

ВОРОНЕЖСКИЙ ИНСТИТУТ МВД РОССИИ

**ПРОБЛЕМЫ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ
ОРГАНОВ С ИНСТИТУТАМИ ГРАЖДАНСКОГО ОБЩЕСТВА**

Сборник статей

**Воронеж
2025**

ББК
УДК

Редакционная коллегия:

Бубнов А. Л., старший преподаватель кафедры психологии и педагогики майор полиции;

Плотникова В. Ю., старший преподаватель кафедры психологии и педагогики, кандидат педагогических наук, лейтенант полиции.

Проблемы взаимодействия правоохранительных органов с институтами гражданского общества / под ред. А. Л. Бубнова, В. Ю. Плотниковой. – Воронеж : Изд-во ВИ МВД. – с.

Данные материалы представляют собой сборник статей по результатам Всероссийской научно-практической конференции «Проблемы взаимодействия правоохранительных органов с институтами гражданского общества».

СОДЕРЖАНИЕ

Андреева Л.Н., Меланьина А.А. Особенности психотерапии самоотношения в ситуациях развода в разных психологических подходах	4
Дементьева Е.Ю., Меланьина А.А. Самооценка и жизненные сценарии	10
Иванова А.В., Тепляшин И.В. Формы участия общественных объединений правоохранительной направленности в укреплении законности и правопорядка	14
Комарович М.А., Звонарева Е.А. Использование цифровых технологий на уроках химии как создание здоровьесберегающего пространства в школе	18
Коржова А.А., Пешкова И.А. Факторы современной жизни, влияющие на нарушение пищевого поведения	21
Коровина Е.А., Попова С.В. Влияние самооценки личности на проявление девиантного поведения в подростковом возрасте	25
Королькова А.К., Пешкова И.А. Соблюдение режима дня как фактор, сохраняющий здоровье	28
Крылова А.С., Решетникова А.И. Особенности социально-психологической адаптации курсантов образовательных организаций МВД России	31
Курило О.В., Меланьина А.А. Влияние уровня тревожности на стиль общения у мужчин и женщин: сравнительный анализ	34
Мамаев С. Е., Кравцова Ю.А. Синдром Аспергера и преступное поведение	38
Москалева А.Н., Ситникова Е.В. Развитие эмоционального интеллекта как способ укрепления профессиональной идентичности учителя	40
Нечаева В.Д., Рунаев Р.Ю. Вопросы формирования позитивного образа полицейского в условиях современного общества	45
Панова В.Ю., Картышева С.И. Функциональная грамотность студентов педагогического вуза в вопросах охраны и укрепления здоровья школьников	51
Суслова К.А., Пешкова И.А. Роль витаминотерапии в профилактике заболеваний среди молодёжи	54
Шацкая Е.А. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе	57
Ширяева А.В., Пешкова И.А. Современные формы физической активности студента	61

ОСОБЕННОСТИ ПСИХОТЕРАПИИ САМООТНОШЕНИЯ В СИТУАЦИЯХ РАЗВОДА В РАЗНЫХ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ПОДХОДАХ

FEATURES OF PSYCHOTHERAPY OF SELF-ATTITUDE IN SITUATIONS OF DIVORCE IN DIFFERENT PSYCHOLOGICAL APPROACHES

Статья посвящена применению психотерапевтических методов для работы с самооотношением в ситуациях развода. Рассматриваются когнитивный, эмоционально-оценочный и поведенческий компоненты самооотношения, их роль в адаптации личности. Представлены подходы Р. Бернса, К. Роджерса, В. Н. Мясищева, а также методы психоанализа, когнитивно-поведенческой, клиент-центрированной и гештальт-терапии. Автор делает вывод, что каждый из рассмотренных подходов предлагает уникальные методы, позволяющие эффективно работать с различными аспектами самооотношения в ситуациях развода.

The article is devoted to the application of psychotherapeutic methods for working with self-attitude in situations of divorce. The cognitive, emotional-evaluative and behavioral components of self-attitude and their role in personality adaptation are considered. The approaches of R. Burns, K. Rogers, V. N. Myasishchev, as well as methods of psychoanalysis, cognitive behavioral, client-centered and gestalt therapy are presented. The author concludes that each of the considered approaches offers unique methods that make it possible to effectively work with various aspects of self-attitude in situations of divorce.

Самоотношение как объект психологического анализа занимает важное место как в отечественной, так и в зарубежной науке. Этот феномен охватывает широкий спектр характеристик, отражающих восприятие человеком своего «Я» и взаимодействие с окружающим миром. Современные исследования акцентируют внимание на роли самооотношения в личностном развитии, психологической устойчивости и социальной адаптации.

Р. Бернс рассматривает самооотношение как ключевой элемент Я-концепции, связывая его с самооценкой и принятием себя [1]. К. Роджерс акцентирует внимание на разрыве между «Я-реальным» и «Я-идеальным», утверждая, что снижение этого разрыва способствует повышению самоуважения и самопринятия [6].

А. Г. Спиркин определяет самооотношение как эмоционально-ценностное отношение к себе, а В. Н. Мясищев описывает его как интегральную категорию, включающую моральные и этические аспекты [5]. В. В. Столин выделяет три аспекта положительного самооотношения: симпатию, уважение и близость [6].

Несмотря на расхождения во взглядах отечественных и зарубежных авторов, самоотношение является одной из ключевых характеристик личности, отражающей её восприятие и отношение к своему внутреннему миру. Это сложная система, включающая в себя когнитивные, эмоциональные и поведенческие элементы, которые находятся в постоянном взаимодействии. Каждый из компонентов играет свою роль в формировании целостного восприятия себя и обеспечивает устойчивость личности в условиях внешних и внутренних изменений.

Когнитивный компонент включает процессы самопознания и самооценки, которые лежат в основе формирования адекватного восприятия своих качеств, возможностей и ограничений. Е. М. Елькина подчёркивает, что самопознание является важным инструментом для осознания личностью своих сильных и слабых сторон, ценностей, убеждений и целей [4]. Этот процесс формирует основу для построения реалистичного представления о себе, что особенно важно для успешной социальной адаптации и принятия решений.

Самооценка, как отмечают многие исследователи, включает в себя оценку человеком своих качеств, поведения и достижений в соответствии с внутренними стандартами и социальными нормами. Она может быть позитивной или негативной, завышенной или заниженной, что непосредственно влияет на уровень уверенности в себе и мотивацию к самосовершенствованию. Например, высокая и реалистичная самооценка способствует повышению активности, инициативности и способности личности справляться с трудностями, тогда как низкая самооценка часто сопровождается неуверенностью, тревожностью и пассивностью.

Когнитивный компонент можно рассматривать как «аналитический центр» самоотношения, который помогает интегрировать опыт, выстраивать прогнозы и адаптироваться к новым условиям. Этот аспект является фундаментом для формирования эмоционально-оценочного и поведенческого компонентов.

Эмоционально-оценочный компонент отражает отношение личности к себе, основанное на переживаниях и оценке своих качеств. Согласно М. В. Хватовой, этот компонент включает три ключевых аспекта:

Самоуважение – это способность личности сохранять позитивное отношение к себе, несмотря на внешние неудачи и критику. Самоуважение помогает личности чувствовать свою ценность и уникальность, что служит основой для эмоциональной устойчивости и гармонии [7].

Самопринятие – это принятие своих недостатков и ограничений без чувства вины или стыда. Оно играет важную роль в поддержании внутреннего равновесия и снижении уровня внутреннего конфликта.

Аутосимпатия – это способность испытывать положительные чувства к себе, даже в условиях трудностей или ошибок. Этот аспект помогает личности сохранять оптимизм и уверенность в своей способности справляться с жизненными вызовами.

Эмоционально-оценочный компонент является центральным элементом самоотношения, поскольку он определяет общий тон восприятия личности

себя. Он тесно связан с психологическим благополучием, уровнем тревожности и стрессоустойчивости. Например, человек с высоким уровнем самоуважения и аутосимпатии склонен к конструктивному решению проблем и эффективному взаимодействию с окружающими.

Поведенческий компонент отражает способность личности к саморегуляции, самоконтролю и управлению своими действиями. По мнению М. Н. Дарижаповой, этот компонент отвечает за реализацию установок, ценностей и целей личности через активное поведение [3]. Он включает такие аспекты, как планирование, способность адаптироваться к изменяющимся условиям и регулировать свои эмоции в сложных ситуациях.

Например, человек с развитым поведенческим компонентом способен контролировать свои импульсы, принимать обдуманное решение и сохранять продуктивность даже в условиях стресса. Это особенно важно в условиях внешней нестабильности, требующей гибкости и устойчивости. Кроме того, поведенческий компонент играет ключевую роль в достижении личных целей, реализации амбиций и поддержании межличностных отношений.

Каждый из трёх компонентов взаимосвязан и образует целостную систему. Например, высокий уровень самоуважения (эмоционально-оценочный компонент) поддерживает уверенность в своих силах, что способствует формированию реалистичной самооценки (когнитивный компонент). В свою очередь, это влияет на успешность поведенческой реализации целей через адаптивные стратегии и саморегуляцию.

Понимание структуры самоотношения, включающей когнитивный, эмоционально-оценочный и поведенческий компоненты, является основой для разработки эффективных психотерапевтических стратегий. Особенно это важно в кризисных ситуациях, таких как развод, когда каждый из компонентов самоотношения подвергается значительным изменениям. Далее мы опишем результаты теоретического анализа на тему того какие подходы и методы психотерапии позволяют работать с самоотношением в подобных условиях, а также предложим их применение в зависимости от этапов жизненного цикла семьи и индивидуальных потребностей клиента.

Эффективная психотерапия самоотношения при разводе требует тщательного выбора подходов и методов, которые бы соответствовали специфике стадии жизненного цикла семьи, эмоциональному состоянию клиента и его индивидуальным потребностям. Развод, как один из наиболее значимых кризисных процессов в семейной жизни, оказывает глубокое влияние на когнитивные, эмоционально-оценочные и поведенческие аспекты самоотношения, что делает их коррекцию одной из приоритетных задач в процессе психотерапии.

Психоанализ предоставляет эффективные инструменты для работы с бессознательными процессами, которые лежат в основе формирования и изменения самоотношения. Среди таких инструментов можно выделить анализ сновидений, свободные ассоциации и интерпретацию переносов. Согласно Фрейд, сновидения являются символическим отражением подавленных эмоций, что делает их анализ важным методом для выявления скрытых страхов и тревог клиента [2]. Например, в ситуации развода на этапе

«пустого гнезда» данный метод может быть использован для осознания клиентом своих страхов перед одиночеством и их последующей переработки, что способствует укреплению аутосимпатии. В свою очередь, метод свободных ассоциаций позволяет клиенту выразить свои мысли и чувства без ограничений, что помогает выявить скрытые установки и эмоциональные блоки. Это особенно актуально в случаях развода после создания брака, когда клиент может испытывать чувство вины за неудачные отношения. Интерпретация переносов, основанная на бессознательных проекциях клиента на терапевта, способствует осознанию динамики собственных эмоциональных реакций и шаблонов поведения, что позволяет проработать обиду или страхи перед новыми отношениями.

Когнитивно-поведенческая терапия, ориентированная на трансформацию негативных когнитивных схем и развитие адаптивных поведенческих стратегий, предлагает несколько ключевых инструментов. Одним из них является когнитивное реструктурирование, позволяющее переосмыслить деструктивные установки и заменить их конструктивными. Например, на стадии создания брака данный метод помогает клиенту увидеть завершение отношений не как неудачу, а как ценный жизненный опыт, что способствует улучшению самопринятия [8]. Поведенческая активация, направленная на восстановление активности и возвращение к действиям, приносящим удовлетворение, может быть полезна на этапе воспитания подростков, помогая клиенту найти баланс между семейными обязанностями и личными интересами [9]. Кроме того, экспозиционная терапия, предполагающая постепенное столкновение клиента с тревожными ситуациями, способствует преодолению избегательного поведения и снижению эмоционального напряжения, что особенно актуально на этапе воспитания подростков при наличии конфликтов с детьми или бывшим партнёром.

Клиент-центрированная терапия, разработанная К. Роджерсом, базируется на принципах эмпатии, безусловного принятия и создания безопасной среды для клиента. Эти принципы способствуют восстановлению эмоционально-оценочного компонента самоотношения. Эмпатия, как способность терапевта глубоко понимать внутренний мир клиента, помогает снизить уровень тревожности и укрепить самоуважение [10]. Например, в ситуации развода на этапе воспитания подростков данный принцип помогает клиенту справиться с чувством вины за семейные конфликты. Безусловное принятие, обеспечивающее ощущение клиентом собственной значимости вне зависимости от совершённых ошибок, может быть особенно полезно на этапе «пустого гнезда», когда клиент сталкивается с необходимостью переосмысления своей роли в семье. Наконец, активное слушание, предполагающее внимание к словам клиента и подтверждение их значимости, способствует более глубокому осознанию своих переживаний и их позитивной интерпретации, что актуально для работы с клиентами на стадии создания брака.

Гештальт-терапия, направленная на осознание текущего опыта клиента и завершение незавершённых эмоциональных ситуаций, предлагает такие

инструменты, как техника «пустого стула», ролевые игры и работа с эмоциональной памятью. Техника «пустого стула» позволяет клиенту выразить подавленные чувства и завершить внутренние конфликты, что способствует восстановлению самопринятия [11]. Например, в ситуации развода на этапе воспитания подростков данный инструмент помогает клиенту проработать накопленные обиды в отношении бывшего партнёра. Ролевые игры, моделирующие различные жизненные сценарии, способствуют осознанию неадаптивных поведенческих паттернов и их замене более конструктивными. На стадии создания брака этот метод помогает клиенту подготовиться к новым отношениям, избегая повторения старых ошибок. Работа с эмоциональной памятью, направленная на переработку травматического опыта, позволяет снизить его деструктивное влияние и восстановить внутренний баланс. Например, на этапе «пустого гнезда» данный метод может быть использован для работы с чувствами утраты и одиночества.

Автор делает вывод, что каждый из рассмотренных подходов предлагает уникальные методы, позволяющие эффективно работать с различными аспектами самоотношения в ситуациях развода. Выбор подхода и инструментов должен основываться на специфике стадии жизненного цикла семьи, на которой произошёл развод, а также на индивидуальных особенностях клиента. Интеграция глубинных методов психоанализа, когнитивных стратегий КПТ, поддерживающих принципов клиент-центрированной терапии и эмоционально-ориентированных техник гештальт-терапии позволяет адаптировать терапевтический процесс к разнообразным потребностям клиента и способствует всестороннему восстановлению когнитивного, эмоционально-оценочного и поведенческого компонентов самоотношения.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бернс Р. Развитие Я-концепции и её компонентов / Р. Бернс. – Москва : Прогресс, 1986. – 420 с.
2. Бурлачук Л. Ф. Основы психотерапии: Учебное пособие для студентов вузов, обучающихся по специальностям «Психология», «Социальная педагогика» / Л. Ф. Бурлачук, И. А. Грабская, А. С. Кочарян. – Киев : Либра, 2010. – 512 с.
3. Дарижапова М. Н. К вопросу об отношении и самоотношении / М. Н. Дарижапова // Вестник Бурятского государственного университета. – 2015. – № 6. – С. 44-48.
4. Елькина М. А. Структура, параметры и функции самоотношения / М. А. Елькина // Chronos. – 2021. – Т. 6. – № 12 (62). – С. 40-42.
5. Мясищев В. Н. Теория отношений: структура и динамика / В. Н. Мясищев. // Психология отношений. – Ленинград : Наука, 1960. – 356 с.
6. Роджерс К. Взгляд на психотерапию: становление человека / К. Роджерс. – Москва : Наука, 1994. – 480 с.

7. Хватова М. В. Самоотношение в структуре психологически здоровой личности / М.В. Хватова // Психолого-педагогический журнал Гаудеамус. – 2015. – № 1 (25). – С. 9-17.

8. Gaudiano Brandon A. Cognitive-behavioural therapies: achievements and challenges / Brandon A. Gaudiano // Evidence-based mental health. – 2008. – vol. 11.1. – № 5-7. – URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3673298/> (дата обращения: 05.02.2025)

9. Hofmann Stefan G. The Efficacy of Cognitive Behavioral Therapy : A Review of Meta- analyses. / Stefan G. Hofmann // Cognitive therapy and research. – 2012. – vol. 36,5. – Pp. 427-440. – URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3584580/> (дата обращения: 05.02.2025)

10. Narknisorn Boontarika Person-Centered Therapy and Personal Growth / Narknisorn Boontarika // Journal of Social and Development Sciences. – 2012. – № 3. – Pp. 322-330 – URL https://www.researchgate.net/publication/338880297_Person-Centered_Therapy_and_Personal_Growth (дата обращения: 05.02.2025)

11. Rosalba Raffagnino Gestalt Therapy Effectiveness : A Systematic Review of Empirical Evidence / Rosalba Raffagnino // Open Journal of Social Sciences. – 2019. – № 7. – Pp. 66-83. – URL: https://www.researchgate.net/publication/333605953_Gestalt_Therapy_Effectiveness_A_Systematic_Review_of_Empirical_Evidence (дата обращения: 05.02.2025)

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРЕ

Андреева Людмила Николаевна

Магистрант второго курса факультета философии и психологии

Воронежский государственный университет

E-mail: luda.tezis@mail.ru

Россия, 394000, г. Воронеж, Пр. Революции, 24

Меланьина Анна Анатольевна

Доцент кафедры общей и социальной психологии, канд. психол. наук, доцент

Воронежский государственный университет

E-mail: melanina@mail.ru

Россия, 394000, г. Воронеж, Пр. Революции, 24

Andreeva Lyudmila Nikolaevna

Second year Master's student at the Faculty of Philosophy and Psychology

Voronezh State University

E-mail: luda.tezis@mail.ru

Russia, 394000, Voronezh, Revolution Ave., 24

Melanyina Anna Anatolyevna

Associate Professor of the Department of General and Social Psychology, PhD,

Associate Professor

Voronezh State University

E-mail: melanina@mail.ru
Russia, 394000, Voronezh, Revolution Ave., 24

Ключевые слова: самоотношение, компоненты самоотношения, развод, психотерапия, психоанализ, когнитивно-поведенческая терапия, клиент-центрированная терапия, гештальт-терапия, жизненный цикл семьи, психологическая адаптация, коррекция самоотношения.

