



**НАУЧНЫЙ
ФОРУМ**
nauchforum.ru

ISSN: 2542-1263



№7(52)

НАУЧНЫЙ ФОРУМ: ПЕДАГОГИКА И ПСИХОЛОГИЯ

МОСКВА, 2021



НАУЧНЫЙ ФОРУМ: ПЕДАГОГИКА И ПСИХОЛОГИЯ

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

№ 7(52)
Июль 2021 г.

Издается с октября 2016 года

Москва
2021

УДК 159.9+37

ББК 74+88

НЗ4

Председатель редколлегии:

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

Редакционная коллегия:

Ахмерова Динара Фирзановна – канд. пед. наук, доц., доц. кафедры ОиДПиП НФИ КемГУ, Россия, г. Новокузнецк;

Капустина Александра Николаевна – канд. психол. наук, доц. кафедры социальной психологии ФГБОУ ВПО «Санкт-Петербургский университет», Россия, г. Санкт-Петербург;

Монастырская Елена Александровна – канд. филол. наук, доцент, кафедра «Иностранные языки», Кемеровский технологический институт пищевой промышленности, Россия, г. Кемерово;

Орехова Татьяна Федоровна – д-р пед. наук, проф. ВАК, зав. кафедрой педагогики ФГБОУ ВО «Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И. Носова», Россия, г. Магнитогорск;

Спасенников Валерий Валентинович – д-р психол. наук, проф., зав. кафедрой инженерной педагогики и психологии ФГБОУ ВО «Брянский государственный технический университет», Россия, г. Брянск.

НЗ4 Научный форум: Педагогика и психология: сб. ст. по материалам ЛП междунар. науч.-практ. конф. – № 7(52). – М.: Изд. «МЦНО», 2021. – 52 с.

ISSN 2542-1263

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

ББК 74+88

ISSN 2542-1263

© «МЦНО», 2021

Оглавление

Раздел 1. Педагогика	5
1.1. Общая педагогика, история педагогики и образования	5
РОЛЬ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ СРЕДСТВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В РАЗВИТИИ ПОЗНАВАТЕЛЬНЫХ УМЕНИЙ ДОШКОЛЬНИКОВ Назарова Екатерина Николаевна	5
ЦИФРОВАЯ КОМПЕТЕНТНОСТЬ ОБУЧАЮЩИХСЯ ШКОЛЫ: СУЩНОСТЬ, СТРУКТУРА, СОДЕРЖАНИЕ Ушаков Денис Андреевич	10
1.2. Теория и методика обучения и воспитания	15
РОЛЬ МАТЕМАТИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ В ФОРМИРОВАНИИ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ГРАМОТНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ Бокая Ирина Геннадиевна	15
1.3. Теория, методика и организация социально-культурной деятельности	24
КУЛЬТУРНАЯ ПРАКТИКА ОРГАНИЗАЦИИ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ДУХОВНО- НРАВСТВЕННОМУ ВОСПИТАНИЮ Шевченко Наталья Сергеевна	24
Раздел 2. Психология	31
2.1. Медицинская психология	31
СТРАТЕГИИ СОВЛАДЕЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ У ПАЦИЕНТОВ С ОСТРЫМ НАРУШЕНИЕМ МОЗГОВОГО КРОВООБРАЩЕНИЯ Люкшина Дарья Сергеевна Лысова Виктория Юрьевна	31
СПЕЦИФИКА РАБОТЫ С КЛИЕНТАМИ С ГОЛОВНОЙ БОЛЬЮ НАПРЯЖЕНИЯ И МИГРЕНЬЮ В РАЗНЫХ НАПРАВЛЕНИЯХ ПСИХОТЕРАПИИ Павлова Екатерина Викторовна Иванова Дарья Дмитриевна	38

ПСИХОСОМАТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ЗАБОЛЕВАНИЙ
ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА:
СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ КОНЦЕПЦИЙ

44

Широчина Арина Игоревна
Павлова Екатерина Викторовна

РАЗДЕЛ 1. ПЕДАГОГИКА

1.1. ОБЩАЯ ПЕДАГОГИКА, ИСТОРИЯ ПЕДАГОГИКИ И ОБРАЗОВАНИЯ

РОЛЬ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ СРЕДСТВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В РАЗВИТИИ ПОЗНАВАТЕЛЬНЫХ УМЕНИЙ ДОШКОЛЬНИКОВ

Назарова Екатерина Николаевна

*магистрант, воспитатель
МДОАУ Детский сад №56,
РФ, г. Оренбург*

THE ROLE OF PEDAGOGICAL MEANS OF EDUCATIONAL ACTIVITY IN THE DEVELOPMENT OF COGNITIVE SKILLS OF PRESCHOOLERS

Ekaterina Nazarova

*master, educator
MDOAU "Kindergarten No. 56",
Russia, Orenburg*

Аннотация. Развитие познавательных умений дошкольников. Основные виды педагогических средств образовательной деятельности для развития познавательных умений дошкольников.

Abstract. Development of cognitive skills of preschoolers. The main types of pedagogical means of educational activity for the development of cognitive skills of preschoolers.

Ключевые слова: дошкольники; педагогические средства; познавательные умения; форма работы; метод.

Keywords: preschoolers; pedagogical means; cognitive skills; form of work; method.

В настоящее время у дошкольников идет большое стремление к познанию, к овладению умениями и навыками. Каждый дошкольник – маленький исследователь окружающего его мира. [4, с. 152].

Процесс познания у ребёнка осуществляется эмоционально-практическим путём, и это вызывает ряд проблем:

- потенциал ребёнка скрыт не только от окружающих, но и от него самого, поэтому носит прогностический характер;
- из-за возрастных особенностей ребёнок не всегда может сообщить взрослому информацию о себе, о своих потребностях и интересах;
- познание окружающей действительности ограничивается тем кругом предметов и явлений, с которым он сталкивается дома и в детском саду в процессе своей игровой и практической деятельности;
- познавательный интерес связан с волевой устремлённостью личности к продуктивной деятельности. У дошкольника же волевая направленность низкая, и интерес может носить чисто созерцательный характер. Случайный интерес, как правило, быстро затухает. [2, с. 244].

В разработке данного вопроса значительное место занимают теоретические основы психологии деятельности. Структура познавательной деятельности дошкольников и особенности процесса усвоения рассмотрены в исследовательских работах Л.С. Выготского, А.Н. Леонтьева, Д.Б. Эльконина, П.Я. Гальперина, В.В. Давыдова. [5, с. 45].

На сегодняшний день существуют два пути развития познавательной деятельности и познавательных умений дошкольников: экстенсивный и интенсивный. Причём оба они имеют одну цель: воспитание образованной, творческой, социально активной, способной к саморазвитию личности. Но подходы к достижению цели разные. [1, с. 138].

Экстенсивный путь реализуется через увеличение объёма знаний, сообщаемых детям.

Интенсивный путь основывается на формировании личностно заинтересованной позиции дошкольника

Также существуют различные методы, методики, технологии, формы работы, которые помогают развивать познавательные умения дошкольников. Рассмотрим некоторые из них.

Разнообразие форм занятий. Например, предоставление ребёнку свободы действий - работать стоя или сидя и не только на стуле, а на

ковре или чем-то другом. Использование различных музыкальных вставок в занятие (например, пропевание алфавита). [3, с. 512].

Методы исследования: наблюдение, эксперимент, описание предмета.

Наблюдение – это включение ребёнка в процесс активного познания действительности. Такой вид познавательной деятельности наиболее близок и естественен для дошкольника. Видный отечественный психолог С.Л. Рубинштейн рассматривает наблюдение как результат осмысленного восприятия, в процессе которого происходит развитие мыслительной деятельности. [5, с. 43].

Эксперимент предполагает закрепление знаний или понимание связей между происходящим. Наблюдения на прогулках, в окружающей действительности занимают от 1 до 5 минут, и, учитывая эти данные, педагог планирует кратковременные опыты, уместные по тематике. [6, с. 85].

Метод исследования (описания предмета)- предлагается алгоритм исследования предмета, состоящий из 8 основных стадий исследования, создающих основу для обучения на протяжении всей жизни:

1. Форма. *На что это похоже?* У любого предмета, который мы изучаем. Есть форма, обладающая узнаваемыми чертами. Их можно увидеть, определить, описать и систематизировать, отнести к какой-либо категории.

2. Функция. *Как это работает?* У всякого предмета в мире есть своё предназначение, которое можно отнести к какой-либо категории.

3. Причинная связь. *Почему это именно таково?* Ничто не случается просто так. Почти всегда на то есть причина, и любые действия имеют свои последствия, которые надо изучать и учитывать.

4. Изменения. *Как это изменяется?* Как вода превращается в пар? Всё в мире непрерывно меняется. Изменение – универсальное свойство, и одна из лучших проверок системы образования – оценить, насколько эта система развивает у детей способность адаптироваться и справляться с изменениями, происходящими вокруг них.

5. Связи (Комплиментарность). *Как это связано с другими вещами?* Мы живём в мире взаимодействующих систем, в котором почти всё взаимосвязано.

6. Перспектива. *Какие другие точки зрения существуют?* Мы смотрим на события с разных точек зрения, а зачастую исходим из предубеждений.

7. Ответственность. *Какова наша ответственность?* Мы не просто пассивные наблюдатели событий. Мы можем и должны выбирать: но

делая выбор, мы можем привести реальные изменения на персональном, общественном или глобально уровне.

8. Размышления. *Откуда мы это знаем?* Как мы узнаём, в каких случаях мы правы? Размышления побуждают нас сосредоточиться на системе аргументации, а также на качестве и достоверности тех фактов, на которых мы основываем свои суждения. [7, с. 132].

Проектная деятельность также даёт возможность для развития познавательных умений: она развивает у детей любознательность, инициативность, возможность синтезировать полученные знания, выявлять проблему и самостоятельно искать нужное решение. Это одна из самых интересных форм работы, когда родители, дети и педагоги в дружестве идут к общей теме. [5, с. 47].

Метод вопросов. Умение ребёнка самостоятельно формулировать и задавать вопросы развивает его мыслительную деятельность. Потому что именно вопросы направляют к внутреннему поиску, развивают ум и интуицию. Любая информация, предлагаемая для изучения, должна рассматриваться как отправная точка для постановки вопросов и новых решений. [5, с. 48].

Метод проблемных ситуаций. Проблемная ситуация создаётся воспитателем с помощью определённых приёмов, методов и средств. Проблемная ситуация – состояние умственного затруднения детей, вызванное недостаточностью ранее усвоенных ими знаний и способов деятельности для решения познавательной задачи.

За выявлением проблемы идёт поиск её решения, т.е. развёртывается следующая фаза мыслительного процесса – фаза решения проблемы. [7, с. 134].

Метод алгоритма. При помощи этого метода осваивается умение действовать последовательно в игре, в исследованиях, в приобретении навыков деятельности. Наиболее успешно осуществляется в логико-математических играх. В результате дошкольники учатся быстро и логично рассуждать.

Метод коллекционирования. Для формирования познавательных умений интерес представляет такой метод, как коллекционирование. В детях заложена страсть к собирательству, а ещё точнее, к поиску. Коллекционирование имеет огромные возможности для развития детей. Оно расширяет их кругозор, развивает их познавательную активность. В процессе коллекционирования сначала происходит процесс накопления знаний, далее получаемая информация систематизируется, и формируется готовность к осмыслению окружающего мира. [7, с. 136].

Коллаж (фр. collage – наклеивание) – это метод создания композиции, при котором сочетаются разнородные по своей фактуре

элементы (газетные вырезки, кусочки ткани, фотографии). Они накладываются друг на друга и закрепляются на общей основе. [7, с. 138].

