

Евразийский Союз Ученых.  
Серия: педагогические, психологические и  
философские науки.

Ежемесячный научный журнал

№ 10 (111)/2023 Том 1

**ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР**

**Макаровский Денис Анатольевич**

AuthorID: 559173

Заведующий кафедрой организационного управления Института прикладного анализа поведения и психолого-социальных технологий, практикующий психолог, специалист в сфере управления образованием.

**РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ**

• **Садовская Валентина Степановна**

AuthorID: 427133

Доктор педагогических наук, профессор, Заслуженный работник культуры РФ, академик Международной академии Высшей школы, почетный профессор Европейского Института PR (Париж), член Европейского издательского и экспертного совета IEERP.

• **Ремизов Вячеслав Александрович**

AuthorID: 560445

Доктор культурологии, кандидат философских наук, профессор, заслуженный работник высшей школы РФ, академик Международной Академии информатизации, член Союза писателей РФ, лауреат государственной литературной премии им. Мамина-Сибиряка.

• **Измайлова Марина Алексеевна**

AuthorID: 330964

Доктор экономических наук, профессор Департамента корпоративных финансов и корпоративного управления Финансового университета при Правительстве Российской Федерации.

• **Гайдар Карина Марленовна**

AuthorID: 293512

Доктор психологических наук, доцент. Член Российского психологического общества.

• **Слободчиков Илья Михайлович**

AuthorID: 573434

Профессор, доктор психологических наук, кандидат педагогических наук. Член-корреспондент Российской академии естественных наук.

• **Подольская Татьяна Афанасьевна**

AuthorID: 410791

Профессор факультета психологии Гуманитарно-прогностического института. Доктор психологических наук. Профессор.

• **Пряжникова Елена Юрьевна**

AuthorID: 416259

Преподаватель, профессор кафедры теории и практика управления факультета государственного и муниципального управления, профессор кафедры психологии и педагогики дистанционного обучения факультета дистанционного обучения ФБОУ ВО МГППУ

• **Набойченко Евгения Сергеевна**

AuthorID: 391572

Доктор психологических наук, кандидат педагогических наук, профессор. Главный внештатный специалист по медицинской психологии Министерства здравоохранения Свердловской области.

• **Козлова Наталья Владимировна**

AuthorID: 193376

Профессор на кафедре гражданского права юридического факультета МГУ

- **Крушельницкая Ольга Борисовна**

authorID: 357563

кандидат психологических наук, доцент, заведующая кафедрой теоретических основ социальной психологии. Московский государственный областной университет.

- **Артамонова Алла Анатольевна**

AuthorID: 681244

кандидат психологических наук, Российский государственный социальный университет, филиал Российского государственного социального университета в г. Тольятти.

- **Таранова Ольга Владимировна**

AuthorID: 1065577

Уральский федеральный университет им. первого Президента России Б.Н. Ельцина, Уральский гуманитарный институт, Департамент гуманитарного образования студентов инженерно-технических направлений, Кафедра управления персоналом и психологии (Екатеринбург)

- **Ряшина Вера Викторовна**

AuthorID: 425693

Институт изучения детства, семьи и воспитания РАО, лаборатория профессионального развития педагогов (Москва)

- **Гусова Альбина Дударбековна**

AuthorID: 596021

Заведующая кафедрой психологии. Доцент кафедры психологии, кандидат психологических наук Северо-Осетинский государственный университет им. К.Л. Хетагурова, психолого-педагогический факультет (Владикавказ).

Статьи, поступающие в редакцию, рецензируются. За достоверность сведений, изложенных в статьях, ответственность несут авторы. Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов материалов. При перепечатке ссылка на журнал обязательна. Материалы публикуются в авторской редакции.

Журнал зарегистрирован Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций.

Художник: Валегин Арсений Петрович  
Верстка: Курпатова Ирина Александровна

Адрес редакции:  
198320, Санкт-Петербург, Город Красное Село, ул. Геологическая, д. 44, к. 1, литера А  
E-mail: [info@euroasia-science.ru](mailto:info@euroasia-science.ru) ;  
[www.euroasia-science.ru](http://www.euroasia-science.ru)

Учредитель и издатель ООО «Логика+»  
Тираж 1000 экз.

# СОДЕРЖАНИЕ

## ПСИХОЛОГИЯ

*Сергеева С.В.*

АМБИВЕРТНОСТЬ И РАЗВИТИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ЛИЧНОСТИ ..... 4

## НАУКИ ОБ ОБРАЗОВАНИИ

*Bondareva N.K.*

STRATEGY FOR IMPROVING ENGLISH LANGUAGE PROFICIENCY AMONG FOREIGN STUDENTS THROUGH ANALYSIS AND FOCUS ON CULTURAL FEATURES..... 8

*Морозов М.В., Лапина О.В., Рямова К.А.*

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК И ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ НА ДЕПРЕССИВНОЕ СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА ..12

# ПСИХОЛОГИЯ

УДК 159.9

---

## АМБИВЕРТНОСТЬ И РАЗВИТИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ЛИЧНОСТИ

---

*Сергеева С.В.*

*Бакалавр психологии  
Бакалавр экономики и управления бизнесом  
Частная практика в области психологии  
г. Москва, Россия*

## AMBIVERSITY AND DEVELOPMENT OF PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF PERSONALITY

*Sergeeva S.V.*

*Bachelor of Psychology  
Bachelor of Economics and Business Management  
Private practice in the field of psychology,  
Moscow, Russia*

DOI: 10.31618/ESU.2413-9335.2023.5.111.1907

### АННОТАЦИЯ

Статья посвящена обзору пилотного исследования-наблюдения, свидетельствующего о наличии связей между амбивертностью и уровнем психологического благополучия личности. Приводятся теоретические основы и характеристики типов личности, выделяются актуальные исследования, указывающие на связь между типом личности и психологическим благополучием. Определяется, что амбивертность играет ключевую роль в достижении внутреннего баланса, обуславливая рост психологического благополучия за счет большей гибкости к внешним социально-экономическим и иным реалиям.

### ABSTRACT

The article is devoted to a review of pilot observations on the existence of a connection between ambiversion and the level of psychological development of the individual. In creating the theoretical foundations and characteristics of personality types, relevant research has been obtained indicating a connection between personality type and psychological well-being. It is determined that ambiversion plays a key role within the internal framework, causing an increase in psychological change due to greater flexibility to external economic and other realities of society.

**Ключевые слова:** Психологическое благополучие, амбивертность, экстраверсия, интроверсия, влияние типа личности на психологическое благополучие, амбивертность и рост психологического благополучия.

**Keywords:** Psychological well-being, ambiversion, extraversion, introversion, type of personality influence on psychological well-being, ambiversion and growth of psychological development.

