

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

Ежемесячный научный журнал
№ 09 (121)/2024 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 теория 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

uthorID: 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 ;
www.euroasia-science.ru

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

СОДЕРЖАНИЕ

ПСИХОЛОГИЯ

<i>Ильина А.С., Комова О.В.</i> ТИКИ У ДЕТЕЙ И АСПЕКТЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ ПРИ ДАННОЙ СИМПТОМАТИКЕ.....	4
<i>Кормина Е.М.</i> МЕТОДЫ ДИАГНОСТИКИ И УСТРАНЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ СРЕДИ ВЛАДЕЛЬЦЕВ БИЗНЕСА	6
<i>Молотова М.В.</i> ПОВЫШЕНИЕ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ, ОБУЧАЮЩИХСЯ В СРЕДНИХ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ	13
<i>Молотова М.В.</i> ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ УЧЕБНОЙ МОТИВАЦИИ.....	16
<i>Поднебесная Е.Б.</i> ОКАЗАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ ЛИЦАМ ВЗРОСЛЫХ ВОЗРАСТОВ МЕТОДОМ СИСТЕМНЫХ РАССТАНОВОК.....	19

НАУКИ ОБ ОБРАЗОВАНИИ

<i>Белолобская Г.Г., Бессонова В.П.</i> ВОССТАНОВЛЕНИЕ В ПРОГРАММЕ ТРЕНИРОВОК В БЕГЕ НА ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ СПОРТСМЕНОВ- ЛЮБИТЕЛЕЙ	22
<i>Жилейкина А.В., Хасан И.К.</i> ГРАММАТИЧЕСКИЕ И ФОНЕТИЧЕСКИЕ ТРУДНОСТИ ПРИ ПРЕПОДАВАНИИ РУССКОГО ЯЗЫКА В ТУРЕЦКОЙ АУДИТОРИИ	24
<i>Нестерова А.И., Арсеньева Н.В.</i> СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В УЧЕБНЫХ ЦЕНТРАХ: ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ К ОБРАЗОВАНИЮ ...	26
<i>Ольшевская Л.А.</i> ФОРМИРОВАНИЕ РЕФЛЕКСИВНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ У СТУДЕНТОВ	28
<i>Шевчук И.В.</i> СПЕЦКУРС «ОРГАНИЗАЦИЯ ДОСУГОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ»	31

ПСИХОЛОГИЯ

ТИКИ У ДЕТЕЙ И АСПЕКТЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ ПРИ ДАННОЙ СИМПТОМАТИКЕ

Ильина Алла Сергеевна

медицинский (клинический) психолог,

аспирант кафедры культурологии Северо-Западного Университета.

Кова Олеся Владимировна

Кандидат психологических наук,

доцент кафедры культурологии Северо-Западного Университета.

DOI: 10.31618/ESU.2413-9335.2024.5.121.2110

АННОТАЦИЯ

Данная статья посвящена проблеме детских тиков, встречающихся у 4-7 процентов детей в разной степени тяжести. А также способам помощи семье и ребенку с тиками, возможностью с помощью именно психологических методов работы улучшать состояние ребенка, и в некоторых случаях даже полностью избавляться от тиков.

Ключевые слова: тик, тики, синдром Туретта, психология ребенка, терапия обращения привычек, когнитивно-поведенческая психотерапия, медицинская психология, детские неврозы, альтернатива медикаментозному лечению, детско-родительские отношения.

Еще в 2008 году, д.м.н., профессор Л.С. Чутко из «Центра поведенческой неврологии Института мозга человека» РАН, С.-Петербург, в своей статье обозначил, что тиками страдают 4-7% детей. В 90% случаев тики начинаются в возрасте от 3 до 15 лет. У мальчиков тики встречаются в 2-4 раза чаще, чем у девочек. Процент мальчиков с тиками – 13%, а девочек 11%.

По данным статьи, опубликованной на онлайн платформе практической неврологии в 2020 году (создана специалистами США), основной возраст начала тиков у детей - это 5-7 лет, и обычно тики достигают пика тяжести в позднем детстве или раннем подростковом возрасте. Синдром Туретта диагностируется у 4-10 детей из 1000 школьного возраста, а переходящие тики у 8-40 детей из 1000. Также, в статье отмечено, что от 26% до 60% детей с Синдромом Туретта соответствуют критериям синдрома дефицита внимания и гиперактивности, а от 33% до 50% соответствуют критериям обсессивно-компульсивного расстройства (ОКР). Эта статистика, приведенная авторами вышеупомянутой статьи, Carinna M. Scotti-Degnan, PhD; and Hannah A. Ford, PhD, показывает насколько важно с раннего детства обеспечивать детям наилучшее развитие, заботу и дать любовь – как комплексное понятие.

Родитель (значимый взрослый) для ребенка – это воздух, и очень важно, чтобы он не был отравлен
--

Понятие и виды тиков

Словом «тик» называются быстрые, произвольные, стереотипно повторяющиеся движения определенных мышечных групп или разнообразные автоматизированные привычные элементарные движения. Чаще это относится к мышцам лица: моргание, шмыганье носом, наморщивание, нахмуривание лба, облизывание губ, растягивание рта, чмоканье, «гримасы».

Также движения могут быть более сложные – подергивание головой, подергивания шеи, движения плечами, конечностями, частями туловища, а также приседания, пританцовывание, втягивание живота, покашливание, тяжелые вздохи, «хмыканье», прерывистая, напоминающая заикание речь, «хрюкающие» звуки, попискивания (так называемые респираторные тики, иначе – фокальные тиковые движения), которые возникают в результате фиксации какого-либо защитного действия, имевшего сначала целесообразный защитный характер («смаргивание соринки», кашель при простуде и т.п.).

Как развивается тик

Вначале характерные движения могут возникнуть по определенному поводу, например, появляются подергивания шеи, как будто из-за от тугого, неудобного воротничка, галстука; или движения туловищем в связи со стягивающей резинкой трусов. Дети могут облизывать губы при их сухости или нахмуривать лоб при длинных, закрывающих глаза волосах. У детей подобные действия закрепляются очень быстро по типу патологической условной связи, и в дальнейшем повторяются уже без внешнего раздражителя, самостоятельно, и носят неконтролируемый характер. Часто ребенок может даже не замечать наличие у него такого рода движений, в том числе звуковых (покашливание, и т.д.). Иногда тики – это следствие определенных заболеваний. Например, моргание возникает в результате перенесенного конъюнктивита. Позже эти движения могут закрепиться, и остаться надолго, не смотря на то, что болезнь уже прошла и объективного дискомфорта больше нет. Тиковые расстройства по международной классификации болезней отнесены в раздел психических заболеваний и связаны с нарушением обмена в блоке регуляции и контроля произвольных действий. Пусковым механизмом в возникновении тиков могут стать острая или хроническая психическая травма, неправильное

воспитание ребенка. Не исключено, что тики могут развиваться у детей по механизмам подражания: например, ребенок повторяет какие-то привычные действия взрослых или движения животных, что постепенно приобретает фиксированный характер.

В МКБ-10 тики выделены как отдельная диагностическая группа – F 95 Тики, с разделением на диагностические категории: F 95.0 Транзиторные тики; F 95.1 Хронические моторные тики или вокализмы; F 95.2 Синдром Жили де ля Туретта; F 95.8 Другие тики; F 95.9 Тики неуточненные.

В Городском отделении неврозов у детей и подростков объединения «Детская психиатрия» и в НИИ экспериментальной медицины РАМН специалисты пришли к выводу, что преобладают три основные формы тиков: – неврозоподобные тики резидуально-органического происхождения, основным критерием диагностики которых служит обнаружение на электроэнцефалограммах пациентов грубых изменений биоэлектрической активности головного мозга: ирритативных, очаговых, пароксизмальных, эпилептиформных;

- невротические тики (как один из симптомов невроза);

- невропатические тики, появляющиеся на фоне невропатии, так называемой «врожденной детской нервности», на фоне негрубых резидуально-органических изменений центральной и периферической нервной системы.

Аспекты психологической работы с тиками

В данной статье мы фокусируемся на терапии обращения привычек (HRT) и ее расширении, комплексном поведенческом вмешательстве при тиках (СВІТ). Эти способы психологической работы направлены на уменьшение симптома, снижение частоты возникновения, проявления тиков. Исторически сложилось так, что медикаменты считались препаратами первой линии лечения тиков, при этом чаще всего использовались антипсихотики. Лекарства могут быть полезными, но также иметь серьезные побочные эффекты, особенно антипсихотики.

Поведенческая терапия предлагает альтернативу медикаментозному лечению, исходя из того, что, хотя тики являются неврологическими, внутренние и внешние триггеры могут влиять на частоту тиков. Поведенческая терапия направлена непосредственно на внутренние (т. е. предупредительные позывы) и внешние (например, избегание задач) триггеры, чтобы обеспечить облегчение симптомов.

Терапия по изменению привычек (HRT)

Первоначально разработанная для лечения привычек (например, кусания ногтей и тряска головой), тренинг HRT состоит из тренировки осознанности, практики конкурирующего реагирования (CR), процедур социальной поддержки и обучения обобщению. В первоначальных исследованиях этой техники наблюдалось снижение количества привычек, которые лечились, на 90%. Последующие

исследования, включая рандомизированные контролируемые исследования, сообщили об превосходных результатах применения HRT по сравнению с большинством других поведенческих терапий с устойчивым улучшением, по данным статьи Carinna M. Scotti-Degnan, PhD; and Hannah A. Ford, PhD (журнал «Практическая неврология», США, 2020 год).

Расширенная терапия по изменению (обращению) привычек – комплексное поведенческое вмешательство (СВІТ). Основные компоненты СВІТ (психообразование, функциональные вмешательства в окружающую среду, HRT и обучение релаксации.

А.Обучение пациента осознанию своих тиков, а также позывов к ним;

Б.Обучение пациента конкурирующему поведению, когда он чувствует позыв к тикку;

В.Внесение изменений в повседневную деятельность человека таким образом, чтобы снизить проявление и частоту тиков;

Г.Обучение релаксации.

По данным, приведенным в статье, Carinna M. Scotti-Degnan, PhD; and Hannah A. Ford, PhD (журнал «Практическая неврология», США, 2020 год), в рандомизированном контролируемом исследовании СВІТ по сравнению с поддерживающей терапией для детей с тиками 52% участников, получавших СВІТ, ответили и сохранили улучшение в течение 6 месяцев наблюдения. В исследовании с участием взрослых участников более 38% пациентов, получавших СВІТ, ответили на лечение с одинаковым сохранением результатов лечения. Подобные результаты впоследствии были получены в дополнительных рандомизированных контролируемых исследованиях. Преобладание фактических данных показывает, что СВІТ столь же эффективен, как и антипсихотические препараты, в уменьшении тиков, с умеренной и сильной выраженностью эффекта и более благоприятным профилем побочных эффектов.

Также, по данным исследования, проведенного в Швеции в 2015-2020 годах, были получены следующие данные от 74 пациентов и их родителей в ходе исследования, а также через 3,6 и 12 месяцев после него. В результате применения HRT и СВІТ, тяжесть тиков и связанные с ними нарушения снизились после лечения. По окончании лечения 57% участников были классифицированы как отвечающие на лечение согласно CGI-I (глобальная клиническая шкала «общего клинического впечатления»). Тяжесть тиков и нарушения, связанные с тиками, улучшились в ходе последующего наблюдения, при этом 75% пациентов ответили на лечение через 12 месяцев наблюдения. Поведенческая терапия является эффективным и длительным методом лечения молодых людей с Синдромом Туретта/Хроническими тиковыми расстройствами в натуралистических специализированных клинических условиях, с эффектом, сравнимым с

результатами РКИ (рандомизированные контролируемые исследования).

В заключении хотелось бы отметить, что профилактика и лечение тиков включает в себя не только работу непосредственно с детьми, но и с их родителями или опекунами, а именно повышение психообразования, обучение родителей эмоциональному интеллекту, конструктивным способам диалога с другими взрослыми и детьми, а также внимательному отношению к своему собственному поведению, и использование конструктивных копинг-механизмов (механизмов совладания со стрессом).

Список использованной литературы:

- 1.Русский медицинский журнал: https://www.rmj.ru/articles/obshchie-stati/Sovremennyy_podhod_k_diagnostike_i_lecheniy_u_tikoznyh_rasstroystv_u_detey/#ixzz8ZXELvov3
Under Creative Commons License: Attribution;
- 2.Carinna M. Scotti-Degnan, PhD; and Hannah A. Ford, PhD (журнал «Практическая неврология»,

США, 2020 год. Comprehensive Behavioral Intervention for Tics, A practical review for clinicians.

3.Tourette Association of America (Интернет-портал Tourette.com);

4.The CBIT +TMS trial: study protocol for a two-phase randomized controlled trial testing neuromodulation to augment behavior therapy for youth with chronic tics, C. Conelea, D. J. Green, S. Jacob, 2023.;

5.An Intoduction to comprehensive Behavior Intervention for tics (CBIT), M. Flancbaum, Nation's First Center of Excellence for Tourette Syndrome

6.Effectiveness of Behaviour Therapy for Children and Adolescents with Tourette Syndrome and Chronic Tic Disorder in a Naturalistic Setting. Per Andrén , Vera Wachtmeister , Julia Franzé , Caroline Speiner , Lorena Fernández de la Cruz , Erik Andersson , Elles de Schipper , Daniel Rautio , Maria Silverberg-Mörse , Eva Serlachius , David Mataix-Cols . Accepted: 12 November 2020 / Published online: 14 December 2020.

УДК 159.944:005.96

МЕТОДЫ ДИАГНОСТИКИ И УСТРАНЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ СРЕДИ ВЛАДЕЛЬЦЕВ БИЗНЕСА

Кормина Евгения Михайловна
Психолог, коуч (самозанятая)
Екатеринбург, Россия

METHODS OF DIAGNOSIS AND ELIMINATION OF PROFESSIONAL BURNOUT AMONG BUSINESS OWNERS

Evgeniia Kormina
Psychologist, Coach (self-employed)
Ekaterinburg, Russia

DOI: 10.31618/ESU.2413-9335.2024.5.121.2111

АННОТАЦИЯ

В статье рассмотрены вопросы, касающиеся диагностики и устранения профессионального выгорания у владельцев бизнеса. Актуальность темы объясняется усиливающимися процессами цифровизации, усложнением самой бизнес-среды, что существенно повышает психоэмоциональную нагрузку на предпринимателей. В современных условиях неопределенности, а также высокой конкуренции обсуждаемая проблема приобретает особую значимость, поскольку напрямую влияет на эффективность управленческих решений, устойчивость предпринимательской деятельности. Целью исследования является комплексный анализ диагностических и корректирующих методов в отношении профессионального выгорания у характеризуемой категории лиц, систематизация ключевых факторов его возникновения (с дифференциацией на внутренние и внешние), разработка рекомендаций (предложен алгоритм, демонстрирующий новаторский подход за счет сочетания персонализированных решений, технологических возможностей, многоуровневой структуры; его интеграция в практическую плоскость поможет результативно справляться с уже существующими проявлениями, формировать устойчивые привычки, снижающие вероятность их возникновения в будущем). По итогам проведенного исследования удалось прийти к выводу о необходимости междисциплинарного подхода к изучению анализируемого феномена (психологические, управленческие, экономические ракурсы). Подчеркнута значимость превентивных мер (коучинг-технологии, анализ копинг-стратегий, учет индивидуальных особенностей предпринимателей). Статья будет полезна предпринимателям, руководителям бизнес-структур, HR-менеджерам, психологам, занимающимся проблемами профессионального развития, а также исследователям в области менеджмента, организационной психологии.