Keywords: self-attitude, components of self-attitude, divorce, psychotherapy, psychoanalysis, cognitive-behavioral therapy, client-centered therapy, gestalt therapy, family life cycle, psychological adaptation, self-attitude correction.

УДК 159.99

Е. Ю. Дементьева, А. А. Меланьина

САМООЦЕНКА И ЖИЗНЕННЫЕ СЦЕНАРИИ

SELF – ESTEEM AND LIFE SCENARIOS

В статье приведены результаты теоретического исследования взаимосвязи самооценки личности и жизненных сценариев. Рассмотрены понимания и дефиниции отечественных и зарубежных авторов таких системообразующих аспектов личности, как самооценка и жизненный сценарий. Сформулировано авторское определение понятия родовых конфликтов и раскрыта их роль в формировании сценария.

В итоге анализа литературных источников и существующих статистических исследований, сделан теоретический вывод о наличии прямой связи между проблемным жизненным сценарием и неадекватностью самооценки личности.

The article presents the results of a theoretical study of the relationship between self-esteem and life scenarios. The understanding and definitions of domestic and foreign authors of such system-forming aspects of personality as self-esteem and life scenario are considered. The author's definition of the concept of generic conflicts is formulated and their role in the formation of the scenario is revealed.

As a result of the analysis of literary sources and existing statistical studies, a theoretical conclusion has been made that there is a direct link between a problematic life scenario and the inadequacy of a person's self-esteem.

Сегодня повсеместно наблюдается поворот на традиционные ценности в сценариях развития личности, семьи и государства, а в некоторых странах в 2025 году этот поворот выглядит революционным. Общественные кризисы, смена парадигм существования человеческого общества оказывают влияние на структуру формирования личности и мировоззрение следующих поколений. В контексте этих влияний актуальными оказываются

теоретические разработки понятия жизненный сценарий и исследования его взаимосвязи с таким основополагающим психическим конструктом, как самооценка.

Самооценка является важным побудительным фактором активности, необходимой для выстраивания своего жизненного пути. Поставленная в центр «Я-концепции» Р. Бернсом [3], признанная ключевым аспектом личностной идентичности У. Джемсом [4], самооценка представляет собой целостное, многомерное, динамическое образование, выражающее степень положительности отношения индивида к собственному представлению о себе.

Жизненный сценарий по Берну – это бессознательный жизненный план развития личности, в фундаменте которого лежит выбор, который делается в детстве и основывается на детских иллюзиях и родительских влияниях. Эрик Берн [2] различал три типа сценариев.

Победитель – это человек, который умеет добиваться поставленных целей, знает себе цену и имеет собственную жизненную программу.

Непобедитель – такие люди не ставят перед собой высоких целей, умеют радоваться малому, находить счастье не в преодолении, а в созерцании, склонны к компромиссу или приспособлению.

Побеждённый – эти люди обвиняют непреодолимые обстоятельства и всех вокруг в своих неудачах. Не стремятся улучшить свою жизнь, придерживаются стратегии избегания конфликтов и трудностей.

По-другому структурирует жизненный сценарий Леопольд Сонди [5]. По Сонди, сценарий основан на результатах выборов в пяти основных жизненных сферах: любви, дружбе, профессии, болезни, смерти. Выборы эти обусловлены действием, прежде всего, латентно – рецессивных генов. Наряду с личностными побуждениями в его концепции судьбоанализа играют важную роль латентные притязания предков, которые стремятся воплотиться в жизни потомка.

Как Фрейд ввёл фундаментальное понятие «индивидуального» бессознательного, с его языком симптомов, изменившее существовавшее в его время представление о психике, Юнг – понятие «коллективного» бессознательного, с его языком символов, так Сонди дополнил этот ряд понятием «родового» бессознательного, с его языком выбора. Родовое бессознательное содержит все возможности форм экзистенции, родовые типы, фигуры предков, которые уже встречались в истории рода и могут стремиться к воплощению снова.

Анн Анселин Шутценбергер [6], понимая жизненный сценарий как самопрограммирование личности, обращает основное внимание на неосознанное повторение родовых сценариев предков. В её работе приводятся исследования Ж. Хилгард 60-х годов, которые статистически доказали существование синдрома годовщины.

Приведем для примера один из клинических случаев: «Джеймса Карсона 34 лет госпитализировали с жалобами на неподдающуюся лечению головную боль, длящуюся более 4 лет, которая привела к попытке самоубийства. Острые симптомы начались, когда его сыну исполнилось 4 года – столько же было самому Джеймсу, когда его собственный отец внезапно умер от гриппа. До

возникновения гипотезы о связи его болезни и тяги к самоубийству с годовщиной, ситуация считалась клинически безнадежной. «Вы знаете, я стал понимать: у моего отца был сын и дочь, и у меня есть сын и дочь, и у меня такое чувство, будто мой отец – это я, а я – это мой отец». Динамика травмы, причинённой ему смертью отца стремилась неосознанно воплотиться в жизни его четырехлетнего сына в форме отцовского суицида.

Так работает трансгенерационный механизм передачи сценариев и конфликтов.

Родовые конфликты мы будем понимать как интеграцию конфликтов родовой системы, включающих в себя межпоколенческие, вертикально направленные, межличностные, горизонтально направленные, и внутриличностные конфликты, обусловленные, в первую очередь, противоречиями между динамикой родовых сценариев и ценностно-потребностной сферой личности.

Леопольд Сонди [5] прямо высказывается на этот счёт: выбор способа разрядки конфликта противоположных побуждений определяет динамику психических процессов. Если индивид неизменно выбирает деструктивные стратегии разрешения конфликтов, его ждет патология судьбы.

Иначе говоря, судьбу человека, его жизненный сценарий будет определять его выбор, сознательный или нет. Выбор направления движения и степени приложения усилий для достижения нужной цели. Выбор способа разрешения внутренних и внешних конфликтов, встречающихся на его жизненном пути. И здесь возникает интерес к тому, как этот выбор делается, с чем он связан.

На статистически значимом уровне уже доказана прямая взаимосвязь между самооценкой личности, стилем её поведения в конфликте и её конфликтоустойчивостью [0]. Человек с неадекватно низкой самооценкой не сможет прожить сценарий победителя. Любое, воображаемое или нет, родовое проклятье станет непреодолимой стеной на жизненном пути. Привычная стратегия поведения человека с низкой самооценкой в конфликте – это избегание. Внутриличностные конфликты здесь не решаются соподчинением потребностей, а переводятся в область бессознательного и проявляются необъяснимыми невротами и психосоматизациями, которые могут привести к «случайным» несчастным случаям и смертельным заболеваниям.

Неадекватно высокая самооценка конфликтогенна по своей сути. В этом случае сценарий любого конфликта будет проходить в непримиримом соперничестве. Сложно выбирать конструктивные стратегии сотрудничества и компромисса, считая свою правоту неоспоримой, а всех союзников определяя в соперники. Эти люди будут поддерживать родовую вражду совершенно сознательно, передавая её следующим поколениям и не пытаясь преодолеть. Связь самооценки, как детерминирующей функции поведения в конфликте, с формированием проблемного личного жизненного сценария, таким образом, становится очевидна.

Подведём итог: сценарий победителя будет складываться, у зрелой личности с адекватно высокой самооценкой, позволяющей не завывать текущую планку притязаний, но при этом верить в свои возможности и не

останавливаться на пути осуществления своих мечтаний. Каждый человек приходит в этот мир со своим клубком наследственно – обусловленных противоречий побуждений и потребностей. И персональная задача личности в том, чтобы распутать этот клубок, осознать и разрешить все конфликтующие ограничения и возможности предков и построить из них свою собственную свободную судьбу.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аверина К. Н. Связь самооценки со стилями поведения в конфликте у мужчин и женщин ранней взрослости / К. Н. Аверина // Конфликтология. – 2018. – №4. – С. 32-41.
2. Берн Э. Люди, которые играют в игры. – Москва : Эксмо-пресс, 2003. – 576 с.
3. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание : перевод с английского М. Б. Гнедовский, М. А. Ковальчук. – Москва : Прогресс, 1986. – 217 с.
4. Джемс У. Психология / под ред. Л. А. Петровской. – Москва : Педагогика, 1991. – 368 с.
5. Сонди Л. Судьбоанализ / пер. с нем. А. В. Тихомиров. – Москва : Три квадрата, 2007. – 480 с.
6. Шутценбергер А. А. Синдром предков : Трансгенерационные связи, семейные тайны, синдром годовщины, передача травм и практическое использование геносоциограммы / А. А. Шутценбергер. – Москва : Изд-во Института психотерапии, 2005. – 256 с.

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРЕ

Дементьева Евгения Юрьевна

Магистрант второго курса факультета философии и психологии

Воронежский государственный университет

E-mail: dementevaevgenija09@rambler.ru

Россия, 394000, г. Воронеж, Пр. Революции, 24.

Меланьина Анна Анатольевна

Доцент кафедры общей и социальной психологии, канд. психол. наук, доцент

Воронежский государственный университет

E-mail: melanina@mail.ru

Россия, 394000, г. Воронеж, Пр. Революции, 24

Dementieva Evgeniya Yurievna

Second-year Master's student at the Faculty of philosophy and psychology

Voronezh State University

E-mail: dementevaevgenija09@rambler.ru

24 Revolution Avenue, Voronezh, 394000, Russia.

Melanyina Anna Anatolyevna

Associate Professor of the Department of General and Social Psychology, PhD,

Associate Professor

Voronezh State University
E-mail: melanina@mail.ru
Russia, 394000, Voronezh, Revolution Ave., 24

Ключевые слова: самооценка, жизненный сценарий, родовые конфликты, трансгенерационная передача.

Key words: self-esteem, life scenario, generic conflicts, transgenerational transmission.

УДК 159.99

А. В. Иванова, И. В. Тепляшин

**ФОРМЫ УЧАСТИЯ ОБЩЕСТВЕННЫХ ОБЪЕДИНЕНИЙ
ПРАВООХРАНИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ В УКРЕПЛЕНИИ
ЗАКОННОСТИ И ПРАВОПОРЯДКА**

**FORMS OF PARTICIPATION OF LAW ENFORCEMENT-
ORIENTED PUBLIC ASSOCIATIONS IN STRENGTHENING LAW AND
ORDER**

Статья посвящена вопросу укрепления законности и правопорядка в обществе. Одной из форм участия населения в укреплении законности являются казахи (дружины) общества, добровольные народные дружины, общественные объединения. Автор делает вывод о том, что благодаря функционированию в государстве общественных объединений правоохранительной направленности происходит значительное упрощение деятельности правоохранительных органов и, соответственно, уменьшение уровня преступности, укрепление общественного строя и рост стабильности, общественного благосостояния. ООПН – важное звено в обеспечении двусторонней плодотворной связи между государством и его народом.

The article is devoted to the issue of strengthening law and order in society. Cossack (squads) societies, voluntary national squads, and public associations are one of the forms of public participation in strengthening the rule of law. The author concludes that due to the functioning of law enforcement-oriented public associations in the state, there is a significant simplification of the activities of law enforcement agencies and, consequently, a reduction in crime, strengthening the social order and increasing stability and public welfare. The PLO is an important link in ensuring a fruitful bilateral relationship between the State and its people.

На данный момент в обществе наблюдается активное повышение правовой активности граждан и формирование высокого уровня правосознания. Российская Федерация – демократическое правовое государство, соответственно, оно гарантирует обеспечение и соблюдение прав

и интересов своих граждан с помощью различных правовых средств и методов воздействия.

Реализации народных интересов способствует наличие и активному функционированию в нашей стране общественных объединений, вступив в которое каждый получает возможность внести свой вклад в развитие Родины, изменить состояние страны к лучшему. Гарантированием же прав граждан занимаются правоохранные органы, обеспечивая защиту от таких ситуаций, в которых один человек, реализуя свои права, ущемляет права другого человека.

Народные структуры правоохранительной направленности выполняют свои функции в конкретной, определенной уставом сфере общественных отношений: борьба с правонарушениями в транспортной сфере, работа с несовершеннолетними преступниками, профилактика наркотических преступлений и правонарушений и пр. [4].

Основными формами общественных объединений правоохранительного характера являются:

1) казачьи (дружины) общества (например, Войсковое казачье общество «Всевеликое Войско Донское», которое обеспечивает контроль за правопорядком и активно сотрудничает с ОВД).

2) добровольные народные дружины (они часто задействованы в просвещении граждан, охране общественного порядка, пресечении и предупреждении правонарушений, охране общественного порядка). К примеру, в 2022 году членами народных дружин принято участие в 106 рейдовых мероприятиях, оказана помощь в выявлении 79 административных правонарушений, из них, по ст. 20.1 – 29 правонарушений, по ст. 20.21 – 50 правонарушений. Кроме того, в ходе проведения профилактических рейдовых мероприятий в рамках Закона Краснодарского края от 21 июля 2008 года «О мерах по профилактике безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних в Краснодарском крае» выявлено 22 несовершеннолетних, нарушивших временной режим [3].

3) общественные объединения правоохранительной направленности (далее – ООПН). Самым известным объединением, и, в тоже время самым крупным из них, в нашей стране является «Офицеры России».

Под ООПН следует понимать добровольные, самоуправляемые, некоммерческие формирования, не имеющие постоянного членства, созданные в результате инициативы граждан для поддержания, охраны, защиты и обеспечения общественного порядка. Участвовать в деятельности таких объединений гражданин вправе с 18 лет. Разделить ООПН на различные конкретные формы затруднительно, поскольку перечень задач, выполняемых каждой из этих форм объединений предельно схожи между собой. Однако существуют подходы, в которых формы общественных объединений зависят от той, функции правоохранительных органов, осуществить которую они помогают [2].

Представленные объединения не осуществляют правоохранительную деятельность, поскольку этим занимаются специальные уполномоченные государственные органы и организации, но их деятельность имеет

правоохранительную направленность, т.е. способствует осуществлению правоохранительной деятельности.

Основными направлениями деятельности ООПН являются: помощь уполномоченным правоохранительным органам в организации, защите и поддержании общественного порядка, пресечение и предупреждение правонарушений и информирование (правовое просвещение) населения.

Стоит упомянуть, что вклад данных формирований в помощь ОВД, периодически позитивно отмечается и поощряется руководителями МВД Российской Федерации различных уровней. Например, в 2020 г. В. Колокольцев отметил, что «...существенную помощь сотрудникам полиции оказывают представители различных общественных формирований правоохранительной направленности. Граждане активно участвуют в охране общественного порядка. В 2020 г. к таким мероприятиям привлекалось почти 2 миллиона человек» [1].

Общими для всех форм ООПН функциями и задачами являются: обеспечение правопорядка, профилактика преступности, содействие органам внутренних дел, оказание неотложной помощи пострадавшим, помощь в спасении людей, в обеспечении общественного порядка и безопасности в условиях ЧС, профилактические работы, информирование населения, проведение образовательных программ и акций.

Таким образом, благодаря функционированию в государстве общественных объединений правоохранительной направленности происходит значительное упрощение деятельности правоохранительных органов и, соответственно, уменьшение уровня преступности, укрепление общественного строя и рост стабильности, общественного благосостояния. ООПН – важное звено в обеспечении двусторонней плодотворной связи между государством и его народом. Активное вовлечение граждан в участие в правоохранительной деятельности – залог успешного функционирования правового государства.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Выступление Президента России В. Путина на расширенном заседании коллегии Министерства внутренних дел Российской Федерации, 03.03.2021. – URL: <http://kremlin.ru/events/president/news/65090> (дата обращения: 10.12.2024 г.)

2. Истратов А. А. Общественные объединения правоохранительной направленности в современной России / А. А. Истратов // Философия права – 2016. – № 1 (74). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/obschestvennyye-obedineniya-pravoohranitelnoy-napravlennosti-v-sovremennoy-rossii> (дата обращения: 05.02.2025).

3. Подведение итогов работы народной дружины за 2021 год по реализации Федерального закона от 2 апреля 2014 года № 44-ФЗ «Об участии граждан в охране общественного порядка», Законов Краснодарского края от 28 июня 2007 года № 1267-КЗ «Об участии граждан в охране общественного порядка в Краснодарском крае» и от 21 июля 2008 года № 1539 «О мерах по

профилактике безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних в Краснодарском крае», постановления главы администрации (губернатора) Краснодарского края от 21 ноября 2016 № 914 «Об отдельных вопросах участия граждан в охране общественного порядка на территории Краснодарского края» и задачи на 2023 год.

4. Романович Д. И. Правовые основы и принципы участия общественных организаций правоохранительной направленности в охране общественного порядка и обеспечении безопасности / Д. И. Романович, М. С. Лащёв // Академическая мысль. – 2022. – №1 (18). – С. 38-43.

