, не покладая рук, на укрепление военной и хозяйственной мощи нашей прекрасной Родины» [6, с. 5]. Женщины и подростки заменили ушедших в действующую армию мужчин на лесозаготовках и сплаве. В 1943–1944 годах среднегодовая выработка трудней в колхозах Ленского района превысила аналогичный показатель 1940 года в 1,4 раза. «Можно сказать, – отмечают исследователи Б.А. Угрюмов и О.А. Угрюмов, – что в годы войны каждые двое мужчин работали за троих, каждая женщина работала за двоих» [7, с. 4]. Как вспоминала М.П. Хомутникова тяжелый непосильный труд в военные годы отрицательно сказывался на здоровье колхозников. Многие из них надрывались так, что не могли поднять ведра воды.

Несмотря на трудности и голод послевоенных лет в школах Ленского района продолжалось обучение детей. Учителя пользовались у деревенских подростков авторитетом и уважением. Дети думали, что педагоги не такие люди как все остальные. Одна из школ находилась в деревне Остров, в удалении около трех километров от деревни Тылавол. Под учебное заведение был приспособлен один из деревенских домов, принадлежавший семье Бережных. Муж с женой и пятью детьми проживали в комнате на одной половине дома, другая – использовалась под начальную малокомплектную школу. Она состояла из двух изб и коридорчика между ними. Во время проведения открытых уроков в школу деревни Остров приходили учителя из деревень Козьмино, Гыжега. Весной и летом перед началом учебных занятий регулярно проводилась физзарядка.

В начале 1950-х годов увеличилась техническая оснащенность сельских хозяйств Ленского района. По оценке краеведов, к концу 1952 года количество тракторов в машинно-тракторных станциях стало сопоставимо с другими предприятиями Архангельской области. Поступление новой техники сочеталась с быстрым ростом основных средств производства [7, с. 98].

В 1961 году из колхозов Козьминского, Суходольского, Няндского, Слободчиковского и Сойгинского сельсоветов был образован совхоз «Козьминский». Улучшилась жизнь колхозников. В начале 1970-х годов было проведено укрупнение хозяйств. В поселке спецпереселенцев

Нянда, который находился вблизи железнодорожной станции Урдома, построили три кирпичные фермы, телятник, конюшню, овощехранилище.

В начале 1980-х годов во время проведения очередного укрупнения хозяйств названные выше деревни были исключены из списков населенных пунктов Ленского района. Однако пенсионеры и школьники ежегодно в летний период до начала XXI века приезжали в свои дома: пахали огороды, сажали овощи, косили сено, собирали грибы, ягоды, ловили рыбу. Со временем бревенчатые деревенские дома обветшали. Часть из них была перевезена в Урдому, другие сгорели во время весеннего пала сухой травы.

Таким образом, деревни Ленского района Архангельской области прошли долгий исторический путь развития. В советский период они внесли неоценимый вклад в развитие страны, но многие из них были заброшены за ненадобностью в процессе укрупнения сельскохозяйственных предприятий.

Список литературы:

1. Угрюмов О.А. День Урдомы. – Архангельск, 2007. – 304 с.
2. Лукошников В.А. Родная сторона. Населенные пункты Ленского района Архангельской области. – Сыктывкар, 2008. – 84 с.
3. История Ленского района в истории страны: сб. материалов. Ч. 1 / сост. М.В. Шипицына – Яренск [Архангельская обл.], 2013. – 146 с.
4. Описание островских деревень // Летопись Урдомы. URL: <http://urdoma.info/post/30707>.
5. Угрюмов Б.А. Ленская советская доколхозная деревня. – Яренск, 2009. – 92 с.
6. Лукошников В.А. Ленский район в годы великой Отечественной войны. 1941–1945. Исторический очерк. – Сыктывкар, 1995. – 37 с.
7. Угрюмов Б.А., Угрюмов О.А. Испытание сороковыми. Колхозы Ленского района Архангельской области в годы Великой Отечественной войны и послевоенного восстановления народного хозяйства, 1941–1952 гг. – Яренск. [Архангельская обл.], 2011. – 100 с.

РУБРИКА

«МЕДИЦИНА И ФАРМАЦЕВТИКА»

СТИГМА В ОБЛАСТИ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ (ОБЗОР ЛИТЕРАТУРЫ)

Бородулина Анастасия Алексеевна

студент,

Пермского государственного медицинского университета

им. академика Е.А. Вагнера,

РФ, г. Пермь

Тененчук Наталия Дмитриевна

студент,

Пермского государственного медицинского университета

им. академика Е.А. Вагнера,

РФ, г. Пермь

Поносова Валентина Олеговна

студент,

Пермского государственного медицинского университета

им. академика Е.А. Вагнера,

РФ, г. Пермь

Стигма – это негативное и часто несправедливое социальное отношение к человеку или группе людей, которое часто позорит их за предполагаемый недостаток или отличие их существования.

Отдельные лица или группы могут применять стигму к тем, кто живет определенным образом, придерживается определенных культурных убеждений или делает выбор в отношении образа жизни, или к людям, живущим с нарушениями здоровья, такими как психические заболевания [3, с. 103].

Стигма в отношении психического здоровья относится к осуждению со стороны общества или к тому, когда общество стыдится людей, которые живут с психическими заболеваниями или обращаются за помощью в связи с эмоциональным расстройством, таким как тревога, депрессия, биполярное расстройство или посттравматическое стрессовое расстройство.

Давление стигмы в отношении психического здоровья может исходить от семьи, друзей, коллег и общества в более широком смысле.

Группы также могут политизировать стигму.

Это может помешать людям, живущим с психическими заболеваниями, получить помощь, приспособиться к обществу и вести счастливую и комфортную жизнь [5, с. 200].

Стигма в области психического здоровья может исходить из стереотипов, которые представляют собой упрощенные или обобщенные убеждения или представления о целых группах людей, которые часто являются неточными, негативными и оскорбительными [1, с. 46].

Они позволяют человеку быстро судить о других на основе нескольких определяющих характеристик, которые затем применяются к любому члену этой группы.

Например, людей, живущих с депрессией, часто считают ленивыми, а некоторые считают людей с тревогой трусливыми.

Многие люди боятся быть названными «сумасшедшими» за то, что просто обратились за помощью к терапевту. Ни одна из этих характеристик не является действительной, и все они дезинформированы, причиняют боль и мешают людям получить необходимую помощь [7, с. 156].

Часто политизированный стереотип о людях с психическими заболеваниями заключается в том, что они склонны к насилию или опасны.

Однако незначительное меньшинство людей, живущих с психическими заболеваниями, совершают насильственные действия.

На самом деле они в 10 раз чаще становятся жертвами преступлений, что делает их уязвимой группой населения, которую должны защищать, а не бояться [2, с. 358].

Стигма в отношении психических заболеваний может происходить из нескольких источников, таких как личные, социальные и семейные убеждения, а также из самого состояния психического здоровья, которое может заставлять человека действовать за пределами того, что считается социальной или культурной нормой.

Отсутствие осведомленности, образования, восприятия и боязнь людей с психическими заболеваниями могут привести к усилению стигмы.

По данным Фонда психического здоровья, почти 9 из 10 человек с психическим заболеванием чувствуют стигму и дискриминацию, которые негативно влияют на их жизнь [6].

Они также заявляют, что те, у кого есть проблемы с психическим здоровьем, относятся к числу наименее вероятных представителей из любой группы с хроническим заболеванием или инвалидностью, поиском работы, иметь долгосрочные отношения, жить в хороших условиях и быть социально включенными в основное общество.

Стигма в отношении человека, страдающего психическим заболеванием, может усугубить его симптомы и затруднить выздоровление.

Человек также может с меньшей вероятностью обратиться за помощью, если он живет со стигмой [4, с. 20].

Стигма может быть неочевидной или выражаться крупными жестами.

Это могут быть слова, которые люди используют для описания психического состояния или людей, живущих с психическими заболеваниями.

Это может включать обидные, оскорбительные или пренебрежительные выражения, которые могут расстраивать людей.

Это заставляет их чувствовать одиночество и что никто не понимает, через что они проходят [5, с. 205].

Последствия стигмы могут включать:

- интернализация негативных убеждений
- социальная изоляция
- низкая самооценка
- безнадежность
- стыд
- избегая лечения
- ухудшение симптомов
- отсутствие уголовного правосудия
- дискриминация на работе
- безработица

Государственное образование для повышения уровня знаний о психических заболеваниях имеет первостепенное значение, поскольку большая часть стигмы возникает из-за отсутствия понимания и неуместного страха.

Важно знать надежные источники информации о психических заболеваниях и лучше информироваться, узнав, что друг, член семьи или коллега страдает психическим заболеванием [3, с. 278].

Стигма приводит к негативным последствиям для людей с психическими заболеваниями. В частности, это означает, что из-за этого психически больные избегают обращения за лечением, потому что боятся быть обнаруженными и, в свою очередь, изгнаны из общества [7, с. 27].

Следовательно, они увеличивают продолжительность нелеченого заболевания, продолжают испытывать изнуряющие симптомы и в результате сталкиваются с проблемами, которые они пытались избежать в первую очередь.

Список литературы:

1. Абу Мадини М.С., Рахим С.И. Психиатрическая госпитализация в больнице общего профиля: профиль пациентов и модели использования услуг за последние десять лет. *Saudi Med J.* 2002; 23: 44–50.
2. Адхикари С.Р., Прадхан С.Н., Шарма С.К. Испытывают стигму: непальские перспективы. *Катманду Univ Med J.* 2008;6: 65-458.
3. Аппельбаум П.С., Роббинс П.С., Монахан Дж. Насилие и заблуждения: данные исследования по оценке риска насилия Макарура. *Am J Psychiatry.* 2000; 157: 72-566.
4. Арболеда-Флорез Дж. Что вызывает стигму? *Мировая психиатрия.* 2002;1: -6–25.
5. Бордиери Дж., Дремер Д. Решения о найме рабочих-инвалидов: поиск причины. *J Appl Soc Psychol.* 1986; 16: 197–208.
6. Брохан Э., Слэйд М., Клемент С., Торникрофт Г. Опыт стигмы, предрассудков и дискриминации психических заболеваний: обзор мер. *ВМС Health Serv Res.* 2010; 10: 80.
7. Бирн П. Психиатрическая стигма. *Br J Psychiatry.* 2001; 178: 4-281.

АДЕКВАТНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА – СПОРТСМЕНОВ

Бородулина Анастасия Алексеевна

студент,
Пермского государственного медицинского университета
им. академика Е.А. Вагнера,
РФ, г. Пермь

Поносова Валентина Олеговна

студент,
Пермского государственного медицинского университета
им. академика Е.А. Вагнера,
РФ, г. Пермь

Тененчук Наталия Дмитриевна

студент,
Пермского государственного медицинского университета
им. академика Е.А. Вагнера,
РФ, г. Пермь

ADEQUATE NUTRITION FOR PRIMARY SCHOOL-AGE CHILDREN ATHLETES

Anastasia Borodulina

Student,
Perm State Medical University Acad. E.A. Wagner,
Russia, Perm

Valentina Ponosova

Student,
Perm State Medical University Acad. E.A. Wagner,
Russia, Perm

Natalia Tenenchuk

Student,
Perm State Medical University Acad. E.A. Wagner,
Russia, Perm

Ключевые слова: питание, дети, рацион, спорт.

Keywords: meals, children, diet, sports.

Общеизвестный факт, что важнейшим фактором здоровья ребенка, влияющим как на его самочувствие, так и на показатели физической активности, является адекватное и сбалансированное питание.

Рациональное питание – это физиологически полноценное питание здоровых людей, разнообразное и сбалансированное по нутритивным компонентам. Рациональное питание укрепляет здоровье, повышает спортивную работоспособность, выносливость, способствует процессам восстановления и адаптации к физическим нагрузкам. Достаточная калорийность рациона питания обеспечивает эффективную работу мышечной системы, предупреждает

раннее наступление усталости и способствует быстрому восстановлению после тренировочного процесса [2].

При организации рационального питания спортсменов должны учитываться следующие принципы:

1. Соответствие энергетической ценности рациона среднесуточным энергозатратам, которые зависят от возраста, пола, интенсивности физических нагрузок, учитываются и энергетические траты ребенка в школе.

2. Сбалансированность рациона по основным пищевым веществам (макронутриентам – белкам, жирам, углеводам. И микронутриентам – витаминам и минеральным веществам).

3. Выбор адекватных форм питания, обеспечивающих различную ориентацию рационов (белковый рацион, углеводный рацион, их сочетание) в зависимости от направленности и типа тренировок. Учитываются и отдельные периоды подготовки спортсменов.

4. Распределение рациона в течение дня четко согласованное с режимом учебы и тренировок. Необходимо учитывать и характер тренировок [1, 5].

Питание детей-спортсменов должно удовлетворять потребности в пищевых веществах и энергии, которые необходимы не только для эффективного тренировочного процесса, но и для поддержания непрерывного роста и развития ребенка, обучения в школе.

В некоторой степени нутритивный статус ребенка-спортсмена можно предполагать при проведении первичного осмотра.

О полноценном питании свидетельствуют здоровое состояние кожных покровов, придатков кожи, видимых слизистых оболочек полости рта, зева, конъюнктивы глаз, лимфатических узлов, щитовидной железы, печени.

Частые простудные заболевания, отставание в физическом развитии, сонливость, постоянная усталость, пассивность, свидетельствуют о некорректном питании [3, 4].

Для компенсации затрат энергии, активации анаболических процессов, восстановления работоспособности юного спортсмена требуется снабжение его организма адекватным количеством, как макронутриентов — белков, жиров, углеводов, так и микронутриентов – минералов, витаминов.

Кроме того, следует обеспечить затраты на пластические потребности, психоэмоциональное напряжение и стресс, который возрастает на соревнованиях и в конце учебной четверти.

Оптимальное поступление углеводов необходимо для обеспечения интенсивной работы мышц, предупреждает наступление гипогликемии во время тренировочного процесса, способствует эффективному восстановительному периоду после активной физической деятельности.

Оптимальный белковый баланс в питании детей-спортсменов обеспечивает пластические процессы роста и развития организма. Частые тренировки и недостаток белков в питании ведет к преобладанию катаболических процессов над анаболическими, в результате снижается масса тела за счет мышечных белков.

Нерациональное питание с дефицитом поступления белка ведет к иммуносупрессии, возрастанию риска травматизации. Жиры являются не только пластическим материалом, но и обладают высокой энергетической ценностью. Ограничение количества жиров в рационе юных спортсменов ингибирует спортивную производительность за счет использования запасов триглицеридов (ТАГ), что приводит к раннему утомлению во время тренировочного процесса.

Адекватный водно-солевой режим в период активных физических нагрузок предупреждает потерю микроэлементов (Na^+ и K^+ , которые поддерживают функциональное состояние сердечно-сосудистой системы и нервно-мышечную регуляцию). При дегидратации организма снижается эффективность тренировочного процесса, возможно появление застойных явлений. Не следует пренебрегать витаминами и микроэлементами в рационе ребенка-спортсмена. Именно витамины обеспечивают каталитические реакции организма, а минеральные вещества обеспечивают гармоничный рост и правильное развитие костей, зубов, мышечного каркаса, нервной ткани. Потребности детей-спортсменов в витаминах и микроэлементах значительно выше, чем у детей, не занимающихся спортом [2, 3, 5].

Таким образом, питание детей-спортсменов должно обеспечивать высокие потребности в питательных веществах, компенсировать энерготраты, связанные не только с активной физической нагрузкой, но и с умственной деятельностью ребенка в школе, поддерживать интенсивный рост. Адекватное питание детей-спортсменов сохраняет здоровье, оптимизирует работоспособность, обеспечивает сохранность мышечной массы, предупреждает травматизацию, способствует процессу восстановления после тренировок.

Список литературы:

1. Борисова О.О. Питание спортсменов: зарубежный опыт и практические рекомендации. — М.: Советский спорт, 2007. — 132 с.
2. Гольберг Н.Д., Дондуковская Р. Р. Питание юных спортсменов. Принципы построения рациона. М.: Советский спорт. 2007. – 236 с.
3. Ершов Ю.А. Общая биохимия и спорт : учебное пособие. М.: Изд.- во МГУ, 2010. — 368 с.
4. Ладодо К.С. Руководство по лечебному питанию детей. — М.: Медицина, 2000. — 384 с.
5. Рогозкин В.А., Пшендин А.И., Шишина Н.Н. Питание спортсменов. — М.: ФиС, 1989. — 160 с.

ОЦЕНКА ПРОБЛЕМ РАННЕЙ БЕРЕМЕННОСТИ В ОТДЕЛЕНИИ РАННЕЙ БЕРЕМЕННОСТИ ПО СРАВНЕНИЮ С ОТДЕЛЕНИЕМ НЕОТЛОЖНОЙ ПОМОЩИ

Тененчук Наталия Дмитриевна

студент,

Пермского государственного медицинского университета

им. академика Е.А. Вагнера,

РФ, г. Пермь

Бородулина Анастасия Алексеевна

студент,

Пермского государственного медицинского университета

им. академика Е.А. Вагнера,

РФ, г. Пермь

Отделения для ранней беременности стали стандартом медицинской помощи для оценки и ведения женщин с проблемами в первом триместре беременности. Подразделения по ранней беременности предоставляют женщинам своевременный доступ к медицинской помощи посредством осмотра в тот же день в специализированном ультразвуковом отделении. Эта модель ухода предназначена для сокращения времени от осмотра до ультразвукового исследования, при этом посещения часто в среднем составляют чуть более часа. В результате ускоренного ультразвукового исследования 90% пациентов получают окончательный диагноз после первого посещения. Доказано, что отделения для беременных на ранних сроках сокращают количество напрасных госпитализаций, улучшают качество ухода за пациентами, обеспечивают значительную экономию средств и снижают потребность в кадровых ресурсах. Однако обычным отправным пунктом для оказания помощи женщинам с проблемами беременности в первом триместре является отделение неотложной помощи. Учитывая различный уровень состояния у пациентов в отделении неотложной помощи, что часто приводит к увеличению времени ожидания для пациентов [3].

Отделение ранней беременности находится в амбулатории и ультразвуковом отделении отделения акушерства и гинекологии и открыто с понедельника по пятницу в рабочее время. В отделении ранней беременности работают врачи акушерства и гинекологии, работающие по вызову. Чтобы попасть в отделение ранней беременности, пациенты должны иметь положительный тест на беременность, иметь опасения по поводу беременности и быть направленными их основным медицинским работником.

Среднее время ожидания в отделении неотложной помощи составляет 3,5 часа на основе клинического опыта. Общее время оценки для пациентов, наблюдаемых в отделении неотложной помощи, определялось как разница во временных отметках при завершении регистрации и при выписке. Общее время оценки для пациенток в отделении ранней беременности определяется как разница во времени с момента завершения регистрации и времени последнего события для пациентки перед выпиской из клиники (забор крови, завершение консультирования) [5].

Отделение неотложной помощи – это обычная отправная точка для пациентов с проблемами в первом триместре беременности. Учитывая конкурирующие требования и различный уровень состояния в отделении неотложной помощи, пациенты часто испытывают длительное время ожидания. Хотя отделения для беременных на ранних сроках стали стандартом для оценки проблем беременности в первом триместре. У пациенток, которые обратились в отделение ранней беременности в единой системе больниц, время оценки сократилось на 80% по сравнению с отделением неотложной помощи. Кроме того, оценка в отделении ранней беременности привела к более низким расходам, чем в отделении неотложной помощи [2].

Доступ к медицинской помощи и затраты на ее предоставление имеют первостепенное значение в нынешних условиях здравоохранения. Более оптимизированная и эффективная система оценки проблем с ранней беременностью, такая как описанное здесь отделение ранней беременности, может существенно повлиять на оказание медицинской помощи. Интеграция отделения ранней беременности была возможной и потребовала ограниченных ресурсов в нашей модели здравоохранения.

В учреждении общие объемы всех услуг в отделении неотложной помощи выше, что, вероятно, способствует увеличению времени ожидания услуг по сравнению с отделением для ранней беременности. Также следует отметить, что отделения на ранних сроках беременности укомплектованы врачами акушерства и гинекологии, которые, возможно, более опытны в решении проблем и осложнений беременности, чем врачи неотложной помощи, что, вероятно, влияет на время обследования в этих условиях [1].

Множество пациенток находящиеся в отделении неотложной помощи могли быть кандидатами на обследование в отделении ранней беременности. Как правило, среди пациенток отделения неотложной помощи было больше жизнеспособных внутриутробных беременностей, чем среди пациенток отделения ранней беременности. Это может служить доказательством против предположения, что пациенты, обращающиеся за помощью через отделение неотложной помощи, болеют более остро, чем пациенты, обследованные в клинических условиях. Это также подчеркивает потенциальную потребность в расширении услуг отделения ранней беременности для удовлетворения потребностей пациентов, которые все еще обращаются за помощью в отделение неотложной помощи [4]. Ранняя организованная помощь и направление от специалиста в настоящее время требуются для получения оценки в отделении ранней беременности, что является факторами, которые также могут повлиять на место обращения пациента [6].

Несмотря на то, что демографический состав и клинические характеристики пациенток, обращающиеся в отделение ранней беременности и реанимации, схожи, следует отметить несколько важных различий. Пациенты, поступившие в отделение ранней беременности, были старше, имели более тяжелое состояние и с большей вероятностью поступали с установленной ВМС. Возможно, это отражает тот факт, что у этих пациенток в прошлом было больше возможностей для оказания помощи и, таким образом, они имели возможность быть направленными в отделение ранней беременности [5].

Пациенты чаще обращаются в отделение неотложной помощи с болью в животе. Частично это может быть связано с тем, что медицинские работники предпочитают направлять этих пациентов в отделение неотложной помощи из-за опасений по поводу возможной внематочной беременности, и могут создавать предвзятость при сортировке пациентов, которые воспринимаются как более острые для отделения неотложной помощи по сравнению с отделением ранней беременности [1].

Отделение ранней беременности может быть эффективной по времени и экономически эффективной моделью оказания помощи, что дает веские основания для рассмотрения возможности внедрения отделения ранней беременности в другие системы здравоохранения [2].

Список литературы:

1. Рон С.А., Ходжсон З.Г., Мошрефзадег А., Мауэр С. Канадская городская клиника оценки ранней беременности: обзор первого года работы. *J Obstet Gynaecol Can* 2012; 34: 243–9.
2. Бигриг М.А., Прочтите М.Д. Ведение женщин, направленных в отделение ранней оценки беременности: уход и экономическая эффективность. *Br Med J* 1991; 302: 577–9.
3. Соренсен Дж. Л., Бодкер Б., Вейерслев Л.О. Амбулаторное отделение на ранних сроках беременности. Установление и влияние на схему госпитализации. *Угескр Лэгер* 1999; 161: 158–61.

4. Национальный центр сотрудничества по охране здоровья женщин и детей (Великобритания). Внематочная беременность и выкидыш: диагностика и начальное лечение внематочной беременности и выкидыша на ранних сроках. Лондон, Великобритания: Королевский колледж акушеров и гинекологов; 2012 г.
5. Ровнер П., Стикрат Э., Олстон М., Лунд К. Отделение ранней беременности в США: эффективный метод оценки осложнений беременности в первом триместре. *J Ultrasound Med* 2018; 37: 1533–8.
6. Ассоциация отделений ранней беременности. Доступно на: <https://www.aepu.org.uk>. Проверено 6 апреля 2020 года.

АНТИДЕПРЕССАНТЫ ПРИ ЛЕЧЕНИИ ДЕПРЕССИВНЫХ СОСТОЯНИЙ

Тененчук Наталия Дмитриевна

студент

Пермского государственного медицинского университета

им. ак. Е.А. Вагнера,

РФ, г. Пермь

Поносова Валентина Олеговна

студент

Пермского государственного медицинского университета

им. ак. Е.А. Вагнера,

РФ, г. Пермь

Бородулина Анастасия Алексеевна

студент

Пермского государственного медицинского университета

им. ак. Е.А. Вагнера,

РФ, г. Пермь

Лекарства могут играть определенную роль в лечении различных психических расстройств и состояний. Лечение может также включать психотерапию и терапию стимуляции мозга (менее распространенную). В некоторых случаях психотерапия сама по себе может быть лучшим методом лечения. Выбор правильного плана лечения должен основываться на индивидуальных особенностях человека, а также под наблюдением специалиста в области психиатрии [1].

Что такое антидепрессанты?

Антидепрессанты-это психотропные лекарственные средства, обычно используемые для лечения депрессии, оказывающие влияние на уровень нейромедиаторов, в частности серотонина, норадреналина и дофамина. Антидепрессанты также используются при других патологических состояниях здоровья, таких как беспокойство, боль и бессонница [4]. Антидепрессанты иногда используются для лечения синдрома дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ) у взрослых.

Наиболее популярные типы антидепрессантов называются селективными ингибиторами обратного захвата серотонина (СИОЗС).

Примеры СИОЗС включают в себя:

- Флуоксетин
- Циталопрам
- Сертралин
- Пароксетин
- Эсциталопрам

Препараты данной группы обладают мягким действием и минимизируют осложнения, возникающие после приема антидепрессантов. Они не только устраняют тревожность, но и уменьшают проявление панических атак, фобий, навязчивых состояний. Ввиду своей малотоксичности их могут принимать и пожилые люди [3], [6].

Другими типами антидепрессантов являются ингибиторы обратного захвата серотонина и норэпинефрина (СИОЗСиН). СИОЗСиН подобны СИОЗС и включают венлафаксин и дулоксетин.

Другим антидепрессантом, который обычно используется, является бупропион. Бупропион – это третий тип антидепрессанта, который действует иначе, чем СИОЗС или СИОЗСиН. Бупропион также используется для лечения сезонных аффективных расстройств и помогает людям в борьбе с курением [4].

Все три типа антидепрессантов, которые были описаны выше, популярны, потому что они не вызывают столько побочных эффектов, как старые классы антидепрессантов, и, по-видимому, помогают более обширной группе депрессивных и тревожных расстройств. Устаревшие антидепрессанты включают трициклические, тетрациклические и ингибиторы моноаминоксидазы [3]. Для некоторых людей трициклические, тетрациклические или ингибиторы моноаминоксидазы могут быть более подходящими.

Как люди реагируют на антидепрессанты?

Все антидепрессанты работают по единому принципу, оказывая один и тот же эффект как при совместном применении, так и самостоятельно, и применяются для устранения симптомов депрессии и предотвращения их повторов. По причинам, еще не вполне понятным, некоторые люди лучше реагируют на одни антидепрессанты лучше, чем на другие. Поэтому важно знать, что лечение нужно подбирать индивидуально, так как на одних людей препарат может подействовать эффективно, а на других не даст никакого результата или облегчит симптомы лишь на некоторое время. Важно тщательно следовать указаниям вашего врача по приему лекарства в адекватной дозе и в течение длительного периода времени (часто от 4 до 6 недель), чтобы оно подействовало.

