

ЦЕННОСТЬ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКА В СИСТЕМЕ ЦЕННОСТЕЙ ОРГАНИЗАЦИОННОЙ КУЛЬТУРЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

Трубникова Галина Викторовна,

учитель английского языка,

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение города Москвы «Школа №1547»

 tru.galina@mail.ru

АННОТАЦИЯ

В современном обществе социально-психологическое здоровье стало важнейшим фактором, определяющим общее благополучие индивида. Это относится к психическим и эмоциональным аспектам здоровья человека, которые формируются социальными взаимодействиями, отношениями и факторами окружающей среды. Целью данной работы является выявление аспектов социально-психологического здоровья, которые влияют на успешность обучения; разработка рекомендаций для создания здоровьесберегающей среды для успешного обучения школьников. В статье обсуждается связь между социально-психологическим здоровьем школьников и их успехами в учебе; описываются отрицательные последствия использования цифровых устройств на социально-психологическое здоровье детей. Практическая значимость работы заключается в том, что в ней представлены рекомендации, направленные на сбережение социально-психологического здоровья детей в системе общего образования. Результаты исследования показали, что в современном обществе сохранение психологического здоровья становится приоритетной задачей. Выявлены жизненно важные аспекты, на которые влияет социально-психологическое здоровье школьника. Проведено исследование по методике Леонтьева на смысложизненные ориентиры среди учителей. Сделаны выводы: в современной школе учителя имеют высокий потенциал для воспитания целостной аксиологически ориентированной личности.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: *социально-психологическое здоровье, ценность здоровья, социально-психологическое благополучие, цифровизация образования; компьютерные технологии..*

THE VALUE OF A STUDENT'S SOCIO-PSYCHOLOGICAL HEALTH IN THE VALUE SYSTEM OF THE ORGANIZATIONAL CULTURE OF A GENERAL EDUCATION ORGANIZATION

Trubnikova G. V.,

English teacher,

State budgetary educational institution of the city of Moscow «School No. 1547»

ABSTRACT

In modern society, socio-psychological health has become the most important factor determining the overall well-being of an individual. This refers to the mental and emotional aspects of human health that are shaped by social interactions, relationships and environmental factors. Aim is to identify aspects of socio-psychological health that affect the success of learning; to develop recommendations for creating a health-preserving environment for successful learning of schoolchildren. Theoretical and practical significance. This article discusses the relationship between the socio-psychological health of schoolchildren and their academic success; describes the negative effects of the use of digital devices on the socio-psychological health of children. The practical significance of the work lies in the fact that it presents recommendations aimed at preserving the socio-psychological health of children in the general education system. The results of the study showed that in modern society, the preservation of psychological health is becoming a priority. Vital aspects that are affected by the socio-psychological health of the student are identified. A study was conducted using Leontiev's methodology on life-meaning guidelines among teachers. Conclusions are drawn: in a modern school, teachers have a high potential for educating a holistic axiological oriented personality.

KEYWORDS: *socio-psychological health, the value of health, socio-psychological well-being, digitalization of education; computer technologies.*

ВВЕДЕНИЕ

Сегодня нельзя недооценить значение социально-психологического благополучия ребенка в школе. Как для родителей, так и для педагогов очевидно, что успехи школьника в учебе тесно связаны с его успехами в коллективе, в отношениях со своими одноклассниками и учителями.

В учебном процессе здоровье участников является основным аксиологическим показателем [28].

Хотя в современном обществе понимание ценности человеческого здоровья достигло высокого уровня, на практике в техногенном мире оно часто остается просто озвученным принципом. В большинстве областей деятельности человека здоровье не является приоритетным компонентом системы жизненных ценностей и не рассматривается как средство достижения жизненных целей. Социально-психологическое здоровье представляет собой один из важнейших компонентов личностного здоровья.

Взгляды О. С. Васильевой и Ф. Р. Филатова на социально-психологическое здоровье заключаются в том, что оно отражает способность личности к адаптации в социальной среде, влияет на успешность личности в установлении продуктивных социальных отношений и решении конфликтных ситуаций [6]. Однако изучение социально-психологического здоровья осложнено наличием противоречий между теорией и практикой социальной, психологической и психотерапевтической помощи [3].