Сложность феномена психологического благополучия личности определяется его ситуативностью и привязкой к психологическим особенностям конкретного человека, потребностям, взглядам, мотивам, жизненным целям, конкретной ситуации (комплексу ситуаций), финансовому и социальному положению и тому подобным достаточно размытым характеристикам. Вместе с тем, как показывает многолетняя профессиональная психологическая практика, существуют определенные связи между конкретными факторами и уровнем психологического благополучия личности, проявление которых имеет отчасти типовой характер. Так, немаловажную роль в структуре обеспечения психологического благополучия личности принимает и учет типа личности (интроверсия, экстраверсия и амбивертность), что задает пространство для функционирования человека в обществе, определяет уровень комфорта окружающей среды и многие другие аспекты. В

вопросе обеспечения психологического благополучия на наш взгляд важнейшую роль приобретает стимулирование амбивертности, состояния самоопределения и самовосприятия, при котором личность находится в «золотой середине» между экстраверсией или интроверсией по всем оцениваемым параметрам.

Актуальность исследования связи между уровнем психологического благополучия и типом личности обусловлена как малоизученным характером заявленной темы исследования, так и её прикладной значимостью в контексте оздоровления нации, обеспечения чувства полноценности человека. Учитывая высокий динамизм и постоянную изменчивость среды, любые факторы, оказывающие воздействие на уровень психологического благополучия личности, требуют особого внимания и исследования, что закладывается в основу формулирования новых подходов к организации психологической практики.

Цель исследования – охарактеризовать взаимосвязи между амбивертностью личности и уровнем её психологического благополучия.

Психологическое благополучие является многомерным и настолько многогранным направлением, что его исследование не теряет актуальности на протяжении долгих лет научно-практической деятельности психологов по всему миру. Психологическое благополучие является важным аспектом гармоничного функционирования личности в современных динамичных социально-экономических условиях, в которых требуется постоянно актуализироваться, саморазвиваться, иметь перспективные цели и адаптировать их под реалии изменчивой окружающей среды. При масштабировании, только психологически благополучное общество способно двигаться по траектории непрерывного роста и развития.

В контексте определения психологического благополучия согласимся с мнением К.Б. Малышева и О.А. Малышевой, которые рассматривают психологическое благополучие в качестве совокупности объективных и субъективных характеристик, оказывающих воздействие на самоопределение и уровень удовлетворенности жизнью человеком. Авторы также выявляют факт того, что именно жизненные цели, субъективные установки и конкретные условия, в которых существует человек, определяют уровень психологического благополучия конкретной личности; на примере сравнения выбора профессии авторы подтверждают заявленные суждения и указывают на разные установки в поле психологического благополучия для людей в разной сфере профессиональной деятельности [5].

Важно понимать, если конкретные условия психологически благополучны для одного человека, то они не обязательно в полной мере будут обеспечивать психологическое благополучие для другого, что связано с зависимостью уровня психологического благополучия как от базовых особенностей (которые, как правило, имеют примерно равную для конкретных социальных реалий распределительную силу), так и от более сложных составляющих, проявляющихся на личностном уровне.

Важной стороной психологического благополучия личности являются её психологические, психические и иные особенности, которые определяют потребности, мотивы, цели, стремления, общую картину мировоззрения и так далее. Как показывает личная профессиональная психологическая практика автора настоящего исследования, особая зависимость между психологическим благополучием и удовлетворенностью своей жизнью прослеживается в зависимости от типа личности.

Традиционно под типами личности рассматриваются такие, как экстраверсия и интроверсия, реже в современных исследованиях в

их структуру включается амбивертность, предполагающая расположение типа личности на середине между экстраверсией и интроверсией. В вопросах определения общих характеристик интровертов и экстравертов, согласимся с мнением Л.И. Лавровой, которая указывает на факт конкретных и кардинальных различий между экстравертами и интровертами, что позволяет в том числе визуально (по поведению, привычкам, особенностям действий, речевым проявлениям и тому подобным) определять тип личности [3]. Описывая характерные особенности каждого типа личности, важно определить наиболее общие свойства каждого типа, с привязкой к психологическому благополучию. Перед сравнением общих черт экстравертов и интровертов, обратимся к мнению Г.Г. Башанаевой, которая указывает на высокое воздействие типологии личности на уровень психической активности человека, а как итог, определяет общее его положение в обществе, потенциал, возможности, стремления и способности [1].

Так, экстраверты склонны к таким проявлениям, как:

- легкость в общении, установлении контакта, взаимодействии в больших группах;
- высокая энергичность, активность и стремление реализовать задачу здесь и сейчас;
- положительный настрой на ситуацию, легкая адаптация к изменениям, быстрое реагирование и желание транслировать собственные чувства и эмоции на окружающую действительность;
- высокий (и достаточно часто излишний) уровень экспрессивности;
- значительная потребность в получении внешних стимулов, без которых экстраверты испытывают трудности;
- стремление говорить и реже слушать, действовать, а не анализировать;
- и др.

Интроверты, напротив, демонстрируют такие проявления, как:

- глубина анализа, стремление к постоянным размышлениям;
- высокая творческая направленность ввиду вдумчивости и собственного мироощущения;
- наблюдательность и учет тонкостей, деталей;
- высокий уровень самостоятельности и независимости;
- глубина социального включения, ориентированность на малую группу близких людей, ограничение контактов при их высоком качестве;
- возможные трудности в социальных реалиях, в особенности, при взаимодействии с большой массой людей;
- частичная медлительность реакций, ввиду склонности анализировать и затем действовать, что не всегда эффективно при построении взаимодействия с социумом;
- стремление к одиночеству и ограничению круга общения для поддержания комфорта;

•и др.

Не менее значимым проявлением становится амбивертность, которой характерно интегральное расположение между представленными общими характеристиками. Там, амбивертные люди склонны к проявлению черт экстраверсии и интроверсии, адаптации к реалиям в зависимости от конкретных обстоятельств и внешних условий, гибкости в общении и активности в тех социальных ситуациях, в которых она требуется. В связи с высокой адаптивностью амбивертов, развитие соответствующего типа личности становится фактором обеспечения психологического благополучия.

Отметим, что на связь между типом личности и составляющими психологического благополучия в своем исследовании указывают и Е.Г. Вихарева, А.А. Баранов, И.В. Винарская, Т.В. Третьякова, В.В. Черников. По итогам исследования подростков авторы показывают, что амбиверсия определяет наибольший уровень качества жизни, влияет на качество жизни таким образом, что амбивертные люди стремятся жить в гармонии с собой и окружающим миром [2]. Более того, как подчеркивает в своем исследовании А.С. Лухменева, уровень психологического благополучия также оказывает обратное влияние на характеристики экстраверсии и интроверсии, способствуя их укреплению и углублению [4]. В связи с этим можно предположить, что трансформация личных взглядов, установок и определенных правил поведения на пути к большему равновесию между интроверсией и экстраверсией будет способствовать укреплению психологического благополучия личности, снижению уровня стресса при сложных для каждого типа личности ситуациях.

