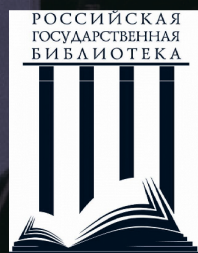
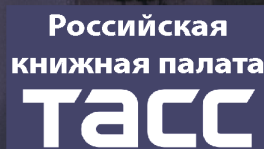
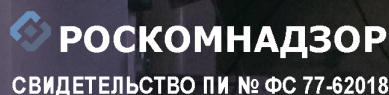


ISSN 2412-8244
СООТВЕТСТВУЕТ
ГОСТ 7.56-2002



ЯНВАРЬ 2025, № 01(47)

СОВРЕМЕННЫЕ ИННОВАЦИИ

XLVII МЕЖДУНАРОДНАЯ ЗАОЧНАЯ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ
«СОВРЕМЕННЫЕ ИННОВАЦИИ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА СОВРЕМЕННОЙ НАУКИ»
РОССИЯ. МОСКВА. 30-31 ЯНВАРЯ 2025 ГОДА

[HTTPS://MODERNINNOVATION.RU](https://moderninnovation.ru)

ISSN 2412-8244 (PRINT)
ISSN 2542-0771 (ONLINE)

Современные ИННОВАЦИИ № 1 (47), 2025

**XLVII МЕЖДУНАРОДНАЯ ЗАОЧНАЯ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ
«СОВРЕМЕННЫЕ ИННОВАЦИИ: ТЕОРИЯ И
ПРАКТИКА СОВРЕМЕННОЙ НАУКИ»
(30-31 ЯНВАРЯ 2025 Г.)
САЙТ КОНФЕРЕНЦИИ
[HTTPS://MODERNINNOVATION.RU](https://moderninnovation.ru)**

**ИЗДАНИЕ ОСУЩЕСТВЛЕНО ПРИ СОДЕЙСТВИИ
АВТОНОМНОЙ НЕКОММЕРЧЕСКОЙ ОРГАНИЗАЦИИ
«ИНСТИТУТ НАЦИОНАЛЬНОЙ ИДЕОЛОГИИ»**

МОСКВА
2025



УДК 08
ББК 94.3
С 56

Современные инновации

№ 1 (47), 2025

Российский импакт-фактор: 0,21

Научно-практический журнал «Современные инновации» подготовлен по материалам XLVII Международной заочной научно-практической конференции «Современные инновации: теория и практика современной науки».

Главный редактор: Вальцев С.В.

РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ:

Абдуллаев К.Н. (д-р филос. по экон., Азербайджанская Республика), *Алиева В.Р.* (канд. филос. наук, Узбекистан), *Акбулаев Н.Н.* (д-р экон. наук, Азербайджанская Республика), *Аликулов С.Р.* (д-р техн. наук, Узбекистан), *Ананьева Е.П.* (д-р филос. наук, Украина), *Асатурова А.В.* (канд. мед. наук, Россия), *Аскарходжаев Н.А.* (канд. биол. наук, Узбекистан), *Байтасов Р.Р.* (канд. с.-х. наук, Белоруссия), *Бакико И.В.* (канд. наук по физ. воспитанию и спорту, Украина), *Бахор Т.А.* (канд. филол. наук, Россия), *Баулина М.В.* (канд. пед. наук, Россия), *Блейх Н.О.* (д-р ист. наук, канд. пед. наук, Россия), *Боброва Н.А.* (д-р юрид. наук, Россия), *Богомолов А.В.* (канд. техн. наук, Россия), *Бородай В.А.* (д-р социол. наук, Россия), *Волков А.Ю.* (д-р экон. наук, Россия), *Гавриленкова И.В.* (канд. пед. наук, Россия), *Гарагонич В.В.* (д-р ист. наук, Украина), *Глущенко А.Г.* (д-р физ.-мат. наук, Россия), *Гринченко В.А.* (канд. техн. наук, Россия), *Губарева Т.И.* (канд. юрид. наук, Россия), *Гутникова А.В.* (канд. филол. наук, Украина), *Датий А.В.* (д-р мед. наук, Россия), *Демчук Н.И.* (канд. экон. наук, Украина), *Дивненко О.В.* (канд. пед. наук, Россия), *Дмитриева О.А.* (д-р филол. наук, Россия), *Доленко Г.Н.* (д-р хим. наук, Россия), *Есенова К.У.* (д-р филол. наук, Казахстан), *Жамулдинов В.Н.* (канд. юрид. наук, Казахстан), *Жолдошев С.Т.* (д-р мед. наук, Кыргызская Республика), *Зеленков М.Ю.* (д-р полит. наук, канд. воен. наук, Россия), *Ибадов Р.М.* (д-р физ.-мат. наук, Узбекистан), *Ильинских Н.Н.* (д-р биол. наук, Россия), *Кайрақбаев А.К.* (канд. физ.-мат. наук, Казахстан), *Кафтаева М.В.* (д-р техн. наук, Россия), *Киквидзе И.Д.* (д-р филол. наук, Грузия), *Клинов Г.Т.* (PhD in Pedagogic Sc., Болгария), *Кобланов Ж.Т.* (канд. филол. наук, Казахстан), *Ковалёв М.Н.* (канд. экон. наук, Белоруссия), *Кравцова Т.М.* (канд. психол. наук, Казахстан), *Кузьмин С.Б.* (д-р геогр. наук, Россия), *Куликова Э.Г.* (д-р филол. наук, Россия), *Курманбаева М.С.* (д-р биол. наук, Казахстан), *Курпаянди К.И.* (канд. экон. наук, Узбекистан), *Линькова-Даниельс Н.А.* (канд. пед. наук, Австралия), *Лукиенко Л.В.* (д-р техн. наук, Россия), *Макаров А.Н.* (д-р юрид. наук, Россия), *Мацаренко Т.Н.* (канд. пед. наук, Россия), *Мейманов Б.К.* (д-р экон. наук, Кыргызская Республика), *Мурадов Ш.О.* (д-р техн. наук, Узбекистан), *Мусаев Ф.А.* (д-р филос. наук, Узбекистан), *Набиев А.А.* (д-р наук по геонинформ., Азербайджанская Республика), *Назаров Р.Р.* (канд. филос. наук, Узбекистан), *Наумов В. А.* (д-р техн. наук, Россия), *Овчинников Ю.Д.* (канд. техн. наук, Россия), *Петров В.О.* (д-р искусствоведения, Россия), *Радкевич М.В.* (д-р техн. наук, Узбекистан), *Рахимбеков С.М.* (д-р техн. наук, Казахстан), *Розыходжаева Г.А.* (д-р мед. наук, Узбекистан), *Романенкова Ю.В.* (д-р искусствоведения, Украина), *Рубцова М.В.* (д-р социол. наук, Россия), *Румянцев Д.Е.* (д-р биол. наук, Россия), *Самков А. В.* (д-р техн. наук, Россия), *Саньков П.Н.* (канд. техн. наук, Украина), *Селитреникова Т.А.* (д-р пед. наук, Россия), *Сибирицев В.А.* (д-р экон. наук, Россия), *Скрипко Т.А.* (д-р экон. наук, Украина), *Сонов А.В.* (д-р ист. наук, Россия), *Стрекалов В.Н.* (д-р физ.-мат. наук, Россия), *Стукаленко Н.М.* (д-р пед. наук, Казахстан), *Субачев Ю.В.* (канд. техн. наук, Россия), *Сулейманов С.Ф.* (канд. мед. наук, Узбекистан), *Трезуб И.В.* (д-р экон. наук, канд. техн. наук, Россия), *Упоров И.В.* (канд. юрид. наук, д-р ист. наук, Россия), *Федоськина Л.А.* (канд. экон. наук, Россия), *Хитлухина Е.Г.* (д-р филос. наук, Россия), *Цуцулян С.В.* (канд. экон. наук, Республика Армения), *Чаладзе Г.Б.* (д-р юрид. наук, Грузия), *Шамишина И.Г.* (канд. пед. наук, Россия), *Шарилов М.С.* (канд. техн. наук, Узбекистан), *Шевко Д.Г.* (канд. техн. наук, Россия).