Как только человек начинает принимать антидепрессанты, важно не прекращать их прием без контроля врача. Иногда люди, принимающие антидепрессанты, чувствуют себя лучше и перестают принимать лекарства слишком рано, и симптомы депрессии соответственно возвращаются. Важно дать организму время приспособиться к изменениям. Люди не становятся зависимыми от этих лекарств, но резкое прекращение их приема также может вызвать симптомы абстиненции [5].

Возможные побочные эффекты антидепрессантов:

Некоторые антидепрессанты могут вызывать больше побочных эффектов, чем другие. Все зависит от особенностей организма и первоначального состояния.

Наиболее распространенные побочные эффекты включают в себя:

- Тошнота и рвота
- Увеличение веса
- Диарея
- Сонливость
- Сексуальные расстройства

Немедленно обратитесь к врачу, если у вас есть какие-либо из следующих симптомов, особенно если они не появлялись раньше, ухудшаются или беспокоят вас

- Мысли о самоубийстве или смерти
- Попытки совершить самоубийство
- Новые симптомы или ухудшение депрессии
- Новая или усиливающаяся тревога
- Чувство сильного возбуждения или беспокойства
- Приступ паники
- Проблемы со сном (бессонница)
- Усиливающаяся раздражительность
- Агрессивное поведение, гнев

Сочетание новых антидепрессантов СИОЗС или СИОЗСиН с одним из широко используемых "триптановых" лекарств, используемых для лечения мигреней, может вызвать опасное для жизни заболевание, называемое "серотониновым синдромом". Человек с серотониновым синдромом может быть возбужден, у него могут развиваться галлюцинации (видеть или слышать вещи, которые не являются реальными), гипертермия или необычные изменения давления. Серотониновый синдром обычно ассоциируется с устаревшими антидепрессантами, но это может произойти и с антидепрессантами нового поколения, если они применяются в сочетании с другими лекарствами, не подходящими для комбинированного лечения. Антидепрессанты могут вызывать и другие побочные эффекты, которые не были включены в этот список [7].

Таким образом, депрессия- это болезнь, которую не следует игнорировать. Самые главные средства для лечения этого заболевания- антидепрессанты. Но следует помнить, что прием лекарственных препаратов не исключает немедикаментозного воздействия на психическое расстройство. Любая депрессия является сложным психосоматическим процессом, поэтому наибольшая эффективность в терапии наблюдается только при соблюдении комплексного подхода к лечению, которая включает в себя психотерапию, соматическое лечение и социально-трудовую реабилитацию. Необходимо также учитывать характер заболевания, реактивность организма, неврологическое состояние, прием дополнительных препаратов при лечении сопутствующего заболевания и индивидуальные особенности человека, такие как его личностные характеристики, семейные и социальные факторы [2], [5].

Список литературы:

1. Авруцкий Г.Я., Гурович И.Я., Громова В.В. Фармакотерапия психических заболеваний. М., 1974, 471 с.
2. Авруцкий Г.Я., Недува А.А. Лечение психических больных. М., «Медицина», 1988, с. 528.
3. Джордж Арана, Джеральд Розенбаум. Фармакотерапия психических расстройств. Пер. с англ. – М.: Издательство «Бином», 2004.- 416 с., ил.
4. Мосолов С.Н. Клиническое применение современных антидепрессантов. С.–П., Медицинское информационное агентство, 1995, 567 с.
5. Смулевич А.Б. Основные принципы лечения депрессий. – М.: Восток, 1998. – 168 с.
6. Справочник по психиатрии / Под ред. А.В. Снежневского. 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Медицина, 1985. – 416 с.
7. Bech P. Acute therapy of depression //J.Clin. Psychiat., 1993, Vol. 54, Suppl. N8, p. 14–28.

ДИАГНОСТИЧЕСКОЕ ЗНАЧЕНИЕ ПРОКАЛЬЦИТОНИНА, С-РЕАКТИВНОГО БЕЛКА И ТРАНСРЕЗОНАНСНОЙ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ТОПОГРАФИИ В ТЕЧЕНИИ БОЛЬНИЧНОЙ ПНЕВМОНИИ (ОБЗОР ЛИТЕРАТУРЫ)

Тененчук Наталия Дмитриевна

студент,

Пермского государственного медицинского университета

им. академика Е.А. Вагнера,

РФ, г. Пермь

Бородулина Анастасия Алексеевна

студент,

Пермского государственного медицинского университета

им. академика Е.А. Вагнера,

РФ, г. Пермь

На сегодняшний день применение новых антибактериальных препаратов до конца не решило проблемы внебольничной пневмонии, имеющей огромную распространенность и не всегда положительные результаты при лечении, поэтому так важна своевременная диагностика внебольничной пневмонии. Летальность при данном заболевании сохраняется, в то время, как число случаев с затяжным, малосимптомным течением и с осложнениями разной степени тяжести возрастает [3].

Поэтому необходимо понимать важность метода трансрезонансной функциональной томографии при внебольничной пневмонии, сравнивать количественное определение уровня прокальцитонина и С-реактивного белка.

Количественный иммунотурбидиметрический метод используют для определения белка острой фазы. В жидкой среде С-реактивный белок, взаимодействуя со специфическими антителами, образует комплекс антиген-антитело, при условии добавления антител в избытке. «Прокальцитонин ЛЮМИ-тест» используется для количественно определения прокальцитонина. Антитела связывается с прокальцитонином, что приводит к прикреплению люминесцентной метки на поверхности пробирки [5].

Используя цифровой флюорограф, проводят малодозную цифровую флюорографию. Её преимуществом стандартно является высокое качество изображения, которое не зависит от фотохимической обработки пленки, более широкий динамический диапазон, позволяющий одновременно анализировать легочную ткань и плотные структуры средостения.

Транзиторная функциональная топография отличается от остальных методов новизной параклинической диагностики. Суть метода заключается в зондировании низкоинтенсивными радиоволнами на эталонной резонансной частоте 65Гц тканей человека, что оказывает стимулирующее влияние на надтепловое радиоизлучение на резонансной частоте 1ГГц. Проанализировав полученные данные, можно получить картину функционального состояния исследуемых органов и тканей [7].

Исследование осуществляется с помощью программного-аппаратного комплекса ТРФ-топографа, для этого исследуемый садится, его состояние должно быть спокойным. Измерения производится установкой приемно-излучавшего модуля на поверхность грудной клетки с последовательным перемещением по точкам, которые расположены по парастернальным, срединно-ключичным, средне-подмышечным, лопаточным и паравертебральным линиям.

При поступлении пациентов с внебольничной пневмонией концентрация прокальцитонина и С-реактивного белка обычно выше нормы. При этом, как правило, стартовые значения у пациентов с тяжелым и нетяжелым состоянием заметно отличаются, однако эти они не различаются у пациентов с различной этиологией заболевания. При лечении в стационаре концентрация прокальцитонина и С-реактивного белка значительно снижается [6].

Кроме того, в стационаре производят оценку значимости показателей как критерия степени тяжести, используя для количественных признаков коэффициент корреляции Пирсона, а для качественных величин – коэффициент ранговой корреляции Спирмена.

Между клиническими показателями и уровнями прокальцитонина и С-реактивного белка наблюдается корреляция сильной и средней степени. В тоже время обнаруживается корреляция высокой силы между показателями и величиной температуры тела.

По итогу, изменения лабораторных показателей, рентгенкартины, которые определяют тяжесть данного заболевания, дают точную корреляцию с изменением уровней прокальцитонина и С-реактивного белка, таким образом, диагностическая ценность показателей, с малым преимуществом прокальцитонина, одинакова. Но для диагностического критерия именно внутрибольничной пневмонии чаще стали использовать С-реактивный белок, из-за более низкой стоимости реактивов для однократного применения и отсутствия во многих лабораториях люминометров [2].

При поступлении пациентов у всех присутствуют признаки воспалительного процесса в легких, что доказывают результаты, полученные при МДЦФ и ТРФТ. В грудной клетке общая точность диагностики воспалительного процесса методом регистрации величины радиоотклика составляет 85%. Регистрируются высокие показатели в точках радиоотклика, что соответствует проекциям пораженных сегментов легких.

Коэффициент ранговой корреляции Спирмена используется для поиска зависимости между величинами резонансно-радиоволновой активности и данными ДМЦФ с использованием оценки динамики рентгенкартины. При внебольничной пневмонии имеется связь между изменением рентгенологической картины и величины РА. Снижение суммарного радиоотклика при различной степени тяжести происходит с течением времени плавно. Также стоит отметить, что изменения величины радиоотклика коррелируют с рентгенологическими изменениями, а еще, что величина радиоотклика более чувствительный критерий в диагностике [1].

Таким образом, присутствует связь между изменениями клинико-лабораторных показателей и уровней прокальцитонина и С-реактивного белка. Величина радиоотклика более чувствительна в диагностике по сравнению с рентгенологическими исследованиями и изменения величин коррелируют друг с другом.

Учитывая способность ТРФ-топографии отражать динамику воспалительного процесса в легких и являться безопасным методом диагностики, можно сделать вывод, что он обеспечивает непрерывный контроль качества лечения пациентов с внебольничной пневмонией.

Дополнив результаты малодозовой цифровой флюорографии, ТРФ-топография помогает решить задачу по получению информации при незначительной лучевой нагрузке [4].

Список литературы:

1. Внебольничная пневмония у взрослых: практические рекомендации по диагностике, лечению и профилактике / А.Г. Чучалин, А.И. Синопальников, Л.С. Страчунский и др. М.: ООО «Издательский дом «М-Вести», 2006. - 76 с.
2. Диагностика воспалительных изменений органов грудной клетки с помощью ТРФ-топографии / И.В. Терехов, В.И. Петросян, С.А. Дубовицкий, С.В. Власкин // 14-й Рос. симпозиум с междунар. участием «Миллиметровые волны в медицине и биологии»: Сб. науч. тр. - М.: ЗАО «МТА-КВЧ», 2007. - С. 70-72.
3. Синопальников А.И. Внебольничные инфекции дыхательных путей: Руководство для врачей / А.И. Синопальников, Р.С. Козлов. - М.: Премьер МТ, Наш Город, 2007. - 352 с.
4. Терехов И.В. Диагностика изменений органов грудной клетки с помощью ТРФ-топографии / И.В. Терехов, Е.Б. Никитина, В.К. Парфенюк // Актуальные вопросы военной медицины и военно-медицинского образования: Сб. науч. тр. - Саратов, 2006. - С. 132-134.
5. Титов В.Н. С-реактивный белок: физико-химические свойства, структура и специфические свойства / В.Н. Титов // Клиническая лабораторная диагностика. - 2004. - № 8. - С. 3-9.

6. Трансрезонансная функциональная топография. Биофизическое обоснование / В.И. Петросян, М.С. Громов, С.В. Власкин и др. // Миллиметровые волны в биологии и медицине. - 2003. - №1. - С. 23-26.
7. Чучалин А.Г. Пневмония / А.Г. Чучалин, А.И. Синопальников, Л.С. Страчунский. - М.: ООО «Медицинское информационное агентство», 2006. - 464 с.

РУБРИКА

«ПЕДАГОГИКА»

**ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ФОРМИРОВАНИЕ УЧЕБНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В МЛАДШЕМ ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ**

Бекетова Вероника Александровна

студент,

Сочинский государственный университет,

РФ, г. Сочи

Аннотация. В данной статье факторы, влияющие на формирование учебной деятельности в младшем школьном возрасте.

Ключевые слова: методики обучения, младшие школьники, учебная деятельность, теоретические аспекты, развитие.

По мнению Г. Щукина, учебная деятельность - это деятельность, которая начинается с того, что оценивается ребенок. Осуществление учебной деятельности возможно только в том случае, если ребенок научится управлять своими мыслительными процессами и поведением в целом. Это дает возможность подчинить сиюминутное «желание» необходимому со стороны учителя и школьной дисциплины и способствует формированию произвольности как особого, нового качества психических процессов. Она проявляется в способности сознательно ставить цели действия и сознательно искать и находить средства для их достижения, преодолевая трудности и препятствия.

По мнению Д.Б. Эльконина, роль учебной деятельности в младшем школьном возрасте является приоритетной, поскольку, прежде всего, через нее реализуются фундаментальные отношения ребенка с обществом; во-вторых, они формируют как основные личностные качества ребенка школьного возраста, так и индивидуальные психические процессы. Объяснение основных новообразований, возникающих в школьном возрасте, невозможно без анализа процесса формирования учебной деятельности и ее уровня.

Ш.А. Амонашвили описал ряд специфических особенностей учебной деятельности в младшем школьном возрасте:

1. Один из парадоксов учебной деятельности заключается в следующем: будучи общественной по своему смыслу, содержанию и форме, она вместе с тем осуществляется сугубо индивидуально, а ее продукты есть продукты индивидуального усвоения. Оценка собственных изменений, рефлексия на себя - собственный предмет учебной деятельности. Именно поэтому всякая учебная деятельность начинается с того, что ребенка оценивают. Отметка - определенная форма оценки. Через оценку происходит выделение себя как предмета изменений в учебной деятельности.

2. Вторая особенность учебной деятельности - это приобретение ребенком способности подчинять свою работу в различных классах массе обязательных для всех правил как социально развитой системы. Послушание правилам формирует у ребенка способность регулировать свое поведение и, следовательно, более высокие формы добровольного контроля над ним.

3. К моменту поступления ребенка в школу формирование учебной деятельности только начинается. Процесс и эффективность формирования учебной деятельности зависят от содержания усвоенного материала, конкретной методики обучения и форм организации воспитательной работы школьников. Современная методика обучения арифметике и русскому языку в младших классах школы строится без учета необходимости формирования учебной деятельности.

Как указывал Г.А. Цукерман, формирование учебной деятельности должно быть включено в систему задач, осуществляемых в процессе обучения в начальных классах школы. Ребенка надо научить учиться. Первая трудность заключается в том, что мотив, с которым ребенок приходит в школу, не связан с содержанием той деятельности, которую он должен выполнять в школе. Мотив и содержание учебной деятельности не соответствуют друг другу, поэтому мотив постепенно начинает терять свою силу, он не работает иногда и к началу второго класса. Процесс учения должен быть построен так, чтобы его мотив был связан с собственным внутренним содержанием предмета усвоения. Мотив к общественно необходимой деятельности хотя и остается как общий мотив, но побуждать к учению должно то содержание, которому ребенка учат в школе.

Формирование такой познавательной мотивации чрезвычайно тесно связано с содержанием и способами обучения. При традиционных способах обучения формирования познавательной мотивации может и не быть. Превращение деятельности, которая еще не является учебной, в учебную в качестве одной из предпосылок имеет изменение мотива. К сожалению, в школе обычно работают методами внешних побуждений, и в качестве внешней побудительной силы выступает отметка - в школе возникает система принуждения. Действительная мотивация будет иметь место тогда, когда дети будут мчаться в школу, где им будет хорошо, приятно, содержательно, интересно. Для этого требуются коренные и радикальные изменения содержания обучения в школе.

Учебная деятельность связана, по мнению Б.З. Гильбуха, с усвоением младшими школьниками теоретических знаний, т.е. таких, в которых раскрываются основные отношения изучаемого учебного предмета. Поставить перед школьником учебную задачу - это значит ввести его в ситуацию, требующую ориентации на содержательно общий способ ее разрешения во всех возможных частных и конкретных вариантах условий.

В.В. Давыдов перечислил основные учебные действия, которым в зависимости от конкретных условий их выполнения соответствуют определенные операции:

- преобразование ситуации для обнаружения всеобщего отношения рассматриваемой системы;
- моделирование выделенного отношения в графической и знаковой форме;
- преобразование модели отношения для изучения его свойств в «чистом» виде;
- выделение и построение серии частных конкретно-практических задач, решаемых общим способом;
- контроль за выполнением предыдущих действий;
- оценка усвоения общего способа как результата решения данной учебной задачи.

Л.И. Божович подробно исследовал роль учебной деятельности в развитии психических процессов и личности младшего школьника. Она писала, что в школьном возрасте ребенок впервые, как в школе, так и в семье, становится членом настоящего трудового коллектива, что является главным условием формирования его личности. Следствием этого нового положения ребенка в семье и школе является изменение характера его деятельности. Жизнь в коллективе, организованном школой и учителем, приводит к развитию у ребенка сложных социальных чувств и практическому усвоению важнейших норм и правил социального поведения.

Переход к систематическому усвоению знаний в школе - фундаментальный факт, который формирует личность младшего школьника и постепенно перестраивает его познавательные процессы. Учебная деятельность студентов постепенно меняет их отношение к действительности, ставит перед ними теоретические учебно-познавательные задачи, заставляет выходить за рамки явлений вещей в их внутреннюю сущность. В этом упражнении у ребенка развиваются и улучшаются абстрактное логическое мышление, высшие формы восприятия и памяти.

А.К. Маркова, решающая роль школьного образования в развитии психики ребенка зависит как от содержания знаний, так и от характера их усвоения. Систематическое усвоение основ науки обогащает ребенка новыми знаниями, расширяет его кругозор, дает новое

содержание его умственной деятельности; Это новое содержание, в свою очередь, меняет характер психических процессов, характер деятельности мозга. Школьный возраст меняет не только то, что ребенок думает и помнит, но и то, как он думает и как запоминает.

По мнению Г.А. Урунтаева, метод познания также имеет большое значение. Школьное образование предъявляет новые требования к ребенку. Во-первых, у ребенка должна быть сознательно поставлена особая цель - учиться. Во-вторых, требуется умение подчинять свои мыслительные процессы этой цели. Школьник не может запомнить только то, что вспоминает на уроке. Он должен уметь активно запоминать, запоминать то, что требуется. Он может быть внимательным только к тем предметам, которые его непосредственно интересуют, которые сами привлекают его внимание. Он должен быть внимателен ко всему, что говорится или делается на уроке.

Школьное образование предъявляет те же требования ко всем остальным психическим процессам: восприятию, мышлению, речи и т. д. Другими словами, в школьном возрасте приобретение знаний проявляется в первую очередь как конкретная, специфическая деятельность, как обучение в узком смысле этого слова. В отличие от веселой и практической деятельности ребенка обучение начинает выстраиваться в школе в форме особой учебно-познавательной деятельности. В связи с этим в младшем школьном возрасте психические процессы начинают постепенно менять свой характер: запоминание и импринтинг трансформируются в деятельность по запоминанию; восприятие - в деятельность целенаправленного и организованного наблюдения; мышление принимает форму связного логического рассуждения. Учебная деятельность ребенка через опыт вхождения в нее развивается так же постепенно, как и все предыдущие виды деятельности (манипуляция, цель, игра). Учебная деятельность - это деятельность, направленная на самого ученика. Ребенок учится не только знаниям, но и тому, как осуществлять усвоение этих знаний.

По мнению Л.М. Фридмана, образовательная деятельность, как и всякая деятельность, имеет свой предмет - это личность. В случае обсуждения учебной деятельности младшего школьника - ребенка. Обучаясь письму, счету, чтению и т. д., ребенок ориентирован на личные изменения - он осваивает необходимые методы служения и умственные действия, присущие окружающей его культуре. Размышляя, он сравнивает себя с настоящим. Само изменение можно отследить и выявить на уровне достижения.

Самым важным в учебной деятельности является размышление о себе и стремление к новым достижениям и изменениям. «Не умел» - «Умею», «Не мог» - «Могу», «Был» - «Стал» - ключевые оценки результата углубленной рефлексии своих достижений и изменений. Очень важно, чтобы ребенок одновременно становился объектом изменения и субъектом для себя, осознающего это изменение в себе. Если ребенок получает удовлетворение от размышлений о своем переходе к более совершенным методам учебной деятельности и саморазвития, это означает, что он психологически поглощен учебной деятельностью.

Любая образовательная деятельность по Д. Эльконин начинается с размышлений об изменениях и о том, как учитель оценивает ребенка, а ребенок учится оценивать себя. Оценка как внешнее действие, встроенное в результат, способствует идентификации ребенка как объекта изменения. Иногда ребенок пытается правильно оценить собственные достижения, понять задание или провести проверки. Все зависит от организации учебной деятельности, специфики содержания изучаемого материала, индивидуальных особенностей самого ребенка. Таким образом, при обучении чтению ребенка учат обучающему действию выделения основного способа чтения слога. При обучении письму выделяются элементы управляющего воздействия. Различные дисциплины в курсе начальной школы содержат необходимость использования разных компонентов учебной деятельности. Все дисциплины в совокупности дают ребенку возможность усвоить компоненты учебной деятельности и постепенно войти в них психологически.

Конечная цель образовательной деятельности, по мнению В.К. Дьяченко - это сознательная учебная деятельность ученика, которую он сам выстраивает в соответствии с заложенными в ней объективными законами. Образовательная деятельность, изначально

организованная взрослым, должна трансформироваться в самостоятельную деятельность учащегося, в которой он формулирует учебную задачу, выполняет учебно-контрольную деятельность, производит оценку, т. е., учебная деятельность через рефлексию ребенка превращается в самообразование.

В образовательной деятельности действия сначала выполняются с идеальными предметами - буквами, цифрами, звуками. Учитель устанавливает учебные действия с объектами учебной деятельности, а ребенок воспроизводит эти действия, имитируя учителя. Затем он овладевает этими действиями и трансформирует их в действия новой высшей психической функции.

По мнению А.В. Кулько, психологическая природа человека – это совокупность внутренних межличностных отношений. Этот перенос внутрь зависит от совместной деятельности взрослого и ребенка. В учебной деятельности - учитель и ученик. Совместное действие носителя высших психических функций (прежде всего учителя в широком смысле слова) и наделяющего этими функциями (ученика в широком смысле слова) является необходимым этапом в развитии психических функций у каждого отдельного человека. Взаимодействие при включении в учебную деятельность и присвоение способов действия является основой учебной деятельности.

По мнению А.А. Бодалева, в группе сверстников отношения строятся по типу синхронного (в отличие от диахронического). Именно в синхронных и симметричных отношениях детей развиваются такие качества, как способность принимать точку зрения другого, понимать, как сверстник двигался для решения той или иной проблемы. Мышление в процессе учебной деятельности до некоторой степени аналогично мышлению ученого, раскрывающего результаты своих исследований через содержательные абстракции, обобщения и теоретические концепции. Предполагается, что знание, характерное для других «высоких» форм общественного сознания, также имеет возможность целостного воспроизведения аналогичным образом: художественное, моральное и правовое мышление выполняет операции, связанные с теоретическим знанием.

Таким образом, рассмотрев факторы, влияющие на формирование учебной деятельности в школьном возрасте, можно сделать вывод, что роль учебной деятельности в школьном возрасте является приоритетной, поскольку через нее реализуются базовые отношения ребенка с обществом, если формирование как основных качеств личности ребенка школьного возраста, так и индивидуальных психических процессов, и объяснение основных новообразований, возникающих в школьном возрасте, невозможно без анализа процесса формирования учебной деятельности и ее уровня. Учебная деятельность в младшем школьном возрасте имеет несколько характеристик: учебная деятельность начинается с того, что ребенок оценивается; приобретение ребенком способности подчинять свою работу в различных классах массе правил, которые являются обязательными для всех как социально развитой системы; к моменту поступления ребенка в школу формирование учебной деятельности только начинается. Процесс и эффективность формирования учебной деятельности зависят от содержания усвоенного материала, конкретной методики обучения и форм организации воспитательной работы школьников.

Список литературы:

1. Амонашвили Ш.А. Спешите, дети, будем учиться летать! / Ш.А. Амонашвили. - Минск: Университетское, 2017.
2. Психическое развитие младшего школьника / Экспериментальное психологическое исследование под ред. В.В. Давыдова. - М.: «Педагогика», 2015.
3. Бабанский Ю.К., Слостенин В.А., Сорокин Н.А. Педагогика: учебное пособие для учащихся педагогических институтов / под ред. Ю.К. Бабанского. - 2-е изд., доп. и перераб. - М.: ИНФРА, 2015.

4. Николаева Н.В. Создание условий для формирования у учащихся положительных эмоций по отношению к учебной деятельности / Н.В. Николаева // Образование в современной школе. – 2015.
5. Лапыгин Ю.Н. Методы активного обучения : учеб. и практикум для вузов / Ю.Н. Лапыгин. – М. : Юрайт, 2016.
6. Быкова Е.А. Формирование мотивации учения в младшем школьном возрасте / Вестник Шадринского государственного педагогического института. 2014.

ПРИЧИНЫ НЕУСПЕВАЕМОСТИ ПО МАТЕМАТИКЕ И ПУТИ ИХ ПРЕОДОЛЕНИЯ

Капленкова Снежана Сергеевна

студент,
ТОГАПОУ "Педагогический колледж г. Тамбов",
РФ, г. Тамбов

Горбунова Мария Сергеевна

научный руководитель,
ТОГАПОУ "Педагогический колледж г. Тамбов",
РФ, г. Тамбов

Все знают, что в каждом классе имеются отстающие ученики. Некоторые учащиеся не видят смысла в обучении, редко выполняют домашнюю работу, не проявляют интерес в изучении предмета.

Давайте разберемся в главном – это в причинах неуспеваемости школьников на уроке математики. Каждый может точно сказать, что причин неуспеваемости не так уж мало.

Основные причины:

- педагогическая запущенность учащихся;
- отсутствие мотивации;
- отсутствие должного контроля со стороны родителей;
- ухудшение здоровья подрастающего поколения, в том числе отрицательного влияния вредных привычек на здоровье, мыслительную деятельность учащихся;
- низкие способности;
- уровень подготовленности учащихся в начальной школе;
- недостаточное отслеживание учителем западающих тем по предмету.

Чтобы предотвратить неуспеваемость, надо своевременно выявлять образовавшиеся пробелы в знаниях, умениях и навыках учащихся и организовывать своевременную ликвидацию этих пробелов. Нужно установить правильность и разумность способов учебной работы, применяемых учащимися, и при необходимости корректировать эти способы. Нужно систематически обучать учащихся общеучебным умениям и навыкам.

Рассмотрим некоторые примеры работы на уроках с учащимися, которые имеют слабые математические знания.

Актуализацию знаний лучше проводить как разминку. (Например: таблицу умножения повторять, играя в мяч, при повторении определений – вставить пропущенные слова, закончи предложение, составь предложение из набора слов.)

При рассмотрении новой информации лучше использовать фронтальную форму работы, где наглядности уделять одну из главных ролей, т.к. у основной массы детей ведущий канал восприятия – визуальный и наглядно-образное мышление. Где вместе с традиционными видами использовать компьютерные и мультимедийные учебники, презентации. Например, когда изучаем дроби, использовать диск «Мудрый ворон», который в игровой форме рассказывает все о дробях и действиях над ними. Большой популярностью этот диск пользуется на индивидуальных занятиях при самостоятельной работе. Ребенок, играя, восполняет свои пробелы, повторяет пройденный материал, закрепляет его.

При рассмотрении новой информации стараться сосредоточивать внимание неуспевающих обучающихся на очень главных и сложных разделах темы.

Самая любимая форм уроков - нетрадиционная: экскурсии, уроки путешествия, игровые уроки, соревнования на основе групповой работы и т. д. Данные уроки желательно проводить один раз в четверть при повторении пройденного материала. Это требует большой подготовки учителя. Эти уроки включают загадку, мотивирующая детей к реализации заданий в желании получить результат, узнать новую информацию. Для таких уроков выбирать любую

интересную тему. Класс делится на группы в ходе игры, где проходят игровые этапы и выполняют задания. Конкурсы готовит учитель сам, использует презентации, где делает разные задания с применением иллюстраций и текстов, что привлекает слабых и сильных учеников.