На наш профессиональный взгляд, амбивертность играет ключевую роль в достижении внутреннего баланса за счет комплексного самоанализа и проработки. В таком случае мы рассматриваем амбивертность в качестве адаптивной способности человека, определяющей рост психологического благополучия за счет его большей гибкости к внешним социально-экономическим, культурным и иным реалиям. Амбиверты в таком случае рассматриваются как люди, обладающие высокой степенью социальной гибкости, что позволяет им успешно взаимодействовать с другими людьми и адаптироваться к социальным ситуациям, при этом сохраняя черты, характерные для интровертов (способность к саморефлексии и интроспекции, чтобы понимать собственные потребности и стремиться к внутреннему балансу между социальными и личностными интересами).

Представленные суждения отчасти подтверждаются личной психологической практикой – на протяжении свыше семи лет автор применяла в своей практике тест Айзенка, суммарно за это время работа была проведена с 381 людьми, из которых: 27% экстраверты, 44% интроверты, 29% амбиверты. Все люди были

разделены на 37 групп, в которых проводились тренинговые занятия по развитию внутреннего потенциала, по овладению навыками саморегуляции, по развитию и использованию ресурсных состояний, с учетом типа личности и особенностей (выбор тем был ситуативным, включались собственные тренинги). Тестирование на экстраверсию и интроверсию проводилось исключительно для понимания, каких типов людей больше в группе, чтобы учитывать динамику работы группы. Первоначально цель исследовать экстраверсию и интроверсию не была поставлена, в связи с чем наблюдение имело стихийный характер.

По итогам проведенной работы соотношение групп изменилось – экстравертов стало 13%, а интровертов 23%. Люди стали больше похожи (по итогам повторного прохождения опросников) на амбивертов, число которых в общей выборке достигло 64%. Проведенная работа показывает, что люди стали более уверенными в себе и своих возможностях – это позволило им проявлять более разнообразные качества и поведение, в том числе и близкие к амбивертам. Также, возможно, тренинги помогли участникам расширить свой круг общения и научиться лучше адаптироваться к различным ситуациям, что также может способствовать появлению черт, характерных для амбивертов. Кроме того, возможно, что участники тренингов стали более осознанно подходить к своему поведению и контролировать его – это также могло привести к изменению типа личности в сторону амбиверсии.

Представленные результаты можно объяснить тем, что во время тренинговых занятий участники получают новые знания, умения и навыки, которые помогают им стать более уверенными в себе и своих возможностях. Кроме того, тренинги часто проводятся в группах, что позволяет участникам расширить свой круг общения и научиться лучше адаптироваться к различным ситуациям (коммуникативным, устанавливать личные границы, расширять круг контактов и т. д.). В результате такого воздействия, участники могут начать проявлять черты, характерные для амбивертов, стать более энергичными и общительными в одни моменты, а в другие – замкнутыми и скрытными. В целом, можно сказать, что проводимые тренинги (по выбранному направлению) могут оказать положительное влияние на развитие личности человека и способствовать появлению черт, характерных для амбивертов.

Отметим, что представленный обзор личных наблюдений в ходе профессиональной психологической практики закладывает будущий фундамент для более точного и углубленного исследования представленного вопроса, раскрытия более точных зависимостей между амбивертностью и уровнем психологического благополучия личности, способностью адаптироваться и стратегиями к адаптации. Непреднамеренное наблюдение демонстрирует

наличие определенных взаимосвязей между представленными проявлениями и позволяет говорить о позитивном влиянии целенаправленной работы по развитию личности на уровень психологического благополучия, что тесно соотносится с развитием черт, характерных амбивертам.

Таким образом, результаты проведенного исследования позволяют говорить и высокой вероятности наличия определенных прямых связей между амбивертностью личности и уровнем её психологического благополучия. Стихийно организованное непреднамеренное наблюдение в ходе профессиональной психологической деятельности автора подтверждает заявленное суждение, позволяя указывать на связь между уровнем психологического благополучия и типом личности, амбивертностью. Развитие амбивертных качеств личности способствует росту гибкости к изменениям, способности адаптироваться под изменяющиеся реалии. Как итог, это положительно сказывается на уровне психологического благополучия.

#### **Список использованной литературы:**

1. Башанаева Г.Г. Особенности направленности внимания интровертов и экстравертов в эмоционально значимой ситуации // Образовательный вестник «Сознание». 2015. №11. С. 11-14.
2. Вихарева Е.Г., Баранов А.А., Винярская И.В., Третьякова Т.В., Черников В.В. Влияние типа личности подростков на показатели качества их жизни // Российский педиатрический журнал. 2018. №2. С. 93-96.
3. Лаврова Л.И. Теоретические аспекты экстраверсии и интроверсии // Форум молодых ученых. 2023. №3 (79). С. 53-55.
4. Лухменева А.С. Особенности экстраверсии и интроверсии у личности с разным уровнем психологического благополучия (на примере юношеского возраста) // Проблемы современного педагогического образования. 2023. №79-3. С. 235-238.
5. Малышев К.Б., Малышева О.А. Психологическое благополучие личности // Актуальные проблемы педагогики и психологии. 2021. №8. С. 50-62.

© Сергеева С.В., 2023

# НАУКИ ОБ ОБРАЗОВАНИИ

УДК 372.881.111.1

---

## STRATEGY FOR IMPROVING ENGLISH LANGUAGE PROFICIENCY AMONG FOREIGN STUDENTS THROUGH ANALYSIS AND FOCUS ON CULTURAL FEATURES

---

*Bondareva Nelli Karoevna*  
*Master of Education, University of the People,*  
*Pasadena, USA*

## СТРАТЕГИЯ УЛУЧШЕНИЯ ВЛАДЕНИЯ АНГЛИЙСКИМ ЯЗЫКОМ У ИНОСТРАННЫХ СТУДЕНТОВ С АКЦЕНТОМ НА КУЛЬТУРНЫЕ АСПЕКТЫ

*Бондарева Нелли Кароевна*  
*Магистрант University of the People, Пасадена, США*  
DOI: 10.31618/ESU.2413-9335.2023.5.111.1908

### ABSTRACT

This article is dedicated to the examination of the linguocultural approach to teaching English to foreign students in Russian universities. It is concluded that when studying the English language, it is essential to take into account not only the culture of the countries of the target language but also one's native culture. It is noted that in the context of foreigners receiving education in a Russian university, the focus will be on a triad of linguocultures - "Russian-speaking – native – English-speaking". Thanks to the linguocultural approach, instead of mechanically memorizing language structures, the student should acquire a comprehensive skill of intercultural communication and be able to neutralize cultural stereotypes. Systematic comparison of cultural, linguistic, and social phenomena within the triad of linguocultures allows students to learn about different worldviews and realize the inherent incorrectness of stereotypical beliefs. As a methodological condition for implementing the linguocultural approach, the use of authentic modern materials containing a linguocultural component is highlighted.