ABSTRACT

The article discusses issues related to the diagnosis and elimination of professional burnout among business owners. The relevance of the topic is explained by the increasing processes of digitalization, the complexity of the business environment itself, which significantly increases the psycho-emotional burden on entrepreneurs. In

modern conditions of uncertainty, as well as high competition, the problem under discussion is of particular importance, since it directly affects the effectiveness of management decisions and the sustainability of entrepreneurial activity. The purpose of the study is a comprehensive analysis of diagnostic and corrective methods in relation to professional burnout in the characterized category of persons, systematization of key factors of its occurrence (with differentiation into internal and external), development of recommendations (an algorithm is proposed that demonstrates an innovative approach through a combination of personalized solutions, technological capabilities, and a multi-level structure; its integration into the practical plane will help to effectively cope with already existing manifestations, form stable habits that reduce the likelihood of their occurrence in the future). Based on the results of the study, it was possible to come to the conclusion that an interdisciplinary approach to the study of the analyzed phenomenon (psychological, managerial, economic perspectives) is necessary. The importance of preventive measures (coaching technologies, analysis of coping strategies, consideration of individual characteristics of entrepreneurs) is emphasized. The article will be useful for entrepreneurs, heads of business structures, HR managers, psychologists dealing with problems of professional development, as well as researchers in the field of management, organizational psychology.

Ключевые слова: владелец бизнеса, диагностика, предприниматель, профессиональное выгорание, профилактика, управление

Keywords: business owner, diagnostics, entrepreneur, professional burnout, prevention, management

Введение

Профессиональное выгорание — явление, которое традиционно ассоциируется с высокими нагрузками наемных работников, однако все чаще оно рассматривается в контексте деятельности предпринимателей. Владельцы бизнеса испытывают давление не только извне, но и изнутри, сталкиваясь с постоянной необходимостью принимать ответственные решения, сохранять конкурентоспособность, обеспечивать финансовую стабильность. Именно обозначенные выше аспекты делают изучение рассматриваемого феномена среди данной группы актуальным и весьма значимым. 87.7% предпринимателей сталкиваются с хотя бы одной проблемой психического здоровья, в том числе, с выгоранием, стрессом [11].

Проблема исследования заключается в том, что на сегодняшний день существующие методы диагностики и устранения профессионального выгорания, как правило, ориентированы на сотрудников и руководителей среднего звена. В результате наличествует пробел в понимании специфики этого явления у владельцев бизнеса. Требуется анализ причин, особенностей проявления, разработка эффективного методологического сопровождения именно среди предпринимателей, с учетом их уникальных профессиональных обязанностей, имеющих психологических вызовов.

Методы и материалы

В ходе подготовки статьи использовались сравнительный анализ, систематизация, синтез, обобщение. На основе ознакомления с современной литературой возможно выделить ряд категорий исследований, в которых раскрывается тема.

Первая группа источников сфокусирована на изучении сущности, особенностей профессионального выгорания у предпринимателей. В работах Э.А. Балясниковой [2], А.А. Литвиновича, А.И. Литвиновича [5] представлен комплексный анализ существенных черт, а в статье А.И. Наливайченко [6] рассмотрены вопросы в контексте современной цифровой реальности. Д.С. Анисимова [1] специально

исследует влияние цифровизации бизнеса на возникновение характеризуемого проявления, подчеркивая трансформационное воздействие технологических изменений на психологическое состояние бизнесменов.

Вторая категория публикаций посвящена факторам устойчивого развития, преодоления выгорания. Е.В. Волошин, И.В. Андреева [3] анализируют условия неопределенности, Н.П. Родинова, Е.Р. Абызова, В.Н. Григорьев [8] рассматривают проблемы и кризисы профессионального развития с позиции психологии бизнеса.

Третья группа изысканий сконцентрирована на методах диагностики, превенции описываемого феномена. М.В. Гаврилова [4] исследует коучинг-технологии в качестве действенного инструмента профилактики. И.Ф. Фрейманис [10] изучает взаимосвязь копинг-стратегий и симптомов выгорания, предлагая подходы к пониманию механизмов психологического реагирования. А.А. Уметалиев [9] приводит описание конкретных путей предотвращения анализируемых негативных проявлений в бизнес-среде.

Особый интерес представляет исследование Ю.С. Петуховой [7], которая оценивает влияние профессионального выгорания на эффективность управления предпринимательскими структурами в условиях многополярности, высвечивая системные взаимосвязи между психологическим состоянием и результативностью профессиональной деятельности.

Зарубежный взгляд на проблему представлен работой D. Domzalski, M. Andre [11], которые предлагают эмпирические данные относительно психического здоровья предпринимателей.

Проведенный обзор помогает обнаружить несколько существенных противоречий. Во-первых, несмотря на множество изысканий, отсутствует единый подход к определению профессионального выгорания в предпринимательской среде. Во-вторых, малоизученными остаются долгосрочные последствия характеризуемого феномена для индивидуальной и организационной

эффективности. В-третьих, недостаточно внимания уделяется разработке универсальных превентивных стратегий, приспособленных к различным бизнес-контекстам, индивидуальным особенностям людей. Требуются дальнейшие междисциплинарные работы, которые интегрируют психологические, управленческие, экономические ракурсы рассмотрения вопросов.

Результаты и обсуждение

Синдром профессионального выгорания был впервые описан как эмоциональное истощение, деперсонализация, снижение удовлетворенности трудом [4, 7]. Однако среди владельцев бизнеса отмеченные проявления приобретают специфическую форму, сопряженную с нюансами их труда.

Предприниматели зачастую имеют дело с хронической нехваткой времени, потребностью в том, чтобы быть многозадачными, отсутствием четкой границы между личной и профессиональной жизнью. Это создает благодатную почву для развития эмоционального истощения, которое выражается в утрате интереса к собственной работе, чувстве одиночества, а также в формировании постоянного ощущения тревоги. В отличие от наемных работников, представители характеризуемой категории нередко воспринимают свои предприятия как продолжение личности, что усиливает воздействие негативных проявлений.

Базовые факторы, вызывающие выгорание у предпринимателей, целесообразно подразделить на две большие группы. Первая из них представлена внутренними (рис. 1).



Рис. 1. Систематизация внутренних факторов профессионального выгорания у владельцев бизнеса (составлено автором на основе [1-3, 6, 10])

Fig. 1. Systematization of internal factors of professional burnout among business owners (compiled by the author on the basis of [1-3, 6, 10])

Так, к анализируемой группе причисляются завышенные ожидания, стремление к совершенству, боязнь делегировать ответственность. Многие владельцы бизнеса склонны брать на себя избыточную нагрузку, рассматривая любые неудачи в качестве личного провала. Подобное отношение порождает

непрерывный цикл самообвинений, который усиливает стресс, закономерно приводит к истощению.

Не менее многочисленными являются и внешние факторы, которые перечислены на схеме (рис. 2).



Рис. 2. Систематизация внешних факторов профессионального выгорания у владельцев бизнеса (составлено автором на основе [1-3, 6, 10])

Fig. 2. Systematization of external factors of professional burnout among business owners (compiled by the author on the basis of [1-3, 6, 10])

Так, экономическая нестабильность, колебания рыночного спроса, конкуренция, изменение нормативно-правовой среды — лишь часть внешних воздействий, с которыми сталкиваются предприниматели. Эти аспекты формируют у владельца бизнеса постоянное чувство неопределенности, незащищенности.

Важно подчеркнуть, что профессиональное выгорание не ограничивается лишь эмоциональной сферой; оно имеет глубокие психологические и физиологические последствия. К числу наиболее частых относятся:

- депрессивные состояния;
- хроническая усталость;
- потеря мотивации.

С течением временем эти явления подчас перерастают в расстройство сна, снижение когнитивных функций, раздражительность.

Физиологические эффекты включают повышенный риск сердечно-сосудистых заболеваний, нарушения гормонального фона, а также снижение иммунитета, что делает организм гораздо более уязвимым перед инфекциями.

Методы диагностики профессионального выгорания среди владельцев бизнеса представлены:

- анкетированием, тестированием;
- психологическим консультированием;
- мониторингом физиологических показателей;
- самоанализом и самоотчетами [2, 5, 6].

Так, использование специализированных опросников позволяет оценить уровень эмоционального истощения, утраты личных достижений. В адаптированных вариантах для предпринимателей учитываются специфические аспекты их деятельности — степень удовлетворенности собственным бизнесом, способность справляться с вызовами и т. п.

Индивидуальная работа с психологом помогает обнаруживать скрытые признаки выгорания, которые деловые люди часто игнорируют. Специалист проводит глубокое интервью, которое ориентировано на анализ эмоционального состояния, мотивации, восприятия стресса.

Современные технологии (в частности, подразумеваются фитнес-трекеры, умные часы) фиксируют частоту сердечных сокращений, качество сна и прочее. Соответствующие данные дают представление о физиологическом состоянии

человека; в результате вовремя фиксируются отклонения.

Наконец, ведение дневников или регулярное заполнение шкал самочувствия позволяет предпринимателям отслеживать свое состояние во времени. Описываемый метод подходит для

выявления первых признаков усталости и перенапряжения.

Существует большое разнообразие методов устранения профессионального выгорания среди владельцев бизнеса (рис. 3).



Рис. 3. Систематизация методов устранения профессионального выгорания среди владельцев бизнеса (составлено автором на основе [1-3, 4, 6, 10])

Fig. 3. Systematization of methods for eliminating professional burnout among business owners (compiled by the author on the basis of [1-3, 4, 6, 10])

Так, рекомендуется внедрять техники тайм-менеджмента (матрица Эйзенхауэра или метод Pomodoro). Определение приоритетных задач, распределение времени на отдых помогает снизить уровень перегрузки.

Обучение сотрудников, передача части задач доверенным лицам разгружают предпринимателя,

дают возможность сосредоточиться на стратегических аспектах бизнеса. Делегирование снижает риск накопления стресса.

Методы когнитивно-поведенческой терапии (КПТ) помогают изменить отношение к трудностям, снизить уровень тревоги, научиться

реагировать на стрессовые ситуации с меньшими эмоциональными затратами.

Регулярные упражнения, йога, медитации улучшают физическое и психоэмоциональное состояние. Соответствующие практики положительным образом отражаются на снижении уровня кортизола и повышении настроения.

Общение с коллегами, участие в профессиональных сообществах или клубах устраняет чувство изоляции. Обмен опытом, обсуждение сложностей с единомышленниками сказываются на успешном снятии эмоционального напряжения.

Обращение к бизнес-коучам либо психотерапевтам в целях разработки индивидуального плана восстановления особенно значимо в случаях запущенного выгорания, когда самостоятельные методы уже не проявляют высокую результативность.

В свою очередь, поиск увлечений за пределами бизнес-деятельности предоставляет возможность восстановить эмоциональный ресурс. Занятия, не сопряженные с профессиональной работой, помогают расслабиться, отвлечься.

Специальные программы детоксикации от стресса, в том числе, краткосрочные ретриты,

курсы восстановления в условиях природы или терапевтические сеансы, способствуют глубокому восстановлению.

Внедрение автоматизированных систем управления (CRM или ERP) снижает количество рутинной работы и дает предпринимателю больше времени для стратегического планирования.

Наконец, развитие навыков самопринятия, отказ от перфекционизма, формирование реалистичных ожиданий позволяют изменить отношение к бизнесу, сократить эмоциональные затраты.

Описанные выше методы работают как в совокупности, так и по отдельности, в зависимости от уровня выгорания, а также индивидуальных особенностей бизнесменов.

Представленный ниже алгоритм (таблица 1) отражает авторское видение последовательности шагов, направленных на диагностику, устранение причин, профилактику профессионального выгорания у предпринимателей. Его ключевая особенность заключается в интеграции персонализированных подходов в сочетании с современными технологиями.

Таблица 1

**Алгоритм устранения профессионального выгорания среди владельцев бизнеса
(составлено автором)**

Table 1

**Algorithm for eliminating professional burnout among business owners
(compiled by the author)**

Этап	Действия	Содержание
1. Диагностика, первичная оценка состояния	Самооценка, анкетирование	Введение дневников самонаблюдения с использованием адаптированных вопросов о мотивации, уровне энергии, удовлетворенности бизнесом
	Технологический мониторинг	Подключение устройств для сбора физиологических данных (уровня стресса, сна, физической активности)
	Анализ нагрузки	Картирование ежедневных задач с определением «точек перегрузки»
2. Выявление причин, персонализация подходов	Когнитивный анализ	Определение иррациональных установок владельца бизнеса (например, стремление к перфекционизму, страх делегирования)
	Оценка организационных факторов	Анализ бизнес-процессов, выявление «узких мест», перегрузки
	Разработка личного профиля риска выгорания	Создание персонализированного отчета на основе собранных данных, с учетом личных и бизнес-факторов
3. Активная интервенция	Реорганизация рабочего времени	Разработка гибкого графика с обязательным включением периодов отдыха
	Внедрение практик микропауз	Использование техники коротких перерывов с целью восстановления когнитивных и физических ресурсов
	Делегирование задач	Создание системы передачи ответственности с четкими метриками контроля
	Эмоциональная разгрузка	Введение хобби или активностей вне бизнеса (арт-терапия, спортивные мероприятия, кулинарные курсы)

	Групповая поддержка	Организация или участие в клубах предпринимателей для обмена опытом, эмоциональной поддержки
4. Долгосрочная профилактика	Обучение навыкам управления стрессом	Регулярные тренинги по когнитивно-поведенческим методам, техникам осознанности
	Оптимизация процессов	Внедрение цифровых решений для автоматизации рутинных задач (CRM, ERP)
	Мониторинг состояния	Ежемесячная оценка ключевых показателей самочувствия, рабочего процесса

Новизна предлагаемого алгоритма аргументируется следующими тезисами:

- персонализация (опирается на сбор и анализ как субъективных, так и объективных данных, создавая индивидуальный профиль владельца бизнеса);
- интеграция технологий (речь идет о задействовании современных устройств для мониторинга физиологических данных, что добавляет объективности в процесс диагностики, отслеживания прогресса);
- многоуровневый подход (охватывает не только устранение текущих симптомов, но и структурные изменения в управлении бизнесом, предотвращающие рецидивы);
- фокус на микропаузах (введение коротких регулярных восстановительных интервенций позволяет поддерживать высокую энергичность в течение рабочего дня).

Выводы

Профессиональное выгорание среди владельцев бизнеса представляет собой многоаспектное явление, требующее углубленного изучения. Уникальная природа их работы, сопряженной с постоянным взаимодействием с внутренними и внешними вызовами, делает предпринимателей особенно уязвимыми. Обнаружение механизмов, содействующих формированию выгорания, а также разработка действенных методов его профилактики, преодоления должны стать приоритетными ориентирами будущих научных изысканий.

Борьба с характеризуемым явлением требует междисциплинарного подхода, объединяющего психологические, социальные, экономические аспекты. Только комплексное изучение проблемы даст возможность не только снизить негативное воздействие стресса на бизнесменов, но и повысить эффективность их деятельности, что положительно отразится на общем росте экономической стабильности, процветании общества.

Описанный в статье алгоритм устранения профессионального выгорания среди владельцев бизнеса демонстрирует новаторский подход за счет сочетания персонализированных решений, технологических возможностей, многоуровневой структуры. Его интеграция в практическую плоскость поможет не только результативно справляться с уже существующими проявлениями, но и формировать устойчивые привычки, снижающие вероятность их возникновения в будущем.