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРЕ

Иванова Анастасия Васильевна

Курсант второго курса факультета подготовки специалистов по программам высшего образования

Сибирский юридический институт МВД России

E-mail: nastij.iwanowa@yandex.ru

Россия, 660131, г. Красноярск, ул. Рокоссовского, 205

Тепляшин Иван Владимирович

Доцент кафедры государственно-правовых дисциплин, канд. юрид. наук, доцент, старший лейтенант полиции

E-mail: nastij.iwanowa@yandex.ru

Россия, 660131, г. Красноярск, ул. Рокоссовского, 205

Ivanova Anastasia Vasilyevna

Second-year cadet of the Faculty of Higher Education Specialist Training

Siberian Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia

E-mail: nastij.iwanowa@yandex.ru

205 Rokossovskiy str., Krasnoyarsk, 660131, Russia

Teplyashin Ivan Vladimirovich

Associate Professor of the Department of State and Legal Disciplines, PhD. jurid.

PhD, Associate Professor, Senior Police Lieutenant

E-mail: nastij.iwanowa@yandex.ru

205 Rokossovskiy str., Krasnoyarsk, 660131, Russia

Ключевые слова: дружины, законность, общественные объединения, правопорядок

Keywords: squads, legality, public associations, law and order

УДК 34.09

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ
НА УРОКАХ ХИМИИ КАК СОЗДАНИЕ
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕГО ПРОСТРАНСТВА В ШКОЛЕ**

**THE USE OF DIGITAL TECHNOLOGIES
IN CHEMISTRY LESSONS HOW TO CREATE A HEALTH-
SAVING SPACE AT SCHOOL**

В статье описывается применение цифровых технологий в образовательном процессе по химии, которые способствуют созданию здоровьесберегающего пространства в школе. На примере цифровой лаборатории «Робиклаб» рассматривается возможность реализации проектно-исследовательских работ учащихся, которые способствуют решению межпредметных задач. Практическая часть работы была проведена в общеобразовательном учреждении МБОУ «НОЦ» села Новая Усмань.

The article describes the use of digital technologies in the educational process of chemistry, which contribute to the creation of a health-saving space at school. Using the example of the «Robiclub» digital laboratory, the possibility of implementing student design and research projects that contribute to solving interdisciplinary tasks is being considered. The practical part of the work was carried out in the general education institution MBEI «NEC» in the village of Novaya Usman.

В последнее время сокращается число абсолютно здоровых школьников, что связано с увеличением учебной нагрузки и усложнением материала, неправильным режимом дня, питания и недостаточной двигательной активностью учащихся. Основная задача школы: дать необходимое образование и сохранить здоровье детей в течение обучения. Химия имеет огромный потенциал в формировании представлений о здоровом образе жизни, развития соответствующей мотивации и воспитания у учащихся культуры здорового и безопасного образа жизни [1]. Все чаще при обучении применяют здоровьесберегающие технологии, к ним относят цифровые и информационные технологии (ИТ).

По требованиям ФГОС в образовании необходима реализация деятельностного подхода, в том числе на уроках химии, а использование ИТ способствует развитию познавательной компетентности школьников [2]. Цифровые технологии позволяют совершить виртуальное путешествие на различные производства органических и неорганических веществ, узнать биографию ученых-химиков, чей научный вклад изменил нашу жизнь. Применение ИТ на уроках должно быть обоснованным и целесообразным, к ним нужно обращаться в том случае, когда они могут обеспечить более высокий уровень учебного процесса по сравнению с традиционными

методами обучения. Кроме того, ИТ могут применяться также и как средство контроля усвоенных знаний учащимися, способны значительно увеличить доступ к различным источникам информации и предоставляют возможность получения обратной связи [3]. Это также облегчает задачи учителя, поскольку работы проверяются автоматически, после прохождения теста результаты высчитываются сразу, показывая количество ошибок и правильных ответов. Использование ИТ на уроках химии представляет собой важный аспект создания здоровьесберегающего пространства в школе, обеспечивает доступ к материалам для всех учеников, включая тех, кто сталкивается с физическими ограничениями, что создает более инклюзивную среду и уменьшает стресс, связанный с традиционными методами обучения. Интерактивные задания и игры делают процесс обучения более увлекательным и менее формальным, что позитивно сказывается на психоэмоциональном состоянии учащихся.

Одним из средств ИТ является цифровая лаборатория «Робиклаб», способная без лишних препятствий выводить данные на экран компьютера или ноутбука, что облегчает процесс обучения. Выделяют четыре вида комплектации цифровой лаборатории «Робиклаб»: базовая, стандартная, профильная и для «Точки Роста». Стандартная комплектация лаборатории «Робиклаб» предполагает применение разнообразных цифровых датчиков (датчик давления газа, датчик рН, датчик напряжения 25 В, датчик температуры, датчик электропроводности), с помощью которых увеличивается список возможных для проведения демонстрационных опытов, лабораторных и практических работ, а также появляется возможность для реализации научно-исследовательских проектов. В состав датчиков входят чувствительные к окружающей среде элементы, основанные как на физических, так и на химических явлениях. Главной целью их использования является видоизменение различных физических величин в электрические сигналы для дальнейшей их обработки. Существует несколько возможных способов передачи результатов эксперимента: вербальный; табличный; графический.

Педагогический эксперимент проходил в МБОУ «НОЦ» села Новая Усмань Воронежской области. 8 «А» класс был экспериментальным, а 8 «В» класс был выбран в качестве контрольного. Для осуществления деятельностного подхода в экспериментальном 8 «А» классе совместно с учениками были проведены следующие химические опыты:

- 1) изучение электропроводности растворов электролитов с использованием датчика электропроводности;
- 2) определение значения рН в кислотах, щелочах и напитках с помощью рН-датчика;
- 3) изучение эндотермической и экзотермической реакции с помощью температурного датчика;
- 4) изучение реакции нейтрализации с помощью мультидатчика;
- 5) изучение окислительно-восстановительной реакции с окислителем перманганатом калия с помощью цифровой лаборатории.

Итак, использование цифровой лаборатории на уроках химии дает возможность проводить лабораторные и демонстрационные опыты в 8 классе

на более качественном уровне за счет повышения доступности, наглядности и увлекательности процесса.

На входе в педагогический эксперимент провели сравнение уровня знаний учащихся в экспериментальном 8 «А» и контрольном 8 «В» классах, и оказалось, что они примерно одинаковы. После выполненных химических опытов с применением цифровой лаборатории «Робиклаб» в 8 классах были проведены самостоятельная и контрольная работа, на основании проверки которых на выходе из педагогического эксперимента проанализировали качество знаний двух классов. Ученики экспериментального 8 «А» класса показывают более высокий уровень выполнения самостоятельных и контрольных работ, при ответах на уроках, а также при выполнении домашних заданий, по сравнению с учениками контрольного 8 «В» класса. Выяснили, что качество знаний в контрольном 8 «В» классе осталось на прежнем уровне, в то время как в экспериментальном 8 «А» возросло на 6,89%. По результатам эксперимента можно сделать вывод, что применение цифровой лаборатории «Робиклаб» на уроках химии приводит к повышению успеваемости и уровня знаний учащихся.

Таким образом, использование ИТ на уроках химии играет ключевую роль в создании здоровьесберегающего пространства и способствует инклюзивности процесса. Тем не менее, необходимо учитывать и потенциальные негативные аспекты, такие как снижение практических навыков и возможную зависимость от технологий. Благодаря использованию ИТ у учеников развиваются навыки самостоятельной работы, критического мышления, анализа информации и принятия решений, что в дальнейшем поможет, как при обучении в ВУЗе, так и в случае дальнейшей профессиональной деятельности.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Мартынова Н. А. Формирование у учащихся приоритетов здорового образа жизни в обучении химии в средней школе: автореферат дис. кандидата педагогических наук: 13.00.02 / Рос. гос. пед. ун-т им. А. И. Герцена. – Санкт-Петербург, 2003. – 24 с.
2. Стекленева Д. С. Использование электронных образовательных ресурсов в преподавании химии / Д. С. Стекленева, Е. А. Звонарева // Диалог на равных. – Воронеж: Воронежский государственный педагогический университет, 2023. – С. 253-257.
3. Хахина А. Д. Информационные технологии на уроках химии / А. Д. Хахина, Е. А. Звонарева // I Всероссийский фестиваль учителей химии, посвященный 190-летию со дня рождения Д.И. Менделеева. – Воронеж: Издательско-полиграфический центр «Научная книга», 2024. – С. 98-102.

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРЕ

Комарович Максим Александрович
Студент второго курса естественно-географического факультета

Воронежский государственный педагогический университет
E-mail: maxkom2005@mail.ru
Россия, 394043, г. Воронеж, улица Ленина, 86.
Звонарева Елена Анатольевна
Доцент кафедры химии, канд. хим. наук, доцент
Воронежский государственный педагогический университет
E-mail: ximiy224@mail.ru
394043, Voronezh, 86, Lenin Street, Voronezh, Russia.

Komarovich Maxim Alexandrovich
Second-year student at the Faculty of Natural Geography
Voronezh State Pedagogical University
E-mail: maxkom2005@mail.ru
394043, Voronezh, 86, Lenin Street, Voronezh, Russia.
Zvonareva Elena Anatolyevna
Associate Professor of the Department of Chemistry, Candidate of Chemical
Sciences, Associate Professor
Voronezh State Pedagogical University
E-mail: ximiy224@mail.ru
86 Lenin St., Voronezh, 394043, Russia.

Ключевые слова: цифровые технологии, здоровье, здоровьесберегающее пространство, образовательные ресурсы, деятельностный подход, цифровая лаборатория, процесс обучения химии.

Key words: digital technologies, health, health-saving space, educational resources, activity-based approach, digital laboratory, chemistry teaching process.

УДК 372.854: 371.78

А. А. Коржова, И. А. Пешкова

СОВРЕМЕННОЙ ЖИЗНИ, ВЛИЯЮЩИЕ НА НАРУШЕНИЕ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ

FACTORS OF MODERN LIFE AFFECTING EATING DISORDERS

В статье авторы проводят анализ различных факторов, влияющих на нарушение пищевого поведения. Характеризуют возможные причины развития нарушения пищевого поведения среди детей и подростков. Приводят данные анализа показателей склонных к нарушениям пищевого поведения.

In the article, the authors analyze various factors influencing eating disorders. Possible causes of the development of eating disorders among children and adolescents are characterized. The data of the analysis of indicators of those prone to eating disorders are presented.

Современные тенденции пищевого поведения в обществе обусловлены влиянием пищевой промышленности на рынок продуктов питания. В связи с проблемой увеличения численности населения появляются новые механизмы, обеспечивающие питание жителей земного шара. Кроме того, наблюдается общая стрессогенная мировая социальная обстановка, которая влечет за собой нарушение пищевого поведения у человека. К таким нарушениям подвержены, в большей степени, дети и подростки в силу возрастных особенностей психофизиологического статуса. Нарушение пищевого поведения у школьников стало актуальной проблемой в современном обществе. В связи с этим необходимо выявить факторы, влияющие на нарушение пищевого поведения.

В современном мире выделен ряд причин нарушения пищевого поведения: физиологические, генетические, психологические, личностные.

Физиологические причины связаны непосредственно с гормонами, которые регулируют настроение подростка.

При нервной анорексии подростки первоначально отказывают себе в достаточном количестве еды, сокращая поступление в организм необходимых веществ. При ожирении люди становятся нечувствительными к лептину.

Наследственность, также, играет важную роль в развитии нарушений пищевого поведения. Исследования показывают, что подростки с родственниками, страдающими РПП, имеют значимо больший риск их развития.

Гены могут влиять на поведение, связанное с едой, эмоциональное восприятие пищи и вырабатывать реакцию на стресс, например, заедание стресса или, наоборот, отказ от еды при стрессе. Генетические предрасположенности могут влиять на такие аспекты, как импульсивность, тревожность и контроль над эмоциями.

Психологические причины очень развиты при нарушениях пищевого поведения.

Исследователи в области психологии отмечают, что у подростков на фоне появления различных страхов, связанных с сексуальностью, могут возникать различные заболевания, связанные с отказом к еде [1].

Современное общество столкнулось с таким понятием, как буллинг, которое многие авторы рассматривают определяют как агрессия или травля. [5]. Травля характеризуется повторяющимся нежелательными агрессивным поведением и включает в себя виктимизацию школьников в результате физического или вербального агрессивного взаимодействия [6]. Для того, чтобы справиться с буллингом подростки отказываются от еды, при наличии лишнего веса и набирают вес, при худобе.

Постепенно переходя, к проблемам формирования отношения к еде, важно отметить, что именно в семье закладывается привычки, связанные с питанием. К семейным привычкам можно отнести переизбыток, грубую пищу, неправильные диеты-эти факторы с раннего возраста формируют отказ от рационального питания.

Отказ в еде, также, рассматривается как самонаказание, желанием привлечь внимание родителей к проблемам подростков. С. К. Нартова – Бочавер, изучая отношение детей к еде [2], отмечала, что родители, которые все решения принимают за ребенка, провоцируют в нем пищевые нарушения.

О. А. Скугаревский отмечает проблемы с питанием у ребенка, при напряженных отношениях с родителями [3]. Таким образом, подросток пытается защитить себя и свои отстоять свои границы.

Влияние травмирующих событий на пищевое нарушение может быть значительным. Травмы, такие как физическое или эмоциональное насилие, потеря близкого человека или другие стрессовые ситуации, могут привести к изменениям в отношении к еде.

Личностные особенности являются фактором развития нарушения пищевого поведения. Девушки в подростковом возрасте имеют завышенные требования к своему телу, такие склонности приводят к диетам, следствием которых становится анорексия.

Люди, остро воспринимающие критику, особо склонны к возникновению нарушений пищевого поведения. Страх перед осуждением может привести к самоограничениям и перееданию

Таким образом, на нарушение пищевого поведения влияют физиологические, генетические, психологические и личностные факторы.

А. В. Погодина в своей статье «Особенности питания и предрасположенность к расстройствам пищевого поведения у подростков» провела диагностику ШОПП (шкала оценки пищевого поведения) подростков на наличие предрасположенности к РПП. Результатами данного исследования является то, что из 379 учеников 10 класса 10,6% повышенное питание, а у 2,7% недостаточность питания, 86,7% подростков имеют средние показатели питания. Так же важным аспектом является то, что большинство девочек пропускают завтрак, из своего рациона убирают мясо, орехи и сливочное масло.

Данные исследования позволяют убедиться в том, что большинство подростков девочек имеют склонность к РПП; такой аспект позволяет сделать вывод о недостаточном уровне знаний в области здорового питания и является доказательством того, что необходимо включать в образовательный процесс работу, нацеленную на формирование правильных пищевых привычек.

Для того, чтобы наглядно увидеть показатели склонных к нарушениям пищевого поведения было проведено тестирование ЕАТ-26 на базе гимназии имени Платонова г. Воронеж. Результаты представлены в таблице.

В данном тестировании приняли участие 206 школьников, из них: 49 учеников начальной школы, 92 учеников средней школы и 65 учеников старшей школы.

По этим данным можно сделать вывод о том, что в средней школе 5-8 класс, наиболее ярко выражена средняя вероятность склонности к нарушению пищевого поведения, а в старшей школе ярко выражена повышенная вероятность, что означает, что вероятность развития нарушения пищевого поведения увеличивается в старших классах.

Подводя итог, важно отметить, что многоаспектность причин развития расстройства пищевого поведения характеризует различный подход к решению данной проблемы. Тему пищевого поведения необходимо освещать именно в школьной среде, для исключения частных случаев развития заболеваний, так как детский и подростковый возраст зачастую сопровождается различными психофизиологическими (внутренними) и социальными (внешними) факторами, неблагоприятно влияющими на развитие школьника.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Колесникова А. А. Психологические причины и особенности проявления расстройств пищевого поведения в подростковом возрасте / А. А. Колесникова, А. В. Семёнова // Педагогика : история, перспективы. – 2021. – Том. 4. – № 4. – С. 54-61.
2. Нартова-Бочавер С. К. Психологическая суверенность личности: генезис и проявления: дисс. ... докт. психол. наук. – Москва, 2005. – 431 с.
3. Скугаревский О. А. Нарушения пищевого поведения / О. А. Скугаревский. – Минск : БГМУ, 2007. – 340 с.
4. Погодина А. В. Особенности пищевого поведения у подростков. Профилактическая медицина / А. В. Погодина., Астахова Т.А. // Вопросы питания. – 2024. – Том 93. – № 3. – С. 31-39.
5. Olweus D. Olweus Bullying Prevention Program : Teacher Guide. Center City / D. Olweus, S. P. Limber. – MN : Hazelden Publishing, 2007. – 170 p.
6. Rigby K. Consequences of bullying in schools / K. Rigby // Can J Psychiatry. – 2003. – Vol. 48 (9). – Pp. 583-590

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРЕ

Коржова Арина Алексеевна

Студентка четвертого курса естественно-географического факультета

Воронежский государственный педагогический университет

E-mail: arisha.gribanova.03@mail.ru

Россия, 394065, г. Воронеж, ул. Ленина 84

Пешкова Ирина Александровна

Доцент кафедры анатомии и физиологии, канд. пед. наук, доцент

Воронежский государственный педагогический университет

E-mail: irina.peshkova@mail.ru

Россия, 394065, г. Воронеж, ул. Ленина 84

Korzhova Arina Alekseevna

Fourth-year student at the Faculty of Natural Geography

Voronezh State Pedagogical University

E-mail: arisha.gribanova.03@mail.ru

84 Lenin St., Voronezh, 394065, Russia

Peshkova Irina Alexandrovna

Associate Professor of the Department of Anatomy and Physiology, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor
Voronezh State Pedagogical University
E-mail: irina.peshkova@mail.ru
84 Lenin St., Voronezh, 394065, Russia

Ключевые слова: нарушение пищевого поведения
Key words: eating disorders

УДК 611

Е. А. Коровина, С. В. Попова

ВЛИЯНИЕ САМООЦЕНКИ ЛИЧНОСТИ НА КОММУНИКАТИВНЫЕ СПОСОБНОСТИ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

THE INFLUENCE OF SELF-ESTEEM ON THE MANIFESTATION OF DEVIANT BEHAVIOR IN ADOLESCENCE

В данной статье рассмотрены проблема формирования самооценки личности обучающихся подросткового возраста и её влияние на коммуникативные способности в указанный возрастной этап. Приводятся некоторые рекомендации для специалистов и родителей по выстраиванию доверительного взаимодействия с подростком.

