

создает риск усугубления психического и физического состояния учащегося с ТНР, потери результатов коррекционной работы, проводимой в детском саду, а также способствует неуспеваемости и негативному отношению к школе. Помимо этого, школьная дезадаптация проявляется в социальной неготовности к обучению, т.е. в несформированности позиции школьника и в нежелании исполнять новую социальную роль. Все это негативно отражается на развитии ребенка с ТНР как личности.

**Заключение.** Подводя итоги, можно сделать вывод, что детям с ТНР необходимо проходить обязательную диагностику готовности к обучению в школе, в которой бы оценивался уровень сформированности психологической, социальной и физической сфер для их возраста, их соответствие требованиям школы. Это позволило бы уменьшить количество детей, которые сталкиваются со школьной дезадаптацией и ее последствиями. Эта тема требует рассмотрения вопроса преемственности в деятельности дошкольных учреждений образования и учреждений общего среднего образования, а также вопроса оказания коррекционно-педагогической помощи не готовым к обучению в школе детям с ТНР.

1 Выготский Л. С. Умственное развитие детей в процессе обучения : сборник статей / Л. С. Выготский. – Москва ; Ленинград : Государственное учебно-педагогическое издательство, 1935. – 134 с.

2 Баль, Н. Н. Логопедическая работа с детьми дошкольного возраста с тяжелыми нарушениями речи: учеб. метод. пособие для учителей-дефектологов дошк. учреждений / Н. Н. Баль, Н. В. Дроздова. – Минск : Адукацыя і выхаванне, 2010. – 152 с.

3 Филичева, Т. Б. Подготовка к школе детей с общим недоразвитием речи в условиях специального детского сада: В 2 ч. Ч. I. Первый год обучения (старшая группа). Пособие для студентов дефектологических факультетов, практических работников специальных учреждений, воспитателей детских садов родителей / Т. Б. Филичева, Г. В. Чиркина. – М. : Издательство «Альфа», 1993. – 103 с.

4 Зеленина, Е. Л. Школьная дезадаптация. Причины, проблемы, индивидуальная коррекционно-развивающая работа с младшими школьниками : учебное пособие / Е. Л. Зеленина. – Пермь : Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2012. – 136 с.

## **ПРОГРАММА ПРОФИЛАКТИКИ СТРЕССОВЫХ СОСТОЯНИЙ У ГРАЖДАН ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА**

**Федосова К.Ю.,**

*студентка 5 курса ВГУ имени П.М. Машерова, г. Витебск, Республика Беларусь*

Научный руководитель – Михайлова Е.Л., канд. пед. наук, доцент

Современная демографическая ситуация в мире и в Республике Беларусь характеризуется устойчивой тенденцией к старению населения. Данный процесс, обусловленный комплексом социально-экономических и медицинских факторов, влечет за собой значительные трансформации общественной структуры. Республика Беларусь, следуя общемировым и европейским трендам, также демонстрирует высокий уровень демографической старости: по данным Национального статистического комитета, на начало 2025 года численность граждан старше трудоспособного возраста составила приблизительно 2 238 235 человек [1].

Зрелый жизненный этап является особенным периодом личностного становления, характеризующимся не только изменениями в физическом и биологическом аспектах, но и существенными социо-психологическими трансформациями. В это время человек переживает ряд трудностей: выход на пенсию, снижение социального статуса, уменьшение числа социальных контактов, потерю близких, ограничение физической активности, необходимость адаптации к современным бытовым условиям и технологиям. Всё это может вызывать психологический дискомфорт, беспокойство и депрессию, провоцируя стрессовые реакции различной степени выраженности [2].