Ребенку, который имеет хорошее здоровье, будет легче учиться школьной программе, активно участвовать в социально значимых проектах, следовать этическим нормам и развиваться как гармоничная личность. Однако, в условиях современного общества, также важно уметь организовать свой интеллектуальный труд и свободное время. Это поможет в получении профессионального образования и самореализации в других сферах жизни.

Из опроса 2010 года следует, что для 72,7% респондентов профессиональная деятельность существенно зависит от здоровья, 20,5% считают, что существует косвенная зависимость, а около 7% отказались отвечать. Однако, лишь 8% опрошенных считают здоровье необходимым условием достижения успеха в своей профессиональной деятельности, утверждая, что «здоровье — это то, что позволяет многого добиться», «здоровье — это возможность быть активным, много успевать», «здоровье — это важная составляющая успеха» [5].

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Цель работы:

- обосновать влияние социально-психологического здоровья школьников на успешность обучения в школе;
- раскрыть особенности формирования здоровьесберегающей среды общеобразовательной организации педагогом.

Методология и методы исследования.

В нашем исследовании мы опирались на методологию:

- ценностно-ориентированного подхода «формирования педагогического коллектива общеобразовательной организации и системы жизненных смыслов современного педагога» [29] Мосиенко Л. В. [13];
- системного подхода (Блауберг И. В. [4], Садовский В. Н. [17], который предполагает исследование «педагогике в изучаемой области реальных систем с присущими им внутренними и внешними связями» [19].
- здоровьесберегающий подход (Абаскалова Н. П. [1], Малярчук Н. Н. [11],

Смирнов Н. К. [18], Тюмасева З. И. [25], Шамова Т. И. [31], который заключается в создании образовательной среды, способствующей сохранению и укреплению здоровья, а также организации учебного процесса с использованием методов и технологий, направленных на сохранение здоровья [27].

Социально-психологическое здоровье школьника напрямую влияет на успешность его обучения.

1. «Эффективная коммуникация как со сверстниками, так и с учителями» [23]. Социально-психологическое здоровье тесно связано с социальными связями и поддержкой. Исследования показали, что люди, имеющие прочные социальные связи, скорее всего, будут иметь лучшее физическое и эмоциональное здоровье. Это связано с тем фактом, что социальная поддержка дает людям чувство принадлежности к какой-либо социальной группе, самоуважения и целеустремленности. Это может быть семья, друзья, коллеги или любая другая группа, с которой люди разделяют общие интересы. Эти отношения способствуют развитию социальных навыков, эмпатии и эмоционального интеллекта, которые необходимы для поддержания социально-психологического здоровья [33]

Учащимся необходимо уметь эффективно общаться как с одноклассниками, так и с преподавателями, чтобы достичь эффективности в обучении. Для этого важно вовлекать студентов в процесс усвоения материала, поощрять их выражать свои мысли и знания. Коллективное участие в процессе обучения означает, что каждый студент вносит свой вклад, обмениваясь идеями, знаниями и методами работы. [7]. Эффективная коммуникация является важным аспектом успешного обучения и сотрудничества как в академической, так и в социальной среде. Когда учащиеся способны хорошо общаться со своими сверстниками и учителями, они с большей ве-

роятностью будут интересоваться материалом и участвовать в обсуждениях в классе. Это может привести к более глубокому пониманию предмета и лучшей успеваемости.

Чтобы способствовать эффективному общению в классе, важно создать среду, способствующую диалогу и активному участию. Это может включать в себя такие мероприятия, как групповая работа, обсуждения в классе и дебаты, где учащимся предлагается поделиться своими мыслями и перспективами по рассматриваемой теме. Учителя также могут использовать технологические инструменты, такие как онлайн-форумы или чаты, для облегчения общения и совместной работы вне класса [21].

Развивая культуру открытого общения и сотрудничества, студенты могут работать вместе, чтобы исследовать новые идеи, обмениваться знаниями и навыками, а также развивать более изощренные способы мышления и решения проблем. Это не только способствует их академической успеваемости, но и готовит их к успеху в будущих личных и профессиональных начинаниях.