Ещё один вариант обобщения осваиваемой информации – **лэпбук (lapbook)**, или, как его часто называют, **тематическая или интерактивная папка**. Это игра, творчество, познание и исследование нового. Лэпбук по своей сути похож на коллаж, но предполагает немного иную технику изготовления. Это самодельная бумажная книжечка с кармашками, дверками, окошками, подвижными деталями, которые ребёнок может доставать, переключать, складывать по своему усмотрению. В ней собирается материал по какой-то определённой теме. [7, с. 140].

Таким образом, мы выяснили, что таких средств образовательной деятельности, способствующих развитию познавательных умений дошкольников, множество. От современного педагога требуется умение преподнести информационный материал в самых разных формах, и не только с помощью голоса и учебной доски, но и с использованием современной техники и большого разнообразия видов деятельности в педагогическом процессе. Все они дают большой вклад в развитие дошкольников.

Список литературы:

1. Башаева Т.В. Развитие восприятия у детей. Форма, цвет, звук [Текст] / Т.В. Башаева. – Ярославль: Академия развития, 2008. – 138 с.
2. Венгер Л.А. Развитие познавательных способностей в процессе дошкольного воспитания [Текст] / Л.А. Венгер и др. – М.: Педагогика, 1986. – 244 с.
3. Гамезо М.В. Возрастная и педагогическая психология: учебное пособие [Текст] / М.В. Гамезо, Е.А. Петрова, Л.М. Орлова. – М.: Педагогическое общество России, 2006. – 512 с.
4. Гончарова К. К вопросу о познавательном интересе дошкольников [Текст] / К. Гончарова // Феномен дошкольного детства: материалы I Всероссийской студенческой олимпиады по дошкольной педагогике и психологии (27 апреля 2010 г.). – Челябинск: Издательство Челябинского Государственного педагогического университета, 2015. – 152 с.
5. Давыдов В.В. Новый подход к пониманию структуры деятельности [Текст] / В.В. Давыдов // Вопросы психологии. – 2013. – № 2. – С. 42-49.
6. Иванова А.И. Детское экспериментирование как метод обучения [Текст] / А.И. Иванова // Управление дошкольным образовательным учреждением – М.: Сфера, 2014. – № 4. – С. 84-92.
7. Матуняк Н.А. Развитие познавательной активности детей раннего и старшего дошкольного возраста [Текст] / Н.А. Матуняк // Проблемы дошкольного образования на современном этапе. – 2009. – выпуск 7. – С. 131-140.

ЦИФРОВАЯ КОМПЕТЕНТНОСТЬ ОБУЧАЮЩИХСЯ ШКОЛЫ: СУЩНОСТЬ, СТРУКТУРА, СОДЕРЖАНИЕ

Ушаков Денис Андреевич

аспирант

*Белгородский государственный национальный
исследовательский университет,
РФ, г. Белгород*

DIGITAL COMPETENCE OF SCHOOL STUDENTS: ESSENCE, STRUCTURE, CONTENT

Denis Ushakov

Post-graduate student

*Belgorod State National Research University,
Russia, Belgorod*

Аннотация. В современном, технологическом обществе остро встаёт вопрос об формировании и развитии цифровой компетентности обучающихся. В данной статье рассматривается содержание понятия цифровая компетентность применительно к обучающимся общеобразовательных школ.

Abstract. In modern, technological society, the question of the formation and development of digital competence of students is acute. This article deals with the content of the concept of digital competence in relation to students in general education schools.

Ключевые слова: цифровая компетентность; цифровая грамотность; информационное общество.

Keywords: digital competence; digital literacy; information society.

Существуют разные определения современной эпохи: информационное общество, постиндустриальное общество, общество обществ, цифровое общество. Названия отражают разные стороны происходящих в обществе изменений, в том числе и проникновения информационных и цифровых технологий во все сферы жизнедеятельности человека, ускоряющиеся с течением времени изменения рынка труда, устаревание профессий и появление новых. Все происходящие изменения в обществе, науке, технике и технологиях вызывают необходимость изменения

трудовых функций и обуславливают появление новых профессиональных обязанностей. Для успешной деятельности становятся необходимы такие качества как мобильность, креативность, коммуникативная культура.

Общий принцип формирования цифровой компетентности состоит в том, что конкретные технологические умения и навыки, универсальные учебные действия, формируются в ходе их применения, осмысленного с точки зрения учебных задач, стоящих перед учащимся в различных предметах.

Начальные технические умения формируются в начальной школе (в частности в 1,2 классах через внеурочную деятельность, а в 3,4 классах – в курсе Технологии). Именно там учащиеся получают общие представления об устройстве и принципах работы цифровых средств, технике безопасности. Существенное значение для учащихся играет именно целенаправленный поиск информации и факт самостоятельно полученного результата.

Сегодня в начальной школе реализуется четыре основных формы работы учащихся с применением цифровых средств: работа в адаптированных обучающих программных средах, проектная деятельность, работа с тренажерами, коммуникация на учебных сайтах.

При этом освоение цифровой компетентности при всей возможной вариативности программ не должно подменять работу с материальными технологиями и в нецифровой среде.

В 5-6 классах цифровая компетентность формируется не только на уроках информатики, но и в курсе изучения различных предметов учебного плана, на занятиях по внеурочной деятельности и в самостоятельной учебной деятельности (например, при выполнении домашнего задания).

Курс Информатики и ИКТ 7-9-х классов основной школы подводит итоги формирования цифровой компетентности учащихся, систематизирует и дополняет имеющиеся у учащихся знания, дает их теоретическое обобщение, вписывает конкретную технологическую деятельность в информационно-цифровую картину мира (например, учатся работать с информацией соблюдая авторские права).

В профильной школе использование цифровых средств ориентировано для решения задач индивидуализации учебного процесса, задач, для решения которых недостаточно традиционных способов (обработка большого объема информации, решение задач на прогнозирование, оптимальное планирование и т.д.).

Эффективная модель формирования цифровой компетентности, когда ученики учат других – и в режиме лекции, и в режиме работы в малой группе и в режиме индивидуального консультирования. В ходе

этого достигаются метапредметные и личностные результаты для всех участников. Учащиеся могут обслуживать технику и консультировать пользователей.

Социальные, культурные и технологические вызовы времени нашли отражение в российском и международном законодательстве: правительствами стран, разработаны правовые, социально-экономические, культурные и технологические концепции и программы перехода к глобальному информационному и цифровому обществу.

Правительством РФ 29.09.2018 утверждены *«Основные направления деятельности Правительства Российской Федерации на период до 2024 года»*, которые направлены на реализацию положений Указа Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 г. № 204 *«О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»*. Данные документы определяют цели, основные задачи и приоритеты деятельности Правительства Российской Федерации по осуществлению прорывного научно-технологического и социально-экономического развития. Значимость образования как основного ресурса научно-технологического и социально-экономического развития подтверждается включением в стратегию развития национального проекта *«Образование»*.

Цифровая компетентность включает в себя такое важное понятие как *«цифровая грамотность»*.

Впервые в 1997 году понятие *«цифровая грамотность»* ввел Пол Гилстер, американский писатель и журналист. *«Цифровая грамотность – это умение понимать и использовать информацию, предоставленную во множестве разнообразных форматов и широкого круга источников с помощью компьютеров»*. По мнению П. Гилстера, постоянное нахождение в Интернете, в поле гипертекста, дающего возможность быстрой навигации с одного ресурса на другой, формирует новые паттерны поведения человека, приемы поиска информации, особенности общения [1, с. 33].

Это приводит к формированию сетевого мышления, основная черта которого – высокая степень информационно-коммуникационной активности.

Цифровая грамотность акцентирует социокоммуникативные аспекты в деятельности человека. Пол Гилстер выделяет в качестве критериев достижения цифровой грамотности следующие навыки: критерии достижения медиа-грамотности; навыки поиска нужной информации и инструментов работы с ней, умение быстро освоить эти инструменты (информационная грамотность); навыки общения с другими пользователями (коммуникативная компетентность); навыки производства

информации в ее разнообразных формах и форматах (креативная компетентность) [1, с. 59].

В российской науке Г.У. Солдатовой предложена концепция цифровой компетентности. Структура цифровой компетентности включает четыре компонента: знания; умения и навыки; мотивация; ответственность (включая, в том числе, безопасность). Каждый из компонентов может реализовываться в различных сферах деятельности в интернете (работа с контентом, коммуникация, техно сфера, потребление) в разной степени [3, с.15-17].

Соответственно, нами были выделены четыре вида цифровой компетентности:

1) информационная и медиакомпетентность – знания, умения, мотивация и ответственность, связанные с поиском, пониманием, организацией, архивированием цифровой информации и ее критическим осмыслением, а также с созданием информационных объектов с использованием цифровых ресурсов (текстовых, изобразительных, аудио и видео);

2) коммуникативная компетентность – знания, умения, мотивация и ответственность, необходимые для различных форм коммуникации (электронная почта, чаты, блоги, форумы, социальные сети и др.) и с различными целями;

3) техническая компетентность – знания, умения, мотивация и ответственность, позволяющие эффективно и безопасно использовать технические и программные средства для решения различных задач, в том числе использования компьютерных сетей, облачных сервисов и т.п.;

4) потребительская компетентность – знания, умения, мотивация и ответственность, позволяющие решать с помощью цифровых устройств и интернета различные повседневные задачи, связанные с конкретными жизненными ситуациями, предполагающими удовлетворение различных потребностей.

По мнению авторов, учёт мотивационно волевых и ценностных аспектов цифровой компетентности открывает путь к пониманию природы, структуры и возможностей развития понятия цифрового гражданства, задавая основу для развития саморегуляции личности в эпоху интернета.

Здесь речь идет не о сужении, а о расширении возможностей человека, который может и готов осуществить выбор осознанно и ответственно (цифровая свобода личности).

Главным отличием является креативность, как способность и умение создавать новые информационные объекты с использованием цифровых интернет-ресурсов (текстовых, изобразительных, аудио и видео). В концепции Г. Солдатовой эта компетентность является

составляющей медиакомпетентности, в то время как П. Гилстер выделяет креативные действия в качестве самостоятельного компонента [2, с. 55-56].

Еще одним отличием «*Цифровой грамотности*» от «*Цифровой компетентности*» является кибербезопасность и безопасность в сети Интернет, как умение оценить достоверность информации, как умение сохранить свои личные и персональные данные, умение защитить свои и не нарушить чужие авторские и интеллектуальные права. Об этом говорили и раньше, но в условиях цифровизации образования, эта компетентность становится более значимой, чем ранее, составляющей цифровой грамотности и цифровой компетентности.

Портфель Правительства Российской Федерации демонстрирует значимость для государства задач формирования информационного общества, цифровой образовательной информационной среды, цифровой экономики. В результате реализации этих программ и стратегий развития появляются качественные образовательные ресурсы.

Таким образом использование цифровых образовательных ресурсов может стать эффективным инструментом обучения, воспитания и развития школьников и подготовки их к жизни в цифровом обществе.

Список литературы:

1. Гилстер П. Цифровая грамотность: Пер с англ.-Киев: Диалектика, 2015. – 495 с.
2. Гэйбл Э. Цифровая трансформация школьного образования. Международный опыт, тренды, глобальные рекомендации // Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики», Институт образования. – М.: НИУ ВШЭ, 2019. №3.
3. Уваров А.Ю. Модель цифровой школы и цифровая трансформация образования. // Исследователь/Researcher. – Москва, 2019. №1.

