



**НАУЧНЫЙ  
ФОРУМ**  
nauchforum.ru

ISSN: 2542-1263



**№9 (100)**

# **НАУЧНЫЙ ФОРУМ: ПЕДАГОГИКА И ПСИХОЛОГИЯ**

МОСКВА, 2025



# НАУЧНЫЙ ФОРУМ: ПЕДАГОГИКА И ПСИХОЛОГИЯ

*Сборник статей по материалам С международной  
научно-практической конференции*

№ 9 (100)  
Сентябрь 2025 г.

Издается с октября 2016 года

Москва  
2025

УДК 159.9+37

ББК 74+88

Н34

Председатель редакционной коллегии:

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

Редакционная коллегия:

**Зорина Елена Евгеньевна** – канд. пед. наук, доцент, доцент кафедры «Межкультурные коммуникации и общегуманитарные науки» Санкт-Петербургского филиала Финансового университета при Правительстве Российской Федерации (Санкт-Петербургского филиала Финуниверситета);

**Иванова Светлана Юрьевна** – канд. пед. наук, доцент кафедры оздоровительной физической культуры Кемеровского

государственного университета, РФ, Кемеровская область, г.Кемерово;

**Сидячева Наталья Владимировна** – канд. психол. наук, зав. кафедрой социальной психологии МГОУ, профессор Российской Академии Естествознания.

**Н34 Научный форум: Педагогика и психология:** сб. ст. по материалам С междунар. науч.-практ. конф. – № 9 (100). – М.: Изд. «МЦНО», 2025. – 34 с.

ISSN 2542-1263

Статьи, принятые к публикации, размещаются на сайте научной электронной библиотеки eLIBRARY.RU.

ББК 74+88

ISSN 2542-1263

© «МЦНО», 2025

## **Оглавление**

<b>Раздел 1. Педагогика</b>	<b>4</b>
<b>1.1. Теория и методика обучения и воспитания</b>	<b>4</b>
РАЗВИТИЕ СПОСОБНОСТЕЙ К САМОРЕГУЛЯЦИИ ПОДРОСТКОВ Минигалиева Наиля Маратовна	4
<b>1.2. Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры</b>	<b>10</b>
МЕТОДИКА ВОССТАНОВЛЕНИЯ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНОВ ПОСЛЕ ИНТЕНСИВНЫХ ТРЕНИРОВОК Лукьянова Татьяна Анатольевна Кононова Елена Эдуардовна	10
<b>Раздел 2. Психология</b>	<b>17</b>
<b>2.1. Общая психология, психология личности, история психологии</b>	<b>17</b>
АДАПТИВНОСТЬ ЛИЧНОСТИ В УСЛОВИЯХ ТРУДНОЙ ЖИЗНЕННОЙ СИТУАЦИИ Гончар Александр Николаевич	17
СТРЕСС КАК ИНТЕГРАТИВНЫЙ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЙ ФЕНОМЕН Гончар Александр Николаевич	22
ПРАКТИКИ ОСОЗНАННОСТИ В ФОРМИРОВАНИИ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ ПЕДАГОГОВ Шакимова Дарияш Дарибаевна Аубакирова Жанат Канашовна Yücel Gelişli	26

## РАЗДЕЛ 1.

### ПЕДАГОГИКА

#### 1.1. ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ

##### РАЗВИТИЕ СПОСОБНОСТЕЙ К САМОРЕГУЛЯЦИИ ПОДРОСТКОВ

*Минигалиева Наиля Маратовна*

*студент,*

*Южно-Уральский государственный*

*гуманитарно-педагогический университет,*

*РФ, г. Челябинск*

#### Введение

Современное общество предъявляет высокие требования к молодежи, делая развитие саморегуляции особенно важным аспектом психологического взросления подростков. Этот период – время значительных изменений: как биологических, так и социальных. Подростки сталкиваются с новыми вызовами, которые требуют от них самостоятельных решений, а также умения контролировать свои эмоции и поведение. Способности к саморегуляции позволяют подросткам успешно адаптироваться в сложных условиях и достигать поставленных целей. Настоящая статья направлена на исследование сущности саморегуляции, факторов, влияющих на её развитие, а также практических подходов к её формированию у подростков.

#### Понятие саморегуляции

Говоря о понятии саморегуляции, следует рассмотреть саму формулировку данного термина. Саморегуляция определяется как способность индивидов контролировать свои действия, эмоции и мысли для достижения поставленных целей [1; 7]. Этот процесс включает в себя несколько этапов: постановку целей, планирование действий, выполнение задуманного, оценку результатов и самокоррекцию. основоположником концепции саморегуляции считается Альберт Бандура [1],

который подчеркивал значимость самооффективности – уверенности в своих силах осуществить заданные действия.

### Классификация саморегуляции

Существует определенная классификация саморегуляции, в которой выделяют различные её виды, включая: эмоциональную, когнитивную, поведенческую. Автор данной статьи остановится подробнее на каждой из них.

**Эмоциональная саморегуляция** – это способность понимать и контролировать свои эмоции, успешно справляться со стрессом и проявлять эмоциональную устойчивость. **Когнитивная представляет собой** контроль над процессами мышления, включая планы, стратегическое мышление и самоконтроль в образовательном процессе. **Поведенческой саморегуляцией** принято называть управление своим поведением в соответствии с социальными нормами и личными долгосрочными целями [1; 5].

Саморегуляция в целом имеет огромное практическое значение. Во-первых, она влияет на **академическую успеваемость**. Исследования подтверждают, что саморегуляция коррелирует с академической успешностью. Студенты, способные эффективно управлять своим временем и эмоциями, имеют более высокие оценки и успехи в учебе, что подтверждается множеством эмпирических исследований [2; 4; 7].

Во-вторых, саморегуляция влияет на социальные отношения. Способность к ней помогает подросткам устанавливать здоровые межличностные отношения, способствуя повышенному уровню социальной адаптации. Эмоциональная саморегуляция позволяет лучше справляться с конфликтами и остро реагировать на обсуждения, что в свою очередь улучшает качество общения, а также эмоциональные связи с ровесниками и взрослыми [4].

В плане теоретического освещения данной проблемы следует отметить наличие определенных моделей саморегуляции. Существует несколько моделей саморегуляции, которые описывают, каким образом была разработана концепция контроля над собой. Одной из наиболее известных является модель Ф. Бандуры [1], включающая в себя следующие компоненты:

- **Мотивация:** внутренние и внешние факторы, способствующие усилиям индивида достигать своих целей.
- **Самоконтроль:** способность управлять своими импульсами и действиями для достижения желаемого результата.
- **Самонаблюдение:** анализ собственных действий и поведения с целью выявления необходимых корректировок.

Бандура выделяет три основных этапа саморегуляции: преднамеренное целеполагание, проявление самоконтроля в процессе достижения целей и самонаблюдение для анализа результатов и корректировок [1].

**Следующая модель – модель саморегуляции К. Декербона [2-7].** К. Декербон предлагает более детализированный подход, где учитываются чувства, мысли и цели в процессе саморегуляции. Эта модель акцентирует внимание на взаимодействии всех трех компонентов – эмоционального, когнитивного и поведенческого.

### **Эмоциональный интеллект**

Эмоциональный интеллект может быть охарактеризован как способность воспринимать, использовать, понимать и управлять эмоциями. В условиях подросткового возраста это качество способствует более эффективной саморегуляции. Существует определенная связь эмоционального интеллекта и саморегуляции. Высокий уровень эмоционального интеллекта позволяет подросткам лучше справиться со стрессами, а также адаптивно реагировать на социальные взаимодействия. Таким образом, подростки, которые развивают свой эмоциональный интеллект, показывают большую эффективность в саморегуляции [4].