Список литературы

1. Анисимова Д.С. Влияние цифровизации бизнеса на профессиональное выгорание предпринимателей / Д.С. Анисимова // Личность в изменяющейся социальной реальности: общение и событийность. Материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Краснодар: 2023. – С. 28-31.
2. Балясникова Е.А. Эмоциональное выгорание у предпринимателей / Э.А. Балясникова // Интернаука. – 2022. – № 6-2 (229). – С. 50-51.
3. Волошин Е.В. Факторы устойчивого развития предпринимателя в условиях неопределенности / Е.В. Волошин, И.В. Андреева // Modern Economy Success. – 2021. – № 3. – С. 246-252.
4. Гаврилова М.В. Коучинг-технологии, как профилактика эмоционального выгорания у предпринимателей / М.В. Гаврилова // Аллея науки. – 2024. – Т. 1. – № 1 (88). – С. 269-274.
5. Литвинович А.А. Существенные черты профессионального выгорания / А.А. Литвинович, А.И. Литвинович // Экономика и менеджмент: новые вызовы и возможности. Сборник научных трудов II Международной научно-практической конференции. – Ростов-на-Дону: 2024. – С. 438-442.
6. Наливайченко А.И. Синдром эмоционального выгорания среди предпринимателей / А.И. Наливайченко // Менеджмент в условиях цифровой реальности: интеграция науки, образования и бизнеса. Материалы III Всероссийского конкурса научных работ. – Хабаровск: 2023. – С. 156-160.
7. Петухова Ю.С. Влияние профессионального выгорания на эффективность управления бизнесом в условиях многополярности / Ю.С. Петухова // Экономика, управление, бизнес в современном мире: актуальные вопросы и перспективы развития. Сборник научных трудов по материалам IX Международной научно-практической конференции. – Тверь: 2024. – С. 178-182.
8. Родинова Н.П. Проблемы и кризисы профессионального развития как важный фактор психологии бизнеса / Н.П. Родинова, Е.Р. Абызова, В.Н. Григорьев // Экономика и предпринимательство. – 2019. – № 1 (102). – С. 627-631.
9. Уметалиев А.А. Эмоциональное выгорание в бизнесе и пути его предотвращения / А.А. Уметалиев // Вестник Международного

Университета Кыргызстана. – 2022. – № 3 (47). – С. 297-302.

10. Фрейманис И.Ф. Взаимосвязь копинг-стратегии и симптомов эмоционального выгорания в профессиональной деятельности предпринимателей / И.Ф. Фрейманис // Будущее клинической психологии – 2022. Материалы XVI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Пермь: 2022. – С. 76-82.

11. Domzalski D. Navigating Entrepreneurial Mental Health: Insights from the Trenches (2024) / D. Domzalski, M. Andre // URL: <https://founderreports.com/entrepreneur-mental-health-statistics/> (дата обращения: 03.12.2024).

References

1. Anisimova D.S. The impact of digitalization of business on the professional burnout of entrepreneurs / D.S. Anisimova // Personality in a changing social reality: communication and eventfulness. Materials of the All-Russian scientific and practical conference. – Krasnodar: 2023. – pp. 28-31.

2. Balyasnikova E.A. Emotional burnout among entrepreneurs / E.A. Balyasnikova // Internauka. – 2022. – No. 6-2 (229). – Pp. 50-51.

3. Volokhin E.V. Actors of sustainable development are being introduced into the enterprise management system / E.V. Volokhin, I.V. Andreeva // Success of modern economics. – 2021. – No. 3. – pp. 246-252.

4. Gavrilova M.V. Coaching technologies as prevention of emotional burnout among entrepreneurs / M.V. Gavrilova // Alley of Science. – 2024. – Vol. 1. – No. 1 (88). – Pp. 269-274.

5. Litvinovich A.A. Essential features of professional burnout / A.A. Litvinovich, A.I. Litvinovich // Economics and Management: new

challenges and opportunities. Collection of scientific papers of the II International Scientific and Practical Conference. – Rostov-on-Don: 2024. – pp. 438-442.

6. Nalivaichenko A.I. Burnout syndrome among entrepreneurs / A.I. Nalivaichenko // Management in the context of digital reality: integration of science, education and business. Materials of the III All-Russian competition of scientific papers. – Khabarovsk: 2023. – pp. 156-160.

7. Petukhova Yu.S. The influence of professional burnout on the effectiveness of business management in a multipolar environment / Yu.S. Petukhova // Economics, management, business in the modern world: current issues and development prospects. Collection of scientific papers on mathematics of the IX International Scientific and Practical Conference. – Tver: 2024. – pp. 178-182.

8. Rodinova N.P. Problems and crises of professional development as an important factor in business psychology / N.P. Rodinova, E.R. Abyzova, V.N. Grigoriev // Economics and entrepreneurship. – 2019. – No. 1 (102). – Pp. 627-631.

9. Umetaliev A.A. Emotional burnout in business and ways to prevent it / A.A. Umetaliev // Bulletin of the International University of Kyrgyzstan. – 2022. – No. 3 (47). – Pp. 297-302.

10. Freimanis I.F. Interrelation of coping strategy and symptoms of emotional burnout in the professional activity of entrepreneurs / I.F. Freimanis // The future of clinical psychology – 2022. Materials of the XVI All-Russian scientific and Practical conference with international participation. – Trans.: 2022. – pp. 76-82.

11. Domzalski D. Managing the mental health of entrepreneurs: a view from the trenches (2024) / D. Domzalski, M. Andre // URL: <https://founderreports.com/entrepreneur-mental-health-statistics/> (date of access: 12/03/2024).

ПОВЫШЕНИЕ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ, ОБУЧАЮЩИХСЯ В СРЕДНИХ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

Молотова М.В.,

преподаватель,

Государственное бюджетное

профессиональное образовательное

учреждение города Москвы

«Колледж индустрии гостеприимства

и менеджмента № 23», г. Москва

Научный руководитель:

Профессор департамента психологии,

Доктор психологических наук, доцент

ГАОУ ВО МГПУ Степанов С.Ю.

АННОТАЦИЯ

Данная статья посвящена проблеме уровня учебной мотивации у студентов колледжей.

В нашем обществе перед образованием стоит задача подготовки будущих специалистов, которые способны эффективно работать, решая при этом сложные проблемы, которые возникают не только в процессе обучения, но и в будущей профессиональной деятельности. Кардинальные изменения, которые происходят в социальной жизни России в последнее время потребовали пересмотра приоритетов в системе современного образования и определили одну наиболее важную цель – подготовку будущих специалистов к самостоятельной профессионально-творческой деятельности, как нужное условие формирования

личности учащегося, мотивированной на творческую реализацию личностного потенциала, профессиональных навыков и умений.

ABSTRACT

This article is devoted to the problem of the level of educational motivation among college students. In our society, education is faced with the task of training future specialists who are able to work effectively, while solving complex problems that arise not only in the learning process, but also in future professional activities. The cardinal changes that have been taking place in the social life of Russia in recent years have required a revision of priorities in the modern education system and have identified one of the most important goals – the preparation of future specialists for independent professional and creative activity, as a necessary condition for the formation of a student's personality motivated for the creative realization of personal potential, professional skills and abilities.

Ключевые слова: мотивация, уровень мотивации, мотивированность, обучение, учебная мотивация, мотивация студентов.

Keywords: motivation, motivation level, motivation, learning, learning motivation, student motivation.

В наше время требования работодателей к потенциальным сотрудникам становятся все разнообразнее и выше. Работодатели ждут от работников не только наличия профессиональных навыков, но и еще общих компетенций. Компетенции несут в себе: способность к быстрой адаптации; мобильность; умение эффективно выполнять поставленные задачи.

В связи с этим система образования стремится подготовить квалифицированных и конкурентоспособных людей, которые способны успешно справляться с вызовами рынка труда. Однако, стоит отметить, что согласно исследованиям многие подростки считают, что среднее профессиональное образование не помогает в карьерном росте и не имеет высокого престижа. Если исходить из вышесказанного, становится интересно, почему, несмотря на такой вывод, многие юноши выбирают именно средние профессиональные учебные заведения? Очень часто данный выбор оказывается случайным и неосознанным. Мотивация к обучению занимает важное место в этом процессе. Если студент хочет учиться, но при этом уровень его знаний низкий, это может оказаться положительным стимулом для его дальнейшего развития, а также применения знаний на практике. Профессиональное среднее образование, как первый этап профессионализации, оказывает значимое влияние на развитие познавательной сферы у обучающихся.

В процессе обучения у студентов часто возникает противоречие: они стремятся к одной цели, но в итоге получают результаты, не соответствующие их ожиданиям. Одним из факторов, который способствует такому разрыву, является недостаток информации о возможностях и перспективах, открывающихся перед выпускниками средних профессиональных учебных заведений. Большинство выпускников школы не осознают, что полученные знания, умения и навыки могут быть весьма востребованы на рынке труда. Многие школьники думают, что только высшее образование гарантирует успех и карьерный рост, но в реальности это не всегда так. Выпускники технических профессий, а также специалисты в сфере услуг, большинство тех, кто получил среднее профессиональное образование, могут занимать хорошие, высокие должности и получать высокую зарплату.

Система среднего профессионального образования играет важнейшую роль в подготовке будущих кадров. Несмотря на стереотипы и недооценку этого уровня образования, которые существуют сегодня, оно может стать надежной основой для успешной карьеры, если его правильно организовать и адаптировать к современным требованиям. Успех выпускников в будущем сильно зависит от их мотивации, качества образования и возможности применения этих знаний на практике.

Эмпирическое исследование мотивации в профессиональной деятельности студентов колледжа.

Исследовательская деятельность состояла из трех этапов. На первом этапе был дан диагностический инструментарий для измерения уровня мотивации. Для измерения уровня мотивации были использованы методики:

1) Методика диагностики направленности учебной мотивации Дубовицкой.

2) Шкала оценки потребности в достижении.

Далее была построена программа для повышения уровня мотивации у студентов колледжа.

В исследовании приняли участие 5 групп в количестве 77 человек. В экспериментальной группе было 60 студентов, из них 27 юношей и 33 девушки. Контрольная группа состояла из 17 человек, из них 6 юношей и 11 девушек.

Результаты диагностики уровня мотивации на начальном этапе:

1) У экспериментальной группы по методике Дубовицкой 13 человек имеют высокий уровень мотивации, 44 человека имеют средний уровень, 22 человек имеют низкий уровень. По шкале оценки потребности в достижении у 48 человек низкий уровень, у 3 человек высокий и 28 человек имеют средний уровень.

2) У контрольной группы по методике Дубовицкой 2 человека имеют высокий уровень мотивации, 12 человек имеют средний уровень, 3 человека имеют низкий уровень. По шкале оценки потребности в достижении у 10 человек низкий уровень, у 2 человек высокий и 5 человек имеют средний уровень.

Результаты диагностики уровня мотивации после проведения программы:

1) У экспериментальной группы по методике Дубовицкой 33 человек имеют высокий уровень мотивации, 40 человек имеют средний уровень, 6 человек имеют низкий уровень. По шкале оценки потребности в достижении у 7 человек низкий уровень, у 34 человек высокий уровень и 38 человек имеют средний уровень.

2) У контрольной группы по методике Дубовицкой 2 человека имеют высокий уровень мотивации, 13 человек имеют средний уровень, 2 человека имеют низкий уровень. По шкале оценки потребности в достижении у 9 человек низкий уровень, у 2 человек высокий уровень и 5 человек имеют средний уровень.

Проведя корреляционный анализ через критерий Спирмена между данными, полученными по методике Дубовицкой и шкалой оценки потребности в достижении для выявления связи в экспериментальной группе, были получены следующие результаты: так как корреляция значима, можно сделать вывод, что данные, полученные по методике Дубовицкой взаимосвязаны с данными, полученными по шкале оценки потребности в достижении в экспериментальной группе.

Проведя корреляционный анализ через критерий Спирмена между данными, полученными по методике Дубовицкой и шкалой оценки потребности в достижении для выявления связи в контрольной группе, были получены следующие результаты: так как корреляция значима, можно сделать вывод, что данные, полученные по методике Дубовицкой взаимосвязаны с данными, полученными по шкале оценки потребности в достижении в контрольной группе.

Далее был проведен сравнительный анализ результатов по двум методикам, через критерий Манна-Уитни в экспериментальной группе, были получены следующие результаты:

1) Полученные данные говорят о наличии статистически значимых данных между уровнем направленности учебной мотивации у студентов из экспериментальной группы до проведения программы и после.

2) Полученные данные говорят о наличии статистически значимых данных между уровнем оценки потребности в достижении у студентов из экспериментальной группы до проведения программы и после.

Далее был проведен сравнительный анализ результатов по двум методикам через критерий Манна-Уитни в контрольной группе, были получены следующие результаты:

1) Полученные данные говорят об отсутствии статистически значимых данных между уровнем направленности учебной мотивации у студентов из контрольной группы.

2) Полученные данные говорят об отсутствии статистически значимых данных между уровнем оценки потребности в достижении у студентов из контрольной группы.

Программа для повышения уровня мотивации студентов колледжа:

Цель программы: создание психолого-педагогических условий для повышения уровня мотивации профессиональной студентов в колледже.

Задачи программы:

1) Улучшение адаптации студентов к условиям обучения в колледже.

2) Развитие уровня профессиональной мотивации обучающегося.

3) Оказание помощи в индивидуальном развитии личности у студентов и педагогическая поддержка для входа в социум.

4) Формирование компетентности в познавательной самостоятельной деятельности.

5) Упор на развитие креативных способностей, сообразительности и коммуникабельности.

Правильно составленная и проведенная практика играет важную роль в мотивации студента. Во время практики необходимо заинтересовать студента в выбранной им профессии и показать достоинства данной специальности.

Так как наше исследование происходило в экономико-технологическом колледже производственная практика была организована с целью комплексного освоения обучающимися всех видов профессиональной деятельности по специальности/профессии, формирование общих и профессиональных компетенций, а также приобретение необходимых умений и опыта практической работы по специальности/профессии.

Содержание практической подготовки определялось требованиями к результатам обучения по каждому из модулей основной профессиональной образовательной программы в соответствии с Федеральными государственными образовательными стандартами, типовыми и рабочими программами профессиональных модулей и рабочими программами практик.

Производственная практика студентов проводилась с погружением в корпоративную культуру предприятий/организаций с привлечением наставников из числа квалифицированных работников предприятий/организаций, способствующих повышению качества подготовки, мотивации студентов к обучению и сокращающих процесс адаптации в трудовом коллективе.

Немаловажны приемы для создания эмоционального комфорта:

- системное одобрение: мимика, умеренные жесты, юмор, улыбка, доброжелательность; похвала, которая направлена на создание положительных оценочных суждений;

- создание уверенности в успехе, обстановки доверия;

- организация деятельности, преобладание положительных оценок деятельности ее результатов.

Очень важный этап любого урока - актуализация ранее изученного.

При изучении нового материала следует использовать приемы, способствующие

активизации мыслей учащихся. Обязательна четкость и простота изложения, наглядность, организация работы с учебником, разумно использовать опорные конспекты, элементы опережающего обучения для сильных учащихся.

Для создания психолого-педагогических условий для студентов необходимо также проводить просветительские собрания для педагогов.

Цель:

Способствовать осознанию учителями педагогической проблемы формирования мотивации учения как важнейшей из определяющих результативность образовательной деятельности.

Формировать у педагогов установку на использование методов и приемов повышения учебной мотивации обучающихся.

Задачи:

Анализ результатов исследования уровня мотивации обучающихся.