1.2. ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ

РОЛЬ МАТЕМАТИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ В ФОРМИРОВАНИИ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ГРАМОТНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Бокая Ирина Геннадиевна

методист,

*ГБОУ школа №334 Невского района Санкт-Петербурга,
РФ, г. Санкт-Петербург*

В настоящее время вопрос развития уровня функциональной грамотности наравне с повышением качества образования [1-2] занимает одно из главных мест в образовательном процессе. Научить молодое поколение решать стандартные и нестандартные жизненные задачи в различных сферах жизнедеятельности на основе полученных знаний является одной из основных задач учителя.

Вопросу функциональной грамотности, зачем она нужна, пути её развития посвящено много работ, например [3-6]. Функциональной грамотности посвящено исследование Международной оценки образовательных достижений учащихся – PISA (Programme for International Student Assessment). В исследовании оценивается, главным образом, способность использовать полученные знания, умения и навыки для решения самых разных жизненных задач. Основные направления исследования: читательская грамотность, математическая и естественнонаучная. Министерством просвещения был разработан проект «Мониторинг формирования функциональной грамотности».

Основной вывод – процесс формирования функциональной грамотности должен быть непрерывным, задачи на развитие функциональной грамотности должны присутствовать как непосредственно в учебном процессе, так и дополнительное и предпрофессиональное образовании учащихся.

Рассмотрим следующую математическую модель – уровень функциональной грамотности U_{ϕ} можно представить формулой

$$U_{\phi} = \eta U_{\text{кач}},$$

где $U_{\text{кач}}$ – уровень качества образования, η – коэффициент способности использования приобретенных знаний.

Уровень качества образования $U_{\text{кач}}$ определим следующим образом:

$$U_{\text{кач}} = vt,$$

где v – коэффициента качества подачи информации, t – время подачи информации.

Предположим, что данный коэффициент зависит от уровня методики повышения функциональной грамотности и объема материала (задач) по её повышению, а также от коэффициента качества подачи информации v .

На основании этого коэффициент η можно представить в следующем виде:

$$\eta = z_1 \frac{v^2}{z_2}.$$

Здесь параметры z_1 , z_2 задают уровни методики и объёма материала. Они принимают значения в диапазоне от 0 до 1.

Чтобы уровень функциональной грамотности U_{ϕ} был наибольшим необходимо, чтобы было принято максимальное значение функция

$$V = \eta_v v.$$

Значения коэффициента качества подачи информации, при котором достигается максимальный уровень функциональной грамотности, приведены на рисунке: сплошная линия соответствует случаю: $z_1=0,5$; параметр z_2 изменяется от 0 до 1; штриховая линия: $z_2=0,5$; z_1 изменяется от 0 до 1.

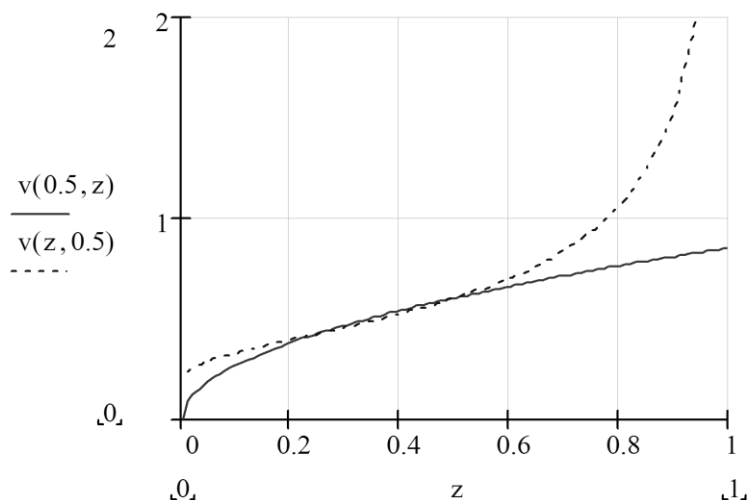


Рисунок. Значения коэффициента качества подачи информации, при котором достигается максимальный уровень функциональной грамотности

Из рисунка видно, что при средних значениях параметров z_1 и z_2 методика и объём задач одинаково влияют на уровень функциональной грамотности. Однако, при увеличении этих значений, повышении качества методики повышения функциональной грамотности более значительно влияют на её уровень.

Конечно же, это особенности модели, но здесь есть и рациональное зерно – для повышения уровня функциональной грамотности надо более тщательно подходить к подбору материала (задач) для развития функциональной грамотности.

Рассмотрим математическую грамотность, как часть функциональной грамотности, позволяющую учащимся использовать и применять математические знания. Причем использование разделяется на два направления. При стандартном направлении мы просто применяем математические навыки вычислений в повседневной жизни и при изучении других предметов. Другое направление связано не с применением навыков, а непосредственно с развитием математических способностей, с использованием математики для решения проблем, анализа ситуаций, разработки путей решения и выдачи практических рекомендаций. Данный подход связан с развитием логического

мышления, умением анализировать, обобщать, выделять основное, главное, критически мыслить.

Что можно предложить в этом направлении? Тут нельзя забывать о наработках советского периода – занковская система для начальных классов, обучение ТРИЗ-технологиям, которые учили детей мыслить, рассуждать, поступать нешаблонно.

Так же как нельзя лучше подходит для повышения математической грамотности научно-практическая деятельность школьников в рамках Всероссийской конференции «Шаг в будущее» на всех её этапах от школьного до всероссийского. В этом контексте математика консолидирует другие направления функциональной грамотности – компьютерную и естественно-научную грамотность. Математическая грамотность позволяет решать различные прикладные задачи на основе анализа исходных данных, построения математической модели, разработки и реализации численного алгоритма, моделирующего стратегию решения задачи, анализа и выдачи практических рекомендаций. Некоторые конкретные примеры таких задач, решенные школьниками под моим руководством, в рамках участия во Всероссийской конференции «Шаг в будущее» приведены ниже:

Задача 1. Построена на примере компьютерной игры «Братья Пилоты: По следам полосатого слона». Сценарий игры выдержан в стиле пародийного детектива, в котором сыщики Братья Пилоты вынуждены искать выход из любых ситуаций, возникающих в ходе расследования похищения слона из зоопарка. По ходу игры необходимо решить занимательную головоломку – открыть холодильник, закрытый хитрым замком, который открывался поворотом ручек замка, при повороте которых их расположение изменялось по некоторому правилу. Для открытия замка требовалось получить нужное расположение ручек замка. В пособии по компьютерным играм решения данной головоломки приведено не было, т. е. автору пособия оно не было известно. Для решения данной задачи пришлось провести некоторые интересные исследования. Была построена математическая модель замка холодильника, представляющая собой таблицы, состоящие из n строк и n столбцов. Элементы таблицы принимают значения «1» и «-1». Для данного класса объектов была введена операция произведения и «умножением на элемент» $\alpha_i A$. Результатом исследований было написание программы игрушки, которая помогла изучить поведение замка и получить практические рекомендации по открытию холодильника.

Задача 2. Рассмотрен учебный процесс в отдельно взятом классе. Предметом исследования было качество обучения учащихся. Результатом

исследования было построение математической модели; проведение численного эксперимента; анализ результатов

Группа учащихся по успеваемости делилась на три подгруппы: **С** – слабая; **В** – средняя; **А** – сильная. В процессе обучения учащиеся могут переходить из одной группы в другую. Группа содержит **N** человек.

В задаче моделируется процесс изменения численности трех подгрупп по успеваемости в отдельно взятом классе. Для решения задачи была предложена математическая модель, которая выражает зависимость численности подгрупп от их численности на предыдущем шаге.

Задача 3. Каждый день миллионы людей садятся за руль личного автомобиля и вливаются в транспортный поток. Машины в потоке едут неравномерно – то приближаясь к едущей впереди машине, то слегка удаляясь от нее. Если кто-то зазевался и подъехал слишком близко, то приходится нажимать на тормоз. И если скорость будет уменьшена ниже определенной критической отметки, следующая машина вынуждена притормозить сильнее и так далее. В результате мы имеем аварийную ситуацию и, в лучшем случае, поток машин останавливается почти полностью.

Целью данной работы была разработка и реализация численного алгоритма, моделирующего стратегию движения автомобиля в транспортном потоке.

Предложенная математическая модель позволяет определять оптимальное расстояние между машинами, чтобы избежать аварийной ситуации, и учитывать нелинейность ускорения. Для исследования потока машин как взаимосвязанного механизма модель реализована для замкнутой траектории. Рассмотрены тестовые примеры разгона и остановки потока машин.

Модель реализована в виде расчетной программы на Visual Basic for Applications в среде Excel, позволяющая рассматривать изменение положения машин с заданным интервалом времени.

Данный алгоритм можно использовать для создания прибора определения оптимальной скорости на основе лазерных дальнометров со связью с ПК.

Задача 4. Вода является важным элементом для существования жизни. Человек на 70-75% (в зависимости от возраста) состоит из воды. Вода, которую мы пьем, обеспечивает все биохимические процессы в организме. Поэтому качество воды даже важнее, чем качество пищи, которую мы едим. Да и пищу мы готовим прежде всего на воде.

Очевидно, что проблема контроля **качества и очистки воды** стоит в наше время очень остро.

Очищать воду можно методом частичного замораживания. Дело в том, что в первую очередь замерзает наиболее пресная и чистая часть воды, а после – содержащая соли и различные примеси.

Учитывая положительное влияние талой воды на организм человека, некоторые геронтологи выдвинули предположение, что одной из причин большого количества долгожителей в Якутии и на Кавказе является преимущественное потребление талой воды. Ведь ничего общего в этих отдаленных друг от друга районах нет, за исключением того, что люди там пьют воду, образовавшуюся в результате таяния снега или льда.

Целью данной работы было установление влияния способа замораживания питьевой воды в домашних условиях на ее качество для выбора лучшего из них в зависимости от сезона года.

Для этого были сформулированы и решались следующие **задачи**:

1. Проведение натурального эксперимента по замораживанию воды в домашних условиях.
2. Проведение в лабораторных условиях химического анализа воды.
3. Анализ результатов и разработка рекомендаций.

Задача 5. Человек, как биологический объект, в своей ежедневной жизни подвержен влиянию биологических ритмов в полной мере. Биоритмы воздействуют на все аспекты его жизнедеятельности: активность, выносливость, уровень иммунитета, мыслительные способности и прочие качества. В Европе многие специалисты свободных по графику профессий стали изучать свои ритмы и жить по схеме – работать по максимуму, когда работается и отдыхать, когда работа ну не идет и все. Многие из них оставляют положительные отзывы о программах расчетов биоритмов. Хотя кто знает, может это просто психосоматика срабатывает. Как говорят, не стоит верить на слово – мы решили убедиться во всем лично!

Целью данной работы стало исследование данного вопроса – исследование связи биологических ритмов на количество баллов при сдаче ГИА по математике.

Для решения исследуемой поставленной проблемы были поставлены следующие задачи исследований:

1. Составить модель и написать программу расчета биоритмов конкретного человека от указанного дня отсчета на задаваемый промежуток времени.
2. Подготовить данные для оценки влияния биологических ритмов на примере школьного экзамена ГИА по математике.
3. Разработка критерия оценки связи сдачи школьниками экзамена ГИА с их биологическими ритмами школьников.

4. На основании разработанного критерия ответить на вопрос о влиянии биологических ритмов на сдачу экзамена для рассматриваемого класса.

Задача 6. Многочисленными опытами было обнаружено, что при изменении размеров образцов из различных материалов их свойства (в том числе и прочность) меняются. Важность этой проблемы для горной промышленности состоит в том, что все горно-инженерные воздействия на массив должны выполняться на основе достоверных знаний о свойствах и состоянии горных пород, слагающих этот массив. При этом, главная сложность состоит в том, чтобы перенести результаты лабораторных испытаний породных образцов малых размеров на достаточно большие участки массива сложного структурного строения.