Результаты обсуждаются, записывают полученные баллы в специальную таблицу. По итогам игры подсчитывается общее количество баллов и объявляется победившая группа.

Выполнение домашнего задания является необходимым условием работы со слабоуспевающими обучающимися. По этому домашнее задание разноуровневое, с четкими инструкциями учителя по выполнению.

Можно сделать следующие **выводы**:

Чтобы предотвратить неуспеваемость, надо своевременно выявлять образовавшиеся пробелы в знаниях, умениях и навыках учащихся и организовывать своевременную ликвидацию этих пробелов.

Нужно установить правильность и разумность способов учебной работы, применяемых учащимися, и при необходимости корректировать эти способы. Нужно систематически обучать учащихся общеучебным умениям и навыкам.

Нужно так организовывать учебный процесс, жизнь учащихся в школе и в классе. Чтобы вызвать и развить у учащихся внутреннюю мотивацию учебной деятельности, стойкий познавательный интерес к учению.

ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТНЫХ УУД ЧЕРЕЗ ОРГАНИЗАЦИЮ ПРОЕКТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ

Севостьянова Алина Романовна

студент,
ТОГАПОУ «Педагогический колледж г. Тамбова»
РФ, Тамбов

Педкау Элина Андреевна

научный руководитель,
ТОГАПОУ «Педагогический колледж г. Тамбова»
РФ, Тамбов

Развитие личностных универсальных учебных действий в системе образования отвечает социальным запросам, переходу России от индустриального к постиндустриальному обществу, основанному на знаниях и высоком инновационном потенциале. Вследствие, учебный процесс в начальной школе нацелен на развитие творческих способностей обучающихся и умение учиться самостоятельно. Определяющим в деятельности учителя служит использование современных технологий и методов обучения. Ключевым методом становится проектная деятельность. Создание проекта способствует развитию основных функций обучающихся, освоению ими необходимых типов деятельности, подготовке их к реальной жизни.

«Проект – это специально организованный учителем и самостоятельно выполняемый детьми комплекс действий по решению субъективно значимой проблемы ученика, завершающийся созданием продукта и его представлением в рамках устной или письменной презентации» [11, с. 451].

Ключевая идея проектной деятельности: ориентация действий на результат, который получается при решении теоретических, практических и обязательно личных задач.

Каждый проект состоит из стадий. Проект – это правило пяти П.

П1. Постановка проблемы; П2. Планирование; П3. Поиск информации; П4. Продукт; П5. Презентация [11, 452 с].

Главное в работе над проектами – научить детей создавать и реализовывать свои идеи. В настоящее время школа должна обеспечивать детей не только знаниями по предметным областям, но и способствовать личностному развитию учащегося. Стандарт нового поколения нацелен именно на это.

Личностные универсальные учебные действия обеспечивают ценностно-смысловую ориентацию учащихся (знание моральных норм, умение соотносить поступки и события с принятыми этическими принципами, умение выделить нравственный аспект поведения) и ориентацию в социальных ролях и межличностных отношениях [8, с. 28].

Виды личностных универсальных учебных действий представлены на рис. 1.

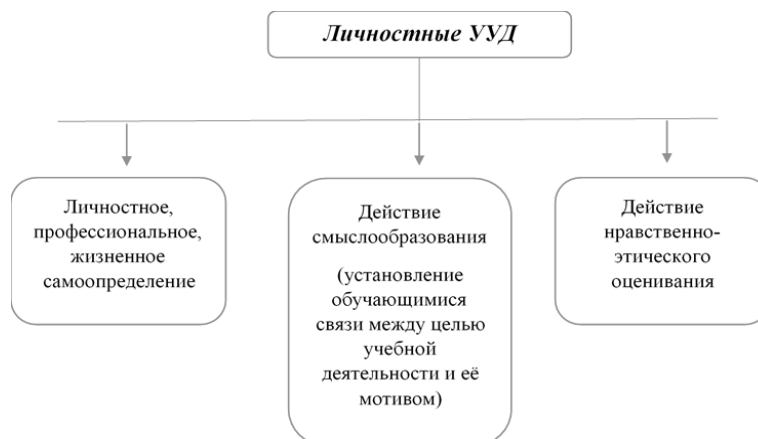


Рисунок 1. Виды личностных универсальных учебных действий

Дети сегодня – люди информационного общества. Младшие школьники должны сами ставить цели и задачи, продумывать способы их реализации. В результате в основной учебной программе была введена новая линия о проектной деятельности, как способность проектировать. Проведение с учащимися проектных мероприятий возможно, как в урочное, так и во внеурочное время. Для формирования экологической культуры личности ребятам предлагается составление проекта на тему: «Здоровое питание для школьников». Этот проект целесообразно применить в 3-4 классе. Актуальность исследования заключается в необходимости формирования в младшем возрасте правильного представления о здоровом питании у детей, способствовать пониманию того, что здоровое питание должно являться неотъемлемой частью повседневной жизни.

Цель: формирование ответственного отношения к своему здоровью через употребление полезных продуктов питания и соблюдение правильного режима питания. Для реализации проекта можно провести беседы, анкетирование, сделать сборник рецептов полезных блюд, буклет с рекомендациями и оформить стенд с плакатами в классе.

При работе с данным проектом формируются следующие личностные УУД:

- готовность соблюдать правила здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни;
- понимание важности физического развития, здорового питания;
- понимание важности научных знаний для жизни человека и развития общества.

Таким образом, изучив сущность понятий «личностные универсальные учебные действия» и «метод проектов», мы можем убедиться, что формирование УУД посредством проектной деятельности необходимо в начальной школе.

Список литературы:

1. Козлова М.М. Проектная деятельность младших школьников / Научный журнал Молодой учёный – Казань: ООО «Издательство Молодой ученый», 2015. – № 18 (98) – 451 с.
2. Горленко Н.М. Структура универсальных учебных действий и условия их формирования [Текст] / Н.М. Горленко и др. Народное образование 2012. – № 4 – 160 с.
3. Бычков А.В. Метод проектов в современной школе / А.В. Бычков. -М.: Норма, 2010. 301 с.
4. Овсян Г.М. Деятельность учителя по формированию УУД при внедрении ФГОС НОО.
5. Здоровое питание. - М.: Газетный мир, 2011. - 128 с.

РУБРИКА

«ПСИХОЛОГИЯ»

ВЛИЯНИЕ СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЙ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Ахтямова Валентина Александровна

студент,

Самарский государственный социально-педагогический университет,
РФ, г. Самара

Василевская Елена Александровна

научный руководитель, канд. психол. наук,

Самарский государственный социально-педагогический университет,
РФ, г. Самара

Аннотация. Статья посвящена влиянию стрессовых ситуаций на здоровье человека. В первой части исследовательской работы рассмотрено понятие «стресс». Определен временной период появления этого термина. Представлены различные его трактовки. Введено собственное толкование стресса. Сформулирована сущность стресса и его взаимосвязь с организмом человека. Основная часть посвящена влиянию стрессовых ситуаций на здоровье человека. Рассмотрены четыре вида стресса. Каждый из них охарактеризован. Описаны факторы, которые влияют на реакцию человека при стрессовых ситуациях. Авторы отмечают, что продолжительным стресс не должен быть. В качестве аргументов своей авторской позиции перечисляют заболевания, которые могут стать последствиями длительного стресса. В статье отмечено, что большинство известных заболеваний связаны со стрессовыми ситуациями или являются последствиями событий, которые потрясли человека. В статье разработаны способы по снижению негативного влияния стрессовых ситуаций на организм человека. Эти способы поделены авторами на две группы. Одни оказывают влияние на душу, другие – на тело человека. В статье доказана взаимосвязь этих двух компонентов. Объяснена степень важности комплексного подхода при сопротивлении стрессу. Заключительная часть работы носит рекомендательный характер. Авторами статьи разработаны и представлены общие принципы, которые минимизируют влияние стресса на человека. Предложен алгоритм действий при возникновении стрессовых ситуаций. Методологическую основу статьи составили научные труды как отечественных, так и зарубежных авторов в сфере психологии.

При написании статьи был использован метод комплексного подхода в сочетании с логическими методами. Также были использованы метод сравнительного анализа.

Ключевые слова: стресс, стрессовая ситуация, здоровье, психика, эмоции, сопротивление, воздействие.

В повседневной деятельности каждый человек сталкивается со стрессовыми ситуациями. В современном мире стресс стал неотъемлемой частью нашей жизни. Следует отметить, что от стрессовых ситуаций никто не застрахован. Им подвержены многие люди вне зависимости от своего уровня финансового дохода, от состояния здоровья, от социального статуса и положения в обществе.

На протяжении долгих лет проблема влияния стрессовых ситуаций на здоровье человека волнует ученых в области психологии во всем мире. Однако, выбранная нами тема исследования особенно актуальна для жителей нашей страны. Ведь большая часть жителей России борются за экономическое выживание. Следовательно, они находятся в состоянии постоянного стресса.

Сегодня не существует однозначного определения понятия «стресс».

Каждый специалист трактует этот термин по-разному. «Стресс» появился впервые в начале XX века.

Это понятие в нашу речь ввел физиолог Ганс Селье. Он называл стрессом определенную нестандартную реакцию человека на внешнее воздействие. Благодаря работе канадского физиолога понятие стресса прочно закрепилось в нашей жизни.

Его стали использовать не только в специализированной литературе по психологии, но и в учебных пособиях, справочниках и т.д. В своей работе Г. Селье делает акцент на отличие стресса от нервного перенапряжения.

В современной литературе все чаще под «стрессом» понимают некие психологические и физиологические реакции человеческого организма на воздействие факторов неблагоприятного характера.

Если рассматривать термин «стресс» как иностранное слово. То его дословно можно перевести как «нажим, напряжение». Действительно, человек пытается сопротивляться какому-либо «нажиму», напряжению». Таким образом, вырабатывается реакция на стресс.

Проанализировав различные трактовки понятия «стресс», сформулируем собственное определение этому термину. Стресс – это все происходящее, вызывающее негативное состояние или состояние напряжения человека.

Несмотря на существование большого числа разных трактовок «стресса», все специалисты схожи в едином мнении: он оказывает сильное влияние на здоровье человека. Учеными во всем мире доказано, что результатами постоянного стресса могут стать инфаркты, инсульты и ряд других тяжелых заболеваний [1].

К сожалению, полностью избежать возникновения стрессовых ситуаций невозможно.

Ведь стрессы, пусть даже незначительные, неизбежны. Стресс могут вызвать абсолютно разные мероприятия.

Например, опасная ситуация на дороге, тяжелая болезнь или смерть родного человека, напряженная ситуация на работе, предстоящая сессия и пр. Важно отметить, что каждый человек индивидуально воспринимает такие жизненные этапы. Кто-то сильно волнуется перед экзаменом, другой – вовсе не переживает. Конечно, стресс в небольших количествах даже полезен. Ведь без него жизнь была бы однообразной.

Важно отметить, что стресс не должен быть длительным или постоянным.

В таком случае он вредит нашему здоровью, наносит вред межличностным отношениям, снижается уровень работоспособности.

Влияние стресса на здоровье можно проанализировать, если рассматривать стресс по степени влияния на самочувствие человека. Таким образом, можно выделить четыре вида стресса.

1. Эмоциональные стрессы. Часто их причиной становятся события, вызывающие сильные эмоции у человека. При этом специалисты обращают внимание на то, что такие эмоции могут носить как отрицательный, так и положительный характер. В учебной литературе такой вид стресса называют «психологическим».

2. Физиологические стрессы. Они бывают вызваны физиологическими потребностями в пище, в воде, пр. Возникающее чувство боли также способно вызвать физиологический стресс у организма.

3. Хронические стрессы. Имеют длительное продолжение. В таких ситуациях требуется помощь специалистов для выхода из этого состояния.

4. Кратковременные стрессы. Это некая реакция на происходящее событие. Обычно такие реакции носят естественный характер. Как только завершается явление, которое спровоцировало кратковременный стресс, то и сам стресс также «проходит».

Однако как отреагирует человек на ту или иную ситуацию зависит от нескольких факторов. Во – первых, сущность происходящего и внезапность его наступления. Во – вторых, как происходящее повлияло на жизнь. В – третьих, степень важности происходящего для конкретного человека. Кроме того практически каждый человек анализирует события, которые

с ним происходят. Часто задавая себе вопрос: была ли возможность избежать такого события? Все вышеперечисленное оказывает влияние на ответную реакцию организма на то или иное событие, приводящее к стрессу.

Еще одним весомым фактором является семья. Традиции, культура, принципы, которые присуще определенной семье оказывают большое влияние на реакцию человека при стрессовой ситуации. Например, в одних семьях принято подавлять свои эмоции. Тогда возникающие проблемы у членов такой семьи могут привести к тяжелой стрессовой ситуации. В других семьях принято поддерживать друг друга, открыто выражать свои эмоции. В таком случае сложный период в жизни легче пережить. А доверительные взаимоотношения с родственниками помогут снизить острую реакцию на стресс.

Бесспорно, стресс влияет на здоровье человека. Такое влияние способно спровоцировать множество различных болезней. По этому вопросу мнения специалистов также расходятся. Одни утверждают, что стресс способен спровоцировать инфаркт, инсульт, язву желудка и прочие серьезные заболевания. Другие считают, что причиной всех недугов становится реакция на стресс. То есть от головной боли до инфаркта. Важно отметить, что стресс отрицательно влияет не только на наше физическое здоровье, но и на психологическую составляющую. Реакцией на стресс могут стать бессонница, депрессия, эмоциональная нестабильность и пр. [2].

Ученые давно доказали, что стрессовые ситуации снижают уровень иммунитета человека. Именно по этой причине организм в таком состоянии имеет больше возможности заболеть. Ослабленный иммунитет может стать причиной простудных, вирусных и даже кожных заболеваний.

Современный мир очень динамичен. Избежать стрессовых ситуаций практически невозможно. Мы можем лишь минимизировать их отрицательное воздействие на свой организм. То есть научиться «защищаться», оказывать сопротивление их воздействию.

Теоретическое исследование влияния стрессовых ситуаций на здоровье человека дает возможность сформулировать собственные принципы защиты. Во – первых, необходимо соблюдать режим труда и отдыха. Рабочее время должно иметь определенные временные границы. После окончания работы должна происходить смена вида деятельности. Это может быть отдых с друзьями, прогулки, чтение литературы и пр. Во – вторых, соблюдение режима питания. Ведь от потребляемой нами пищи зависит многое. Необходимо питаться сбалансировано. При этом желательно соблюдать режим между приемами пищи. Конечно, перекусы «на бегу» следует полностью исключить. В – третьих, важен сон. Его продолжительность должна составлять не менее восьми часов. При этом специалисты рекомендуют засыпать с 21:00 до 22:00. Это время считается оптимальным временным отрезком. В – четвертых, исключение алкоголя и табака. Ведь чаще всего люди с их помощью «заглушают» боль, стресс; поднимают настроение. Смягчение стрессовых ситуаций с помощью вредных привычек в последствие может лишь усугубить психоэмоциональное состояние человека. И, наконец, физические нагрузки. Занятия спортом могут быть на любительском уровне. Особенно эффективно расслабляют организм человека занятия в воде.

Отдельно нужно отметить личное отношение к неприятностям. Обязательно стоит их проанализировать, осмыслить происходящее. Однако не нужно «зацикливаться» на негативных последствиях. Событие, которое сильно потрясло, не всегда требует сильных волнений и переживаний.

Реакция на стрессовые ситуации может быть на физическом или эмоциональном уровне. В первом случае увеличивается раздражительность, плаксивость; появляется чувство постоянной борьбы. Во втором - крайне излишняя осторожность; агрессия по отношению к другим людям и пр.

Еще не придуман способ полностью избежать стрессовых ситуаций. Именно поэтому предлагаем алгоритм по снижению влияния стресса на человека.

1. Нужно принимать жизнь такой, какая она есть. То есть необходимо понимать и принимать нашу действительность. Нет необходимости строить иллюзии.

2. Нужно быть оптимистом по жизни. Не нужно отягощать свое будущее негативными мыслями. Воспринимайте прошлое как некий опыт, а будущее – как возможность для достижения поставленных целей.

3. Ответственность за совершенные поступки и принятые решения. Человек – существо мыслящее. Следовательно, может самостоятельно выполнять задачи, добиваться поставленных целей. То есть быть ответственным за свою семью, за свои принятые решения и пр.

4. Важно «познать» самого себя. Нужно уметь реально оценивать свои возможности. На этом основании выстраивать конкретные цели и формулировать задачи для их достижения. Таким образом, стрессовые ситуации не введут человека в депрессию или уныние, не «выбьют» почву под ногами.

Сформулированные нами тезисы оказывают влияние на душу человека. Однако, при борьбе со стрессом важен комплексный подход. Именно поэтому специалисты все чаще рекомендуют воздействовать не только на психику, но и на физиологию [3]. Максимальный эффект при противостоянии стрессу оказывают физические нагрузки. Ведь двигательная активность позволяет «сжечь» большое количество эмоций. Также важно правильное удовлетворение физиологических потребностей. То есть продолжительность сна и отдыха должна обеспечивать человеку полное восстановление организма. Оказывает влияние и система питания. Сбалансированное меню наполняет организм необходимыми полезными витаминами, микро и макро элементами и пр. В качестве еще одного способа воздействия можно выделить водные процедуры. Например, контрастный душ, как элемент закаливания, не только укрепит иммунитет, но и «настроит» организм на целый день. А теплая ванна перед сном снимет напряжение, усталость.

Описанные выше методы не являются однозначными. Каждый случай стрессовых ситуаций требует индивидуального подхода.

Самое важное в любой стрессовой ситуации: «отбросить» эмоции и оценить произошедшее в данный момент. Далее следует принять произошедшее событие и проанализировать его с учетом своего жизненного опыта.

Возможно, эту ситуацию можно изменить.

Тогда следует выработать алгоритм для решения этой задачи.

Возможно, произошедшая ситуация не требует вмешательства и служит так называемым «переломным моментом», после которого появятся новые цели и возможности для их воплощения.

Список литературы:

1. Гремлинг С., Ауэрбах С. Практикум по управлению стрессом. – СПб.: Питер, 2002. – 231 с.
2. Киршбаум Э., Еремеева А. Психологическая защита. – М.: Смысл, 2000. – 175 с.
3. Сандомирский М.Е. Защита от стресса. – М.: Институт психотерапии, 2001. – 314 с.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Бузаев Александр Владимирович

*сотрудник, Академия ФСО России,
РФ, г. Орёл*

Кулаков Александр Леонидович

*научный руководитель,
сотрудник, Академия ФСО России,
РФ, г. Орёл*

На протяжении многих веков спорт был очень важной частью жизни людей. Чтобы выжить человеку, он должен быть сильным, быстрым и выносливым. Со временем, на основе экспериментов и наблюдений стало ясно, что спорт необходим и для поддержания здоровья как физического, так и психологического.

В настоящее время люди активно занимаются спортом: гимнастикой, бегают, играют в спортивные игры и т. д. Физические упражнения способствуют нормализации пульса, давления, снижению веса, являются одним из главных условий здоровой жизни человека, также укрепляют кости, связки, мышцы, в результате чего они становятся более крепкими и устойчивыми к различным травмам и нагрузкам.

По статистике лица мужского пола занимаются спортом на много больше, чем лица женского пола, начиная с времени обучения в школе, большую роль на это влияет воспитание, личный интерес, престиж. Мужчины смотрят художественные и документальные фильмы о спорте, читают книги о выдающихся спортсменах. Для женщин по сравнению с мужчинами большое значение имеют передачи по радио и сериалы, чтение спортивных газет и журналов [1].

Часто считается, что физическая активность, например, спорт может повысить самооценку. Однако характер участия будет влиять на то, будет ли самооценка повышена или даже понижена. Вполне вероятно, что изменения в глобальной самооценке через физическую активность будут вызваны изменениями аспектов физического «я», включая улучшение навыков и компетентности, образа тела и физической подготовки [5].

В ходе исследований врачи определили, что после выполнения упражнений уровень тревожности снижается на продолжительное время, кроме того, снимается нервно-мышечное напряжение. Нормализация кровообращения и более глубокое дыхание способствуют более интенсивному снабжению мозга кровью и кислородом. Также улучшает способность человека сосредоточиться на чём-либо. Избавиться от тревоги помогают любые нагрузки, направленные на развитие выносливости, силы и гибкости. Например, йога, езда на велосипеде, бег, скакалка, а также ряд других направлений, которые непосредственно воздействуют на рост мышечной массы. При этом необходимо не переусердствовать с упражнениями, занятия должны быть в меру и желательно по графику.

Депрессия – довольно распространённое психическое расстройство, сопровождающееся снижением настроения, упадком сил, ухудшением состояния человека.

В одном из самых первых исследований влияния физических нагрузок на депрессию группы мужчин среднего возраста, участвовавших в различных 6-недельных фитнес-программах (бег трусцой, плавание, циклическая тренировка и езда на велосипеде), сравнивали с другой группой испытуемых, которые вели малоподвижный образ жизни в течение 6 недель. У испытуемых первых групп в отличие от представителей контрольной группы значительно повысился уровень физической подготовки. В то же время у всех испытуемых, у которых была депрессия до начала исследования показали снижение уровня депрессии после периода физических нагрузок. Эти результаты соответствуют результатам других исследований, которые показали, что упражнения могут уменьшить депрессию у людей с клиническими признаками депрессии [7].

Во втором исследовании испытуемые с признаками стресса и депрессии, были случайным образом разделены на 3 группы: испытуемые группы №1 занимались бегом, испытуемые группы №2 подвергались психотерапии в течение ограниченного периода времени, а испытуемые группы №3 подвергались психотерапии без ограничения времени. Испытуемые группы №1 индивидуально встречались с терапевтом, использующим в качестве лечебного средства бег 3 раза в неделю по 45 минут. Испытуемые групп №1, №2 также встречались с терапевтом индивидуально. Через 10 недель у испытуемых группы №1 наблюдалось значительное снижение уровня депрессии по сравнению с представителями двух других групп [6].

Барке и Морган в своём эксперименте исследовали три группы людей, первая из которых занималась ходьбой, вторая медитацией, а третья просто отдыхала.

Ходьба осуществлялась на тренажёре в течение 20 мин с большой интенсивностью. Было обнаружено, что во всех трех случаях уровень депрессии снизился. Однако в первой группе время тревожности был в течение 2 часов, тогда как у двух других групп всего 30 минут [3, 4].

Положительное влияние физических нагрузок на психологическое здоровье подтверждается и в другом исследовании. В нём участвовали клинические больные и здоровые люди. В результате было выявлено снижение тревожности, злоупотребления алкоголя, чувства гнева, депрессии, головной боли, напряжённости, в то же время увеличение умственной активности, настойчивости, уверенности, самоконтроля [2].

Профессор Дишман оценил, существует ли причинная связь между физической активностью и снижением когнитивных функций. Они использовали пять факторов: сила ассоциации, временная последовательность, последовательность, доза-реакция и правдоподобие. Был сделан вывод о том, что появляется все больше свидетельств, указывающих на причинную связь между физической активностью и снижением риска снижения когнитивных функций [6].

Физические нагрузки также влияют на настроение. Существует большое количество доказательств возникновения чувства эйфории у бегунов. Некоторые из них были получены в результате исследования взаимосвязи между различными видами физических нагрузок и изменениями настроения. Вот некоторые из них: аэробная физическая активность, такая как бег, плавание и аэробные танцы, связана с более позитивными изменениями настроения, чем анаэробная физическая активность; физическая активность низкой интенсивности (например, ходьба) связана с более позитивными изменениями настроения, чем активность высокой интенсивности; физически активные люди обладают более позитивным настроением, чем люди, ведущие малоподвижный образ жизни; массаж также связан с повышением позитивного настроения [2].

Повышение физической активности является основой лечения и профилактики метаболических и сердечно-сосудистых заболеваний среди населения в целом, с растущим признанием того, что кардиореспираторное состояние обратно пропорционально смертности от всех причин [7]. Комиссия по психиатрии Lancet 2019 года по защите физического здоровья людей с психическими заболеваниями рекомендовала включить физическую активность в повседневную психиатрическую помощь независимо от диагноза и во всех лечебных учреждениях [8].

Программы физической нагрузки должны быть реалистичны, с учетом индивидуальных особенностей личности. Выбор упражнений зависит от человека, очень важно, чтобы они приносили ему самому удовольствие без принесения вреда организму. Лучше всего спортом заниматься на свежем воздухе. Положительный эффект дают прогулки и упражнения, которые выполняются по полчаса 2-3 раза в неделю. Воздействие более очевидно, если человек участвовал в предлагаемой программе четыре месяца или более.

Таким образом, физкультура является лекарством от депрессии, тревоги и стрессов, влияет на психологическое здоровье. Если человек хочет быть не только здоров, но и находиться в хорошем настроении, нужно всегда помнить о пользе физических нагрузок и постараться уделять хотя бы немного времени на их выполнение ежедневно.

Список литературы:

1. Ильин Е.П. Психология спорта. Санкт-Петербург: Питер 2016. – 352 с.
2. Уэнберг Р.С. Основы психологии спорта и физической культуры / Р.С. Уэнберг, Д. Гоулд. – Киев : Олимпийская литература, 2001. – 229 с.
3. Bahrke M.S. Anxiety reduction following exercise and meditation / M.S Bahrke, W.P. Morgan / Cognitive Therapy and Research. – 1978. – V. 2. – P. 323-334.
4. Morgan W.P. and Goldson, S.E. (1987) Exercise and mental health. Washington. DC: Hemisphere.
5. Biddle S. Physical activity and mental health: evidence is growing. World Psychiatry. 2016:176–177.
6. Dishman RK, Heath GW, Lee I-M. Physical activity epidemiology, 2nd ed Champaign: Human Kinetics, 2013.
7. Mandsager Kyle, Harb Serge, Cremer Paul, Phelan Dermot, Nissen Steven E., Jaber Wael. Association of Cardiorespiratory Fitness With Long-term Mortality Among Adults Undergoing Exercise Treadmill Testing. JAMA Network Open. 2018.
8. Firth J, et al. A blueprint for protecting physical health in people with mental illness. Lancet Psychiatry. 2019.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ТРЕШТОКИНГА В БАСКЕТБОЛЕ

Власихин Максим Андреевич

сотрудник Академии ФСО России,
РФ, г. Орел

Кулаков Александр Леонидович

научный руководитель,
сотрудник Академии ФСО России,
РФ, г. Орел

Ключевые слова: психология, мотивация, баскетбол, трештокинг, трешток.

Введение

Баскетбол – командная, контактная и зрелищная игра с мячом. Основа победы в ней – слаженные действия игроков, умение работать в команде, соблюдение стратегии и тактики. Это грациозный и изящный, дорогой вид спорта с мячом. На баскетбольном корте у игроков минимум пространства и времени, поэтому их индивидуальные действия имеют огромное значение на результат матча.