Коммуникативные навыки — это способность эффективно и понятно доносить информацию до других. Хорошие коммуникативные навыки также предполагают активное слушание, понимание того, что говорит другой человек, и адекватную реакцию. Кроме того, хорошие коммуникативные навыки предполагают способность критически мыслить и четко выражать свои мысли. [35]

2. Социально-психологическое благополучие имеет прямое влияние на физическое здоровье человека. Интенсивные эмоции, которые испытывает человек, могут привести к выделению определенных гормонов, которые непосредственно воздействуют на кровеносные сосуды и органы. Отрицательные эмоции могут снизить иммунитет и стать причиной возникновения различных заболеваний. [30] Когда мы испытываем эмоции, наш мозг выделяет гормоны, которые могут оказывать непосредственное влияние на наше физическое здоровье. Например, когда мы испытываем положительные эмоции, такие как счастье или волнение, наш мозг выделяет такие гормоны, как дофамин и серотонин, которые связаны с улучшением здоровья сердечно-сосудистой системы, уменьшением воспаления и укреплением иммунной функции.

С другой стороны, негативные эмоции, такие как стресс, тревога или гнев, могут спровоцировать выброс гормонов стресса, таких как кортизол и адреналин, которые могут оказывать вредное воздействие на наш ор-

ганизм, если их уровень постоянно повышен. Хронический стресс связан с целым рядом проблем со здоровьем, включая высокое кровяное давление, болезни сердца, ослабление иммунной функции и даже депрессию [36].

В дополнение к прямому воздействию гормонов на наше физическое здоровье, наше эмоциональное благополучие также играет определенную роль в выборе нашего образа жизни. Например, люди, которые чувствуют подавленность или стресс, могут быть более склонны к нездоровому поведению, такому как переизбыток, курение или употребление алкоголя, что со временем может оказать негативное воздействие на их физическое здоровье [34]. Поэтому важно уделять приоритетное внимание нашему эмоциональному благополучию и предпринимать шаги по управлению стрессом и негативными эмоциями. Заботясь о своем эмоциональном здоровье, мы можем улучшить свое физическое здоровье и общее качество жизни.

3. Как отметили ученые, такие как А. Адлер, Э. Эриксон и К. Юнг, социально-психологическое благополучие помогает преодолевать стресс, связанный с учебой, который является важным элементом развития. Хотя краткосрочный стресс может иногда стимулировать организм, многие клинические исследования указывают на то, что хронический стресс может вызывать серьезные проблемы, такие как повышенный риск сердечно-сосудистых заболеваний, депрессии, тревожности, а также проблемы со сном, иммунной системой и памятью. Однако, некоторые исследования также указывают на то, что определенные виды стресса могут иметь положительные последствия, например, стимулирование мышления и креативности в некоторых случаях

4. Социально-психологическое благополучие может способствовать высокому уровню удовлетворенности жизнью (счастью), так как человек является социальным существом и ему важно быть понятым и принятым окружающими. Высокая устойчивость к стрессу позволяет человеку сохранять чувство внутреннего спокойствия в критических ситуациях, сохранять оптимизм и радость, принимать адекватные решения и действовать эффективно, не превышая границы своей личности и поддерживая свою психологическую целостность. [20].

5. Гибкие навыки, или «навыки общения с людьми», относятся к уникальному набору качеств характера и социально-психологических навыков, которые помогают людям решать жизненные задачи. Развитие гибких навыков является важной темой, поскольку современное общество требует от отдельных людей не только профессиональных навыков, но и так назы-

ваемых «универсальных» навыков, таких как управление стрессом, коммуникабельность, адаптивность, настойчивость, лидерство, командная работа и другие. Гибкие навыки, включают в себя уникальный набор черт характера и социально-психологических навыков, которые помогают людям решать жизненные задачи. Развитие гибких навыков является актуальной темой, поскольку современное общество требует от профессионалов не только профессиональных навыков, но и так называемых «универсальных» навыков, таких как управление стрессом, коммуникабельность, адаптивность, настойчивость, лидерство, командная работа и другие. [16]. Гибкие навыки все чаще признаются необходимыми для успеха как в личной, так и в профессиональной жизни [32].

Гибкие навыки помогают человеку адаптироваться к меняющимся условиям, поддерживать мобильность и самоорганизованность, а также достигать успеха во всех областях жизни. Это позволяет достичь более высокого качества жизни и удовлетворенности. [8].