Целью работы было исследование связи фрактальной размерности и масштабного эффекта для оценки прочности образцов горной породы и руды

Задачи исследования:

1. Оценка влияния масштабного эффекта на прочность горной породы .
2. Разработка экспериментального способа определения фрактальной размерности разлома, полученного при расколе куска горной породы.
3. Оценка зависимости фрактальной размерности разлома от характерного размера куска, которая помогает прогнозировать прочность в массиве.

Задача 7. Рассмотрим задачу равновесия жесткой плиты. Сначала рассматривалась задача расстановки опор, а затем расстановки весовых точек нагрузки. При расстановке весовых точек нагрузки особое место занимала задача расстановки двух точек с заданными весами. Определялась область возможного расположения одной весовой точки, при котором её можно было бы уравновесить другой, то есть, если первая точка находится внутри данной области, то на треугольнике существует точка, такая что, если в неё поместить вторую весовую точку, то реакции опор останутся равными.

Целью данной работы было нахождение оптимального расположения весовых точек на треугольнике. Рассматривались следующие задачи:

1. Оптимальное расположение опор.
2. Оптимальное расположение нагрузки.
3. Определение области возможного приложения нагрузки для случая двух грузов.
4. Написание программы в среде MathCAD для расчета и отображения данной области.

Задача 8. Оптимальная работа буфета. Некоторые учащиеся не хотят питаться в столовой по разным причинам, не которым просто не хватает. Поэтому кроме домашних завтраков у них остается единственный вариант – пойти в буфет.

Для исследования работы буфета были решены следующие задачи:

- тестирование среди учащихся средней и старшей школы на предмет посещения буфета;
- мониторинг работы буфета;
- написана программа, моделирующую буфетную очередь, в которую случайным образом вводились задержки на расспросы и попытки покушать без очереди.

В результате работы было выдано рекомендаций по работе буфета на основе желающих питаться в нем и его пропускной способности.

Увлеченность творческой деятельностью приносит свои плоды и повышает качество математического образования, и как следствие уровень функциональной грамотности, что позволяет нашим выпускникам успешно учиться в ведущих технических вузах России.

Список литературы:

1. Бокая И.Г. О влиянии изучения английского языка на математическое образование // Проблемы образования в современной России и на постсоветском пространстве. – Пенза, 2007. – С.227-229.
2. Бокая И.Г. О повышении качества математического образования в школе с углубленным изучением английского языка // Педагогика и психология в современном мире: теоретические и практические исследования: сб. ст. по материалам XI Международной научно-практической конференции «Педагогика и психология в современном мире: теоретические и практические исследования». – № 5(11). – М., Изд. «Интернаука», 2018. – С. 62-65.
3. Что такое функциональная грамотность и как её развивать в начальной школе [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://vogazeta.ru/articles/2020/11/11/vo_school_yandex/15579-cto_takoe_funktsionalnaya_gramotnost_i_kak_eyo_razvivat_v_nachalnoy_shkole (дата обращения: 20.06.2021).
4. Камзеева Е. Функциональная грамотность школьников – важный показатель качества образования [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://mcko.ru/articles/2264>(дата обращения: 20.06.2021).
5. Керре М.С. Что такое функциональная грамотность? [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://ino.mgpru.ru/personal/kerre-marina-sergeevna>(дата обращения: 21.06.2021).

6. Кузнецова Л.И. Формирование функциональной грамотности на уроках математики в ходе подготовки к международному исследованию PISA [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.prodenka.org/metodicheskie-razrabotki/360992-formirovanie-funkcionalnoj-gramotnosti-na-uro>(дата обращения: 10.06.2021).

1.3. ТЕОРИЯ, МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ СОЦИАЛЬНО-КУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

КУЛЬТУРНАЯ ПРАКТИКА ОРГАНИЗАЦИИ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ДУХОВНО- ПРАВСТВЕННОМУ ВОСПИТАНИЮ

Шевченко Наталья Сергеевна

*учитель иностранного языка,
первой квалификационной категории
Муниципальное бюджетное общеобразовательное
учреждение Озерненская средняя школа,
РФ, п. Озерный*

CULTURAL PRACTICE AS THE ORGANIZATION OF PEDAGOGICAL ACTIVITY ON SPIRITUAL AND MORAL EDUCATION

Natalia Shevchenko

*Teacher of foreign language,
First qualification category
Municipal budgetary educational institution
Ozernenskaya Secondary School,
Russia, Ozerny*

Аннотация. Статья описывает воспитательный потенциал школы в формировании нравственной личности школьника. Культурные практики способствуют формированию духовно-нравственных качеств личности.

Abstract. The article describes the educational potential of the school in the formation of the moral personality of the student. Cultural practices contribute to the formation of spiritual and moral qualities of the individual.

Ключевые слова: духовно-нравственное воспитание; воспитательная деятельность; воспитание в школе; внеклассная работа; культурная практика.

Keywords: spiritual and moral education; educational activity; education at school; extracurricular work; cultural practice.

В последнее время в силу кризисных явлений общество все более стало задумываться над духовно-нравственным воспитанием подрастающих поколений. Сегодня вопрос о воспитании подрастающего поколения на основе национальных базовых ценностей и отечественных культурно-исторических традиций, из разряда обсуждаемых перешел в разряд утвержденных на государственном уровне.

Хотя средствами массовой информации пропагандируется жестокость, насилие ориентирующие отнюдь не национальные ценности, а зачастую далекие от нравственности. Насаждается псевдо культура, ставящая на 1-е место деньги, удовольствия, жизнь в виртуальной реальности, потребления и развлечения. Это приводит к деформации традиционных нравственных установок россиян. В связи с этим, есть опасение, что мы можем потерять российскую культуру, православную веру, национальные традиции, ведь некоторые дети легко поддаются соблазнам и искушениям. Современное развитие общества привело в значительной мере к бездуховности подрастающего поколения. Чрезмерная ориентация на потребление разрушает личность. И сегодня у детей существуют идеалы, но вопрос в том, какие? Нередко ими являются отрицательные персонажи: олигархи, коррумпированные чиновники, звезды шоу-бизнеса, ведущие программы «ComedyClub».

В сложившейся политической, экономической, социокультурной ситуации педагогической наукой и практикой ведётся поиск путей обновления отечественного образования, которое могло бы ответить на социальные и моральные вызовы. В этом процессе обновления школьного образования значимая (если не ведущая) роль отводится воспитанию, в частности, духовно-нравственному развитию и воспитанию личности гражданина России. Формирование гражданской позиции школьников, обеспечивающее решение многочисленных комплексных задач, становится актуальнейшим направлением работы школы.

Проблема духовно-нравственного воспитания обсуждается обществом на всех уровнях, начиная с педагогического совета, родительского совета и заканчивая Советом безопасности РФ, и эта духовная сфера требует вложения сил и средств, с целью обеспечения национальной безопасности.

Сегодня школа выполняет определенный социальный заказ. Государство выработало стандарты и профессиональные требования к учителю, а в тоже время в современном социуме ощутимо падение престижа учительской профессии. Практически не осталось, особенно в сельских

школах, преподавателей-мужчин. Более 50% работающих сельских учителей - пенсионеры.

В требованиях ФГОС четко прописано, какой выпускник нужен государству, какими качествами личности он должен обладать, но ни в одном пособии мы не найдем конкретных методов, форм и приемов, которые подойдут именно этому учителю, именно в этом классе, для формирования того или иного качества личности. Только от мастерства учителя зависит, насколько он сможет реализовать эти требования.

Рассмотрим современные тенденции организации воспитательной деятельности в школе.

Направленность воспитательных задач религиозного и светского образования говорит о возможностях их сближения, взаимодействия и интеграции в нынешних условиях.

Взаимодействие и сотрудничество образовательных учреждений.

Сотрудничество учащихся в сфере художественного творчества, краеведения, экологии, патриотического воспитания:

- совместные концерты, выставки, чтения, конкурсы, фестивали и праздники;
- совместное издание детских газет и журналов;
- мастер-классы для детей по творческим направлениям;
- уроки бытового и делового этикета;
- дискуссионные клубы;
- детские и юношеские конференции.

Содержание воспитательной деятельности в общеобразовательной школе основывается на признании ценности школьника как личности, его прав на свободу, на развитие и проявление его индивидуальности, при обеспечении организационного, мотивационного, волевого, психологического единства всех участников воспитательного процесса как коллектива единомышленников. Базовые ценности должны быть отражены в содержании внеурочных воспитательных мероприятий: праздников, викторин, выставок, игр и т.д., - а также в деятельности кружков, секций, клубов и других форм дополнительного образования.

Содержание воспитания школьников в общеобразовательной школе обусловлено возрастными особенностями школьников, спецификой молодежной субкультуры, целями и задачами основных и дополнительных образовательных программ, особенностями современной социокультурной ситуации в стране. Воспитание в школе определяется значимыми для школьника личными и общественными проблемами, опыт решения которых он приобретает на основе получаемого им образования. Ведущая роль при решении проблем в учебно-воспитательном процессе отводится преподавательскому составу.

В нравственном воспитании учащихся весьма актуальным является формирование гуманных отношений между детьми, воспитание у них действенных нравственных чувств. В этом плане в школе с детьми проводится немало различных мероприятий: беседы на этические темы, чтение художественной литературы, обсуждение положительных и отрицательных поступков детей. Однако, чтобы вся эта система воспитательных мероприятий была эффективной, необходимо, чтобы каждое воздействие педагога имело силу. Важным механизмом, обеспечивающим успешное вхождение ребенка в школьную жизнь, является психологическая готовность, которая включает определенный уровень интеллектуального и личностного развития ребенка, в том числе и коммуникативные компоненты готовности к школьному обучению. Необходимым условием формирования нравственной сферы ребенка становится организация совместной деятельности детей, способствующая развитию общения и взаимоотношений детей друг с другом, в процессе которых ребенок усваивает социально-исторический опыт, получает представления о другом человеке и о самом себе, о своих возможностях и способностях. Воспитательный процесс планируется и строится во взаимосвязи духовного и светского направлений, а внеклассная деятельность является логическим продолжением начатой на уроке работы. Ведущим направлением является духовное воспитание, причем при разработке планов, содержания воспитательной работы учитывается возраст учащихся, прослеживается последовательность в развитии личности ребенка.

Учитель во внеклассной работе может проводить такие мероприятия, как: классные часы, праздники посвященные различным историческим событиям, музыкальные фестивали, литературные вечера, Дни духовности и культуры предполагают встречи с интересными людьми.

Основной педагогической единицей внеурочной деятельности является культурная практика - организуемое педагогами и воспитанниками культурное событие, участие в котором расширяет их опыт конструктивного, творческого, нравственно-ориентированного поведения в культуре.

Воспитательная деятельность в рамках урочной и внеурочной деятельности строится следующим образом:

1. развивать социокультурный опыт присоединения к истокам духовности и нравственности, развивать толерантность;
2. воспитывать бережное отношение к понятиям: вера, надежда, любовь;
3. воспитывать преемственность традиций образа, слова, души;
4. формировать ресурс успеха.

С целью достижения целей воспитательной работы, содействия формированию основ гражданской и духовно-нравственной культуры личности учащихся через создание нравственной, психологически комфортной и доверительной среды в классе и в межличностных отношениях разработана программа деятельности. Она включает в себя, во-первых, изучение литературы по нравственному воспитанию личности и развитию личностных качеств. Во-вторых, изучение материалов о формах организации внеклассной работы. В-третьих, диагностику сформированности нравственной направленности личности и изучение личностных качеств учащихся класса. В-четвёртых, проведение педагогических наблюдений за учащимися класса, межличностными отношениями, складывающимися между ребятами. В-пятых, организацию и проведение досуговых мероприятий, в том числе и с родителями. В-шестых, диагностики, использование которых помогает целенаправленно и эффективно планировать воспитательную работу в классе, с учётом особенностей каждого ребёнка, сложившихся межличностных отношений между детьми.