### **Факторы, влияющие на развитие саморегуляции у подростков**

Рассматривая проблему развития саморегуляции у подростков, следует обратить внимание на факторы, которые оказывают на нее непосредственное влияние. Прежде всего, к таковым относятся внутренние факторы: когнитивное развитие и личностные характеристики. Рассмотрим их подробнее.

- **Когнитивное развитие:** подростковый возраст – это период активного развития когнитивных функций. Развитие критического мышления и аналитического подхода к принятию решений является важным для формирования навыков саморегуляции. Исследования показывают, что тотальные изменения в мозге в этом возрасте повышают способность к саморегуляции, так как подростки начинают использовать более сложные методы планирования и прогнозирования.

- **Личностные характеристики:** такие качества, как целеустремленность, настойчивость и самооценка, способствуют успешному развитию саморегуляции. Подростки с высокой самооценкой и положительным взглядом на мир, как правило, легче справляются с препятствиями на пути к своим целям.

**Следующими немаловажными факторами являются внешние. К ним относятся: семья, образовательная среда, сверстники.**

**По мнению автора данной статьи, следует подробнее остановиться на их описании.**

- **Семья.** Поддержка, внимание и открытое общение в семье являются основными условиями формирования навыков саморегуляции у подростков. Исследования показывают, что в семьях с высоким уровнем эмоциональной поддержки дети часто демонстрируют более высокие показатели саморегуляции. Важно рассмотреть стиль воспитания, который используют родители, поскольку авторитарный его вид может затруднять развитие саморегуляции.

- **Образовательная среда.** Наличие программ, направленных на развитие навыков саморегуляции, оказывает значительное влияние на школьников. Программы включают в себя не только традиционные методы обучения, но и курсы по управлению временем, стрессом и навыкам самоорганизации. Важно, чтобы образовательные учреждения внедряли активные методики, способствующие развитию саморегуляции.

- **Сверстники.** Взаимодействие с ровесниками может оказывать как положительное, так и отрицательное влияние на развитие саморегуляции. Позитивные модели поведения среди сверстников способствуют улучшению навыков саморегуляции, тогда как негативные могут затруднить их.

### **Практические подходы к развитию саморегуляции у подростков**

В развитии подростковой саморегуляции большую роль играют родители. Именно они создают благоприятную среду своим детям. Активное участие родителей в жизни подростка, создание безопасного эмоционального пространства для обсуждения проблем и чувств помогает ребятам лучше развивать свои навыки саморегуляции.

Следует отметить родительскую функцию моделирования поведения. Ведь именно родители являются образцом для подражания. Они должны демонстрировать навыки саморегуляции в повседневной жизни, позволяя подросткам изучать на практике разные стратегии управления эмоциями и поведением.

Открытое общение – очень важная составляющая родительской коммуникации. Постоянное обсуждение целей и препятствий, с которыми сталкиваются подростки, помогает им осознать важность саморегуляции и планирования. Родители могут задавать вопросы, которые побуждают подростков анализировать свои действия и принимать осознанные решения [6].

## Методы работы педагогов

Роль педагогов в процессе развития саморегуляции включает в себя следующие составляющие:

- **интеграция навыков саморегуляции в учебный процесс:** важно включать в образовательные программы занятия, направленные на развитие саморегуляции, такие как тренинги по управлению временем и стрессом, проекты, требующие коллективной работы и ответственности;

- **мониторинг и обратная связь:** учителя могут использовать методы мониторинга, чтобы помочь ученикам осознавать и управлять своими успехами и неудачами. Открытая и конструктивная обратная связь будет мотивировать подростков работать над саморегуляцией. Поддержка со стороны педагогов вдохновляет обучающихся активно ориентироваться на собственные достижения;

- **развитие коллективных навыков:** учебные проекты в группах и командная работа помогут подросткам развивать как межличностные навыки, так и навыки саморегуляции посредством совместного решения задач. Педагоги могут создавать проектные задания, направленные на развитие навыков планирования и управления эмоциями, что поможет подросткам учиться работать в команде [5].

С целью подтверждения всего вышеизложенного автор данной научной статьи приводит ход и результаты эмпирического исследования. Для изучения развития саморегуляции у подростков был проведен опрос среди 200 учащихся, включая вопросы об их эмоциональном состоянии, навыках планирования и управления временем, а также о поддержке со стороны семьи и педагогов. Опросы включали стандартизированные методы оценки, такие как опросники самооэффективности и саморегуляции. Данные опроса показали, что 74 % подростков испытывают трудности с саморегуляцией в стрессовых ситуациях. Наиболее распространённые проблемы были связаны с управлением временем и эмоциями. Исследование также выявило, что подростки, получающие постоянную поддержку от родителей и учителей, демонстрируют более высокие показатели саморегуляции. Кроме того, связь между поддержкой и уровнем саморегуляции подтверждается корреляционными анализами. Результаты подтверждают важность создания поддержки как со стороны семьи, так и образовательной системы для формирования успешных навыков саморегуляции. Эта поддержка включает в себя как эмоциональную, так и практическую подсказку для подростков.

## Заключение

Таким образом, изучив имеющиеся источники по данной проблеме, автор статьи приходит к выводу о том, что развитие способностей к саморегуляции у подростков является важной задачей, требующей комплексного подхода. Родители, педагоги и близкие подросткам люди должны активно участвовать в этом процессе, обеспечивая поддержку и создавая условия для успешного формирования навыков саморегуляции. Понимание факторов, влияющих на развитие саморегуляции, и применение практических рекомендаций может существенно повысить уровень адаптивности подростков в современных условиях. Развитие саморегуляции способствует не только повышению академической успеваемости, но и общему благополучию подростков, обеспечивая высокий уровень профессиональной и личностной реализации в будущем.

## Список литературы:

1. Bandura A. Self-efficacy: The exercise of control. – New York: W.H. Freeman, 1997.
2. Duckworth A.L., Seligman M.E.P. Self-discipline outdoes IQ in predicting academic performance of adolescents // *Psychological Science*. – 2005. – Vol. 16(12). – Pp. 939–944.
3. Eigsti I.M., et al. Language and cognitive development in children with autism // *Journal of Abnormal Child Psychology*, 2006.
4. Goleman D. Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ. – New York: Bantam Books, 1995.
5. Henson R.K. Self-regulation: The role of the teacher in fostering student self-regulation // *Journal of Education and Learning*, 2012.
6. Moffitt T.E., Arseneault L., Caspi A. A gradient of childhood self-control predicts health, wealth, and public safety // *Proceedings of the National Academy of Sciences*. – 2008. – Vol. 105(31). – Pp. 6639–6644.
7. Zimmerman B.J. Becoming a Self-Regulated Learner: An Overview. Theory into Practice. – 2002. – Vol. 41(2). – Pp. 64–70.

## **1.2. ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ, СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ, ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

### **МЕТОДИКА ВОССТАНОВЛЕНИЯ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНОВ ПОСЛЕ ИНТЕНСИВНЫХ ТРЕНИРОВОК**

***Лукьянова Татьяна Анатольевна***

*старший преподаватель кафедры педагогики,  
Камчатский государственный  
университет им. Витуса Беринга,  
РФ, г. Петропавловск-Камчатский*

***Кононова Елена Эдуардовна***

*старший преподаватель кафедры педагогики  
Камчатский государственный  
университет им. Витуса Беринга,  
РФ, г. Петропавловск-Камчатский*

### **THE METHOD OF RECOVERY OF THE ATHLETES' BODY AFTER INTENSIVE TRAINING**

***Tatiana Lukyanova***

*Senior Lecturer,  
Department of Pedagogy,  
Vitus Bering Kamchatka State University,  
Russia, Petropavlovsk-Kamchatsky*

***Elena Kononova***

*Senior Lecturer,  
Department of Pedagogy,  
Vitus Bering Kamchatka State University,  
Russia, Petropavlovsk-Kamchatsky*

**Аннотация.** Целью данной статьи является анализ методики восстановления организма спортсменов после интенсивных тренировок.