Уже в 50-60-х годах XX века в Советском Союзе была выявлена проблема учебной перегрузки школьников, и проводились исследования детских коллективов, включая исследования влияния утомляемости на нервную систему (Т. А. Павлова, 1957; Ю. М. Пратусевич, 1964; Т. Д. Демиденко, И. М. Черниговская, 1966) [1]. В современном обществе учащиеся сталкиваются с учебной нагрузкой, усиленной использованием новых компьютерных технологий [24], что может негативно влиять на физическое и психическое здоровье детей [22], а показатели их здоровья заметно ухудшаются [10]. Кроме того, существует несколько механизмов, которые показывают, как состояние здоровья учащихся влияет на их социализацию и уровень адаптации в обществе [14].

Кроме того, современное общество создает уникальные проблемы для социально-психологического здоровья. С появлением технологий и социальных сетей общение лицом к лицу и социальные взаимодействия были заменены цифровым общением. Это может оказать негативное влияние на социально-психологическое здоровье человека, поскольку цифровым взаимодействиям не хватает глубины и сложности общения лицом к лицу. Это может вызвать социальную изоляцию, разобщенность и даже депрессию. Поэтому для людей важно сбалансировать использование технологий и социальных сетей с реальным физическим взаимодействием.

1. Цифровизация образования включает в себя использование технических средств для выполнения цифровых домашних заданий с помощью

интернета, что может привести к гиподинамии, утомлению и снижению памяти у школьников, что в свою очередь может отразиться на их эмоциональном состоянии и работе [12].

2. Школьники зачастую используют свой смартфон для доступа к электронному журналу и выполнения домашних заданий, что может стать фактором стресса для социально-психологического здоровья школьников. Исследования показывают, что уровень владения смартфоном и время проведения в социальных сетях могут быть связаны с повышенным уровнем одиночества и тревожности [15].

3. Исследования также показывают, что ученики, перегруженные учебными занятиями, могут испытывать повышенную школьную тревожность, что может негативно сказаться на их нервно-психическом здоровье [2]. Однако, ученики, которые не загружены учебной работой, могут также испытывать пониженное настроение и ухудшение эмоционального состояния, так как компенсируют свой свободный от учебы временной интервал просмотром телевизора и работой за компьютером. Поэтому, организации образовательного процесса должны уделять внимание формированию ценности здоровья внутришкольной культуры и созданию здоровьесберегающей среды, а также информированию учащихся и их родителей о значимости социально-психологического здоровья.

Для формирования ценности здоровья внутришкольной культуры могут быть использованы различные методы. Некоторые из них:

1. Обучение здоровому образу жизни: ученикам должны рассказать о важности здорового питания, физических упражнениях, регулярном сне, сокращении времени, проводимого за экранами, и других факторах, влияющих на здоровье.
2. Формирование привычек здорового образа жизни: в школах организованы занятия физической культурой, здоровое питание, предлагаются здоровые альтернативы для проведения свободного времени.
3. Создание здоровьесберегающей образовательной среды: школы организуют зеленые участки, оборудованные площадки для игр и отдыха, внедряют систему вентиляции и освещения, которые способствуют созданию комфортных условий для обучения.
4. Организация мероприятий, направленных на пропаганду здорового образа жизни: это могут быть лекции, семинары, конкурсы, спортивные соревнования и другие мероприятия, которые помогут ученикам лучше понять, что такое здоровый образ жизни и как его вести.

5. Сотрудничество с родителями: школы могут привлекать родителей к обучению и пропаганде здорового образа жизни, организовывать родительские собрания, на которых обсуждаются вопросы, связанные со здоровьем детей.
6. Внедрение нормативов и стандартов для оценки здоровьесберегающей деятельности: школы используют различные стандарты и показатели для оценки здоровья учеников и эффективности мероприятий, направленных на укрепление здоровья. Это помогает более точно определить, какие меры и программы наиболее эффективны для формирования ценности здоровья внутришкольной культуры.

Основная ответственность в процессе создания здоровьесберегающей среды ложится на педагогов общеобразовательных организаций. Педагог осуществляет свою деятельность путем индивидуальной работы с детьми и подростками с привлечением других специалистов, родителей и администрации школы. В рамках этой работы могут быть организованы тренинговые занятия, индивидуальные беседы, тестирование, создание групп поддержки и другие мероприятия. Нормативная база, которая закрепляет полномочия социального педагога в образовательном учреждении:

1. Федеральный закон «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних» от 24.06.1999 N 120-ФЗ (действующая редакция, 2016).
2. Федеральный закон от 24.07.1998 № 124-ФЗ (ред. от 28.11.2015) «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».
3. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об Образовании в Российской Федерации».
4. Приказ Минздравсоцразвития РФ от 26.08.2010 N 761н (ред. от 31.05.2011) «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел „Квалификационные характеристики должностей работников образования“ (Зарегистрировано в Минюсте РФ 06.10.2010 N 18638)».
5. Письмо Минобрнауки России от 28.04.2016 № АК-923/07 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по вопросам совершенствования индивидуальной профилактической работы с обучающимися с девиантным поведением).