Отдельно взятый игрок является частью большой и слаженной системы – своей команды с одной стороны и уникальным участником спортивного состязания – с другой. Их психологическое и эмоциональное состояния наряду с физическими, морфологическими особенностями организма имеют важное значение. Когда игроки "в ударе", то есть ими овладевает легкое, приятное возбуждение, при котором мысль, память, воображение работают особенно отчетливо и ярко, игра идет лучше, чем обычно. Если игроки сильно взволнованы чем-нибудь, смущены, растерялись, "разгорячились", если у них рассеяно чем-нибудь внимание — соображают они хуже, чем обычно, или даже совсем плохо (конечно, при прочих равных условиях) [1]. Отсюда возникает ряд психологических уловок, предназначенных для того, чтобы вывести спортсмена из равновесия, ослабить и расстроить работу его мысли.

Грубая лексика, неспортивное поведение, оскорбительные выражения и жесты запрещены в баскетболе [4, 5]. Однако влияние на эмоциональное состояние противников оказывается, игроки теряют контроль над собой. Основу психологического воздействия соперников в баскетболе занимает трештокинг (trash talking) [2]. Игроки используют его для того, чтобы вывести противника из себя, заставить его действовать чувствами, а не разумом. В статье рассматриваются возможности использования трештока, варианты защиты от него и использования для своей пользы.

Формулирование целей работы

Цель работы - на основе анализа литературных данных и собственной аналитической работы определить специфику влияния трештокинга на психологическое состояние баскетболистов.

Методы исследования: анализ литературных данных, метод анализа практической работы по физическому воспитанию студентов.

Результаты исследования

В основу победы в баскетболе входят многие факторы: стратегия и тактика команды, физическая подготовленность спортсменов, уровень игры баскетболистов и многие другие. Классификация основных факторов представлена на рисунке.

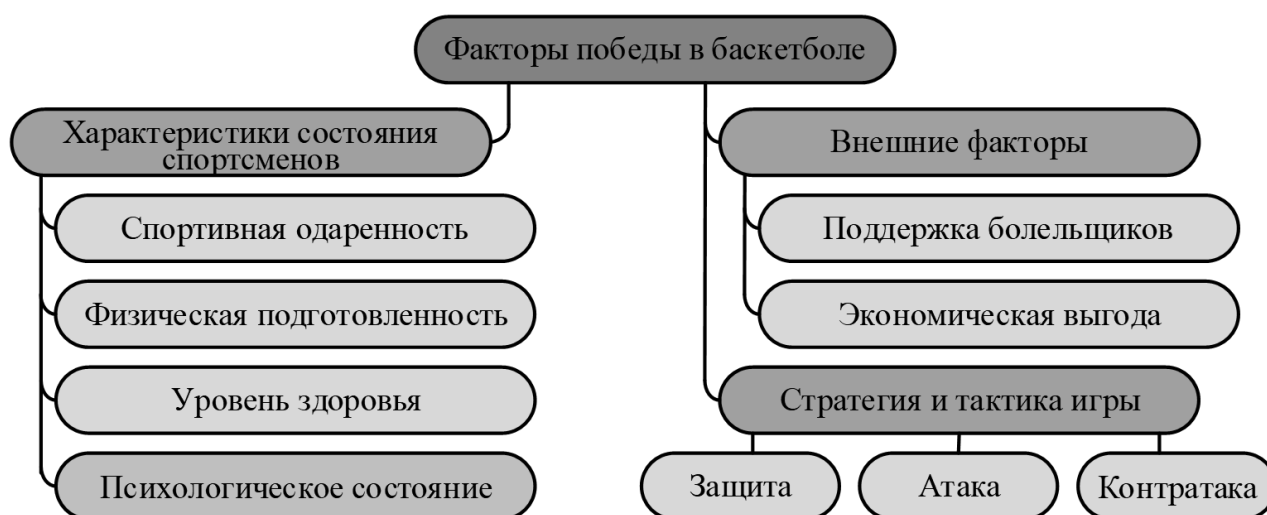


Рисунок 1. Классификация основных факторов победы в баскетболе

Для успешных выступлений баскетбол требует от спортсмена определенного уровня физических и психических качеств. Когда физическая подготовка баскетболистов находится на одинаковом уровне, решающим фактором для достижения высоких спортивных результатов становится психологическое состояние [3].

В современном спорте, медийном и широко социокультуризированном, все большее значение уделяется внешним факторам для игроков: их стиль одежды перед играми, образ жизни за пределами площадки, музыкальные вкусы, различные хобби и многое другое. Современного спортсмена определяет не только уровень его мастерства в данном виде спорта, но и его личность, его культурная роль в жизни общества. Десятки камер ведут обзор матча с разных углов для зрителей, сидящих дома у экранов телевизора или телефона, несколько комментаторов погружают болельщиков в атмосферу состязания, отвлекаясь от игровых моментов на те или иные стороны жизни баскетболистов, все слова, мысли и чувства игроков всегда на виду. Потому так важно держать себя в руках, быть психологически устойчивым и эмоционально сдержанным. Любой эмоциональный всплеск – это потенциальная угроза репутации игрока. Репутация и медийность – одни из основных атрибутов жизни любого современного спортсмена. Подействовав на них, можно оказать большое влияние на самочувствие баскетболиста, подорвать его настрой, ухудшить его игру и победить в матче.

Предпосылками психического напряжения (стресса) у спортсменов выступают интенсивные тренировки с большими физическими нагрузками, характер и особенности взаимоотношений с товарищами по команде, с тренером [1].

Психологическим состоянием спортсмена можно управлять. Соперники всячески стараются вызвать у оппонента определенные чувства, чтобы вытянуть его из зоны комфорта, заставить его действовать поспешно, на эмоциях. На современном этапе развития баскетбола грубые выражения, жесты, унижения чести и достоинства запрещены во всех существующих лигах. За подобные нарушения игрок штрафуются на крупную сумму денег. Свод нарушений и штрафы за дисциплинарные нарушения во время матча представлены в таблице.

Таблица 1.

**Перечень нормативной документации по дисциплинарным нарушениям
во время баскетбольных матчей**

№ п/п	Наименование документа	Пункт правил	Описание пункта правил статьи
1	РЕГЛАМЕНТ ЧЕМПИОНАТА АСБ	17.7.2	Технический фол, связанный с таким поведением как: пренебрежение предупреждениями судей, неуважительные касания судей, комиссара, судей-секретарей или лиц на скамейке команды, неуважительное обращение к судьям, комиссару, судьям-секретарям или игрокам, а также агрессивное поведение, оскорбительные выражения или жесты, нецензурные высказывания, наказывается штрафом в размере 1 500 (Одна тысяча пятьсот) рублей.
2	РЕГЛАМЕНТ ЧЕМПИОНАТА ЕДИНОЙ ЛИГИ ВТБ	65.1	Клуб несет ответственность за неспортивное поведение со стороны Игроков, Тренеров, Помощников тренера и Сопровождающих лиц (неуважительное обращение или касание; использование выражений или жестов, наносящих оскорбление; пререкание и возражения на решения судьи; использование ненормативной лексики, провокации, выраженные в словесной форме, оскорбительными жестами) по отношению к Судьям, Комиссару, представителям Лиги, судьям-секретарям, членам своей команды и команды-соперника, зрителям, болельщикам и другим участникам матча до игры, во время игры, после игры. За нарушение на Клуб налагается штраф в размере 100 000 (Сто тысяч) рублей.

Аналогичные санкции, но с большим размером денежных штрафов предусмотрены в самой крупной баскетбольной лиги в мире, в NBA. Грубая лексика, жесты, выражения, пререкания, оскорбления – все запрещено.

Баскетбол с введением данных санкций стал более мягким [1]. Однако психологическое давление на соперников баскетболисты все же оказывают до сих пор. В современном баскетболе широкое распространение получил трештокинг.

«Trash talk» (трешток) переводится как «грязные разговоры» [2]. В спорте это выражения в адрес соперника во время соревнования. Они призваны вывести оппонента из равновесия и перенаправить его фокус внимания в другое, не связанное с настоящим состязанием место.

В разных видах спорта трешток проявляется по-разному. Гимнасты-соперники, проходя мимо друг друга, делают ехидные замечания. Пловцы пытаются задеть друг друга уже на стартовом помосте. В волейболе нарочито празднуют каждое очко. А в фигурном катании фигуристы намеренно хвалят друг друга, преумножая выступление оппонента. В общем, способов проявления такой «мусорной болтовни» – огромное количество. Этот психологический прием действует эффективно. Спортсмены настолько вовлекаются в сказанное значимым лицом, что им уже трудно сосредоточиться во время соревнований или игр.

Трешток – неотъемлемая часть баскетбола. В баскетболе идет ментальная война, главная цель которой – попасть по противнику, прервать работу его внимания, вывести из эмоционального баланса и вынудить сделать ошибку. Редкие спортсмены способны значительно улучшить свой перформанс после трештока от соперника. Например, гениально играли при трештоке великие Майкл Джордан и Коби Брайнт, которые преумножали свои силы, практически уничтожали своего оппонента после того, как слышали от кого-нибудь из противоположной команды «грязные разговоры».

Трешток заводит, злит, дает больше мотивации. Но, прежде всего, сбивает с концентрации. Игрок уже не в настоящем моменте, а в спорте это приводит к катастрофе. Отголоски негатива заставляют терять самообладание. Выступление не удастся. Для того, чтобы уметь противостоять трештоку, нужно иметь ментальную стратегию того, что делать, когда приходится это слышать. Необходимо найти в себе силы, и тогда игроку удастся достойно ответить. Когда у спортсмена нет навыков импровизации, развивать их во время игры – не лучшая идея.

Тогда единственный вариант с этим бороться – это пресечь трешток в самом начале, зародыше. Остановить его, прежде чем он разрушит внимание игрока. Изначально игрок должен дать себе установку не вовлекаться в это дело. Важно сохранять спокойствие. Это позволит быть хладнокровным и поможет сосредоточиться на игре, когда это необходимо. И здесь уже он будет иметь психологическое преимущество и выйдет победителем в ментальной битве.

Можно выделить следующие рекомендации для победы в трештоке:

- нужно оставить свое сознание в игре, а это значит сохранить самообладание, не выглядеть разочарованным после негативного общения;
- если игрок слышит трешток, можно проявить равнодушие, притвориться, что не замечает того, что ему говорят;
- быстрая смена мыслей поможет отвлечься от трештока: нужно мгновенно переориентироваться на следующий момент и отпустить негативные комментарии, предназначенные для того, чтобы оставить игрока потоком мыслей в прошлом;
- необходимо направить концентрацию внимания на личных показателях, чтобы успешно завершить соревновательные задачи.

Управление эмоциями заключается в применении таких стратегий, которые позволяют стимулировать, поддерживать или модифицировать переживаемые эмоции. Это означает, что спортсмен способен изменить продолжительность эмоции, ее интенсивность или характер регуляции.

В зависимости от характера эмоционального отношения спортсмена к определенному явлению у него возникают соответствующие эмоциональные реакции и эмоциональные состояния, поэтому на любое внешнее воздействие со стороны соперника игроку необходимо относиться с должным равнодушием. Это и есть контроль своих чувств и эмоций – лучший способ противостоять трештоку.

Положительный момент в использовании трештока заключается в том, что эти негативные высказывания в адрес спортсмена мотивируют, заставляют доказывать обратное, вызывают бурю эмоций. При помощи таких действий можно заставить себя настроиться на борьбу. Когда это делается под контролем сознания, то работает как положительный фактор для достижения цели.

Заключение

Современный баскетбол – спорт, в котором игроки обладают огромными способностями организма, физическими данными. Спорт, в котором победа зависит от слаженных действий напарников по команде. Однако при прочих равных факторах психологическое состояние баскетболиста играет значительную роль в матче. Вариантов подорвать психологическое состояние игрока целое множество. Явные грубые высказывания, жесты в адрес соперника наказываются штрафом и дисквалификацией. Поэтому игроки используют трешток. С ним можно бороться, проявляя равнодушие, подорвав его на корню или же использовать для своей выгоды, эмоционально питаясь, заставляя себя играть увереннее и самоотверженнее.

Список литературы:

1. Гомельский Е.Я. Психологические аспекты современного баскетбола. – Москва, 2010. – 60 с.

2. Соколовский Б.И., Костикова Л.В. Словарь баскетбольных терминов на английском и русском языках. – Москва, РФБ, 2012 – 21 с.
3. Яхонтов Е.Р. Психологическая подготовка баскетболистов. Учебное пособие. – Санкт-Петербург, 2000. – 58 с.
4. Регламент чемпионата АСБ на сезон 2019-2020 // – Москва, 2019. – С. 28-29.
5. Регламент чемпионата Единой Лиги ВТБ на сезон 2019-2020 // – Москва, 2019. – С. 94-96.

ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТЬ ЛИЧНОСТИ

Вяйселева Алина Маратовна

студент,

Пензенский государственный университет,

РФ, г. Пенза

С развитием технологий в современном человеческом обществе приобретает огромную значимость способ коммуникации посредством сети Интернет и при помощи различных устройств, дающих неограниченный доступ к сети. Доступность технологий связи на расстоянии посредством сети Интернет даёт возможность современным людям находиться на связи неограниченное количество времени, следственно совершенно меняется культура общения современного человека, роль личного (живого общения) утрачивает значение, человек становится заложником интернета.

Предрасположенность к интернет-зависимости также связана с тревогой и депрессией. Если вы страдаете от беспокойства и депрессии, вы можете обратиться к Интернету, чтобы заполнить пустоту. Если вы застенчивы или неловки в обществе, вы можете обратиться к Интернету, потому что он не требует межличностного взаимодействия и приносит эмоциональное удовлетворение.

Важно понимать, что зависимость - это болезнь, при которой человек уже не принадлежит себе целиком. Хотя это заболевание официально не признано в качестве расстройства в Руководстве по диагностике и статистике психических расстройств (DSM-IV), его распространенность в русской и европейской культурах ошеломляет - затрагивая до 8,2% населения. Тем не менее, по некоторым данным, от него страдают до 38% населения в целом. Широко изменяющаяся разница в уровнях распространенности может быть связана с тем фактом, что не было выбрано никаких истинных и стандартизированных критериев для расстройства интернет-зависимости. Ученые и специалисты в области психического здоровья исследуют его по-разному. И это исследуется по-разному в разных этнических культурах.

Изучением зависимостей или аддикций (от англ. addiction - зависимость) занимается сразу несколько наук, такие как психология, социология, медицина. На рубеже двадцать первого века на стыке этих наук образовалась новая наука - аддиктология или наука о зависимостях.

Целью исследования является изучение склонности людей к интернет-зависимости в условиях современности. Данная проблема особенно актуальна во время дистанционного обучения, ведь в этот период большинство людей находятся в тесном контакте со своими гаджетами. Для выявления уровня зависимости от интернета в условиях современности был выбран тест Кимберли-Янг на интернет-зависимость (в оригинале "Internet Addiction Test" - тест на интернет-аддикцию). Исследование проводилось на базе Пензенского государственного университета (20 человек, возраст – от 18 до 26 лет).

Анкетированных просили ответить на вопросы пользования интернета, учитывая только внеучебные и не связанные с работой цели пользования сетью. Методика содержит в себе 20 вопросов, в котором предлагается ответить при помощи следующих шкал с баллами:

1 = Редко 2 = Иногда

3 = Часто 4 = Очень часто

5 = Всегда 0 = Не применимо

Результаты получаются при помощи суммирования баллов у отмеченных ответов. Чем больше суммарный балл, тем выше уровень зависимости и проблем, который возникают из-за использования интернета.

Результаты исследования уровня зависимости от сети Интернет студентов Пензенского государственного университета представлены в Таблице 1.

Таблица 1.

Результаты анкетирования

Анketируемые	Баллы	Уровень зависимости от сети
1	49	средний
2	47	средний
3	36	средний
4	47	средний
5	39	средний
6	80	зависимый
7	34	средний
8	45	средний
9	37	средний
10	52	начальный
11	65	начальный
12	45	средний
13	34	средний
14	43	средний
15	84	зависимый
16	35	средний
17	32	средний
18	66	начальный
19	50	начальный
20	56	начальный

Итак, в результате проведённого исследования, мы выяснили, что среди студентов Пензенского государственного университета основная часть являются средними пользователями сети (65% - 13 человек). Это говорит нам о том, что студенты затрачивают относительно небольшое количество времени в сети. И у них нет проблем с этим. Для них интернет является источником информации, или используют его для работы и не проводят там время без причины. У 25% (5 человек) исследовательской группы выявлен начальный уровень зависимости от сети интернет и 2 человека (10%) являются зависимыми. Главное - не перейти ту грань, за которым находится только виртуальный мир, из которого в дальнейшем сложно выбраться. Я считаю, что для студентов с начальным уровнем интернет - зависимости необходимо провести профилактическую беседу. Но этого недостаточно. Среди них необходимо провести дополнительное исследование для выявления личностных особенностей, и разработать программу профилактики интернет - зависимости. Интернет-зависимым студентам необходимо посещение врача-специалиста, ведь зависимость – это болезнь, и её нужно лечить уже на начальной стадии.

Также хотелось бы добавить, что исследование, проведенное во время дистанционного обучения, существенно повлияло на результаты, ведь занятия проходят в онлайн-формате, подготовка к ним соответственно требует дополнительного выхода в интернет, которое влияет на сознание студентов и на их уровень зависимости от сети.

Список литературы:

1. Бабаева Ю.Д., Войскунский А.Е., Смылова О.В. Интернет: воздействие на личность. Гуманитарные исследования в Интернете / под ред. А.Е. Войскунского. - Москва: Изд-во Можайск, 2000. - 431 с.
2. Войскунский А.Е. Психологические исследования феномена Интернет - аддикции // Тезисы докладов 2-й Российской конференции по психологии. - Москва: Изд-во Экопсицентр РОСС, 2000. - С. 251 - 253.
3. Войскунский А.Е. Феномен зависимости от Интернета // Гуманитарные исследования в Интернете / под ред. А.Е. Войскунского. - Москва, 2000. - С. 100-131.

ВЗАИМОСВЯЗЬ АППЕРЦЕПЦИИ СИМВОЛОВ С ПРЕДПОСЫЛКАМИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО САМООПРЕДЕЛЕНИЯ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Гуйджиева Гырмызы Эминовна

магистрант,

Самарский государственный социально-педагогический университет,

РФ, г. Самара

Аннотация. В статье был рассмотрен аспект взаимосвязи символов с предпосылками профессионального самоопределения детей с ограниченными возможностями здоровья. В статье анализируются профессиональные предпочтения и профессиональные предрасположенности детей с ограниченными возможностями здоровья. Результаты работы могут быть использованы для измерения предпосылок профессионального самоопределения с ограниченными возможностями здоровья, предусматривающих диагностику и собственно консультацию. Издание рекомендовано для студентов, аспирантов, сотрудников психологической и педагогической специализации.

Ключевые слова: апперцепция, символы, предпосылки профессионального самоопределения, дети с ограниченными возможностями здоровья.

Актуальность: прежде всего, обусловлена тем, что данная тема является мало изученной и слабо разработанной. Проблема заключается в том, что на практическом уровне существует необходимость исследования апперцепции символов, как фактора профессионального самоопределения, а с другой стороны, апперцепция в связи с профессиональным самоопределением специально не исследовалось, и на сегодняшний день отсутствуют практические методы, оптимизирующие такое восприятие в профессиональном самоопределении детей с ограниченными возможностями здоровья. Она играет очень важную роль при ориентации человека в окружающем мире и способствует его адаптации в различных ситуациях. Анализируются профессиональные предпочтения и профессиональные предрасположенности детей с ограниченными возможностями здоровья. В качестве показателей в профессиональной направленности оцениваются значимые символы. Факторы профессионального самоопределения детей с ограниченными возможностями здоровья, а с другой стороны, апперцепция символов специально не исследовалось, и на сегодняшний день отсутствуют практические методы, оптимизирующие такое восприятие в профессиональном самоопределении детей с интеллектуальными нарушениями. Она играет очень важную роль при ориентации детей с ограниченными возможностями здоровья в окружающем его мире, и способствует его адаптации в различных ситуациях. Дети с ограниченными возможностями здоровья не случайно выбраны для проведения нашего исследования. Развитие реалистических оценок детьми своих умений, результатов своей деятельности и конкретных знаний начинается с правильного восприятия.

Данной категории особенно трудно дается этот судьбоносный выбор, профессиональные возможности которых в той или иной мере ограничены. Это обстоятельство, так или иначе, сужает и усложняет выбор профессии для лиц, о которых идет речь, и вносит в него, элементы драматизма, которые часто проявляются как следствия противоречия между личными интересами, притязаниями субъекта выбора профессии и теми ограничениями, на которые налагает на него медицинский диагноз. Профессиональное самоопределение детей с ограниченными возможностями здоровья становится проблемой не только для них самих, но и для их родных и близких, педагогов, особенно родителей, что порой значительно усложняет ситуацию. Выбор символов могут представлять собой как основные факторы и движущие силы профессионального самоопределения. Символы раскрывают особенности проявления профессиональных интересов, характер интересов и мотивов.

Провести резкую демаркационную линию между незначительным и содержательным осмыслением невозможно, потому что его значение, выходящее за пределы исходных ощущений, обусловлено законами ассоциации, ассоциации же незаметно переходят одна в другую.

Апперцепция есть процесс, который систематизирует комплекс представлений путем прибавления новых элементов, либо путем внутренней работы чувства и мысли. Зависимость от новых впечатлений и предшествующего опыта. Усвоению новых представлений на основе имеющегося предшествующего опыта.

Апперцепции детей свойственно особое восприятие окружающей действительности, которое происходит параллельно с его деятельностью, при этом у объектов наблюдается неравномерность развития апперцепции, связанная с индивидуальными особенностями мотивационной и когнитивной сферы личности. У детей идет совершенствование и усложнение в апперцепции. Его формирование обеспечивает успешное накопление новых знаний, быстрое освоение новой деятельности, адаптацию в новой обстановке, физическое и психическое развитие.

Для определения взаимосвязи предпосылок профессионального самоопределения с апперцепцией символов была использована методика Афанасьевой А.П. (ТАС) «Тест апперцепции символов» и методика Климова Е.А. «Определение типа будущей профессии». Проведенные расчеты коэффициента корреляции Пирсона позволили выявить значимые корреляционные связи внутри измерения. Результаты значимых взаимосвязей представлены в таблице.

Результаты измерения по уровню значимости равны $p \leq 0,05$, это говорит о том, что существует взаимосвязь между предпосылками профессионального самоопределения и апперцепцией символов детей с ограниченными возможностями здоровья. Для определения взаимосвязи предпочтение профессий взрослых с апперцепцией символов была использована методика Афанасьевой А.П. (ТАС) «Тест апперцепции символов» и методика по серии полиптих-карт «Я выбираю» Г.Э. Гуйджиевой. Проведенные расчеты коэффициента корреляции Пирсона позволили выявить значимые корреляционные связи внутри измерения. Результаты значимых взаимосвязей представлены в таблице.

В измерении были статистически значимые значения между: повар и книга $r = 0,335$ ($p \leq 0,01$); парикмахер и книга $r = 0,368$ ($p \leq 0,01$); повар и лира $r = 0,288$ ($p \leq 0,05$); каменщик и замок $r = 0,249$ ($p \leq 0,05$); парикмахер и зеркало $r = 0,239$ ($p \leq 0,05$). И была обнаружена статистически значимая обратная взаимосвязь между: книга и каменщик $r = - 0,269$ ($p \leq 0,05$); корона и моляр-штукатур $r = - 0,277$ ($p \leq 0,05$); меч и парикмахер $r = - 0,343$ ($p \leq 0,01$).

Анализируя этот факт можно сделать вывод, что у детей сложилось предпочтение к профессиям.

Для определения взаимосвязи предпочтение профессий взрослых с предпосылками профессионального самоопределения детей с ограниченными возможностями здоровья была использована методика Климова Е.А. «Определение типа будущей профессии» и методика по серии полиптих-карт «Я выбираю» Г.Э. Гуйджиевой. Результаты значимых взаимосвязей представлены в таблице.

В измерении были статистически значимые значения между: повар и человек – техника $r = 0,239$ ($p \leq 0,05$); повар и человек – человек $r = 0,264$ ($p \leq 0,05$); слесарь и человек – техника $r = 0,242$ ($p \leq 0,05$). И была обнаружена статистически значимая обратная взаимосвязь между: повар и человек – природа $r = 0,286$ ($p \leq 0,05$); повар и человек – искусство $r = 0,237$ ($p \leq 0,05$); слесарь и человек – природа $r = 0,364$ ($p \leq 0,01$). У детей возможно появилось новое представление, новый символический образ о профессии. Это происходит в силу преобладания определённых интересов и личностных особенностей.

Для определения взаимосвязи предпосылок профессионального самоопределения с апперцепцией символов была использована методика Афанасьевой А.П. (ТАС) «Тест апперцепции символов» и методика Климова Е.А. «Определение типа будущей профессии». Проведенные расчеты коэффициента корреляции Пирсона позволили выявить следующие взаимосвязи в измерении: камин и человек – природа $r = 0,291$ ($p \leq 0,05$); пещера и человек – техника $r = 0,283$ ($p \leq 0,05$). И была обнаружена статистически значимая обратная взаимосвязь

между: книга и человек – природа $r = - 0,291$ ($p \leq 0,05$); деньги и человек – искусство $r = - 0,286$ ($p \leq 0,05$); пещера и человек – искусство $r = - 0,249$ ($p \leq 0,05$); зеркало и человек – искусство $r = - 0,236$ ($p \leq 0,05$). Проведенные расчеты коэффициента корреляции.

Для определения взаимосвязи предпочтение профессий взрослых с апперцепцией символов была использована методика Афанасьевой А.П. (ТАС) «Тест апперцепции символов» и методика по серии полиптих-карт «Я выбираю» Г.Э. Гуйджиевой. Проведенные расчеты коэффициента корреляции Пирсона позволили выявить следующие взаимосвязи в измерении: повар и книга $r = 0,335$ ($p \leq 0,01$); парикмахер и книга $r = 0,368$ ($p \leq 0,01$); повар и лира $r = 0,288$ ($p \leq 0,05$); каменщик и замок $r = 0,249$ ($p \leq 0,05$); парикмахер и зеркало $r = 0,239$ ($p \leq 0,05$). И была обнаружена статистически значимая обратная взаимосвязь между: книга и каменщик $r = - 0,269$ ($p \leq 0,05$); корона и моляр-штукатур $r = - 0,277$ ($p \leq 0,05$); меч и парикмахер $r = - 0,343$ ($p \leq 0,01$).