При формировании духовно-нравственного воспитания большая работа уделяется взаимодействию детей с взрослыми (родителями и учителями) и сверстниками.

Одной из самых ярких форм по духовно-нравственному воспитанию является праздник.

Рассмотрим площадки, на которых возможно провести православные праздники в стенах школы и во внешкольной деятельности.

1. На базе школы, кроме урока, возможно, проводить праздник и в актовом зале, при проведении утренников духовно-нравственной направленности приуроченных важнейшим православным праздникам. Таких как Пасха, Рождество, Покров Пресвятой Богородицы

2. На базе дома культуры совместное проведение концертов и постановочных мероприятий, посвящаются православным праздникам Рождеству Христову, Пасхе.

3. На базе храма при совместном проведении Православных праздников по окончании богослужения. Среди совместных праздников можно отметить воскресенье после Пасхи, Рождество Христово.

4. На базе библиотеки. Совместные встречи. Все встречи посвящаются православным праздникам Рождеству Христову, Пасхе, Сретению Господню, Покрову. Памяти Святых, таких как Петра и Февронии Муромских, Александра Невского, пророка Наума прозванного Грамматиком. Событием родной истории – день народного единства, день победы, день защитника Отечества, в день Прощеного воскресенья.

Главное событие по окончанию учебного года - Кирилло-Мефодиевские чтения.

На сегодняшний день можно с уверенностью сказать, что государство придает духовно-нравственному воспитанию детей особое значение и признает особую роль православной культуры в воспитании подрастающего поколения. Это признание отражено и в официальных документах государственной власти, что позволяет на законодательном уровне привлекать к духовно-нравственному воспитанию школьников богатый опыт православной культуры, накопленный православной Церковью, а также осуществлять с Ней взаимодействие в этой области.

Образовательное учреждение может непосредственно взаимодействовать с религиозными и общественными организациями для более полной реализации своих Целевых программ. Формами такого взаимодействия являются культурные и социальные практики.

“Русский народ не должен терять своего нравственного приоритета среди других народов – авторитета, завоеванного русским искусством, литературой. Мы не должны забывать о своем культурном прошлом, о наших памятниках, литературе, языке, живописи. Национальные отличия сохраняются и в XXI веке, если мы будем озабочены воспитанием душ, а не только подачей знаний”. (Д.С. Лихачев).

Список литературы:

1. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России. [Электронный ресурс]. Режим доступа <http://mosmetod.ru/metodicheskoe-prostranstvo/nachalnaya-shkola/inklyuzivnoe-obrazovanie/fgos/kontsepsiya-dukhovno-nravstvennogo-razvitiya-i-vospitaniya-lichnosti-grazhdanina-rossii.html> - городской методический центр. (Дата обращения 01.09.2020).
2. Громова И. Православные и народные праздники. [Текст]: / И. Громова М. 2005 С. 51-55.
3. Урбанович Л.Н. Основные принципы и подходы в преподавании духовно-нравственных и религиозно-культурологических дисциплин в школе. [Текст]: /Лукашенко Ж.В. Формирование духовно-нравственных ценностей у школьников на уроках и во внеурочной деятельности. Смоленск, 2013. С.10 – 17.
4. Перевалов О.Ю. Проблемы подрастающего поколения: упущенные возможности и перспективы совершенствования. (По материалам четвертых межрайонных образовательных сретенских чтений). [Текст]: / О.Ю. Перевалов, // православная историческая традиция воспитания воина, доклад Москва 2012 С. 37-43.

5. Переверзев Олег, иерей. Православная историческая традиция воспитания патриотизма подрастающего поколения. (По материалам третьих межрайонных образовательных сретенских чтений). [Текст]: / иерей Олег Переверзев// Доклад, Москва 2011 С. 7-14.
6. Семья православного христианина. [Текст]: / Сборник Москва 2009.
7. Статья в интернете. <http://festival.1september.ru> (дата обращения 12.04.2021).
8. Педагогические условия эффективного взаимодействия семьи, школы и церкви по воспитанию духовно-нравственных семейных ценностей у старшекласников. <http://www.moluch.ru> (дата обращения 03.09.2020).

РАЗДЕЛ 2. ПСИХОЛОГИЯ

2.1. МЕДИЦИНСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ

СТРАТЕГИИ СОВЛАДЕЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ У ПАЦИЕНТОВ С ОСТРЫМ НАРУШЕНИЕМ МОЗГОВОГО КРОВООБРАЩЕНИЯ

Люкшина Дарья Сергеевна

*старший преподаватель кафедры общепсихологических дисциплин,
Тихоокеанский государственный медицинский университет,
РФ, г. Владивосток*

Лысова Виктория Юрьевна

*студент,
Тихоокеанский государственный медицинский университет,
РФ, г. Владивосток*

STRATEGIES OF COPING BEHAVIOR IN PATIENTS WITH ACUTE DISORDERS OF CEREBRAL CIRCULATION

Darya Lyukshina

*Senior lecturer
of the Department of General Psychological Disciplines,
Pacific State Medical University,
Russia, Vladivostok*

Victoria Iysova

*Student,
Pacific State Medical University,
Russia, Vladivostok*

Аннотация. Ежегодно регистрируются более 450 000 случаев острого нарушения мозгового кровообращения (ОНМК). Исследованы 40 пациентов с диагнозом ишемический (n=26) и геморрагический (n=14) инсульт, методикой для психологической диагностики совладающего поведения Вассермана Л.И и «Индикатор стратегий» Д. Амирхана. У пациентов с ОНМК доминируют: дистанцирование, бегство-избегание, поиск социальной поддержки, планирование решения проблемы. Рекомендовано снятие информационного дефицита, обучение адаптивным навыкам совладания со стрессом, включение родственников в реабилитационный процесс.

Abstract. More than 450,000 cases of acute cerebrovascular accident (ONMC) are reported annually. 40 patients were examined with a diagnosis of ischemic (n=26) and hemorrhagic (n=14) stroke, a method for psychological diagnosis of coping behavior by L.I. Wasserman and "Strategy Indicator" by D. Amirkhan. Patients with ONMC are dominated by: distancing, escape-avoidance, search for social support, planning a solution to the problem. It is recommended to remove the information deficit, teach adaptive skills of coping with stress, and include relatives in the rehabilitation process.

Ключевые слова: стратегии совладающего поведения; острое нарушение мозгового кровообращения; геморрагический инсульт; ишемический инсульт

Keywords: strategies of coping behavior; acute cerebrovascular accident; hemorrhagic stroke; ischemic stroke.

В России заболеваемость острым нарушением мозгового кровообращения (ОНМК) составляет 2,5-3,5 случая на 1000 населения в год, а смертность в остром периоде достигает 35%, увеличиваясь на 12-15% к концу первого года, в течение 5 лет после инсульта умирают 44% пациентов. ОНМК вызывает ишемический и геморрагический инсульт, а статистика 2019 года, проведённая Московским областным центром медицинской профилактики, свидетельствует о смертности от геморрагических инсультов 30,7 на 100 000 человек, от ишемических 71,8 на 100 000 человек [3].

Ишемический инсульт (инфаркт мозга) обусловлен частичным или полным прекращением поступления крови в мозг по какому либо из его сосудов. «В зависимости от причины, вызвавшей его, различают 3 разновидности ишемического инсульта: тромбоз, эмболию сосудов и сосудистую недостаточность головного мозга. Первые две (тромбоз и эмболия) вызывают закупорку сосудов мозга (тромботический инсульт), последняя – уменьшение скорости кровотока, что приводит к недостаточности его (не тромботический инсульт). Недостаточность мозгового кровообращения может быть обусловлена сужением просвета

мозгового сосуда атеросклеротической бляшкой или аномалией его развития» [5, с. 5; 6, с. 20-22].

«Геморрагический инсульт возникает внезапно, чаще при гипертонической болезни и атеросклерозе, при сильных эмоциональных или физических напряжениях, на фоне алкогольного опьянения, инфекции или перегревания, а также при аневризмах сосудов головного мозга у лиц молодого и среднего возраста. Некоторые виды геморрагического инсульта поражает в основном людей в возрасте 30-40 лет» [1, с. 40-56; 2].

Для успешного преодоления заболевания важен комплексный подход: медицинская помощь, реабилитация, психологическая поддержка.

Цель исследования: выявить и описать стратегии совладающего поведения (способы взаимодействия личности с проблемной, стрессовой или кризисной ситуацией) пациентов с острым нарушением мозгового кровообращения для повышения эффективности реабилитации [4].

Материалы и методы. Метод опроса: методика для психологической диагностики совладающего поведения в стрессовых и проблемных для личности ситуациях (Вассерман Л.И., Иовлев Б.В., Исаева Е.Р., Трифонова Е.А., Щелкова О.Ю., Новожилова М.Ю., Вукс А.Я., 2008 год). Методика «Индикатор копинг-стратегий» Д. Амирхана (адаптация Н.А. Сирота и В.М. Ялтонский 1995 год).

Для количественной и качественной обработки данных использовались методы: контент-анализа; непараметрические статистические критерии: U – критерий Манна-Уитни, коэффициент ранговой корреляции Ч. Спирмена сравнительный и качественный анализ эмпирических данных, содержательная интерпретация результатов.

Результаты и обсуждения

Таблица 1.

Результаты по опроснику Л.И. Вассермана «Методика для психологической диагностики способов совладания со стрессовыми и проблемными для личности ситуациями» у пациентов с ОНМК

Вид инсульта	Стратегии совладающего поведения					
	Дистанцирование	Самоконтроль	Поиск социальной поддержки	Бегство-избегание	Конфронтация	Планирование решения проблемы
Геморрагический инсульт	8	6	6	6	-	-
Ишемический инсульт	11	5	12	8	4	12

У пациентов с геморрагическим инсультом преобладают: дистанцирование, самоконтроль, поиск социальной поддержки, бегство-избегание. Они стараются, отрицать своё состояния или не понимают всей серьёзности, пытаются снизить значимость болезни и возможных последствий. Нуждаются в поддержке со стороны родственников и врачей, пытаются преодолеть негативные переживания за счет целенаправленного подавления и сдерживания эмоций. Данные знания можно использовать при реабилитации с акцентом на повышение уровня комплаентности.

У пациентов с ишемическим инсультом преобладают стратегии: поиск социальной поддержки, планирование решения проблемы, дистанцирование. Это проявляется в попытках преодоления проблемы за счет целенаправленного анализа ситуации и возможных вариантов поведения и в желании получить помощь со стороны врачей и близких людей. Поддержка со стороны близких – стимул для восстановления. С приходом болезни у них меняется привычный ритм жизни, от многого приходится отказываться, что может способствовать депрессии и нежеланию идти на поправку. А также при стратегии дистанцирования пытаются преодолеть негативные переживания за счет субъективного снижения значимости и степени эмоциональной вовлеченности в болезнь. 8 респондентов хотят уйти от проблемы без попыток разрешения (бегство-избегание). 5 контролируют свои эмоции и поведение, стремятся к осознанности своего состояния (самоконтроль), а 4 чрезмерно проявляют эмоций в данной ситуации (конфронтация). Положительные стратегии у больных – планирование решения проблемы и поиск социальной поддержки. При налаженном комплаенсе пациент делиться своими эмоциями и переживаниями с врачом, интересуется лечением и прогнозами, его шансы на успешную реабилитацию возрастают.

Таблица 2.