Подписано в печать:
30.01.2025

Дата выхода в свет:
06.02.2025

Формат 70х100/16.
Бумага офсетная.
Гарнитура «Таймс».
Печать офсетная.
Усл. печ. л. 2,925
Тираж 1 000 экз.
Заказ № 0006

ИЗДАТЕЛЬСТВО
«Проблемы науки»

**Территория
распространения:
зарубежные страны,
Российская
Федерация**

Журнал
зарегистрирован
Федеральной службой
по надзору в сфере
связи, информационных
технологий и массовых
коммуникаций
(Роскомнадзор)
Реестровая запись
ПИ № ФС77 - 62018
Издается с 2015 года

Свободная цена

Современные инновации в России и за рубежом: прошлое, настоящее, будущее // Современные инновации № 1(47) / Сб. ст. по материалам XLVII Международной заочной научно-практической конференции (Россия, Москва, 30-31 января, 2025). М.: Изд. «Проблемы науки», 2025. С. 36.

Содержание

ХИМИЧЕСКИЕ НАУКИ	4
<i>Фальнскова Н.П., Сибилев А.Ю.</i> БИОХИМИЯ СТАРЕНИЯ: МОЛЕКУЛЯРНЫЕ МЕХАНИЗМЫ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ	4
ТЕХНИЧЕСКИЕ НАУКИ	7
<i>Лондарь В.А., Лахметкина Н.Ю.</i> ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В УПРАВЛЕНИИ ИНТЕРМОДАЛЬНЫМИ ПЕРЕВОЗКАМИ	7
ЭКОНОМИЧЕСКИЕ НАУКИ	11
<i>Попов Т.С.</i> ТРАНСФОРМЕРНЫЕ МОДЕЛИ В МОНЕТИЗАЦИОННЫХ СТРАТЕГИЯХ	11
ФИЛОЛОГИЧЕСКИЕ НАУКИ	16
<i>Bushuy T.A.</i> THE PROBLEM OF WORD MEANING AND PHRASEOLOGICALLY RELATED MEANING IN LINGUISTIC SCIENCE.....	16
ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ НАУКИ	19
<i>Saliyeva Z.I.</i> DIGITAL STORYTELLING AS A PEDAGOGICAL TOOL FOR ENHANCING SPEAKING SKILLS	19
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ НАУКИ	22
<i>Колесникова П.И.</i> ИГРА, РАЗВИВАЮЩАЯ АДАПТИВНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ И НАПРАВЛЕННАЯ НА РАСКРЫТИЕ ЛИЧНОСТНОГО ПОТЕНЦИАЛА «НАВСТРЕЧУ ЭНТУЗИАЗМУ»	22

БИОХИМИЯ СТАРЕНИЯ: МОЛЕКУЛЯРНЫЕ МЕХАНИЗМЫ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ

Фалынскова Н.П.¹, Сибилев А.Ю.²

¹Фалынскова Наталья Петровна – доцент;

²Сибилев Артём Юрьевич – студент,

ФГБОУ ВО «Донской государственный аграрный университет»,
п. Персиановский

Аннотация: были рассмотрены молекулярные механизмы старения и их влияние на здоровье человека, включая оксидативный стресс, сокращение длины теломер, нарушение строения митохондрий и хроническое воспаление. Подчеркивается важность понимания этих механизмов для разработки стратегий по замедлению старения и улучшению качества жизни в пожилом возрасте. Обсуждаются перспективные подходы, такие как применение антиоксидантов и изменение образа жизни.

Ключевые слова: старение, оксидативный стресс, теломеры, митохондрии, баланс белкового состава, хроническое воспаление, эпигенетика, возрастные заболевания, здоровье, антиоксиданты, внутриклеточная регенерация.

Старение — это сложный биологический процесс, характеризующийся прогрессирующим снижением функциональных возможностей организма с течением времени, что приводит к повышенной восприимчивости к различным заболеваниям и, в конечном итоге, к смерти. На молекулярном уровне старение обусловлено целым рядом взаимодействующих биохимических механизмов, которые в совокупности приводят к повреждению клеток, тканей и органов. Понимание этих механизмов является ключом к разработке стратегий, направленных на замедление процессов старения и продление здоровой жизни.

1. Оксидативный стресс и повреждение ДНК

Одной из ключевых теорий старения является теория окислительного стресса. В процессе нормального метаболизма клетки вырабатывают активные формы кислорода (АФК), которые являются побочными продуктами окислительно-восстановительных реакций. АФК, такие как гидроксильный радикал и пероксид водорода, обладают высокой реакционной способностью и могут повреждать различные клеточные компоненты, включая липиды, белки и ДНК.

Повреждение ДНК, вызванное АФК, может приводить к мутациям, нарушению репликации и транскрипции, что, в свою очередь, негативно сказывается на функциональной способности клеток. Накопление повреждённой ДНК в клетках способствует их старению и может инициировать апоптоз или клеточное старение [1, с. 45].

2. Сокращение длины теломер

Теломеры — это повторяющиеся последовательности ДНК на концах хромосом, которые защищают их от повреждений и слияния. С каждым делением клетки теломеры укорачиваются из-за неспособности ДНК-полимеразы полностью синтезировать концы хромосом. Когда теломеры достигают критической длины, клетка теряет способность к дальнейшему делению и вступает в состояние неспособности к дальнейшему делению или апоптоза [2, с. 102].

Сокращение теломер считается одним из механизмов старения, поскольку оно связано с ограничением клеточного деления, а следовательно, и регенерации тканей. Сокращение теломер может ускоряться под воздействием стресса, воспалений и окислительного стресса [3, с. 88].

3. Нарушение функционирования митохондрий

Митохондрии — это клеточные органеллы, отвечающие за выработку энергии (АТФ). С возрастом функциональная способность митохондрий снижается, что может быть связано с накоплением мутаций в митохондриальной ДНК, снижением активности ферментов дыхательной цепи и увеличением выработки АФК [4, с. 34].

«Поломка» митохондрий приводит к снижению выработки АТФ, что влечет за собой уменьшение энергетической обеспеченности клеток и нарушение их функций. Кроме того, повышенное производство АФК в «поломанных» митохондриях способствует развитию оксидативного стресса и повреждению клеток [5, с. 56].

4. Накопление поврежденных белков и нарушения протеостаза

В процессе старения происходит накопление повреждённых белков, что связано с нарушением протеостаза — системы клеточного контроля за синтезом, переходом первичной структуры в третичную, транспортом и деградацией белков. С возрастом снижается эффективность работы шаперонов (белков, помогающих другим белкам правильно сворачиваться) и протеасом (клеточных комплексов, отвечающих за деградацию повреждённых белков) [6, с. 63].

Накопление повреждённых белков приводит к образованию агрегатов, которые могут нарушать клеточные функции, способствовать развитию воспаления и вызывать клеточный стресс [7, с. 29].

5. Хроническое воспаление (инфламмейджинг)

С возрастом в организме развивается хроническое низкоинтенсивное воспаление, известное как инфламмейджинг. Это воспаление не связано с инфекцией, а является следствием накопления повреждений, старения клеток и дисфункции иммунной системы [1, с. 45].

Хроническое воспаление способствует развитию многих возрастных заболеваний, таких как атеросклероз, диабет 2-го типа, болезнь Альцгеймера и рак. Воспалительные регуляторные белки могут повреждать различные ткани и органы, способствуя их старению и дисфункции [8, с. 75].

6. Изменения в эпигенетике

Эпигенетические модификации, такие как метилирование ДНК и модификации гистонов, играют важную роль в регуляции экспрессии генов и могут меняться с возрастом. Эти изменения могут приводить к нарушению функций клеток и способствовать старению [3, с. 88].

Влияние молекулярных механизмов старения на здоровье

Совокупность этих молекулярных механизмов приводит к множественным изменениям в организме, которые проявляются в виде возрастных заболеваний и снижения физиологических функций. К ним относятся:

- Сердечно-сосудистые заболевания: атеросклероз, гипертония, ишемическая болезнь сердца.
- Нейродегенеративные заболевания: болезнь Альцгеймера, болезнь Паркинсона.
- Сахарный диабет 2-го типа: нарушение толерантности к глюкозе и резистентность к инсулину.
- Рак: увеличение риска развития различных видов рака.
- Снижение иммунитета: повышенная восприимчивость к инфекциям.
- Остеопороз: снижение плотности костной ткани и повышенный риск переломов.

Старение — это сложный многофакторный процесс, обусловленный целым рядом молекулярных механизмов. Понимание этих механизмов является ключом к разработке стратегий, направленных на замедление процессов старения и продление здоровой жизни. Многообещающие подходы включают в себя применение антиоксидантов, активаторов регенерации клеток, препаратов, снижающих воспаление, а также изменение образа жизни, например, физическую активность и

правильное питание. Дальнейшие исследования в этой области помогут разработать новые терапевтические методы для улучшения качества жизни в пожилом возрасте.

