

ном подходе, развитии функциональной грамотности, инициативности и критического мышления ученика.

**Заключение.** Перспективой дальнейшей работы видится разработка целостной серии межпредметных квестов, охватывающей ключевые темы всего курса «Человек и мир» для 3-го класса [2, с. 31], а также совершенствование методики за счет создания смешанных квестов с использованием цифровых инструментов (интерактивные доски, образовательные платформы, мобильные приложения) для расширения дидактических возможностей и индивидуализации траекторий поиска.

Список использованных источников:

1. Кодекс Республики Беларусь об образовании. – Минск: Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь, 2024.
2. Учебная программа по учебному предмету «Человек и мир» для I–III классов учреждений образования, реализующих образовательные программы общего среднего образования, с русским языком обучения и воспитания – Минск: Нац. ин-т образования, 2025.
3. Бударина, А. В. Квест-технология в образовании: теоретические основы и практика применения / А. В. Бударина // Народная асвета. – 2022. – № 5. – С. 45-50.

**В.Е. ЛАГУНОВА**

Республика Беларусь, Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова

## **СНИЖЕНИЕ НАГРУЗКИ КАК ФАКТОР БЛАГОПОЛУЧИЯ ЛИЧНОСТИ В УСЛОВИЯХ СОВРЕМЕННОСТИ**

**Введение.** В современном мире наблюдается глубокое противоречие между стремительно растущим темпом жизни в эпоху цифровизации и естественными психофизиологическими возможностями и способностями человека. Синонимом понятия «современное общество» в 21 веке выступает понятие «информационное общество», что подчёркивает масштабы и темпы роста взаимодействия человечества с огромными потоками информации и неизбежности в полной мере этого процесса.

Сегодня традиционные связи психологического благополучия и адаптированности меняются [1]. В условиях современной реальности человек сталкивается с беспрецедентным уровнем нагрузки, связанным с постоянным пребыванием в информационном поле, многозадачностью, а также размыванием границ между профессиональной и личной сферами жизни. Это может приводить к массовому распространению хронической усталости и эмоционального выгорания, которые становятся системным вызовом для психологического здоровья людей и их общего благополучия.

Кроме того, в связи с экспоненциальным ростом темпов развития цифровой и цифровой образовательной сред, в современной литературе отмечается появление термина «цифровой человек», под которым понимается новый

социокультурный тип личности, чьи компетенции и ресурсы отличают его от других и создают ему преимущества для жизни в цифровом обществе [2].

В рамках исследования влияния снижения нагрузки на повышение благополучия личности в условиях современности целесообразно обратить внимание на вопросы культуры: продуктивность в ряде случаев рассматривается как основной критерий человеческой ценности. Сегодня наблюдается глобальный ценностный сдвиг, в рамках которого на смену культу сверхзанятости приходит концепция осознанного благополучия. Снижение избыточной нагрузки в этом контексте можно рассматривать не как отказ от деятельности, а как необходимый фактор сохранения субъектности личности, позволяющий человеку восстановить контроль над собственной жизнью и избежать деперсонализации, вызванной бесконечной гонкой за внешними показателями успеха.

Важно отметить факт того, что современная экономика знаний требует от личности высокой креативности и способности к нестандартным решениям. Это, в свою очередь, невозможно реализовать в состоянии перманентного стресса или переутомления.

Так, оптимизация и снижение нагрузки становятся стратегическим условием для гармоничного развития личности, обеспечивая ей ресурс для самореализации, укрепления социальных связей и достижения состояния подлинного внутреннего благополучия в нестабильном и быстро меняющемся мире.

Исходя из вышеизложенных аспектов можно утверждать об актуальности рассмотрения проблемы снижения нагрузки как фактора благополучия личности в условиях современности.

Целью исследования является изучение снижения нагрузки как фактора благополучия личности в условиях современности.

**Основная часть.** Для реализации цели исследования используется метод опроса. Выборка составила 45 респондентов в возрасте от 13 до 65 лет, так или иначе связанных с учебной деятельностью в современной образовательной среде. Из них 38 человек (84,4%) женского пола и 7 человек (15,6%) – мужского.

При проведении исследования респондентам было предложено ответить на ряд вопросов, после чего осуществлялась обработка полученных данных и их интерпретация.

Результаты исследования представлены ниже.

Для изучения степени нагрузки, испытываемой личностью при нахождении в цифровой образовательной среде, был сформулирован следующий вопрос: «Как часто Вы чувствуете себя перегруженным учебным материалом?». Отвечая, вариант «никогда» выбрало наименьшее количество респондентов (6,7%), вариант «редко» – 13,3%. Наибольшее же количество опрошенных ответило «иногда» (40%). Вариант «часто» отметило 26,7% респондентов, вариант «всегда» – 13,3%. Полученные результаты по

этому вопросу свидетельствуют о том, что подавляющее большинство из принимавших участие в исследовании (а именно – 80%) испытывают сильную нагрузку при обучении. Такие данные подтверждают необходимость снижения этой нагрузки с целью улучшения качества пребывания в информационном пространстве и состояния личности в целом. Это может быть достигнуто, например, через развитие психолого-педагогического сопровождения личности.