Результаты по методике Д. Амирхан «Индикатор копинг-стратегий» у пациентов с ОНМК

Вид инсульта	Стратегия разрешения проблем	Стратегия поиска социальной поддержки	Стратегия избегания
Геморрагический инсульт	1	9	3
Ишемический инсульт	5	5	10

У пациентов с ГИ преобладает стратегия поиска социальной поддержки - направленность на взаимодействие, взаимопомощь, надежда на внимания, участие, сочувствие. Стремятся к разноплановой поддержке:

информационной - обращение за рекомендациями к экспертам и знакомым, владеющим необходимыми знаниями; эмоциональной – стремление быть выслушанным, получить эмпатичный ответ, разделить с кем-либо свои переживания; действенной - помощь конкретными действиями.

У 10 больных с ИИ преобладает поведенческая стратегия избегания контакта с окружающей действительностью, желание уйти от решения проблем, негативных переживаний за счет проживания жизни по типу уклонения: уход в иллюзорный, фантазийный мир, придуманные идеализированные ожидания, переключение фокуса внимания на другие стороны жизни. 5 пациентов используют стратегии разрешения сложившейся ситуации, при которой они стараются использовать все имеющиеся личностные ресурсы и 5 – поиск поддержки со стороны окружающих.

При сравнении результатов по таблицам 3-4, при ГИ преобладает стратегия поиска социальной поддержки по результатам обеих методик. Им необходима поддержка со стороны, заинтересованность лечащего врача и внимание психолога. Если их переживания будут услышаны, а родственники будут согласны сотрудничать, то восстановление пройдет эффективнее. При ИИ большинству пациентов свойственно избегание проблемы. Им следует рассказывать о возможных последствиях, об аспектах заболевания и важности его участия в процессе восстановления.

Таблица 3.

Результаты статистической обработки с использованием коэффициента ранговой корреляции Ч. Спирмена по методикам «Стиль поведения в конфликте» и «Индикатор копинг-стратегий» у пациентов с ИИ

Коррелируемые показатели	Объем выборки	Значение коэффициента корреляции Спирмена, R	Уровень значимости отвержения гипотезы о независимости, α (односторонний критерий)
Дистанцирование/Поиск социальной поддержки	26	0,392	0,05
Самоконтроль/Избегание проблем	26	-0,422	0,03

Стратегия дистанцирования представляет собой снижение эмоциональной включенности в ситуацию, желание отвлечься, связано с поиском социальной поддержки. Пациентам с ишемическим инсультом при нахождении в ситуации дистанцирования необходимо внимание и участие со стороны близких, желание получить поддержку семьи в

процессе лечения и не чувствовать себя «другим» из-за болезни. Чем выше становится самоконтроль больного за своими эмоциями, стремление к самообладанию, продуктивность в нахождении решения проблемы, тем меньше они избегают проблем, появляется возможность для нахождения ресурса совладания с ситуацией болезни.

Таблица 4.

Результаты статистической обработки с использованием коэффициента ранговой корреляции Ч. Спирмена по методикам «Стиль поведения в конфликте» и «Индикатор копинг-стратегий» у пациентов с ГИ

Коррелируемые показатели	Объем выборки	Значение коэффициента корреляции Спирмена, R	Уровень значимости отвержения гипотезы о независимости, а (односторонний критерий)
Самоконтроль/Поиск социальной поддержки	14	-0,570	0,03

У пациентов с геморрагическим инсультом при увеличении самоконтроля уменьшается необходимость в социальной поддержке. При взятии ответственности за процесс выздоровления на себя, больные идут на поправку значительно быстрее, так как идут к цели вернуться к своему обычному ритму жизни, насколько это возможно.

Выводы. Доминирующие стратегии совладающего поведения у пациентов с ОНМК: дистанцирование, поиск социальной поддержки, планирование решения проблемы, бегство-избегание. У пациентов с ГИ выражены: дистанцирование и поиск социальной поддержки. У пациентов с ИИ преобладают: поиск социальной поддержки, планирование решения проблемы, дистанцирование и бегство-избегание. По результатам статистической обработки с использованием U-критерия Манна-Уитни у пациентов с ОНМК выявлено, что стратегия планирование решения проблемы преобладает у больных с ишемическим инсультом.

В программе лично-ориентированной психологической коррекции пациентов, перенесших инсульт, следует подходить к работе с больными, в зависимости от личностных особенностей и доминирующей копинг-стратегии. У лиц со стратегией дистанцирование - направлениями психологической коррекции являются снятие информационного дефицита, компенсация дефекта и обучение повышению самостоятельности в действиях. У лиц с бегством-избеганием в болезни в психологической коррекции доминирует обучение адаптивным навыкам совладания со

стрессом. Повышение осознания нарушений способствует формированию приверженности лечению и увеличивает эффективность нейропсихологической реабилитации. Пациентов с потребностью поиска социальной поддержки необходимо обеспечивать качественным и конструктивным общением с лечащим врачом, предоставлением необходимой информации о лечении. Включением родственников в реабилитационный процесс. У лиц с планированием решения проблемы эффективным будет взаимодействие с лечащим врачом, предоставление необходимой информации о болезни, последствиях и мерах реабилитации.

Список литературы:

1. Виленский Б.С. Инсульт. – СПб.: Медицинское информационное агентство, 1995. – 288 с.
2. Виленский Б.С. Инсульт: профилактика, диагностика и лечение. – СПб.: Искусство России, 1999. – 336 с.
3. Московский областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://mptmo.ru/archives/12249> (дата обращения: 17.03.20).
4. Мухамедова А.И. Связь копинг-стратегий и кризиса профессиональной идентичности у студентов-психологов. – Белгород, 2017. – 111 с.
5. Светкина А.А. Психологическая реабилитация больных с ОНМК // Медицинская психология в России. – 2016. – Т. 8, № 5. – С. 7.
6. Танашян М.М. Ишемические инсульты и основные характеристики гемореологии, гемостаза и фибринолиза: Автореф. дис. д.м.н. – М., 1997. – 48 с.

СПЕЦИФИКА РАБОТЫ С КЛИЕНТАМИ С ГОЛОВНОЙ БОЛЬЮ НАПРЯЖЕНИЯ И МИГРЕНЬЮ В РАЗНЫХ НАПРАВЛЕНИЯХ ПСИХОТЕРАПИИ

Павлова Екатерина Викторовна

*канд. психол. наук, доцент,
Амурский государственный университет,
РФ, г. Благовещенск*

Иванова Дарья Дмитриевна

*Амурский государственный университет,
РФ, г. Благовещенск*

THE SPECIFIC OF WORK WITH CLIENTS WITH VOLTAGE HEADACHE AND MIGRAINE IN DIFFERENT DIRECTIONS OF PSYCHOTHERAPY

Ekaterina Pavlova

*Associate Professor, Candidate of Psychological Sciences,
Amursky State University,
Russia, Blagoveshchensk*

Darya Ivanova

*Amursky State University,
Russia, Blagoveshchensk*

Аннотация. В статье предлагается общий обзор теорий происхождения головной боли напряжения и мигрени, их симптоматика, картины личности клиентов, обращающихся с этими симптомами, а также различные направления и методы психотерапии, эффективные в работе с головной болью напряжения и мигренью.

Abstract. The article provides a general overview of theories of the origin of tension headaches and migraines, their symptoms, personality patterns of clients who are dealing with these symptoms, as well as various areas and methods of psychotherapy that are effective in dealing with tension headaches and migraines.

Ключевые слова: головная боль напряжения; мигрень; психотерапия; психосоматика; телесно-ориентированная психотерапия; нейролингвистическое программирование; когнитивно-поведенческая психотерапия; позитивная психотерапия.

Keywords: tension headache; migraine; psychotherapy; psychosomatics; body-oriented psychotherapy; neurolinguistic programming; cognitive-behavioral psychotherapy; positive psychotherapy.

В мире, в котором мы живём сейчас, постоянно появляются новые технологии, новое программное обеспечение, а также растёт количество людей, работа которых не представляется возможной без использования компьютера. В эту эпоху перенапряжения и работы дистанционно, как никогда актуальна тема помощи людям, страдающим головной болью напряжения и мигренью.

По данным ВОЗ за 2016 год на глобальном уровне распространенность среди взрослых людей головной боли составляет около 50%, и более 30% из этих людей сообщали о мигрени. 4% взрослого населения мира страдает от головной боли, продолжающейся 15 или более дней ежемесячно [4]. За последние пять лет ситуация не претерпела значительных изменений в положительном ключе, наоборот в связи с COVID-19 увеличилось количество людей с данной симптоматикой.

Цель статьи: анализ теорий происхождения головной боли напряжения и мигрени, их симптоматики, картины личности клиентов, обращающихся с данными симптомами, а также различных направлений и методов психотерапии, эффективных в работе с данными симптомами.

Гипотеза: в развитии головной боли напряжения и мигрени задействованы как физиологические, так и психологические механизмы. Следовательно, в качестве одного из направлений помощи может выступать психотерапия.

Происхождение головной боли кроется в рецепторах спазмированных кровеносных сосудов, рецепторов мозговых оболочек. Сам же мозг боли не ощущает. Сосуды спазмируются в ответ на повышение или понижение кровяного давления, и когда сосуды начинают работать в режиме, опасном для организма, он пытается отрегулировать необходимый для сохранения здоровья ритм кровотока, и может сужать или расширять сосуды для выполнения этой задачи.

Существуют различные типы головной боли, в статье будут рассмотрены непосредственно – головная боль напряжения и мигрень. Изучением психологического аспекта головной боли занимались И.Г. Малкина-Пых, Н. Пезешкиан, З. Фрейд, Е.В. Бочанова, Ю.М. Мигунова и др.

По мнению И.Г. Малкиной-Пых, головная боль напряжения происходит из постоянного напряжения задних мышц шеи и затылка, а боль распространяется по всей голове [6]. В позитивной и транскультуральной психотерапии головную боль напряжения описывают как начинающуюся постепенно, локализирующуюся в затылке, ощущающуюся постоянно, будто «обруч вокруг головы» [7]. Е.В. Бочанова же подчёркивает, что головная боль напряжения не является пульсирующей и чаще всего не связана с какими-либо скрытыми заболеваниями [2].

З. Фрейд разработал психоаналитическую концепцию боли, в которой описал три этапа её развития. В своих работах он рассматривал мигрень как результат токсического воздействия некоей стимулирующей сексуальной субстанции, не находящей выхода. Также З. Фрейд считал важным влияние тройничного нерва на возникновение мигрени, что позже было подтверждено экспериментом М.А. Moskowitz [1].

Н. Пезешкиан писал о том, что мигрень чаще всего начинается неожиданно, максимальной боли достигает либо через час, либо через несколько часов после начала приступа, а также может длиться до 12 часов. Он описывал её как одностороннюю, распространяющуюся от височной доли или на одну половину головы или на всю черепную коробку [7]. В книге Е.В. Бочановой, уделяется внимание тому, что мигрень – это не только боль, она также может сопровождаться другими симптомами, т.е. тошнотой, рвотой, головокружением, онемением и зрительными расстройствами [2].

Немаловажным будет упомянуть, что люди с частыми головными болями напряжения и мигренями обладают определённой картиной личности и набором характеристик. К примеру Н. Пезешкиан, анализируя работы Х. Вольфа и Э.Ф. Динера пришёл к следующему типу клиента с головными болями: обязательный, добросовестный, аккуратный, неуклонно стремящийся к достижениям и успеху человек, который тем не менее терпит крушение, почти достигнув своей цели. Также он отмечал высокую интеллектуальность и слаборазвитую эмоциональную сферу.