Список литературы

1. *Кузнецова Л.И.* Биохимия старения: молекулярные механизмы и их влияние на здоровье. М.: Наука, 2018. 45 с.
2. *Федорова И.В.* Молекулярные механизмы старения. М.: Медицина, 2017. 102 с.
3. *Петров В.А.* Биохимия и физиология старения. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2019. 88 с.
4. *Смирнова Н.А.* Энергетика клеток и старение. М.: Академический проект, 2020. 34 с.
5. *Иванова Е.С.* Митохондрии и старение: роль и механизмы. М.: Высшая школа, 2021. 56 с.
6. *Тихонов А.Ю.* Протеостаз и старение. М.: Научный мир, 2019. 63 с.
7. *Романов И.Г.* Воспаление и старение: механизмы и последствия. М.: РМЖ, 2020. 29 с.
8. *Сидорова Т.В.* Эпигенетика старения: изменения и их последствия. М.: Феникс, 2021. – 75 с.

ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В УПРАВЛЕНИИ ИНТЕРМОДАЛЬНЫМИ ПЕРЕВОЗКАМИ

Лондарь В.А.¹, Лахметкина Н.Ю.²

¹Лондарь Владислав Александрович - аспирант;

²Лахметкина Наталья Юрьевна - кандидат технических наук, доцент,
кафедра логистические транспортные системы и технологии,
Российский университет транспорта (МИИТ),
г. Москва

Аннотация: в статье рассматриваются современные информационные технологии, применяемые в управлении интермодальными перевозками. Интермодальная транспортировка является сложным процессом, включающим различные виды транспорта и множество участников, поэтому эффективное управление требует использования передовых ИТ-решений. Автором исследуется роль информационных систем в оптимизации маршрутов, мониторинге перемещения грузов, автоматизации документооборота и поддержке принятия управленческих решений. Приводятся примеры успешного внедрения ИТ-систем ведущими российскими компаниями, а также обсуждаются проблемы и вызовы, связанные с использованием этих технологий.

Ключевые слова: информационные системы, транспорт, контейнерные перевозки, логистика.

УДК 656.078.12

Введение.

Современные условия ведения бизнеса требуют от компаний, работающих в сфере логистики и транспорта, постоянного поиска путей повышения своей эффективности и конкурентоспособности. Одним из важнейших инструментов достижения этой цели являются информационные технологии (ИТ). В условиях глобализации экономики и роста объемов международной торговли особое значение приобретает оптимизация процессов управления интермодальными перевозками, где задействованы различные виды транспорта – железнодорожный, автомобильный, морской и воздушный [2].

Интермодальные перевозки представляют собой сложный процесс, требующий координации действий множества участников: операторов транспортных средств, экспедиторов, таможенных служб, складских комплексов и других субъектов. Эффективная организация этого процесса невозможна без использования современных информационных систем, обеспечивающих оперативную обработку большого объема данных, автоматизацию рутинных операций и поддержку принятия управленческих решений.

На сегодняшний день существует широкий спектр ИТ-решений, предназначенных для управления интермодальными перевозками. Среди них можно выделить: системы управления транспортом (Transport Management Systems, TMS), системы мониторинга и контроля за перемещением грузов (GPS/GNSS-трекеры), автоматизированные системы документооборота (EDI), а также специализированные платформы для планирования маршрутов и оптимизации загрузки транспортных средств [5].

Использование этих систем позволяет транспортным компаниям существенно повысить свою конкурентоспособность за счет сокращения временных и финансовых затрат, увеличения точности и надежности доставки грузов, а также улучшения качества обслуживания клиентов. Например, системы управления транспортом позволяют оптимизировать маршруты и расписание перевозок, минимизировать

простои транспортных средств и снизить эксплуатационные расходы. Системы мониторинга обеспечивают постоянный контроль за состоянием груза и транспортного средства, что способствует предотвращению потерь и повреждений товара.

Однако, несмотря на все преимущества, существуют и определенные недостатки в применении текущих ИТ-решений. Во-первых, многие системы остаются недостаточно интегрированными друг с другом, что затрудняет обмен данными между различными участниками логистической цепи. Во-вторых, некоторые компании сталкиваются с проблемами совместимости программного обеспечения и оборудования, особенно при переходе на новые технологические платформы. Кроме того, вопросы информационной безопасности и защиты данных остаются актуальными, учитывая рост числа кибератак и утечек конфиденциальной информации.

Таким образом, исследование и анализ современных информационных транспортных технологий представляет собой важную задачу, решение которой позволит выявить перспективы и направления дальнейшего развития ИТ-инструментов в этой области. В настоящей статье мы рассмотрим существующие ИТ-решения, их функциональные возможности, а также обсудим проблемы и вызовы, связанные с их применением.

Современные информационные технологии в логистике и транспорте.

Логистика и транспортная отрасль сегодня активно внедряют современные информационные технологии для повышения эффективности управления цепями поставок, оптимизации процессов транспортировки грузов и обеспечения прозрачности всех этапов доставки. В условиях глобализации экономики и роста объемов международной торговли использование информационных систем становится ключевым фактором успеха в организации интермодальных перевозок [3].

Информационные системы, применяемые в транспортной отрасли, можно классифицировать по видам транспорта:

1. Железнодорожный транспорт

В России для управления железнодорожным транспортом широко используются автоматизированные системы управления движением (АСУД), такие как «ГИД Урал ВНИИЖТ», «АСУ СТ», «АСОУП» и другие. Эти системы позволяют планировать маршруты движения поездов, контролировать их дислокацию в реальном времени, а также управлять загрузкой вагонного и контейнерного парков. Кроме того, внедряются системы электронного документооборота «АС ЭТРАН», обеспечивающие автоматизацию оформления транспортных накладных и других сопроводительных документов.

2. Автомобильный транспорт

В автомобильном транспорте применяются системы мониторинга и управления автопарком (например, Wialon, Omnicomm). Они обеспечивают отслеживание местоположения транспортных средств, контроль за соблюдением графика движения, расходом топлива и состоянием автомобиля. Электронные системы навигации и планирования маршрутов помогают оптимизировать транспортные потоки и минимизировать затраты на топливо.

3. Морской транспорт

Морские порты используют порталные информационные системы (PIS), которые интегрируют данные о движении судов, грузах, терминалах и складских операциях. Примером такой системы является система «Портал Морской порт» [1], разработанная в России. Она позволяет автоматически обрабатывать заявки на заход судна в порт, отслеживать его перемещение и осуществлять координацию работы причалов и складов.

4. Воздушный транспорт

Авиакомпании применяют системы управления воздушным движением (Air Traffic Management Systems, ATM) и автоматизированные системы бронирования билетов (Global Distribution System GDS). Эти системы обеспечивают безопасность полетов,

планирование рейсов, управление пассажиропотоками и обработку багажа. Также используются системы электронного обмена данными (EDI) для взаимодействия с другими участниками транспортного процесса.

Так как интермодальная перевозка предполагает взаимодействие нескольких видов транспорта, важно обеспечить интеграцию информационных систем разных участников цепи поставки. Для этого используются стандарты электронного обмена данными, такие как EDIFACT и XML. В рамках международных перевозок особое внимание уделяется унификации электронных документов, таких как электронная тотранспортная накладная (eCMR), электронный коносамент (eB/L) и другие.

Взаимодействие российских и зарубежных информационных систем.

Интеграция российских информационных систем с международными стандартами и платформами имеет стратегическое значение для эффективного функционирования глобальной логистической сети. Одним из ключевых аспектов является обеспечение совместимости национальных стандартов с международными требованиями к электронному обмену данными. Российские компании активно работают над внедрением технологий блокчейн, IoT (Интернет вещей) и искусственного интеллекта для улучшения безопасности данных и ускорения обработки информации.

Например, в рамках реализации проекта «Цифровая платформа транспортных коридоров» осуществляется интеграция российской информационной инфраструктуры с аналогичными системами стран СНГ. Этот проект направлен на создание единой цифровой среды для управления транспортными потоками, включая мониторинг перемещений грузов, управление таможенными процедурами и взаимодействие с различными видами транспорта.

Перспективы развития.

В будущем ожидается дальнейшее развитие и внедрение новых технологий в сферу логистики и транспорта. Среди наиболее перспективных направлений можно выделить:

- Искусственный интеллект: Использование AI для анализа больших массивов данных, прогнозирования спроса и предложения, оптимизации маршрутов и минимизации затрат.

- Блокчейн: Применение блокчейн-технологий для обеспечения безопасности и прозрачности транзакций, а также для создания децентрализованных платформ для управления цепочками поставок.