This article examines the problem of the formation of adolescent students' self-esteem and its impact at this age stage. Some recommendations are given to specialists and parents on building a trusting interaction with a teenager.

В различные временные отрезки авторы, например, такие, как: Ш. Бюлер, А. Валлон, С. Холл и др., чьи труды затрагивали подростковый возраст, отмечали наличие как психологической, так и физиологической перестройки организма ребенка, чем и обуславливается трудность его прохождения. Согласно, разработкам Л. С. Выготского, данный период охватывает возраст от 12 до 18 лет [2].

Многочисленные перестройки всех систем организма, протекающих в достаточно интенсивном темпе, повышенная возбудимость нервных процессов, ведущие гормональные изменения и новая социальная ситуация развития приводят к существенным психологическим преобразованиям, например, становление «Я-концепции», принятие нового «Я-образа», осознание своего «Я», его собственная оценка. Таким образом, мы можем говорить о том, что переход от «ребенка» ко «взрослому» является критическим, в завершение которого обучающийся осознает свою идентичность, вариативность моделей поведения, нравственных установок.

Новая социальная роль подростка вызывает у индивида потребность в постоянной оценке собственных действий и мыслей относительно принятых

обществом правил. Также переориентация главенствующей роли родителей и референтного взрослого на группу сверстников оказывает влияние на принятие ребенком своей значимости в этом коллективе, на более подробное изучение собственных индивидуальных особенностей [1, 37-46]. На основе чего мы можем сделать вывод о том, что значимым компонентом личности подрастающего ребенка выступает самооценка, выступающая отражением отношения индивида к самому себя, которое отражает в своем содержании анализ окружающих, одобряемые модели поведения, соответствие человека им и заключение собственной значимости на основе данной оценки.

Анализируя изученный материал, мы можем говорить о том, что наиболее сильно критической оценке подвержены обучающиеся подросткового возраста. Уровень самооценки формирует не только отношение к себе, но и отношение к окружающим людям, то есть определенные действия, формирующие поведение подростка. Однако на это также в значительной степени влияют и физиологические особенности нервной системы в подростковом возрасте, которые характеризуется выраженной неустойчивостью нервных процессов на стимулы внешней и внутренней среды человека, то есть преобладанием процессов возбуждения и торможения. Таким образом, мы можем говорить о том, что оценка собственной личности в целом выстраивает взаимодействие индивида с окружающими его людьми, его коммуникацию с миром.

Однако говоря о взаимоотношениях в обществе, мы касаемся коммуникативных способностей, которые, согласно Б. Д. Парыгину, выступают необходимым компонентом успешности общения людей, заключая в себе навыки и умения каждого индивида. Автор отмечал, что результат коммуникации зависит от понимания партнера, отношений между оппонентами, а также собственной карты мира и ее оценки [3]. Таким образом, для построения гармоничного контакта с окружающими людьми необходимо осознавать свои индивидуальные характеристики, на основе чего строится модель взаимодействия с другими. В подростковом возрасте, как уже отмечалось ранее, происходит становление этой идентичности, ее осознание и изучение себя в целом, что и откладывает существенный отпечаток на поведение обучающихся в рассматриваемый нами возрастной период.

Анализируя изученный материал по данному вопросу, мы пришли к выводу о том, что уровень оценки собственных индивидуальных особенностей выступает механизмом построения отношения к миру, так как самооценка является отражением как внешних, так и внутренних суждений по отношению к личности индивида, на основе чего он определяет реакции на конкретные ситуации, формулируя коммуникативные особенности подростка.

Таким образом, изучив особенности подросткового этапа, мы выделили некоторые рекомендации, которые могут помочь родителям или же специалистам выстроить доверительное взаимодействие с обучающимся подросткового возраста и помочь им преодолеть трудности данного периода.

Предложенные нами рекомендации:

– учёт и понимание индивидуальных и возрастных особенностей подросткового этапа становления личности;

- формирование безопасной и комфортной атмосферы в процессе обучения и воспитания;
- повышение собственных компетенций;
- обучение подростков навыкам рефлексии и самопознания на своем примере;
- непредвзятое отношение к обучающимся подросткового возраста.

Подводя итоги данной статьи, мы приходим к выводу о том, что уровень самооценки личности влияет на проявления девиантного поведения в подростковом возрасте.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бюлер Ш. Что такое пубертатный период / Ш. Бюлер // Педология : сборник статей [пер. Аркина]. – Москва-Ленинград : Гос. учебно-пед. изд., 1931. – 193 с.
2. Выготский Л. С. Психология развития ребенка / Л. С. Выготский. – Москва : Издательство «Смысл», 2005. – 512 с.
3. Парыгин Б. Д. Основы социально-психологической теории / Б. Д. Парыгин. – Москва : Мысль, 1971. – 352 с.

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРЕ

Коровина Елена Александровна
 Студентка 3 курса факультета философии и психологии
 Воронежский государственный университет
 E-mail: lenakorovina0004@mail.ru
 Россия, 394000, г. Воронеж, проспект Революции, 24.

Попова Светлана Владимировна
 Старший преподаватель кафедры педагогики и педагогической психологии,
 канд. пед. наук
 Воронежский государственный университет
 E-mail: mon-amie@mail.ru
 Россия, 394000, г. Воронеж, проспект Революции, 24.

Korovina Elena Alexandrovna
 3rd year student of the Faculty of Philosophy and Psychology
 Voronezh State University
 E-mail: lenakorovina0004@mail.ru
 Russia, 394000, Voronezh, Revolution Avenue, 24.

Popova Svetlana Vladimirovna
 Senior lecturer at the Department of Pedagogy and Educational Psychology,
 Candidate of Pedagogical Sciences
 Voronezh State University
 E-mail: mon-amie@mail.ru
 Russia, 394000, Voronezh, Revolution Avenue, 24.

Ключевые слова: самооценка, подростковый возраст, девиантное поведение, обучающиеся.

Keywords: self-esteem, adolescence, deviant behavior, students.

УДК 159.9.07

А. К. Королькова, И. А. Пешкова

СОБЛЮДЕНИЕ РЕЖИМА ДНЯ КАК ФАКТОР, СОХРАНЯЮЩИЙ ЗДОРОВЬЕ

OBSERVING THE DAILY ROUTINE AS A HEALTH-PRESERVING FACTOR

В статье рассматривается исследование роли режима дня как фундаментального фактора поддержания физического и психического здоровья. Представлены практические рекомендации по формированию персонализированного режима дня, учитывающего индивидуальные потребности и особенности каждого человека. Также в статье представлены результаты опроса студентов педагогического вуза.

The article examines the role of the daily routine as a fundamental factor in maintaining physical and mental health. Practical recommendations on the formation of a personalized daily routine that takes into account the individual needs and characteristics of each person are presented. The article also presents the results of a survey of students of a pedagogical university.

Для сохранения и укрепления здоровья важным составляющим компонентом является нормированный режим дня, который соответствует возрасту, роду деятельности и личным особенностям индивида. Опыт взаимодействия с молодежью показывает, что распорядок дня данной возрастной категории часто не соответствует физиологическим потребностям организма, что сказывается на общем самочувствии: нарушение сна приводит к снижению работоспособности как умственной, так и физической, кроме того, отмечаются раздражительность, снижение концентрации внимания, эмоциональная нестабильность и многое другое, что может стать причиной развития хронических заболеваний [1].

В литературных источниках отмечается, что качественный и достаточный сон (7–9 часов для большинства взрослых) играет ключевую роль в восстановлении организма, укреплении иммунитета и нормализации гормонального баланса. Важно ложиться спать и просыпаться в одно и то же время, даже в выходные, чтобы поддерживать стабильность циркадных ритмов [4].

Умеренная физическая активность, такая как ходьба, плавание, йога или танцы, положительно влияет на сердечно-сосудистую систему, укрепляет

мышцы и кости, улучшает настроение и помогает справиться со стрессом. Рекомендуется уделять физической активности не менее 150 минут в неделю. Осознанный отдых: не менее важным, чем работа и физическая активность, является полноценный отдых, который включает в себя время для расслабления, занятий любимым делом и общения с близкими людьми. Важно уметь отключаться от работы и цифровых устройств, чтобы дать мозгу возможность отдохнуть и восстановиться [2,5].

Ряд исследователей доказали, что при соблюдении режима дня укрепляется иммунитет, снижается уровень стресса, повышается психофизическая продуктивность, улучшается качество сна, а обострение хронических заболеваний протекает редко и непродолжительно [3].

Опираясь на данные исследователей, которые занимаются организацией режимом дня студенческой группы, опираясь на различные индивидуальные особенности обучающихся нами был проведен опрос среди студентов ВГПУ в количестве 57 человек.

Определение хронотипа проводилось с помощью теста опросника Хорна-Остберга в модификации С.И. Степановой. 26 вопросов теста касались режима дня, предпочтений человека в плане оптимального времени для той или иной деятельности (время отхода ко сну и длительности сна, прием пищи, физическая нагрузка и предпочтение умственного труда и отдыха). Опросник позволяет определить временную периодизацию для комфортной жизнедеятельности каждого человека индивидуально, включая пик наибольшей активности. По результатам анкетирования были определены три группы студентов ВГПУ с разным хронотипом: утренний (жаворонки), промежуточный или аритмичный (голуби) вечерний (совы). Большинство студентов-будущих педагогов оказалось «совами» (50%), почти столько же - «голубями» (43%) и небольшая группа - «жаворонками» (7%). Оценивая успеваемость студентов с разным хронотипом, выявлено, что средний балл в зачетке «жаворонков» достоверно выше, чем у «сов». В данном аспекте наиболее стабильным хронотипом являются «голуби» как в плане физического комфорта и режима сна - отдыха, так и успехов - неудач в интеллектуальной деятельности.

После проведенного исследования, были разработаны рекомендации, которые были предложены студентам: определение своего хронотипа; учить графике работы и других обязательства; включение в свой распорядок дня занятий, которые приносят удовольствие и помогают расслабиться; постепенное внедрение новых привычек; гибкость и адаптация к меняющимся обстоятельствам.

Таким образом, данные исследования позволяют предположить, что утренний и аритмичный тип более адаптивен к организации режима дня и учебно-профессиональной деятельности. Полученные данные определяют дальнейшее направление в исследовании - изучение хронотипов студентов и влияние организации режима дня на показатели здоровья, а также составление рекомендаций для каждого из хронотипов студенческой группы педагогического вуза.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Шевченко Ю. Л. Хирургия : руководство для врачей и студентов / Ю. Л. Шевченко, М. Ш. Хубутя, В. П. Сажин, Е. В. Григорьев, А. Л. Потапов. – Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2010. – 1074 с.
2. Рыжак Г. А. Биоритмы и здоровье / Г.А. Рыжак. – Ленинград : Медицина, 1986. – 222 с.
3. Сомкин Б. И. Режим дня школьника / Б. И. Сомкин. – Москва : Просвещение, 1987. – 112 с.
4. Уокер М. П. Почему мы спим : раскрывая силу сна и сновидений / М. П. Уокер. – Москва, Азбука-Аттикус, 2018. – 480 с.
5. Циркадный код : похудение, повышение уровня энергии и улучшение здоровья с утра до полуночи / Сачин Панда. – Минск : Поппури, 2018. – 368 с.

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРЕ

Королькова Анна Константиновна
Студентка первого курса естественно-географического факультета
Воронежский Государственный Педагогический Университет
E-mail: korolkova040@gmail.com
Россия, 394043, г. Воронеж, ул. Ленина 86

Пешкова Ирина Александровна
Доцент кафедры анатомии и физиологии, канд. пед. наук, доцент
Воронежский государственный педагогический университет
E-mail: irina.peshkova@mail.ru
Россия, 394065, г. Воронеж, ул. Ленина 84

Korolkova Anna Konstantinovna
First-year student of the Faculty of Natural Geography
Voronezh State Pedagogical University
E-mail: korolkova040@gmail.com
Russia, 394043, Voronezh, 86, Lenin Street, Voronezh, Russia

Peshkova Irina Alexandrovna
Associate Professor of the Department of Anatomy and Physiology, Candidate of
Pedagogical Sciences, Associate Professor
Voronezh State Pedagogical University
E-mail: irina.peshkova@mail.ru
84 Lenin St., Voronezh, 394065, Russia

Ключевые слова: биоритмы, здоровье, режим дня, студенты, хронотип.

Key Words: biorhythms, health, daily routine, students, chronotype.

УДК 377.1

**ОСОБЕННОСТИ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ
АДАПТАЦИИ КУРСАНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ**

**FEATURES OF SOCIO-PSYCHOLOGICAL
ADAPTATION OF CADETS OF EDUCATIONAL INSTITUTIONS
OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF RUSSIA**

Статья посвящена проблеме организации социально-психологической адаптации курсантов учебных заведений системы МВД России. Специфика адаптации курсантов заключается в необходимости приспособления к социально-психологическим, культурным и бытовым условиям. В статье делается вывод о том, что благополучие социально-психологической адаптации в образовательных организациях МВД России, затрагивающей все аспекты функционирования личности курсанта, во многом зависит от участников адаптивного процесса: руководства факультетов и курсов, профессорско-преподавательского состава, воспитателей и психологов.

The article is devoted to the problem of the organization of socio-psychological adaptation of cadets of educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of Russia. The specifics of cadets' adaptation lies in the need to adapt to socio-psychological, cultural and living conditions. The article concludes that the well-being of socio-psychological adaptation in educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of Russia, affecting all aspects of the functioning of a cadet's personality, largely depends on the participants in the adaptive process.: faculty and course managers, faculty members, educators, and psychologists.

Важной задачей для учебных заведений системы МВД России является адаптация обучающихся. Успешность адаптации на начальных этапах обучения существенно влияет на дальнейшее становление личности будущего сотрудника. Это подталкивает к научному поиску инновационных психологических инструментов, стратегий и разработке усовершенствованных методов адаптации, что способствует улучшению качества подготовки кадров для МВД России.

Обучение в системе МВД России обладает рядом специфических черт. В это время у курсантов формируется стремление к гармоничному развитию в коллективе, мотивация к деятельности и интерес к будущей профессии. Они приобретают навыки поведения в различных ситуациях, налаживания взаимоотношений с руководством, подчиненными и коллегами, активно участвуют в служебно-профессиональной деятельности. Возраст курсантов во время обучения обычно варьируется от 18 до 25 лет. Этот период характеризуется продолжением развития личностных качеств и высокой активностью в профессиональном плане. Курсанты стремятся к

независимости, ощущают себя взрослыми и полноправными членами коллектива, вовлекаясь в социальную активность.

Проблему социально-психологической адаптации изучали К. Бернер, Т. Н. Вершинина, П. Ю. Аксёнова, Г. М. Андреева [1].

Анализ исследований показывает, что на социально-психологическую адаптацию в ведомственном вузе, влияют межличностные отношения. В. Н. Мясищев рассматривал отношения как систему связей личности с действительностью, включающую отношение к людям, себе и миру. Межличностные отношения – это система установок и ожиданий членов группы, обусловленная совместной деятельностью и ценностями.

Специфика адаптации курсантов заключается в необходимости приспособления к социально-психологическим, культурным и бытовым условиям. По мнению военных ученых, личность включается в среду через деятельность [2]. Различные виды деятельности и отношения определяют типы групп и их структуру, характеризующие процесс адаптации.

Социально-психологическая адаптация курсанта – это принятие ценностей коллектива и удовлетворенность взаимоотношениями [3]. Адаптация имеет два уровня:

- поверхностный – внешнее принятие курсантом норм группы. Изменения не затрагивает глубоких структур человека. Без контроля курсант, может легко вернуться к привычному для него способу поведения. Новые контакты не прочные, т.к. мотивированы либо симпатией или антипатией, т.е. эмоциональная удовлетворенность на данном уровне низкая;

- глубокий – адаптация характеризуется полным принятием курсантом групповых правил и норм, что влечет за собой трансформацию личных установок и, в некоторых случаях, кардинальную перестройку внутренних качеств. Формируются прочные служебные и личные связи, основанные на совместном решении задач. Курсант ощущает удовлетворенность отношениями и своим положением в коллективе.

На начальном этапе курсанты проявляют усердие в исполнении требований руководства. Подражание офицеру-командиру играет ключевую роль в адаптации. Одновременно происходит оценка офицеров, выявление сильных и слабых сторон. Первое впечатление о командире имеет огромное значение, так как его трудно изменить в дальнейшем.

Приспосабливаясь к новым условиям, курсанты вырабатывают и испытывают различные стили взаимодействия с командиром. Возможны конфликты. Эта стадия важна, поскольку формирует основную стратегию поведения курсанта. Самооценка и ожидаемая оценка стремятся к сближению с оценкой командира, но пока не полностью совпадают.

На заключительном этапе поведение курсантов стабилизируется. Они разделяются на группы: с активно-положительным, пассивным и активно-отрицательным отношением к выполнению служебных обязанностей [4].

Вторичная адаптация начинается с прибытия в казармы. Она характеризуется вхождением в группы разного уровня развития, где ключевую роль играет установление отношений между курсантом и коллективом, что

влияет на адаптацию в других сферах. Формальная группа может стать источником стресса, искажая адаптацию или приводя к дезорганизации.