При изучении снижения нагрузки как фактора благополучия личности в условиях современности важно учитывать аспекты мотивации, что обусловлено необходимостью перехода от количественного измерения продуктивности к качественному обеспечению психологического благополучия личности. Так, на вопрос «Насколько Вы мотивированы к обучению в цифровой среде?» 46,7% респондентов ответили «мотивирован(а)», а 13,3% – «очень мотивирован(а)». Вариант «не мотивирован(а)» собрал 0% выборов. Это позволяет утверждать, что уровень мотивации взаимодействия с цифровой образовательной средой среди респондентов выше среднего. Однако исследование показывает и необходимость проведения работы по её повышению: оставшаяся часть респондентов (в сумме – 40%) имеет невысокий уровень мотивации. Это было выявлено исходя из того, что 26,7% людей, принимавших участие в исследовании, выбрало вариант «нейтрально», а 13,3% респондентов указали вариант «слабо мотивирован(а)». Кроме того, такие результаты могут говорить о целесообразности проведения работы по снижению нагрузки: только при пребывании личности в отдохнувшем, бодром, расслабленном, уверенном состоянии работа по повышению мотивации может быть максимально эффективной.

Также, касательно изучения мотивации, респондентам был задан вопрос «Какие факторы наиболее сильно влияют на Вашу мотивацию к обучению?», при ответе на который можно было выбрать несколько вариантов. Полученные данные показывают следующее: «интересный материал» важен для респондентов в 80% случаев, «поддержка педагогов» – в 37,8% случаев, «общение с одноклассниками/одногруппниками» – 60%, «возможность самореализации» – 55,6%, «понятное изложение» – 2,2%. Приведенные данные открывают широкое поле для рассмотрения личностных качеств, что можно использовать в практической работе по снижению нагрузки и, соответственно, повышению благополучия личности в условиях современности.

На вопрос «Как Вы предпочитаете получать обратную связь по своим заданиям?» 37,8% респондентов ответили «лично от преподавателя». Варианты «через сообщения или электронную почту», «в комментариях к заданиям на платформе», «в виде звонков или видеозвонков» в сумме выбрало 37,7% респондентов (13,3%, 22,2%, 2,2% – соответственно). Для 24,4% респондентов, в свою очередь, это «не важно, лишь бы была обратная связь». Такие результаты говорят о примерно равном выборе как

в пользу личного общения, так и в пользу общения через цифровое пространство. Это, в свою очередь, свидетельствует о необходимости внимания к обеспечению равной поддержки личности в образовательной среде как «живого», так и цифрового форматов, и, в целом, поддержки личности как таковой. Важность поддержки имеет связь с необходимостью снятия нагрузки и напряжения, т.к. по своей природе человек является социальным существом, а самостоятельное регулирование подобного процесса представляется довольно сложным.

Следующим заданным вопросом стал «Как часто Вы используете дополнительные ресурсы (видео, статьи, форумы и т.д.) для обучения?». Этот вопрос имеет прямую связь с изучением степени нагрузки на личность. Стоит сразу отметить, что варианты «никогда» и «редко» не были выбраны никем из опрошенных. Более половины респондентов (51,1%) выбрали вариант «часто», 26,7% ответило «иногда», 22,2% – «очень часто». Исследование показывает, что большинство респондентов (можно сказать, каждый) активно использует дополнительные ресурсы для обучения. Следовательно, имеется высокая степень вовлеченности и потребности в получении самостоятельной или дополнительной информации, а не только в формальном обучении, что указывает на проактивный подход к обучению и ценность разнообразного контента, а также может быть связано с требованиями современного мира. Этим подчёркивается высокая степень нагрузки на личность (в том числе – информационной, физической, социальной и т.п.). Использование дополнительных ресурсов в ряде случаев преподносится как признак высокой мотивации, однако, если процесс становится постоянным и вынужденным, это перерастает в сигнал о серьезной когнитивной и психологической нагрузке. Объём информации в таком случае может превысить порог усвоения (кроме того, сам процесс усвоения происходит в том числе и во время отдыха, сна или спокойного размышления), а избыточное обучение продиктовано не любопытством, а тревогой – тогда постоянный поиск ресурсов будет свидетельствовать о том, что личность находится в состоянии хронического стресса из-за высоких требований среды или самокритики.

При ответе на вопрос «Как Вы относитесь к использованию технологий в обучении?» респондентами варианты «отрицательно» и «абсолютно отрицательно» не были задействованы вовсе. Ответ «положительно» оказался преобладающим, получив 48,9% выборов. Следующим по количеству отметок стал вариант «абсолютно положительно» – 46,7%. Также 4,4% респондентов выбрали вариант «нейтрально». Полученные данные говорят о том, что каждый человек, участвовавший в опросе, считает допустимыми использование технологий в обучении, а большая часть респондентов считает это не только приемлемым, но и желательным. Это также логично объяснить потребностью в снижении нагрузки.