Для определения взаимосвязи предпочтение профессий взрослых с предпосылками профессионального самоопределения детей с ограниченными возможностями здоровья была использована методика Климова Е.А. «Определение типа будущей профессии» и методика по серии полиптих-карт «Я выбираю» Г.Э. Гуйджиевой. Проведенные расчеты коэффициента корреляции Пирсона позволили выявить следующие взаимосвязи. Статистически значимые значения в измерении между: повар и человек – техника $r = 0,239$ ($p \leq 0,05$); повар и человек – человек $r = 0,264$ ($p \leq 0,05$); слесарь и человек – техника $r = 0,242$ ($p \leq 0,05$). И была обнаружена статистически значимая обратная взаимосвязь между: повар и человек – природа $r = 0,286$ ($p \leq 0,05$); повар и человек – искусство $r = 0,237$ ($p \leq 0,05$); слесарь и человек – природа $r = 0,364$ ($p \leq 0,01$).

Анализ полученных данных свидетельствует о том, что большое количество детей с ограниченными возможностями здоровья предпочитают деятельность «человек - техника» именно эта деятельность у них ассоциируется с многими символами. Замечено, что дети, которые выбирают профессии, связанные с техникой отличаются более высокими творческими способностями.

Также предпочитают деятельность «человек–искусство», важнейшие требования, которые предъявляют профессии, связанные с изобразительной, музыкальной, литературно–художественной, деятельностью человека - это наличие способности к искусствам, творческое воображение, образное мышление, талант, трудолюбие. Возможно, это отражает нынешние интересы и потребности.

В целом опора на визуальные стимулы дополняются уже сложившимися представлениями о профессии.

Образ формируется на базе опыта, что отчетливо выражается в случаях, когда речь идет об образах, связанных с жизненно значимой для человека деятельностью. Содержание такой избирательности в профессии – выделение внимания к внешним данным. Восприятие направляется мотивами той деятельности, в которую оно включено. Таким образом, влияние когнитивных факторов на формирование апперцепции символов проявилось в изменении структуры.

Дети легко и охотно идут на всевозможные символические замещения реальных атрибутов профессиональной деятельности. Провести резкую демаркационную черту между скудным и содержательным осознанием невозможно, потому что его содержание, обусловлено законами ассоциации, ассоциации же незаметно переходят одна в другую.

ФАКТОРЫ УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ ТРУДОМ ПЕДАГОГОВ КОРРЕКЦИОННОЙ ШКОЛЫ

Гуйджиева Гырмызы Эминовна

магистрант,

*Самарский государственный социально-педагогический университет,
РФ, г. Самара*

Аннотация. Рассмотрены теоретические аспекты удовлетворенности трудом. Выделены основные факторы удовлетворенности трудом и аспекты последствия выгорания.

Издание рекомендовано для студентов, аспирантов, сотрудников психологической и педагогической специализации.

Abstract. Theoretical aspects of job satisfaction are Considered. The main factors of job satisfaction and aspects of burnout consequences are highlighted.

The publication is recommended for students, postgraduates, employees of psychological and pedagogical specialization.

Ключевые слова: удовлетворенность трудом, эмоциональное выгорание, ситуативная тревожность, личностная тревожность

Keywords: job satisfaction, emotional burnout, situational anxiety, personal anxiety

Актуальность связана с тем, что удовлетворенность трудовой деятельностью – это одна из важных социально-психологических проблем, значимая в любой плоскости. Исследования показывают, что удовлетворенность трудовой деятельностью – это важнейший фактор, для повышения эффективности и производительности труда. Плохая удовлетворенность собственным трудом имеет отрицательное влияние на производительность и эффективность труда работника, приводят к отрицательной рентабельности в системе кадрового обеспечения: искажение производственной и трудовой дисциплины, прогулам и невыходам на работу, фактам небрежного отношения, высокой степени внутреннего дискомфорта человека в профессиональной среде, осложняет способность трудиться с максимальной отдачей. Это объясняется действием многочисленных объективных и субъективных факторов, которые вызывают у педагогов чувство неудовлетворенности, ухудшения самочувствия, накопления усталости и плохого настроения. Эти показатели характеризуют напряженность работы, что приводит к депрессиям и раздражительности, что, в итоге приводит к эмоциональному выгоранию. Педагог не удовлетворенный своей деятельностью создает не благоприятную атмосферу, и результатом этого является снижение эффективности профессиональной деятельности педагога: он теряет настрой относительно предмета, своего труда, меняет свои профессиональные отношения, роли и коммуникации, он перестает справляться со своими обязанностями.

Педагогическая деятельность является центральным активом общества, которая направлена на развитие и формирование человека как создателя духовных и материальных ценностей. Миссия педагога помогать обучающимся, приспособиться к социокультурным условиям в трансформирующем обществе. В обществе педагог обязан решать такие задачи, которые требуют огромных педагогических вложений. Педагог современной версии трансформирующего общества должен как можно больше обнаружить индивидуальные способности, и сформировать на этой основе профессионально и социальный выбор, должен помочь накопить такие качества и умения, которые позволят достичь максимального успеха, дающие положительные результаты.

Представитель этой профессии в большей степени подвластен инфлюкциям профессионального выгорания. Проблема в том, что влияние разнообразных факторов вызывает у педагогов чувство неудовлетворенности своим трудом, снижения самоощущения, настроения и увеличение усталости. Совокупность этих показателей характеризуют интенсивность работы,

что в грядущем приводит стрессам, ослаблению и выгоранию, в конечном итоге это приводит к снижению эффективности профессиональной деятельности педагога: учитель перестает справляться со своими профессиональными функциями, теряет настрой сравнительно предмета, искажает свои профессиональные функции, роли и коммуникации.

Удовлетворенность трудом трактуют как совокупное осуществление ожиданий личности духовно-нравственных, социальных, материальных результатов своей деятельности, и может снижать негативность по отношению к вознаграждению за труд. Удовлетворенность трудовой деятельностью является универсальным показателем объяснения и интерпретации всевозможных поступков работников в отдельности и в группах, когда стремления и индивидуальные данные находят правила для применения, тогда труд доставляет человеку удовлетворение от самого процесса. Она выражает стиль и средства общения администрации с работниками, по-другому говоря, разнится характер проявления работников, удовлетворенных и неудовлетворенных своей работой, а также отличается и регулирование удовлетворенными и неудовлетворенными людьми.

Исполнительность, желания повышать свой профессиональный уровень, высокая степень ответственности за выполняемую работу, соблюдении требований организации и норм поведения - все это характеризуется высокой удовлетворенностью работой. Основа отношения к труду содержится в реализации психологического или морального ресурса работника под влиянием осознанных потребностей и сложившихся интересов. Позиция имеет высокое влияние на рост производства и всю систему отношений в производстве.

Комментировать удовлетворенность деятельностью можно как позитивное эмоциональное состояние человека, представляющийся в следствии выполнении его направлений и условий к своей работе, т. е. можно рассматривать как один из определяющих факторов повышения качества жизни.

Факторы, влияющие на высокую удовлетворенность трудом: высокая зарплата, отношения с руководством, отношения с коллегами, материальное вознаграждение. Удовлетворенность трудовой деятельностью определяют разнообразным пакетом инструментов, для установления удовлетворенности трудовой деятельностью необходимо акцентировать следующие показатели: положительные взаимоотношения с коллегами по работе; рациональный график работы; разнообразная работа; работа требует навыков, знаний и умений, техника безопасности очень высокая; чуткое расположение администрации; высокий заработок. Не удовлетворенность трудовой деятельностью акцентируют следующими показателями: плохие санитарно-гигиенические данные; иррегулярное обеспечение работой (не имеющий правильной организации); физически напряженная работа; низкий заработок, плохое оборудование; равнодушное отношение администрации, работа блокирует возможность улучшать квалификацию; монотонная работа и т. д.

Из вышесказанного можно сделать следующее предположение, что удовлетворенность трудовой деятельностью трактуется преимуществом результативного и позитивного отношения к работе со стороны работников, которое проявляется в высокой степени ответственности, старательности за выполняемую работу, желание сделать ее как можно лучше, выдерживание условий организации и соблюдение норм поведения, желание улучшать свой профессиональный уровень. Позиция к труду показывает усилие субъекта или его отсутствие, в высшей степени показывать свои психофизические и духовные силы, а также применять свои познания и навыки, данные для достижения некоторых количественных и качественных целей.

Аспекты удовлетворенности трудовой деятельностью обуславливается от следующих правил: форма выполняемой работы: созидательная или репродуктивная, связанная с напряжениями, нормированная или с рациональным рабочим графиком; высокофункциональное место субъекта в организации: руководительное или исполнительное; размер получаемой прибыли; принадлежность социального окружения, индивидуально-психологические особенности личности самого работника.

Обнаружение механизмов его развития и управления есть цель изучения отношения к труду. На выстраивание отношения человека к труду, на его поведение в труде оказывают

воздействие множество моментов, наиболее важным началом при этом являются проработка создающих отношение к труду факторов, и выявление степени его влияние на производственные моменты работника. Они провоцируют или тормозят повышение трудовых усилий, потребление трудящимися своих навыков и опыта, интеллектуальных и физических способностей. В качестве фактора может выражаться все то, что, в той или иной степени оказывает влияние на степень удовлетворенности трудом, оказывающий воздействие на степень удовлетворенности трудом.

Множество факторов влияют на удовлетворенность трудом и в первую очередь, зависит от совместимости человека с ценностями его труда: интереса к своей работе, благоприятных условий труда и т.д. Но самым важным показателем удовлетворенности работой является уровень его эмоционального выгорания. Эмоциональное выгорание – позволяет человеку бережно раскладывать и расходовать энергетические ресурсы, оно выражает заимствованный образец эмоционального стресса. В то же время могут основываться его рассогласованные результаты, когда выгорание негативно проявляется на исполнении профессиональной деятельности и на микроклимат с коллегами. Коммуницируя на работе с другими людьми, которые так же находятся под этим стрессом, они трансформируются в целый коллектив «выгорающих».

Очерчивая последовательность проявления синдрома «выгорания», исследователи подчеркивали, что развивается синдром «выгорания» с главных энергетических затрат – это результат крайней ступени положительной установки на осуществление трудовой деятельности. Ранние симптомы выгорания проявляются тогда, когда нет согласованности между собственным вложением в работу и полученным или ожидаемым результатом.

Поскольку эмоциональное выгорание – это результат продолжительного эмоционального напряжения и является постоянным стрессовым, то есть неравновесным на физиологическом уровне определенная энергетическая напряженность, его декларация может рассматриваться как динамический процесс, в котором этапы соответствуют механизму развития стресса.

Если нет профессионального роста, поддержки и должной автономии, то «выгорание» имеет быть. Эмоциональное выгорание – конечный результат напряженности, раздражительности, тревожности, апатии, чувство бессмысленности, депрессии – это развитие нужно рассматривать как динамический процесс. Соответственно на каждой ступеньке, возникают отдельные признаки и симптомы нарастающего эмоционального выгорания.

Состояние обеспокоенности, взволнованности дискомфорта возникающее у человека как живого существа, имеет неопределенный характер и возникает при воображаемой угрозе человеку как личности и эпизодический ставят знак равенства между страхом и тревожностью. В психологии данную ситуацию рассматривают, как эмоциональное состояние и как фундаментальную черту личности. Эмоциональная реакция рассматривается как ситуативная тревожность, которая характеризуется мрачными предчувствиями, субъективными ощущениями напряженности, нервозности, беспокойства и сопровождается активацией нервной системы. Формируется ситуативная тревожность объективными условиями, охватывающая вероятность неблагоприятия, и когда внутренне самообладание человека дает сбой, и весь организм человека включается в процесс.

В норме у тревожности есть повод, то есть человек знает, почему он беспокоится из-за неприятных моментов в его жизни или его близких. В условиях тревожность может играть хорошую роль, так как способствует концентрации энергии на достижение положительной цели. Ситуативная тревожность, если не превосходит оптимального уровня, то имеет приспособительный характер. Безответственное отношение к поставленным целям и задачам при полном отсутствии ситуативной тревожности снижает результативность деятельности и не позволяет добиться желаемых результатов.

Личностная тревожность определяется как устойчивая индивидуальная характеристика, определяющая предпосылки субъекта к тревоге и предрасположенность у него тенденции воспринимать достаточно широкий «кластер» ситуаций как угрожающих, отвечая на каждую реакцию из них определенным стимулом. Как предрасположенность, личная тревожность

активизируется при восприятии определенных стимулов, расцениваемых человеком, как критические.

После получения результатов по пройденным тестам был составлен обширный психологический портрет педагогического коллектива учреждения.

Таким образом, 40% педагогов не принимают должного участия в событиях семейной жизни, так же своей значимости и важности своих действий в развитии учреждения по 45 %, в области межличностных отношений 40% не считают нужным вызывать уважение и симпатию других людей, 50% частично озабочены собственным здоровьем, половина испытуемых 50 % удовлетворены своей деятельностью, большинство из них – 70 % не испытывают напряжения, беспокойства, нервозности – низкий уровень реактивной тревожности. Личная тревожность умеренная – 50 %, есть некоторая предрасположенность к тревоге, 65 % - высоко контролируют события в жизни, несут ответственность за свои действия, 50 % частично контролируют свои эмоции – средний уровень эмоционального контроля, 55% не способны нести ответственность за отрицательные события, происходящие с ними. 45 % не принимают должное участие в событиях семейной жизни, в области межличностных отношений 45 % не считают нужным вызывать уважение и симпатию общества, 50 % частично озабочены своим здоровьем, 45 % педагогов не испытывают напряжения в следствие психоэмоциональной атмосферы и повышенной ответственности, у 55 % педагогов психические ресурсы в допустимых значениях, эмоциональный тонус не снижен.

По полученным данным можно увидеть степень влияния шкал методик на удовлетворенность работой. В случаях, когда p – значение $< 0,05$, критерий Фишера значим.

Таким образом, в результате статистической обработки выяснилось, что на уровень удовлетворенности работой влияют шкала интернальности в области неудач – 0,026, Ис – шкала интернальности в области семейных отношений – 0,048, Ип – шкала интернальности в области производственных отношений – 0,035, Им – шкала интернальности в области межличностных отношений – 0,024. Показатель различий между уровнем удовлетворенности работой и уровнем реактивной и личностной тревожности достигает уровня статистической значимости. 0,035 – уровень личностной тревожности, 0,039 - уровень личностной тревожности – следовательно, уровни реактивной и личностной тревожности влияют на уровень удовлетворенности работой педагогов коррекционной школы.

Шкалы эмоционального выгорания не влияют на удовлетворенность работой (истощение – 0,899, резистенция – 0,801, напряжение – 0,979), следовательно, можно сказать, что уровень эмоционального выгорания не влияет на уровень удовлетворенности педагогов коррекционной школы.

Существенная часть испытуемых не полностью, а только фрагментарно контролирует свои эмоции, что, скорее всего, связано с напряженной педагогической деятельностью, вследствие чего степень контроля над своими эмоциями значительно падает. Большая часть респондентов не оказывают должное участие в своей семейной жизни, предположительно, потому, что больше времени проводят на рабочем месте, придают большое значение своей работе.

Список литературы:

1. Айзенк Х. Психологические теории тревожности: В кн. Тревога и тревожность / Х. Айзенк – СПб.: Питер, 2008. – 247 с.
2. Бабич О.И. Профилактика синдрома профессионального выгорания педагогов: диагностика, тренинги, упражнения [Текст] / О.И. Бабич. – Волгоград: Учитель, 2017. – 122 с.
3. Романова Е.С. Личность и эмоциональное выгорание / Е.С. Романова, Е.В. Ермакова // Вестник практической психологии образования. – 2010. – № 17.
4. Форманюк Т.В. Синдром эмоционального сгорания как показатель профессиональной дезадаптации учителя / Т.В. Форманюк // Вопросы психологии. – 1994. – № 6. – С. 57–63.

ОСОБЕННОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ГОТОВНОСТИ И НАПРАВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ И ДЕВУШЕК С РАЗНЫМ ТИПОМ ГЕНДЕРНОЙ ИДЕНТИЧНОСТИ

Елина Ирина Сергеевна

студент,
Тульский государственный университет,
РФ, г. Тула

Перегудина В.А.

научный руководитель,
канд. психол. наук, доцент,
Тульский государственный университет,
РФ, г. Тула

Аннотация. Рассматривается и, проблемы влияния разных типов гендерной идентичности на особенности профессиональной готовности и направленности юношей и девушек. На основании исследования установлено соответствие, что испытуемые с разным типом гендерной идентичности имеют разные склонности.

Ключевые слова: профессиональная готовность, профессиональное самоопределение, гендерная идентичность, профессиональная направленность.

Понятием гендер в психологии обозначается совокупность культурных и социальных норм, которые общество предлагает выполнять людям в зависимости от их биологического пола. Социокультурные нормы определяют, в конечном счете, модели поведения, виды деятельности, психологические качества, профессии и мужчин и женщин.

Процессы становления профессионального самоопределения и формирования гендерной идентичности длительны и, начинаясь в раннем детстве, затрагивают несколько этапов онтогенетического развития. Однако, следуя тематике статьи, остановимся на рассмотрении данных процессов в подростковом возрасте.

Гендерные различия подростков оказывают существенное влияние на профессиональное самоопределение и общее перспективное планирование жизни. В этом возрасте закладываются основы нравственного отношения к разным видам труда, происходит формирование системы личностных ценностей, которые определяют избирательность отношения подростков к различным профессиям.

С целью изучения влияния разных типов гендерной идентичности на особенности профессиональной готовности и направленности юношей и девушек мы провели экспериментальное исследование на базе МБОУ СОШ № 5 г. Серпухова, МБОУ Дашковская СОШ Московской области и проходило с января по март 2020 года. Итоговая **выборка** исследования состояла из 54 человека: рисунок 2.1):

- ЭГ₁: 18 человек с фемининным типом гендерной идентичности
- ЭГ₂: 18 человек с маскулинным типом гендерной идентичности
- ЭГ₃: 18 человек с андрогинным типом гендерной идентичности

На данном этапе исследования основной целью явилось изучение особенностей профессиональной готовности и направленности юношей с различным типом гендерной идентичности. Достижение данной цели предполагало исследование профессиональных склонностей и намерений с использованием методики «Опросник профессиональной готовности» (ОПГ) автора Л.Н.Кабардовой;

На первом этапе исследования были выявлены преобладающие профессиональные склонности и намерения у юношей с различным типом гендерной идентичности, за счет чего определена сфера профессиональной деятельности, к которой склонны респонденты.

Процедура выявления ведущей сферы профессиональной деятельности предполагала установление уровней развития склонностей респондентов по каждой из сфер отдельно и оценку своих умений (У), эмоционального отношения (О) и своих профессиональных пожеланий/предпочтений (П). При установлении уровней развития ведущей профессиональной сферы и уровня владения компетенциями определенной сферы использовалась градация И.А. Меншиковой (табл. 1).

Таблица 1.

Уровни развития склонностей в различных сферах профессиональной деятельности по ОПГ

ОПГ	Минимум баллов	Максимум баллов	Низкий	Средний	Высокий
Профессиональные сферы	0	60	0-19	20-37	38-60

В процессе исследования склонностей в различных сферах профессиональной деятельности были выявлены существенные различия у юношей с различным типом гендерной идентичности (таблица 2,3. рисунок 1).

Таблица 2.

Таблица сопряженности Ведущая сфера профессиональной деятельности / Уровень владения / Тип гендерной идентичности

Ведущая сфера	ЭГ	Ф	М	А
	Уровень владения	среднее	среднее	среднее
Ч-ЗС	Умение	8	13,5	12,6
	Отношение	8,2	14	12,7
	Пожелание	5,8	13	11
Общий ср.балл		22	40,5	36,3
Ч-Т	Умение	3,2	13,3	9,1
	Отношение	2,5	15	9,8
	Пожелание	1,5	13	5,5
Общий ср.балл		7,2	41,3	24,4
Ч-П	Умение	11,8	6,2	7,6
	Отношение	13,1	7,2	6,8
	Пожелание	11	3	4,3
Общий ср.балл		35,9	16,4	18,7
Ч-ХО	Умение	14	7,6	7,8
	Отношение	15	8	6,3
	Пожелание	13,4	6,8	6,6
Общий ср.балл		42,4	22,4	20,7
Ч-Ч	Умение	15	11	13,5
	Отношение	17,5	12,2	12,2
	Пожелание	16,6	10	12,2
Общий ср.балл		49,1	33,2	37,9

Таблица 3.

Таблица сопряженности Ведущая сфера профессиональной деятельности / Тип гендерной идентичности

Потребности	ЭГ	F			M			A		
	Уровни	f _a	%	среднее	f _a	%	среднее	f _a	%	среднее
Ч-ЗС	Высокий	3	16	22	10	55	40,5	9	50	36,3
	Средний	5	28		6	34		6	34	
	Низкий	10	56		2	11		3	16	
Ч-Т	Высокий	-	-	7,2	13	73	41,3	2	11	24,4
	Средний	1	5		3	16		11	61	
	Низкий	17	95		2	11		5	28	
Ч-П	Высокий	7	40	35,9	1	5	16,4	-	-	18,7
	Средний	8	44		6	34		8	44	
	Низкий	3	16		11	61		10	56	
Ч-ХО	Высокий	13	73	42,4	3	16	22,4	2	11	20,7
	Средний	4	22		4	23		8	44	
	Низкий	1	5		11	61		8	44	
Ч-Ч	Высокий	16	89	49,1	9	50	33,2	9	50	37,9
	Средний	2	11		3	16		7	39	
	Низкий	-	-		6	34		2	11	

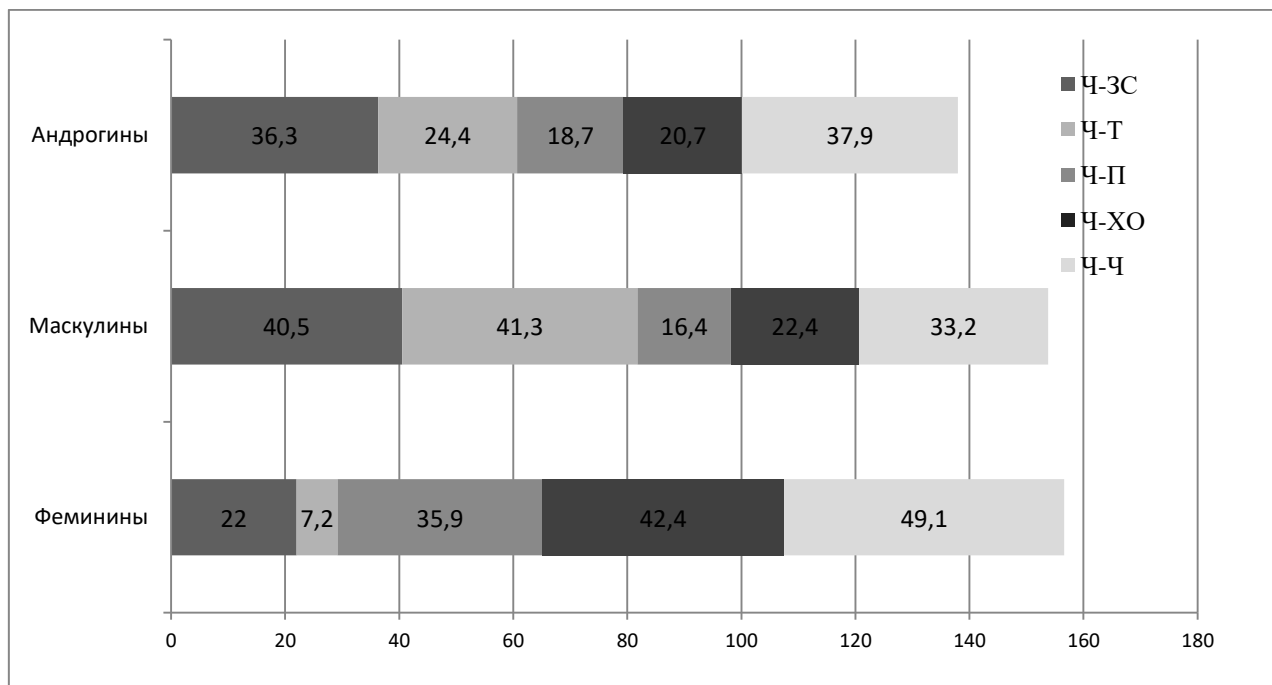


Рисунок 1. Результаты методики ОПГ, ср. балл

Данные таблицы 2 и рисунка 1 позволяют увидеть существенные различия в особенностях и уровне развития склонностей к определенной сфере профессиональной деятельности у юношей с разным типом гендерной идентичности.

Человек-знаковая система (Ч-ЗС) имеет высокие показатели у маскулинов (55 % от выборки), выше среднего у андрогинов (50 % от выборки). Феминины имеют выраженный низкий уровень развития склонностей в данной сфере профессиональной деятельности в 56% случаев. Таким образом, маскулины и андрогины в целом склонны заниматься анализом и переработкой знаковой информацией, нравится работать со схемами, чертежами, формулами и пр.

Человек-техника (ЧТ) имеет высокие показатели в группе маскулинов, высокий выявлен у них в 73% случаев. Средний уровень развития склонностей в рассматриваемой профессиональной сфере выявлен у андрогинов в 61% от выборки. В группе фемининов отмечаются низкие показатели в 95% случаев, то есть, данная сфера профессиональной деятельности не свойственна фемининам. Стремление к изучению и работе с техническими устройствами характерно для маскулинного и андрогинного типов гендерной идентичности. Так, маскулины большей частью настроены на будущую профессию, связанную с механикой и инженерией, непосредственным взаимодействием с машинами и аппаратами.

Человек-природа (Ч-П) в большей степени выражена у фемининов, однако показатели данной профессиональной сферы имеют средние значения у 44 % от выборки. Высокого развития склонностей в данной профессиональной области не выявлено ни в одной группе испытуемых. При этом у маскулинов и андрогинов склонности в данной профессиональной области имеют низкий уровень развития в 61% и 56% от выборки соответственно. Таким образом, феминины в целом склонны заниматься живыми организмами и средой в которой они обитают.

Человек - художественный образ (Ч-ХО) также, как и в предыдущем случае, в большей степени характерен фемининам, у которых выявлены высокие показатели в данной профессиональной сфере в 73% случаев. Средний уровень развития показателей свойственен маскулинам и андрогином. Другими словами, склонности к конструированию и визуализированию образов, созданию нового характерно для всех типов гендерной идентичности с превалированием у фемининов.

Человек-человек (Ч-Ч) имеет высокие показатели в группе фемининов и андрогинов, в частности, высокий уровень выявлен у 89% фемининов и 50 % андрогинов. В группе маскулинов отмечаются высокие показатели развития склонностей в указанной сфере в 50% случаев. Другими словами у испытуемых всех групп выборки отмечено стремление к взаимодействию с другими людьми в процессе профессиональной деятельности. Однако, у фемининов данные склонности превалируют над испытуемых других групп.

В целом, следует сделать вывод о том, что в группе фемининов, прежде всего, преобладают склонности к таким сферам профессиональной деятельности как Ч-ХО и Ч-Ч, уровень развития которых в данной выборке соответствует высоким значениям ($M_x=42,4$; 73%; $M_x=49,1$; 89%). В группе маскулинов выраженными являются склонности в таких профессиональных сферах, как Ч-ЗС и Ч-Т, показатели которых имеют высокий уровень в 55% случаев ($M_x=40,5$) и в 73% случаев ($M_x=41,3$) соответственно.