Таким образом благополучие социально-психологической адаптации в образовательных организациях МВД России, затрагивающей все аспекты функционирования личности курсанта, во многом зависит от участников адаптивного процесса: руководства факультетов и курсов, профессорско-преподавательского состава, воспитателей и психологов.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аксёнова П. Ю. Психолого-педагогическая модель формирования адаптации курсантов к учебно-воспитательному процессу : автореф. дис. канд. психол. наук. / П. Ю. Аксёнова. – Рязань, 2011. – 254 с.

2. Башлуева Н. Н. Повышение эффективности обучения курсантов вузов Министерства внутренних дел Российской Федерации : дис. канд. пед. наук. / Н. Н. Башлуева. – Москва, 2007. – 291 с.

3. Жуков А. М. Социально-психологическая адаптивность как фактор успешности деятельности курсантов (на примере Академии гражданской защиты МЧС России) / А. М. Жуков // Психологическое обеспечение деятельности силовых структур в современной России: Сборник материалов I Всероссийской научно-практической конференции специалистов ведомственных психологических служб, Санкт-Петербург, 23-24 ноября 2012 года. Том I. – Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский имени В.Б. Бобкова филиал РТА, 2012. – С. 121-126.

4. Партыка А. А. Организация процесса адаптации к условиям военной службы в войсках национальной гвардии Российской Федерации / А. А. Партыка, А. А. Сотосов // Актуальные проблемы военной педагогики и психологии в системе военных образовательных организаций: материалы межведомственной научно-практической конференции: изд. 2-е, испр. и доп., Санкт-Петербург, 14-15 ноября 2019 года / Военная академия материально-технического обеспечения имени генерала армии А. В. Хрулева. – Санкт-Петербург: Центр научно-информационных технологий «Астерион», 2020. – С. 499-506.

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРЕ

Крылова Анастасия Сергеевна

Курсант третьего курса факультета подготовки дознавателей

Белгородский юридический институт МВД России имени И.Д. Путилина

E-mail: bembena@yandex.ru

Россия, 308024, г. Белгород, ул. Горького, 71

Решетникова Анастасия Игоревна

Старший преподаватель кафедры огневой подготовки, канд. социол. наук, капитан полиции

Белгородский юридический институт МВД России имени И.Д. Путилина

E-mail: bembena@yandex.ru

Россия, 308024, г. Белгород, ул. Горького, 71

Krylova Anastasia Sergeevna

A third-year student at the Faculty of Interrogator Training

Belgorod Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after I.D. Putilin

E-mail: bembena@yandex.ru

71 Gorky Street, Belgorod, 308024, Russia

Reshetnikova Anastasia Igorevna

Senior lecturer at the Department of Fire Training, PhD. Social Sciences, police captain

Belgorod Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after I.D. Putilin

E-mail: bembena@yandex.ru

71 Gorky Street, Belgorod, 308024, Russia

Ключевые слова: адаптация, курсанты, социально-психологическая адаптация.

Keywords: adaptation, cadets, socio-psychological adaptation

УДК 159.99

О. В. Курило, А. А. Меланьина

ВЛИЯНИЕ УРОВНЯ ТРЕВОЖНОСТИ НА СТИЛЬ ОБЩЕНИЯ У МУЖЧИН И ЖЕНЩИН: СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ

THE EFFECT OF ANXIETY LEVELS ON COMMUNICATION STYLE IN MEN AND WOMEN: A COMPARATIVE ANALYSIS

В статье рассматривается влияние уровня тревожности на стиль общения, с акцентом на половые различия. Анализируются теоретические подходы к пониманию тревожности, её возрастные и культурные особенности, а также классификации стилей общения. Рассматриваются современные исследования взаимосвязи тревожности и коммуникации.

The article examines the impact of anxiety levels on communication style, with an emphasis on sex differences. The article analyzes theoretical approaches to understanding anxiety, its age and cultural characteristics, as well as classifications of communication styles. Modern research on the relationship between anxiety and communication is considered.

Тревожность, как психологический феномен, занимает центральное место в исследованиях эмоциональной сферы личности. В условиях социальной нестабильности и роста стрессовых нагрузок её уровень в обществе неуклонно повышается, что негативно сказывается на качестве

межличностных взаимодействий [7]. При этом стиль общения, формирующийся под влиянием тревоги, может как усугублять конфликты, так и препятствовать построению доверительных отношений. Несмотря на активное изучение тревожности, гендерные различия в её проявлении и связи с коммуникативными стратегиями остаются недостаточно систематизированными, что определяет актуальность их теоретического осмысления [3].

Зарубежные исследователи определяют тревожность как устойчивую склонность воспринимать широкий круг ситуаций как угрожающие, сопровождаемую физиологическим и когнитивным напряжением [7, 5]. Ч. Д. Спилбергер выделяет два её типа: ситуативную – временную реакцию на конкретные стрессоры (например, публичное выступление), и личностную – стабильную черту, определяющую общий уровень тревоги [5]. З. Фрейд связывает тревогу с внутренними конфликтами между бессознательными импульсами и социальными нормами, разделяя её на «невротическую» (страх перед собственными желаниями) и «реалистическую» (реакцию на внешние угрозы) [6]. Экзистенциальный подход, представленный работами С. Кьеркегора и П. Тиллиха, трактует тревожность как неизбежную часть человеческого существования, связанную с осознанием свободы, ответственности и конечности жизни. П. Тиллих, в частности, разделяет тревогу на «экзистенциальную» (страх небытия) и «патологическую» (дезадаптивные формы переживания) [13]. Когнитивно-поведенческая модель А. Бека акцентирует роль искажённых мыслительных схем – катастрофизации и сверхобобщения – в формировании тревожных расстройств, что напрямую влияет на выбор коммуникативных стратегий, таких как избегание или агрессивное доминирование [2].

Среди отечественных исследователей выделяется подход А. М. Прихожан, рассматривающей тревожность, как переживание эмоционального дискомфорта, связанное с предчувствием опасности. Автор подчёркивает, что тревожность – это устойчивое личностное образование, формирующееся при неудовлетворении ведущих возрастных потребностей. В детстве её источником часто становятся семейные нарушения, а в подростковом возрасте она опосредуется особенностями «Я-концепции» [4]. А. М. Прихожан описывает механизм её закрепления как «замкнутый психологический круг»: накопление негативного эмоционального опыта усиливает пессимистические прогнозы, что, в свою очередь, повышает уровень тревожности. Интересно, что для каждого возрастного периода существуют «пики тревожности», связанные с ключевыми социальными потребностями. Например, у учащихся тревожность часто обусловлена страхом ошибки, давлением учебных нагрузок и неудовлетворённостью родителей [3]. Ф. Б. Березин рассматривает тревожность как фактор дезадаптации, влияющий на выбор коммуникативных стратегий, так высокая тревожность коррелирует с ригидными паттернами общения: избегание, формальное сотрудничество. В стрессовых ситуациях тревожные люди склонны к эмоциональной закрытости, что усугубляет межличностные конфликты [1].

Стиль общения, как устойчивая модель взаимодействия, тесно связан с уровнем тревожности. К. Томас разработал модель, основанную на двух ключевых аспектах: стремлении удовлетворить свои потребности и стремлении удовлетворить потребности других. На основе этих двух осей он выделил пять стилей общения, часто применяемых в конфликтных ситуациях: соревновательный, сотрудничающий, компромиссный, избегающий, приспособливающийся [14]. Д. Таннен, анализируя гендерные различия, описывает «репортёрский» стиль (ориентация на обмен информацией, характерный для мужчин) и «раппортный» (акцент на установление эмоциональной связи, чаще встречающийся у женщин) [12]. Исследования показывают, что тревожные люди склонны к избеганию или гиперконтролю в общении, причём выбор стратегии зависит от половой принадлежности.

Так, женщины с высокой тревожностью склонны к пассивным стратегиям избегания и приспособления в конфликтах, к навязчивым обдумываниям проблем, способствующим усилению страха негативной оценки. Например, С. Нолен-Хексема выявила, что они предпочитают сохранять гармонию в отношениях, даже ценой значительных уступок [11]. В коллективистских культурах, как показало исследование М. П. Матуд, эта тенденция выражена сильнее: женщины чаще жертвуют своими интересами ради сохранения социальных связей [9].

Мужчины маскируют тревогу через доминирование или формальное сотрудничество. Это соответствует традиционной маскулинности, требующей демонстрации силы и контроля. Дж. Махалик в своём исследовании отметил, что мужчины с высокой тревожностью реже обращаются за помощью, предпочитая стратегии самоконтроля, что нередко приводит к эмоциональному выгоранию [8]. Важен и культурный контекст: в индивидуалистических обществах тревожные мужчины чаще выбирают формальное сотрудничество, в коллективистских — избегание [9].

Таким образом, тревожность формирует специфические стили общения и сама усиливается под их влиянием. Избегание конфликтов у женщин приводит к накоплению негативных эмоций, усугубляя тревожность, а доминирование у мужчин создаёт барьеры для близких отношений, провоцируя замкнутый круг эмоциональной изоляции. Эти данные подчёркивают необходимость разработки дифференцированных методов коррекции, учитывающих и гендерные особенности, и культурные нормы. Например, для женщин эффективны тренинги асертивности, снижающие страх конфронтации, а для мужчин – техники эмоциональной регуляции, помогающие признавать уязвимость без потери уровня самооценки [10].

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Березин Ф. Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека: монография / Ф. Б. Березин. – Санкт-Петербург: Наука, 1988. – 270 с.
2. Бек А. Тревожные расстройства и фобии. Когнитивный подход / А. Бек, Г. Эмери. – Москва : Вильямс, 2020. – 432 с.

3. Ильин Е. П. Эмоции и чувства / Е. П. Ильин. – Санкт-Петербург: Питер, 2001. – 1340 с.
4. Прихожан А. М. Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст / А. М. Прихожан. – Санкт-Петербург: Питер, 2007. – 192 с.
5. Спилбергер Ч. Концептуальные и методологические проблемы исследования тревоги : Хрестоматия / Сост. и общая редакция В. М. Астапова. – Москва: ПЕРСЭ, 2017. – С. 85-99.
6. Фрейд З. Влечения и неврозы / З. Фрейд. – Москва : Академический Проект, 2007. – 232 с.
7. Bandelow B., Michaelis S. Epidemiology of anxiety disorders in the 21st century / B. Bandelow, S. Michaelis // Dialogues in Clinical Neuroscience. 2015. – Vol. 17(3). – Pp. 327-335.
8. Mahalik J. R. Development of the conformity to masculine norms inventory / J. R. Mahalik et al. // Psychology of Men & Masculinity. – 2003. – Vol. 4(1). – Pp. 3-25.
9. Matud M. P. Gender differences in stress and coping styles / M. P. Matud // Personality and Individual Differences. – 2004. – Vol. 37(7). – Pp. 1401-1415.
10. McLean C. P. Brave men and timid women? A review of the gender differences in fear and anxiety / C. P. McLean, E. R. Anderson // Clinical Psychology Review. – 2009. – Vol. 29(6). – Pp. 496-505.
11. Nolen-Hoeksema S. Emotion regulation and psychopathology / S. Nolen-Hoeksema // Annual Review of Clinical Psychology. – 2012. – Vol. 8. – Pp. 161-187.
12. Tannen D. You Just Don't Understand: Women and Men in Conversation / D. Tannen. – N.Y. : HarperCollins, 2021. – 432 p.
13. Tillich P. The Courage to Be / P. Tillich. – New Haven : Yale University Press, 2014. – 256 p.
14. Thomas K. W. Conflict and Conflict Management. / K. W. Thomas // In M. D. Dunnette (Ed.), Handbook of Industrial and Organizational Psychology. – 1992. – Vol. 13, No. 3. – P. 265 – 274.

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРЕ

Курило Оксана Васильевна

Магистрант второго курса, факультета философии и психологии

Воронежского Государственного Университета

E-mail: kurilo-ov@yandex.ru

Россия, 394000, г. Воронеж, проспект Революции, 24

Меланьина Анна Анатольевна

Доцент кафедры общей и социальной психологии, канд. психол. наук, доцент

Воронежский государственный университет

E-mail: melanina@mail.ru

Россия, 394000, г. Воронеж, Пр. Революции, 24

Kurilo Oksana Vasilyevna

Second-year Master's student, Faculty of Philosophy and Psychology,

Voronezh State University
E-mail: kurilo-ov@yandex.ru
24 Revolution Avenue, Voronezh, 394000, Russia
Melanyina Anna Anatolyevna
Associate Professor of the Department of General and Social Psychology, PhD,
Associate Professor
Voronezh State University
E-mail: melanina@mail.ru
Russia, 394000, Voronezh, Revolution Ave., 24

Ключевые слова: *гендерные различия, коммуникативные стили, тревожность*

Key words: *anxiety, communication styles, gender differences*

УДК 159.9.072.43

С. Е. Мамаев, Ю. А. Кравцова

СИНДРОМ АСПЕРГЕРА И ПРЕСТУПНОЕ ПОВЕДЕНИЕ

ASPERGER'S SYNDROME AND CRIMINAL BEHAVIOR

В статье рассматривается синдром Аспергера в контексте его влияния на социальное поведение индивида в обществе. Анализируется роль данного синдрома в формировании мотивации к совершению преступления.

The article examines Asperger's syndrome in the context of its impact on an individual's social behavior in society. The role of this syndrome in the formation of motivation to commit a crime is analyzed.

Рассматриваемый нами синдром получил свое название в честь австрийского психиатра и педиатра Ганса Аспергера, изучавшего и описавшего в 1940-х годах поведение детей, отличавшихся отсутствием способностей к невербальной коммуникации, ограниченной эмпатией по отношению к сверстникам и физической неловкостью. Сам Аспергер использовал термин «аутистическая психопатия».

Основной характеристикой нарушения социализации при синдроме Аспергера является выраженное затруднение в двусторонних социальных контактах. Это затруднение не связано с желанием избегать общения, а обусловлено дефицитом способности воспринимать и применять сложные и изменяющиеся нормы социального поведения. Эти нормы охватывают различные аспекты взаимодействия, включая вербальные и невербальные коммуникации [1].

Лица с диагнозом рассматриваемого синдрома часто демонстрируют поведение, отклоняющееся от общепринятых социальных норм. Попытки преодолеть трудности, связанные с неэффективным взаимодействием с

окружающими, зачастую оказываются безуспешными. Такие лица могут быть повышено чувствительны к критике и проявлять признаки антисоциального поведения, обусловленного, в том числе, недостатком эмпатии.

Отношения с противоположным полом иллюстрируют их социальную отчужденность. Молодые люди с синдромом Аспергера, стремясь соответствовать романтическим стандартам, часто не понимают, как быть привлекательными партнерами. Они могут обращаться за советом к знакомым или литературным источникам, однако, при отсутствии навыков, зачастую ведут себя неподобающе, что иногда приводит к конфликтам с законом. Нередко такие лица выбирают полную изоляцию и статус одиночки [1].

В России не ведется точная статистика людей с расстройствами аутистического спектра и аутизмом в целом. Поэтому такие индивидуально-психологические особенности как импульсивность, трудность в общении, невозможность понимания эмоций и чувств других людей, которые в совокупности могут способствовать повышенной склонности к совершению преступных деяний, не рассматриваются как прямая причина действий преступников.

Английский профессор социологии Кэрол Поуви раскрывает связи между психическими расстройствами аутистического спектра и психологическими травмами, которые могут привести к развитию склонности совершать убийства и насильственные действия. Благодаря исследованию, проведенному в университете Глазго, учёные установили, что примерно 28% серийных убийц страдали от расстройств аутистического спектра (РАС) [3].

Данное расстройство также отмечается у лиц, совершающих киберпреступления. Отсутствие позитивных социальных контактов способствует проявлению девиантного поведения и может стимулировать киберпреступную деятельность [2].

Проводимые исследования вносят серьезный и важный вклад в разработку методов и стратегии предотвращения подобных преступлений. Однако полученные результаты не должны формировать у общественности предубеждений относительно лиц, страдающих аутическими расстройствами.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Расстройства аутистического спектра: клинические рекомендации / Ассоциация психиатров и психологов за научно-обоснованную практику. 2020.

2. Косенков, А. Н. Общая характеристика психологии киберпреступника / А. Н. Косенков, Г. А. Черный // Криминологический журнал Байкальского государственного университета экономики и права. – 2012. – № 3. – С. 87-94. – EDN MBRZTF.

3. Wing L. Asperger's syndrome: a clinical account // Psychological Medicine, 1981. – Vol. 11(1). – P. 115-129.

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРЕ

Мамаев Сергей Евгеньевич

Курсант второго курса юридического факультета

Воронежский институт МВД России

E-mail: tochulka00@mail.ru

Россия, 394065, г. Воронеж, проспект Патриотов, 53.

Кравцова Юлия Анатольевна

Начальник кафедры психологии и педагогики, канд. психол. наук, полковник полиции

E-mail: cop-74@mail.ru

Россия, 394065, г. Воронеж, проспект Патриотов, 53.

Mamaev Sergey Evgenievich

Second-year cadet of the Faculty of Law

Voronezh Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia

E-mail: tochulka00@mail.ru

Russia, 394065, Voronezh, 53, Patriotov Avenue, Voronezh, Russia.

Kravtsova Yulia Anatolyevna

Head of the Department of Psychology and Pedagogy, PhD. Psychological Sciences, Police Colonel

E-mail: cop-74@mail.ru

53 Patriotov Avenue, Voronezh, 394065, Russia.

Ключевые слова: синдром Аспергера, расстройство аутистического спектра, отчуждение личности, неврологическое развитие.

Key words: Asperger's syndrome, autism spectrum disorder, personality alienation, neurological development.