В книге «Психосоматика и позитивная психотерапия» Н. Пезешкиан описывает человека с головными болями следующим образом: «чаще всего – это выходец из семьи, где очень высоко ценятся хорошие оценки, достижения и высокая продуктивность. Родители такого клиента нередко сами деятельны и из-за этого не могли уделить своему ребёнку ни достаточного количества внимания, ни любви, отводя мало времени даже собственным телу и чувствам, а также общению. Ребёнок таких родителей усваивает концепцию, что жить нужно не ради себя, а прежде всего для деятельности и для достижений. Такой человек в дальнейшем привыкает к давлению извне, он не способен расслабиться или получить

удовольствие от процесса работы, сосредоточенный на достижении вершин. В отношениях с другими людьми человек с головной болью напряжения часто ищет выгоду для деятельности, а не для себя. Такой клиент часто использует фразы: «у меня нет времени», «прежде всего работа», «сделаю всё сам», «я не делаю наполовину» и «нужно же хоть чуть-чуть думать головой». Такой человек склонен сделать всё не просто хорошо, а наилучшим образом, у него высокие амбиции, добросовестность, сильная потребность в социальном одобрении и альтруизм, часто сопровождаемый чувством вины из-за недостаточной альтруистичности. В итоге в картине болезни у клиента появляется хронический стресс, ибо он менее способен защитить себя от требований со стороны других, и скорее уступит, чем даст себя вовлечь в конфронтацию с окружающими» [7].

Картина личности человека с мигренью отличается лишь тем, что такие клиенты часто демонстрируют подавленную враждебность, которая по словам Ф. Фромм-Райхман «представляет собой враждебную завистливую установку, специфически направленную против интеллектуальных достижений других» [7].

Психологическими причинами появления головной боли напряжения можно назвать: внешний или внутренний конфликт; травму; «давление» деятельности; конфликт, вытесненный в бессознательное; способ разгрузки (когда легче перенести соматический симптом, нежели столкнуться с чем-то менее выносимым). Мигрень же может являться способом получения вторичной выгоды – манипуляция семьёй или обеспечение отдыха от деятельности приемлемым способом, ведь клиент не способен оторваться от своей деятельности без веской причины.

Ещё следует упомянуть, что головная боль может сопровождать другие психические нарушения. К примеру – эндогенные психозы, скрытую депрессию и нарушения нормального развития [6].

В зависимости от причины развития головной боли напряжения или мигрени, которую в большинстве своём можно установить с помощью анализа анамнеза жизни клиента, подбирается наиболее эффективное последующее психотерапевтическое лечение. Однако наличие головной боли напряжения или мигрени, свидетельствует о том, что необходима не только психотерапия, но и все виды соматических мероприятий, а в тяжёлых случаях и медикаментозная терапия.

Как говорилось выше, в зависимости от причины возникновения симптома эффективны будут разные направления и формы психотерапии. Хронические состояния лучше всего поддаются методам групповой терапии, реализуемым через: арт-терапию, психодраму, телесно-ориентированную психотерапию, гештальт-терапию, транзактный

анализ. При необходимости их дополняют краткими психотерапевтическими беседами. Если у клиента имеются выраженные конфликтные ситуации или личностные проблемы, то лучше работать будет раскрывающая глубинно-психологическая психотерапия: гештальт-терапия, психосинтез, терапия, фокусированная на решении, когнитивная, позитивная и семейная психотерапия. Далее будут представлены несколько направлений в психотерапии, которые будут эффективны в работе с данными симптомами.

По мнению В.А. Головачевой в работе с мигренью и головной болью напряжения наиболее эффективна – когнитивно-поведенческая терапия [3]. Когнитивно-поведенческая терапия – краткосрочный, структурированный психотерапевтический метод, в котором применяются когнитивные (когнитивная перестройка) и поведенческие (поведенческий эксперимент) техники, нацеленные на решение проблемы, т.е. на работу непосредственно с симптомом. Сформировавшиеся у клиента дезадаптивные, иррациональные мысли и убеждения способствуют развитию дисфункционального поведения, которое и поддерживает его головные боли или мигрени. Благодаря когнитивно-поведенческой терапии человек обучается адаптивным стратегиям преодоления боли, т.е. поведенческим навыкам, способствующим выздоровлению или значимому улучшению состояния.

Гештальт-терапия также может быть эффективна при работе с мигренью и головной болью напряжения. В данном методе психотерапевт работает с актуальным состоянием клиента, т.е. работает с ним «здесь и сейчас». Глубинная проработка «жалобы» человека впоследствии должна помочь с избавлением от психосоматического симптома.

По мнению Т.С. Леви, в работе с психосоматическими заболеваниями, в частности с головной болью напряжения и мигренью, эффективна телесно-ориентированная психотерапия [5]. Поскольку, работая в большей части не с помощью слов, а с помощью телесных техник, у психотерапевта появляется больший доступ к психике и бессознательному клиента. В этом направлении достаточно легко преодолевается сопротивление, т.к. психологические защиты в основном работают на вербальном уровне. Также телесные методы дают способ получения ресурса для человека, что так необходимо для работы с симптомом.

В позитивной и транскультуральной психотерапии, в работе с психосоматическими симптомами используется позитивная интерпретация, т.е. проясняется смысл и функция головной боли напряжения или мигрени в актуальной ситуации клиента. Вся работа же строится по пятиступенчатой стратегии, разработанной Н. Пезешкианом [7].

Таким образом, проанализировав теории происхождения головной боли напряжения и мигрени, их симптоматики, картины личности клиентов, обращающихся с этими симптомами, а также различные направления и методы психотерапии, можно сказать, что наша гипотеза подтвердилась, т.е. в развитии головной боли напряжения и мигрени задействованы как физиологические, так и психологические механизмы. Следовательно, в качестве одного из направлений помощи может выступать психотерапия.

Список литературы:

1. Karwautz A, Wober-Bingol C, Wober C. Freud and migraine: the beginning of psychodynamically oriented view of headache a hundred years ago // Cephalalgia. – 1996. № 16. – P. 22-6.
2. Бочанова Е.В. Психосоматические заболевания: полный справочник. – М.: Эксмо, 2003. – 605 с.
3. Головачева В.А., Парфенов В.А. Когнитивно-поведенческая терапия в лечении больных с мигренью // Неврологический журнал. – 2015. – № 3. – С. 37-43.
4. Головные боли [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/headache-disorders> (дата обращения: 26.06.21).
5. Леви Т.С. Телесно-ориентированная психотерапия: специфика, возможности, механизмы воздействия // Научные труды Московского гуманитарного университета. – 2019. – № 3. – С. 15-22.
6. Малкина-Пых И.Г. Психосоматика: справочник практического психолога. – М.: Эксмо, 2005. – 992 с.
7. Пезешкиан Н. Психосоматика и позитивная психотерапия. – М.: Институт позитивной психотерапии, 2006. – 464 с.

ПСИХОСОМАТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ЗАБОЛЕВАНИЙ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА: СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ КОНЦЕПЦИЙ

Широчина Арина Игоревна

студент

*Амурского государственного университета,
РФ, г. Благовещенск*

Павлова Екатерина Викторовна

канд. психол. наук, доцент,

*Амурский государственный университет,
РФ, г. Благовещенск*

PSYCHOSOMATIC ASPECTS OF DISEASES OF THE MUSCULOSKELETAL SYSTEM: A COMPARATIVE ANALYSIS OF THE CONCEPTS

Arina Shirochina

*Student of Amur State University,
Russia, Blagoveschensk*

Ekaterina Pavlova

*PhD in Psychology, Associate Professor,
Amur State University,
Russia, Blagoveschensk*

Аннотация. В статье рассматриваются психологические особенности людей с различными заболеваниями опорно-двигательного аппарата, а также проанализированы различные подходы в изучении механизмов возникновения заболеваний. Показано, что помимо медицинских аспектов, большое значение играют и психологические причины, которые также влияют как на возникновение, так и на развитие болезни. Целью данной работы является сравнение разных подходов в изучении психологических особенностей людей с заболеваниями опорно-двигательного аппарата.

Abstract. The article examines the psychological characteristics of people with various diseases of the musculoskeletal system, as well as

analyzes various approaches to the study of the mechanisms of the onset of diseases. It has been shown that in addition to medical aspects, psychological reasons are also of great importance, which also affect both the onset and development of the disease. The aim of this work is to compare different approaches to studying the psychological characteristics of people with diseases of the musculoskeletal system.

Ключевые слова: психосоматика; ревматоидный артрит; остеохондроз.

психологический смысл; психотерапия.

Keywords: psychosomatics; rheumatoid arthritis; osteochondrosis; psychological meaning; psychotherapy.

В нынешнее время все большее количество людей имеют болезни опорно-двигательного аппарата, а симптоматическое лечение часто показывает свою неэффективность. Все это приводит к дальнейшим осложнениям и развитию заболевания. Заболевания данной системы организма нередко приводят к ранней инвалидизации, поэтому крайне важно понимать механизмы их возникновения. Это позволит эффективно влиять на состояние опорно-двигательного аппарата и уменьшить риск развития заболевания в будущем.

В данной статье проанализированы различные подходы в изучении представлений о причинах развития болезней опорно-двигательного аппарата, о ее психологическом смысле, о направлениях терапии данной категории психосоматических больных. Более подробное сравнение данных аспектов дает возможность систематизировать основные причины патогенеза и выбрать наиболее эффективные методы терапии.

Цель исследования: сравнение разных подходов в изучении психологических особенностей людей с заболеваниями опорно-двигательного аппарата.

Гипотеза исследования: представителями разных психологических направлений признается идея о наличии психосоматической составляющей в патогенезе заболеваний опорно-двигательного аппарата, однако имеются разногласия в выделении конкретных причин, а также в описании психологического смысла заболеваний.

Психосоматика (греч. *psyche* – душа, *soma* – тело) – это направление в медицине и психологии, занимающееся изучением влияния психологических (преимущественно психогенных) факторов на возникновение и последующую динамику соматических заболеваний. Согласно основному постулату этой науки, в основе психосоматического

заболевания лежит реакция на эмоциональное переживание, сопровождающаяся функциональными изменениями и патологическими нарушениями в органах. Соответствующая предрасположенность может влиять на выбор поражаемого органа или системы [3, с. 3].

По Ф. Александру, возникновение психосоматических расстройств разъясняется взаимодействием трех факторов – психологическим, физиологическим и социальным. В психологических факторах выделяют: специфические личностные свойства, нерешенные внутренние конфликты, которые определяются как привычные негативные эмоции, испытываемые человеком в эмоциогенных ситуациях. Физиологический фактор обозначает слабое звено в организме, которое принимает основной удар неблагоприятных эмоций. Социальный фактор играет роль пускового момента – например, неблагоприятные воздействия жизненной ситуации. По словам Ф. Александра, «специфику нужно искать в ситуации спора и разногласия» [1, с. 43].

Заболевания опорно-двигательного аппарата сопровождаются поражением или нарушением различных его составляющих, таких как костная ткань, мышцы, суставы. При этом каждая из составляющих может подвергаться влиянию негативных факторов, снижающих ее функциональность. Заболевания условно разделяют на несколько групп:

- Воспалительного характера (артрит, бурсит, миозит, радикулит и др.);
- Дегенеративного характера (артроз, остеохондроз, анкилоз и т.д.);
- Разного рода деформации по типу сколиоза, кифоза [2, с. 117].

3. Фрейд описывал механизм развития заболеваний опорно-двигательного аппарата как отражение «пассивной раздраженности» жизненной ситуацией, которую человек, с одной стороны, не приемлет, а с другой – не считает для себя возможным решить ее с помощью собственных действий. Психосоматические нарушения формируются вследствие сочетания действия двух механизмов: вытеснения и конверсии.