Основным методом исследования стал анализ научной литературы и тематических публикаций по заявленной проблеме. В результате научной работы сделан вывод о том, что для эффективного восстановления организма спортсменов после интенсивных тренировок следует сбалансировать нагрузки и отдых, нормализовать сон, использовать низкоинтенсивные упражнения и следить за питанием. Сочетание хорошо распределенной физической активности и восстановительных процедур (остеопатии, массажа, криотерапии и пр.) снижает риск перегрузки и улучшает физическое состояние.

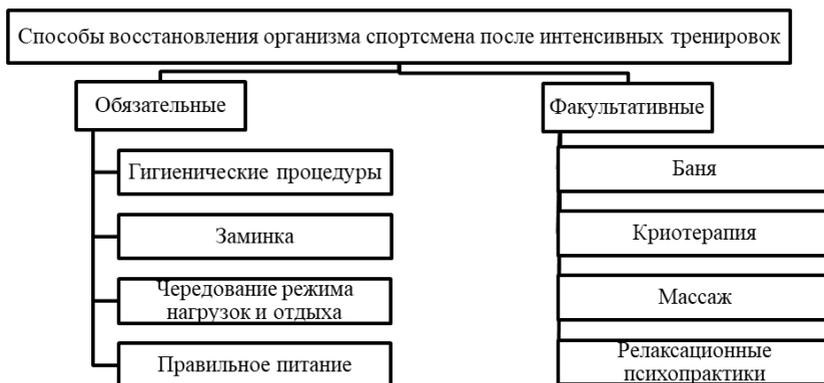
**Abstract.** The purpose of the study is to analyze the methods of recovery of the athletes' body after intensive training. The main method was the analysis of scientific literature and thematic publications on the stated problem. As a result of the study, it was concluded that in order to effectively restore the body of athletes after intensive training, it is necessary to balance exercise and rest, normalize sleep, use low-intensity exercises and monitor nutrition. The combination of well-distributed physical activity and restorative procedures (osteopathy, massage, cryotherapy, etc.) reduces the risk of overload and improves physical condition.

**Ключевые слова:** спортсмен, восстановление организма, интенсивные тренировки.

**Keywords:** athlete, body recovery, intensive training.

Актуальность рассмотрения проблемы восстановления организма спортсменов после интенсивных тренировок обусловлена значительным влиянием неправильного режима тренировочного процесса на появление у молодых спортсменов травм и серьезных проблем со здоровьем (например, сердечной недостаточности или даже внезапной смерти). Интенсивные физические нагрузки увеличивают массу мышц и миокарда, стимулируя кровообращение. Однако иногда мышечный рост опережает развитие сосудов, что может вызывать проблемы в кровоснабжении. Отсутствие достаточного отдыха во время тренировок приводит к накоплению свободных радикалов и продуктов распада, вызывая переутомление, связанное с нарушением обменных процессов: образуются молочная и пировиноградная кислоты, повышается уровень лактата, что может вызвать гипоксическое состояние. Эти процессы провоцируют ацидоз и повреждают организм, включая центральную нервную систему. Для предотвращения таких последствий требуется сбалансированный подход к тренировкам, грамотное планирование нагрузки, правильное питание и эффективная методика восстановления организма [2, с. 33].

Д.В. Солдатов и С.С. Михайлов делят способы восстановления организма спортсменов после интенсивных тренировок на обязательные и факультативные (рисунок 1) [7, с. 375].



**Рисунок 1. Способы восстановления организма спортсменов после интенсивных тренировок**

По мнению И.В. Левшина, А.Н. Поликарпочкина, С.Б. Блохина, Е.В. Поликарпочкиной [5], быстрое возвращение спортсмена после интенсивных тренировок к нормальному состоянию возможно благодаря применению комплексного подхода: правильного питания, регулярных физических упражнений, физиотерапии и контроля за режимом отдыха. Устранение усталости и восстановление мышц происходит, когда действия направлены на поддержку активных восстановительных процессов. Особую роль в данном процессе играют низкоинтенсивные упражнения (например, плавание), которые укрепляют мышечные волокна и восстанавливают кровообращение. Ряд техник направлен также на улучшение эмоционального состояния, что способствует улучшению общего самочувствия спортсмена [5, с. 33].

Рассматривая физиологические аспекты физкультурно-спортивной деятельности А.О. Власюк и В.С. Васильева [3], говорят о возникновении после системных интенсивных тренировок синдрома перетренированности, характеризующегося утратой спортивной мотивации, невозможностью продолжать тренировочный процесс и повышенным риском спортивных травм. Причины развития данного синдрома включают в себя сочетание физических нагрузок, стрессовых воздействий, общие состояния здоровья, уровень подготовки и тип нервной деятельности. Основные

симптомы синдрома перетренированности связаны с хронической усталостью, снижением функциональных возможностей организма и ухудшением его работоспособности, проявляющемся в расстройствах памяти, нарушении сна, снижении иммунитета и когнитивных функций. Ключевая роль в развитии синдрома перетренированности принадлежит нарушению адаптационных возможностей организма в ответ на физиологические и биохимические стрессы. Главной задачей борьбы с этим состоянием является восстановление организма через правильное чередование нагрузок и отдыха, что помогает укреплять функциональное состояние большинства систем [3, с. 76].

При разработке методики восстановления организма спортсменов после интенсивных тренировок особое внимание уделяется необходимости нормализации сна (рекомендуется 8–9 часов), а также умеренности физических нагрузок. Значительную роль играет и рацион питания спортсменов: его необходимо обогащать морской рыбой, витаминами, минералами, фруктами, орехами и продуктами с антиоксидантами, избегать стимуляторов (прежде всего, кофе или алкоголя) и строго соблюдать водный баланс. Следует исключать несовместимые продукты. Подход к питанию спортсменов должен быть индивидуальным, необходимо учитывать физиологические особенности [4, с. 11].

Важной частью методики восстановления организма спортсменов после интенсивных тренировок является постепенная адаптация к нагрузкам и контроль за физической формой как на этапах тренировки, так и в процессе соревнований. Высокий уровень выносливости считается результатом правильного сочетания тренировок и восполнения ресурсов организма. Для повышения выносливости важно тренировать аэробные системы организма, сочетая интенсивные физические нагрузки с восстановительными процессами. Оптимальным возрастом для начала таких тренировок является начало подросткового периода (12 лет). Специальная выносливость достигается за счет правильно подобранных упражнений, направленных на сочетание скорости и силы. Тренировки должны быть рациональными и планироваться индивидуально, с учетом уровня подготовки и особенностей организма каждого спортсмена. Для оценки физиологических возможностей спортсменов могут быть использованы различные тесты (например, беговые, выполнение прыжков и прочие) [8, с. 54].