### АННОТАЦИЯ

Данная статья акцентирует внимание на использовании лингвокультурной методики в преподавании английского языка иностранным студентам в российских университетах. Основной посыл заключается в том, что при изучении английского необходимо учитывать не только культурные особенности англоязычных стран, но и культурное наследие студента. В контексте обучения иностранцев в России акцент делается на трех лингвокультурах: русской, родной и английской. Применяя лингвокультурный метод, студенты учатся не просто механически запоминать языковые структуры, но и развивать навыки межкультурного общения и преодолевать культурные стереотипы. Целенаправленное сравнение культурных, языковых и социальных явлений в рамках этих трех лингвокультур помогает студентам видеть мир по-разному и осознавать ошибочность стереотипного мышления. Для успешного внедрения лингвокультурного метода предлагается использовать современные аутентичные материалы с лингвокультурным компонентом.

**Keywords:** linguoculture, linguocultural approach, national stereotype, non-native speaker, english language, meme, visual content, creolization

**Ключевые слова:** лингвокультура, лингвокультурный подход, национальный стереотип, инофон, английский язык, мем, визуальный контент, креолизация

### Introduction

The modern era showcases an intensification of globalization in the economic, political, trade, cultural, and educational spheres. This trend, in turn, leads to the need for maintaining stable cross-border contacts. Additionally, the academic mobility of students holds significant importance: Russian applicants are presented with opportunities to enroll in foreign universities, while Russian universities annually admit students from abroad. In this context, the issue of enhancing the professional preparation of foreign students in Russian universities seems highly relevant to us.

**Degree of Problem Development.** Universities must take measures to create a favorable multicultural environment and adapt educational programs and pedagogical technologies to the specific needs of a

heterogeneous student body. Particularly important and least developed, in our opinion, are the problematic aspects affecting the socio-cultural conditions of forming the professional language competence of learners [Glebova, p. 41]. Modern researchers (L.V. Almyashova [1], S.N. Gasanova [3], T.A. Glebova [4], O.V. Izotova [7], A.I. Matyushkova [9], N.T. Nikolaeva [11], and others) increasingly state that in actual didactic practice, university teachers often have to adjust the program, depending on the linguocultural specifics and the level of preparation of the student audience. There arises a contradiction between the need to adapt educational content to special groups of students and the lack of methodological developments, relying on which such adaptation can be implemented.

**The aim of this research,** therefore, is to develop a methodological basis for implementing strategies of

the linguocultural didactic approach when working with foreign students in English language lessons.

### Research Methods

The study was conducted using general theoretical and analytical methodological tools. Methods of review, systematization, and analysis of scientific and methodological literature were employed, as well as methods of summarization and generalization. Additionally, the comparative method (comparison of linguocultural features) and the method of classification (typology of didactic principles) were utilized.

### Results and Discussion

Foreign language proficiency is no longer a mere elective skill but has become an essential component in the academic curricula of higher education institutions across the Russian Federation. This shift underscores the vital role languages play in an interconnected and globalized world. Within the university structure, foreign language learning is bifurcated into structured classroom sessions and individual student self-study. These efforts are geared towards cultivating not just linguistic capability but also a broader set of competencies: intercultural dialogue skills, adeptness in intercultural communication, a deep-seated understanding of multicultural contexts, and a tolerant and appreciative perspective towards the vast tapestry of global cultures [4, p. 42].

In the contemporary educational landscape, the didactics of foreign language instruction at the tertiary level are in a state of dynamic flux. This transformation can be attributed to profound paradigm shifts in societal consciousness, changes in global dynamics, and the emergence of a more holistic, interconnected way of thinking. The focus is progressively shifting towards a more individualized teaching approach, one that is sensitive to the cultural nuances and backgrounds of diverse student populations. This progressive mindset champions the cause of establishing genuine, authentic foreign language practices, creating an immersive foreign cultural milieu, and leveraging innovative teaching methodologies such as game-based learning, simulations, and interactive pedagogies [2, p. 18].

Moreover, there is an observable trend where educators, in their quest for comprehensive language instruction, are moving beyond traditional, recommended resources. They are increasingly incorporating a diverse range of materials, from foreign publications and multimedia content to real-time foreign media sources [14, pp. 196-197]. However, the journey towards a modernized educational landscape in Russian universities is still in its infancy. The sporadic nature of these changes highlights a palpable gap: the absence of robust, universally accepted methodological principles. Such principles are essential to craft and execute effective educational trajectories tailored for a diversity of students, which includes both native and non-native speakers, ensuring that foreign students truly benefit from their educational experience.

**The Principle of Accounting for Three Linguacultures.** In scientific literature and pedagogical practice, culturally oriented approaches are gaining relevance. The essence of these approaches

can be broadly reduced to teaching linguacultural skills and intercultural communication, instead of the traditional focus on mastering language constructions.

V.V. Safonova speaks of the sociocultural approach, which allows focusing on the possibility of teaching English "based on studying the intercultural experience of the country of the target language" [12, p. 13]. V.V. Safonova emphasizes that a person studying a foreign language should concurrently learn about the culture of the language they are studying. It is essential to shape students' understanding of the cultural and social diversity of the language community they are studying. Such an approach will broaden the sociocultural horizon of the learners and allow them to find their place in a culturally heterogeneous space. Furthermore, grounding the learning in culture significantly reduces the likelihood of misunderstandings in intercultural communication and decreases instances of communicative failures. According to K.I. Mukhammedova, cross-national experience today defines any educational policy in the realm of foreign language learning [10, p. 69].

In our opinion, when studying the English language, it is essential to consider not only the culture of the countries of the target language (such as the UK, USA, Australia, New Zealand, South Africa, etc.) but also one's native culture. Moreover, when foreigners receive education in a Russian university, the focus shifts to a triad of linguacultures - "*Russian-speaking - native - English-speaking*". Such a principle, as E.V. Smirnova points out, is highly effective in learning a foreign language. This is because it allows students to study cultural realities, concepts, mental traits, and their verbal expression based on comparing native and foreign cultures within specialized exercises [13, p. 25]. The learner acquires new information about a foreign linguacultural identity and contrasts it with elements of their linguaculture, and in some cases, with elements of the Russian-speaking linguaculture. This approach facilitates a "co-study of language and culture" [13, p.26].

The systematic and methodical correlation of cultural, linguistic, and social phenomena within the triad of lingua-cultures enables students to learn about various worldviews, recognizing the inherent incorrectness of stereotypical notions about "bad" and "good" nations. N.Yu. Shepeleva terms such an approach as "linguosociocultural" and suggests that it is the most promising in the didactics of foreign language instruction at the university level [14, p. 197]. The fact is, that more than half of the errors made by learners when constructing communicative acts in English arise due to the influence of their native language and culture.