Обсуждение методов и форм обучения в развитии и стимулировании познавательной мотивации обучающихся в колледже.

Разработка дополнительных мер, направленных на повышение мотивации обучающихся.

Стоит использовать упражнения для улучшения климата внутри коллектива.

Например, использовать такие упражнения, как «Комплименты» и «Неоконченные предложения».

Список использованной литературы

1. Айсмонтас, Б. Б. Педагогическая психология: учебник для вузов / Б. Б. Айсмонтас. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 483 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14692-9.

2. Аткинсон Дж.В. Теория о развитии мотивации. Новгород, 2003.

3. Бакшаева, Н. А. Психология мотивации студентов: учебное пособие для вузов / Н. А. Бакшаева, А. А. Вербицкий. — 2-е изд., стер. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 170 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08576-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/537827> (дата обращения: 11.11.2024).

4. Басимов М.М. Психологические особенности личности учащихся педагогического колледжа // Приложение к журналу Среднее профессиональное образование. 2004.

5. Гордеева Т.О. Психология мотивации достижения. М.: Смысл, 2006.

6. Долгополова С.В., Назарова Н.Е., Зуева О.Н., Учебно-профессиональная мотивация как фактор готовности к трудовой деятельности // Педагогика и психология образования. 2015 URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/uchebno-professionalnaya-motivatsiyastudentov-kak-faktor-gotovnosti-k-trudovoy-deyatelnosti> (дата обращения: 11.11.2024).

7. Маслоу А. Мотивация и личность. СПб.: Питер, 2006.

8. Щуркова Н.Е. Прикладная педагогика воспитания: учеб. пособие. СПб.: Питер, 2005.

ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ УЧЕБНОЙ МОТИВАЦИИ.

Молотова М.В.,

преподаватель,

Государственное бюджетное

профессиональное образовательное

учреждение города Москвы

«Колледж индустрии гостеприимства

и менеджмента № 23», г. Москва

Научный руководитель:

Профессор департамента психологии,

Доктор психологических наук, доцент

ГАОУ ВО МГПУ Степанов С.Ю.

PECULIARITIES OF EDUCATIONAL MOTIVATION FORMATION.

Molotova M.V.,

teacher,

State budgetary

professional educational

establishment of the city of Moscow

"College of Hospitality Industry

and Management No. 23, "Moscow

Supervisor:

Professor, Department of Psychology,

Doctor of Psychology, Associate Professor

MGPU Stepanov S.Yu.

АННОТАЦИЯ

Данная статья посвящена особенностям формирования учебной мотивации. Проблема учебной мотивации актуальна как в зарубежной литературе, так и в отечественной. В настоящее время проблема формирования учебной мотивации приобретает особое значение. Именно в этой проблематике специфическим образом раскрываются основные моменты взаимодействия индивида в обществе, в котором образовательный процесс является приоритетом. Проблема учебной мотивации актуальна как в зарубежной литературе, так и в отечественной. Проблема формирования мотивации учения лежит на стыке воспитания и обучения и является важным аспектом современного обучения.

В нашем обществе перед образованием стоит задача подготовки будущих специалистов, которые способны эффективно работать, решая при этом сложные проблемы, возникающие не только в процессе обучения, но и в будущей профессиональной деятельности. Кардинальные изменения, которые происходят в социальной жизни России в последнее время, потребовали пересмотра приоритетов в системе современного образования и определили одну наиболее важную цель – подготовка будущих специалистов к самостоятельной профессионально-творческой деятельности, как нужное условие формирования личности учащегося, мотивированной на творческую реализацию личностного потенциала, профессиональных навыков и умений.

ABSTRACT

This article is devoted to the peculiarities of the formation of educational motivation. The problem of educational motivation is relevant both in foreign and domestic literature. Currently, the problem of formation of educational motivation is of particular importance. It is in this perspective that the main points of individual interaction in a society in which the educational process is a priority are revealed in a specific way. The problem of educational motivation is relevant both in foreign and domestic literature. The problem of formation of teaching motivation lies at the junction of education and training and is an important aspect of modern education. In our society, education is faced with the task of training future specialists who are able to work effectively, while solving complex problems that arise not only in the learning process, but also in future professional activities. The cardinal changes that have been taking place in the social life of Russia in recent years have required a revision of priorities in the modern education system and have identified one of the most important goals – the preparation of future specialists for independent professional and creative activity, as a necessary condition for the formation of a student's personality motivated for the creative realization of personal potential, professional skills and abilities.

Ключевые слова: мотивация, уровень мотивации, мотив, мотивированность, обучение, внутренняя мотивация, внешняя мотивация.

Keywords: motivation, motivation level, motivation, motivation, learning, internal motivation, external motivation.

Проблема мотивации является важной и ее десятилетиями пытаются распутать психологи, педагоги и социологи. Несмотря на огромное количество исследований, одного и единого определения мотивации до сих пор нет. Вместо этого есть огромное количество противоречивых теорий, которые пытаются объяснить, почему человек поступает так, а никак иначе.

Ключевые вопросы, пытающиеся решить эти теории, сводятся к следующему:

Какие движущие силы поведения человека (внутренние или внешние, или и те, и другие);

Какие потребности удовлетворяются определенным действием;

Каким образом формируется стратегия достижения цели;

Какую субъективную ценность определяет человек результату;

Теоретические концепции в понимании мотивации:

1. Одна из более распространенных концепций делает акцент на соотношении внутренней и внешней мотивации. Сторонники внутренней мотивации утверждают, что поведение человека прежде всего определяется его качествами, которые даны при рождении и получены при жизни. Под такими качествами понимаются: черты личности, ценности, убеждения, самоэффективность.

2. Противоположный подход делает акцент на внешней мотивации. Тут главную роль играют именно внешние факторы, такие как: вознаграждение, наказание, одобрение или давление социума.

3. Следующий подход пытается выработать систему в мотивах, разделяя их на врожденные (такие как инстинкты и биологические потребности) и приобретенные (такие как ценности, цели и социальные нормы). Данный подход показывает системный взгляд на мотивацию и признает важность как биологических, так и социальных факторов. [1]

Подводя итог, можно сделать вывод, что мотивация очень многогранна. И ни одна из существующих концепций не может целиком объяснить все моменты этого сложного явления.

Для более глубокого понимания мотивации необходимо учитывать взаимодействие внутренних и внешних факторов, индивидуальные особенности человека, социальный контекст и когнитивные процессы. Исследования нашего времени активно используют методы нейробиологии, что позволяет изучить нейронные механизмы, которые лежат в основе мотивации. Развитие данных исследований даст нам в будущем наиболее полную картину того, как функционирует мотивация у человека и как её можно использовать для эффективного достижения личных и

общественных целей. Важно также производить учет культурных факторов – мотивационные системы в разных культурах могут сильно отличаться.

В основе понимания мотивации лежат разные теории, одна из наиболее значимых это теория потребностей Дэвида Макклелланда, в которой автор делает акцент на трех ключевых потребностях, определяющих мотивацию: потребность в достижении, во власти и в принадлежности (признании).

1. Потребность в достижении определяется желанием ставить перед собой цели, которые определяются амбициями, преодолевать сложности и достигать наиболее высоких результатов.

2. Потребность во власти. Данная потребность является стремлением к влиянию, к способности убеждать и мотивировать других, к достижению общей цели через коллективные усилия.

3. Потребность в принадлежности (признании) связана с необходимостью принадлежать к группе, чувствовать себя частью коллектива, получать признание и одобрение со стороны других.

В дополнение к теории Макклелланда стоит отметить, что существуют и другие модели мотивации, к примеру, двухфакторная модель Фредерика Герцберга. Он выделял два класса факторов, которые влияют на мотивацию: гигиенические и мотивирующие (мотиваторы).

1. Гигиенические факторы. Факторы, которые не способны сами по себе вызывать удовлетворение работой, но, если они отсутствуют, это приводит к неудовлетворённости. К ним можно отнести заработную плату, условия труда, отношения в коллективе, политику компании и т.д. В студенческой жизни: удобство аудиторий, доступность учебных материалов, взаимоотношения со сверстниками и преподавателями, стипендиальная поддержка.

Отсутствие данных факторов может привести к снижению мотивации к учёбе, но, стоит заметить, что их наличие само по себе не гарантирует высокой мотивации.

2. Мотиваторы – это те факторы, которые приводят к удовлетворению, а также к повышению рабочей мотивации. К ним относятся: достижения, признание, возможности для профессионального роста, ответственность, интересная работа. [3]

Классификация мотивов в выборе профессии, которая предложена Э.С. Чугуновой (и другими авторами, к примеру, Холодная М.А.), выделяет несколько типов профессиональной мотивации, которые часто взаимодействуют между собой и переплетаются. Преобладающий тип мотивации проявляется в виде устойчивого интереса к определенной сфере деятельности, а также очень сильным стремлением к самореализации в этой сфере и высоким уровнем удовлетворения от профессиональной деятельности. Но, важно сделать акцент, что «преобладающий» не означает «единственный». Человека могут мотивировать разные факторы, и их «пирамида» может меняться со временем.

Стоит уделить внимание социально-ориентированному типу мотивации, где важнейший фактор - это желание принести пользу обществу. Значимость каждого из данных типов напрямую зависит от индивидуальных особенностей личности, социального контекста и культурных ценностей. Стоит также отметить, что на мотивацию профессионального выбора влияют множество внешних и внутренних факторов.

Современные методы профессиональной ориентации используют разнообразные инструменты для того, чтобы оценить личностные особенности, способности и ценностные ориентации. Такая система помогает более точно определять профессии, которые наиболее подходят конкретному человеку, а также создавать индивидуальный план для дальнейшего профессионального развития. Важно также отметить, что профессиональный выбор – это постоянный процесс, который требует самоанализа, адаптации и готовности к изменениям. Можно сформулировать вывод о том, что профессиональная ориентация должна проходить на протяжении всей жизни человека и помогать ему оставаться конкурентоспособным на рынке труда, а также достигать профессионального успеха и удовлетворенности.

Стоит рассмотреть сотворчество, как один из возможных способов повышения уровня мотивации у обучающихся. Рассмотрим подробнее данную концепцию.

Мераб Константинович Мамардашвили, выдающийся философ XX века, ввел в научный обиход понятие «неклассической, символической рациональности». Данное описание оказалось очень плодотворным для описания сложных процессов, происходящие в рамках рефлексивных практик. Рефлексивно-сотворческое понятие, основанное на принципах уникальности, парадоксальности, открытости, избыточности и полифоничности, предлагает новую парадигму для понимания педагогической реальности.

Понятие рефлексивно-сотворческого направления продолжает развиваться и уточняться. Современные исследователи обращают внимание на такие аспекты, как:

1) Цифровые технологии, которые открывают новые возможности для реализации принципов рефлексивно-сотворческого направления.

2) Рефлексивно-сотворческое направление можно рассматривать в контексте исторического периода и конкретной культуры.

3) Рефлексивно-сотворческое направление тесно связано с другими дисциплинами, такими как философия, психология, социология.

Сотворческий подход - уникальная модель взаимодействия между взрослыми и детьми, которая основывается на совместном творчестве и взаимном развитии. Взрослый не просто наставник и авторитет, но и соучастник, который должен открывать новые горизонты для ребенка. Не стоит ограничиваться только традиционными методами обучения.

Таким образом, можно сформулировать вывод, что взаимодействие между учителем и учеником можно рассмотреть не только как сотрудничество, но также как взаиморазвитие, в котором каждый из участников становится субъектом процесса. Что дает возможность для создания условий наиболее глубокого понимания и осмысления образовательного процесса, где происходит игра активных ролей. В данном педагогическом процессе каждый шаг требует внимательности, а также гибкости и способности к рефлексии. [4]

Список литературы

1. Бакшаева, Н. А. Психология мотивации студентов: учебное пособие для вузов / Н. А.

Бакшаева, А. А. Вербицкий. — 2-е изд., стер. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 170 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08576-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/537827> (дата обращения: 11.11.2024).

2. Выготский Л.С. Педагогическая психология, под ред. В.В. Давыдова. М., 2016.

3. Макклелланд Д. Мотивация человека. — СПб.: Питер, 2007.

4. Степанов С.Ю. Одаривающая педагогика сотворчества в действии, научно-публицистический журнал «Образовательная политика» № 4 (66), 2014.

ОКАЗАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ ЛИЦАМ ВЗРОСЛЫХ ВОЗРАСТОВ МЕТОДОМ СИСТЕМНЫХ РАССТАНОВОК

Поднебесная Е.Б.

Центр «Открытая реальность», г. Москва, Российская Федерация

DOI: 10.31618/ESU.2413-9335.2024.5.121.2112

АННОТАЦИЯ

Изменения в структуре оказания психологической помощи, произошедшие у нас в стране в 2023 году, обращают внимание на использование краткосрочных методов. Одним из них является метод системных расстановок. Проведенное исследование показывает, что применение метода расстановок при оказании психологической помощи лицам взрослых возрастов в большинстве случаев приносит удовлетворяющие их результаты при наиболее многочисленном типе запросов, затрагивающем отношения с третьими лицами.

Ключевые слова: психологическая помощь, системные расстановки, метод расстановок, краткосрочный метод, запросы клиентов

В 2023 году произошли серьезные изменения в структуре оказания психологической помощи нашей страны. Принятые решения позволяют сделать психологическую помощь более доступной для населения [Приказ, 2022]. И вместе с тем, встает вопрос использования краткосрочных методов для ее оказания. Одним из них является метод системных расстановок.

Системные расстановки — это метод краткосрочной психотерапии, введенный в широкое обращение Бертом Хеллингером примерно в начале 80-х годов прошлого века. Главным концептом данного метода является связь с предками. Расстановки исходят из того, каждый человек является звеном в цепи поколений, частью своего рода и эта бессознательная связь влияет на его жизнь. Этот метод так же называют «расстановки по Хеллингеру», «семейные расстановки» или просто «расстановки».

Сам термин «семейные расстановки» используется с 1920-х годов в контексте психологических и поведенческих эффектов среди членов семьи.¹ Впервые он был употреблен Альфредом Адлером для обозначения связи каждого человека с другими членами своей семейной системы. Одно из положений его работы

гласит о том, что травму можно унаследовать. Это описание можно считать прототипом расстановок [Коэн, 2006].

По форме метод расстановок включает элементы психодрамы (Я. Морено) и семейной скульптуры (В. Сатир). Понятие «заместителя», используемое в расстановках, так же существует в обоих этих направлениях. В семейной скульптуре терапевт ставит клиента в определенную позу или задает определенное направление взгляда, через которые тот должен пережить новый опыт. В психодраме терапевт и клиент дают заместителям определенные инструкции - аналогично описанию ролей в театре. Затем эти роли проигрываются, пока не будет найдено возможное решение. В отличие от этого Берт Хеллингер не занимался режиссурой происходящего и не призывал заместителей что-либо делать. Заместители в расстановках не позируют, не ведут диалог и не разыгрывают роли.² Работа идет не с представлениями клиента о том, что есть и что должно быть, а с его бессознательным. В этом состоит существенное отличие расстановок от других психодраматических методов. Информация из бессознательного клиента распознается заместителями в виде телесных ощущений и

¹ <https://www.hellinger.com/ru/semeynye-rasstanovki/chto-takoe-semeynye-rasstanovki/termin-familienstellen/>

² <https://www.hellinger.com/ru/semeynye-rasstanovki/chto-takoe-semeynye-rasstanovki/termin-familienstellen/>

интерпретируется в соответствии с ситуацией. Заместители совершают феноменологический вход в измененное состояние сознания, потому что в данной операции фиксируется интенция сознания, направленная на тело [Конева, 2019].