- Автоматизация и роботизация: Внедрение беспилотных транспортных средств, дронов и роботов для выполнения рутинных задач, таких как погрузка-разгрузка и доставка товаров.

- Умные контракты: Использование смарт-контрактов для автоматического исполнения условий договоров без необходимости вмешательства третьих лиц.

Эти инновации позволят значительно повысить эффективность и надежность интермодальных перевозок, снизить издержки и улучшить качество обслуживания клиентов.

Таким образом, современные информационные технологии являются важнейшим инструментом для управления интермодальными перевозками [4], обеспечивая высокий уровень автоматизации, координации и безопасности всех участников логистического процесса.

Заключение.

В данной статье исследуется роль информационных технологий в управлении интермодальными перевозками, подчеркивается их значимость в повышении эффективности и конкурентоспособности логистических компаний. Рассматриваются ключевые ИТ-решения на рынке, которые способствуют оптимизации маршрутов, контролю за грузами и снижению издержек.

Несмотря на очевидные преимущества, автор обращает внимание на существующие проблемы, среди которых недостаточная интеграция систем,

сложность в совместимости оборудования и программного обеспечения, а также риски, связанные с безопасностью данных. Тем не менее, выводы статьи подтверждают необходимость дальнейшего развития и внедрения ИТ-решений в логистику для повышения качества предоставляемых услуг и укрепления позиций компаний на рынке.

Список литературы

1. Официальный сайт Правительства Российской Федерации: [Электронный ресурс] // government URL: <http://government.ru/news/44477/>. (Дата обращения: 10.12.2024).
2. Транспортная стратегия Российской Федерации на период до 2030 года утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 22 ноября 2008 года № 1734-р.
3. *Искандеров Ю.М.* Интеграция информационных ресурсов для управления транспортными процессами системные аспекты // Журнал Системный анализ в проектировании и управлении. Санкт-Петербург: СПб ФИЦ РАН, С. 254–260 (2021).
4. *Баталова Н.В., Чеченова Л.М.* Внедрение цифровых решений в систему интермодальных грузоперевозок // Журнал Бюллетень результатов научных исследований. Санкт-Петербург: СПбГУ, С. 163–171 (2022).
5. *Дмитриев А.В.* Интермодальные технологии в логистике транспортно-экспедиторских услуг // Журнал Российское предпринимательство. Издательство «Креативная экономика», С. 787–798 (2015).

ТРАНСФОРМЕРНЫЕ МОДЕЛИ В МОНЕТИЗАЦИОННЫХ СТРАТЕГИЯХ

Попов Т.С.

Попов Тимофей Сергеевич – Senior DS Product Manager,

Avito,

г. Москва

Аннотация: статья посвящена анализу применения трансформерных моделей в стратегиях монетизации цифровых платформ. Рассматриваются основные преимущества архитектуры трансформеров, включая их способность анализировать долгосрочные взаимодействия и улучшать персонализацию рекомендаций, автоматизацию контента и анализ поведения пользователей. Приведены примеры использования трансформеров в крупнейших мировых компаниях, таких как Google, Spotify и Alibaba. Обсуждаются перспективы дальнейшего развития трансформеров в области динамического ценообразования, управления инвентарём и других монетизационных продуктов. Акцентируются внимание на значимости инвестиций в эту технологию для достижения конкурентных преимуществ и устойчивого роста бизнеса.

Ключевые слова: трансформерные модели, монетизация, персонализация, машинное обучение, динамическое ценообразование, автоматизация контента, рекомендации, управление инвентарём, анализ поведения пользователей, инновации, цифровые платформы.

УДК 004.8

Стратегии монетизации цифровых платформ пережили революцию в последние годы благодаря внедрению передовых моделей машинного обучения. Среди них трансформеры и графовые нейронные сети (Graph Neural Networks, GNNs) представляют собой современные передовые технологии. В данной статье рассматриваются их приложения, преимущества и влияние на рост бизнеса.

Что такое трансформерные модели?

Трансформеры представляют собой архитектуру машинного обучения, впервые описанную в 2017 году в статье “Attention is All You Need”. Их ключевая особенность заключается в механизме самовнимания (self-attention), который позволяет моделям анализировать зависимости между элементами входных данных независимо от их позиции. Это делает трансформеры особенно эффективными для обработки последовательных данных, таких как текст, и позволяет учитывать долгосрочные взаимосвязи.

Дополнительные исследования показали, что трансформеры успешно применяются в задачах, связанных с обработкой временных рядов и графов, что делает их универсальным инструментом в задачах оптимизации и монетизации.

Эволюция до трансформеров

До появления трансформеров основные задачи работы с последовательными данными решались с помощью рекуррентных нейронных сетей (RNNs) и их усовершенствованных версий, таких как LSTM и GRU. Однако их возможности были ограничены проблемами с долгосрочной памятью и высокой вычислительной сложностью. Трансформеры преодолели эти ограничения благодаря возможности параллельной обработки данных и более глубокому учёту контекста.

Кто применяет трансформеры?

Популярность трансформеров растет благодаря их высокой производительности в задачах обработки текста, изображений и временных рядов. Компании, такие как Google, Microsoft, OpenAI, активно используют трансформеры в своих продуктах, включая поисковые системы, голосовые помощники и генеративные модели, такие как GPT. Их применение позволяет значительно улучшить качество рекомендаций, повысить вовлеченность пользователей и увеличить доход.

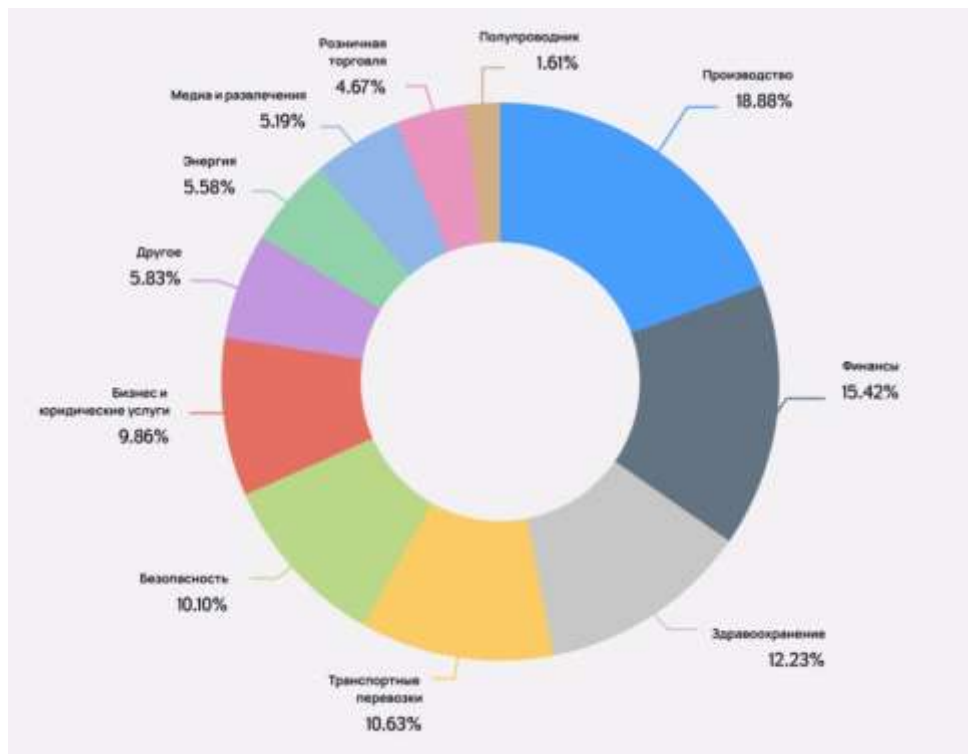


Рис. 1. Распределение долей внедрения инноваций с использованием машинного обучения по отраслям, 2024.

Согласно анализу McKinsey, использование трансформеров и других методов глубокого обучения позволило компаниям в разных секторах увеличить доходность от цифровых продуктов на 20–30% за счёт улучшения персонализации и оптимизации.

- США: OpenAI и Google лидируют в разработке трансформеров, таких как ChatGPT и BERT. Amazon внедряет их для персонализации пользовательского опыта.
- Европа: Spotify применяет трансформеры для улучшения музыкальных рекомендаций
- Азия: Alibaba использует трансформеры для повышения качества рекомендаций на своих торговых платформах, а Baidu совершенствует с их помощью голосовые ассистенты и поисковые системы.
- Россия: Яндекс и Сбер активно разрабатывают модели на основе трансформеров для персонализации и создания виртуальных ассистентов.