While studying language structures, a student continues to think in the language of their own culture. When attempting to express themselves in a foreign language, they often directly translate or "calque" their native constructions and phrases into English. A prime example is the phrase "как дела?" (translated as "How are you?"). Its semantics differ significantly between Russian-speaking culture, where it is a question aimed at inquiring about the circumstances and recent

personal events of the interlocutor, and English-speaking culture, where the equivalent "How are you?" is more of a customary greeting, not expecting a detailed response and is akin to a phase of greeting.

Chinese students greet each other in their native language with the phrase 你吃了嗎?, which literally translates to "Have you eaten?". A direct translation of this into English would undoubtedly lead to a communicative blunder. Spanish-speaking students from Latin American countries ask the question "¿Cómo estás?", which translates to "How are you?". Like English speakers, Latin Americans do not take this question literally and do not expect a detailed answer. Moreover, in different languages, there are formulations of a similar question that express genuine concern rather than just being a formality. For instance, in Spanish, there's "¿Cómo te sientes?", and in Chinese, there's 你怎么样?, which translates to "What happened?».

Undoubtedly, the differences between the three cultures are not limited to just formal expressions. When constructing speech in a foreign language, learners must consider the specifics of non-verbal communication, the significance and meaning of linguocultural concepts, the peculiarities of the particular "genre" of the speech situation, and many other characteristics. For instance, in classes, one can highlight the nuances of differences between the requirements for business correspondence in Russian society (with examples of business letters), in American society, and in the native culture of the foreign student - whether it be Arabic, Turkic, Chinese, etc. In addition, students can simulate real communicative situations by assuming the role of a representative of a particular culture and trying to emulate its communicative style.

Thus, when studying the English language in a Russian university, a foreign student finds themselves in a trilingual situation and encounters three cultures: their native, Russian, and the one conveyed through English speech [4, p. 42]. Language instruction will be much more effective if the specifics of this triad are taken into account.

#### **The Principle of Selecting Authentic Material.**

A crucial methodological condition for implementing a linguacultural approach to studying the English language is the correct selection of didactic materials for classes with foreign students. Authentic materials are particularly relevant in this context because they contain genuine linguistic information necessary for students to grasp a new culture and its language.

Today, selecting authentic material for studying linguaculture is relatively easy: instructors have access to social media, video hosting sites, blogs, online editions of quality press and tabloids, foreign fiction, and documentary films. Using authentic materials not only immerses students in the real linguacultural context of the countries of the language being studied but also significantly enhances their motivation. Another advantage of authentic materials is overcoming one-sided, stereotypical views about representatives of English-speaking linguacultures. A separate lesson can be dedicated specifically to the

issue of stereotypes, discussing the stereotypes Russians hold about the British and vice versa, as well as those held about Russians by the native cultures of the students. It is essential to trace the basis (mental traits) of these stereotypes and how much they simplify the view of other cultures. Video materials demonstrating stereotypes can be shown. Particularly illustrative for analyzing American stereotypes about Russia are scenes like the depiction of a Russian space station in the American movie "Armageddon", films like "Red Heat", "Iron Curtain", and many others. Stereotypes about Eastern culture, formed in Russian reality, can be seen in the movie "Burnt by the Sun».

Undoubtedly, the selection of authentic materials for English language lessons must adhere to specific criteria – not every material available on the Internet is suitable for educational practices. Such materials should: match the students' proficiency level, be accurate and appropriate without offending the national or religious sentiments of learners, and be informative and educational. Furthermore, authentic material should have a cultural component, transmitting the national mentality of one of the groups in the "triad", its customs, traditions, and values [4, p. 43].

**The principle of relevance and contemporaneity.** The principle of selecting authentic material is closely intertwined with the principle of relevance and modernity of the educational content. Constructing English language programs for students, including international ones, should cater to the interests of the young people of Generation Z. This new generation of students is characterized by openness to new trends, immersion in virtual communication environments, clip-like thinking, and a focus on visual reception channels [5, p. 8].

The use of authentic materials, as mentioned earlier, is extremely necessary in the process of teaching the English language. The focus should be either on visual or on creolized content. Creolized texts are semantically complex communicative segments that combine verbal and visual information. Researchers classify comics, advertisements, graphics, images, and diagrams as creolized texts.

Considering the previously mentioned principle of relying on linguaculture, *it is necessary to select materials that would contain a linguacultural "layer", culturally marked information.* By studying such information, one can not only improve the language level due to modern vocabulary and idiomatic expressions but also gain an understanding of a particular trait of the national mentality of the studied language. More and more often in scientific and methodological literature, you can hear the opinion that internet memes serve as examples of such culturally marked creolized texts.

O. O. Zakharova lists the advantages of internet memes as focusing on real communication rather than purely linguistic lexical-grammatical constructions, corresponding to the interests of young people, stimulating the creative thinking of students, and effectively illustrating verbal components of communication [5, p. 8]. We, in turn, would add to this list that a meme acts as a concentrated fragment of

culture. Just like a linguocultural concept, a meme contains a "condensate" of culture, and in just a couple of phrases or words, it conveys a profound meaning, determining the traits of the society.

Let's provide an example of an educational technology. When considering the concept of "home," firstly, students can discuss associative series that arise among students of different nationalities. Next, students can discuss the differences in associations and how national identity determines the key features of this super-concept. Further, one should consider the English vocabulary that verbalizes the core of the concept - specifically, the differences between the semantics of the lexemes home and house. Students can determine if their native linguoculture has a similar division of home meanings. In the Arabic language, such a distinction exists (bait/beit = home, dar = house). In Russian culture, depending on the context, the word "дом" will denote either home or house. Working in the context of the triad of linguocultures, students will compare the semantic nuances of the concept and conclude that behind each conceptual lexeme, there is a linguocultural layer characterizing an ethnos or nation.

Further, the topic can be expanded through idiomatic expressions. Here's a detailed exploration:

English Idioms:

• *Men make houses, women make homes*: This idiom signifies the traditional roles where men are often associated with providing the physical structure or the financial means for a house, while women are seen as the ones who provide warmth, love, and comfort, turning that house into a home.

• *Home sweet home*: An expression of one's satisfaction or relief at being in one's own home after a time away.

• *My home is my castle*: This means that a person has a right to feel safe and comfortable in their own home and that others should not try to invade or intrude on it.

Russian Idioms:

• *В гостях хорошо, а дома лучше (It's good at someone's place, but better at home)*: It signifies the comfort of one's own home compared to being at someone else's house.

• *Дома – как хочу, а в людях – как велют (At home as I want, in public as they command)*: This phrase highlights the difference between personal freedom at home and the need to follow social norms and behaviors in public.

Chinese Idioms:

• *归心似箭 (Guī xīn sì jiàn) – A bent arrow always returns (home)*: This phrase emphasizes the inherent desire to return home, no matter how far one has traveled or deviated.

• *狐死首丘 (Hú sǐ shǒu qiū) – The fox dies with its head turned towards its home*: This idiom conveys the idea that no matter where one is or what situation they are in, their last thoughts or desires are towards their home.