Так же есть некоторое сходство расстановок с семейной терапией Бузормени-Надя. Сегодняшние трудности могут быть вызваны травмами, полученными предыдущими поколениями семьи, даже если пострадавшие не знают об исходном событии. Хеллингер называл отношения между настоящими и прошлыми проблемами, которые не вызваны непосредственным личным опытом, системными переплетениям [Hellinger, Weber, Beaumont, 1998]. «Системное переплетение повинуется порядку, согласно которому плохое должно искупаться плохим, и невиновные «младшие» (или более слабые) отвечают за действия виноватых «Старших» (или более сильных) и искупают их грехи» [Хеллингер, 2008, с. 16]. Бузормени-Надь обозначал это явление термином «невидимая лояльность» [Boszormenyi-Nagy, Spark, 1973]. В отличие от Бузормени-Надя, который на передний план выдвигал «право на мстительность», Хеллингер не призывает родителей к ответственности и не указывает детям на их «высокомерие» жертвы. Он рассматривает ту же динамику под другим углом - смотрит, «как течет любовь» [Маделунг, 2007]. Решение проблемы происходит путем акцентирования внимания на прощении всех членов родовой системы [Дежурова, 2020].

Сегодня расстановки являются самостоятельным направлением, оригинальным по своей форме и уникальным по содержанию [Захарова, 2012]. Если вначале метод обсуждался только в узком кругу психологов, психотерапевты и психиатры, то спустя несколько лет, он стал одним из самых популярных психотерапевтических подходов [Де Филипп, 2017; Рупперт, 2010; Франке, 2007; Шнайдер, 2009; Шпаррер, 2011]. Исследования отечественных психологов показали, что использование метода системных расстановок дает положительные результаты в работе с лицами, освобожденными из мест лишения свободы [Дмитриева, 2011]; с женщинами, имеющими в анамнезе диагноз «инфертильность» [Шахворостова, 2016]; с сотрудниками специальных подразделений МВД России [Черников, Мельник, Орленко, 2016]; с дисфункциональными семьями с химической зависимостью одного из членов семьи [Пакулина, Лазарев, Филатов, 2016]; а также при работе с лицами, находящимися в состоянии дезадаптации и депрессии [Наринская, 2021].

В раннее проведенном нами исследовании эффективность применения метода расстановок проверялась на выборке лиц взрослых возрастов, имеющие самые разнообразные запросы. Всего в исследовании приняли участие 85 клиентов, которым была оказана помощь методом системных расстановок на базе Московского центра «Открытая реальность» в период с февраля 2022 по

октябрь 2023 года. Результаты показали, что в 71% случаев расстановка привела к заметным положительным изменениям в состоянии проблемы клиентов [Поднебесная, 2024б].

Анализ запросов показал, что чаще всего клиенты обращаются за психологической помощью в решении проблемы, связанной с третьими лицами [Поднебесная, 2024а]. Непреодолимые без посторонней помощи сложности возникали как при общении с собственными детьми, супругами, так и с коллегами по работе и даже должностными лицами, представляющие органы власти. Во всех запросах фигурировал другой человек, на которого клиент проецировал собственные внутренние психические образы, подчас очень далекие от ситуации, развертывающейся в настоящее время. Метод системных расстановок помогал снять проекции клиента с образа партнера по общению, что давало возможность ему увидеть реальное положение дел. Насколько эффективным может быть такой подход в решении проблем, касающихся третьих лиц?

Через полгода после расстановки клиентам предлагается поставить оценку эффективности оказанной им психологической помощи по 10 бальной шкале. В том числе допускается оценка «-1» в том случае, когда проблемная ситуация усугубилась. Были получены оценки от 52 клиентов, чей запрос касался третьих лиц. 32 из них поставили оценку в 5 и более баллов. Это означает, что в большинстве случаев проблемная ситуация клиента заметно изменилась в лучшую сторону.

Таким образом применение метода расстановок при оказании психологической помощи лицам взрослых возрастов в большинстве случаев приносит удовлетворяющие их результаты при наиболее многочисленном типе запросов, затрагивающем отношения с третьими лицами. В перспективе планируется расширить выборку клиентов, оценивающих эффективность оказанной им психологической помощи методом системных расстановок. Также будет произведен анализ применения указанного метода при других типах запросов.

Литература:

1. Де Филипп В. Системные расстановки в индивидуальном консультировании. Дать место новому. М.: Институт Консультирования и системных решений, 2017. 256 с.
2. Дежурова Е.В. Особенности психологической практики с позиции православия: ресурсы, цели, перспективы // Гуманитарное пространство. 2020. Т. 9. №6. С. 650-656.
3. Дмитриева Л.А. Социальнопсихологическая проблематика ресоциализации лиц, освобожденных из мест лишения свободы // Ведомости уголовно-исполнительной системы. 2011. №11. С. 21-23
4. Захарова Л. М. Презентация метода системных семейных расстановок по Б. Хеллингеру, как перспективного направления

научных исследований и практического применения в различных профессиональных сферах // Форум Серия: Современное состояние и тенденции развития гуманитарных и экономических наук. 2012. №1. С. 187-195.

5.Конева А. В. Феноменология изменённых состояний сознания: философия и практика // Вестник Московского государственного университета культуры и искусств. 2019. № 3 (89). С. 52-61.

6.Коэн Д.Б. Семейные расстановки: инновационный системный феноменологический групповой процесс из Германии // Семейный журнал. 2006. №14 (3). С. 226-233.

7.Маделунг Э. Место системно-ориентированной психотерапии Берта Хеллингера в спектре краткосрочных методов терапии / Практика семейной расстановки: Системные решения по Берту Хеллингеру (Составитель Г. Вебер). М.: Институт консультирования и системных решений, 2007. С. 52-61

8. Наринская В. Д. Расстановки как индикатор современных тенденций трансформации семьи // Психология и психотерапия семьи. 2021. № 4. С. 17-25.

9.Пакулина С.А., Лазарев Д.А., Филатов О.И. Интегративная программа оказания медико-психологической помощи дисфункциональной семье с химической зависимостью одного из членов семьи // Вестник Совета молодых ученых и специалистов Челябинской области. 2016. Т. 1. №2 (13). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/integrativnaya-programma-okazaniya-mediko-psihologicheskoy-pomoschi-disfunktsionalnoy-semie-s-himicheskoy-zavisimostyu-odnogo-iz> (дата обращения: 01.11.2023)

10.Поднебесная Е.Б. Чего хотят клиенты // МГУ имени М.В. Ломоносова, факультет психологии Федеральный научный центр психологических и междисциплинарных исследований (ПИ РАО) Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики» Белорусский государственный университет имени Максима Танка МАТЕРИАЛЫ IX Международной научной конференции «Психологические проблемы современной семьи». МОСКВА 2-4 октября 2024а, с. 289-292.

11.Поднебесная Е.Б. Расстановки: метод, который действительно работает, с. 94// Антология всемирной психотерапии: материалы Второго межконтинентального экстерриториального

конгресса «Психотерапия без границ: Дети. Семья. Общество. Будущее» (Москва, 31 октября- 4 ноября 2024 г.). – Москва, 2024б. – С. 94-99.

12. Приказ Минздрава России от 14.10.2022 N 668н "Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при психических расстройствах и расстройствах поведения". URL: <https://normativ.kontur.ru/document?moduleId=1&documentId=436396> (дата обращения: 01.11.2023)

13.Рупперт Ф. Травма, связь и семейные расстановки. Понять и исцелить душевные раны. М.: Институт Консультирования и системных решений, 2010. 272 с.

14. Франке У. Когда я закрываю глаза, я вижу тебя. Семейная расстановка в индивидуальной терапии и консультировании. Настольная книга для практического применения. М.: Институт Консультирования и системных решений, 2007. 182 с.

15. Хеллингер Б. Порядки любви: Как жизнь и любовь удаются вместе. 2-изд., перераб. М.: Институт консультирования и системных решений, 2008. 348 с.

16. Черников Д.Н., Мельник К.А., Орленко С.В. Особенности выработки устойчивых психологических качеств у сотрудников специальных подразделений МВД России, связанных с риском для жизни при выполнении служебно-боевых задач // Инновационная наука. 2016. №2-4. С. 151-154.

17. Шахворостова Т.В. Психолого-акмеологические факторы психологической защиты личности в процессе подготовки к материнству // Научный журнал «Известия» саратовского университета. 2016. С. 254-257.

18. Шнайдер Я. Р. Семейные расстановки. Основные принципы и способы действий. М.: Институт Консультирования и системных решений, 2009. 191 с.

19. Шпаррер И. Введение в ориентированный на решение подход и системные структурные расстановки. М.: Институт Консультирования и системных решений, 2011.192 с.

20. Boszormenyi-Nagy I., Spark G. (1973). Invisible loyalties: Reciprocity in intergenerational family therapy (p. 408). New York: Harper & Row.

21. Hellinger B., Weber G., Beaumont H. (1998). Love's hidden symmetry: What makes love work in relationships (p. 330). Phoenix, AZ: Zeig Tucker & Theisen Publishers.

НАУКИ ОБ ОБРАЗОВАНИИ

УДК 796.015.68

ВОССТАНОВЛЕНИЕ В ПРОГРАММЕ ТРЕНИРОВОК В БЕГЕ НА ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ СПОРТСМЕНОВ-ЛЮБИТЕЛЕЙ

*Белолюбская Г.Г.,
Арктический ГАТУ
г. Якутск, Россия
Бессонова В.П.,
Арктический ГАТУ
г. Якутск, Россия*

АННОТАЦИЯ

В данной статье рассматривается особенность восстановления спортсменов-любителей бега на длинные дистанции. Восстановление играет ключевую роль в поддержании спортсменов, позволяя органам и системам успешно адаптироваться к физическим нагрузкам. Описываются основные методы восстановления, такие как заминка, гидратация, восстановление минералов, использование холодных компрессов, массаж, посещение бани, правильное питание, восстановительный бег, растяжка, минимизация стрессов и качественный сон. Эффективные стратегии восстановления помогают предотвратить переутомление и травмы, что является критически важным для достижения высоких результатов.

ANNOTATION

This article discusses the importance of recovery in the training process of long-distance runners. Recovery plays a key role in maintaining athletes, allowing organs and systems to successfully adapt to physical exertion. The main recovery methods are described, such as hitching, hydration, mineral recovery, the use of cold compresses, massage, sauna visits, proper nutrition, recovery crosses, non-running workouts, stress minimization and quality sleep. Effective recovery strategies help prevent overwork and injury, which is critical to achieving high results.

Ключевые слова: бег на длинные дистанции, восстановление, утомление, методы восстановления.

Keywords: long-distance running, recovery, fatigue, recovery methods.

В последние годы бег на длинные дистанции среди спортсменов-любителей становится особенно популярным видом спорта. Известно, что от восстановления зависит работоспособность и сохранение здоровья спортсмена. Восстановление - процесс, происходящий в организме после прекращения работы и заключающийся в постепенном переходе физиологических и биохимических функций к исходному состоянию. Время, в течение которого происходит восстановление физиологического статуса после выполнения определенной работы, называют восстановительным периодом [2]. Восстановление включает в себя физиологические и психологические процессы, которые помогают спортсмену справиться с нагрузками, достигать оптимальных результатов и предотвращать травмы. После интенсивных беговых тренировок мышцы подвергаются микротравмам, и восстановление помогает им укрепляться и развиваться. Без должного восстановления организм не успевает адаптироваться, что может привести к переутомлению. Утомление - это функциональное состояние организма, вызванное умственной или физической работой, при котором могут наблюдаться временное снижение работоспособности, изменение функций организма и появление субъективного ощущения - усталости [3].

Существует много методов восстановления, пассивное и активное, которые ориентированы на расслабление и устранение мышечного напряжения, на поддержание здоровья организма и на предотвращение травм. Основными методами восстановления являются заминка, восстановление минералов, питание, сон, релаксация, баня, массаж, восстановительный бег, растяжка.

Методы восстановления после бега:

1. Заминка помогает вернуть организм из активного состояния к спокойствию. Это важно для снижения пульса и температуры тела, а также для нормализации кровотока. Упражнения для заминки должны включать легкий бег и статическую растяжку. Бег должен быть медленнее разминки, а растяжка - неглубокой, чтобы избежать травм.

2. Потеря воды приводит к обезвоживанию организма, поэтому после длительного бега рекомендуется восполнить запасы жидкости, особенно в жару. Рекомендуется выпить 200-300 мл воды сразу после тренировки и еще столько же в течение следующего часа. Индивидуальные потребности могут варьироваться, поэтому важно слушать свое тело.

3. Потеря жидкости во время бега влечет за собой утрату минералов, таких как натрий, калий и магний, которые важны для функций организма. Использование изотонических напитков поможет быстро восполнить эти дефициты.

4. Холодные компрессы и холодный душ могут помочь уменьшить боль и воспаление. Холод сужает сосуды и снижает отек, однако нужно быть осторожным с холодной водой сразу после тренировки, чтобы избежать ухудшения состояния сосудов.

5. Важно сразу после тренировки сменить мокрую одежду на сухую, независимо от времени года. Мокрая ткань охлаждает тело, что может привести к переохлаждению. После тренировки защитные силы организма ослаблены, что увеличивает риск заболеваний (например, цистита). Необходимо переобуться после тренировки, так как кроссовки становятся влажными из-за пота. Рекомендуется носить удобную и свободную обувь после пробежки. Женщинам стоит отложить каблуки после тренировки, чтобы дать стопам отдохнуть и восстановиться. После интенсивных пробежек лучше избегать многолюдных мест, так как иммунный ответ может быть снижен, увеличивая риск инфекций.

6. Спортивный массаж способствует улучшению кровотока и лимфотока, что помогает устранить застойные явления и расслабить мышцы. Работа с триггерными точками убирает мышечные спазмы и делает мышцы более эластичными. Не стоит проводить массаж сразу после тренировки, чтобы избежать излишнего расслабления мышц. Массаж не должен быть чрезмерно болезненным; цель — расслабление, а не страдание.

7. Баня является популярным средством восстановления для спортсменов, особенно бегунов. Она ускоряет обмен веществ, расширяет сосуды, способствует выведению продуктов обмена, расслабляет и улучшает эластичность мышц, а также помогает снять спазмы. Однако баня создает стресс для организма, особенно для сердца и сосудов, и приводит к потере жидкости. Поэтому не рекомендуется посещать баню сразу после интенсивных тренировок и накануне соревнований.

8. Восстановление невозможно без адекватного питания и гидратации. После тренировки важно употребить углеводы и белки для восстановления энергии и поддержания мышечной массы. Регулярный прием воды помогает избежать обезвоживания и поддерживает нормальную работу всех систем организма.

9. Восстановительный кросс — это легкая беговая тренировка, направленная на помощь организму в переваривании нагрузки, полученной накануне. Обычно длится 40-50 минут, но время может варьироваться в зависимости от уровня подготовки. Такой бег способствует выведению продуктов обмена, снижает отеки и воспаление, а также тренирует сердце и повышает выносливость.

10. Важные небеговые тренировки (силовые, растяжка и др.) способствуют укреплению опорно-двигательного аппарата. Многие бегуны-любители ошибочно игнорируют другие виды нагрузки, кроме бега. Это приводит к дисбалансам в мышечных группах и может повредить суставы из-за неправильного распределения нагрузки. Бег

развивает в основном выносливость и скорость, но существуют пять основных физических качеств: сила, выносливость, скорость, гибкость и ловкость. Если какое-то из них недостаточно развито, это может привести к травмам. Поэтому важно включать в тренировочный план упражнения на гибкость для улучшения эластичности мышц, а также силовые и функциональные тренировки для развития силы и координации. Эти тренировки должны быть адаптированы под ваши цели: например, марафонцам не нужны тяжелые веса, но многоповторные упражнения с небольшим отягощением будут полезны. Работая над подвижностью суставов, вы улучшите результаты в беге.