Применение трансформеров в платформенных технологиях

Современные платформы сталкиваются с проблемой исчерпания потенциала традиционных подходов к монетизации. Трансформеры предоставляют новые возможности за счёт своей способности анализировать долгосрочные взаимодействия пользователей и выявлять сложные зависимости в данных. Ведущие компании

используют трансформеры для разработки инновационных моделей монетизации, включая движки симуляции и оптимизации рекламных и рекомендательных стратегий.

Интеграция трансформеров в системы монетизации помогает создать сбалансированные стратегии, которые одновременно увеличивают доход и поддерживают высокий уровень удовлетворенности пользователей.

Как трансформеры помогают улучшать монетизационные продукты?

1. Персонализация рекомендаций: Трансформеры анализируют долгосрочные взаимодействия пользователей, предлагая более релевантные товары и услуги. Это позволяет улучшить качество пользовательского опыта, что напрямую отражается на увеличении среднего дохода на одного пользователя. Например, компания Spotify отмечает рост коэффициента удержания на 15% благодаря персонализированным рекомендациям.

2. Оптимизация аукционов: Улучшенные прогнозы позволяют точнее определять, какие рекламные блоки будут наиболее эффективными. Например, Alibaba добилась увеличения коэффициента кликабельности (CTR) на 20% после внедрения трансформеров в свои рекламные алгоритмы.

3. Автоматизация контента: Генеративные трансформеры помогают продавцам составлять качественные описания товаров, повышая их привлекательность. Исследование показало, что автоматическое создание описаний товаров увеличивает вероятность покупки на 12% в e-commerce сегменте.

4. Анализ поведения пользователей: Улучшенная обработка данных помогает выявлять скрытые паттерны, которые можно использовать для таргетинга и повышения конверсии. Компании, внедрившие трансформеры для анализа поведения клиентов, сообщают о росте конверсии на 18%.

5. Поддержка продавцов: Генеративные трансформеры позволяют оперативно работать с входящими запросами от клиентов, консультировать и помогать с оформлением заказа. Например, в маркетплейсах использование трансформеров для автоматизированных ответов на запросы клиентов снизило время обработки на 30%, что улучшило общий уровень удовлетворенности клиентов.

Перспективы развития трансформеров

В ближайшие годы трансформеры будут играть центральную роль в развитии технологий монетизации. Ожидается:

- Углубление интеграции трансформеров в монетизационные продукты, включая динамическое ценообразование и управление инвентарём.
- Разработка специализированных моделей, адаптированных для конкретных задач.
- Снижение барьера входа за счёт развития инфраструктуры, включая облачные GPU и инструменты обучения.

Развитие технологий на основе трансформеров может создать триллионы долларов добавленной стоимости в различных отраслях к 2030 году.



Рис. 2. Размер рынка AI, млрд. долларов США

Трансформеры уже доказали свою значимость, и их потенциал только растёт. Компании, которые начнут инвестировать в эту технологию сегодня, обеспечат себе лидерство на рынке в будущем.

Заключение

Трансформеры представляют собой мощный инструмент, способный преобразовать подходы к монетизации и улучшению пользовательского опыта. Инновационные концепции демонстрируют, как передовые технологии позволяют моделировать сложные бизнес-сценарии, тестировать и оптимизировать стратегии, минимизируя риски. Применение трансформеров способствует росту доходности платформ, улучшению пользовательского взаимодействия и созданию долгосрочных конкурентных преимуществ.

Будущее технологий трансформеров связано с их дальнейшей интеграцией в процессы монетизации и автоматизации. Их развитие открывает новые перспективы для платформ, готовых инвестировать в инновации и обеспечивать устойчивый рост в условиях быстро меняющегося рынка.

Список литературы

1. "AI Analysis Sizing the Prize Report", PwC, Dr. Anand S. Rao, Gerard Verweij, 2017 (стр. 8–15), [PwC], URL: <https://www.pwc.com/gx/en/issues/analytics/assets/pwc-ai-analysis-sizing-the-prize-report.pdf>
2. "Fueling Growth Through Data Monetization", McKinsey, Josh Gottlieb, Khaled Rifai, 2020, [McKinsey], URL: <https://www.mckinsey.com/capabilities/quantumblack/our-insights/fueling-growth-through-data-monetization>
3. "Attention Is All You Need", Ashish Vaswani, Noam Shazeer, Niki Parmar, Jakob Uszkoreit, Llion Jones, Aidan N. Gomez, Lukasz Kaiser, Illia Polosukhin, 2017 (стр.1–12), [arXiv], URL: <https://arxiv.org/abs/1706.03762>

4. "A Machine Learning Approach for Revenue Management in Cloud Manufacturing", Vincent Adomat, Jonas Ehrhardt, Christian Kober, Maryam Ahanpanjeh, Jens P. Wulfsberg, 2023 (срр. 45–60), [ScienceDirect], URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2212827123002834>
5. "Bridging Search and Recommendation in Generative Retrieval", Gustavo Penha, Ali Vardasbi, Enrico Palumbo, Marco De Nadai, Hugues Bouchard, 2023, [ACM Digital Library], URL: <https://dl.acm.org/doi/10.1145/3640457.3688123>
6. "AI-driven Business Analytics for Revenue Optimization", Ajay Rathod, 2023, [ResearchGate], URL: https://www.researchgate.net/publication/378964223_AI-driven_Business_Analytics_for_Revenue_Optimization
7. "Contextualized Recommendations Through Personalized Narratives using LLMs", 2024, Praveen Ravichandran, Marco De Nadai, Divita Vohra, Sandeep Ghael, Manizeh Khan, Paul Bennett, Tony Jebara, Mounia Lalmas-Roelleke, 2024, [Spotify R&D], URL: <https://research.atspotify.com/>
8. "Revenue maximization via machine learning with noisy data", Ellen Vitercik, Tom Yan, 2021 (срр. 24–35), [NeurIPS], URL: <https://proceedings.neurips.cc/paper/2021/file/56d33021e640f5d64a611a71b5dc30a3-Paper.pdf>
9. "LLMs for User Interest Exploration in Large-scale Recommendation Systems", Jianling Wang, Haokai Lu, 2018, [arXiv], URL: <https://arxiv.org/pdf/2405.16363>

THE PROBLEM OF WORD MEANING AND PHRASEOLOGICALLY RELATED MEANING IN LINGUISTIC SCIENCE

Bushuy T.A.

*Bushuy Tatyana Anatolyevna - Doctor of Philological Sciences, Professor,
DEPARTMENT OF UZBEK LANGUAGE, JOURNALISM AND COMPUTATIONAL LINGUISTICS,
SAMARKAND STATE INSTITUTE OF FOREIGN LANGUAGES,
SAMARKAND, REPUBLIC OF UZBEKISTAN*

Abstract: *the article examines the problem of word meaning and phraseologically related meaning in the theory of language. The author identifies the features of the relationship between designators and designata. The article also analyzes the slang meaning of somatisms. Special attention is paid to the study of the referential approach and the functional approach when considering meanings.*

Keywords: *referent, somatism, referential approach, functional approach, transformed semantics.*

A.I. Smirnitsky asserts that the meaning of a word cannot be identified either with the referent (i.e. the object it denotes) or with the sound of the word, and offers the following definition of the meaning of a word: the meaning of a word is a known reflection of an object, phenomenon or relationship in consciousness (or a similar mental formation in its nature, constructed from reflections of individual elements of reality – *mermaid, goblin, witch*, etc.), which is part of the structure of the word as its so-called internal side, in relation to which the sound of the word acts as a material shell, necessary not only for expressing the meaning and for communicating it to other people, but also for its very emergence, formation, existence and development [2, p. 43].

The meaning of a word is one of the most controversial issues in the theory of language. First of all, it is a question of determining the meaning of a word (lexical meaning) [6, p. 16].

In modern linguistics, two approaches to the problem of defining meaning can be distinguished: referential and functional.

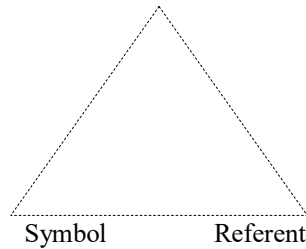
Those who adhere to the referential approach seek to describe meaning as a component of a word, with the help of which a certain concept is conveyed, and which thus endows the word with the ability to objectively reflect existing reality, to designate objects, qualities, actions and abstract concepts.