УДК 159.9.072.43

А. Н. Москалева, Е. В. Ситникова

РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА КАК СПОСОБ УКРЕПЛЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ИДЕНТИЧНОСТИ УЧИТЕЛЯ

DEVELOPING EMOTIONAL INTELLIGENCE AS A WAY TO STRENGTHEN A TEACHER'S PROFESSIONAL IDENTITY

В статье освещается вопрос формирования эмоционального интеллекта (ЭИ) как важного компонента в развитии профессиональной идентичности педагога. Рассмотрены теоретические основы понятий «эмоциональный интеллект» и «профессиональная идентичность» в рамках педагогической практики. Основное внимание уделено практическим способам совершенствования ЭИ у учителей. Представлены результаты

опытно-экспериментального исследования, в ходе которого была проведена оценка уровня эмоциональной компетентности педагогов и реализованы мероприятия по его развитию.

The article highlights the issue of the formation of emotional intelligence (EI) as an important component in the development of a teacher's professional identity. The theoretical foundations of the concepts of "emotional intelligence" and "professional identity" in the framework of pedagogical practice are considered. The main focus is on practical ways to improve teachers' EI. The results of an experimental study are presented, during which the level of emotional competence of teachers was assessed and measures for its development were implemented.

В современной образовательной системе роль педагога намного шире, чем простая передача знаний. Современный учитель должен не только грамотно излагать учебный материал, но и успешно справляться с возросшими профессиональными вызовами, связанными с коммуникацией с учениками, их родителями и коллегами. Основным элементом эффективной педагогической практики является развитый эмоциональный интеллект (ЭИ), который способствует осознанному управлению своими чувствами, пониманию эмоциональных проявлений других людей и установлению конструктивного взаимодействия в образовательной среде [7]. Ежедневная профессиональная деятельность педагога нередко сопровождается напряжёнными ситуациями: разногласиями с учащимися по вопросам дисциплины, усталостью при проверке большого количества работ, давлением со стороны родителей или выполнением требований администрации. В таких обстоятельствах развитые навыки ЭИ помогают поддерживать профессиональную целостность, что незаменимо для сохранения мотивации и удовлетворения от своей работы [8].

Целью данной статьи является исследование взаимосвязи между уровнем эмоционального интеллекта, формированием профессиональной идентичности учителя, разработка практических рекомендаций по совершенствованию ЭИ в педагогической практике. Для достижения поставленной цели определены следующие задачи: рассмотреть теоретические аспекты понятий «эмоциональный интеллект» и «профессиональная идентичность», выявить их взаимосвязь, предложить методы развития эмоциональной компетентности и проанализировать примеры из практического опыта и результатов тренингов.

Понятие эмоционального интеллекта получило широкое распространение благодаря работам Д. Гоулмана, П. Сэловея и Дж. Майера. В контексте педагогической деятельности ЭИ рассматривается как совокупность навыков, обеспечивающих осознание собственных эмоциональных состояний, понимание чувств окружающих и умение строить продуктивные социальные связи. Структура эмоциональной компетентности включает несколько компонентов: осознанность, внутренняя мотивация, навыки общения [2].

Формирование профессиональной идентичности преподавателя основывается на осознании себя в роли компетентного специалиста,

понимании своей значимости в образовательном процессе и принятии профессиональных ценностей [6]. Устойчивое самоощущение помогает сохранять приверженность выбранной профессии и внутреннюю стабильность в трудных обстоятельствах. Осознание собственной полезности и приверженность педагогическим идеалам помогают преодолевать профессиональные кризисы и сохранять положительное отношение к выполнению своих обязанностей.

Взаимосвязь между эмоциональным интеллектом и профессиональной идентичностью заключается в том, что умение контролировать собственные эмоции и учитывать чувства окружающих укрепляет уверенность педагога в своей профессиональной значимости. Преподаватели с высоким уровнем ЭИ легче переносят замечания и критику, воспринимая их не как личное оскорбление, а как возможность для самоанализа и профессионального роста. Педагог, который может понять мотивы поведения ребенка и найти подходящие слова поддержки, формирует благоприятный психологический климат в классе. Так, в практике был случай, когда учитель заметил, что новый ученик держится обособленно. Начав индивидуальные беседы и проявляя внимание к его интересам, педагог помог школьнику почувствовать себя частью коллектива, что в дальнейшем положительно сказалось на его успеваемости и эмоциональном состоянии [5].

Действенным способом повышения уровня ЭИ являются специализированные обучающие программы. В одной из московских школ была проведена серия мастер-классов в рамках проекта «Эмоциональная грамотность педагога» для группы из 20 преподавателей. Курс включал теоретические занятия о механизмах возникновения эмоций и практические задания, направленные на развитие самопонимания и контроля над эмоциональными проявлениями. Востребованным инструментом стал «Дневник эмоций», в который участники вносили записи о своих реакциях на различные профессиональные ситуации. Некоторые учителя отметили, что ощущали раздражение из-за шума на уроке, но, проанализировав ситуацию, поняли: причина кроется не столько в поведении учеников, сколько в накопившейся усталости.

Рефлексивные практики зарекомендовали себя как эффективный инструмент развития эмоциональной осознанности [1]. Применение «Рефлексивных карт», где после каждого рабочего дня педагогам предлагалось ответить на три вопроса: что сегодня вызвало у меня сильные эмоции? Как я отреагировал на это? Как можно было бы поступить иначе? — позволило участникам лучше осознавать свои внутренние переживания и корректировать поведенческие реакции. Во время мастер-классов были предложены простые, но результативные практики, которые можно применять перед важными событиями и после напряжённых уроков. Дыхательная методика «4-7-8» (вдох на четыре секунды, задержка дыхания на семь и выдох на восемь) помогала быстрой стабилизации эмоционального состояния. Визуализация положительных ситуаций, например успешного проведения открытого занятия или приятных моментов в профессиональной деятельности, оказалась результативной для снижения уровня тревоги.

Практическое исследование включало первичную диагностику уровня эмоционального интеллекта у 25 учителей в начале учебного года, проведённую с применением методики Д. Гоулмана. Результаты показали, что у 40% респондентов ЭИ оказался ниже среднего, что проявлялось в частых эмоциональных всплесках и затруднениях в коммуникации с учениками. В течение последующих трёх месяцев педагоги участвовали в мастер-классах, индивидуальных сессиях и интерактивных занятиях, направленных на развитие устойчивости к стрессу, улучшение самоконтроля и повышения способности к сопереживанию. Программа содержала упражнения «Зеркало эмоций» (работа в парах с целью лучше понимать невербальные сигналы собеседника) и «Эмоциональная лестница» (ежедневный анализ своих чувств для их осознанного управления). По итогам повторного тестирования у 85% участников наблюдался рост показателей эмоционального интеллекта, а уровень профессионального выгорания снизился на 20%. Педагоги отметили улучшение взаимодействия с учениками и коллегами, рост мотивации и большую удовлетворённость своей профессиональной деятельностью.

В тех школах, где администрация активно поддерживает программы по эмоциональной грамотности, наблюдается улучшение психологического климата и снижение текучести кадров. В одной из школ Санкт-Петербурга был запущен проект «Эмоциональный час», предусматривающий еженедельные встречи педагогов для обсуждения своих эмоциональных переживаний и поиска путей их конструктивного разрешения. Через полгода после начала проекта уровень удовлетворенности условиями труда среди учителей повысился на 25%. Эффективной практикой оказалось и введение системы наставничества: более опытные педагоги помогают молодым коллегам справляться с профессиональными трудностями и вызовами. Молодой специалист поделился: «Благодаря поддержке наставника я научился реагировать на стрессовые ситуации спокойнее и не принимать проблемы учеников слишком близко к сердцу».

Таким образом, развитие эмоционального интеллекта является фундаментом повышения профессиональной устойчивости и эффективности педагогов. Регулярное использование практических методов — тренингов, рефлексии, стресс-менеджмента и упражнений на развитие эмпатии — ведет к улучшению коммуникативных навыков, снижению уровня стресса и укреплению профессиональной идентичности. Опыт внедрения данных методов в школьную практику показал их высокую результативность и большое влияние на психологический климат в образовательных организациях. Для максимального эффекта необходимо систематическое внедрение подобных программ и активная поддержка со стороны администрации, что позволит создать комфортную и продуктивную среду для педагогической деятельности.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Братусь Б. С. Психология личности / Б. С. Братусь. – Москва : Академический проект, 2018. – 304 с.

2. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект : почему он может значить больше, чем IQ / Д. Гоулман. – Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2019. – 464 с.
3. Зимняя И. А. Педагогическая психология / И. А. Зимняя. – Москва : Логос, 2020. – 512 с.
4. Майер Дж. Эмоциональный интеллект: теория и практика / Дж. Майер, П. Сэловей. – Санкт-Петербург: Питер, 2020. – 352 с.
5. Михайлова Н. В. Развитие эмоциональной компетентности педагога в условиях школы / Н. В. Михайлова // Современные проблемы науки и образования. – 2021. – № 2. – URL: <https://www.science-education.ru/ru/article/view?id=21049> (дата обращения: 20.02.2025).
6. Немов Р. С. Психология : учебник для вузов. В 3 т. Т. 2: Психология образования / Р. С. Немов. – Москва : Владос, 2019. – 640 с.
7. Фетискина Н. В. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп / Н. В. Фетискина, В. В. Козлов, Г. М. Мануйлов. – Санкт-Петербург : Речь, 2020. – 416 с.
8. Хейкала Л. Эмоциональное выгорание и пути его профилактики у педагогов / Л. Хейкала. – Москва : Альфа-Пресс, 2019. – 240 с.

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРЕ

Москалева Анна Николаевна

Магистрант второго курса факультета философии и психологии

Воронежский государственный университет

E-mail: any.nm@mail.ru

Россия, 394000, г. Воронеж, проспект Революции, 24.

Ситникова Елена Васильевна

Доцент кафедры общей и социальной психологии, канд. психол. наук

E-mail: safonova.4444@yandex.ru

Россия, 394000, г. Воронеж, проспект Революции, 24.

Moskaleva Anna Nikolaevna

Second-year Master's student at the Faculty of Philosophy and Psychology

Voronezh State University

E-mail: any.nm@mail.ru

Russia, 394000, Voronezh, Revolution Avenue, 24.

Sitnikova Elena Vasilyevna

Associate Professor of the Department of General and Social Psychology, PhD.
psychological sciences

E-mail: safonova.4444@yandex.ru

Russia, 394000, Voronezh, Revolution Avenue, 24.

Ключевые слова: эмоциональный интеллект, профессиональная идентичность, педагогическая деятельность, эмоциональная устойчивость, саморегуляция, эмпатия, стресс-менеджмент, тренинги для учителей, развитие социальных навыков, профилактика выгорания.

Key words: emotional intelligence, professional identity, teaching, emotional stability, self-regulation, empathy, stress management, teacher training, social skills development, burnout prevention.

УДК 159.99

В. Д. Нечаева, Р. Ю. Рунаев

ВОПРОСЫ ФОРМИРОВАНИЯ ПОЗИТИВНОГО ОБРАЗА ПОЛИЦЕЙСКОГО В УСЛОВИЯХ СОВРЕМЕННОГО ОБЩЕСТВА

ISSUES OF FORMING A POSITIVE IMAGE OF A POLICE OFFICER IN MODERN SOCIETY

Данная статья посвящена проблеме формирования позитивного образа полицейского в современном обществе. Позитивный имидж полицейских может оказывать положительное влияние на процесс и результат их деятельности. В статье делается вывод о том, что чем выше личностная культура сотрудников органов внутренних дел, тем успешнее он будет решать стоящие перед ним задачи, выполнять возложенные на него обязанности и как профессионал, и как гражданин России.

This article is devoted to the problem of forming a positive image of a police officer in modern society. A positive image of police officers can have a positive impact on the process and outcome of their activities. The article concludes that the higher the personal culture of law enforcement officers, the more successful they will be at solving their tasks and fulfilling their responsibilities both as a professional and as a Russian citizen.

Современное общество предъявляет высокие требования к профессиональной культуре и нравственным качествам сотрудников правоохранительных органов. В условиях роста общественной значимости полиции как института, обеспечивающего правопорядок и безопасность, формирование положительного образа полицейского в массовом сознании становится одной из ключевых задач государственной политики. В российской культуре XX и XXI веков образ защитника правопорядка претерпевал значительные изменения, которые отражали политические, идеологические и культурные сдвиги.

Эти изменения играют, на наш взгляд, ключевую роль во взаимодействии власти и общества, ибо во многом данный диалог строится через правоохранительные органы, которые в научной среде понимаются как органы, создаваемые государством и государственными органами, главная функция которых – обеспечение правопорядка и законности интересов гражданина и государства, взаимодействующих в правовом поле [4, с. 63].

Цель данной статьи – исследовать специфику формирования образа современного сотрудника полиции в России, проанализировать факторы,

способствующие укреплению его авторитета, и определить направления для развития культурного и нравственного облика сотрудников правоохранительных органов, которые могут укрепить доверие населения РФ.

Советская культура, для которой был характерен идеализированный образ милиционера, акцентировала внимание на жертвенности и самоотдаче служителей закона. Для подтверждения данного тезиса можно вспомнить сериал «Рожденная революцией», который транслировался для зрителей СССР с 1974 по 1977гг. Временной отрезок в данной картине раскрывается с 1917 по 1970 года- большую часть существования Советского Союза. Сериал имел большой успех у отечественного зрителя, и закрепил в массовом сознании образ честного служителя закона. Главный герой Андрей Данилов раскрывается как честный и самоотверженный персонаж. На протяжении всего действия картины главный герой сталкивается с жизненными трудностями, вызовами, которые требуют от него стойкости, самоотдачи и верности моральным принципам.

Нельзя не вспомнить классику советского кинематографа – «*Место встречи изменить нельзя*» (1979). Это культовое творение С. Говорухина является мощным социально-культурным отражением советской милиции, через которое демонстрируются как героические, так и драматические аспекты ее деятельности.

Мы видим, что образ милиции в этом произведении лишен упрощенной идеализации на «черное и белое, но при этом насыщен чертами подлинного героизма и жертвенности, что в свою очередь делает персонажей многогранными и близкими массовому зрителю.

Основные герои картины – Глеб Жеглов и Владимир Шарапов – воплощают два разных подхода к исполнению служебного долга сотрудников правоохранительных органов.

Владимир Высоцкий в роли Жеглова, уверенный в допустимости применения любой меры ради восстановления справедливости. Владимир Конкин в роли Шарапова – это иной вектор, олицетворяющий верность нравственным и гуманистическим принципам.

Оба главных героев представляют собой дуалистический образ милиционера, в котором сосуществуют прагматизм и глубокая этическая приверженность. Один из выводов, который можно сделать по итогам просмотра данного сериала – это отражение в личностном мировоззрении сложного морального ландшафта правоохранительной деятельности, показывая, как милиция стремится поддерживать порядок в обществе, оставаясь верной не только закону, но и моральным ценностям, столь значимым в советском культурном контексте.

Кроме того, «*Место встречи изменить нельзя*», «*Рожденная революцией*» и другие кинематографические шедевры делают акцент на роли милиции как защитницы общества, готовой к риску и самоотречению во имя высокой цели. Уместно говорить о высокой профессиональной этике героев данных картин, а она в свою очередь, как пишет И. И. Аминов – есть «...совокупность моральных норм, которые определяют отношение человека

к своему профессиональному долгу и регулируют отношения людей в трудовой сфере» [1, с. 36].

Образ милиционера, который живет в условиях постоянной опасности, но не отступающего от своих принципов, весьма глубоко укоренен в советском представлении о правозащитной миссии милиции. Рассматриваемые выше произведения мастерски передают атмосферу послевоенного времени, когда общество только начало восстанавливать веру в безопасность и правопорядок.

Напряженная борьба с преступностью, показанная в сериале, символизирует не только конкретные случаи нарушения закона, но и борьбу за нравственное оздоровление общества. Милиционеры Жеглов и Шарапов выступают не только как представители правоохранительной системы, но и как люди, несущие в себе важные культурные и моральные идеалы, способные вернуть обществу веру в справедливость и законность.

Почему это важно? Ответ кроется в том, что Россия является правопреемницей СССР в вопросах, в том числе правового характера. Следовательно, образ сотрудника милиции, имеющий базис со времен СССР и функционирующий в РФ с 1991 года, который после подписания 7 февраля 2011 года президентом Дмитрием Медведевым трансформировался в закон «О полиции» является связующим звеном прошлого с настоящим временем.

В постсоветский период образ сотрудников МВД в массовой культуре и СМИ приобрела иной характер, все чаще отражая негативные и фрагментарные аспекты, что повлияло на снижение уровня доверия к полиции среди населения.

Важной составляющей формирования положительного общественного образа полицейского в современной России является акцент на моральные и культурные ценности. Такие качества, как патриотизм, справедливость, гуманизм, дисциплина, ответственность и уважение к правам граждан, постепенно становятся основой для культурно-нравственного облика сотрудника органов внутренних дел. Однако создание полноценного положительного образа требует не только демонстрации «остаточных» позитивных качеств прошлой эпохи (о которых было сказано), но и создание имиджа современного полицейского как в правовом [6], так и культурном аспектах.

Пожалуй, главная задача состоит в том, чтобы, учитывая исторический опыт, сохранить преемственность с советскими идеалами, опираясь при этом на современные ценностные ориентиры российского общества.

Мы уже упоминали главный, как нам кажется документ, регламентирующий деятельность сотрудника правоохранительных органов РФ, а именно федеральный закон «О полиции» № 3-ФЗ. В нем говорится, что деятельность полиции в нашей стране основывается на принципах законности, уважения и соблюдения прав и свобод человека и гражданина, гуманизма, беспристрастности и открытости. Полиция обязана соблюдать нормы права, действовать строго в рамках закона и уважать права и свободы каждого гражданина, независимо от его социального положения, национальности, пола и других характеристик. Принцип гуманизма означает, что действия полиции

должны соответствовать требованиям гуманного отношения, уважать достоинство и защищать жизнь и здоровье граждан. Об этом, в частности говорил действующий Президент РФ Владимир Путин на расширенном заседании коллегии МВД 2 апреля 2024 года [5].