By introducing idioms from different cultures, students get an understanding of the universal significance of the concept of "home," despite the

cultural nuances. These idiomatic expressions not only provide linguistic insights but also shed light on cultural values, beliefs, and the importance of home in different societies.

At the reproductive-practical stage, one can try to find an equivalent meme in one's native and Russian cultures, come up with their own memes, present new interpretations of existing memes, perform other communicative tasks, etc. Similarly, one can study the concept of 'fate,' 'friendship,' 'bread,' and others. All of them will have specific features in each linguoculture [6, p. 162]; [8, p. 98].

### Conclusion

Based on the conducted research, the following conclusions can be drawn:

1. It is advisable to structure the teaching of English to foreign students based on the linguocultural approach. It is noteworthy that when learning English, it is essential to consider not only the culture of the countries of the studied language but also one's native culture. Moreover, when foreigners receive education in a Russian university, the discussion involves a triad of linguocultures - "Russian-speaking - native - English-speaking".

2. The linguocultural approach will facilitate the study of cultural realities, concepts, mental traits, and their verbal articulation. Instead of mechanically memorizing language structures, the learner should acquire a comprehensive skill of intercultural communication and be able to neutralize cultural stereotypes. Systematic comparison of cultural, linguistic, and social phenomena within the triad of linguocultures allows students to learn about different ways of seeing the world and recognize the a priori incorrectness of stereotypical attitudes.

3. An essential methodological condition for implementing the linguocultural approach to learning English is the accurate selection of authentic didactic accompaniment for lessons.

4. The principle of selecting authentic material is closely linked to the principle of relevance and modernity of educational content. The distinctive features of the new generation of students should be considered: openness to new trends, immersion in a virtual communicative environment, clip thinking, and emphasis on the visual channel of reception. In this regard, it is advisable to use creolized texts, for instance, Internet memes.

### References:

1. Альяшова, Л. В. Формирование лингвокультурологических компетенций студентов нелингвистического вуза / Л. В. Альяшова, Л. Д. Овчерук // Вестник Омского государственного педагогического университета. Гуманитарные исследования. – 2015. – №1 (5). – С. 92-94.

2. Брыксина, И. Е. Лингвометодические основы профессионально ориентированного обучения иностранному языку в неязыковом вузе (билингвальный / бикультурный аспект) / И. Е. Брыксина // Вестник ТГУ. – 2016. – №1 (153). – С. 17-26.

3. Гасанова, С. Н. Концепты «страх» и «стыд» в русской и арабской лингвокультурах / С. Н. Гасанова, З. З. Хасамирзаева // МНКО. – 2022. – №3 (94). – С. 312-314.

4. Глебова, Т. А. Методические условия аккультурации иностранных студентов в процессе изучения иностранного (английского) языка / Т. А. Глебова // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2020. – №4-1. – С. 41-44.

5. Захарова, О. О. Мотивационный потенциал интернет-мемов в процессе изучения иностранного языка студентами технического вуза / О. О. Захарова // Вестник ТГПУ. – 2021. – №2 (214). – С. 7-16.

6. Ибрагим, В. Ф. Концепт «Судьба» в русской и арабской лингвокультурах / В. Ф. Ибрагим // Русистика. – 2015. – №4. – С. 161-170.

7. Изотова, О. В. Некоторые подходы к обучению иностранных студентов / О. В. Изотова // Научный вестник МГТУ ГА. – 2007. – №116. – С. 71-77.

8. Каюмова, Д. Ф. Языковое воплощение концепта «Судьба» в английской, татарской и турецкой лингвокультурах / Д. Ф. Каюмова // Вестник ЧГПУ им. И. Я. Яковлева. – 2011. – №1-1. – С. 96-100.

9. Матюшкова, А. И. Обучение иностранных студентов языку специальности / А. И. Матюшкова

// Лингвистика и образование. – 2020. – №1 (1). – С. 107-115.

10. Мухаметова, К. И. Концепция формирования лингвокультуры в процессе самообразования студентов при обучении иностранному языку / К. И. Мухаметова // Концепт. – 2019. – №6. – С. 7-7.

11. Николаева, Н. Т. Компетентностный подход в формировании лингвокультуры бакалавров в рамках учебного предмета «Страноведение» / Н. Т. Николаева // Мир науки. Педагогика и психология. – 2016. – №2. – С. 31.

12. Сафонова, В. В. Культуроведение и социология в языковой педагогике / В. В. Сафонова. – Воронеж: «Истоки», 1992. – 430 с.

13. Смирнова, Е. В. Опора на родной язык и лингвокультуру как компонент основы билингвального образования при использовании средств ИКТ / Е. В. Смирнова // КНЖ. – 2017. – №1 (18). – С. 24-28.

14. Шепелева, Н. Ю. Использование приемов и методик изучения английского языка в смешанных группах, где обучаются иностранные студенты / Н. Ю. Шепелева // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. – 2019. – №1. – С. 195-198.

---

## ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК И ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ НА ДЕПРЕССИВНОЕ СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА

---

**Морозов Михаил Владимирович**

*Старший преподаватель кафедры физической культуры Уральского Государственного Медицинского Университета, г. Екатеринбург*

**Лапина Оксана Витальевна**

*Старший преподаватель кафедры физической культуры Уральского Государственного Медицинского Университета, г. Екатеринбург*

**Рямова Ксения Александровна**

*Доцент кафедры физической культуры Уральского Государственного Медицинского Университета, г. Екатеринбург*

**Morozov Mikhail Vladimirovich**

*Senior lecturer of the Department of Physical Culture Ural State Medical University, city Yekaterinburg*

**Lapina Oksana Vitalievna**

*Senior lecturer of the Department of Physical Culture Ural State Medical University, city Yekaterinburg*

**Ryamova Ksenia Alexandrovna**

*Associate Professor of the Department of Physical Culture of the Ural State Medical University, city Yekaterinburg*

Сегодня депрессия является одной из главных проблем общественности и, в частности студентов. По мнению психологов для студентов основные

причины депрессии – это монотонность обучения, частая усталость, неудовлетворение в выполнении поставленных задач самим человеком или учебным

планом и недостатком физической нагрузки, особенно при дистанционном режиме учебы.

Проблема исследования: какое влияние оказывает физическая нагрузка на депрессивное состояние человека.

Объект исследования: депрессия.

Предмет исследования: влияние физических нагрузок на депрессивное состояние человека.

Цель исследования: выяснить, какие физические упражнения влияют на депрессивное состояние человека, а так же их влияние.

Задачи:

**1.проанализировать, что такое депрессия, историю появления болезни и ее симптомы;**

**2.выявить, каким образом физические нагрузки способны влиять на депрессивное состояние человека;**

**3.провести анкетирование среди студентов;**

**4.сделать выводы.**

Гипотеза: физические нагрузки влияют на депрессивное состояние человека.