Важную роль в процессе восстановления организма после интенсивных тренировок играют перерывы: для обеспечения эффективного восстановления и продуктивной работы организма нужно чередовать периоды отдыха и нагрузок. Периоды отдыха должны быть чуть короче, чем время выполнения упражнений, поскольку интенсивные тренировки активируют процессы аэробного и анаэробного энергообмена. Например, отдых после

выполнения подходов с высокой интенсивностью должен составлять около 60 % от продолжительности активной фазы. Тип нагрузки и длительность упражнений зависят от спортивной специфики, например, в игровых и циклических видах спорта период тренировок должен обеспечивать не только аэробные, но и анаэробные процессы. Оптимальная доля умеренной нагрузки составляет 30–40 % от общей интенсивности, при этом период восстановления должен длиться 3–7 дней для эффективного восстановления организма. Перед соревнованиями общий объем тренировок должен снижаться, однако их интенсивность остается высокой для поддержания уровня выносливости. Уровень анаэробной выносливости быстро падает при прекращении тренировок, поэтому важно поддерживать активную нагрузку до момента соревновательной активности. Оптимальная интенсивность нагрузки может достигать 95 % от уровня ЧСС, а длительность тренировочных повторений должна составлять 6–8 секунд. Исследования И.О. Болдыревой и И.Н. Гребенниковой подтверждают, что применение рационального чередования нагрузки и отдыха способствует улучшению спортивных результатов, минимизирует усталость, снижает риск травм и обеспечивает поддержание энергетических запасов организма [1, с. 75].

Большое внимание необходимо уделять кратковременным нагрузкам высокой интенсивности, например, интервальной тренировке, которая позволяет улучшить показатели кардио-респираторной выносливости и скорость восстановления организма. Правильно организованный объем работы и верно подобранные методы восстановления способствуют улучшению спортивных результатов.

Рациональное распределение активности в тренировочном процессе в совокупности с использованием восстановительных процедур снижает вероятность перегрузки центральной нервной системы. К числу восстановительных процедур можно отнести остеопатию, массаж, прогулки и релаксационные практики (в том числе работу с психологом) для улучшения общего физического состояния.

Остеопатия способствует восстановлению опорно-двигательного аппарата и уменьшению рисков травм, использование остеопатических методов помогает устранять функциональные блоки, улучшать двигательные функции и нормализовать состояние суставов.

Лечебный, рефлекторный и точечный массажи улучшают работоспособность организма спортсмена, повышают его выносливость и способствуют быстрому восстановлению мышц после нагрузок. Особое внимание в рамках восстановления после интенсивных тренировок следует уделять глубокому спортивному массажу, который устраняет мышечные зажимы, улучшая спортивную форму. Точечный массаж активирует ключевые

точки организма, способствуя укреплению тела после тренировок [9, с. 134].

В качестве составляющей методики восстановления организма спортсмена после интенсивных тренировок также называется криотерапия, суть которой заключается в кратковременном (2–3 минуты) помещении человека в камеру с охлажденным азотом до температуры  $-140^{\circ}\text{C}$ . Такая процедура ускоряет периферическое кровообращение, стимулирует иммунную систему, способствует нагрузочной адаптации и уменьшает чувство боли. Эффект процедуры проявляется через 5–10 минут и длится 6–8 часов.

При восстановлении организма спортсмена после интенсивных тренировок могут использоваться дыхательные тренировки, направленные на улучшение газообмена и повышение выносливости: например, метод гипоксической тренировки имитирует условия высокогорья, что способствует активации адаптационных механизмов, улучшению дыхательных функций и стабилизации работы сердечно-сосудистой системы [6, с. 33].

Дополнительным методом восстановления организма спортсмена после интенсивных тренировок является озонотерапия: озон благодаря активной форме кислорода обладает антимикробным, противовирусным и иммуномодулирующим действием, что способствует укреплению метаболизма, улучшению ферментативной активности и интенсификации выработки энергетических веществ, необходимых для восстановления организма после интенсивных нагрузок. Озонотерапия улучшает кровообращение и насыщает ткани кислородом, что увеличивает эффективность реабилитации. Концентрация и форма его применения варьируются. Чаще всего в спортивной медицине используют внутривенное введение смеси озонированного физраствора или авто-гемотерапию курсом из нескольких процедур. Помимо улучшения кровообращения и транспортировки кислорода, метод помогает усилить трофику тканей, расслабить мышцы и снизить их тонус, а также стимулировать регенерацию соединительной ткани [1, с. 16].

Таким образом, для восстановления организма спортсменов после интенсивных тренировок необходимо обеспечить комплексный подход: грамотно чередовать нагрузки и отдых, нормализовать сон, использовать низкоинтенсивные упражнения и следить за питанием. Рациональное распределение активности в тренировочном процессе в сочетании с восстановительными процедурами (остеопатией, массажем, криотерапией и прочими) снижает риск перегрузки и улучшает физическое состояние: остеопатия восстанавливает опорно-двигательный аппарат, массаж ускоряет мышечное восстановление, криотерапия стимулирует иммунную систему и уменьшает боль, а

дыхательные тренировки и озонотерапия улучшают газообмен и метаболизм, повышая эффективность реабилитации.

### Список литературы:

1. Болдырева И.О., Гребенникова И.Н. Физиологические механизмы двигательной активности в физической культуре и фитнесе. – Новосибирск: Новосибирский государственный педагогический университет, 2021. – 168 с.
2. Витухин И.А. Методы восстановления после тренировок: научный подход и практические рекомендации // Психология образования и педагогические инновации в цифровую эпоху. – Стерлитамак: Общество с ограниченной ответственностью «Агентство международных исследований», 2024. – С. 32–37.
3. Власюк А.О., Васильева В.С. Физиологические аспекты физкультурно-спортивной деятельности. – Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого, 2025. – 115 с.
4. Долгушева М.В., Серебренников Д.А. Физическая активность, восстановление после нагрузок и питание до и после тренировок // Актуальные проблемы теории и практики развития физической культуры и спорта в вузе. – Иркутск: Иркутский государственный университет, 2024. – С. 11–12.
5. Левшин И.В., Поликарпочкин А.Н., Блохин С.Б., Поликарпочкина Е.В. Коррекция состояния опорно-двигательного аппарата, функционального состояния и сокращение сроков восстановления спортсменов при формировании у них хронического утомления и переутомления на этапах тренировочно-соревновательного цикла // Врач. – 2020. – Т. 31. – № 10. – С. 26–35.
6. Нечипуренко М.В., Бакирова А.У. Восстановление работоспособности после силовых тренировок // Проблемы научной мысли. – 2022. – Т. 5. – № 2. – С. 32–35.
7. Солдатов Д.В., Михайлов С.С. Эффективные способы восстановления после интенсивной тренировки // Физическое воспитание в условиях современного образовательного процесса. – Шуя: Ивановский государственный университет, 2023. – С. 374–376.
8. Фролов Р.В. Восстановление спортсменов после тяжелых тренировок // Проблемы научной мысли. – 2022. – Т. 1. – № 8. – С. 53–56.
9. Zhong L., Leontyeva M.S. Исследование применения традиционного китайского массажа для восстановления спортсменов ушу после тренировки // Integration of science and sports practice in combat sports. – М.: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма (ГЦОЛИФК)», 2021. – С. 133–136.

## РАЗДЕЛ 2. ПСИХОЛОГИЯ

### 2.1. ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ, ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ, ИСТОРИЯ ПСИХОЛОГИИ

#### АДАПТИВНОСТЬ ЛИЧНОСТИ В УСЛОВИЯХ ТРУДНОЙ ЖИЗНЕННОЙ СИТУАЦИИ

**Гончар Александр Николаевич**

*магистрант,  
кафедра психологии развития и психофизиологии,  
Казанский инновационный университет  
имени В. Г. Тимирязова,  
РФ, г. Казань*

#### ADAPTABILITY OF PERSONALITY IN DIFFICULT LIFE SITUATIONS

**Alexander Gonchar**

*Master's Degree Student,  
Department of Developmental Psychology  
and Psychophysiology,  
Kazan Innovative University named  
after V.G. Timiryasov,  
Russia, Kazan*

**Аннотация.** В современных психологических исследованиях проблематика адаптации личности, особенно в контексте трудной жизненной ситуации, занимает центральное место. Актуальность данного направления обусловлена необходимостью разработки универсальных моделей адаптивного поведения, способных отразить сложность и неоднозначность процессов личностной адаптации.