11. Еще одна распространенная ошибка — это попытка совмещать интенсивные тренировки с работой, семьей и другими обязанностями. Такой подход может привести к сбоям в организме из-за недостатка восстановления. При составлении тренировочного плана важно учитывать свой образ жизни и физическую нагрузку на работе, чтобы избежать перегрузок. Также старайтесь минимизировать стрессы в периоды интенсивных тренировок и перед соревнованиями, так как повышенный уровень кортизола мешает восстановлению, разрушает мышцы и ослабляет иммунитет.

12. Качественный сон является ключевым элементом восстановления для тех, кто интенсивно тренируется. Без достаточного количества сна (7-9 часов) ожидать хороших результатов нецелесообразно, так как во время сна выделяется гормон роста, который восстанавливает мышечную ткань, а уровень кортизола снижается, что способствует восстановлению. Важно не только количество сна, но и его качество: даже 8 часов могут быть недостаточными, если вы просыпаетесь уставшим. Убедитесь, что условия для сна комфортные — темное и проветриваемое помещение без посторонних звуков. Проблемы со сном могут быть связаны с нехваткой мелатонина или высоким уровнем стресса, поэтому их следует решать быстро, при необходимости обращаясь к специалисту. [4]

Заключение

Мастера бега на длинные дистанции понимают, что успешные тренировки не ограничиваются лишь активными занятиями. Восстановление — это неотъемлемая часть тренировочного процесса, которая требует внимания и планирования. Методы восстановления, описанные в статье, помогают оптимизировать физическое состояние, поддерживать здоровье и повышать работоспособность. Каждый спортсмен должен находить для себя наиболее подходящие стратегии восстановления, чтобы максимально эффективно расходовать свои силы на тренировках и соревнованиях, обеспечивая прогресс и достижения в спорте.

Список литературы

1. Ворошин И. Беговые виды легкой атлетики. – СПб.: СПбГУФК им. Лесгафта, 2008. – стр. 30.
2. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М.: ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2004. – 863 с.
3. Рыжаков А.С. Восстановление организма после занятий физическими упражнениями. URL.:

- <https://cyberleninka.ru/article/n/vostanovlenie-organizma-posle-zanyatiy-fizicheskimi-uprazhneniyami/viewer> (дата обращения: 20.12.2024).
4. Солодков, А.С. Утомление – важнейшая проблема физиологии военноморского труда: лекция / А.С. Солодков. – Л.: Изд-во ВМА им. С.М. Кирова, 1978. – стр. 38.

**ГРАММАТИЧЕСКИЕ И ФОНЕТИЧЕСКИЕ ТРУДНОСТИ ПРИ ПРЕПОДАВАНИИ
РУССКОГО ЯЗЫКА В ТУРЕЦКОЙ АУДИТОРИИ**

***Жилейкина Анна Викторовна**
старший преподаватель*

*Московский автомобильно-дорожный государственный технический университет, РФ, г. Москва
Хасан Исра Камаладдиновна
студентка 4 курса
Московский автомобильно-дорожный государственный технический университет, РФ, г. Москва*

**GRAMMATICAL AND PHONETIC DIFFICULTIES IN TEACHING RUSSIAN
IN A TURKISH CLASSROOM**

***Zhileykina Anna Viktorovna**
senior lecturer*

*Moscow automobile and road construction state technical University (MADI),
Russia, Moscow
Hasan Isra Kamaladdinovna
4th year student
Moscow automobile and road construction state technical University (MADI),
Russia, Moscow*

АННОТАЦИЯ

В статье автор анализирует как различия между русским и турецким языками, так и их влияние на процесс обучения, выделяя две основные категории трудностей, с которыми сталкиваются носители турецкого языка при изучении русского: фонетические и грамматические. Также в статье сделан акцент на сложностях произношения и артикуляции звуков, а также трудностях с определением рода и падежей у существительных из-за отсутствия аналогичных категорий в турецком языке. Кроме того, автор сравнивает особенности систем падежей в обоих языках и подчеркивает необходимость дальнейших исследований для адаптации методов обучения РКИ.

ABSTRACT

Russian and Turkish languages, as well as their influence on the learning process, are analyzed in the article, highlighting two main categories of difficulties that native Turkish speakers face when learning Russian: phonetic and grammatical. The article also focuses on the difficulties of pronunciation and articulation of sounds, as well as difficulties in determining the gender and cases of nouns due to the lack of similar categories in the Turkish language. In addition, the author compares the features of case systems in both languages and emphasizes the need for further research to adapt RCT teaching methods.

Ключевые слова: Структурные различия между русским и турецким языками, фонетические трудности, грамматические трудности, адаптация методов обучения.

Keywords: Structural differences between Russian and Turkish, phonetic difficulties, grammatical difficulties, adaptation of teaching methods.

В последнее время в Турции русский язык становится всё популярнее и конкурирует с английским как иностранный. Однако изучение русского языка в стране сталкивается с трудностями: его преподавание началось относительно недавно, а структура русского языка заметно отличается от турецкого. Эти различия влияют на выбор методов обучения.

Существует два основных подхода в изучении языков: переводной метод (используют родной

язык студентов) и имманентный метод (полное погружение без опоры на родной язык). Выбор подхода зависит от разных факторов, включая место обучения (в стране изучаемого языка или за её пределами), состав студентов (говорящие на одном языке или многоязычная группа) и квалификация преподавателя. Для турецких студентов выбор метода особенно важен из-за значительных языковых и культурных различий.

Несмотря на наличие учебников для изучения русского языка на турецком, они чаще всего сосредоточены исключительно на характеристиках русского языка, без сравнительного анализа с турецким. Это сильно усложняет обучение. Основные трудности возникают из-за того, что русский язык, принадлежащий к индоевропейской флективной группе, значительно отличается от агглютинативного турецкого языка, который принадлежит к тюркской языковой семье [3, 186]. Учебные материалы и методика обучения требуют особого подхода для преодоления этих различий.

Трудности турецких студентов в изучении русского языка можно разделить на две основные группы: фонетические и грамматические.[6, 97] Важно заметить, что фонетические проблемы достаточно изучены, и это позволяет преподавателям лучше справляться с ними. Однако грамматические сложности всё ещё остаются недостаточно исследованной областью. Эти различия требуют дальнейшего изучения и внедрения адаптированных методов обучения.

К фонетическим трудностям при изучении русского языка турецкими студентами относятся проблемы с ударением, артикуляцией звуков и их сочетаниями. Одной из главных сложностей является русское ударение, которое не подчиняется чётким правилам. Для носителей турецкого языка, где оно обычно падает на последний слог, сложно привыкнуть к тому, что в русском языке оно может находиться на любой части слова и даже быть подвижным [1, 3].

Ещё одной особенностью является правило «гармонии гласных» («*ünlü uyumu*»), характерное для турецкого языка. В турецких словах все гласные делятся на «узкие» (e, i, ö, ü) и «широкие» (a, ı, o, u), и в одном слове может встречаться только один из типов. Это вызывает трудности в произношении русских слов, где такого правила нет, например, «плитка» или «холодильник». Турецкие студенты часто произносят их как «плытка» или «халадыльник».

Сложности же с согласными звуками связаны с особенностями турецкого произношения, где между согласными принято вставлять гласные. Например, слова «film» («фильм») и «spor» («спорт») произносятся как «филим» и «сыпор». Эта привычка накладывается на русский язык, поэтому студенты могут говорить «сытроить» вместо «строить» или «монсытр» вместо «монстр». Кроме того, такие звуки, как ш, ж и ц, вызывают дополнительные трудности и требуют много практики.

Надо сказать, что грамматические сложности также оказываются серьёзной проблемой при изучении русского языка. Одной из них является определение рода у имен существительных. В турецком языке отсутствует понятие рода, что приводит к ошибкам, например, «мой собака» вместо «моя собака» или «красивый здание» вместо «красивое здание». Чтобы избежать подобных ошибок, студентам нужно научиться правильно определять род существительных и согласовывать

их с другими словами в предложении. Это касается не только существительных, но и глаголов в прошедшем времени, которые тоже изменяются по роду.

Ещё одной большой сложностью для турецких студентов становится система падежей в русском языке. Падежи считаются одной из самых трудных тем в изучении русского как иностранного, поскольку включают большое количество форм и значений. Хотя некоторые падежи, такие как именительный, винительный и дательный, частично совпадают с турецкими, в турецком языке существуют свои особенные падежи, такие как местный, исходный и творительный, которые передаются без падежных конструкций в русском языке. Различия между системами падежей часто сбивают с толку студентов, что приводит к ошибкам и смешению форм. Поэтому падежи требуют более глубокого и длительного изучения, чтобы турецкие студенты могли успешно освоить русский язык.

В русском языке глаголы изменяются по трём временам, что делает эту систему проще по сравнению с турецким языком, где временные формы намного разнообразнее и включают как простые, так и составные конструкции. В турецком языке временные формы создаются с помощью аффиксов, которые прибавляются к основе глагола. Это можно сравнить с суффиксом -л в русском языке, который используется для образования прошедшего времени.[5, 41]

Если говорить о вспомогательных глаголах, то и в русском, и в турецком языках есть глагол «быть» («olmak»), который играет важную роль в формировании именного сказуемого. Но между языками имеется существенное различие: в турецком языке этот глагол может быть выражен в виде аффикса, который добавляется в конце слова. Например, выражение «я буду врачом» на турецком звучит как «*doctor olacağım*», а «я был болен» переводится как «*hastaydım*». Здесь аффикс -*di* указывает на прошедшее время, а -*m* означает первое лицо единственного числа.

Обозначим основные грамматические трудности, с которыми сталкиваются иностранцы при изучении русского глагола:

1. Категория вида. В русском языке глаголы чётко разделяются по видам (совершенный и несовершенный), особенно в будущем времени. Например, «я сделаю» и «я буду делать». В турецком языке такой разницы нет, и обе фразы переводятся одинаково – «*uarasacağım*».

2. Управление глаголами. Студенты сталкиваются с несоответствием грамматических связей между русскими и турецкими глаголами [4, 45]. Например, «позвони мне» требует дательного падежа, тогда как в турецком «*bana telefon et*» может вызывать путаницу. Ещё сложнее запомнить такие различия в управлении со множеством новых глаголов.

3. Глаголы движения. Система глаголов движения в турецком языке отличается тем, что сразу указывает на направление: «*gelmek*» - идти к

кому-то, «gitmek» - идти от чего-то. При этом в русском языке есть разница между «приносить» и «привозить», которая отсутствует в турецком эквиваленте «getirmek».

Итак, преподавание русского языка в аудитории, где все студенты являются носителями турецкого, требует учёта специфики их родного языка. Помимо фонетики (ударение, звучание отдельных звуков и их сочетания), важно уделять внимание грамматике, которая остаётся менее разработанной в методиках. В этой области особое внимание стоит направить на:

- категории рода и падежей,
- видовые формы и времена глаголов,
- управление глаголами,
- глаголы движения. [2, 60]

Таким образом, подход, при котором будут учтены особенности русского и турецкого языков, поможет эффективнее учитывать различия между двумя языковыми системами и облегчить студентам процесс изучения русского языка.

Список литературы

1. ЕСЕНКУЛОВА А.Н. «УЧЕТ СПЕЦИФИКИ РОДНОГО ЯЗЫКА ПРИ ОБУЧЕНИИ ФОНЕТИКЕ» – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://arch.kyrlibnet.kg/uploads/KNUESENKULOV_AA.N.2008-2-1.pdf (дата обращения 10.11.2024г.)
2. Жилейкина, А. В. Особенности обучения русскому языку азербайджанских студентов / А. В. Жилейкина // Вопросы педагогики. – 2020. – № 7-1. – С. 60-63.

3. Лагута Н.В. Методика обучения русскому языку как иностранному: сборник учебно-методических материалов для направления подготовки 45.04.01 Филология. – Благовещенск: Амурский гос. ун-т, 2017

4. Павлов А.И. Трудности обучения иностранцев глагольной лексике (уровень В2-С1) // Филологический аспект: международный научно-практический журнал. Сер.: Методика преподавания языка и литературы. 2020. № 02 (05). Режим доступа: <https://scipress.ru/fam/articles/trudnosti-obucheniya-inostrantsev-glagolnoj-leksike-uroven-v2-s1.html> (Дата обращения: 23.11.2024).

5. Тиригулова Рашида Хафизовна, Закирова Оксана Вячеславовна. «СОПОСТАВИТЕЛЬНО-ТИПОЛОГИЧЕСКИЙ ПОДХОД К ИЗУЧЕНИЮ ЛЕКСИКИ РУССКОГО ЯЗЫКА В ТЮРКОЯЗЫЧНОЙ АУДИТОРИИ». –

Грамота, 2014 № 10 (40): в 3-х ч. Ч. I. С. 186-189. ISSN 1997-2911.

6. TÜRK ÖĞRENCİLERE RUSÇA ÖĞRETİMİ VE DİL AKTARIMI SORUNU. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.academia.edu/102539542/TÜRK_ÖĞRENCİLERE_RUSÇA_ÖĞRETİMİ_VE_DİL_AKTARIMI_SORUNU_Phonetic_interference_in_Turkish_L2_speakers_of_Russian_Обучение_турецкоговорящих_русскому_языку_и_проблема_фонетической_интерференции (дата обращения 25.11.2024г.)

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В УЧЕБНЫХ ЦЕНТРАХ: ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ К ОБРАЗОВАНИЮ

*Нестерова Алёна Игоревна; Арсеньева Наталья Валерьевна
Московский авиационный институт (национальный исследовательский университет),
125993, Россия, г. Москва, Волоколамское шоссе, д. 4*

MODERN TECHNOLOGIES IN TRAINING CENTERS: INNOVATIVE APPROACHES TO EDUCATION

*Nesterova Alena Igorevna; Arsenyeva Natalya Valerievna
Moscow Aviation Institute (National Research University),
4, Volokolamsk Highway, Moscow, 125993, Russia
DOI: 10.31618/ESU.2413-9335.2024.5.121.2113*

АННОТАЦИЯ

В статье рассматриваются наиболее популярные инновации в образовательном процессе, преимущества и проблемы использования технологий в учебных центрах.

ANNOTATION

The article discusses the most popular innovations in the educational process, the advantages and problems of using technology in educational centers.

Ключевые слова: образование, учебные центры, инновации, онлайн-образование.

Keywords: education, training centers, innovation, online-education.

Современные образовательные технологии трансформируют учебный процесс, создавая новые возможности для преподавания и обучения. Учебные центры становятся площадками, где объединяются традиционные методы и цифровые инновации, что позволяет улучшать образовательные результаты и адаптироваться к требованиям современного общества.

Modern educational technologies are transforming the learning process, creating new opportunities for teaching and learning. Learning centers are becoming platforms where traditional methods and digital innovations combine, which makes it possible to improve educational outcomes and adapt to the demands of modern society.

Инновационные технологии в учебных центрах:

1. Интерактивные доски и мультимедийные панели

Интерактивные доски, такие как Smart Board или Promethean, предоставляют возможность сочетания визуального и тактильного взаимодействия с информацией. Преподаватели могут демонстрировать видео, создавать графики, решать задачи и сохранять учебные материалы для дальнейшего использования.