Методы исследования: теоретический анализ литературных источников и материалов сети интернет, опрос-анкетирование, анализ и систематизация полученных данных.

Теоретическая значимость: работа раскрывает тему депрессии, влияние физической нагрузки на депрессию и депрессивное состояние.

Практическая значимость: Физические упражнения и влияние их на депрессивное состояние человека, используемые в моей работе, могут использовать студенты для избавления от симптомов депрессии.

Депрессия (от лат. *deprimo* «давить (вниз), подавить») психическое расстройство, основными признаками которого являются сниженное угнетённое, подавленное, тоскливое, тревожное, боязливое или безразличное настроение и снижение или утрата способности получать удовольствие [1].

В начале 20-го века антропологи провели исследования среди древнейших племен, живших в первобытнообщинном строе. Исследования показали, что у некоторых аборигенов были выявлены различные психические расстройства, в частности, симптомы депрессии. Ученые сделали вывод, что депрессия имеет очень давнюю историю.

Частично нынешнее представление о депрессии соответствует тому, что Гиппократ называл меланхолией.

В учениях Гиппократа меланхолия объяснялась как относительно спокойное состояние, и люди, страдающие этой болезнью, бояться света, избегают людей и полны различных страхов.

Меланхолией Гиппократ называл два состояния: болезнь с характерными симптомами и темперамент с определенной гуморальной основой. Психологическими характеристиками меланхолика считались молчаливость, грусть и робость. Предполагалось, что этот темперамент предрасполагает к развитию болезни.

Римский врач Цельс различал несколько видов безумия, одним из них была меланхолия. По его мнению, основными проявлениями была печаль. Причиной являлось разлитие «черной желчи». Цельс предлагал излечивать меланхолию путем кровопускания, но если оно было противопоказано больному, то – рвотными средствами. Так же для лечения меланхолии он предлагал массаж и растирания тела, активное движение и слабительные препараты. Однако главным в лечении было внушение больному чувства бодрости духа, развлекая его беседами на темы, которые были для него приятны.

Одни из первых научных исследований, посвященных депрессии появились в эпоху Возрождения. Врач Д. Меркуриале написал книгу о меланхолии. В ней он разграничивал различные ее формы, полагая, что меланхолия хоть и развивается большей частью от физиологических причин, например, неправильное пищеварение, но нередко она проявляет себя под влиянием ударов судьбы.

Особую важность представляет книга «Анатомия меланхолии» английского профессора Р. Бартона, который страдал этим недугом. В своем учении он обобщал все то, что было известно о меланхолии, полагая, что она является следствием враждебного отношения к окружающему миру и завышенных требований к себе, в конечном счете, приводящих к одиночеству и направленной агрессии в отношении самого себя.

Он описал возможные способы лечения меланхолии: физические нагрузки, наблюдение и участие в спортивных соревнованиях, ванны, чтение специально подобранных книг, иногда совместное с музыкальной терапией, диетотерапия, прием лекарств.

Во время усиления симптомов депрессии Бартон рекомендовал чаще бывать на светских мероприятиях и развлекать себя всем тем, что доставляет удовольствие. Одним из самых эффективных способов лечения профессор считал общение с тем самым надежным и любящим другом, с которым можно поделиться своими страданиями и тайнами. Нечасто роль этого друга играл врач.

Именно применение физических нагрузок с лечебной и профилактической целью предотвращения симптомов депрессии насчитывает несколько тысячелетий. Наиболее ранние источники, в которых говорится о лечебном действии активных движений и массажа, были найдены в Китае: это рукописи, относящиеся к 3000-2000 гг. до н. э. [3].

Физические нагрузки показали свою эффективность в профилактике и лечении депрессии посредством стимуляции выработки белков, восстанавливающих нейроны и усиливающих их пролиферацию; регуляции уровня серотонина и других нейромедиаторов, увеличивающих мозговой кровоток и стимулирующие высвобождение эндорфинов.

Депрессия встречается очень часто. По статистике за всю свою жизнь одна из шести

женщин и один из десяти мужчин страдает от депрессии. В настоящее время 350 миллионов человек страдает от депрессии, эти показатели недооценены, поскольку сегодня депрессия считается табу во многих обществах.

Научные исследования, которые направлены на профилактику депрессии показали, что физические нагрузки значительно снижают риски развития болезни. Физические нагрузки оказывают такой же эффект как психологическая терапия и некоторые антидепрессанты, уменьшающие симптомы депрессивного состояния. Кроме того, исследования подчеркивают, что кардиологические упражнения, такие как – легкий бег, езда на велосипеде, плавание т.д. приносят больше пользы, чем практики, основанные на силовых упражнениях.

Многочисленные сокращения мышц во время тренировки производят сигналы, которые влияющие на все органы и системы. Изменения в головном мозге при физической нагрузке противодействуют нейронным нарушениям, которые вызывают депрессию. В то время как мы выполняем упражнения, наши мышцы выбрасывают в кровь множество химических веществ, которые положительно влияют на наши нейроны. Это называют нейротрофическим фактором. Действительно, некоторые антидепрессанты работают в этом направлении, но такой же эффект достигается естественным путем при физических нагрузках [4].

Международная группа ученых собрала данные предыдущих исследований влияния физических упражнений на психическое здоровье, а затем провела их повторный анализ. Взаимосвязь между уровнем физической активности и состоянием психического здоровья оказалась существенной: мужчины и женщины с наиболее низким уровнем физической активности имеют более высокий риск развития депрессии, чем пациенты с высоким уровнем. Испытуемые из средней группы имели риск развития депрессии на

25% больше, чем люди, ведущие активный образ жизни.

В исследовании, опубликованном Медицинской школой Гарвардского университета, отмечено, что час ходьбы в день снижает риск депрессии на 26%.

«Не нужно бежать марафон или часами заниматься аэробикой, чтобы поднять настроение, – считает автор исследования, сотрудник Института общественного здравоохранения Гарварда Кармель Чой. – Достаточно больше ходить и чаще подниматься по лестницам. Даже небольшая уборка или мытье посуды поддерживают хорошее настроение» [3].

Так же исследователи сделали вывод о том, что немаловажным критерием является то, чтобы эти «любые» физические нагрузки приносили удовольствие и выполнялись регулярно.

Далее рассмотрим поэтапность нашей работы:

Подготовительный этап

После изучения истории возникновения и способов лечения депрессии, а так же данных исследований ученых мы убедились в том, что физические нагрузки существенно помогают справиться с этой болезнью. Было проведено закрытое опрос-анкетирование среди студентов лечебно-профилактического факультета Уральского государственного медицинского университета, о влиянии спорта и физических нагрузок на их психологического состоянии (Опрос-анкетирование для студентов <https://forms.gle/Qtp6sX7ePzcBaVHz9>).

В опросе участвовало 10 человек.