Полиция РФ также ориентирована на обеспечение общественного доверия и взаимодействие с гражданами. Важным принципом является подотчетность и прозрачность – полиция должна оперативно и точно информировать общество о своей деятельности, способствовать доверию граждан и быть готовой к общественному контролю. Еще одним основополагающим принципом является единство действий органов полиции на всей территории страны, что обеспечивает согласованность действий и во многом формирует общее понятие о справедливости, которое занимало значительное внимание мыслителей со времен Античности [7, с. 53]. Уместно вспомнить Аристотеля: «Все установленное законом в известном смысле справедливо, ибо все, что положено законодателем, законно, и каждое, отдельное постановление мы называем справедливым» [3, с. 167]. Принципы деятельности полиции создают прочную основу для исполнения их задач и способствуют укреплению правопорядка и безопасности в обществе. Для их визуализации, данные принципы можно отобразить в виде таблицы, которая будет несомненно полезна для закрепления вышеупомянутых идей.

(Таблица 1)

Основные принципы деятельности полиции РФ	Краткое описание
Законность	Деятельность сотрудников правоохранительных органов возможно исключительно в правовом поле
Уважение прав и свобод человека и гражданина	Полицейские обязаны соблюдать конституционные права граждан во взаимодействии с ними, уважать достоинство человека и гражданина
Гуманизм	Деятельность полиции через призму системы взглядов, признающих ценность каждого человека как личности, его права на свободу, счастье и самовыражение в рамках закона
Беспристрастность	Действия сотрудников МВД в идеале не должны зависеть от личных или политических предпочтений, а также предвзятости по отношению к гражданам
Общественная открытость	Информирование общества и общественных и гражданских институтов о своей деятельности
Единство действий	Согласованность как элемент законности в поступках правоохранителей, независимо от субъекта РФ

Если мы проанализируем свежий социологический опрос ВЦИОМ [2], то можем убедиться, что усилия государства на улучшение имиджа

полицейского, положительно сказались на его образ в лице граждан нашей страны. Согласно результатам опроса Всероссийского центра изучения общественного мнения, уровень доверия к полиции в России постепенно растет: 62% россиян отчасти доверяют правоохранительным органам в своих регионах, где они постоянно проживают. При этом, 20% из них полностью уверены в полиции, что говорит в первую очередь о качественной работе полицейских.

Отталкиваясь от результатов проведенного опроса, также можно констатировать, что система формирования служителей закона в настоящее время постепенно дает позитивные изменения. Тем не менее, у 30% населения остается недоверие к данной структуре, что естественно, дает повод для анализа деятельности кадрового состава, проведения аттестаций сотрудников на всех уровнях, проведению плановых мероприятий для повышения авторитета сотрудников МВД в глазах граждан.

Как это можно достичь? В качестве ответов на этот вопрос можно предложить мероприятия, направленные на повышение индивидуальной культуры: через манеру речи, мастерство подачи информации людям, которые, как правило не имеют достаточный уровень юридической компетенции, так же сюда можно включить улучшение механизмов обратной связи через уже существующие инструменты (например номер 112, сервиса «Госуслуги»). Так же формировать позитивный образ полицейского в массовой культуре, в первую очередь кинематографе.

Подводя итог всему вышеизложенному, можно сделать вывод о том, что чем выше личностная культура сотрудников органов внутренних дел, тем успешнее он будет решать стоящие перед ним задачи, выполнять возложенные на него обязанности и как профессионал, и как гражданин России. Как следствие, государство и общество, в лице гражданских институтов, политических партий, различных социальных групп, будут слаженно решать проблемы, стоящие между ними и вместе функционировать на благо нашей страны, государства и общества.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аминов И. И. Профессиональная этика и служебный этикет сотрудников ОВД: учебник / И. И. Аминов. – Москва : Юнити, 2018. – С. 36.
2. Аналитический обзор «Профессия: полицейский» / Интернет-портал «ВЦИОМ. Новости», 07.11.2024. Текст: электронный // URL: <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/professija-policeiskii-1> (дата обращения: 03.02.2025).
3. Аристотель. Этика к Никомаху: сочинения в 4 т. / Аристотель; т. 4. – Москва: Мысль, 1976-1983 гг. – Т. 2 / [ред. и авт. предисл. З. Н. Микеладзе]. – 1978. – 685.
4. Бирюков А. П. Формирование доверия населения к власти: Рекомендации по организационной работе муниципальной общественности / А. П. Бирюков. – Москва : На каждый день, 2013. – 199 с.

5. Расширенное заседание коллегии МВД: Владимир Путин выступил на ежегодном расширенном заседании коллегии Министерства внутренних дел России / «Интернет-портал «Президент России», 02.02.2024. Текст: электронный // URL: <http://special.kremlin.ru/events/president/news/73770> (дата обращения: 03.02.2025).

6. Федеральный закон «О полиции» от 07.02.2011 № 3-ФЗ. Текст: электронный // URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_110165/ (дата обращения: 03.02.2025).

7. Цыбулевская О. И. Справедливость в праве: аксиологический подход / О. И. Цыбулевская, Т. В. Милушева // Вестник Поволжского института управления «Правовое регулирование в современной России». – 2017. – Том 17. – № 5. – С. 52-59.

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРЕ

Нечаева Валерия Денисовна

Слушатель 503 учебной группы факультета подготовки

Волгоградская академия МВД России

E-mail: valer0217@yandex.ru

Россия, 400075, г. Волгоград, ул. Историческая, 130.

Рунаев Роман Юрьевич

Доцент кафедры философии, канд. филос. Наук, полковник полиции

Волгоградская академия МВД России

E-mail: valer0217@yandex.ru

Россия, 400075, г. Волгоград, ул. Историческая, 130.

Nechaeva Valeria Denisovna

Student of the 503rd academic group of the Faculty of Education

Volgograd Academy of the Ministry of Internal Affairs of Russia

E-mail: valer0217@yandex.ru

130 Historichesky St., Volgograd, 400075, Russia.

Runaev Roman Yurievich

Associate Professor of the Department of Philosophy, Candidate of Philos. Sciences,
Police Colonel

Volgograd Academy of the Ministry of Internal Affairs of Russia

E-mail: valer0217@yandex.ru

130 Historichesky St., Volgograd, 400075, Russia.

Ключевые слова: образ сотрудника полиции, полиция.

Key words: image of a police officer, police.

УДК 159.99

**ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ГРАМОТНОСТЬ СТУДЕНТОВ
ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВУЗА В ВОПРОСАХ ОХРАНЫ И
УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКОВ**

**FUNCTIONAL LITERACY OF PEDAGOGICAL UNIVERSITY
STUDENTS IN MATTERS OF PROTECTING AND PROMOTING THE
HEALTH OF SCHOOLCHILDREN**

В статье рассматриваются особенности образа жизни школьников и функциональная грамотность студентов педагогического вуза в контексте вопросов охраны и укрепления их здоровья.

The article examines the peculiarities of the lifestyle of schoolchildren and the functional literacy of students of a pedagogical university in the context of issues of protecting and strengthening their health.

Современный мир – это калейдоскоп стремительных перемен, глобальных вызовов и невероятных технологических прорывов. В этой новой реальности, способность адаптироваться, учиться и креативно мыслить становится не просто преимуществом, а жизненной необходимостью. Следовательно, образование должно претерпеть радикальные изменения, фокусируясь на формировании новых компетенций и развитии креативного потенциала. Ключевым вектором этих изменений является развитие функциональной грамотности, в том числе и в сфере здоровья, что означает умение находить, понимать, оценивать и применять информацию о здоровье для принятия обоснованных решений, направленных на поддержание и укрепление собственного благополучия [1, 2].

Исследование образа жизни школьников обусловлено общим интересом со стороны общества, ученых и педагогов к их здоровью, которое уже несколько десятилетий имеет негативную тенденцию [3]. Для того чтобы развить навыки здоровьесбережения у детей, учитель сам должен владеть ими на высоком уровне, в связи с чем функциональная грамотность педагогов должна быть приоритетной.

В связи с актуальностью изучаемой проблемы нами было проведено исследование, участие в котором приняли выпускники Воронежского государственного педагогического университета и обучающиеся 9-11 классов МБОУ «Гимназии имени Андрея Платонова» г. Воронежа. Для изучения особенностей образа жизни школьников и уровня развития навыков в сфере здоровьесбережения студентов нами был проведен социологический опрос данного контингента.

Результаты анкетирования школьников показали, что у большинства из них образ жизни нельзя назвать здоровым. Так, например, на вопрос анкеты о проведении ежедневной утренней зарядке большинство опрошенных (55%) дали ответ «никогда», 36% – «иногда» и лишь 9% ответили «всегда».

Ежедневный завтрак присутствует в рационе лишь у половины опрошенных, 39% завтракают время от времени, а 11% пренебрегают им вовсе. На выполнение домашних заданий с использованием электронных устройств 43% школьников тратят менее 1 часа, 41% – 1,5-2 часа, а 16% – более 2,5 часов. Использование гаджетов не ограничивается только учебными целями, они активно применяются подростками для проведения досуга. «Зависают» в сети интернет более 2,5 часов большинство респондентов (48%), 1,5-2 часа – 36% и лишь 16% – менее 1 часа. Таким образом, значительная часть подростков использует гаджеты свыше 4 часов в день, что не соответствует требованиям СанПиН.

На уроках физической культуры лишь 45% опрошенных занимаются активно, 32% – без энтузиазма, остальные подростки – от безысходности. Большинство школьников (46%) не посещают спортивные секции/танцевальные кружки, остальные – с разной периодичностью. Свободное время в выходной день лишь 1/3 респондентов проводит подвижно (прогулка), тогда как 2/3 предпочитают развлечения, не связанные с динамикой.

Большинство подростков (64%) считают продолжительность своего сна недостаточной, 50% из них всегда встают не выспавшись. При этом лишь 12% опрошенных ложатся спать до 22.00, 56% – в период с 22.00 до 00.00, а 23% – после 01.00 ночи, что говорит о несоблюдении режима сна большинством школьников, что, безусловно, отрицательно сказывается на их работоспособности.

В формировании ЗОЖ у детей школьного возраста важную роль играет учитель. Следовательно, необходимо, чтобы действующие и будущие педагоги стремились расширять свои познания в области здоровьесбережения и умели мотивировать учеников к ведению ЗОЖ.

Опрос выпускников педагогического университета выявил, что почти половина из них не осведомлены о понятии функциональной грамотности в контексте охраны и укрепления здоровья, однако, все они подчеркнули важность компетентности педагога в данном вопросе. Большинство опрошенных (66%) убеждены, что педагог должен демонстрировать ЗОЖ и пропагандировать его среди обучающихся, в то время как 18% придерживаются противоположного мнения. Вопросы здоровья интересуют 83% студентов. Мнения относительно достаточности собственного уровня информированности о здоровье разделились поровну. Источниками информации о ЗОЖ для 36% респондентов являются СМИ, 29% – друзья, 14% – медицинские работники и по 7% – популярная и учебная литература, внеучебные мероприятия в вузе. Наиболее предпочтительными источниками информации большинство считают беседы и рекомендации медицинских работников. Считают свой образ жизни здоровым 33% респондентов, а нездоровым – 34%. Препятствиями к ведению ЗОЖ 34% студентов назвали нехватку времени, 33% – усталость после учебы, 17% – лень, а 16% – финансовые трудности. На вопрос: «Какие формы работы по вопросам охраны здоровья в образовательном учреждении наиболее желательны для Вас?» 50% выбрали индивидуальные консультации, 40% групповые занятия и 10% распространение печатных материалов. Только половина респондентов

считает, что учителям необходимы дополнительные знания по вопросам сохранения здоровья учащихся, 33% так не считают, остальные не определились в этом вопросе. На педагогической практике в школах 46% студентов проводили уроки с применением здоровьесберегающих технологий, 31% беседовали с детьми о здоровье, а 23% – проводили различные физкультурно-оздоровительные мероприятия. Большинство респондентов (65%) отметили, что мероприятия по здоровьесбережению во время их нахождения на педагогические практики не проводились педсоставом и администрацией школы, что свидетельствует об отсутствии системной работы в образовательных организациях в данном направлении.

В заключении стоит подчеркнуть, что воспитание у школьников привычки к ведению ЗОЖ является обязанностью педагогического работника и делать это необходимо личным примером. Студенты педагогических университетов должны быть осведомлены в вопросах здоровья, чтобы, придя в школу, быть готовыми и способными вдохновить как можно больше школьников на ведение здорового образа жизни, а главное делать это комплексно и систематично.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Борщевская А. Ю. Функциональная грамотность в контексте современного этапа развития образования / А. Ю. Борщевская // Наука и школа. – 2021. – № 1. – С. 199-208.
2. Вершловский С. Г. Функциональная грамотность выпускников школ / С. Г. Вершловский, М. Д. Матюшкина // Социологические исследования. - 2007. – № 5. – С. 140-144.
3. Макарова Л. П. Актуальные проблемы формирования здоровья школьников / Л. П. Макарова, А. В. Соловьёв, Л. И. Сыромятникова // Молодой ученый. – 2013. – № 12 (59). – С. 494-496.

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРЕ

Панова Валерия Юрьевна

Студентка четвертого курса естественно-географического факультета
Воронежский государственный педагогический университет

E-mail: valeriya.panova.03@mail.ru

Россия, 394043, г. Воронеж, ул. Ленина, 86.

Картышева Светлана Ивановна

Заведующий кафедрой анатомии и физиологии

Воронежский государственный педагогический университет

E-mail: radalana@mail.ru

Россия, 394043, г. Воронеж, ул. Ленина, 86.

Panova Valeria Yurievna

Forth year student at the Faculty of Natural Geography

Voronezh State Pedagogical University

E-mail: valeriya.panova.03@mail.ru
Russia, 394043, Voronezh, Lenin St. 86.
Kartysheva Svetlana Ivanovna
Head of the Department of Anatomy and Physiology
Voronezh State Pedagogical University
E-mail: radalana@mail.ru
86 Lenin St., Voronezh, 394043, Russia.

Ключевые слова: функциональная грамотность, здоровье, будущие педагоги, школьники.

Key words: functional literacy, health, future teachers, schoolchildren.

УДК 371.7

К. А. Сулова, И. А. Пешкова

РОЛЬ ВИТАМИНОТЕРАПИИ В ПРОФИЛАКТИКЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ СРЕДИ МОЛОДЁЖИ

THE ROLE OF VITAMIN THERAPY IN DISEASE PREVENTION AMONG THE YOUTH

В статье рассматривается роль витаминотерапии в профилактике заболеваний среди молодёжи и важность поддержания оптимального уровня витаминов для здоровья и работоспособности. Анализируются функции витаминов, последствия их дефицита и избытка, а также приводятся данные о распространённости дефицита витаминов в 2023 и 2024 годах. Также в статье представлены данные проведенного опроса среди студентов нашего вуза.

The article discusses the role of vitamin therapy in the prevention of diseases among young people and the importance of maintaining optimal levels of vitamins for health and performance. The article analyzes the functions of vitamins, the consequences of their deficiency and excess, and provides data on the prevalence of vitamin deficiency in 2023 and 2024. The article also presents data from a survey conducted among students of our university.

Здоровье молодежи является важной темой в современном обществе. Увеличение уровня стресса, неправильное питание и недостаток физической активности способствуют дефициту витаминов, что негативно сказывается на общем состоянии здоровья. Витаминотерапия становится ключевым инструментом для поддержания иммунной функции и профилактики заболеваний среди молодежи.

Зачем же нужно принимать витамины? Витамины необходимы для правильной работы организма, его здоровья и активности в любом возрасте. Недостаток полезных веществ оказывает влияние на функционирование

органов и систем, а также отражается на защитной функции иммунитета. Человек чувствует упадок сил, чаще болеет, сталкивается с проблемой потери волос и сухостью кожи [1].

Исследования по дефициту витаминов среди молодежи за 2023-2024 годы показали следующие результаты. По статистике, 17% подростков страдают от недостатка витамина А, что может негативно сказаться на их зрении и иммунной системе [2].

Витамин В, который играет важную роль в обмене веществ и функционировании нервной системы, не хватает у 60% подростков, что также вызывает опасения. Дефицит витамина С, необходимого для поддержания здоровья кожи и иммунитета, составляет 8%. Витамин D, отвечающий за здоровье костей и общее самочувствие, не хватает у 51% подростков. Наконец, 40% подростков имеют дефицит витамина Е, который важен для защиты клеток от окислительного стресса [3].

Исследование было проведено среди студентов ВГПУ. Был создан опрос, в котором были включены вопросы про витамины для чего их применяют и с чего стоит начать курс витаминотерапии. В опросе приняло участие 53 человека. По результатам этого исследования были составлены диаграммы, отображающие процентное соотношение по каждому вопросу. Исследование показывает, что 98% студентов подчеркивает важность витаминотерапии для предотвращения инфекционных заболеваний. Кроме того, 75% из них считают, что перед началом приема витаминов необходимо пройти клиническую диагностику. Эти данные свидетельствуют о том, что студенты осознанно подходят к вопросам приема витаминов и заботятся о своем здоровье.

Данные опроса иллюстрируют, что 90% студентов отдает предпочтение консультациям со специалистами перед началом приема витаминов. Более того, значительная часть опрошенных 65% выражает готовность принимать витамины с целью улучшения как физического, так и психологического состояния. Эти результаты подчеркивают осознанный подход студентов к вопросам здоровья и благополучия.