**Abstract.** In modern psychological research, the problem of personality adaptation, especially in the context of a difficult life situation, occupies a central place. The relevance of this direction is due to the need to develop universal models of adaptive behavior that can reflect the complexity and ambiguity of the processes of personal adaptation.

**Ключевые слова:** адаптация личности, трудная жизненная ситуация, адаптивное поведение, социализация, социально-психологическая адаптация.

**Keywords:** personality adaptation, difficult life situation, adaptive behavior, socialization, socio-psychological adaptation.

В условиях динамично меняющейся среды адаптация личности является актуальным направлением научных исследований, поскольку адаптивные процессы тесно связаны с развитием и обеспечивают сбалансированность системы «организм-среда», повышая эффективность деятельности. Эффективная адаптация коррелирует с психическим и физическим здоровьем, а также удовлетворенностью жизнью.

В теоретико-методологическом плане исследование опирается на положения, разработанные В.А. Бодров [2], С.Т. Посохова [9], L.H. Bukstel, P.R. Kilmann [11], Н. Hartmann [12], R.S. Lazarus [13] и др., акцентирующие внимание на взаимосвязях физиологии, психологии и социальных компонентов. Адаптация в психологии трактуется как соотношение внутренней системы и внешних условий, являясь процессом, результатом и динамическим образованием [2, с. 42]. В контексте социальной среды, адаптация представляет собой взаимодействие личности со средой, обусловленное усвоением норм и ценностей [4, с. 6], а также поиском индивидуальных решений [5, с. 16]. Следовательно, усвоенные методы преодоления социально-психологических факторов адаптации влияют на последующее развитие [7, с. 189]. Таким образом, адаптация, включающая социальную и психологическую составляющие, направлена на гармонизацию взаимодействия личности с окружающей средой. Эффективность адаптации обусловлена адаптационным потенциалом, регулирующим физиологические и психологические состояния. Согласно Е.С. Оношко и З.В. Крепану, личностный адаптационный потенциал обеспечивает преодоление препятствий и самосовершенствование [8]. А.Г. Маклаков подчеркивает роль нервно-психической устойчивости, самооценки, социальной поддержки и коммуникативных навыков [5, с. 18].

Интеграция психофизиологических и регуляторных аспектов, по мнению Л.Г. Дикой, формирует системные качества личности,

обеспечивающие саморегуляцию [3, с. 97]. Саморегуляция, рассматриваемая О.А. Конопкиным как системный психический процесс, направлена на достижение целей [4, с. 9]. В.И. Моросанова разработала концепцию индивидуального стиля осознанной саморегуляции, учитывающую планирование, моделирование, программирование и оценку [7, с. 192]. Саморегуляция, способствуя мобилизации ресурсов, рассматривается как открытая система [10, с. 66], формирующая адаптационный потенциал. В этой связи, целесообразным представляется воздействие на факторы, определяющие стиль саморегуляции, как отмечает Г.Ю. Мартынова [6, с. 829]. Образ психического состояния, понимаемый как совокупность рефлексивно представленных характеристик, формируется посредством переживания и рефлексии [1], детерминируя текущую активность и ориентируя ее в будущее. Результаты исследований [6] указывают на то, что гибкость и дифференцированность образа состояния, в сочетании с процессами осознания и рефлексии, оказывают влияние на коррекцию восприятия активности и регуляторных процессов, что позволяет нам рассматривать образ психического состояния как динамичную структуру, подверженную изменениям и расширяющую потенциал адекватного реагирования в трудных ситуациях (рисунок 1).



**Рисунок 1. Модель адаптационного поведения личности**

Предлагаемая модель адаптации личности включает в себя ряд взаимосвязанных элементов. Во-первых, это циклические фазы адаптации, отражающие этапы жизненного пути до столкновения с новой

критической ситуацией (Н.К.С.). Во-вторых, Н.К.С., рассматриваемая как точка бифуркации [2], знаменует собой момент столкновения с трудными жизненными обстоятельствами, приводящий к смене установившегося режима функционирования системы и неопределенности её дальнейшего развития. После столкновения с Н.К.С. личность может следовать одному из трех векторов развития. Вектор адаптации характеризуется успешной адаптацией посредством формирования новых стратегий поведения и достижения более высокого уровня функционирования. Вектор дезадаптации, напротив, отражает безуспешную адаптацию, обусловленную недостатком адаптационного потенциала и, как следствие, отсутствием новых моделей поведения. Наконец, вектор нормы представляет собой направление уравнивания системы «организм-среда», характеризующее оптимальное состояние личности и использование адаптационного потенциала.

Важно отметить, что модель адаптационного поведения характеризуется нелинейным, динамичным переходом в состояние качественно нового уровня. Адаптивные процессы личности протекают с участием целостных комплексов, а сама адаптированность зависит от множества факторов, включая индивидуальные особенности, копинг-стратегии, направленность личности, механизмы психологической защиты и требования социального окружения.

### Список литературы:

1. Баевский Р.М. Прогнозирование состояний на грани нормы и патологии. – М.: Медицина, 1979. – 298 с.
2. Бодров В.А. Психологические механизмы адаптации человека // Психология адаптации и социальная среда: современные подходы, проблемы и перспективы. – М., 2007. – С. 42–61.
3. Дикая Л.Г. Психическая саморегуляция функционального состояния человека. – М.: Институт психологии РАН, 2003. – 318 с.
4. Конопкин О.А. Психическая саморегуляция произвольной активности человека (структурно-функциональный аспект) // Вопросы психологии. – 1995. – № 1. – С. 5–12.
5. Маклаков А.Г. Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях // Психологический журнал. – 2001. – Т. 22. – № 1. – С. 16–24.
6. Мартыанова Г.Ю. Самодетерминация субъекта напряженной ситуации: антропосоциологический подход // Психология и Психотехника. – 2016. – № 10. – С. 829–833.

7. Моросанова В.И. Дифференциально-психологические основы саморегуляции в обучении и воспитании подрастающего поколения // Мир психологии. – 2013. – № 2. – С. 189–199.
8. Оношко Е.С., Крецан З.В. Понятийное ядро теории адаптации: терминологический аспект // Вестник КемГУ. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/ponyatiynoe-yadro-teoriiadaptatsii-terminologicheskiiy-aspekt> (дата обращения: 16.08.2025).
9. Посохова С.Т. Психология адаптирующейся личности : монография. – СПб. : РГПУ им. А.И. Герцена, 2001. – 240 с.
10. Прохоров А.О., Артищева Л.В. Образ психического состояния: динамические и структурные характеристики // Экспериментальная психология. – 2012. – №2. – С. 63–73.
11. Bukstel L.H., Kilmann P.R. Psychological effects of imprisonment on confined individuals // Psychological Bulletin. – 1980. – № 88 (2). – P. 469–451.
12. Hartmann H. Ego psychology and the Problem of adaptation. – NY., 1958. – 10 p.
13. Lazarus R.S. Enyironvental Planning in the Context of Stress and Adaptation: Symposium «Society, stress and disease». – Stocholm, Oxford. April, 1970. – 436 p.