Многие клиницисты довольно давно признают роль эмоциональных факторов в патогенезе ревматоидного артрита и других заболеваний опорно-двигательного аппарата. Характерные особенности этого заболевания – это его непостоянство, необъяснимые ремиссии и рецидивы и отчасти они обусловлены эмоциональными конфликтами.

С психодинамической позиции, при ревматоидном артрите происходит переработка конфликта в сфере агрессивности и честолюбия. Сверхсовестливость, отказ от выражения своих чувств и жертвенность создают защитный барьер для возможного прорыва агрессивных импуль-

сов. Страдающие им люди часто характеризуются как тихие, малозаметные. Отличаются старательностью, добросовестностью, явно заметно альтруистичное поведение. Им тяжело перенести неудачу, несмотря на свою целеустремленность они неуверенны в себе и в своих силах. Все это их ограничивает и возникает фрустрация. Они уделяют крайне мало внимания своей телесности. Терпеливы, не могут открыто выражать агрессивные побуждения. Больных часто трудно удержать на лечении, они не готовы уделять пристальное внимание заболеванию, избегают этого.

По мнению Ф. Александера, общим психодинамическим фоном во всех заболеваниях данной системы является сдерживаемое состояние враждебности и агрессии, протест против любой формы внешнего или внутреннего принуждения, против контроля со стороны других людей или против сдерживающего влияния своей сверхчувствительной совести. Этот основной психодинамический фактор, хронически сдерживаемое состояние враждебного протеста, в большинстве случаев можно проследить до весьма характерной семейной конstellляции в раннем детстве: как правило, строгая, властная, требовательная мать и более зависимый, уступчивый отец [1, с. 138]. Как основную причину формирования болезни или же обостряющее ее течение он выделяет чересчур ограничивающее родительское поведение. В этом случае фрустрация выражается при помощи беспорядочной моторной разрядки. Впоследствии наказаний за подобный вид разрядки появляются страх и чувство вины. Эти люди научаются разряжать агрессию через мышечную активность.

Для таких больных характерен внутренний конфликт между самопожертвованием и стабильностью, жертвенностью и эгоизмом, кротостью и агрессивностью. Такая амбивалентность, как и хронически сдерживаемая агрессивность, приводит к повышению мышечного тонуса в типичных местах, что впоследствии проявляется болевыми ощущениями. Отмечаются тенденция к вторичной выгоде, потребность в щажении, более или менее открытое желание нетрудоспособности. Нередко наблюдается разрыв между объективными данными и субъективными желаниями.

При остеохондрозе боль часто является выражением психологического отягощения, человек уже не может оказывать какое-либо сопротивление, и спина «ломается» под этим грузом. Также хронические боли в области спины могут быть вызваны нереализованными ожиданиями и чувством постоянной неудовлетворенности. В этот момент человек не способен отвечать внешним и внутренним требованиям, которые ему предъявляет жизнь.

В позитивной и транскультуральной психотерапии развитие ревматического заболевания тесно связано с профессиональной неуверенностью, конкуренцией, перенапряжением, увольнением, давлением со стороны начальника, производственным заданием. В сфере тела часто встречаются запреты, связанные с моторикой. Также часто по времени с возникновением симптоматики коррелируют школьные неудачи ребенка, трудности воспитания, болезнь одного из детей или его отделение от семьи (например, в связи с женитьбой). Постоянные конфликты между супругами, потеря или болезнь одного из близких людей, развод, разрыв отношений с последующим чувством вины, слабость в принятии решения, а также сексуальные неудачи, отношения с окружающими, переезд и смена работы, конфликты с соседями и коллегами по работе играют центральную роль при развитии заболевания [5, с. 242].

В детстве воспитание было связано с эмоциональной гиперопекой, которая сочеталась с требованиями достижений. Достижения являлись критерием эмоциональной привязанности. В воспитательном процессе отсутствовало единство, так как в нем участвовали бабушки, дедушки и другие родственники.

Согласно модели исходного нарушения М. Балинта, данные психосоматические пациенты постоянно боятся спровоцировать своей агрессией расставание с людьми, присутствие и поддержка которых им чрезвычайно необходима. В результате чего им трудно направлять в случае необходимости агрессию против этого объекта, так как для них это обозначает одновременно аутоагрессию.

Множество клинических исследований обнаруживает связь между сдерживанием агрессии и повышенным мышечным тонусом, иногда даже возникает ригидность мускулатуры конечностей и туловища. Любое увеличение мышечного тонуса и ригидности есть показатели того, что вегетативное возбуждение, страх или сексуальные ощущения заблокированы [7, с. 44]. Хроническое мышечное напряжение возникает при сдерживании потока любой формы возбуждения (наслаждение, страх, гнев) или при значительном сокращении вегетативного потока, из-за чего формируется мышечный панцирь. Вегетативная энергия может быть высвобождена с помощью определенных техник.

Эго-психология рассматривает психосоматический симптом как результат нарушения самоуважения. В этой концепции делается акцент на том, что любой человек нуждается в определенных реакциях со стороны других людей для поддержания самоуважения и целостности «Я». Психопатология же, по Х. Кохуту, возникает при нарушении процесса развития стабильного, согласованного уникального «Я». Таким образом,

здоровое «Я» формируется, прежде всего, в межсубъектном поле. И результатом нарушения процесса самоуважения, возникающего в контексте взаимоотношений с Эго-объектами, может становиться психосоматический симптом.

Работа с данной психосоматической патологией строится на основе того, какие сферы способствовали возникновению напряжения. Чаще всего заболевания опорно-двигательного аппарата служат основой для переработки напряжения и конфликтов, осознание этого факта помогает изменить взгляд на травматическую ситуацию. Появляется возможность посмотреть на свою болезнь с другой стороны и увидеть то, что за этим скрыто. Основная задача психотерапии – это развитие способности открыто проявлять свои чувства и эмоции, особенно злость.

Целесообразно и применение таких форм лечения, как двигательные упражнения, направленные на снятие мышечного напряжения и улучшение осанки. Например, прогрессивная нервно-мышечная релаксация по Джекобсону, основанная на последовательном напряжении и расслаблении разных групп мышц, в процессе упражнений. Получение ощущения полного напряжения, а также развитие способности расслабить мышцы в необходимый момент, дает возможность клиенту использовать эту технику в различных жизненных ситуациях для облегчения своего состояния.

Часто возникновение симптомов связано со стрессовой ситуацией в межличностном общении, поэтому при работе с людьми с заболеваниями опорно-двигательного аппарата эффективна групповая психотерапия. Работа в группе позволяет клиенту услышать обратную связь о своем состоянии от других участников, понять паттерны своего поведения, особенности взаимоотношений. Осознание клиентами с ревматологическими заболеваниями таких аспектов, как склонность к самопожертвованию и зависимости, может помочь в решении конфликта, который лежит в основе заболевания. У клиента появляется новый опыт взаимодействия со сложными ситуациями, который он может применять и в своей жизни.

Арт-терапия посредством различных художественных форм эффективно помогает людям открыть, сделать свои чувства, мысли и представления видимыми [8, с. 53]. Самораскрытие вносит существенный вклад в состояние здоровья и способствует улучшению самочувствия. Благодаря методам арт-терапии чувства могут быть выражены опосредованно. Данная тактика хорошо подходит для таких клиентов, так как выражение злости происходит спонтанно. Изобразительный процесс невозможно полностью контролировать, благодаря этому злость и другие табуированные эмоции могут быть выражены. Творчество помогает осознать свои чувства и физические симптомы, а также позволяет стать

активным участником в процессе своего исцеления. Нередко, невербальные средства оказываются единственным инструментом, вскрывающим и проясняющим интенсивные чувства и убеждения.

Все, что происходит в душе человека, оставляет отпечаток в его теле. Телесно-ориентированная терапия представляет собой уникальный и эффективный способ личностного роста и целостного развития человека, помогающий связать воедино его чувства, разум и телесные ощущения, восстановить утраченные и простроить отсутствующие взаимосвязи между ними, создать условия доверительного и полного контакта человека с жизнью его тела [3, с. 314]. Работа с телом происходит «вне цензуры сознания», а это позволяет обнаружить настоящие причины проблем, получить доступ к бессознательному, а также открыть доступ к сдерживаемым эмоциям. Прикосновения к телу помогают улучшить контакт с телом и соприкоснуться с глубокими и истинными чувствами.

Также большую эффективность при работе с психосоматическими больными показала танцевально-двигательная терапия. Танец в работе используется для выражения всего диапазона человеческих эмоций. Когда танец исполняется, чувства выражаются с помощью серии высокоструктурированных форм движений [6, с. 132]. Чувства спонтанно высвобождаются в свободном движении и импровизации, стиль не играет большой роли, важны лишь свободные движения. В терапии могут использоваться абсолютно любые формы танца. Благодаря танцу расширяется осознание сферы собственного тела, появляется возможность обращаться к телу как к ресурсу. Все это улучшает как физическое, так и психическое здоровье. Главная цель этого вида терапии – установить контакт между движениями тела и чувствами клиента.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что большая часть авторов и исследователей основным фактором в патогенезе заболеваний опорно-двигательного аппарата считают хронически сдерживаемую злость и гнев, которые оказывают влияние на повышение мышечного тонуса, а в дальнейшем и на возникновение заболеваний. Также выделяют такие черты личности как стойкость, целеустремленность, альтруистичность, сдержанность. Главной задачей психотерапии таких психосоматических больных является развитие способности открыто выражать злость и гнев.

Список литературы:

1. Александр Ф. Психосоматическая медицина: Принципы и применение / Ф. Александр. – М.: Прогресс-Культура, 2014. – 352 с.

2. Бадочкин В.В. Ревматология. Клинические лекции: руководство для врачей / В.В. Бадочкин, Е.С. Алекберова, Н.Г. Гусева. – М.: Литтерра, 2014. – 586 с.
3. Малкина-Пых И.Г. Психосоматика: справочник практического психолога / И.Г. Малкина-Пых. – М.: Эксмо, 2008. – 563 с.
4. Международная классификация болезней (10-й пересмотр). Классификация психических и поведенческих расстройств: МКБ-10 / УСД-10: Клинич. описания и указания по диагностике / ВОЗ; Пер. на рус. яз. под ред. Ю.Л. Нуллера, С.Ю. Циркина. – СПб.: Оверлайд, 1994. – 303 с.
5. Пезешкиан Н. Психосоматика и позитивная психотерапия: пер. с нем. / Н. Пезешкиан. – 2-е изд. М.: Институт позитивной психотерапии, 2006. – 464 с.
6. Рудестам К.Э. Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы: теория и практика / К.Э. Рудестам. – 2-е международное изд. СПб.: Питер, 2006. – 384 с.
7. Сергеева Л.С. Телесно-ориентированная психотерапия / Л.С. Сергеева. – СПб.: Питер, 2000. – 290 с.
8. Сусанина И.В. Введение в арт-терапию: учебное пособие / И.В. Сусанина. – М.: Когито-Центр, 2007. – 96 с.
9. Тхостов А.Ш. Психология телесности / А.Ш. Тхостов. – М.: Смысл, 2002. – 287 с.

**НАУЧНЫЙ ФОРУМ:
ПЕДАГОГИКА И ПСИХОЛОГИЯ**

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

№ 7(52)
Июль 2021 г.

В авторской редакции

Подписано в печать 01.07.21. Формат бумаги 60x84/16.
Бумага офсет №1. Гарнитура Times. Печать цифровая.
Усл. печ. л. 3,25. Тираж 550 экз.

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

Отпечатано в полном соответствии с качеством предоставленного
оригинал-макета в типографии «Allprint»
630004, г. Новосибирск, Вокзальная магистраль, 3



НАУЧНЫЙ
ФОРУМ
nauchforum.ru