Интересным для рассмотрения выступает и анализ вопроса «Как часто Вы ставите перед собой учебные цели в цифровой среде?». Наименьшее число выборов по этому вопросу набрал вариант «никогда» (2,2%), указывая на то, что практически все опрошенные, пребывая в цифровом пространстве, так или иначе когда-либо ставят перед собой задачи, связанные с обучением. Вариант «редко» выбрало 8,9% респондентов, «иногда» – 35,6%, «часто» – 44,4%, «всегда» – 8,9%. Посмотрев на полученные ответы, можно обратить внимание на существенно большее количество людей, которые занимают значительную часть своего времени учебными целями в цифровой среде (особенно впечатляет количество выборов «всегда»). Этот факт может свидетельствовать о наличии некоторых рисков (например, риск перегрузки информацией по обучению и, как следствие, ухудшение психологического состояния или физического здоровья). Решение подобных проблем, в перспективе, может быть реализовано посредством обращения внимания на конкретную личность и её сопровождение, а также существенном снижении напряжения человека.

Респондентам также был предложен вопрос «Насколько важна для Вас возможность гибкого графика обучения в цифровой среде?». Из всех опрошенных 42,2% выбрали вариант «важна», 37,8% – «очень важна», 20% – «нейтрально». Варианты «не очень важна» и «совсем не важна» не были выбраны вообще (0% выборов по каждому из них). Касательно этого вопроса, исследование отражает факт того, что возможность управления собственным временем выступает одним из преимущественных и наиболее существенных факторов удобства цифровой образовательной среды для респондентов. Это как раз и связано с тем, что она позволяет значительно снизить нагрузку на личность в данной области.

Заключительным вопросом исследования (не считая вопросов про пол и возраст) стал вопрос, сформулированный следующим образом: «Что бы Вы хотели изменить в своей деятельности или в своём состоянии, касательно обучения в цифровой среде?». Было получено множество разнообразных ответов, направленных на улучшение указанных аспектов. Следует отметить, что значительная часть респондентов упоминала необходимость снижения стресса, физической нагрузки, усталости и переживаний. Также респондентами отмечалась необходимость обратной связи и общения, повышение умения регуляции времени и улучшение концентрации, желание действий исходя из самостоятельной мотивации вместо давления со стороны, повышение понимания задач, увеличение разнообразия платформ и совершенствование их визуальной составляющей. Важно уделить внимание и факту того, что некоторая часть респондентов дала ответ «ничего», что говорит об их комфорте при пребывании в информационной среде, однако может свидетельствовать и об ощущении бессмысленности или усталости, что логично связать с перегрузкой, а также необходимостью снятия напряжения.

**Заключение.** В современном мире осознанное управление собственными ресурсами становится не просто личным выбором, а необходимым условием сохранения ментального и физического здоровья. Современная реальность (которая характеризуется как эпоха цифровизации и культура продуктивности) отличается избыточностью информационных потоков и стиранием границ, что может приводить к стрессу и выгоранию. В данном контексте снижение нагрузки выступает фундаментом для восстановления психологического равновесия и повышения качества жизни. Это открывает возможность перенаправления энергии людей на самопознание, творческую самореализацию и укрепление межличностных связей, которые выступают маркерами субъективного благополучия. Переход от стратегии накопления достижений к стратегии оптимизации усилий способствует формированию устойчивости к внешним вызовам и обеспечивает гармоничное развитие человека. Таким образом, признание важности отдыха и умеренности в деятельности является проявлением высокого уровня зрелости и осознанной заботы о личности и её состоянии.

Список использованных источников:

1. Белинская, Е.П. Взаимосвязь психологического благополучия и адаптации к рискам цифрового мира в молодёжном возрасте / Е.П. Белинская, З.Д. Шаехов // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. – 2023. – Т. 46, № 3. – С. 239-260.
2. Крайнов, А.Л. Проблемы и перспективы развития цифрового общества: социально-философский анализ / А.Л. Крайнов, Н.В. Шалаева // Контекст и рефлексия: философия о мире и человеке. – 2022. – Т. 11, № 5А. – С. 150-156.

**ЛИ ШУНА**

Республика Беларусь, Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ДИДАКТИЧЕСКИХ ИГР В ПРАКТИКЕ ОБУЧЕНИЯ РИСОВАНИЮ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

**Введение.** В сфере художественного образования детей дошкольного возраста стоит задача перехода от обучения навыкам к развитию творческих способностей. Игра, как наиболее естественный для детей метод обучения, предлагает путь для преодоления трудностей традиционного обучения. В данной статье рассмотрены основные ценности и практические методы игровых художественных занятий, показано, как игры могут эффективно стимулировать творческую мотивацию детей, способствовать усвоению навыков и целостному развитию. Нормативные документы в области образования КНР, такие как «Руководство по обучению и развитию детей 3-6 лет» и «Руководство по воспитанию в детском саду» закрепляют принцип использования игры в образовательном процессе как ведущей деятельности детей дошкольного возраста.