В группе андрогинов наиболее выраженными являются склонности в Ч-ЗС и Ч-Ч, показатели которых имеют уровень выше среднего в 50 % случаев ($M_x=36,3$; $M_x=37,9$). Как было отмечено выше, андрогины вообще обладают большой вариативностью стратегии поведения, заключая в себе черты маскулинов и фемининов. В нашем случае испытуемые с андрогинным типом гендерной идентичности имеют как склонности к профессиональной деятельности Ч-ЗС, характерные для маскулинов, так, и Ч-Ч, свойственные фемининам.

Выявленные особенности были проверены нами на статистическую значимость. Для установления значимости различий анализируемых показателей был использован критерий Манна-Уитни.

Полученные значимые различия отражены в Таблице 3.

Таблица 3.

**Статистическая значимость различий между группами с различным типом
гендерной идентичности по результатам методики ОПГ**

МПД	М→F	М→А	F→А
Ч-ЗС	U=65, p<0,01	-	U=73, p<0,01
Ч-Т	U=15, p<0,01	U=75,5, p<0,01	U=12,5, p<0,01
Ч-П	U=54,5, p<0,01	-	U=75, p<0,05
Ч-ХО	U=33,5, p<0,01	-	U=55,5, p<0,01
Ч-Ч	U=69, p<0,01	-	-

Из таблицы 3 видны следующие различия между экспериментальными группами:

- среди испытуемых с *фемининным типом гендерной идентичности*, прежде всего, значимо преобладают склонности в таких профессиональных сферах, как Ч-П, Ч-ХО и Ч-Ч. Выявлены статистически значимые различия между уровнем данных склонностей у фемининов и маскулинов ($u = 54,5$; $u = 33,5$; $u = 69$; достоверно для уровня значимости $p < 0,01$). Показатели склонности в профессиональной области Ч-Ч не имеют статистически значимую разницу у фемининов и андрогинов ($u = 112,5$; не достоверно для уровня значимости $p < 0,05$), что также говорит о преобладании данных склонностей среди фемининов и андрогинов;

- среди испытуемых с *маскулинным типом гендерной идентичности*, прежде всего, значимо преобладают склонности в таких профессиональных сферах, как Ч-ЗС и Ч-Т. Выявлены статистически значимые различия между уровнем развития таких склонностей у маскулинов и фемининов ($u = 65$; $u = 15$; достоверно для уровня значимости $p < 0,01$). Склонности в профессиональной сфере Ч-Т также имеют статистически значимую разницу у маскулинов и андрогинов ($u = 75,5$; достоверно для уровня значимости $p < 0,01$), что также говорит о преобладании данных склонностей среди маскулинов.

У маскулинов и андрогинов не выявлено статистически значимых различий по уровню развития умений в Ч-ЗС, Ч-П, Ч-ХО и Ч-Ч (показатели недостоверны для уровня значимости $p < 0,05$), что говорит о наличии данных мотивов в обеих группах;

- среди испытуемых с *андрогинным типом гендерной идентичности*, прежде всего, значимо преобладают склонности в Ч-ЗС и в Ч-Т. Выявлены статистически значимые различия между уровнем развития склонностей в Ч-ЗС у андрогинов и фемининов ($u = 73$; достоверно для уровня значимости $p < 0,01$) и в Ч-Т ($u = 12,5$; достоверно для уровня значимости $p < 0,01$). У андрогинов и фемининов не выявлено статистически значимых различий по уровню развития умений в Ч-Ч ($u = 112,5$; недостоверно для уровня значимости $p < 0,05$), что говорит о наличии данных мотивов в обеих группах.

В заключение первого этапа исследования необходимо констатировать, что с точки зрения профессиональной готовности в различных сферах профессиональной деятельности испытуемые с разным типом гендерной идентичности имеют разные склонности: у фемининов преобладают профессиональные умения в Ч-ХО, Ч-П и Ч-Ч; у маскулинов - в Ч-ЗС и Ч-Т; у андрогинов – Ч-ЗС и Ч-Ч.

Список литературы:

1. Выготский Л.С. Психология развития человека. М.: Эксмо, 2017. 436 с.

2. Головей Л.А. Психологические основы профориентации в школе и ПТУ: Учеб. пособие / Грищенко Н.А., Головей Л.А., Лукомская С.А. Л.: Изд-во ЛГУ, 2018. 79 с.
3. Дружинин В.Н. Психология профессионального самоопределения. СПб.: Питер, 2017. - 268 с.
4. Климов Е.А. Введение в психологию труда: Учебник для вузов. – М.: Культура и спорт, ЮНИТИ, 1998. - 350 с.
5. Климов Е.А. Психология профессионального самоопределения. М.: Академия, 2017. 312.
6. Митина Л.М. Личностное и профессиональное развитие человека в новых социально-экономических условиях [Текст] / Л.М. Митина // «Вопросы психологии», 2017. № 4. - с. 28- 38.
7. Мухина В.С. Возрастная психология [Текст] / В.С. Мухина. - М.: Академия, 2017. - 456 с.
8. Наumenко М.В. Гендер как фактор профессионального самоопределения [Текст] / М.В. Наumenко // «Экономические и гуманитарные исследования регионов», 2012. № 3. - с. 92-95.
9. Наumenко М.В. Социокультурные факторы гендерной социализации подростков в транзитивном обществе [Электронный ресурс] / М.В. Наumenко // "Гуманитарные и социальные науки", 2016. № 6. – С. 44-50.

НАИБОЛЕЕ ЧАСТО ВСТРЕЧАЮЩИЕСЯ ВИДЫ СОЦИАЛЬНО-НЕПРИЕМЛЕМОГО ПОВЕДЕНИЯ У ГРУППЫ ДЕТЕЙ С РАС

Монастырецкая Диана Витальевна

*поведенческий аналитик, психолог, куратор АВА-программ,
магистрант,
Дагестанский государственный педагогический университет,
РФ, г. Махачкала*

Аннотация. Данное исследование, проведенное с участием 35 семей с детьми с расстройством аутистического спектра, было нацелено на сбор статистических данных и выявление наиболее часто встречающихся видов социально-неприемлемого поведения в конкретных организациях.

Ключевые слова: социально-неприемлемое поведение, функция поведения, доступ к желаемому, самостимуляция, избегание требований, доступ к вниманию, триггер.

В 2019 году нами было проведено открытое интервью функциональной оценки, в котором участвовало 35 семей. Эти семьи проходили абилитацию в четырех коррекционных центрах г. Махачкала.

Было организовано открытое функциональное интервью с родителями участников, которое разработал доктор Грегори Хенли (2010) (см. приложение № 4), с последующим или одновременным кратким наблюдением за ребенком для выявления потенциальных факторов, которые могут повлиять на проблемное поведение. Открытое собеседование продолжалось от 30 до 45 минут и включало вопросы о текущих способностях участников (см. приложение №3) (например, «Опишите языковые способности вашего ребенка» и «Опишите игровые навыки вашего ребенка, предпочитаемые игрушки или развлекательные мероприятия»), проблемное поведение (например, «Какое есть проблемное поведение?» и «Что является единственным наиболее проблемным поведением?»). Контексты, в которых может возникнуть проблемное поведение (например, «При каких условиях или ситуациях наиболее вероятно возникновение проблемного поведения?») и ответы родителей на проблемное поведение (например, «Что вы делаете, чтобы успокоить вашего ребенка во время срыва?»). Вопросы иногда индивидуализировались по мере прохождения открытого интервью на основе содержания ответов родителей.

Доктор Грегори Хенли описал конкретный процесс функциональной оценки, который был призван повысить его эффективность при сохранении его научной строгости. Он подчеркнул, что начинать нужно с открытого интервью, чтобы определить тип непредвиденных обстоятельств, которые могут повлиять на проблемное поведение. Затем результаты собеседования использовались нами для разработки индивидуализированных и тщательно согласованных тестово-контрольных анализов. Этот «тест-контроль» анализ был представлен в качестве альтернативы стандартизированному всестороннему функциональному анализу (Ивата, Дорси, Слифер, Бауман и Ричман, 1982/1994),

Во время 15–30-минутного наблюдения аналитик отметил языковые способности ребенка и любое проблемное поведение, которое имело место, когда аналитик взаимодействовал с ребенком. Сначала аналитик сидел и делал себя доступным ребенку, а затем предоставлял и убирал игрушки, внимание и действия, а также инструкции во время наблюдения.

Затем был проведен функциональный анализ, основанный на результатах собеседования и наблюдения, чтобы проверить возможные условности подкрепления.

В данной работе приведен анализ данных результатов интервью с целью выявить статистику, какой вид проблемного поведения встречался наиболее часто среди группы детей в возрасте от 2 до 11 лет с основным диагнозом аутизм, посещающих 4 коррекционных заведения.

Практически все семьи, участвующие в программе, были полные, только двое детей росли в семьях с одним родителем, и у одного мальчика родители были в разводе. В двадцати шести семьях, кроме ребенка с особенностями развития, воспитывались еще другие дети, кроме того, 8 из этих семей были многодетные.

В ходе проведения открытого интервью функциональной оценки были собраны данные и проведен анализ статистических данных.

Нужно отметить, что практически у каждого участника было несколько видов нежелательного поведения. В интервью родителям предлагалось выделить 3 самых беспокоящих, а далее и самое, на их взгляд, тревожащее.



Рисунок 1. Гистограмма 1: Анализ статистических данных, собранных в ходе проведения открытого интервью функциональной оценки

Как видно из результатов у 11 детей из 26 участников наблюдалось поведение, которому можно дать название – крик. Присутствовал крик разной интенсивности, от непродолжительного повышения голоса до сильных истерик, длящихся более 30 минут. Родители отмечали это поведение среди лидеров проблемных поведений у своего ребенка.

Следующее поведение, которое встречалось еще более часто, было самостимулятивное поведение. Топография здесь была самая различная. Родителей беспокоил и бег по кругу несколько часов на пролет, и махи руками перед глазами, и выстраивание предметов в ряды, заикленности на определенном порядке и последовательности действий и прыжки с высоких поверхностей, размазывание слюны по поверхностям, разбрызгивание мочи в горшке и многое другое. Мы отнесли все эти поведения в одну группу. 17 из 35 участников имели самостимулятивное поведение, которое тревожило родителей так сильно, что они отнесли его в число самых проблемных. Это не значит, что у других участников не наблюдалась ауто-стимуляция. У всех участников в той или иной степени присутствовало ауто-стимулятивное поведение, но у одних детей оно не мешало обучению и развитию других навыков, а у других - были более серьезные виды социально-неприемлемого поведения, которые родители хотели в первую очередь корректировать.

Отдельно хотелось бы отметить обеспокоенность родителей наличием вокализаций у их детей. Вокализации мешали детям в группе детского сада и особенно в школе. Кроме того, громкие вокализации не позволяли сосредоточиться на задании и самому ребенку, который эти вокализации издавал.

Убегание беспокоило 9 семей. Это опасное поведение присутствовало и у нескольких других участников, но родители признались, что научились справляться с этим поведением и не назвали их среди самых тяжелых на их взгляд.

Самоповреждающие виды поведения были отмечены у 7 детей. Это было и битье себя по голове, и кусание себя за руку, расцарапывание ладоней о шершавые поверхности и землю, вырывание своих волос, заглатывание мелких предметов.

Пять детей проявляли агрессию к другим людям: били руками и ногами, кусали или щипали.

Меньше всего семей тревожило поведение скидывать вещи со стола во время занятия и другой деятельности. Но все же 2 родителей серьезно были обеспокоены этим поведением, которое мешало обучению их детей.

Другие виды поведения, такие как плевки, избирательность в еде, проблемы со сном и др. тоже были отмечены родителями детей, как нежелательные, но ни один участник группы не отнес эти виды поведения к наиболее опасным или мешающим в повседневной жизни семьи.

Проанализировав дополнительно собранные данные, мы смогли предоставить данные и по функциям поведения.

После проведения функциональной оценки с помощью таких опросников, как FAS, MAST и проведения функционального анализа, а в некоторых случаях и экспериментальной процедуры функционального анализа были выдвинуты гипотезы на счет функций того или иного нежелательного поведения.

Самый большой процент приходился на поведения с функциями самостимуляция и доступ к желаемому. Далее поведения, которые происходили по причине избегания требований, меньше всего приходилось на доступ к вниманию. Небольшой процент приходился на поведения, функция которых не была установлена, или поведения, которые возникали в следствии реакции на триггер.

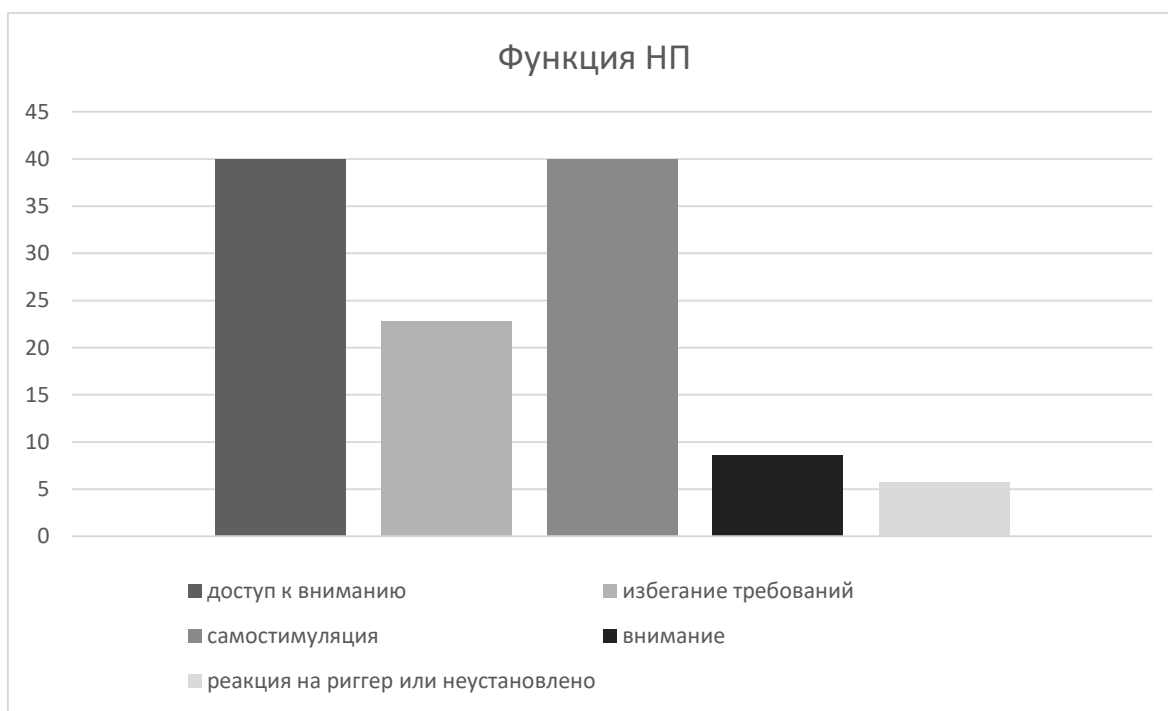


Рисунок 2. Гистограмма 2: Анализ статистических данных, собранных в ходе проведения открытого интервью функциональной оценки

Нужно отметить, что при анализе данных и выявлении функции очень часто наблюдалось, что функция поведения при тех или иных условиях менялась или приобретала смешанный характер. Тем не менее данная статистика была очень интересна и позволила наглядно продемонстрировать важность проблемы и необходимость поиска и развития эффективных коррекционных методов для коррекции поведения, которое мешает детям с РАС и их семьям в повышении уровня жизни и адаптации в социуме.

Список литературы:

1. Лебединская К.С., Никольская О.С. Диагностика раннего детского аутизма: начальные проявления. — М.: Просвещение, 1991. — 96 с. — ISBN 5-09-003454-0.
2. Лебединская К.С., Никольская О.С., Баенская Е.Р. и др. Дети с нарушениями общения: ранний детский аутизм. — М.: Просвещение, 1989. — 95 с. — ISBN 5-09-001264-4.
3. Маллер А.Р. Помощь детям с недостатками развития: Книга для родителей. - М.: Аркти, 2006.
4. Мелешкевич О.В., Эрц Ю.М. Особые дети. Введение в прикладной анализ поведения (АВА): принципы коррекции проблемного поведения и стратегии обучения детей с расстройствами аутистического спектра и другими особенностями развития. – Самара: Издательский Дом «Бахрах – М», 2017.
5. Омарова П.О., Салахбекова А.Н. Роль семьи в социализации личности ребенка с отклонениями в развитии // Вопросы гуманитарных наук. – №4 – М.: Спутник+, 2005.
6. Хенли Г.П., Джин К.С., Ванселоу Н.Р., Достижение осязаемых улучшений в проблемном поведении детей с аутизмом с помощью синтезированного анализа и лечения. Статья, Университет Уэстерн Новая Англия.
7. Hanley G.P., Piazza C.C., & Fisher W.W.(1997). Noncontingent presentation of attention and alternative stimuli in the treatment of attention-maintained destructive behavior. *Journal of Applied Behavior Analysis*, 30, 229-237.
8. Hanley G.P., Piazza C.C., Fisher W.W., Contrucci S.A., & Maglieri K.A.(1997). Evaluation of client preference for function-based treatment packages. *Journal of Applied Behavior Analysis*, 30, 459-473.

РОЛЬ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫХ И НЕГАТИВНЫХ ЭМОЦИЙ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

Муленкова Мария Александровна

студент,

Пензенский государственный университет,

РФ, г. Пенза

Эмоции являются нашими помощниками в общении с другими. Благодаря им нам становится легче понимать, что происходит в тот или иной момент с человеком, устраивает ли его то, что происходит сейчас или нет, как он относится к предметам и явлениям окружающей действительности и т.п. Роль таких положительных эмоций, как радость, восторг и др., в жизни человека очевидна. Уже научно доказано, что человек с хорошим настроением, опирающимся на положительные эмоции, успешно справляется со своей работой, всегда полон сил и энергии, обладает улучшенными когнитивными способностями. Человек, испытывая негативные эмоции (грусть, страх, гнев и др.), теряет свою работоспособность, отстраняется от социума, срывается на близких людях. Также существует мнение, что отрицательные эмоции способствуют появлению у людей болезней. До сих пор введутся исследования по этой теме. Но это не значит, что негативные эмоции не приносят никакой пользы. Стоит сказать, что неприятные для нас эмоции служат сигналом о том, что что-то идет не так, какой-то аспект нашей жизни требует нашего особого внимания. Никогда не нужно игнорировать и заглушать негативные эмоции, необходимо их прорабатывать, выяснять, что вызывает у нас определенные отрицательные эмоции. Только в этом случае можно говорить об их пользе. Тема положительных и негативных эмоций сейчас особенно актуальна в связи с пандемией 2020 года. Ситуация с «коронавирусом» создала благоприятные условия для развития у людей депрессивных, а иногда и суицидальных мыслей. Проблемы, которые были у человека раньше, могут еще более обостриться. Многие из нас оказались вынужденными находиться в полной социальной изоляции, без физической и моральной поддержки близких людей. И конечно, человек, обладающий слабым эмоциональным фоном, подвергался депрессивным состояниям, во главе которых стояли негативные эмоции. Сейчас особенно важно научиться эмоциональной компетентности, то есть научиться управлять своими эмоциями, находить баланс между ними.

Я решила провести исследование по методике Л. Рабинович «Четырехмодальный эмоциональный опросник» среди студентов 1-2 курсов историко-филологического факультета ПГУ. Всего было опрошено 22 студента. Данная методика нацелена на выявление преобладающих эмоций у человека, устойчивых эмоциональных переживаний. В опроснике рассматриваются 4 модальности:

1) Радость. Преобладание этой эмоции характеризуется уверенностью в себе, приспособленностью к жизни, умением преодолевать любые трудности и при этом наслаждаться жизнью.

2) Гнев. Доминирование этой модальности проявляется в высокой критичности к окружающим, потребности в превосходстве, высокой самооценке, повышенных притязаниях, что вызывает внутреннюю напряженность и тревогу. Если стремление к превосходству не удастся удовлетворить, то появляется враждебность, подозрительность, агрессивность.

3) Страх. Модальность, происходящая из ощущения собственной незащищенности, несостоятельности, отсюда высокая тревожность, внутреннее напряжение.

4) Печаль. Модальность, выражающаяся в отсутствии удовлетворенности собой и своей жизнью. Отсюда стремление уйти в себя, обособиться, скрыть от окружающих свои мысли и чувства, при этом высока потребность выговориться, найти у окружающих поддержку, одобрение.

Таблица 1.

**Результаты исследования методики Л. Рабинович
«Четырехмодальный эмоциональный опросник» в группе 1 курса**

Испытуемый/Модальность	Радость	Гнев	Страх	Печаль
1.	26	26	27	22
2.	42	16	3	2
3.	36	28	27	23
4.	31	23	37	23
5.	33	22	23	27
6. (м)	39	20	11	14
7.	40	40	31	27
8.	34	38	14	25
9.	33	34	19	31
10. (м)	33	20	21	18
11.	14	27	5	31
12.	33	34	16	23

Анализируя полученные данные, я могу сказать, что у 5-ти опрошенных студентов группы 1 курса прослеживается 3-й тип эмоциональных переживаний. То есть можно видеть сочетание таких модальностей, как Радость и Гнев, что является наиболее типичным для мужского эмоционального склада личности. Сейчас данный факт не считается странным или необычным, так как в настоящее время женский пол берет на себя все больше мужских обязанностей. Следующее, что хочется отметить, - это доминирование эмоции Радость у других 5-ти студентов. Скорее всего, им характерна эмоциональная устойчивость, собранность в трудных ситуациях, высокая результативность даже при неблагоприятных условиях действия. У одной студентки доминирует эмоция Печаль, можно сказать, что она часто закрывается в себе, любое потрясение способно оказать не самое лучшее влияние на ее эмоциональный фон. И еще у одной студентки прослеживается 4-й тип эмоциональных переживаний (сочетание Радости и Страх), что наиболее выражено в структуре эмоциональности женского пола. Результаты в этой группе меня порадовали.

Таблица 2.

**Результаты исследования методики Рабинович
«Четырехмодальный эмоциональный опросник» в группе 2 курса**

Испытуемый/Модальность	Радость	Гнев	Страх	Печаль
1.	30	28	37	16
2.	44	30	31	18
3.	22	30	18	30
4.	18	22	26	29
5.	28	18	29	18
6.	15	18	22	39
7.	37	29	17	16
8.	25	33	19	36
9.	29	14	28	16
10.	29	34	34	14

Анализируя данные таблицы, я могу сказать следующее: у 3-х опрошенных группы 2 курса доминирует первичная эмоция радость (т.е. они обладают относительно высокой степенью жизнелюбности и оптимизма). Также в группе наблюдается преобладание таких модальностей, как страх и печаль (3 и 4 человека соответственно). Модальность Страх преобладает

у людей, которые не уверены в себе, в своем общении с другими. Отсюда вытекает их внутреннее напряжение, особенно при неожиданных ситуациях. Что касается студенток, у которых доминирует Печаль, то можно сказать, что у них нет внутренней гармонии и слияния с миром; они стараются укрыться в своем собственном мире, мире постоянного самоанализа. Нельзя также не заметить сочетание модальностей Страх-Гнев и Печаль-Гнев, что не является типичным. Полученные результаты, конечно, оставляют желать лучшего.

Проведя эмпирическое исследование в группах 1-2 курса, я пришла к выводу, что не все студенты находят «золотую середину» между положительными и негативными эмоциями для того, чтобы строить гармоничные отношения с окружающими и правильно оценивать свое собственное поведение. Скорее всего, полученные результаты тесно связаны с пандемией 2020 года и, как ее следствие, с невозможностью провести время с друзьями или семьей, а также с дистанционным обучением, которое предполагает нахождение студента дома на протяжении большого количества времени дома. Этим ребятам необходимо научиться управлять своим эмоциональным фоном для того, чтобы эффективно взаимодействовать с социумом, особенно в такой непростой ситуации. Может быть, даже некоторым из них потребуются помощь специалистов, которые помогут им наладить все сферы их жизни, стать более уверенными в себе и в своих возможностях. Главное, следить за своим ментальным здоровьем, поддерживать его любыми способами. Нужно помнить, что те или иные эмоции влияют не только на наше отношение к людям и событиям, но и на работу нашего организма.

Список литературы:

1. Питанова М.Е. Психология человека: рабоч. тетр. / сост. М.Е. Питанова, И.В. Михалец. / Под ред. М.Е. Питановой. – Пенза: Изд-во ПГУ, 2019. – 44 с.
2. Рамендик Д.М. Общая психология и психологический практикум: учебник и практикум для СПО / Д.М. Рамендик. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Изд-во Юрайт, 2018. – 274 с.

ПРОБЛЕМА КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ РУКОВОДИТЕЛЯ В СИСТЕМЕ ГОСУДАРСТВЕННОГО И МУНИЦИПАЛЬНОГО УПРАВЛЕНИЯ

Рыжов Валентин Владимирович

студент,

Сочинский государственный университет,

РФ, г. Сочи

Аннотация. В статье поднимаются проблемы конкурентоспособности руководителей государственных органов власти в современные условия развития общества. На основе анализа нынешней оценки руководителей, а также опыта зарубежных стран разработаны рекомендации по совершенствованию методик оценки конкурентоспособности рук водителей в системе государственного и муниципального управления.

Abstract. the article raises the problems of competitiveness of heads of state authorities in modern conditions of society development. Based on the analysis of the current assessment of managers, as well as the experience of foreign countries, recommendations developed to improve methods for assessing the competitiveness of drivers ' hands in the system of state and municipal management.

Ключевые слова: конкурентоспособность, менеджмент, оценка персонала, кадровая политики, государственное и муниципальное управление, рекомендации, кадровый потенциал.

Keywords: competitiveness, management, personnel assessment, personnel policy, state and municipal management, recommendations, human resources potential.

На современном этапе развития, Российская Федерация вошла в постиндустриальный этап развития общества. Ключевые характеристики данного этапа: инновационность экономического роста, процесс модернизации производства, применение и развитие новейших технологий, внедрение результатов научно-исследовательских и опытно-конструкторских работ. Перед руководством предприятий государственного сектора встает вопрос о повешении своих позиций в области конкурентоспособности управления, с обеспечения высокого уровня конкурентоспособности производимой продукции (услуг). Для решения новых задач, современным руководителем в сфере государственного и муниципального управления потребует введения новых управленческих подходов при работе с коллективами, управлении интеллектуальным потенциалом, знаний в области научно-технического прогресса в различных областях экономики. В современных реалиях, руководителю зачастую приходится сталкиваться с ситуацией, когда объем накопившихся проблем в организации постоянно нарастает, правительственные органы выдвигают все новые и новые задачи, и на руководителя обрушиваются огромные потоки информации, что приводит к напряженному состоянию, постоянной боязни что-нибудь забыть, или упустить время и не принять соответствующие решения. Из-за этого у большинства руководителей возникает симптом хронического дефицита времени, который проявляется в, раздражительности, потери способности расставить приоритеты среди возникших задач и проблем.