В связи с этим важным условием в достижении жизненного и профессионального успеха становится формирование смысложизненных ориентаций в системе образования [9]. Согласно А. А. Хоптинской, формирование уважительного отношения к здоровью происходит в соответствии с развитием ценностных ориентаций [26]. На пути к всеобщей гуманизации аспект смысла жизни наиболее волнителен и актуален для большинства людей современного общества.

Организация исследования и ход работы.

Выборка исследования составила 92 человека.

База исследования: исследование проводилось в 2023г. на базе ГБОУ «Школа № 1547», ГБОУ «Школа № 491», ЦОиС Москва-98, МБОУ Бутовская СОШ 1 г. Москвы, МБОУ «Гимназия № 4» г.Дзержинский, МОУ СОШ № 51, г. Люберцы среди учителей общеобразовательных школ.

На первом этапе был проведен опрос по «Методике Леонтьева на смысложизненные ориентиры».

На втором этапе был проведен анализ ответов среди опрошенных.

На заключительном этапе был сделан вывод.

Результаты исследования и их обсуждение.

Таблица сравнения ответов респондентов в %.

	Средний уровень	Высокий уровень
1.Цели в жизни.	57	43
2.Процесс жизни.	70	30
3.Результативность жизни.	52	48
4.Локус контроля — Я.	61	39
5.Локус контроля — жизнь.	65	35
Показатель осмысленности жизни	57	43

Согласно данным, отображенным в таблице, учителя имеют средний и высокий уровни смысложизненных ориентиров, что дает основания сделать вывод: аксиологические индикаторы качества педагогов, имеющих важное социокультурное значение в постоянно меняющихся условиях, имеют высокий потенциал для воспитания целостной аксиологически ориентированной личности [13].

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В заключение следует отметить, что социально-психологическое здоровье имеет важное значение в современном мире, оказывая влияние на общее благополучие отдельных людей и функционирование общества. В целом, социально-психологическое здоровье является важнейшим аспектом современного общества, способствующим как индивидуальному, так и общественному благополучию. Это способствует улучшению физического и психического здоровья, повышает производительность труда, снижает уровень преступности и создает чувство социального единства и сплоченности. Для того, чтобы формировать здоровьесберегающую среду в школе, педагоги обладают достаточным потенциалом. ■

ЛИТЕРАТУРА

1. *Абаскалова Н. П.* Системный подход в формировании здорового образа жизни субъектов образовательного процесса «Школа-вуз»: монография. Новосибирск: Новосибирский государственный педагогический университет, 2001. 316 с 2. Аршинская, Е. Л. Влияние учебной нагрузки на эмоциональное состояние школьников / Е. Л. Аршинская // Вестник Томского государственного педагогического университета. — 2014. — № 5(146). — С. 58-64. — EDN SEAZLB
3. *Белинская Е. П., Мельникова Н. М., Винокурова Я. В., Иванова Е. Е.* Здоровье как предмет исследования в психологии: история и перспективы // Образование личности. — 2017. — № 2. — С. 106-112. — EDN ZCJJKJ
4. *Блауберг И. В.* Проблема целостности и системный подход. Москва: Едиториал УРСС, 1997. 448 с.
5. *Богачева Т. Ю.* Здоровье в системе жизненных ценностей современного специалиста: специальность 19.00.13 «Психология развития, акмеология»: автореф. дис. на соиск. уч. ст. кандидата психологических наук / Богачева Т. Ю. Рос. акад. гос. службы при Президенте РФ. — Москва, 2010. — С. 13.
6. *Васильева О. С., Филатов Ф. П.* Психология здоровья человека: феномен здоровья в культуре, психологической науке и обыденном сознании. М., 2005.
7. *Ветлугина Н. О.* К вопросу об односторонней и двусторонней коммуникации // Актуальные проблемы развития вертикальной интеграции системы образования, науки и бизнеса: экономические, правовые и социальные аспекты. — 2014. — С. 12-16.
8. *Игумнова О. В.* Жизненные и гибкие навыки обучающихся: границы применимости понятий в педагогике / О. В. Игумнова // Теория и практика научных исследований: психология, педагогика, экономика и управление. — 2019. — № 4 (8). — С. 25-37;