На основе данных, полученных во время исследований 64% опрошенных, подчеркивают важность всех групп витаминов для нормального функционирования организма. Они считают необходимым включать в рацион продукты, которые обеспечивают поступление всех этих витаминов. Кроме того, результаты исследования указывают, что 39% студентов имеют потребность в получении знаний о витаминах, что поможет им правильно выбирать витаминные добавки и формировать сбалансированную диету, способствующую получению всех необходимых питательных веществ.

Опрос показал, что студент изучают тему «Витамины» и стараются серьезно подходить к выбору витаминов и добавок. Это свидетельствует о том, что интерес молодежи к своему здоровью. Студенты осознают важность витаминов для иммунной системы и психологического состояния, что подтверждает их стремление узнать больше информации о витаминах, проконсультироваться с врачом и пройти диагностику. Результат опроса также

подчеркивает необходимость повышения уровня информирования о витаминах и добавках, что может стать основой для дальнейших исследований и проведения специальных мероприятий для просвещения обучающейся молодежи в области здоровья.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Николаева М. А. Анализ степени удовлетворенности физиологических потребностей студенческой молодежи в важнейших нутриентах / М. А. Николаева, П. П. Горожанин // Индустрия питания – 2017. – С. 61-66.

2. Чеснокова Л. А. Некоторые показатели витаминного и антиоксидантного статуса жителей региона / Л. А. Чеснокова, Н. А. Кузьмичева, С. И. Красиков, Н. В. Шарапова, И. В. Михайлова // Здоровье населения и среда обитания. – 2013. – С. 9-11.

3. Щетинина С. Ю. Значение витаминов для здоровой жизнедеятельности человека / С. Ю. Щетинина // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2024. – С. 26-29.

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРЕ

Сулова Ксения Андреевна

Студентка первого курса естественно-географического факультета

Воронежский государственный педагогический университет

E-mail: suslowaksenya@yandex.ru

Россия, г. Воронеж, Ленина 86

Пешкова Ирина Александровна

Доцент кафедры анатомии и физиологии, канд. пед. наук, доцент

Воронежский государственный педагогический университет

E-mail: irina.peshkova@mail.ru

Россия, 394065, г. Воронеж, ул. Ленина 84

Suslova Kseniya Andreevna

First year student of the Faculty of Natural Geography

Voronezh State Pedagogical University

E-mail: suslowaksenya@yandex.ru

86 Lenina Street, Voronezh, Russia

Peshkova Irina Alexandrovna

Associate Professor of the Department of Anatomy and Physiology, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor

Voronezh State Pedagogical University

E-mail: irina.peshkova@mail.ru

84 Lenin St., Voronezh, 394065, Russia

Ключевые слова: витаминные дефициты, витаминотерапия, витамины, гипервитамиоз, студенты.

Key words: *vitamin deficiencies, vitamin therapy, vitamins, hypervitaminosis, students.*

УДК 377.1

Е. А. Шацкая

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ

HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES IN THE EDUCATIONAL PROCESS

Данная статья посвящена проблеме реализации здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе. Здоровьесберегающие технологии играют все более важную роль в современном образовательном процессе. Их эффективное внедрение позволяет создать благоприятные условия для обучения, снизить уровень стресса и утомляемости у обучающихся, и способствовать формированию здорового образа жизни. Однако, для достижения максимального эффекта необходимо комплексное решение проблемы, включающее в себя не только разработку и внедрение новых здоровьесберегающих технологий, но и повышение квалификации педагогов, создание психологически комфортной атмосферы в образовательном учреждении.

This article is devoted to the problem of the implementation of health-saving technologies in the educational process. Health-saving technologies are playing an increasingly important role in the modern educational process. Their effective implementation allows creating favorable conditions for learning, reducing stress and fatigue among students, and contributing to the formation of a healthy lifestyle. However, to achieve maximum effect, a comprehensive solution to the problem is needed, including not only the development and implementation of new health-saving technologies, but also professional development of teachers, and the creation of a psychologically comfortable atmosphere in an educational institution.

В современном динамичном мире проблемы здоровья приобретают более ценностное понимание в сознании взрослого человека. Иной подход к своему здоровью проявляется в конкретных действиях молодых лиц. На протяжении некоторого времени повсеместного использования информационных технологий и активное их внедрение в образовательную среду, ставит под угрозу сохранение здоровья обучающихся. А для достижения приоритетных государственных целей, в частности, формирование здоровой нации, на всех уровнях власти должно быть четкое понимание, что образовательный процесс ориентирован не только на достижение определенных эффектов, но и на безопасность физического и психического состояния обучающихся.

Следует особое внимание обратить на то, что эта проблема достаточно широко обсуждается в научных кругах, охватывая все уровни образования [1, 2, 3, 4, 6]. Однако в имеющихся работах отсутствует системный подход к пониманию данной проблемы. Рассматриваются вопросы здоровья, применения технологий в рамках реализации конкретной учебной дисциплины и их влияния на представителей разных возрастных групп. В этой статье мы рассмотрим основные аспекты здоровьесберегающих технологий в образовании, применимых на всех уровнях образования.

Остановимся на понятии здоровьесберегающие технологии. Здоровьесберегающие технологии – это комплекс мер, направленных на сохранение и укрепление здоровья обучающихся и включающих:

- 1) рациональный подход к организации учебного процесса;
- 2) использование современных методов и приёмов обучения, которые не наносят вреда здоровью обучающихся;
- 3) создание благоприятной психологической атмосферы взаимодействия педагогического состава с обучающимися;
- 4) применение специальных средств и методов, направленных на сохранение и укрепление здоровья.

Сформулируем основные цели и задачи здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе.

Основная цель здоровьесберегающих технологий – обеспечить обучающимся возможность получения качественного образования без ущерба для их здоровья.

Для достижения этой цели необходимо решить следующие задачи:

- 1) создать условия для физического и психического комфорта обучающихся;
- 2) предотвратить переутомление и перегрузку обучающихся;
- 3) сформировать у обучающихся навыки здорового образа жизни;
- 4) воспитать ответственное отношение к своему здоровью.

Считаем, это сформулированные положения легки к восприятию и не являются сверхновым знанием. Однако, предлагаем проанализировать сложившуюся ситуацию в образовательной сфере в современных условиях. На сегодняшний день создана платформа для подготовки к учебному процессу как педагогом, так и обучающемуся. Бесспорно, современные возможности позволяют за меньший временной отрезок найти и ознакомиться с большим информационным ресурсом, а также разнообразить занятие презентационным или раздаточным материалом. Но столь огромный информационный массив создает множество проблем, связанных со здоровьем обучающихся.

Длительный период нахождения за экраном монитора или телефона неблагоприятно сказывается на здоровье обучающихся. Как правило, у большинства молодых людей отсутствует навык «информационного фильтра» при работе в сети интернет и много времени тратится на просмотр «информационного мусора».

Важной проблемой, сформулированной в результате взаимодействия с обучающимися, следует определить низкое качество подготовленных самостоятельных работ. Несмотря на то, что сейчас в общем доступе имеется

первоисточники научного знания (называет так труды ученых, сохранившихся в единичных экземплярах, но отсканированных и выложенных в интернет ресурс, а также иные произведения), обучающиеся используют привычный способ поиска информации через поисковые системы. Как нам видится, в подобных ситуациях не развивается критическое и аналитическое мышление.

Из приведенного примера четко прослеживаются как положительные, так и отрицательные стороны используемых технологий в образовательном процессе. Аналогичный подход следует брать во внимание при анализе здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе.

Предлагаем следующие принципы, которым можно следовать при разработке и внедрении здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе.

1) Научная обоснованность: здоровьесберегающие технологии должны основываться на современных научных исследованиях, подтверждающих их эффективность и безопасность для здоровья обучающихся.

2) Интеграция с существующими технологиями: здоровьесберегающие технологии должны быть совместимы с уже действующими, чтобы минимизировать сопротивление со стороны пользователей.

3) Ориентированность на обучающегося: здоровьесберегающие технологии должны учитывать потребности пользователей, включая их возраст, уровень подготовки и индивидуальные особенности.

4) Доступность и равенство: здоровьесберегающие технологии должны быть доступны для всех возрастных групп.

5) Устойчивость и долгосрочность: здоровьесберегающие технологии должны быть устойчивыми и способными к долгосрочному функционированию, учитывая возможные изменения в жизни и учебы.

6) Междисциплинарный подход: разработка и внедрение здоровьесберегающих технологий должны осуществляться с привлечением специалистов из различных областей, таких как медицина, психология, социология и др.

В качестве примера приведем здоровьесберегающую технологию в учебном процессе, которая направлена на профилактику проявления и формирования девиаций, применяемую на учебных занятиях. На протяжении всего периода изучения учебного материала по социально-гуманитарным дисциплинам, обучающимся доводятся тезисы о необходимости постановки целей, самоконтроля, самообучения, релаксации, когнитивной реструктуризации, социальной поддержки, управлении временем, физической активности, внимательности, гигиены сна [5].

Таким образом, здоровьесберегающие технологии играют все более важную роль в современном образовательном процессе. Их эффективное внедрение позволяет создать благоприятные условия для обучения, снизить уровень стресса и утомляемости у обучающихся, и способствовать формированию здорового образа жизни. Однако, для достижения максимального эффекта необходимо комплексное решение проблемы, включающее в себя не только разработку и внедрение новых здоровьесберегающих технологий, но и повышение квалификации педагогов,

создание психологически комфортной атмосферы в образовательном учреждении. Дальнейшие исследования и разработка инновационных подходов в этой области являются необходимым условием для создания эффективной системы образования, ориентированной на благополучие каждого обучающегося.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Альбрант И. М. Здоровьесберегающие технологии на уроках математики: важность и примеры / И. М. Альбрант // Вестник научных конференций. – 2024. – № 9-1 (109). – С. 6-7.
2. Казакова И. В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ / И. В. Казакова // Воспитание и обучение детей младшего возраста. – 2022. – № 10. – С. 558-560.
3. Кухарева Н. В. Здоровьесберегающие технологии на уроках технологии / Н. В. Кухарева, К. В. Украинский // Вестник научных конференций. – 2020. – № 5-4 (57). – С. 29-30.
4. Пестов М. И. Здоровьесберегающие технологии на уроках технологии / М. И. Пестов, С. П. Худякова, В. А. Сабуров // Региональное образование XXI века: проблемы и перспективы. – 2012. – № 5. – С. 255-259.
5. Шацкая Е. А., Сенина И. В. Психологическая подготовка сотрудников полиции как мера предотвращения девиации / Е. А. Шацкая, И. В. Сенина // Alma Mater (Вестник высшей школы). – 2023. – № 7. – С. 42-46.
6. Эйвазова Л. О. Здоровьесберегающие технологии: технологии снятия эмоционального напряжения // Интерактивная наука. 2021. № 10 (65). С. 48-49.

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРЕ

Шацкая Екатерина Александровна
Доцент кафедры философии и социально-гуманитарных дисциплин,
к.социол.н.
Восточно-сибирский институт МВД России
E-mail: Katerina_shat@mail.ru
Россия, 664074, г. Иркутск, ул. Лермонтова, 110.

Shatskaya Ekaterina Alexandrovna
Associate Professor of the Department of Philosophy and Socio-Humanitarian
Disciplines, Candidate of Social Sciences,
East Siberian Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia
E-mail: Katerina_shat@mail.ru
110 Lermontov St., Irkutsk, 664074, Russia

Ключевые слова: здоровье, здоровьесбережение, здоровьесберегающие технологии

Key words: health, health care, health-saving technologies

УДК 377.1

СОВРЕМЕННЫЕ ФОРМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТА

MODERN FORMS OF STUDENT'S PHYSICAL ACTIVITY

В статье рассматриваются виды и формы физической активностью; актуализируется проблема физической активности среди студентов педагогического вуза; повествуется о необходимости двигательной активности и о последствиях ее недостатка; проводится анализ отношения студентов педагогического вуза к физической активности, а также рисков развития гиподинамии.

The article considers types and forms of physical activity; actualizes the problem of physical activity among students of pedagogical university; tells about the necessity of motor activity and the consequences of its lack; analyzes the attitude of students of pedagogical university to physical activity, as well as the risks of hypodynamia development.

Жизнь студента своеобразна: одним не приходится сидеть на месте, другим наоборот не хватает времени встать из-за учебного стола. Но так или иначе, каждый ведёт свой привычный для него образ жизни и даже не задумывается, как же можно разнообразить свои студенческие будни с пользой. К сожалению, многие забывают про потребность нашего организма в движении, что приводит к негативным последствиям. Нами была выбрана данная проблема для исследования, так как в студенческой среде наблюдается снижение физической активности и желание студентов вести активный образ жизни также постепенно сводиться к минимуму.

Необходимо помнить, что физическая активность не есть спорт. Согласно ВОЗ [1], Физическая активность — это любые движения тела при помощи мышечной силы, сопровождающиеся расходом энергии. Следовательно, спорт является одной из составляющих частей более широкого определения.

По мнению О.В. Лещенко существует несколько видов физической активности:

Аэробный – направлен на получение кислорода, который окисляя углеводы и жиры даёт нам энергию (формы: скандинавская ходьба, легкий бег, катание на велосипеде, некоторые танцы).

Анаэробный – направлена на максимальное напряжение мышц, при котором для выработки энергии кислород не нужен, т. к. она выделяется при распаде только углеводных запасов в мышечных волокнах. (формы: силовые упражнения, прыжки на скакалке, быстрый бег).

Нейро-моторный – направлен на улучшении ловкости и координации, повышает функциональную способность организма в целом. (формы: йога, пилатес, стретчинг) [2].

К. В. Чедов выделяет формы физической активности следующим образом

Вводная, целью которой является вывести организм из состояния покоя к определённому мероприятию (формы: растяжка, разминка).

Основная, которую мы используем повседневно, даже не задумываясь, и которая включает в работу большую группу мышц. (ходьба, танцы, физкультура).

Переходная, которая помогает эмоционально разгрузиться с пользой для здоровья. (формы: активный отдых, спортивно-массовые и оздоровительные мероприятия) [3].

Физкультура, как основная форма физической активности студента, в образовательных учреждениях является неотъемлемой частью здоровьесберегающей деятельности, так как не только способствует выработке дисциплинированности, но и улучшает психоэмоциональное состояние, укрепляет иммунитет и помогает поддерживать физическую форму.

Неудовлетворение двигательной потребности в течение длительного времени приводит к развитию серьезных отклонений. Самое распространенное из них гиподинамия – это патологическое состояние, которое приводит к нарушению функционирования как отдельных систем, так и всего организма в целом.

Для выявления отношения студентов к физической активности и рисков гиподинамии нами был проведен опрос «Ваше отношение к физической активности».

В форме для заполнения были такие вопросы как: Всегда ли вы ходите на физкультуру? Посещаете ли секции в пределах вуза? Чем занимаетесь вне университета?

Результаты опроса показали, что 18% опрошенных иногда пропускаю физкультуру, не видя в этом ничего плохого; 57% посещают все пары по данной дисциплине в рамках учебного плана с пометкой «лишь бы не отрабатывать»; и только 25% студентов, принявших участие в опросе, не пропускают пары, потому что им действительно нравится физкультура.

37% опрошенных не уделяют времени двигательной активности ни в вузе, ни дома. 63% ведут достаточно активный образ жизни. Важно отметить, что, если бы студенты были осведомлены и не приравнивали физическую активность только к спорту, процент оказался выше. В выборке участвовали 30 человек.

В ходе исследования выяснилось, что многие студенты уделяют недостаточное количество времени двигательной активности в своей жизни. Большинству не хватает осведомленности о необходимости движения и о последствиях его недостатка, однако немалая доля обучающихся ведут активный образ жизни как в университете, так и за его пределами.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Рекомендации ВОЗ по вопросам физической активности и малоподвижного образа жизни. Женева: Всемирная организация здравоохранения. 2021. – 93 с.

2. Методические подходы к повышению физической активности: статья Лищенко О. В., к.м.н., научный сотрудник лаборатории поликлинической терапии ФГБУ «НМИЦ ТПМ» Минздрава России/ под общей ред. НМИЦ терапии и профилактической медицины.

3. Физическая культура. Двигательная активность как основа здорового образа жизни: учебно-методическое пособие / К. В. Чедов; Пермский государственный национальный исследовательский университет. Пермь. 2022. – 103 с.

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРЕ

Ширяева Алёна Викторовна

Студентка первого курса естественно-географического факультета

Воронежский государственный педагогический университет

E-mail: alenashiruaeva@mail.ru

Россия, 394043, г. Воронеж, ул. Ленина, д.86.

Пешкова Ирина Александровна

Доцент кафедры анатомии и физиологии, канд. пед. наук, доцент

Воронежский государственный педагогический университет

E-mail: irina.peshkova@mail.ru

Россия, 394065, г. Воронеж, ул. Ленина 84

Shiryayeva Alyona Viktorovna

First year student of the Faculty of Natural Geography

Voronezh State Pedagogical University

E-mail: alenashiruaeva@mail.ru

86 Lenina St., Voronezh, 394043, Russia.

Peshkova Irina Alexandrovna

Associate Professor of the Department of Anatomy and Physiology, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor

Voronezh State Pedagogical University

E-mail: irina.peshkova@mail.ru

84 Lenin St., Voronezh, 394065, Russia

Ключевые слова: двигательная активность, физическая активность, гиподинамия, студенты, физкультура.

Key words: motor activity, physical activity, hypodynamia, students, physical education.

УДК 377.1

Научное издание

ПРОБЛЕМЫ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ОРГАНОВ
С ИНСТИТУТАМИ ГРАЖДАНСКОГО ОБЩЕСТВА
Сборник статей

В авторской редакции

Объем

Воронежский институт МВД России
394065, Воронеж, просп. Патриотов, 53