Заключительный этап исследования

После проведения опроса-анкетирования, были получены и проанализированы следующие результаты (Рис.1). Студенты, занимающиеся спортом или подвергающие себя физическим нагрузкам, отметили, что это однозначно влияет на их психическое состояние в лучшую сторону, поднимая настроение и помогая «выпустить пар»



Рис. 1 Результаты ответов на вопрос о положительном влиянии физических нагрузок на самочувствие студента

Однако во внимание стоит принять тот факт, что студенты, занимающиеся спортом и не испытывающие при этом положительных эмоций,

отметили, что после тренировок они не всегда замечают приподнятое настроение и т.д. (Рис. 2)

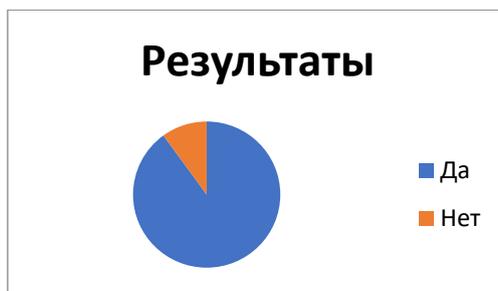


Рис. 2 Результаты ответов на вопрос об удовольствии при проведении тренировки

Исходя из этого, можно сделать вывод, что немаловажным критерием является то, что тренировки должны приносить удовольствие и даже небольшие тренировки в домашней

обстановке (зарядка, разминка и т.д.) могут положительно повлиять на психологическое состояние человека (Рис.3).



Рис. 3 Результаты ответов на вопрос об уровне тренировок

В соответствии с целями и задачами работы мы раскрыли влияние физической нагрузки на психическое состояние человека и симптомы депрессии. По итогам исследования мы видим, что физические нагрузки улучшают настроение, и самочувствие человека, влияют на депрессивное состояние человека, понижая его, и предотвращают его появление.

#### Список литературы

1. Григорьев, В.И. Физическая культура глазами студентов / В.И. Григорьев, Д.Н. Давиденко // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2010. – №1 (59) – С. 31-42

2. Ильина, Н.Л. Отношение к физическому здоровью современных студентов // Психология здоровья : новое научное направление : материалы круглого стола с международным участием. – СПб., 2009. – С. 119-124

3. Ильина, Н.Л. Коррекция профессионального выгорания средствами физической культуры // Ананьевские чтения – 2010 : современные прикладные направления и проблемы психологии : материалы научной конференции, 19-21 октября 2010г. Ч.2 / под ред. Л.А. Цветковой. – СПб., 2010. – С. 115-163.

4. Уэнберг, Р.С. Основы психологии спорта и физической культуры / Р.С. Уинберг, Д. Гоулд. – Киев : Олимпийская литература, 2001. – С. 201-219.

# Евразийский Союз Ученых. Серия: педагогические, психологические и философские науки.

Ежемесячный научный журнал

№ 10 (111)/2023 Том 1

## ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР

**Макаровский Денис Анатольевич**

AuthorID: 559173

Заведующий кафедрой организационного управления Института прикладного анализа поведения и психолого-социальных технологий, практикующий психолог, специалист в сфере управления образованием.

## РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ

• **Садовская Валентина Степановна**

AuthorID: 427133

Доктор педагогических наук, профессор, Заслуженный работник культуры РФ, академик Международной академии Высшей школы, почетный профессор Европейского Института PR (Париж), член Европейского издательского и экспертного совета IEERP.

• **Ремизов Вячеслав Александрович**

AuthorID: 560445

Доктор культурологии, кандидат философских наук, профессор, заслуженный работник высшей школы РФ, академик Международной Академии информатизации, член Союза писателей РФ, лауреат государственной литературной премии им. Мамина-Сибиряка.

• **Измайлова Марина Алексеевна**

AuthorID: 330964

Доктор экономических наук, профессор Департамента корпоративных финансов и корпоративного управления Финансового университета при Правительстве Российской Федерации.

• **Гайдар Карина Марленовна**

AuthorID: 293512

Доктор психологических наук, доцент. Член Российского психологического общества.

• **Слободчиков Илья Михайлович**

AuthorID: 573434

Профессор, доктор психологических наук, кандидат педагогических наук. Член-корреспондент Российской академии естественных наук.

• **Подольская Татьяна Афанасьевна**

AuthorID: 410791

Профессор факультета психологии Гуманитарно-прогностического института. Доктор психологических наук. Профессор.

• **Пряжникова Елена Юрьевна**

AuthorID: 416259

Преподаватель, профессор кафедры теории и практика управления факультета государственного и муниципального управления, профессор кафедры психологии и педагогики дистанционного обучения факультета дистанционного обучения ФБОУ ВО МГППУ

• **Набойченко Евгения Сергеевна**

AuthorID: 391572

Доктор психологических наук, кандидат педагогических наук, профессор. Главный внештатный специалист по медицинской психологии Министерства здравоохранения Свердловской области.

• **Козлова Наталья Владимировна**

AuthorID: 193376

Профессор на кафедре гражданского права юридического факультета МГУ

- **Крушельницкая Ольга Борисовна**

authorID: 357563

кандидат психологических наук, доцент, заведующая кафедрой теоретических основ социальной психологии. Московский государственный областной университет.

- **Артамонова Алла Анатольевна**

AuthorID: 681244

кандидат психологических наук, Российский государственный социальный университет, филиал Российского государственного социального университета в г. Тольятти.

- **Таранова Ольга Владимировна**

AuthorID: 1065577

Уральский федеральный университет им. первого Президента России Б.Н. Ельцина, Уральский гуманитарный институт, Департамент гуманитарного образования студентов инженерно-технических направлений, Кафедра управления персоналом и психологии (Екатеринбург)

- **Ряшина Вера Викторовна**

AuthorID: 425693

Институт изучения детства, семьи и воспитания РАО, лаборатория профессионального развития педагогов (Москва)

- **Гусова Альбина Дударбековна**

AuthorID: 596021

Заведующая кафедрой психологии. Доцент кафедры психологии, кандидат психологических наук Северо-Осетинский государственный университет им. К.Л. Хетагурова, психолого-педагогический факультет (Владикавказ).

Статьи, поступающие в редакцию, рецензируются. За достоверность сведений, изложенных в статьях, ответственность несут авторы. Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов материалов. При перепечатке ссылка на журнал обязательна. Материалы публикуются в авторской редакции.

Журнал зарегистрирован Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций.

Художник: Валегин Арсений Петрович  
Верстка: Курпатова Ирина Александровна

Адрес редакции:  
198320, Санкт-Петербург, Город Красное Село, ул. Геологическая, д. 44, к. 1, литера А  
E-mail: [info@euroasia-science.ru](mailto:info@euroasia-science.ru) ;  
[www.euroasia-science.ru](http://www.euroasia-science.ru)

Учредитель и издатель ООО «Логика+»  
Тираж 1000 экз.