Общеизвестный факт, ключом к эффективности работы любой организации, и организации государственного сектора в том числе, является грамотна выстроенная система управления подчиненными. Однако многим руководителям приходится переделывать работу выполненную подчиненными, устранять их недостатки, менять правила игры, перестраивать структуру организации. Но многие эксперты в области государственного менеджмента, приходят к мнению, что лучше идти по пути повышения собственной квалификации, и добиваться более высоких результатов, за счет высококвалифицированных кадров, заточенных под определенную область деятельности. Известно, что поведение 80% подчинённых зависит всецело от качества оперативного управления руководителя.

В условиях дня сегодняшнего основным критерием для эффективной управленческой деятельности руководителя является его постоянное саморазвитие, повышение профессиональных компетенций с помощью приобретения новых важных деловых качеств. Большое число специалистов и исследователей в области менеджмента пришли к мнению, что личность руководителя – это в первую очередь личность лидера, вожака стаи. Отсутствие способности проявлять свои лидерские качества приводит к снижению авторитета среди подчиненных и ухудшению эффективности работы всей организации. Можно выделить 2 основные концепции зарождения лидерских качеств у руководителя.

- Первая концепция – человек уже рождается с задатками лидера, и ему суждено при правильном использовании своих природных качеств руководить людьми.

- Вторая концепция – настаивает на том, что лидерские качества напрямую зависят от личностных: обширные знания в различных областях, инициативность, ответственность, уверенность в себе, целеустремленность в сочетании с свободным мышлением.

Сильному руководителю присущ высокий уровень управленческих умений, приемов и методов управления. Способность вести эффективный управленческий процесс предполагает особый ряд управленческих черт и функций, которые присущи сильным лидерам. В первую очередь, умение мыслить нестандартно, также умение эффективной расстановки кадров на производстве. Можно выделить также психологические качества, присущие сильным руководителям: эмоциональная уравновешенность, черты лидерства, умение доминировать в коллективе, независимость, чувство ответственности, общительность [5]. При наличии вышеперечисленных составляющих, руководитель сможет стать идеалом для своего коллектива, правильно построить организационную структуру и организовать процесс труда, наладить процесс получения информации и обратной связи.

Одним из важнейших инструментов управления эффективностью органа государственной власти является оценка его руководителей. Важными факторами успешного функционирования системы государственного управления являются четко поставленная цель и последовательно выстроенная цепочка управленческих решений. Ключевым фактором в вопросе конкурентоспособности, является её прямая взаимосвязь с эффективностью руководителя. Данные параметры неразрывно связаны между собой, особенно в системе государственного и муниципального управления.

Они измеряются различными экономическими и другими показателями, зарегистрированными на законодательном уровне как показатели эффективности органов государственной власти:

- Федеральном законе от 27.07.2004 г. № 79-ФЗ «О государственной гражданской службе Российской Федерации»,

- Указе Президента РФ от 28.04.2008 г. № 607 «Об оценке эффективности деятельности органов местного самоуправления городских округов и муниципальных районов»,

- Указе Президента РФ от 07.05.2012 № 601 «Об основных направлениях совершенствования системы государственного управления»/

На сегодняшний день в России особое внимание уделяют так называемой социально-психологической компетентности менеджеров в области государственного управления, необходимой им в современных постиндустриальных условиях для достижения более эффективной управленческой деятельности [6].

В Европе и в Америке еще в 1990-х годах пришли к пониманию того, что технические навыки необходимы, но не достаточны для успешного менеджмента. Сегодня, когда конкуренция в государственном секторе все возрастает, управленцы не могут достигать успеха, обладая только технократическими навыками. Им необходимо получить хорошие навыки и умения работы с людьми – социально психологические навыки. К примеру, известный в среде менеджмента Центр креативного Лидерства в Гринсборо пришел к выводу, что около 30% менеджеров среднего и низшего звена испытывают трудности во взаимодействии с подчиненными. Отечественные ученые в области управления также провели подобное исследование над руководителями высшего и среднего звена отечественных компаний, которые было

направлен на то, насколько руководители сталкиваются с трудностями и терпят неудачу в профессии менеджера, выявив основную причину – отсутствие наличия развитых социальных навыков и умения выстраивать межличностные взаимодействия, в общем отставшие социально-психологических компетенций. Так как общая специфика конкурентоспособности предполагает от руководителя наличие обретенных специфических умений, важно определить какие навыки наиболее существенны. Если рассматривать данный подход с позиции структурно-функционального подхода, то следует выделить следующие важные составляющие конкурентоспособности: мотивационно-ценностный, прогностический, содержательный, мотивационно-ценностный, контролирующий, а также эмоционально-волевой. Свойством каждого компонента можно считать относительную самостоятельность структуры, которая в то же время подчинена общим составляющим и включает в себе общую цель общественных отношений и деятельности.

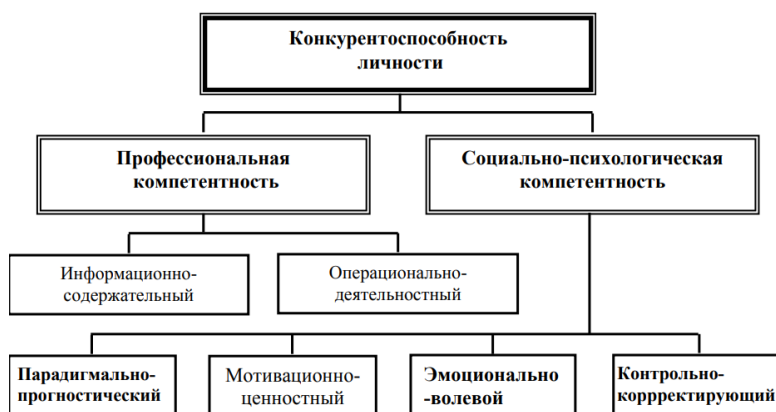


Рисунок 1. Структурные составляющие конкурентоспособности руководителя

Парадигмально-прогностический компонент предполагает многомерный и системный подход к исследованию и проектированию и исследованию особенности происхождения конкуренции в рамках некоторых распространённых теорий, понятий и моделей, представления нового вида менеджмента, отвечающего современным стандартам. В соответствии с стратегической направленностью конкурентоспособность в управленческом поведении и деятельности, а также парадигмы управления предприятия. Под информационной основой деятельности заложено понятие совокупности информационных факторов, которые предметно и субъективно позволяют организовать рабочий процесс с направлением на цель и результат. Точность и полнота информации – это основные составляющие для эффективной управленческой деятельности. Если обратить внимание на отдельный содержательный компонент, то его можно обозначить как совокупность умений и навыков, наличие знаний, так называемую упакованную систему компетенций сотрудника.

Эмоционально-волевой компонент характеризует внутреннюю эмоциональную окраску при принятии управленческих решений и выстраивании стратегического развития организации, характеризуется сознательным выбором средств и целей для достижения поставленного результата, с учетом условий внешне и внутренней среды. Главной его функцией является совершенствование профессиональных знаний и умений успешного руководителя, способы личного роста как управленца, произражение личных взглядов и убеждений на характерный и неповторимый стиль управления организацией. Но самое главное, способность управлять своим эмоциональным состоянием и выстраивать собственную поведенческую модель в стенах организации.

Рефлексивные навыки важны для руководителя при осуществлении управленческого процесса, так как рефлексия приводит к пониманию ценностного направления развития персонала, климата в коллективе, выявления подводных камней, позволяет выстроить критическую оценку руководителю и провести качественный самоанализ, сравнить результаты прошлого, и составить план действий на будущее.

Проанализировав основные компетенции, влияющие на конкурентоспособность современного руководителя в системе государственного и муниципального управления, систему конкурентоспособности руководителя, основанную на проведенных исследованиях, разработаны основные рекомендации по повышению конкурентоспособности руководителя в системе государственного управления.

1. Обладание социально-психологическими компетенциями. Пожалуй, это одно из главных правил успешно руководителя. Именно умения качественно выстроить систему взаимоотношений в коллективе делает руководителя конкурентоспособным на рынке.

2. Обладание практических знаний в области его ответственности. Большим плюсом является то, когда руководитель разбирается в своем предмете деятельности, а это значит, что он уже работал в данной сфере на позиции исполнителя. Благодаря подобному опыту руководитель способен более эффективно принимать управленческие решения, основываясь на собственном опыте.

3. Постоянное совершенствование профессиональных навыков. Последняя и крайне важная рекомендация. В современном мире необходимо постоянное самосовершенствование, поэтому если руководитель хочет оставаться конкурентоспособным, ему необходимо постоянно повышать свои профессиональные навыки. Курсы, тренинги, повышение квалификации. Все это дает возможность быть конкурентоспособным на рынке труда.

Таким образом, приведенные нами рекомендации отражают основные механизмы повышения конкурентоспособности руководителя в современных условиях быстроразвивающегося мира.

Список литературы:

1. Федеральный закон "О государственной гражданской службе Российской Федерации" от 27.07.2004 N 79-ФЗ [Электронный ресурс] /. — Электрон. журн. — Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_48601/
2. Указ Президента РФ от 28.04.2008 N 607 (ред. от 09.05.2018) "Об оценке эффективности деятельности органов местного самоуправления городских округов и муниципальных районов" [Электронный ресурс] /. — Электрон. журн. — Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_76576/
3. Указ Президента РФ от 21.08.2012 N 1199 (ред. от 16.01.2015) "Об оценке эффективности деятельности органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации" [Электронный ресурс] /. — Электрон. журн. — Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_134290.
4. Аранжин Вячеслав Викторович Условия решения проблемы дефицита высококвалифицированных сотрудников в инновационных организациях // Вестник ЮУрГУ. Серия: Экономика и менеджмент. 2017. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/usloviya-resheniya-problemy-defitsita-vysokokvalifitsirovannyh-sotrudnikov-v-innovatsionnyh-organizatsiyah> (дата обращения: 08.11.2020).
5. Белкин Владимир Никифорович, Белкина Надежда Андреевна, Владыкина Лариса Борисовна Теоретические основы оценки конкурентоспособности предприятий // Экономика региона. 2015. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/teoreticheskie-osnovy-otsenki-konkurentosposobnosti-predpriyatiy> (дата обращения: 08.11.2020).

ИГРОВАЯ ЗАВИСИМОСТЬ КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ДЕТЕРМИНАНТА АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ

Сафина Юлия Фаилевна

магистрант,

ФГБОУ ВО Самарский государственный социально-педагогический университет,
РФ, г. Самара

Шарапов Вячеслав Викторович

научный руководитель,

д-р психол. наук, профессор кафедры общей и социальной психологии СГСПУ,
ФГБОУ ВО Самарский государственный социально-педагогический университет,
РФ, г. Самара

Аннотация. В статье анализируются различные точки зрения на влияние зависимости от компьютерных игр на развитие агрессивного поведения у подростков-мальчиков. Проведенный автором теоретический анализ показывает, что содержание компьютерных игр, имеющих сюжет, связанный с насилием и агрессией как эффективными способами достижения целей, может способствовать переносу в реальное поведение усвоенных в игре поведенческих агрессивных моделей.

Ключевые слова: агрессия; агрессивное поведение; детерминанты девиаций; игровая компьютерная зависимость; агрессивное поведение подростков с игровой компьютерной зависимостью.

Следует обратить внимание на ситуацию вынужденной изоляции, которая сложилась весной 2020 года. Подростки, лишённые привычного общения, стремясь восполнить его дефицит, проводили значительно дольше времени в сети Интернет. Как известно, онлайн общение не способно заменить реальное общение всецело, а значит, потребность в общении реализовывалась недостаточно, а элементы фрустрации оставались. Кроме того, длительное время, проведенное в сети в общении посредством социальных сетей, игр, способно вызывать зависимость, как у взрослых, так и у подростков с ещё неокрепшей психикой. На настоящий момент ещё недостаточно исследовательских данных о том, как сильно вырос процент подростков, пристрастившихся к интернету в любых его проявлениях в период самоизоляции. Однако даже эти данные вызывают значительное беспокойство среди родителей, педагогов и ученых.

Согласно теории социального обучения (social learning theory) А. Бандуры, играющие перенимают характеры персонажей, задействованных в игре. Кроме того, они вознаграждаются за акты агрессии в игре различными преимуществами (дополнительная жизнь, новое оружие и т. п.) [5, с. 43]. Таким образом, агрессия, присутствующая во многих современных компьютерных играх, может привести к использованию агрессии в реальной жизни – подросток неоднократно видит, как его герой достигает своих целей с помощью агрессивных действий, и может сделать вывод, что такое поведение является приемлемым средством для достижения жизненных целей. Следовательно, считаем, что чрезмерная увлечённость онлайн общением, компьютерными играми является ещё одной детерминантой агрессивного поведения подростков в современной России. Остановимся на ней более подробно.

Вот несколько причин возникновения компьютерной зависимости:

- зачастую игровая зависимость возникает в следствии неудовлетворённости общением в реальном мире;
- недостаток ярких и интересных явлений в жизни подростка, который зачастую пытается найти в играх то, чего ему не хватает в реальной жизни;
- нередко подобная зависимость развивается из-за наличия излишнего объема свободного времени, которое к стати у подростков в период изоляции было действительно в избытке [55].

Рассмотрим ряд признаков игровой зависимости:

- главным признаком игровой зависимости является повышенная раздражительность при принудительном завершении игры, после возобновления игры наблюдается эмоциональный подъем;
- признаком игровой зависимости является неспособность прогнозировать объем времени, проведенного за игрой, геймер постоянно будет откладывать завершение игры на потом;
- компьютер становится главным интересом в жизни зависимого подростка, все, о чем он может говорить и думать – это компьютерные игры и все, что с ними связано;
- зависимый подросток утрачивает интерес ко всевозможным социальным контактам, будь то семья, друзья, одноклассники;
- у зависимого подростка появляются пагубные привычки в виде того, что он все чаще начинает принимать пищу за компьютером, снижается двигательная активность, стремится как можно больше времени проводить за игрой [55];
- появляются агрессивные реакции как протест на призыв прекратить игру.

Выделяют следующие стадии компьютерной зависимости:

- Начальная стадия, стадия легкого увлечения игрой. Она наступает на тот момент, когда у игрока уже есть опыт игры, процесс игры доставляет ему положительные эмоции, он пока играет в свободное от учебы время, без ущерба для своей деятельности.
- Вторая стадия – это увлеченность, у подростка появляется потребность в игре, он уже играет систематически и иногда жертвует своими обязательными делами и обязанностями в пользу игры.
- Последняя стадия – зависимость, все и интересы, и потребности игрока-подростка сводятся к компьютерным играм [55].

Зависимость проявляется в двух формах – социализированная и индивидуализированная.

Индивидуализированная форма подразумевает под собой одну из самых тяжелых и серьезных видов зависимости, при которой происходят разрывы социальных связей с другими людьми, друзьями и близкими, подросток почти все свое свободное время проводит за игрой. При отсутствии регулярной возможности играть у наблюдается агрессия, раздражительность и депрессия. Социализированная форма зависимости – при ней подростки зависимы не поодиночке, а в группе, такие игроки предпочитают кооперативные игры, данная форма зависимости менее пагубна, чем индивидуализированная форма.

Последствия игровой зависимости:

- снижение самооценки, нарушение самосознания, иногда может наступать полное отождествление себя с персонажем в игре;
- нарушение семейной и социальной адаптации, подросток все больше проводит время за компьютером, вследствие этого возникают конфликты с окружающими, снижается успеваемость;
- последствием игровой зависимости может стать так же трата карманных денег на внутреигровые нужды, в отдельных случаях подросток совершает кражи родительских денег.
- также компьютерная зависимость также провоцирует физический вред здоровью самого геймера, происходит снижение зрения, искривление позвоночника и многое другое [56].

Некоторые исследователи ставят вопрос о «эмоциональных последствиях» компьютерных игр. К примеру В.С. Собкин и Ю.М. Евстигнеева в результате проведенных исследований приходят к выводу о том, что у 38% испытуемых наблюдается агрессивное состояние после окончания игры [55].

Рассматривая мотивационную привлекательность компьютерных игр, Н.С. Полутина приводит труды профессора А.Г. Макалатия, в которых она выделяет глобальные группы факторов привлекательности компьютерных игр:

- сюжетный, эмоционально-эстетический (привлечение игрока сюжетом и графической составляющей игры);
- возможность приобретения умений, прокачка героя;
- достижение победы над противником, элемент соревнования;

- интеллектуальное удовольствие (решение задач, головоломок);
- коллекционно-исследовательский аспект (возможность исследовать игровой мир);
- творчество (возможность создание чего-либо в игре);
- внеигровые аспекты (социализация и др.).

Автор отмечает что данные группы факторов являются решающими при выборе игр, однако для каждого игрока приоритетный фактор определяется сугубо индивидуально [55].

Итак, вполне очевидно, что большое число ученых признают все же негативное влияние компьютерных игр на психику подрастающего человека. На наш взгляд, это не совсем справедливо. Любая деятельность может оказывать негативное влияние, если ею злоупотреблять. Поэтому здесь, скорее вопрос правильного распределения времени, обязанностей. Безусловно, подросток еще не в полной мере способен распоряжаться своим временем правильно, и здесь, важен родительский стиль воспитания, которого придерживаются в семье. Отсутствие доверительных отношений между подростком и родителем, дефицит внимания к увлечениям подростка, излишняя строгость или, напротив, вседозволенность, являются теми факторами, которые могут привести к компьютерной зависимости.

Список литературы:

1. Бандура А.М. Подростковая агрессия. Изучение влияния и семейных отношений. - М.: Просвещение, 2008. - 202 с.
2. Берковиц Л. Агрессия: причины, последствия и контроль. - СПб.: Прайм Еврознак: Нева, 2011. - 512 с.
3. Вострокнутов Н.В., Василевский В.Г. Патологическое агрессивное поведение детей и подростков. Комплексная оценка на этапах возрастного психологического развития // Российский психиатрический журнал, 2000. – № 2. – С. 11-24.
4. Ениколопов С.Н. Понятие агрессии в современной психологии // Прикладная психология. – 2001. – № 2. – С.60–72.
5. Вингендер И. Социально-психологические аспекты девиаций в Венгрии / Вингендер // Психологическая наука и образование. - 2000. - №3. - С.5-15.
6. Иванов М.С. Влияние ролевых компьютерных игр на формирование психологической зависимости человека от компьютера // Психологический журнал. – 2013. – №2. – 11-16 с.
7. Шурыгина И.И. Девиантное поведение: методология и методика исследования. – М.: РЕГЛАНТ, 2004.

ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О ЛЮБВИ СРЕДИ СОВРЕМЕННЫХ ЮНОШЕЙ И ДЕВУШЕК

Тактарова Юлия Рифатовна

студент,

ПГУ Педагогический институт имени В.Г. Белинского,

РФ, г. Пенза

Юношеский возраст – пора ярких переживаний в жизни каждого человека. Перед ним открывается новый мир чувств и эмоций. Именно поэтому молодость считают порой любви. Появление первой любви в жизни юноши или девушки – явление высоко значимое. Юношеская любовь скорее идеализирована. Влюбленные глаза видят объект своих чувств совершеннее чем он есть на самом деле. Юноше или девушке свойственно испытывать как жажду эмоционального контакта и близости, так и проявлять игнорирование, избегание. Первая любовь похожа на игру. Часто она быстро угасает, но остается в памяти до глубокой старости.

Любящий человек меняется сам. Его поведение, привычки, образ жизни и мыслей претерпевают изменения, он всегда хочет помочь, поддержать свою возлюбленную или своего возлюбленного, старается быть лучше. Таким образом, любовь провоцирует саморазвитие и самосовершенствование.

Изучение феномена любви ведется с античных времен. Любовь остается предметом острых дискуссий в науке, искусстве, религии. Но как отмечают Дж. Каннингем и Дж. Антил: "Все сказанное верно хотя бы для кого-нибудь".

Тема любви никогда не теряла своей актуальности. Отношение к любви у разных поколений и возрастных категорий лиц безусловно своё. Оно отражает в себе черты времени и воспитания. Последние исследования показали, что любовь является главным фактором вступления в брак среди современной молодежи. В связи с этим мною было проведено исследование среди юношей и девушек в возрасте от 18 до 23 лет.

Мною для диагностики была использована методика С. Бирюковой [1].

Анализ результатов показал, что 30 % опрошенных считают, что любовь – это психологическая зависимость. Варианты «любовь - стремление понимать любимого человека и разделить с ним все» и «любовь - это огромное, наивысшее счастье» были поддержаны одинаковым количеством респондентов, по 20% на каждый. 1 участник выбрал вариант «когда о тебе заботятся, и хочется все время быть вместе». Молодые люди также предложили собственное обоснование данного феномена. Так, были предложены варианты, характеризующие любовь как уважение к своему партнеру и счастье от того, что нашел похожего человека.

В тестировании также предлагалось оценить положительные и отрицательные стороны любви (до 5 наиболее значимых вариантов).

Все респонденты считают, что главной положительной стороной любви является поддержка и понимание. Второе место занимает «ощущение близости, общности физической и духовной». 80% участников выбрали данный вариант. «Возможность заботиться о любимом (любимой), чувство заботы по отношению к себе» также входит в эту тройку. 50 % радеют за «приятное переживание от нахождения рядом с любимым человеком и радость встреч», и «возможность создания семьи». Менее популярными оказались высказывания о возможности самосовершенствования, преодоления одиночества, а также о появлении чувства влюбленности и эмоционального подъема.

Теперь рассмотрим отрицательные стороны по мнению юношей и девушек. Большая часть опрошенных боятся потерять своего партнера. Из этого следуют негативные переживания, связанные с расставанием. Ссоры по мелочам и ревность респонденты также считают существенными отрицательными сторонами. За них проголосовало почти половина респондентов.

Наименьшее количество голосов получили варианты «потеря свободы», «психологическая зависимость о любимого (любимой)», «излишняя беззаботность, ношение розовых очков». Вариант «недолговечность любви» не был затронут ни одним из участников из чего можно выдвинуть предположение, что юноши и девушки полагают, что истинная любовь может жить до самой смерти.

В юношеском возрасте легко спутать такие чувства как симпатия, половое влечение, любовь и привязанность. Для того, чтобы глубже изучить представления респондентов использовался опросник «Шкала любви и привязанности» Зика Рубина (модификация Л.Я. Гозман, Ю.Е. Алешина) [2, с 197-198].

Результаты тестирования показали, что большинство участников опроса (60%) могут доверить своему партнеру абсолютно всё и имеют схожее настроение находясь вместе. Аналогичный процент респондентов считает, что им было бы тяжело жить без своего партнера. Половина респондентов сомневается в том, что готова ради своей половинки на всё и считает себя похожим на него или неё. 70% опрошиваемых в сложных ситуациях хочет поделиться своими переживаниями только со своим партнером и считает себя в ответе за то, чтобы ему или ей было хорошо. Такой же процент респондентов считает, что их партнер хорошо к ним относится и находит свою половинку одним из самых обаятельных людей. В вопросе «мне хотелось бы быть похожим на него или неё» мнения существенно различаются. Так, всего лишь 20% испытуемых дали однозначный утвердительный ответ. Наибольшее количество людей (90%) согласилось с высказыванием о том, что им приятно чувствовать, что их партнер доверяет им больше других.

Таким образом, представления молодежи о любви действительно изменяются с течением времени и сменой эпох. Результаты данного исследования показали, что в представлении современных юношей и девушек любовь есть скорее психологическая зависимость. Но тем не менее, есть люди, в представлении которых она все еще остается чем-то высоким и возвышенным. Любовь является чем-то интимным, сокровенным для двоих, но при этом остается большой ответственностью. Большинство боится потерять партнера и считает, что им было бы тяжело жить дальше без этого человека.

В исследуемой группе молодежь находит любовные отношения важным позитивным аспектом в своей жизни и видит больше плюсов. Человек – существо социальное и потребность в любви, потребность кому-то принадлежать является одной из важнейших духовных потребностей. Найдя истинную любовь, человек становится счастливым.

Список литературы:

1. Эмпирическое исследование современных представлений о любви [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://studme.org/369733/psihologiya/empiricheskoe_issledovanie_sovremennyh_predstavleniy_lyubvi (дата обращения: 17.10.20)
2. Олифинович Н.И. Психология семейных кризисов. – СПб.: Речь, 2006. – 360 с.

ОСОБЕННОСТИ ТРЕВОЖНОСТИ В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ

Филатова Елена Олеговна

студент,

Пензенский государственный университет,

РФ, Пенза

Аннотация. Проблема юношеской тревожности является одной из самых главных на данный момент. Тревога относится к самой распространенной психологической проблеме, так как ей страдают около 40% людей на Земле. В статье представлены психологические исследования на тему тревожности в юношеском возрасте.

Ключевые слова: тревожность, тревога, страх, невроз, юношеский возраст, личность

Цель статьи – представить результаты исследования особенностей тревожности в юношеском возрасте.

Анализ публикаций. Изучению различных особенностей тревожности в юношеском возрасте посвящены психологические исследования Габдрева Г.Ш., Ролло Мэй, Хорни К., Прихожана А.М., Рачина А.П., Астапова В.М. и др. Под тревожностью авторами понимается свойство человека приходить в состояние повышенного беспокойства, испытывать страх тревогу в специфических социальных ситуациях.

Изложение основного материала. Начнем наше исследование с определения понятия тревожность. Тревожность – это свойство человека приходить в состояние повышенного беспокойства, испытывать страх тревогу в специфических социальных ситуациях [1].

Сама проблема «тревожности» появилась в психологии сравнительно недавно благодаря З. Фрейду. Именно он указал на необходимое исследование этого психологического феномена. И хотя сейчас уже проведено большое количество исследований на эту тему, она остается не разрешенной полностью, и все больше людей страдают тревожностью.

Возьмём это определение как основу исследования по данной теме. Чтобы углубиться в ее изучение, одного указанного выше определения будет не достаточно, нам нужно дополнить основное понятие проблемой тревоги.

Тревога- переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагоприятия, предчувствием грозящей опасности. Это именно переживание ещё не наступившей опасности, лишь только предположения о её наступлении. Однако, они могут быть настолько сильными, что человек может полностью замкнуться в себе и не побороть это чувство.

Тревога имеет как позитивную, так и негативную направленность. Позитивная заключается в том, что она вынуждает человека направить всю свою мужественность на её разрешение, это некий мотивационный толчок, который помогает человеку развивать свой характер и силу духа.

Однако, рассматривать тревогу только с положительной стороны было бы неуместно, так как она имеет большое количество отрицательных черт и последствий.

Самой главной опасностью является возможность преобразования тревоги в страх, а затем могут запуститься и процессы неврозообразования, что уже является психическим отклонением и препятствует нормальному развитию личности.

Вместо устранения тревоги путем самоутверждения и самопринятия, человек может «уйти» в невроз. Это некая защитная реакция организма, которая создала такую определённую зону комфорта, когда не нужно стараться разрешить то, что требует каких-то усилий, а предлагает позицию избегания. Так запускается циклический механизм саморедуцирования. Невротик уходит от реального мира, воспринимая его травмирующим. Как пишет П. Тиллих: «Ограниченное и фиксированное самоутверждение невротика и охраняет его от невыносимого давления тревоги, и разрушает его, обращая против реальности, а реальность против него, вновь вызывая невыносимый приступ тревоги» [2].