Пример: В учебных центрах подготовки к экзаменам, например, ЕГЭ, интерактивные панели позволяют преподавателям разбивать сложные задания на визуально понятные блоки. Это особенно помогает при изучении математики и физики, где графическое представление информации играет ключевую роль.

2. Платформы дистанционного обучения

Такие системы, как Moodle, Google Classroom, МТС Линк или LMS, позволяют организовать гибридное обучение. Онлайн-платформы дают студентам доступ к лекциям, тестам и заданиям.

Пример: В языковом центре, таком как Wall Street English, платформы применяются для обучения студентов с помощью онлайн-курсов с носителями языка. Ученик может записаться на занятие с преподавателем из другой страны, выбрав удобное время.

3. Виртуальная и дополненная реальность (VR/AR)

Виртуальная и дополненная реальность позволяют моделировать реальные ситуации, что значительно повышает качество практических навыков.

Пример: В медицинских учебных центрах, таких как Cleveland Clinic, VR используется для симуляции операций. Студенты могут многократно тренироваться на виртуальных моделях, минимизируя ошибки в реальной практике.

В свою очередь, центры по обучению дизайну, такие как Skillbox, используют AR для создания виртуальных макетов зданий и интерьеров, помогая студентам визуализировать их проекты.

4. Искусственный интеллект (ИИ) и адаптивное обучение

Технологии ИИ персонализируют обучение, предлагая задания на основе уровня подготовки и прогресса студента.

Пример: В образовательных центрах, таких как Coursera или Udey, ИИ анализирует успеваемость студентов и рекомендует дополнительные курсы. Например, студенту, изучающему программирование, могут быть предложены более сложные задачи после успешного выполнения базовых.

5. Геймификация и мобильные приложения

Внедрение игровых элементов помогает поддерживать интерес учащихся и делает процесс обучения более увлекательным.

Пример: В детских образовательных центрах используются приложения, такие как Kahoot!, для создания интерактивных викторин. Дети

соревнуются друг с другом, отвечая на вопросы, что стимулирует их мотивацию.

6. Облачные технологии

Облачные решения, такие как Google Drive или Microsoft Teams, позволяют студентам и преподавателям совместно работать над проектами в реальном времени.

Пример: В центрах дополнительного образования, таких как IT-академии, студенты совместно разрабатывают приложения, используя облачные платформы для программирования, такие как GitHub.

Преимущества использования технологий в учебных центрах:

1. Гибкость образовательного процесса

Онлайн-курсы позволяют организовать обучение в удобное время.

Пример: Учебный центр по финансовой грамотности может проводить вебинары по инвестициям, которые студенты могут просматривать в записи.

2. Улучшение качества обучения

Технологии представляют сложные концепции в доступной форме.

Пример: В инженерных учебных центрах используются 3D-модели для объяснения работы механизмов, таких как двигатели или системы вентиляции.

3. Индивидуальный подход

Адаптивные платформы создают персонализированный маршрут обучения.

Пример: В образовательной программе Knewton ИИ подстраивает задания под каждого ученика, анализируя его скорость и точность выполнения тестов.

Проблемы и вызовы:

Несмотря на преимущества, внедрение технологий связано с трудностями:

• Финансовые барьеры:

Например, стоимость VR-оборудования для одного учебного центра может составлять несколько тысяч долларов, что ограничивает его доступность.

• Необходимость обучения преподавателей:

Многие преподаватели сталкиваются с трудностями при использовании интерактивных досок или сложных систем управления обучением.

• Технические ограничения:

В регионах с низкой скоростью интернета дистанционные занятия часто проходят с перебоями.

Рассмотрим ДПО в учебном центре МАИ.

Дополнительное профессиональное образование (ДПО) – это форма получения дополнительного профессионального образования, преимущественно через интернет-платформы без необходимости личного присутствия студента в учебном заведении. Московский авиационный институт (МАИ) предлагает различные программы ДПО в формате онлайн-обучения, которые позволяют студентам получать новые знания и повышать квалификацию, находясь в любой точке мира.

Основные особенности формата ДПО в МАИ:

Доступность: Студенты могут проходить курсы в удобное для них время и месте, используя компьютер или мобильное устройство с доступом в интернет.

Интерактивность: Курсы включают видеолекции, вебинары, тесты, задания, общий чат курса, что позволяет активно взаимодействовать с преподавателями и другими студентами.

Современная платформа: Обучение проходит на современной образовательной платформе, которая обеспечивает удобный интерфейс и доступ ко всем необходимым материалам.

Практическая направленность: Программы ДПО ориентированы на практическое применение знаний, что особенно важно для специалистов в области авиации и космонавтики.

Поддержка преподавателей: Преподаватели оказывают поддержку студентам на протяжении всего курса, отвечают на вопросы и помогают с выполнением заданий.

Примеры программ ДПО в МАИ:

Web-разработка: Курс направлен на изучение основ программирования, дизайна и автоматизации производственных процессов.

Современные технологии в авиации: Курс посвящен изучению новейших технологий и материалов, применяемых в авиации, а также их влиянию на производственные процессы.

Оператор дрона: Программа обучает методам управления беспилотными авиационными средствами, оценки рисков и обеспечения безопасности полетов, что является критически важным аспектом в авиационной индустрии.

Преимущества дистанционного обучения в МАИ:

Гибкость графика: Возможность учиться в любое удобное время.

Экономия времени: Отсутствие необходимости посещать занятия лично.

Доступ к современным технологиям и ресурсам: Использование передовых методов обучения и информационных технологий.

Поддержка от опытных преподавателей: Персональная помощь.

Признание дипломов и сертификатов: По окончании курсов студенты получают официальные документы об образовании, признаваемые работодателями.

Таким образом, формат ДПО в МАИ предоставляет широкие возможности для повышения квалификации и профессионального роста, обеспечивая высокий уровень качества образования и удобство для студентов.

Выводы

Применение современных технологий в учебных центрах открывает широкие возможности для улучшения образования. Они не только повышают доступность знаний, но и способствуют формированию ключевых навыков, необходимых в XXI веке. Центры, активно использующие такие инновации, как VR, ИИ и облачные технологии, становятся лидерами в образовательной сфере, демонстрируя высокую эффективность и соответствие ожиданиям современных студентов.

Библиографический список

1. Харрингтон, Д., Полсон, Л. (2020). Инновации в образовании: Теория и практика. Издательство МГУ.

2. Смирнов, А.В. (2021). Использование искусственного интеллекта в образовательных процессах. Вестник Московского университета, №12, стр. 45–55.

ФОРМИРОВАНИЕ РЕФЛЕКСИВНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ У СТУДЕНТОВ

Ольшевская Л.А.

*старший преподаватель кафедры педагогики и социальной работы, магистр пед. наук
УО «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы», Беларусь*

DOI: 10.31618/ESU.2413-9335.2024.5.121.2114

АННОТАЦИЯ

Статья посвящена проблеме необходимости формирования рефлексивной компетентности у студентов в период обучения в вузе как важной составляющей их профессиональной деятельности. Описаны наиболее продуктивные формы организации учебного процесса, которые направлены на формирование рефлексивной компетентности студентов.

Ключевые слова: рефлексия, рефлексивная компетентность

Изменяется общество, изменяются идеалы и жизненные приоритеты в связи с этим особое значение занимает компетентность и профессионализм, которые помогают специалисту быть востребованным и конкурентоспособным в современном обществе. Сегодня делается упор на развитие креативности, критического мышления, сотрудничества, коммуникации, также обращается внимание на наличие таких умений и качеств, как ответственность, инициатива и самоуправление, умение разрешать проблемы и конфликты,

постоянная потребность и способность к личностному развитию и профессиональному росту в течение всей жизни. Для того, чтобы подготовить студента к будущей деятельности, мы должны в процессе обучения и воспитания уделить внимание всем компонентам профессиональной деятельности, таким, например, как мотивационный, операционный, волевой, оценочный, ориентирующий составляющая [4], потому что они взаимосвязаны, и недостаточное развитие хотя бы одного из них может привести

впоследствии к деформированию профессиональной деятельности. Каждый из этих компонентов предполагает формирование и развитие определенных личностных качеств у студента в период обучения в вузе. Именно к таким качествам и относится рефлексия, которая играет важную роль в процессе профессиональной деятельности и является одним из механизмов самопознания.

Много веков назад были произнесены слова «Познай самого себя», так как, познав себя как личность, свои слабости, свое отношение к окружающему миру, людям, определив свои цели и стремления, только тогда человек сможет найти свое место в этом мире. Понятие «рефлексия» рассматривается в трех направлениях: философском (В.В. Бажанов, А.П. Огурцов, В.С. Швырев, Э.Г. Юдин и др.), психологическом (В.В. Давыдов, Г.А. Голицын, А.З. Зак, И.С. Кон, И.Н. Семенов, С.Ю. Степанов, В.В. Столин и др.), педагогическом (А.Г. Асмолов, А.В. Мудрик, И.К. Журавлев, Л.Н. Куликова, И. Я. Лернер, Ю.А. Полякова, В.В. Рубцов и др.) и в переводе с латинского обозначает «обращение назад». Проведенный анализ научной литературы показал, что данное понятие не имеет однозначного толкования. Рефлексия понимается как: интегральный психический процесс самоотражения [7]; направленность мышления на самое себя, на собственные процессы и собственные продукты, это «мышление в мышлении», способность овладевать собственным познанием» [8]; поиск соответствия между строением внешней практической деятельностью и внутренней умственной деятельностью [6]; способность человека к самоанализу, самоосмыслению и переосмыслению, стимулирует процессы самосознания, обогащает «Я-концепцию» человека, является важнейшим фактором личностного самосовершенствования [2]; форма активного личностного переосмысления своего индивидуального сознания [10]; свойство, присущее лишь человеку, и состояние осознания чего-либо, и процесс репрезентации психике своего собственного содержания [5]; способность человека к самоанализу, осмыслению и переосмыслению своих предметно-социальных отношений с окружающим миром, представляющую собой необходимую составную часть развитого интеллекта [3]; осознание действующим индивидом того, как он воспринимается партнером по общению» [1].

Проанализировав научную литературу, мы согласились с точкой зрения С.Ю. Степанова, который отмечает, что рефлексивная компетентность дает ценную возможность переосмыслить и преодолеть стереотипы собственного мышления и создать новые смыслы, новое содержание сознания для дальнейшего полноценного развития и самосовершенствования в профессиональной деятельности [9].

Большие возможности для развития рефлексивной компетентности имеют

гуманитарные дисциплины, в частности, «Педагогика», «Основы педагогики и психологии». С целью изучения уровня рефлексивности студентов нами использовались самопрезентация «Я – реальный, Я – идеальный, Я – зеркальный», эссе «Рефлексия в моей учебной деятельности», а также была проведена диагностика с использованием методики определения уровня рефлексивности А.В. Карпова и В.В. Пономаревой. В исследовании приняли участие студенты физико-технического факультета, факультета биологии и экологии, факультета истории, коммуникации и туризма, факультета искусств и дизайна, факультета физической культуры и педагогического факультета. Были опрошены студенты вторых и третьих курсов ГрГУ имени Янки Купалы.

Результаты исследования показали, что среди студентов преобладает средний уровень сформированности рефлексивности (57% респондентов), свидетельствующий о том, что они понимают значимость рефлексии в учебно-воспитательной и профессиональной деятельности, но им не хватает соответствующих знаний и умений. Студенты данной группы проявляют готовность к диалогу, но не критичны к себе, зачастую достаточно сложно для них дать адекватную оценку собственной деятельности и деятельности других студентов. Ситуативно занимаются профессиональным самосовершенствованием.

Высокий уровень сформированности рефлексии зафиксирован у 16,8% респондентов, что может свидетельствовать о том, что рефлексивная деятельность у таких студентов присутствует во всех сферах жизнедеятельности. Они доброжелательно относятся к конструктивной критике, умеют корректировать свою деятельность, готовы действовать с учетом мнений других студентов, готовы взять на себя инициативу в решении проблемы, не боятся рисковать, достаточно принципиальны в межличностных отношениях. Студенты данной группы активно занимаются самосовершенствованием, что проявляется в высокой организованности, а также проявляют склонность к перспективной рефлексии.

Низкий уровень сформированности рефлексии представлен у 26,2% респондентов. Студенты данной группы чаще всего проявляют пассивность к рефлексивной деятельности, считая это бесполезным занятием. Также стоит отметить, что у респондентов наблюдается неумение анализировать собственные ошибки, нежелание корректировать собственную деятельность, как правило, держаться обособленно, в групповом проекте зачастую занимают пассивное место (наблюдателя), а также остро реагируют на критику или не обращают внимание. Зачастую даже не скрывают безразличное отношение к профессиональному самосовершенствованию. Хочется сразу отметить, что такие студенты нуждаются в особом контроле и постоянной

поддержке со стороны преподавателя и однокурсников.

Занятия по дисциплинам «Педагогика», «Основы педагогики и психологии» были нацелены на формирование рефлексивных умений и в целом рефлексивной деятельности студентов. Работа проводилась в отношении следующих компонентов: организационно-регулятивный; коммуникативный; кооперативный; учебно-интеллектуальный; мотивационно-личностный. Мы применяли разнообразные рефлексивные технологии, методы и приемы. Их использование зависело от основных форм и методов проведения лекционных, семинарских и практических занятий. Рефлексия становилась не только основой сотрудничества студентов, но во время или после занятия создавались условия для осознания студентом своей значимости, неповторимости. На занятиях процессы рефлексии не сводились только к осмыслению студентами учебной деятельности, мы стимулировали целенаправленные, вдумчивые и аргументированные размышления студентов, чтобы они были ориентированы на процесс самосовершенствования, рефлексивного осмысления и оценки собственных личностных и профессиональных качеств.

По завершении курса студентам было предложено закончить предложение «Рефлексия для меня...». Из высказываний студентов: «Рефлексия зачастую заполняла пробелы новыми знаниями», «... я узнала много нового о своих возможностях. Стала планировать действия и предугадывать возможные ошибки», «... я стала на себя смотреть со стороны и спокойно относиться к критике», «...я более вдумчиво стала относиться к тем заданиям, которые надо выполнять», «... я обратила внимание на свои слабые черты характера», «... я всегда принимала участие с удовольствием. Стала лучше видеть свои ошибки», «...давала возможность более четко оценивать свои возможности и поступки», «... я стал понимать, что контролировать в первую очередь нужно себя», «...я стала критически относиться к своей работе и работе других студентов», «...свои ошибки было трудно признавать», «... я стала оценивать результативность собственной деятельности на занятиях», «... мне стало проще на занятиях контактировать с другими студентами», «... мне было легче оценивать результаты работы группы, чем свои», «...это всегда интересно, но не всегда приятно осознавать свои пробелы и видеть некачественно выполненные работы», «... для меня не всегда было просто в связи с личностными особенностями», «...раньше не задумывался, но мне очень понравилось. Это реально помогает видеть ситуацию по-другому», «...стал понимать, чего мне не хватает, и чем нужно заняться», «... теперь, когда выполняю задания по «Педагогике», то всегда думаю, что еще нужно добавить, как систематизировать материал», «... я стал выполнять задания более ответственно, стал анализировать свои поступки, смотреть на себя со стороны». Студенты отмечают, что рефлексия

помогает настроиться на выполнение конкретных заданий, контролировать и регулировать свои действия и действия группы, найти причины затруднений в выполнении заданий, а также способствует осознанию неэффективности используемых средств, она помогает понять себя, свое внутреннее состояние.