## СТРЕСС КАК ИНТЕГРАТИВНЫЙ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЙ ФЕНОМЕН

**Гончар Александр Николаевич**

*магистрант,  
кафедра психологии развития  
и психофизиологии,  
Казанский инновационный университет  
имени В. Г. Тимирязова,  
РФ, г. Казань*

## STRESS AS AN INTEGRATIVE PSYCHOPHYSIOLOGICAL PHENOMENON

**Alexander Gonchar**

*Master's Degree Student,  
Department of Developmental Psychology  
and Psychophysiology,  
Kazan Innovative University named  
after V.G. Timiryasov,  
Russia, Kazan*

**Аннотация.** В данной статье анализируется теоретическая проблема стресса и копинга как адаптивных механизмов. Рассматриваются различные подходы к определению копинга – от защитного механизма до динамического процесса. Подчеркивается важность формирования конструктивных копинг-стратегий, особенно для студентов-психологов. Эмпирическое исследование направлено на выявление и анализ приоритетных копинг-стратегий у студентов-психологов, что способствует углублению понимания теоретических основ совладающего поведения.

**Abstract.** This article analyzes the theoretical problem of stress and coping as adaptive mechanisms. Various approaches to the definition of coping are considered – from the protective mechanism to the dynamic process. The importance of the formation of structural coping strategies, especially for psychologists, is emphasized. An empirical study is aimed at identifying and analyzing priority coping strategies in psychologists, which contributes to the deepening of understanding of the theoretical foundations of coping behavior.

**Ключевые слова:** студенты-психологи, проблемные ситуации, адаптивное поведение, копинг-стратегии, конструктивные стратегии, деструктивные стратегии, профессиональная подготовка.

**Keywords:** psychology students, problem situations, adaptive behavior, coping strategies, constructive strategies, destructive strategies, professional training.

Введение понятия «стресс» как неспецифического адаптационного ответа организма на стрессоры различной этиологии [3] явилось важным этапом в изучении гомеостатических механизмов. Концепция Г. Селье, постулирующая универсальность стрессовой реакции [4], получила эмпирическое подтверждение и легла в основу классификации видов стресса (информационный, эмоциональный).

Модель развития стресса включает фазы тревоги, сопротивления и истощения, сопровождающиеся психофизиологическими изменениями. Индивидуальные особенности и условия среды модулируют течение стресса, влияя на профессиональную деятельность и психоэмоциональное состояние. В связи с этим, изучение копинг-механизмов, особенно у студентов-психологов, становится актуальным.

Теоретические подходы к определению копинга варьируются от рассмотрения его в качестве психологической защиты (С.К. Нартова-Бочавер [6]) до динамического процесса (Т.Л. Крюкова [3]). Выбор стратегии определяется как ситуационными, так и личностными факторами. Для студентов психологических специальностей, сталкивающихся с высокой психоэмоциональной нагрузкой, формирование конструктивных копинг-стратегий является критически важным. Отсутствие таковых, как отмечает И.Н. Базаркина [1], может привести к негативным последствиям. Е.В. Битюцкая подчеркивает адаптивный характер копинга [2].

Целью исследования явилось изучение копинг-стратегий у студентов КИУ, в возрасте 18-25 лет (56 студентов-педагогов и 43 студента-психолога). Инструментарием послужил опросник Р. Лазаруса и С. Фолкмана в адаптации Т.Л. Крюковой и соавторов [5].

Первоначально были выявлены приоритетные копинг-стратегии студентов-психологов и студентов-педагогов (таблица 1).

Таблица 1.

**Значимость различий в копинг-стратегиях совладающего поведения у студентов-психологов и студентов-педагогов**

Показатели	Средние значения		Значимость различий (p)
	педагоги (n=56)	психологи (n=43)	
Конфронтационный копинг	9,32	9,58	1175,2
Дистанцирование	8,51	8,35	1140,7
Самоконтроль	12,38	12,15	1158,3
Поиск социальной поддержки	12,45	12,61	1182,9
Принятие ответственности	7,68	8,95	805,1
Бегство-избегание	12,52	13,31	1085,8
Планирование решения проблемы	12,4	12,55	1190,5
Положительная переоценка	13,15	13,02	1120,4

Представленные результаты свидетельствуют о тенденциях в использовании различных копинг-стратегий студентами-психологами и студентами-педагогами. Однако статистически значимых различий между группами по большинству рассматриваемых копинг-стратегий выявлено не было ( $p > 0,05$ ).

Исключением является копинг-стратегия «Принятие ответственности», у студентов-психологов отмечаются несколько более высокие показатели (8,95), чем у студентов-педагогов (7,68), что может указывать на большую склонность к признанию своей роли в возникновении проблемных ситуаций.

Остальные стратегии, такие как «Конфронтационный копинг», «Дистанцирование», «Самоконтроль», «Поиск социальной поддержки», «Бегство-избегание», «Планирование решения проблемы» и «Положительная переоценка», демонстрируют сопоставимые средние значения в обеих группах, что указывает на отсутствие существенных различий в их использовании для преодоления стрессовых ситуаций.

Далее были проанализированы конструктивные и деструктивные копинг-стратегии у педагогов и психологов (таблица 2).

Таблица 2.

**Значимость различий в конструктивных и деструктивных копинг-стратегиях у студентов-психологов и студентов-педагогов**

Показатели	Средние значения		Значимость различий (p)
	педагоги (n=56)	психологи (n=43)	
Конструктивные копинг-стратегии	45,78	46,62	1152,6
Деструктивные копинг-стратегии	43,4	43,38	1165,4

Анализ данных, представленных в таблице 2, указывает на отсутствие статистически значимых различий между студентами-психологами и студентами-педагогами в использовании как конструктивных, так и деструктивных копинг-стратегий. Средние значения для обеих групп по обоим типам стратегий практически идентичны. Это позволяет говорить о схожих паттернах совладающего поведения в целом, без выраженной предрасположенности к более адаптивным или дезадаптивным способам преодоления стресса.

В целом, результаты исследования не выявили существенных различий в выборе копинг-стратегий между студентами-психологами и студентами-педагогами. Единственным исключением является «Принятие ответственности», где студенты-психологи демонстрируют несколько большую выраженность данной стратегии, что, вероятно, связано со спецификой их профессиональной подготовки и большей ориентацией на самоанализ и осознание своей роли в различных ситуациях.

**Список литературы:**

1. Базаркина И.Н., Сенкевич Л.В., Донцов Д.А. Психология личности: учебно-методическое пособие. – М.: Человек, 2014. – 176 с.
2. Битюцкая Е.В. Современные подходы к изучению совладания с трудными жизненными ситуациями // Вестник Московского университета. – Сер. 14. – 2011. – № 1. – С. 100–111.
3. Крюкова Т.Л., Гущина Т.В. Культура, стресс и копинг: социокультурная контекстуализация исследований совладающего поведения. Монография. – Кострома: КГУ им. Некрасова, КГТУ, 2015. – 235 с.
4. Куликова Т.И. Изучение взаимосвязи жизнестойкости и копинг-стратегий у студентов разного возраста в период пандемии. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://doi.org/10.23951/2307-6127-2022-3-168-175> (дата обращения: 24.08.2025).
5. Лазарус Р.С., Фолкман С. Стресс, оценка и преодоление. – Springer, 1984. – 218 с.
6. Нартова-Бочавер С.К. «Coping behavior» в системе понятий психологии личности // Психологический журнал. – 2007. – Т. 18. – № 5. – С. 20–30.