Тревога- это некий сигнал об опасности, которая на самом деле ещё не реализована, и неизвестно, будет ли реализована вообще. Однако, человек уже загоняет себя в рамки состояния, ожидающего опасности и не может из них выбраться, а следовательно, нормально существовать. Конечно, прогнозирование этой опасности в основном носит ситуационный характер, то есть относится к связи человек-среда.

Однако, личностные факторы могут оказывать даже большее значение чем ситуационные. Поэтому интенсивность тревоги может быть невозможно определить, так как она будет полностью зависеть от индивидуальных особенностей человека. Это будет психологическое состояние человека чем реальная угроза.

Значение личностных факторов определило направление исследований, разделяющих тревогу как личностную черту, обуславливающую готовность к тревожным реакциям, и актуальную тревогу, входящую в структуру психического состояния в данный конкретный момент [3].

Тревога может привести к многим отрицательным последствиям, среди них: нарушение поведенческой интеграции, появление вторичных проявлений, которые вместе с тревогой определяют психическое состояние человека, а при развитии клинически выраженных нарушений психических адаптации – картину этих нарушений. Таким образом, можно утверждать, что тревога является основополагающим элементом в изменении психического состояния и поведения субъекта [4].

Рассмотрим основные признаки тревожности. В этом состоянии человек очень озабочен, он постоянно находится в напряжении, редко улыбается и наоборот очень часто пугается, так как он морально себя настраивает на то, что вокруг опасно. Из-за морального напряжения, также человек не может расслабить и свои мышцы и суставы, что может привести к болям и заболеваниям. Сон невротика не отличается спокойствием и продолжительностью. Из-за навязчивых мыслей, его может преследовать бессонница, а также резкие пробуждения во время сна и любые его нарушения.

Контактировать с таким человеком чрезвычайно сложно. Он путается в словах, меняет точки зрения и старается как можно быстрее закончить разговор. Особенно тяжело такому человеку удастся заводить новые знакомства, так как проявляется страх неизведанности [5].

Заключение. Таким образом, можно сделать вывод, что тревожность – это свойство человека приходиться в режим повышенного беспокойства в различных ситуациях. Однако, опасность этого феномена заключается в том, что тревога может полностью выбить человека из реального ритма жизни.

Список литературы:

1. Бороздина Г.В. Психология делового общения: Учебник 2-е изд.- М: ИНФРА-М.
2. Возрастная психология: Учебник пособие для студентов вузов.-6-е изд.- М: Академический проект: Альма Матер, 2006 - 702 с.
3. Психология состояний. Хрестоматия / Составители Т.Н. Васильева, Г.Ш Габдреева, А.О. Прохоров / ред. проф. А.О. Прохорова.- М: ПЕР СЭ; СПб.: Речь, 2004. - 608 с.
4. Габдреева Г.Ш. Основные аспекты проблемы тревожности в психологии. // Тонус, 2000, № 5.
5. Ролло Мэй. Смысл тревоги. Перевод М.И. Завалова и А.Ю. Сибуриной. М: независимая фирма «Класс» 2001. [Электронный ресурс]: - <http://psylib.org.ua/books/meyro02/index.htm> (18.11.2020).

ПРИЧИНЫ ДЕВИАНТНОГО ПОВЕДЕНИЯ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

Халилова Альфия Габдулловна

магистрант,

Самарский государственный социально-педагогический университет,
РФ, г. Самара

Ярушкин Н.Н.

научный руководитель,

д-р психол. наук, профессор кафедры общей и социальной психологии,
Самарский государственный социально-педагогический университет,
РФ, г. Самара

Аннотация. В статье речь идет о раскрытии понятия девиантного поведения. Раскрыты причины девиантного поведения подростков. Рассмотрены возрастные кризисы в подростковом возрасте. Представлены способы и приёмы работы с девиантными подростками.

Abstract. The article deals with the disclosure of the concept of deviant behavior. The reasons for deviant behavior of teenagers are revealed. Age-related crises in adolescence are considered. Methods and techniques of working with deviant teenagers are presented.

Ключевые слова: девиантное поведение, причины девиантного поведения, подростки с девиантным поведением, отклоняющее поведение.

Keywords: deviant behavior, causes of deviant behavior, adolescents with deviant behavior, deviant behavior.

Данная тема является актуальной и значимой в настоящее время. Уделяют достаточно много времени проблемам девиантного поведения среди несовершеннолетних.

Первым, кто обратил внимание на новое социальное явление – подростковый период развития, был Ж.Ж. Руссо. Он впервые обратил внимание, что у человека есть психологическое значение, которое имеет важный период в развитии [5, с. 70].

Подростковый возраст – самый сложный этап в становлении личности индивида. Подростковый возраст - это граница протекания между детством и взрослой жизнью.

Подросток проходит пять стадий полового созревания: Сначала проходит стадию детства т. е (инфантилизм) завершается в возрасте 8-10 лет у девочек, а у мальчиков 10-13 лет; вторая стадия ведет к началу пубертата, третья стадия носит этап активного формирования половых желез (девочки растут активнее); четвертая стадия идет в формировании активности половых гормонов (начинается менструация у девочек); в пятой стадии идет завершение репродуктивной системы.

Общение подростков со сверстниками является ведущей деятельностью в этом возрасте. Для подростка важны не только контакты со сверстниками, но и признание ими. Полноценное дружеское общение несовершеннолетних правонарушающего поведения с «благополучными» сверстниками сужено. Обычно подростки с противоправным поведением устанавливают контакты с лицами, имеющими схожие проблемы. Для подросткового возраста характерна реакция эмансипации. Коротко этот феномен можно охарактеризовать как мощное стремление к автономности, отдалению от семьи и взрослых, к избавлению от опеки. Чем ниже самооценка подростка, чем сильнее он чувствует себя в одиночестве [5, с. 75].

Кризис подросткового возраста - это кризис является самым острым и самым длительным. В первую очередь он связан с перестройкой организма ребенка – половым созреванием (пубертатный период). Активизация и сложное взаимодействие гормонов роста и половых гормонов вызывают интенсивное физическое и физиологическое развитие. Появляются половые признаки (волосы на теле, растёт грудь у девочек, изменяется голос у мальчиков). Начиная с 12-13 лет, происходит половое созревание и усиленная перестройка организма

в целом, также развитие духовности интеллектуального потенциала. Происходит идентификация и формирование «Я - концепции». В основном связано с самооценкой, с образом собственного тела и с половой идентификацией. Девочки сильно озадачены своим внешним видом, может возникнуть мания (дисморфофобия) - повышенная сосредоточенность на тех телесных и физических изменениях, которые происходят.

Появляется чувство взрослости, а в семье возникают частые конфликты, подросток реагирует протестом и негативизмом на любые попытки вмешаться в его жизнь. После такого столкновения подростки узнают себя и о своих возможностях, на что они способны и как могут самоутвердиться. А вот главная особенность подростка - личностная нестабильность. Противоположные черты, стремления сосуществуют и борются друг с другом, определяя противоречивость характера и поведения взрослеющего ребенка.

Подростки достаточно легкомысленны и относятся к человеческим запретам возмущенно, и в результате быстро приобщаются к алкоголю и наркотикам, а их любопытство становится сильнее. Нередко употребление психоактивных веществ в компании друзей, значимых и авторитетных для ребенка, превращается в форму самоутверждения, заглушая внутреннее чувство потери себя, своего личного кризиса. Существуют два основных пути протекания данного кризиса:

1. Кризис независимости (строптивость, упрямство, негативизм, своеволие);
2. Кризис зависимости (чрезмерное послушание, зависимость от старших или сильных, регресс к старым интересам, вкусам и формам поведения).

Подростковый возраст рассматривается один из «острых» кризисов и одним из самых важных и сложных критических периодов развития, подростковый кризис состоит из трех стадий [5, с. 120]:

- 1) предкритическая стадия (ребенок пытается отказываться от старых привычек и разрушить общепринятые стереотипы);
- 2) кульминационная стадия (подросток может сделать что угодно, причем его поведение предугадать бывает тяжело);
- 3) посткритическая стадия (у ребенка формируются новые жизненные ценности и устойчивая жизненная позиция, он начинает строить новые отношения с людьми)

Девиантное поведение – это устойчивое поведение личности, отклоняющееся от общепринятых общественных норм. В социальном обществе всегда существуют социальные нормы и правила, которые приняты в данном обществе. Несоблюдение этих норм является социальным отклонением или девиацией. Девиантное поведение, на мой взгляд, является одной из наиболее важных проблем на сегодняшний день. Из самых актуальных и социально значимых задач, стоящих перед нашим обществом сегодня, безусловно, является поиск путей снижения роста девиантности среди несовершеннолетних и повышения эффективности их профилактики. Такое поведение угрожает физическому и психическому здоровью, а зачастую - и приводит к смертельному исходу. Исследованию девиаций посвящены философско-методологические теории зарубежных ученых З. Фрейда, К. Юнга, Э. Эриксона, теория стигматизации Г. Беккера [9, с. 50].

Девиантный подросток имеет свои особенности, по которым можно его увидеть: негативная психическая напряженность, акцентуированная готовность к риску, психическая ригидность, агрессивность высокая. Причины подростковой девиантности связанные с психическими и психофизиологическими расстройствами, причины социального и психологического характера, причины, связанные с возрастными кризисами.

Аддиктивное поведение – тип девиантного поведения с формированием стремления к уходу от реальности путем искусственного изменения своего психического состояния посредством приема некоторых веществ или постоянной фиксации внимания на определенных видах деятельности, что направлено на развитие и поддержание интенсивных эмоций. Причины этому: пример родителей, избавиться от застенчивости, избавиться от состояния тревожности, чувство взрослости, биологические и социальные факторы. Формы зависимого поведения могут быть: химическая зависимость, нарушения пищевого поведения, игровая

зависимость, сексуальные аддикции. По мнению В.Д. Менделевича -употребление алкоголем или наркотическими веществами можно рассматривать как бегство- «в тело» [6].

Патохарактерологический тип поведения - под патохарактерологическим типом девиантного поведения понимается поведение, обусловленное патологическими изменениями характера, сформировавшимися в процессе воспитания. К ним относятся так называемые расстройства личности (психопатии) и явные, выраженные акцентуации характера. Причины психопатий: родовые травмы, заболевание ЦНС, черепно-мозговая травма и недостатки воспитания [6].

Психопатологический тип девиантного поведения основывается на психопатологических симптомах и синдромах, являющихся проявлениями тех или иных психических заболеваний. Пациент может проявлять отклоняющееся поведение в силу нарушения восприятия - галлюцинаций или иллюзий (например, затыкать уши или к чему-то прислушиваться) [6].

На гиперспособностях - тип девиантного поведения, основанный на гиперспособностях - идет игнорирование реальности. Человек существует в реальности ("здесь и теперь") и одновременно живет как бы в собственной реальности. Например, он может не знать, как пользуются бытовыми приборами. Весь интерес сосредоточен у него на деятельности, связанной с его неординарными способностями (музыкальными, математическими). В настоящее время большое внимание уделяется суицидальному поведению несовершеннолетним, такое поведение считается девиантным и проблемным.

С таким явлением как девиантное поведение нужно бороться, проводить профилактические работы по устранению негативного поведения. Профилактика девиантного поведения - это комплекс мероприятий, направленных на его предупреждение. При оказании психологической помощи подросткам с девиантным поведением рекомендуется использовать способы и приёмы: [1].

1. Информирование - повышение в области обсуждаемых вопросов.

2. Метафора - суть в использовании аналогий-образов, сказок, пословиц. Метафора оказывает косвенное влияние на установки, мнения человека.

3. Установление логических взаимосвязей - установление последовательности событий.

4. Убеждение-использование аргументов, беседа.

5. Приём - оцени поступок

6. Приём - мой идеал

7. Приём - обмен ролями

Таким образом, можно сделать вывод, что девиантное поведение – определяется большинством исследователей как отклоняющееся поведение. Рост детской преступности, формирование к алкоголизации и наркомании, изменения в сфере социальных интересов представляют собой проблемы, которые накопились в нашем обществе и требуют своего устранения. Причины девиантности закладываются с детства, а устойчивая позиция развивается и сохраняется в подростковом возрасте. Любой фактор воздействующий на ребенка, дает в будущем толчок к такому поведению.

Список литературы:

1. Амбрумова А.Г. Диагностика и профилактика суицидального поведения детей и подростков с депрессивными расстройствами [Текст]: учеб. пособие для студ. ст. пед. учеб. заведений / А.Г. Амбрумова - М.: Издательский центр «Академия», 2009. - 220 с.
2. Арефьев А.Л. Девиантные явления в среде учащейся молодежи [Текст]: учеб. пособие для студ. ст. пед. учеб. заведений / А.Л. Арефьев, - М.: Издательский центр «Академия», 2005. - 127 с.
3. Бытко Ю.И. Девиантное поведение подростков [Текст]: учеб. пособие для студ. ст. пед. учеб. заведений / Ю.И. Бытко, - М.: МГУ, 2006. - 135 с.
4. Березин В.Ф. Психическая адаптация и тревога / В.Ф. Березин // Психические состояния / Сост. и общая редакция Л.В. Куликова. – СПб.: Питер, 2001. – 512 с.

5. Бобнева М.И. Социальные нормы и регуляция поведения / М.И. Бобнева. –М.: Наука, 1987. – 309 с.
6. Менделевич В.Д. Психология девиантного поведения. Учебное пособие. — СПб.: Речь, 2005. - 445 с.
7. Воспитание трудного ребенка: Дети с девиантным поведением: Учеб. -метод. пособие / Под ред. М.И. Рожкова. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. – 240 с.
8. Гишинский, Я. Социология девиантного поведения / Я. Гишинский. – СПб.: СПбФ РАН, 1999. – С. 12–27.
9. Девиантное поведение [Электронный ресурс] / Под ред. О.Ю. Сальковской – Электрон. дан. – М.: Справочно-информационный интернет-портал девиантное поведение подростков 2014, – Режим доступа: <http://nsportal.ru/shkola/rabota-s-roditelyami/library/2014/02/26/deviantnoe-povedenie-podrostkov>
10. Дмитриева Н.Ю. Кризисы подросткового возраста, воспитание подростков [Текст]: / Н.Ю. Дмитриева, - М.: «Феникс», 2016. -157 с.

ВЛИЯНИЕ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ НА МОРАЛЬНУЮ, ВОЛЕВУЮ И ПСИХИЧЕСКУЮ СФЕРЫ

Черинько Анна Геннадьевна

студент,

Среднерусский институт управления-филиал РАНХиГС,
РФ, г. Орёл

Алексеевков Андрей Евгеньевич

научный руководитель, канд. техн. наук,

Среднерусский институт управления-филиал РАНХиГС,
РФ, г. Орёл

Время постоянно движется вперед, происходят все новые и новые открытия. Современное поколение сталкивается с большим количеством вопросов и вызовов. Соответственно, появляется все большая нагрузка на весь организм. В качестве одного из вариантов разгрузки, перезарядки и поддержания организма в хорошей форме выступает спорт. Поэтому во всем мире открывается все больше специализированных мест для любительской и профессиональной спортивной подготовки. Конечно, занимаясь спортом на любом уровне, жизнь человека меняется. После проведения опроса среди спортсменов-любителей и профессионалов были выявлены следующие приобретенные и важные качества: терпение, выносливость, более устойчива стрессоустойчивость, ежедневная мотивация, умение систематизировать подход к поставленной цели во времени, трудолюбие, активная жизненная позиция и т. д. отмечается, что чем больше человек занимается спортом, тем больше он совершенствуется и применяет спортивные качества во всех сферах своей жизни. И чем больше организм получал физической нагрузки, тем продуктивнее мозг решал современные задачи. Сам спорт-это совокупность различных специфических и физических упражнений, направленных на развитие и укрепление различных групп мышц. Спорт делится на три основных компонента: Профессиональный, Любительский и адаптивный физический. Давайте рассмотрим их более подробно. Это требует от спортсмена специальной систематической и длительной тренировки, в ходе которой он осваивает и совершенствует определенные двигательные навыки, развивает физические качества и волевые черты характера, необходимые для занятий этим видом спорта. Главная цель-добиться самых высоких результатов в выбранном вами виде спорта.

Это требует от человека настоящего желания развиваться самостоятельно, развивать и улучшать свое физическое здоровье, а также элементарных знаний о физических упражнениях, их возможных сочетаниях и грамотного подхода к ним. Главной целью которого является собственное саморазвитие, удовлетворение физических и психологических потребностей.

Адаптивная физическая культура. Это требует грамотного и профессионального подхода, как со стороны врачей, так и со стороны самого студента. Чаще всего им пользуются люди с ограниченными возможностями, а также те, у кого есть серьезные проблемы со здоровьем. Их цель-поддержание тонуса во всем организме и восстановление физических возможностей организма.

Занятия спортом, безусловно, приносят пользу всему организму, независимо от того, занимаетесь вы профессиональной, любительской или адаптивной физической культурой. Влияние спортивной тренировки на моральную, волевою и психическую сферы. Жизнь человека определенно меняется к лучшему, если он занимается спортом. Эта деятельность помогает человеку точно определить, что для него плохо, а что хорошо. Она также помогает человеку формировать характер, быть психологически более устойчивым при решении определенных жизненных задач и воспитывать чувство воли к достижению выбранной цели. Таким образом укрепляется его ментальная сфера жизни.

Положительное влияние физической активности на психику

При рассмотрении преимуществ занятий спортом обычно предполагается, что изменения в течение тренировочного периода связаны с физическим здоровьем и спортивными показателями-силой и выносливостью. Однако воздействие на организм человека на этом не заканчивается, и совершенно неправильно упускать положительные изменения в психике спортсмена. Ниже вы узнаете о важных изменениях в психологических процессах во время регулярных занятий спортом.

Антидепрессант

Положительное влияние физической активности на психику

Депрессия-это особое психическое расстройство, которое почти каждый испытал в наше время. Депрессивное состояние концентрирует мысли человека в негативном направлении и ухудшает настроение наряду с потерей сил и нарушениями сна. Если вы столкнулись с этим, то лучшим лекарством для вас будет Спорт. Бегая, плавая или катаясь на велосипеде, Вы отвлекаете себя от погружения в себя и занимаетесь самосовершенствованием. Кроме того, во время тренировок организм вырабатывает эндорфины, которые улучшают настроение человека. Так что занимайтесь спортом, и вы будете чувствовать себя свободно и легко!

Снижение уровня тревоги

Положительное влияние физической активности на психику

Люди чувствуют тревогу, когда чувствуют напряжение или внешнюю опасность. Иногда расстройство преследует человека регулярно, ухудшая состояние до хронической тревоги. В случае занятий спортом, отдав все силы на пределе своих физических сил, люди ощущают приятную усталость после тренировок и снижения нервного напряжения. Регулярно занимайтесь спортом, и вы значительно снизите уровень тревоги, пока проблема не исчезнет.

Контроль эмоций.

Положительное влияние физической активности на психику

Если вы часто испытываете внезапная грусть, легко огорчаетесь или у вас внезапно меняется настроение, то сначала вам нужно избавиться от изоляции и сосредоточиться на позитивных мыслях. Групповые виды спорта, такие как футбол или волейбол, помогут вам выпустить пар и в то же время сблизить вас с друзьями. Боевые искусства, такие как грэпплинг или ушу, помогут вам справиться с гневом. Спортивная ходьба и езда на велосипеде избавят вас от грусти и уныния.

Умственная деятельность

Положительное влияние физической активности на психику

Во время умственной деятельности напрягаются не только извилины мозга, но и мышцы человека. Это необходимо для полноценного функционирования ваших когнитивных способностей.

РУБРИКА
«СОЦИОЛОГИЯ»

**ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К СОЦИАЛЬНОМУ РАБОТНИКУ
В НАДОМНОМ СОЦИАЛЬНОМ ОБСЛУЖИВАНИИ**

Васильева Елена Владимировна

*магистрант,
Амурский государственный университет,
РФ, г. Благовещенск*

**PROFESSIONAL REQUIREMENTS FOR A SOCIAL WORKER
IN HOME-BASED SOCIAL SERVICES**

Elena Vasilyeva

*Master's student,
Amur state University,
Russia, Blagoveshchensk*

Аннотация. В статье рассматриваются основные профессиональные требования, которые предъявляются социальному работнику в рамках реализации надомного социального обслуживания. Кроме того, анализируются основные личностные качества социальных работников, которые существенно влияют на профессиональное становление социального работника.

Abstract. the article discusses the main professional requirements that are imposed on a social worker in the implementation of home-based social services. In addition, the main personal qualities of social workers that significantly affect the professional development of a social worker are analyzed.

Ключевые слова: надомное социальное обслуживание, профессиональные требования, пожилые люди.

Keywords: home-based social services, professional requirements, elderly people.

Профессия «социальный работник» была введена в Российской Федерации в 1991 году. В специальном квалификационном справочнике специалисту по социальной работе определяют следующие должностные обязанности: он должен выявлять на предприятиях, в микрорайонах семьи и отдельных лиц, которые нуждаются в социально-медицинской, психолого-педагогической и других видах социальной помощи. Социальный работник должен способствовать охране нравственного, физического и психического здоровья; устанавливать причины, по которым возникли у клиентов трудности, конфликтные ситуации, в том числе по месту работы, учебы и т. д.

Социальный работник в сфере надомного социального обслуживания – это специалист, который оказывает социальную помощь в быту, а также моральную и правовую поддержку пожилым гражданам по месту их проживания.

Профессиональные качества, которыми наделены социальные работники, рассматриваются чаще всего как проявление психологических особенностей личности, которые необходимы для усвоения специальных знаний, умений и навыков, а также для достижения эффективности в профессиональной сфере.

Кроме профессиональных качеств в работе с пожилыми людьми большое значение имеют и личностные качества. В связи с этим был сформулирован оптимальный набор личностных качеств, необходимых социальному работнику. К таким качествам следует отнести ответственность, наблюдательность, коммуникабельность, корректность, личностная адекватность по самооценке и оценке других, способность к самообразованию и т.д.

Раскрывая личностные качества, которыми обладают социальные работники, Е.Н. Холостова подразделяет их на три группы:

1) психологические характеристики. Они являются одной из составных частью способности к осуществлению надомного социального обслуживания;

2) психолого-педагогические качества. Данные качества в первую очередь ориентированы на совершенствование социального работника, как личности;

3) психолого-педагогические качества. В рамках данных качеств происходит создание эффекта личного обаяния.

Конкретизация деятельности специалистов по социальной работе, а, следовательно, и их профессиональные требования, в надомном социальном обслуживании вытекает из его основных функций:

1) *диагностическая функция*. Социальный работник должен изучить особенности семьи пожилого человека, степень и направленность влияния на пожилых людей микросреды;

2) *прогностическая функция*. В рамках данной функции социальный работник прогнозирует развитие событий, процессов, происходящие в семье пожилого человека, а также вырабатывает определенные модели социального поведения;

3) *правозащитная функция*. Социальный работник при реализации своей профессиональной деятельности использует законы и правовые акты, направленные на оказание помощи и поддержку населения на дому, при необходимости осуществляет защиту прав пожилых граждан;

4) *организационная функция*. Деятельность социального работника способствует организации социальных служб, привлекает к их работе общественность и направляет их деятельность на оказание различных видов помощи и социальных услуг населению на дому;

5) *социально-медицинская функция*. Социальный работник организует работу по профилактике заболеваний пожилых граждан, находящихся на надомном социальном обслуживании. Кроме того, социальный работник владеет основами оказания первой медицинской помощи;

6) *социально-педагогическая функция*. В рамках данной функции происходит выявление интересов и потребностей людей в разных видах деятельности (культурно-досуговой, спортивно-оздоровительной, художественного творчества) и привлечение к работе с ними различные учреждения, общества, творческие союзы и т.д.;

7) *психологическая функция*. Социальный работник способствует социальной адаптации личности, оказывает помощь в социальной реабилитации всем нуждающимся;

8) *социально-бытовая функция*. Социальный работник способствует оказанию необходимой помощи и поддержки различным категориям населения (инвалидам, людям пожилого возраста, молодым семьям и т.д.) в улучшении их быта, жилищных условий;

9) *коммуникативная функция*. В рамках этой функции социальный работник устанавливает контакт с нуждающимися в надомном социальном обслуживании, организует обмен информацией, разрабатывает единую стратегию взаимодействия, восприятия и понимания другого человека [2].

Совет по образованию США разработал 9 профессиональных требований к социальным работникам, работающим в системе надомного социального обслуживания:

1) уметь распознать и дать оценку ситуации, которая сложилась в семье пожилого человека;

2) разработать план, который будет способствовать улучшению благосостояния пожилого человека, а также обеспечить его выполнение;

3) проконсультировать граждан пожилого возраста, по вопросам имеющихся социальных служб, которые могут быть ему полезны для адаптации к современным условиям и обеспечить взаимосвязь между этими учреждениями и гражданами пожилого возраста;

4) защищать те категории граждан пожилого возраста, которые наиболее уязвимы или страдают от дискриминации;

5) способствовать эффективному и гуманному действию систем, которые оказывают пожилым людям социальные услуги, а также предоставляют ресурсы и возможности;

6) принимать активное участие в создании систем социальных услуг, возможностей и ресурсов, которые будут наиболее справедливыми, чувствительными и обоснованными при распределении социальных услуг между их получателями. А также способствовать устранению тех систем, которые не попадают под данные требования;

7) уметь оценить эффективность своей проделанной работы;

8) постоянно совершенствоваться в профессии, тем самым увеличивая свою базу профессиональных знаний при соблюдении стандартов и этических норм профессии;

9) содействовать совершенствованию социальной службы, которая занимается реализацией надомного социального обслуживания [1].

Сформулированные требования по отношению к социальному работнику, деятельность которого направлена на реализацию надомного социального обслуживания, оказали влияние на организацию системы надомного социального обслуживания граждан пожилого возраста не только в США, но и в Российской Федерации. Социальный работник в системе надомного социального обслуживания является профессионалом, который занимается решением проблем пожилых граждан.

Таким образом, социальный работник, который работает в системе надомного социального обслуживания пожилых людей, должен владеть немалым набором профессиональных умений и навыков, а также обладать глубокими знаниями в области наук о человеке, чтобы быть эффективным исполнителем целей социальной работы в рамках надомного социального обслуживания.

Список литературы:

1. Ерусланова Р.И. Технологии социального обслуживания лиц пожилого возраста и инвалидов на дому [Электронный ресурс]: учебное пособие для бакалавров / Р.И. Ерусланова – Электрон. текстовые данные. – М. : Дашков и К, 2015. – 167 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/4440.html> – 30.11.2020.
2. Зарецкий А.Д. Менеджмент социальной работы / А.Д. Зарецкий. – М.: Феникс, 2017. – 192 с.

ДЛЯ ЗАМЕТОК

Электронный научный журнал

СТУДЕНЧЕСКИЙ ФОРУМ

№ 40 (133)
Декабрь 2020 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+