9. *Клименко И. В.* Особенности мотивационно-ценностной направленности на профессиональную деятельность абитуриентов вуза / И. В. Клименко, С. Н. Гончар, С. Г. Кучеряну // Мир науки. — 2018. — Т. 6, № 4. — С. 48. — EDN YLKTAT
10. *Кучма В. Р., Рапопорт И. К., Сухарева Л. М.* [и др.] Здоровье детей и подростков в школьном онтогенезе как основа совершенствования системы медицинского обеспечения и санитарно-эпидемиологического благополучия обучающихся // Здоровоохранение Российской Федерации. — 2021. — Т. 65. — № 4. — С. 325-333. — DOI 10.47470/0044-197X-2021-65-4-325-333. — EDN QSJGDO
11. *Маярчук Н. Н.* Культура здоровья педагога: монография. Тюмень: Издательство Тюменского государственного университета, 2008. — 190 с.
12. *Марсакова Н. В.* Гиподинамия и ее влияние на умственную работоспособность, память, успеваемость и здоровье учащихся среднего и старшего школьного возраста в процессе обучения / Н. В. Марсакова // Формирование физической культуры и культуры здоровья учащихся в условиях модернизации образования: Сборник научных статей Всероссийской научно-практической конференции, Елабуга, 26–27 ноября 2015 года. — Елабуга: Изд-во ЕИ К(П)ФУ г. Елабуга, 2015. — С. 172-175. — EDN VIWNOB
13. *Мосиенко Л. В.* Аксиологические индикаторы качества воспитания будущего педагога в вузе / Л. В. Мосиенко, Е. В. Широкова, И. В. Хлызова // Вестник Московского государственного областного университета. Серия: Педагогика. — 2021. — № 2. — С. 15-26. — DOI 10.18384/2310-7219-2021-2-15-26. — EDN ZNFJGB
14. *Мухаметзянов И. Ш.* Здоровьесбережение и укрепление здоровья подрастающего поколения как условие социализации / И. Ш. Мухаметзянов // Социализация человека в современном мире в интересах устойчивого развития общества: междисциплинарный подход: сборник материалов Международной научно-практической конференции, Калуга, 18–20 мая 2017 года. — Калуга: ФБГОУ ВПО «Калужский государственный университет им. К. Э. Циолковского», 2017. — С. 185-192. — EDN ZAKSDX
15. *Мухаметзянов И. Ш.* Значимость здоровья участников учебной деятельности в дистанционном и смешанном обучении / И. Ш. Мухаметзянов // Отечественная и зарубежная педагогика. — 2022. — Т. 1. — № 5(87). — С. 111-122. — DOI 10.24412/2224-0772-2022-87-111-122. — EDN QQZIFR, 21.
16. *Петрова И. Д.* Развитие гибких навыков у подростков в системе дополнительного образования (на примере объединения по изучению английского языка) / И. Д. Петрова, Ю. В. Кудинова // Теория и практика современного воспитания и обучения: Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Воронеж, 21 апреля 2022 года / Науч. редактор А. Н. Махинин. — Воронеж: Воронежский государственный педагогический университет, 2022. — С. 281-286. — EDN LIYOPR.
17. *Садовский В. Н.* Основания общей теории систем. Москва: Наука, 1974. — 280 с.