Supporters of the functional approach, on the other hand, study the functions of the word in speech and pay less attention to the question “what is meaning?” than to “what functions does meaning have?”

All major works on semantic theory have so far been based on this approach. The central idea of the referential approach is the identification of three factors that characterize the meaning of a word: “the word (the symbol)” (the sound form of the word), “the mental content” (the concept) and “the referent” (the term “referent” is the object (action, quality) that the word denotes).

According to this approach, meaning is understood as a complex whole consisting of the designated object and the concept of this object. Cp. the Ogden-Richards triangle:

Thought or reference
(the mental content)



In the above diagram, the term “symbol” refers to a word; “thought” or “reference” refers to a concept. The dotted line means that there is no direct connection between the referent and the word: it is established only by means of the concept. The meaning of a word is considered to be entirely determined by its connection with its three factors: word, referent, and concept.

As can be seen, the most important component of meaning is the expression of a concept. The connection between the referent and the word is really established only with the help of a concept [7, p. 314].

At the same time, the relations between signifiers and signified meanings (i.e. between designators and designata) are far from unambiguous. Often such relations are complex, intersecting in a variety of ways (in the form of polysemy, homonymy, synonymy, etc.).

The specificity of signifying-signified semantic-nominative relations can be traced especially clearly in the interlingual perspective [5, p. 318].

Phraseological units in language perform not only a nominative function, but also often provide a description of the already named phenomenon or concept.

Cp.: *finger mob* (‘a gang of criminals working under police protection’) with the slang meaning of the somatism *finger* (‘a police informer’); *to sling chin music* (‘a talk’) with the slang meaning of the somatism *chin* ‘a talk’.

Thus, the slang meaning of somatisms is used in a new meaning depending on the context. This is the phraseological unit itself, which arose as a result of the ability of the supporting word-somatism to realize its meaning only with a strictly defined word or a series of words.

Cp.: *arm* «hand» in combination with the word «strong» gives the phraseological unit *strong arm* (‘violent’).

Consequently, we can speak of a phraseologically related meaning of slang somatism, which is formed in indirect nomination. With this type of nomination, the indirect display of reality is refracted under the direct influence of the original semantic (content) side of the basic supporting name, mediating the attribution of a new meaning to the depicted reality.

Thus, in “black lung” (‘a disease that afflicts coal miners’) the somatism *lung* has the meaning “a person afflicted with tuberculosis” and is the phraseological center of the phraseological unit, the second component of this combination (“black”) concentrates the semantic shades of this stable complex and is related in meaning to the word “black” in free use.

The phraseological center is such a significant element of the complex, the meaning of which is not revealed even potentially. Thus, the first component of the phraseological unit is the semantic center of this phraseological unit.

Being deprived of the meaning-forming function, the somatism “lung”, being a phraseological center, is not completely desemantized, while actively participating in the formation of the new (transformed) semantics of this phraseological unit.

“A Bureau of mines spokesman says conditions for miners have improved to some extent but the fatality rates and black lung incidents show that the problem is not under control” [1, p. 46].

The essence of speech production is the transmission of meanings based on the signs used. The universal primary sign system is natural language. Genetically, this is a necessary condition that ensures a generalizing (abstract) level of consciousness.

References

1. *Бушуй Т.А.* Опыт преподавания языковедческих дисциплин в вузах Узбекистана // European Research: Innovation in Science, Education and Technology/Collection of scientific Articles. XLV International Correspondence Scientific and Practical Conference (London, United Kingdom, October 8-9, 2018). – London. 2018. С. 46-48
2. *Бушуй Т.А.* Проблема языка и нации в лингвокультурологическом аспекте // LVI International Correspondence Scientific and Practical Conference “International Scientific Review of the Problems and Prospects of Modern Science and Education” (Boston. USA. March 24-25, 2019) – Boston. Massachusetts Printed in the United States of America, 2019. С. 43-45.
3. *Фалеева А.В.* Коллоквиалистика как источник пополнения эмоционально-экспрессивных ресурсов английского языка // International Scientific Review of Problems and Prospects of Modern Science and Education / Collection of Scientific Articles. LVI International Correspondence Scientific and Practical Conference (Boston, USA, March 24-25, 2019). Boston. 2019. 72-74.
4. *Bushuy T.A.* Grammar of Idiomatic Language in Contrastive Dictionary XCVII International Correspondence Scientific and Practical Conference «International Scientific Review of the Problems and Prospects of Modern Science and Education» (Boston. USA. September 17-18, 2024). P. 24-26.
5. *Hill A.* Introduction to Linguistic Structures. - New York: Holt, Rinehart and Windston, 2002.- 528 p.
6. *Katz J.J.* Semantic Theory. - New York: Harper and Row, 2005. - 418 p.
7. *Kempson R.M.* Semantic Theory. - Cambridge: Cambridge University Press, 2007. - 474 p.

DIGITAL STORYTELLING AS A PEDAGOGICAL TOOL FOR ENHANCING SPEAKING SKILLS

Saliyeva Z.I.

*Saliyeva Zarrina Ilhomovna – associate professor
TRANSLATION THEORY AND PRACTICE DEPARTMENT
SAMARKAND STATE INSTITUTE OF FOREIGN LANGUAGES,
SAMARKAND, REPUBLIC OF UZBEKISTAN*

Abstract: *digital storytelling (DST) enhances speaking skills by integrating narrative techniques with digital media, fostering creativity and engagement in language learning. DST reduces speaking anxiety, promotes self-regulation, and integrates cultural elements for meaningful communication. Practical applications include personal narratives, cultural projects, and role-playing activities. With proper teacher training and technological resources, DST serves as a transformative pedagogical tool, empowering learners to build confidence and improve oral proficiency effectively.*

Keywords: *digital storytelling, speaking skills, language learning, self-regulation, cultural integration.*

In recent years, Digital Storytelling (DST) has emerged as a significant and transformative tool in the field of education, especially within language learning environments. DST combines narrative strategies with digital technology to create captivating, learner-focused educational experiences. Its role in enhancing speaking abilities is particularly remarkable, as it offers learners the opportunity to practice oral communication in innovative, meaningful, and encouraging settings. In addition to improving speaking skills, DST also addresses important psychological and emotional aspects, such as self-regulation and anxiety related to speaking. This article examines how DST contributes to the development of speaking abilities, backed by evidence from various studies, and discusses practical aspects of its implementation.

The influence of DST on speaking proficiency is well-established. A study carried out at the Islamic Institute of Sunan Kalijogo Malang emphasized its effectiveness in enhancing oral communication skills. The experimental group that engaged with DST demonstrated a significant increase in their average post-test scores, rising from 55.39 to 61.72, while the control group saw a decrease. This notable difference highlights DST's potential to improve speaking skills through active participation and practice [5].

Likewise, research involving Chinese EFL (English as a Foreign Language) students showcased the effectiveness of DST in developing speaking competence and confidence. Students were assigned the task of creating digital storytelling videos, which served as a structured platform for oral practice. Participants noted that the process of planning, scripting, and narrating their stories greatly aided their speaking improvement. This study not only validated the educational value of DST but also underscored its ability to enhance learners' confidence in oral communication [3].

A significant obstacle to effective speaking in a second language is anxiety [1]. Digital storytelling has been shown to solve this challenge by fostering a supportive and non-threatening educational atmosphere. A study conducted in an IELTS preparation course analyzed the effects of DST on L2 speaking skills, self-regulation, and speaking anxiety. The results indicated that learners experienced diminished anxiety levels while participating in DST activities. This reduction was linked to the gradual exposure to speaking tasks, which enabled learners to incrementally build their skills and confidence [2].

Furthermore, DST encourages self-regulation by motivating students to take charge of their learning journey. By engaging learners in the creation of digital stories, they are

required to independently plan, organize, and execute tasks. This approach fosters autonomy and helps students develop effective strategies for managing their time and efforts. The combination of reduced anxiety and enhanced self-regulation leads to a more positive and productive speaking experience.

Another significant advantage of DST is its ability to incorporate cultural elements into language learning. The use of culturally relevant content can enhance learner engagement and motivation. For instance, a study involving Indonesian EFL learners utilized local folktales in digital storytelling activities. The integration of familiar cultural narratives not only enriched the learning experience but also provided learners with relatable and meaningful contexts for language practice. This approach proved effective in improving speaking skills while simultaneously fostering cultural appreciation [4].

Cultural integration through DST also broadens learners' perspectives and helps them develop intercultural communicative competence. By exploring and sharing stories from diverse cultural backgrounds, learners gain insights into different worldviews, which is a valuable skill in today's globalized world.