В связи с задачей поддержания психического здоровья и стабильности социальной структуры, вопрос распространенности стрессовых состояний у людей старшего возраста приобретает особую значимость. Стресс в пожилом возрасте оказывает пагубное воздействие не только на общее состояние здоровья, но и способствует осложнению хронических заболеваний, ухудшает когнитивные функции (память, внимание), увеличивает риск

возникновения депрессивных состояний и социальной изоляции. Исследования подтверждают серьезность данной проблемы: психическими расстройствами страдает около 14,1% лиц в возрасте 70 лет и старше [3]. Как отмечается в исследовании, «проблема одиночества усугубляет другие психологические проблемы, характерные для данного возраста» [4, с.106].

Цель исследования – разработать программу профилактики стрессовых состояний у граждан пожилого возраста.

**Материал и методы.** Методами исследования являются: анализ литературы, беседа, анкетирование, математический анализ результатов.

**Результаты и их обсуждение.** Программа профилактики стрессовых состояний была разработана для ГУ «Территориальный центр социального обслуживания населения Железнодорожного района г. Витебска» и реализована среди посетителей отделения дневного пребывания для граждан пожилого возраста (от 60 до 75 лет).

Цель программы: профилактика стрессовых состояний и повышение уровня психологического благополучия у граждан пожилого возраста. Реализация программы предполагает решение следующих задач: повысить уровень информированности граждан пожилого возраста о природе стресса, его причинах и механизмах влияния на психологическое и физическое состояние человека; сформировать у участников программы навыки конструктивных копинг-стратегий и обучить эффективным способам преодоления стрессовых ситуаций; снизить уровень тревожности и психоэмоционального напряжения у лиц пожилого возраста, способствуя стабилизации их эмоционального состояния; повысить уровень социальной активности и удовлетворенности жизнью у граждан пожилого возраста через вовлечение их в коммуникацию и совместную деятельность.

В процессе реализации программы было проведено 6 занятий для граждан пожилого возраста продолжительностью 60 минут, занятия проводились 1-2 раза в неделю с февраля 2026 года по март 2026 года.

Программа состояла из шести занятий, которые были логически разделены на три содержательных блока: социальный, психологический и медико-практический. Каждый блок был направлен на решение конкретных задач и помогал участникам с разных сторон подойти к пониманию стресса и обретению внутренней устойчивости.

В рамках социального блока было создано пространство для осознания своей значимости и ценности социальных связей, что является мощной профилактикой стресса одиночества. В рамках упражнения «Круг ресурсов» (элемент ресурсного подхода К. Роджерса) каждый участник смог заглянуть в свой внутренний мир и назвать людей, занятия и события, которые помогают им чувствовать себя спокойнее и увереннее.

В рамках медицинского блока состоялся разговор о том, как стресс влияет на физическое состояние, и осваивали телесные методы саморегуляции. На занятиях медицинского блока участники подробно разобрали, как стресс проявляется на физиологическом уровне. С помощью специалиста мы изучили три уровня проявления стресса (по методу Р. Лазаруса), участники научились распознавать первые «звоночки» своего организма. Большой блок был посвящен практическим методам снятия напряжения.

В рамках психологического блока была организована работа с мышлением и поведенческими стратегиями, учились анализировать ситуации и находить конструктивные выходы. Используя модель стресс-копинга Р. Лазаруса, участники учились анализировать ситуации, которые вызывают у них напряжение.

**Заключение.** По итогам реализации программы была проведена диагностика. По результатам Гериатрической шкалы депрессии все участники программы находятся в пределах нормативного диапазона, то есть клинически выраженных депрессивных симптомов не выявлено ни у одной из участниц. Результаты по Шкале психологического стресса PSM-25 показали, что у прошедших тестирование, показатели также находятся в пределах нормы, что свидетельствует об отсутствии выраженного психологического напряжения и успешной адаптации участниц к повседневным стрессовым факторам. По методике LISA (оценка удовлетворенности жизнью): у 9 респондентов показатели превышают 24 балла, что свидетельствует о высоком уровне удовлетворенности жизнью и эмоционального благополучия; у 1 респондента показатели находятся

в диапазоне 20–24 баллов, что соответствует среднему уровню и указывает на наличие некоторых зон напряжения или незначительной неудовлетворенности отдельными сферами жизни. Так, реализованная программа доказала свою эффективность.