Таким образом, рефлексия помогает формировать у студентов критичность по отношению к себе и собственной деятельности, а также к деятельности других студентов и к совместным проектам, поэтому во время обучения в вузе преподавателям необходимо создавать условия для развития рефлексии. В процессе обучения рефлексия зачастую выделяется в качестве заключительного этапа занятия, решения конкретной проблемы, т.е., анализ и критическая оценка той работы, которую проделал студент или группа, хотя можем наблюдать и в процессе постановки задачи. В практику целесообразно внедрять разнообразные формы организации процесса обучения: лекции-дискуссии; лекции-диалоги; лекции-полилоги; проблемные лекции; групповые дискуссии; деловые и ролевые игры; метод кейсов и метод проектов; решение нестандартных, творческих задач; ситуативные практикумы; тренинговые упражнения и т.д.). Рефлексивная деятельность на занятиях позволяет контролировать, повторять, обобщать и закреплять полученные знания, умения, при этом студент самостоятельно отмечает затруднения, определяет вид работы, который у него не получается, и пытается найти выход для устранения пробелов в знаниях. Хочется отметить, что активность и заинтересованность преподавателя является важным условием развития рефлексивной компетентности у студентов.

Список используемой литературы

1. Андреева, Г.М. Социальная психология / Г.М. Андреева. – М. : Аспект-Пресс, 2015. – 375 с.
2. Асмолов, А.Г. Психология личности: Учебник / А.Г. Асмолов. – М. : Изд-во МГУ, 2012. – 367 с.
3. Бизязева, А.А. Психология думающего учителя: педагогическая рефлексия / А.А. Бизязева. – Псков : ПГПИ им. С.М. Кирова, 2004. – 216 с.
4. Дьяченко, М.И. Психологические проблемы готовности к деятельности / М.И. Дьяченко, Л.А. Кандыбович. – Минск: БГУ, 1976. – 383 с.
5. Карпов, А.В. Рефлексивность как психическое свойство и методика ее диагностики / А.В. Карпов // Психологический журнал. – 2003. – Т. 24. – № 5. – С. 45 – 57.
6. Леонтьев, А.Н. Деятельность. Сознание. Личность / А.Н. Леонтьев. – М.: Политиздат, 1975. – 304 с.
7. Михайлова, Е.С. Коммуникативный и рефлексивный компоненты и их соотношение в структуре педагогических способностей / Е.С. Михайлова. – Л., 1990. – 27 с.

8.Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. – СПб. : Питер, 2002. – 720 с.

9.Степанов, С.Ю. Рефлексивная практика творческого развития человека и организации /

С.Ю. Степанов. – М.: Изд. центр «Академия», 2000. – 492 с.

10.Степанов, С.Ю., Семенов, И.Н. Психология рефлексии: проблемы и исследования / С.Ю. Степанов, И.Н. Семенов // Вопросы психологии. – 1985. – № 3. – С. 31 – 40.

УДК 378.18:379.8

СПЕЦКУРС «ОРГАНИЗАЦИЯ ДОСУГОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ»

Шевчук Ирина Васильевна,

*кандидат педагогических наук, доцент
кафедры педагогики и психологии*

*Институт педагогического образования и менеджмента (филиал)
ФГАОУ ВО «Крымский федеральный университет
им. В. И. Вернадского» в г. Армянске*

SPECIAL COURSE «ORGANIZATION OF LEISURE ACTIVITIES FOR STUDENTS»

DOI: 10.31618/ESU.2413-9335.2024.5.121.2115

АННОТАЦИЯ

Статья раскрывает содержание учебной программы спецкурса «Организация досуговой деятельности студенческой молодежи», описаны пути реализации программы через теоретический, практический блок, блок самостоятельной работы студентов.

ANNOTATION

The article reveals the content of the curriculum of the special course «Organization of leisure activities for students», describes the ways to implement the program through a theoretical, practical block, a block of independent work of students.

Ключевые слова: досуговая деятельность, студенческая молодежь, учебная программа, спецкурс.

Keywords: leisure activities, students, curriculum, special course.

Постановка проблемы. Проблемы гармоничного развития подрастающего поколения во все времена привлекали внимание ученых разных отраслей гуманитарных наук: философов, социологов, психологов, культурологов и, конечно, педагогов. Именно с профессиональной, научно-теоретической и практической (учебной, воспитательной, организационной) деятельностью педагогов общество всегда связывало свои главные надежды на обеспечение воспроизводства и укрепления социальных культурно-духовных ценностей в сознании, чувствах и разнообразной деятельности, формах поведения молодежи.

Большое внимание ученых и общества всегда уделялось проблеме педагогического руководства досуговой деятельностью молодого поколения. По мнению Аристотеля, главная задача в решении этой проблемы формулируется как необходимость научить молодежь «правильно радоваться», «достойно пользоваться собственным досугом». А для того, чтобы это осуществилось, подчеркивал философ в своей теории эстетического воспитания, особое значение имеют такие организационные формы приобщения к культурным ценностям, содержащие в себе признаки, присущие досугу (то есть признаки, по которым человек психологически определяет, переживает ту или иную деятельность именно как досуг, а время, заполняемое такой деятельностью, временем досуга). Среди таких признаков он особенно выделил признаки удовольствия, игры, развлечения, отдыха [12, с.

570].

На основе научных трудов (Л. А. Аза, В. А. Артемов, В. Д. Патрушев, В. М. Пича, Б. А. Трегубов) установлено, что свободное время начинается там, где заканчивается трудовая деятельность человека. В феномене свободного времени исследователи видят потенциал для личностного развития, социализации и творческой самореализации человека, которого нет во времени, что тратится на трудовую деятельность и обеспечение жизнедеятельности.

В современной вузовской жизни особое значение приобретает регулирование свободного времени студентов. Регулирование предусматривает определение основных путей вовлечения студентов в активную деятельность для того, чтобы привить им те качества личности, которые требуются будущему педагогу. При этом, важное значение придается оптимальному соотношению структурных элементов свободного времени – досуга и возвышенной деятельности, обеспечивающих надлежащие условия для выбора более полезного вида занятий. Сущность свободного времени при таком разграничении не меняется.

Теоретическая подготовка рационального использования досугового времени студентов осуществляется как в учебное, так и во внеаудиторное время. Целенаправленные и систематические знания в области педагогики досуга студенты получают при изучении спецкурса

«Организация досуговой деятельности студенческой молодежи». Спецкурс направлен на формирование у студентов теоретических и практических знаний и навыков, которые необходимы для эффективной педагогически обоснованной собственной организации досуговой деятельности. А также применение на практике полученных знаний, умений и навыков.

Целью данного спецкурса является изучение студентами теории и методики организации досугового времени, знакомство с актуальными проблемами в данной сфере, овладение технологией проведения различных воспитательных внеаудиторных мероприятий в высшем учебном заведении.

Реализация цели возможна через решение задач:

- овладение специальными знаниями основ теории и методики досуговой деятельности;
- изучение передового опыта культурно-образовательной работы в сфере досуга;
- овладение элементами современных технологий проведения различных воспитательных внеаудиторных мероприятий в высшем учебном заведении;
- обучение работать с опорными источниками, документами, инновациями в сфере досуга;
- формирование умения организовывать собственный досуг, рефлексивно оценивать его лично развивающий характер и переносить собственный опыт на процесс моделирования досуга в студенческой среде.

Содержание учебной дисциплины реализуется тремя блоками: теоретическим, практическим и блоком самостоятельной работы.

Теоретический блок состоит из тем, которые предусматривают изучение теории и методики организации досуговой деятельности студенческой молодежи: «Социальная сущность досуга», «Досуговая деятельность как пространство социализации студенческой молодежи», «Культура досуговой деятельности студентов», «Основные виды и формы организации досуга студенческой молодежи», «Методические особенности создания досуговых программ и организация различных видов досуговой деятельности».

Практический блок предусматривает изучение литературы, творческое обсуждение проблем организации досуга студентов, ознакомление с передовым педагогическим опытом как отечественных, так и зарубежных исследователей в исследуемой сфере, «проигрывание» отдельных воспитательных мероприятий, а также обучение моделированию новых форм и методов в направлении лично развивающего взаимодействия участников досуговой деятельности. Тематика практических занятий способствует развитию у студентов умений и навыков аргументировано выражать свои мысли о целесообразности использования тех или иных форм и методов досуговой деятельности; ориентироваться в проблемных ситуациях,

возникающих в сфере досуга и находить пути их решения; формирует у студентов собственные взгляды и убеждения относительно влияния содержания досуга на их личностное развитие. Тематика практических занятий следующая: «Исторический обзор организации досуга», «Принципы, функции, методы, виды и формы досуговой деятельности», «Массовая досуговая деятельность», «Методика просветительской досуговой деятельности», «Игра как форма досуговой деятельности».

Относительно организации учебного процесса предусматривается комплексное использование разнообразных методов организации и осуществления учебно-познавательной деятельности студентов и методов стимулирования и мотивации их обучения, способствующих развитию творческих основ личности будущего педагога, с учетом индивидуальных особенностей участников учебного процесса и общения.

С целью формирования профессиональных компетенций широко используются традиционные (устный опрос, тестирование, беседа, лекция, семинар и др.) и инновационные методы обучения, обеспечивающие комплексное обновление традиционного педагогического процесса – компьютерная поддержка, внедрение интерактивных методов обучения (работа в малых группах, мозговой штурм, ситуативное моделирование, проработка дискуссионных вопросов, кейс-метод и т. д.). Теоретические знания невозможно усвоить без наглядных материалов, поэтому предусмотрено использование таблиц, моделирования, проектирования, ролевых игр, практических упражнений, экспресс-опроса и тому подобное.

В связи с ограниченным количеством лекционных часов, подготовка студентов к практическим занятиям требует большей основательности и самостоятельности, которые способствуют развитию творческих способностей и профессионального мышления, приобретению профессионально и лично значимых знаний, практических навыков.

Педагогический контроль осуществляется в соответствии с требованиями объективности, индивидуального подхода, систематичности и системности, разносторонности и профессиональной направленности контроля.

Используются такие методы устного, письменного контроля, которые должны способствовать повышению мотивации студентов-будущих специалистов к учебно-познавательной деятельности. Соответственно специфике профессиональной подготовки предпочтение отдается устному, письменному, практическому и тестовому контролю: опрос, решение практических заданий, тестирование, самостоятельная работа, дискуссии, круглые столы, коллоквиум, самооценка и тому подобное.

На изучение спецкурса отводится 54 часа, из них 20 часов аудиторных (10 часов лекций, 10 часов практических занятий). На самостоятельную

работу отводится 34 часа. Форма контроля: контрольная работа, зачет.

Литература:

1. Аза, Л. А. Свободное время как фактор социальной ориентации рабочей молодежи: специальность: 09.00.01 «Социология культуры, духовной жизни»: диссертация на соискание ученой степени кандидата философских наук / Аза Лариса Александровна; Киев, 1976. – 180 с.
2. Акимова, Л. А. Социология досуга / Л. А. Акимова. – М.: МГУКИ, 2003. – 123 с.
3. Артемов, В. А. Социальное время: Проблемы изучения и использования / В. А. Артемов. – Новосибирск: Наука, 1987. – 240 с.
4. Воловик, А. Ф. Педагогика досуга: учебник / А. Ф. Воловик, В. А. Воловик. – М.: Флинта: Московский психолого-педагогический институт, 1998. – 240 с.
5. Григорьева, Е. И. Современные технологии социально-культурной деятельности: учебное пособие / Е. И. Григорьева. – Тамбов: Изд-во ТГУ им. Державина, 2002. – 284 с. (С. 16–19)
6. Даль, В. И. Толковый словарь живого великорусского языка / В. И. Даль. – М.: Цитадель, 1998. – в 4 т. – Т. 3. – 1782 с.
7. Добренков, В. И. Социология: в 3-х томах: словарь по книге / В. И. Добренков, А. И. Кравченко. – М.: ИНФРА-М, 2000. – 520 с.
8. Жарков, А. Д. Культурно-досуговая деятельность как самостоятельная отрасль педагогической науки (глава в коллективной монографии) / А. Д. Жарков // Инновационные технологии обучения культурно-досуговой деятельности: коллективная монография. – Вып. 18. / под науч. ред. А. Д. Жаркова. – М.: МГИК, 2018. – С. 10–21.
9. Зборовский, Г. Е. Социология досуга и социология культуры: поиск взаимосвязи / Г. Е. Зборовский. – М.: Гардарики, 2006. – 315 с.
10. Киселева, Т. Г. Социально-культурная деятельность: учебник / Т. Г. Киселева, Ю. Д. Красильникова. – М.: МГУКИ, 2004. – 539 с.
11. Культурно-досуговая деятельность: учебник / под науч. ред. академика РАЕН А. Д. Жаркова и профессора В. М. Чижикова. – М.: МГУК, 1998. – 461 с.
12. Лосев А. Ф. Аристотель и поздняя классика. История античной эстетики / А. Ф. Лосев. – М.: Искусство, 1975. – 776 с.
13. Мельников, И. С. Свободное время и формирование личности студента: специальность 09.00.01 «Онтология и теория познания»: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата философских наук / Мельников Иван Григорьевич; Уральский государственный университет им. А. М. Горького. – Свердловск, 1973. – 19 с.
14. Ожегов, С. И. Толковый словарь русского языка: 800 слов и фразеологических выражений / С. И. Ожегов, Н. Ю. Шведова. – М.: ООО «ИТИ ТЕХНОЛОГИИ», 2003. – С. 177–178.
15. Патрушев В. Д. Свободное время горожан в 1986 и в 1995 годах / А. Д. Патрушев // СОЦИС. – 1997. – № 7. – С. 44–50.
16. Петрова, М. Е. Особенности досуговой жизнедеятельности студентов: социологический анализ / Е. М. Петрова // Сервис plus. – 2011. – №3. – С. 43–48.
17. Пича, В. М. Свободное время: тенденции и проблемы развития: специальность 22.00.04 «Социальная структура, социальные институты и процессы»: автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора социологических наук / Пича Владимир Маркович; Киевский государственный университет имени Т. Г. Шевченко – Киев, 1992. – 23 с.
18. Полукаров, В. В. Клубная деятельность как модель организации школьной и внешкольной среды / В. В. Полукаров // Моделирование воспитательных систем: теория – практике. – М., 1995. – 118 с.
19. Попова, А. С. Сфера досуга молодежи в современном мире / А. С. Попова // Молодой ученый. – 2014. – №11. – С. 220–223.
20. Пруденский, Г. Свободное время трудящихся в социалистическом обществе / Г. Пруденский // Коммунист, 1960. – № 15. – С. 41–42.
21. Стрельцов, Ю. А. Педагогика досуга / Ю. А. Стрельцов, Е. Ю. Стрельцова. – М.: МГУКИ, 2008. – 272 с.
22. Струмилин, С. Г. Проблемы экономики труда / С. Г. Струмилин. – М.: Наука, 1982. – 471 с.
23. Трегубов, Б. А. Свободное время молодежи: сущность, типология, управление / Б. А. Трегубов. – СПб.: Изд-во СПб ун-та, 1991. – 153 с.
24. Шевчук, И. В. Педагогическая сущность досуга и досуговой деятельности / И. В. Шевчук // Наука вчера, сегодня, завтра / сб. ст. по материалам IX междунар. науч.-практ. конф. – №2 (9). – Новосибирск: Изд. «СибАК», 2014. – С. 73–79.

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

Ежемесячный научный журнал

№ 09 (121)/2024 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

uthorID: 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 ;
www.euroasia-science.ru

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