Digital storytelling can be effectively implemented in classroom settings through a variety of structured activities:

1. **Personal Narratives:** Teachers can ask students to create digital stories based on their personal experiences. For example, students might share a memorable event, a family tradition, or a travel experience. They can use tools such as PowerPoint, Canva, or video editing software to combine images, text, and audio. This allows students to practice speaking while creating a personally meaningful story.

2. **Cultural Storytelling Projects:** Students can research and present a story from their local culture or folklore. For instance, an Indonesian student might retell a traditional legend using digital tools, integrating visuals and voiceovers. This not only enhances speaking skills but also promotes cultural exchange when stories are shared with peers.

3. **Role-Plays and Dialogues:** Teachers can design DST activities where students script and act out fictional scenarios, such as a job interview, a visit to a doctor, or a debate on a social issue. These stories can be recorded and edited digitally, providing students with opportunities to refine their pronunciation and delivery.

4. **Project-Based Learning:** As part of a group project, students can collaborate to create a digital story on a specific theme, such as environmental conservation or social justice. Each member contributes to the story, whether through research, scripting, or narration. This fosters teamwork and provides ample speaking practice.

5. **Reflective Journals:** Teachers can encourage students to create weekly digital reflective journals, where they narrate their learning experiences or personal reflections. These journals can be shared with the class, offering a platform for peer feedback and interaction.

6. **Digital Interviews:** Students can interview classmates, teachers, or community members on a specific topic, record the interviews, and compile them into a digital story. This activity combines speaking practice with listening and editing skills.

7. **Cross-Cultural Exchanges:** Teachers can arrange for students to share their digital stories with peers from other countries through online platforms. This not only enhances speaking skills but also provides an opportunity for cultural exchange and global communication.

While DST offers numerous benefits, its successful implementation depends on several factors. Teacher training is crucial to equip educators with the skills and knowledge required to integrate DST into their teaching practices effectively. Teachers must be proficient in using digital tools and understand how to design DST activities that align with curricular goals.

Technological resources are another critical consideration. Access to devices, software, and reliable internet connectivity is essential for creating and sharing digital stories. Educational institutions must invest in infrastructure and provide technical support to ensure that both teachers and students can fully utilize DST.

Additionally, the effectiveness of DST may vary based on learners' backgrounds and language proficiency levels. Tailored approaches are necessary to address the diverse needs of students. For example, beginners may require more structured guidance and support, while advanced learners can benefit from greater autonomy and creative freedom in their DST projects.

Digital storytelling is a powerful tool for improving speaking skills in language-learning contexts. By combining narrative techniques with digital media, DST creates engaging and interactive learning experiences that enhance oral communication abilities. It also addresses critical factors such as speaking anxiety and self-regulation, providing a holistic approach to language development. Furthermore, the integration of cultural elements in DST activities promotes learner engagement and fosters intercultural competence. However, the successful implementation of DST requires careful consideration of factors such as teacher training, technological resources, and curriculum design. Tailored approaches are essential to meet the diverse needs of learners and maximize the benefits of DST. As research continues to highlight its effectiveness, digital storytelling holds great promise for transforming language education and empowering learners to communicate with confidence and creativity.

References

1. *Салеева З.И.* СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ ИНОЯЗЫЧНОГО ОБРАЗОВАНИЯ И ИХ ПРИМЕНЕНИЕ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ // Вестник науки и образования. 2021. №1-1 (104).
2. *Bai Y., & Xian Z.* (2024). Effects of digital storytelling on L2 speaking skills, self-regulation, and speaking anxiety in an IELTS preparation course. *Journal of Language Learning Research*, 12(3), 45-58.
3. *Li Y.* (2024). Enhancing EFL learners' speaking competence and confidence through digital storytelling. *TESOL Quarterly*, 58(2), 134-150.
4. *Mardhiah N., Rahman A., & Yuliani E.* (2024). Integrating local folktales in digital storytelling to improve EFL learners' speaking skills. *Asian EFL Journal*, 26(1), 89-104.
5. *Nurhikmah S.* (2024). The impact of digital storytelling on college students' speaking skills. *Indonesian Journal of English Language Teaching*, 10(2), 78-86.

ИГРА, РАЗВИВАЮЩАЯ АДАПТИВНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ И НАПРАВЛЕННАЯ НА РАСКРЫТИЕ ЛИЧНОСТНОГО ПОТЕНЦИАЛА «НАВСТРЕЧУ ЭНТУЗИАЗМУ»

Колесникова П.И.

*Колесникова Полина Игоревна - исследователь, преподаватель-исследователь,
Коллегия адвокатов «Южно-Уральский адвокатский центр»,
г. Санкт-Петербург*

Аннотация: в статье говорится о пользе развития адаптивного интеллекта, зачем он нужен, как адаптивный интеллект способен помочь в быстроменяющемся мире, рассматривается эффективность применения игровой технологии для развития адаптивного интеллекта, представлены правила игры, развивающей адаптивный интеллект и направленной на раскрытие личного потенциала «Навстречу энтузиазму», игра содержит несколько психологических техник, раскрывается польза каждой техники, в статье анализируется актуальность игры в наше время.

Ключевые слова: стресс, адаптивный интеллект, жизнестойкость, быстро изменяющийся мир, правила игры «Навстречу энтузиазму».

УДК 159.98

В настоящее время наш мир меняется с космической скоростью, становится шатким, зыбким, ненадежным. Если у нас внутри нет ощущения, что мы справимся с любыми обстоятельствами, то каждая новость будет вызывать стресс.

Стресс - это естественная реакция человека на изменения в мире, на проблемы и угрозы. Однако скорость изменений современной жизни слишком высока, и человеческий организм не всегда готов к таким нагрузкам. Количество непредвиденных ситуаций растёт - стресс теряет свои регуляторные функции и разрушает ментальное состояние человека. И когда организм не выдерживает напряжения, на первое место выходит умение приспосабливать мир под себя - адаптивный интеллект (AQ).

В XX веке швейцарский психолог Жан Пиаже впервые описал психологическую модель адаптивного интеллекта (AQ). В своей книге «Психология интеллекта» [8] учёный пишет: «Всякое поведение, идёт ли речь о действии, развёртывающемся во вне, или об интериоризованном действии в мышлении, выступает как адаптация, или, лучше сказать, как реадаптация. Индивид действует только в том случае, если он испытывает потребность в действии, то есть если на короткое время произошло нарушение равновесия между средой и организмом, и тогда действие направлено на то, чтобы вновь установить это равновесие, или, точнее, на то, чтобы реадаптировать организм».

Главным исследователем теории адаптивного интеллекта считается американский психолог Роберт Стернберг. Согласно его определению, адаптивный интеллект необходим для решения сложных задач в реальном мире. Он включает в себя четыре основных набора навыков: творческое мышление, аналитическое мышление, практическое мышление и мудрость [11].

Творческие навыки мы используем для генерации относительно новых и в чем-то полезных или значимых идей: вы не сможете изменить ситуацию, в которой оказались, если не сможете творчески представить, какой вы хотите ее видеть. Существуют обширные аналитические способности, которые мы используем, чтобы определить, хороши ли наши идеи и идеи других людей: что работает, а что нет в ситуации, в которой мы оказались. Кроме того, есть практические навыки, которые мы используем

для реализации наших идей и убеждения других в их ценности, чтобы добиться изменений в нашей ситуации. Наконец, существуют навыки, основанные на мудрости, которые помогают обеспечить, чтобы наши идеи способствовали достижению общего блага как в краткосрочной, так и в долгосрочной перспективе, уравновешивая наши собственные интересы, интересы других и интересы высшего уровня.

Вопросы, предназначенные для проверки адаптивного интеллекта, сильно отличаются от узконаправленных вопросов, характерных для тестов на IQ и многих стандартизированных тестов, используемых для определения возможностей обучения в школе и карьерного роста, но хорошие результаты в таких тестах могут быть лучшим показателем потенциального и будущего успеха, чем в обычных академических тестах.

В начале 2000-х известным специалистом в области психологии управления Гари Култоном (основатель американской компании Adaptive Intelligence Consulting) и его сотрудниками была разработана бизнес-модель адаптивного интеллекта. Определение «адаптивный интеллект» понимается здесь как сложная, многоуровневая система, которая состоит из следующих способностей человека: ценностей, способности поддерживать эмоциональную стабильность в условиях изменений и неопределенности, интеллектуальной гибкости и специальных коммуникативных навыков [1].