1 Национальный статистический комитет Республики Беларусь. Демографическая ситуация в Республике Беларусь [Электронный ресурс]. – Минск: Белстат, 2025. – URL: <https://www.belstat.gov.by> (дата обращения: 14.12.2025). – Текст : электронный.

2 Селье, Г. Стресс без дистресса / Г. Селье; пер. с англ. – М.: Прогресс, 1982. – 124 с.

3 Всемирная организация здравоохранения. Mental health of older adults [Электронный ресурс]. – Женева: WHO, 2025. – URL: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-of-older-adults> (дата обращения: 14.12.2025). – Текст : электронный.

4 Бусел-Кучинская, Е. Н. Коррекция чувства одиночества у граждан пожилого возраста средствами культурно-досуговой деятельности / Е. Н. Бусел-Кучинская, Р. Д. Ушакова // Психологический Vademecum. Социализация личности в условиях неопределенности: региональный аспект : сборник научных статей. – Витебск : ВГУ имени П. М. Машерова, 2021. – С. 105-108. URI : <https://rep.vsu.by/handle/123456789/30384>

## ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ КАК РЕСУРС ОПТИМИЗАЦИИ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ УЧИТЕЛЯ И УЧЕНИКА В СОВРЕМЕННОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ

*Фирстова В.С., Сергеева С.М.,*

*студентки 4 курса Новгородского государственного университета  
имени Ярослава Мудрого, г. Великий Новгород, Российская Федерация*  
Научный руководитель – Ширин А.Г., доктор пед. наук, профессор

Современная образовательная среда отличается высокой динамичностью и цифровизацией, что создает новые вызовы для субъектов образовательного процесса и актуализирует поиск ресурсов эффективного межличностного взаимодействия. Новые социальные вызовы трансформируют систему образования, в том числе требования к профессиональным компетенциям педагога. В этих условиях особое значение приобретает проблема качества взаимодействия между учителем и учеником как центральными субъектами образовательного процесса. Цель настоящей статьи заключается в теоретическом обосновании роли эмоционального интеллекта как ключевого психолого-педагогического ресурса, обеспечивающего оптимизацию межличностного взаимодействия «учитель-ученик» в условиях современной образовательной среды. В статье представлен анализ современных подходов к пониманию эмоционального интеллекта, раскрыта его структура и охарактеризованы особенности педагогического общения.

**Материал и методы.** Теоретико-методологическую базу исследования составили классические и современные научные публикации в области эмоционального интеллекта и педагогического общения. В ходе работы применялись методы теоретического анализа: сравнительный и системный анализ, а также обобщение и систематизация полученных данных.

**Результаты и их обсуждение.** Педагогическое общение представляет собой сложный многоуровневый процесс, обеспечивающий не только передачу знаний, но и развитие личности обучающегося. Эффективность этого взаимодействия зависит от множества факторов, среди которых ключевую роль играет способность участников понимать, регулировать и конструктивно использовать эмоциональный контекст. Данная способность в современной психолого-педагогической науке определяется понятием «эмоциональный интеллект».

Эмоциональный интеллект – это способность отслеживать свои эмоции, а также эмоции и чувства других людей, различать их и использовать для руководства своим мышлением и действиями [1]. В структуре педагогической деятельности данный феномен реализуется через ряд ключевых функций, которые непосредственно влияют на характер взаимодействия учителя с обучающимися. Эмоциональный интеллект выполняет ряд ключевых функций в системе педагогического общения: гностическую (обеспечивает понимание эмоциональных состояний), регулятивную (позволяет управлять эмоциональными реакциями), коммуникативную (способствует установлению эмоционального контакта) и фасилитативную (создает условия для личностного развития обучающихся). Реализация данных функций непосредственно влияет на качество взаимодействия между учителем и учеником [2].