## ПРАКТИКИ ОСОЗНАННОСТИ В ФОРМИРОВАНИИ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ ПЕДАГОГОВ

**Шакимова Дарияш Дарибаевна**

докторант  
Евразийского национального университета  
им. Л.Н. Гумилева,  
Казахстан, г. Астана

**Аубакирова Жанат Канаишовна**

канд. психол. наук, ассоциированный  
проф. кафедры психологии  
Евразийского национального университета  
им. Л.Н. Гумилева,  
Казахстан, г. Астана

**Yücel Gelişli**

д-р PhD,  
проректор университета Гази,  
Турция, г. Анкара

## MINDFULNESS PRACTICES IN SHAPING TEACHERS' STRESS TOLERANCE

**Dariyash Shakimova**

Doctoral student of L.N.Gumilev Eurasian  
National University,  
Kazakhstan, Astana

**Zhanat Aubakirova**

Candidate of Psychology,  
Associate Professor  
of the Department of Psychology,  
L.N. Gumilyov Eurasian National University,  
Kazakhstan, Astana

**Yücel Gelişli**

PhD,  
Vice-Rector of Gazi University,  
Turkey, Ankara

**Аннотация.** В условиях современного образовательного процесса педагоги сталкиваются с множеством стрессовых факторов, которые могут негативно сказываться на их профессиональной деятельности и личном благополучии. В данной статье рассматриваются практики осознанности (Mindfulness) в качестве эффективного инструмента формирования стрессоустойчивости у педагогов. Развитие осознанности помогает педагогам лучше управлять своими эмоциями, снижать уровень тревожности и повышать общую удовлетворенность работой. В нашем исследовании использована «Шкала осознанного внимания» (MAAS), разработанная докторами философии Кирком Уорреном Брауном и Ричардом Райаном. Результаты научной работы, влияния вмешательств, основанных на осознанности, на управление стрессом показывают, что регулярное применение практик осознанности способствует повышению профессиональной эффективности и созданию более гармоничной образовательной среды. Статья призывает к интеграции практик осознанности в образовательные программы, в систему подготовки и повышения квалификации педагогов, что может стать важным шагом к укреплению их психического здоровья и устойчивости к стрессу.

**Abstract.** In the context of the modern educational process, teachers face many stressful factors that can negatively affect their professional activities and personal well-being. This article examines the practice of mindfulness as an effective tool for building stress tolerance among teachers. Mindfulness helps teachers better manage their emotions, reduce anxiety levels, and increase overall job satisfaction. The paper presents the main methods and techniques of mindfulness, such as meditation, breathing exercises and self-reflection practices, as well as their impact on the psycho-emotional state of teachers. The results of a study on the impact of mindfulness-based interventions on stress management show that regular use of mindfulness practices contributes to increased professional effectiveness and the creation of a more harmonious educational environment. The article calls for the integration of mindfulness practices into the system of teacher training and advanced training, which can be an important step towards strengthening their mental health and stress tolerance.

**Ключевые слова:** осознанность, практика осознанности (Mindfulness), снижение стресса, стрессоустойчивость, педагоги.

**Keywords:** mindfulness, Mindfulness practice, stress reduction, stress tolerance, teachers.

**Введение.** Исследования по данной теме стали активно развиваться в мировом образовательном процессе с конца XX–начала XXI веков, став

особенно актуальными в последние десятилетия в связи с ростом требований к системе образования и повышением уровня стресса среди педагогов. В связи с тем, что в конце XX – начале XXI веков в Казахстане стали активно внедряться в систему образования новые подходы и методы, возникла необходимость изучения психологических аспектов работы педагогов, в том числе их стрессоустойчивости. Таким образом, в настоящее время в отечественной системе образования особенно актуально изучение стрессоустойчивости работников образования. Это говорит о том, что развитие стрессоустойчивости как одного из требований к личностным компетенциям педагога важно.

**Теоретическая линза.** Что такое стрессоустойчивость? Сначала был рассмотрен анализ, проведенный учеными-исследователями концепций стрессоустойчивости. Казахстанские ученые, его проводившие в мировой психологии – А. Р. Ризулла, М.П. Кабакова, Ф. С. Ташимова [1], раскрывая роль стресса в жизни людей, подчеркнули важность преодоления стресса как механизма, определяющего успех человеческой жизни. Авторы анализируют, систематизируют и приводят показатели, полученные в исследованиях казахстанских, российских и западных концепций стрессоустойчивости, включая Авдулову Т., Дьякова С., Ташимову Ф. С., Мынбаеву А. К., Гармези Н., Luthar S, Зиглер Д., Мастен Э и других ученых [1]. Анализируя мировые концепции стрессоустойчивости, в том числе казахстанские, авторы предложили собственные определения стрессоустойчивости. По их мнению, стрессоустойчивость зависит от таких факторов, как саморегуляция, личностный потенциал, эмоциональная и психологическая устойчивость, смысловые детерминанты, поведенческие аспекты личности, стратегии преодоления, продуктивные и непродуктивные защитные механизмы, а также компетенции личности в случае возникновения стрессовых ситуаций [1, с. 41].

Зарубежные ученые провели систематический анализ способности учителей противостоять стрессу. Натаназль фон дер Эмбсе, Шеннон В. Райан, Тера Гиббс, Ариэль Мэнкин [4], проводя систематический обзор, отмечают, что несмотря на ряд проведенных исследователями вмешательств в области стресса учителей, не было составлено систематического обзора для сравнения их типа и эффективности, которые были бы направлены на снижение стресса преподавателей. Результаты научной работы показали, что наиболее эффективные вмешательства были в областях осознанности, поведенческие и когнитивно-поведенческие [4, с. 1328].

Согласно результатам исследований Michelle M. Neumann, Sarah Tillott [3], учителя, которые участвуют в тренингах осознанности, скорее всего, развивают такие навыки осознанности, как внимание

в настоящий момент, самосознание, самопринятие, саморегуляция, эмоциональное регулирование, сострадание, эмпатия, позитивный взгляд на мир и открытость новой информации. Эти навыки могут помочь учителям справиться со стрессом и риском эмоционального выгорания, а также способствовать спокойствию, ясности и благополучию преподавателя. Исследователи делают выводы, что подход школьных психологов и консультантов, основанный на осознанности и жизнестойкости, может привести к созданию более благоприятной учебной среды как для учителей, так и для учащихся. Педагоги должны использовать концепцию осознанности в своих классах и повседневной жизни [3, с. 3].

Обзор литературы, используя рекомендации PRISMA (Moher и др., 2009) [5], чтобы получить общее представление о мероприятиях по поддержке благополучия учителей и профилактике профессионального выгорания показал: из рассмотренных исследований два были опубликованы до 2000 года, четыре – до 2010 года, а оставшиеся 40 статей были опубликованы в период с 2010 по 2022 год, что отражает растущий интерес к участвующим проблемам, связанным с благополучием преподавателей [5, с. 18]. Основываясь на анализе литературы, авторы определяют стрессоустойчивость как психологическую устойчивость человека в стрессовой ситуации, которая позволяет эффективно решать проблемы и налаживать оптимальное функционирование этого человека.

Целью исследования следующих авторов – Qun Ye, Ying Huang, Xingcheng Ge, Xiaolan Song [6], было изучение влияния онлайн-курса, основанного на осознанности, на снижение стресса учителей. Исследование состояло из двух этапов: фаза 1 была направлена на изучение взаимосвязи между воспринимаемым стрессом педагогов и чертами осознанности, фаза 2 была направлена на изучение эффективности онлайн-курса по повышению осознанности. Важно отметить, что группа, занимающаяся осознанностью, по сравнению с контрольной показала значительное снижение воспринимаемого стресса и негативных эмоций, а также повышение понимания основных механизмов осознанности после обучения [6]. Выводы проведенного нами исследования перекликаются с результатами приведенного выше эксперимента.