18. *Смирнов Н. К.* Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе / Н. К. Смирнов. — М.: Изд-во АРКТИ, 2005 (Домодедово: ДПК Роспатента). — 318 с.
19. *Сокольников Ю. П.* Системный подход в исследовании воспитания. — М.: Прометей, 1993. — 200 с., с. 126.
20. *Соловьев А. К., Филюткин М. А., Ноздрин Н. А.* Влияние стресса на физиологическое и психическое здоровье человека // Проблемы развития современного общества. — 2022. — С. 106-109.
21. *Томина О. Н.* Информационная компетентность как основа управленческой культуры будущего педагога / О. Н. Томина // Шамовские педагогические чтения: Сборник статей XIV Международной научно-практической конференции. В 2-х частях, Москва, 22–25 января 2022 года. Том Часть 1. — Москва: Научная школа управления образовательными системами, Международная академия наук педагогического образования, «5 за знания», 2022. — С. 556-558. — EDN OHKPDZ.
22. *Трубникова Г. В.* Сбережение социально-психологического здоровья школьника в условиях дистанционного обучения с применением ИКТ / Г. В. Трубникова // Вестник Московского государственного областного университета. Серия: Педагогика. — 2022. — № 3. — С. 43-55. — DOI 10.18384/2310-7219-2022-3-43-55. — EDN CИТЕТО
23. *Трубникова Г. В.* Ценность социально-психологического здоровья школьников в условиях цифровизации образования / Г. В. Трубникова // Шамовские чтения: сборник статей XV Международной научно-практической конференции: В 2 ч., Москва, 21–25 января 2023 года. Том Ч. 1. — Москва: 5 за знания, 2023. — С. 462-466. — EDN FEMNWS
24. *Трубникова Г. В.* Цифровизации общего образование в условиях COVID 19 / Г. В. Трубникова // Шамовские педагогические чтения: Сборник статей XIV Международной научно-практической конференции. В 2-х частях, Москва, 22–25 января 2022 года. — Москва: Научная школа управления образовательными системами, Международная академия наук педагогического образования, «5 за знания», 2022. — С. 742-746. — EDN APNZND
25. *Томасева З. И., Орехова И. Л., Денисенко Р. Н.* Теория и практика формирования эколого-валеологической культуры у младших школьников. Челябинск: Издательство Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета, 2018. 219 с.
26. *Хоптинская А. А.* Формирование мотивационноценностного отношения студентов вуза к своему здоровью: личностно-деятельностный подход: сборник / А. А. Хоптинская // Этнопедагогика в контексте современной культуры / Материалы Международной научно-практической конференции. — 2018. — С. 338-343.
27. *Цибульников В. Е.* Концептуальная модель ценностно-ориентированного здоровьесозидающего управления педагогическим коллективом общеобразователь-

- ной организации / В. Е. Цибульникова // Казанский педагогический журнал. — 2020. — № 1(138). — С. 35-41. — EDN VOIZAA.
28. Цибульникова В. Е. Педагогический анализ урока в системе ценностно-ориентированного здоровьесозидающего управления педагогическим коллективом / В. Е. Цибульникова // Теория и практика физической культуры. — 2018. — № 3. — С. 33-35. — EDN YRIGHY
29. Цибульникова В. Е. Ценностно-ориентированный подход к формированию педагогического коллектива общеобразовательной организации / В. Е. Цибульникова // Вестник Московского государственного областного университета. Серия: Педагогика. — 2022. — № 4. — С. 6-17. — DOI 10.18384/2310-7219-2022-4-6-17. — EDN MAQUFG.
30. Черепанов А. Г., Ямиданов А. С. Влияние стресса на жизнь человека // Научный альманах ассоциации FRANCE-KAZAKHSTAN. — 2022. — № 3. — С. 59-62.
31. Шамова Т. И., Шклярова О. А. Здоровьесберегающие основы образовательного процесса в школе // Наука и практика воспитания и дополнительного образования. 2008. — № 1. — С. 109.
32. Bassey A. B., Etuk E. U. and Udofia U. E. Soft Skills: a Necessity for Successful Entrepreneurship Journal of Educational and Social Research, Vol. 7, No. 3, pp. 19-26.
33. Jiménez-Picón, N., Romero-Martín, M., Ponce-Blandón, J. A., Ramirez-Baena, L., Palomo-Lara, J. C., & Gómez-Salgado, J. (2021). The Relationship between Mindfulness and Emotional Intelligence as a Protective Factor for Healthcare Professionals: Systematic Review. International Journal of Environmental Research and Public Health, 18(10), 5491.
34. Staicu M.L., Cuişov M. Anger and health risk behaviors. J Med Life. 2010;3(4):372-5.
35. Weger H., Castle Bell G., Minei E. M. & Robinson M. C. How to Behave More Assertively. (2014). The Relative Effectiveness of Active Listening in Initial Interactions. International Journal of Listening, 28(1), 13–31.
36. Wolkowitz O.M., Epel E.S., Reus V.I., Mellon S.H. Depression gets old fast: do stress and depression accelerate cell aging? Depress Anxiety. 2010;27(4):327-38. doi:10.1002/da.20686.