**Методы исследования.** В ходе исследования использовалась «Шкала осознанного внимания» (MAAS), разработанная докторами философии Кирком Уорреном Брауном и Ричардом Райаном, в качестве основного измерительного инструмента. Данная шкала предназначена для оценки диспозиционных аспектов осознанного внимания в повседневной практике, то есть открытости и сосредоточенности на событиях,

происходящих в настоящее время. Шкала состоит из 15 пунктов и обладает сильными психометрическими свойствами.

По шкале измерения участники отвечали на утверждения о своем повседневном опыте, используя шкалу от 1 до 6:

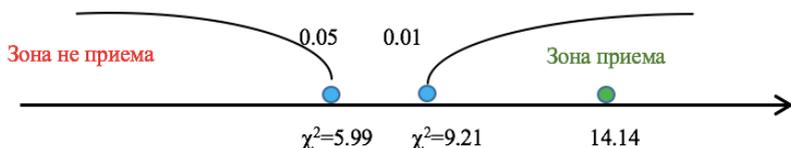
1 – постоянно, почти всегда; 2 – очень часто; 3 – довольно часто; 4 – довольно редко; 5 – очень редко; 6 – почти никогда.

В исследовании приняли участие 87 педагогов школ г. Астаны. Учителя изначально были разделены на контрольную группу (44) и экспериментальную группу (43). Перед началом эксперимента и после его завершения все участники заполнили анкету MAAS.

**Гипотеза исследования:** если практика осознанного внимания систематически внедряется в профессиональную деятельность педагогов, то повышается уровень их стрессоустойчивости, улучшается способность к саморегуляции, повышается качество повседневной работы. Критерий Пирсона  $\chi^2$  использовался для проверки этого предположения.

Формула критерия Пирсона  $\chi^2$  (здесь  $\mathcal{E}_ч$  – эмпирическая частота;  $T_ч$  – теоретическая частота):

$$\chi^2 = \sum_{i=1}^k \frac{(\mathcal{E}_ч - T_ч)^2}{T_ч}$$



**Рисунок 1. Зона неопределенности**

Согласно нулевой гипотезе ( $H_0$ ), две группы имеют одинаковые показатели и, как полагают, не имеют разницы; согласно альтернативной гипотезе ( $H_1$ ), между ними существует разница. Степени свободы вычисляются по формуле  $Df = (R - 1) \times (C - 1)$ .

**Результаты и обсуждение.** Результаты констатирующего эксперимента. В первоначальных измерениях уровни стрессоустойчивости экспериментальной и контрольной групп были одинаковыми.

Таблица 1.

**Распределение теоретической частоты по каждому компоненту констатирующего эксперимента**

Группы	Нижний уровень	Средний уровень	Высокий уровень	Всего
ЭГ	$(43 \cdot 43) : 87 = 21,25$	$(43 \cdot 31) : 87 = 15,32$	$(43 \cdot 13) : 87 = 6,43$	43
КГ	$(44 \cdot 43) : 87 = 21,74$	$(44 \cdot 31) : 87 = 15,67$	$(44 \cdot 13) : 87 = 6,57$	44
Итого	43	31	13	87

На основе эмпирических данных рассчитывались теоретические частоты. Критерий Пирсона  $\chi^2$  имел значение 0,12. При степени свободы  $\nu = 2$  критическое значение составляло 5,99 ( $\alpha = 0,05$ ). Поскольку вычисленное значение  $\chi^2$  намного меньше критического значения, была принята нулевая гипотеза  $H_0$  – то есть разница между группами на определяющем этапе статистически не значима.

**Результаты формирующего эксперимента.** На формирующем этапе эксперимента был проведен авторский учебный курс, состоящий из практики «Mindfulness» [2]. Учителя ознакомились с основными принципами майндфулнеса, приняли участие в тренингах и семинарах. По окончании курса участники снова заполнили анкету MAAS. Эмпирические частоты конечных измерений были следующими:

Таблица 2.

**Распределение теоретической частоты по каждому компоненту формирующего эксперимента**

Группы	Нижний уровень	Средний уровень	Высокий уровень	Всего
ЭГ	$(43 \cdot 15) : 87 = 7,41$	$(43 \cdot 48) : 87 = 23,72$	$(43 \cdot 24) : 87 = 11,86$	43
КГ	$(44 \cdot 15) : 87 = 7,58$	$(44 \cdot 48) : 87 = 24,27$	$(44 \cdot 24) : 87 = 12,13$	44
Всего	15	48	24	87

В результате рассчитаны теоретические частоты, и значение критерия  $\chi^2$  было равно 14,14. При степени свободы  $\nu = 2$  это значение оказалось выше критического уровня 9,21, поэтому была принята альтернативная гипотеза  $H_1$ . То есть после введения практики осознанного внимания разница между экспериментальной и контрольной группами стала статистически значимой.



**Рисунок 2. Сравнительные результаты эмпирических и теоретических частот по уровням стрессоустойчивости двух групп**

**Выводы.** Результаты первоначального эксперимента показали, что две группы имели одинаковые уровни стрессоустойчивости, что позволило сравнить их на формирующем этапе. По окончании курса показатели учителей в экспериментальной группе значительно улучшились: увеличилось число тех, кто достиг высокого уровня, и уменьшилось число тех, кто находится на низком уровне. Это показывает, что практика *mindfulness* эффективна для учителей в управлении стрессом, саморегуляции и улучшении общего качества жизни.

Гипотеза исследования подтвердилась: систематическое использование практик осознанного внимания повышает уровень стрессоустойчивости педагогов и развивает навыки саморегуляции. Эти результаты подтверждают важность включения методов *mindfulness* в образовательные программы.

### Список литературы:

1. Ризулла А.Р., Ташимова Ф.С., Кабакова М.П. The analyses of the stress resilience concepts' in the world psychology // Вестник Казахского национального университета им. Аль-Фараби. – № 2 (73). – Алматы, 2020.
2. Шакимова Д.Д. Развитие стрессоустойчивости педагогов через практику "Mindfulness". Авторский курс. – Астана, 2025.
3. Michelle M. Neumann, Sarah Tillott. Why should teachers cultivate resilience through mindfulness? // Journal of Psychologists and Counsellors in schools. – 2022. – Vol. 32.
4. Nathaniel von der Embse, Shannon V. Ryan, Tera Gibbs, Ariel Mankin. Teacher stress interventions: A systematic review // Psychology in the Schools. – 2019. – Vol. 56.

5. Pauliina Avola, Tiina Soini-Ikonen, Anne Jyrkiäinen, Viivi Pentikäinen. Interventions to Teacher Well-Being and Burnout A Scoping Review // Educational Psychology Review. – 2025. – Vol. 37.
6. Qun Ye, Ying Huang, Xingcheng Ge, Xiaolan Song. Validation of online mindfulness-enhanced course for stress reduction in teachers // Frontiers in psychiatry. – 2023. – Vol. 14.

**НАУЧНЫЙ ФОРУМ:  
ПЕДАГОГИКА И ПСИХОЛОГИЯ**

*Сборник статей по материалам С международной  
научно-практической конференции*

№ 9 (100)  
Сентябрь 2025 г.

В авторской редакции

Подписано в печать 01.09.25. Формат бумаги 60x84/16.  
Бумага офсет №1. Гарнитура Times. Печать цифровая.  
Усл. печ. л. 2,25. Тираж 550 экз.

Издательство «МЦНО»  
123098, г. Москва, ул. Маршала Василевского, дом 5, корпус 1, к. 74  
E-mail: psy@nauchforum.ru

Отпечатано в полном соответствии с качеством предоставленного  
оригинал-макета в типографии «Allprint»  
630004, г. Новосибирск, Вокзальная магистраль, 1

16+



**НАУЧНЫЙ  
ФОРУМ**  
nauchforum.ru