Гари Култон в свою модель адаптивного интеллекта включил следующие виды интеллекта: эмоциональный интеллект (EQ), ментальный (IQ) и позитивный (PQ). Объединяя навыки, человек может быстро и комфортно приравниваться к новым условиям.

Ментальный интеллект в данном случае отвечает за логику, анализ и рациональный подход. Эмоциональный помогает не только распознавать эмоции других людей, но и понимать себя и управлять своими чувствами. Позитивный интеллект в свою очередь отвечает за уверенность в своих силах, оптимизм, положительный настрой и веру в успех при решении стоящих перед человеком задач.

Что испытывает человек, когда сталкивается с новой ситуацией, стрессовой для него?

Можно ли развить у себя навыки, необходимые для быстрой адаптации?

В быстроменяющемся мире, человек сталкивается с разными ситуациями, способными принести в его жизнь сильный стресс, это могут быть переезд в другую страну, смена места жительства, пожар, развод, новая работа.

В стрессовых условиях человек испытывает чувства тревоги, страха, подавленности и беспокойства. Такие реакции в психологии обозначаются как состояние стресса, психической напряженности, аффективные реакции и т. п.

Модели современного мира VUCA и BANI прекрасно описывают состояние современного мира, в частности бизнеса и экономики, которое мы сейчас наблюдаем.

Оба акронима – VUCA и BANI – содержат по четыре характеристики, которые описывают окружающую нас действительность. Модели VUCA и BANI используются преимущественно в бизнес-сфере [2, 3].

Концепция VUCA зародилась в 80-е годы прошлого столетия. Исследователи Берт Нанус и Уоррен Беннис в своём труде «Лидеры» описали мир как сложный, изменчивый, неопределенный и двусмысленный [3].

Volatility (Изменчивость) ← Vision (Видение) - Важно иметь четкое видение своих целей и удерживать их в фокусе.

Uncertainty (Неопределенность) ← Understanding (Понимание) - Прежде чем принимать любое решение, рекомендуется собрать как можно больше данных для глубокого понимания вопроса.

Complexity (Сложность) ← Clarity (Ясность) - Нужно стремиться к тому, чтобы любая проблема приобретала понятную основу или структуру.

Ambiguity (двусмысленность) ← Agility (быстрота) - В условиях быстро меняющихся условий крайне важно поддерживать высокую скорость принятия решений.

В 2016 году футуролог Джеймс Кашо ввел новое понятие - BANI-мир. Ключевые черты мироздания теперь определяются как хрупкость, тревожность, нелинейность, непостижимость.

Brittle (Хрупкий) ← Flexibility and Resilience (Гибкость и сопротивляемость)

Если все способно измениться внезапно, важно быть гибким (быть готовым поменять все что угодно в управлении бизнесом или своей жизни) и развивать сопротивляемость.

Anxious (Тревожный) ← Empathy and Mindfulness (Эмпатия и осознанность)

Так как ситуация нервная, важно быть чутким по отношению к людям и осознавать свои цели и ценности, ориентироваться на них.

Nonlinear (Нелинейный) ← Context and Flexibility (Контекст и гибкость)

Когда последствия тех или иных действий неочевидны, рекомендовано удерживать в голове контекст и, опять же, проявлять гибкость - быть способным маневрировать.

Incomprehensible (Непостижимый) ← Transparency and Intuition (Прозрачность и интуиция) - Переизбыток поступающей информации делает мир непознаваемым, чтобы справиться с этим вызовом, стоит стремиться к прозрачности и развивать интуицию.

Концепцию SHIVA предложил в 2022 году психолог и управляющий партнер «ЭКОПСИ Консалтинг» Марк Розин [12]. SHIVA означает крушение старого и зарождение нового мира. Акроним расшифровывается так: S — Split, H — Horrible, I — Inconceivable, V — Vicious, A — Arising.

Split - расщепленный: привычные схемы и шаблоны больше не работают, а горизонт планирования короткий.

Horrible - ужасный: людей постоянно сопровождает чувство тревожности, которое мешает принимать верные решения оперативно.

Inconceivable - невообразимый: нет уверенности, что решение приведет к какому-либо результату, строить прогнозы сложно, а иногда даже бессмысленно.

Vicious - беспощадный: невозможно до конца понять происходящие события, но после кризиса мир изменится, и наступит новый этап развития.

Arising - возрождающийся: после кризиса рынок товаров и услуг меняется, поэтому ***востребованными будут те, кто первыми адаптируются к новым условиям.***

Сегодня сложно похвастаться стабильной работой и размеренной жизнью без стрессов и потрясений. Все сферы общественной жизни меняются с космической скоростью, опираться на внешние факторы становится невозможным. В новых условиях важно иметь развитый AQ (адаптивный интеллект), чтобы сохранить эмоциональную устойчивость, работоспособность и находить выход там, где его не видят другие.

В 1969 году американский психиатр Элизабет Кюблер-Росс описала 5 стадий принятия неизбежного: отрицание, гнев, торг, депрессия, принятие [14]. Умение сокращать время на их проживание, вовсе пропуская какие-то стадии, - один из важнейших элементов адаптивного интеллекта.

При этом, адаптация личности подразделяется на биологическую и психологическую, элементами которого выступают: самообладание, стрессоустойчивость, готовность к обоснованному риску [15].

И здесь обязательно необходимо сказать пару слов про жизнестойкость.

Одной из важных составляющих адаптационного потенциала личности является жизнестойкость (Hardiness, S. Maddi).

Все компоненты жизнестойкости положительно связаны с адаптивностью. То есть, чем выше уровень жизнестойкости и ее компонентов, тем выше уровень адаптивности.

Понятие жизнестойкости, введенное С. Кобейса и С. Мадди, базируется на теоретических подходах экзистенциальной психологии и прикладной психологии

стресса. По мнению авторов, жизнестойкость (hardiness) представляет собой систему убеждений о себе, о мире, об отношениях с миром [7]. Эта диспозиция включает в себя три сравнительно автономных компонента: вовлеченность, контроль, принятие риска. Вовлеченность - уверенность в возможности позитивно участвовать в разного рода ситуациях; контроль - убеждение в возможности влиять на события, либо, если ситуация не поддается воздействию, способность изменить отношение к ней; принятие риска - уверенность в способности противостоять риску.

По мнению Д.А. Леонтьева, выраженность этих компонентов и жизнестойкости в целом препятствует возникновению внутреннего напряжения в стрессовых ситуациях за счет стойкого совладания (hardy coping) со стрессами и восприятия их как менее значимых [6].

Жизнестойкость – это внутренний ресурс личности, который подвластен самому человеку, то, что способствует поддержанию физического, психического и социального здоровья.

Значительную роль в успешном преодолении стрессовой ситуации занимает готовность личности к не благоприятностям, определяемая их личностно-типологическими качествами, психологической устойчивостью, волевой и физической закалкой - готовностью адаптироваться к неблагоприятным воздействиям внешней среды [9].

При этом важно помнить:

- активная адаптация в виде разумной деятельности часто предпочтительнее пассивной адаптации;

- стрессовая ситуация, с которой человек сталкивается впервые, вызывает большее эмоциональное напряжение, чем та, которую он уже преодолевал; приобретаемый практический опыт действий в стрессовых ситуациях увеличивает психологическую устойчивость к стрессовым ситуациям.

Вот что говорят исследователи адаптации личности к экстремальным ситуациям: человек, попадавший в экстремальные ситуации, имеющий опыт их преодоления, способный находиться в готовности к действиям в экстремальных условиях, быстрее перестраивает психологическую деятельность на фоне эмоционального напряжения, тем самым, увеличивая психологический защитный барьер, устойчивость на индивидуальной биологической основе [4].

Еще Чарльз Дарвин утверждал: «Выживает не самый сильный и не самый умный, а тот, кто лучше всех приспосабливается к изменениям».

Таким образом, для того чтобы не занимать инфантильную позицию жертвы в быстроменяющемся мире, перекладывая ответственность за свою жизнь на других, а наоборот быть автором своей жизни, необходим устойчивый навык адаптации.

А навык можно натренировать. И тренировать лучше в моделировании ситуаций, когда эмоциональное состояние стабильно.

В ситуациях длительного эмоционального напряжения на организм необходимо учитывать возможность нормальной положительной адаптации человека. Личность, которой часто приходится находиться в трудных ситуациях, способна выработать навыки наиболее адекватных реакций, наиболее правильной мобилизации своих функций. В этом случае отмечает советский и российский психиатр, психотерапевт, доктор медицинских наук, профессор Ц.П. Короленко, проявляется роль положительного опыта в преодолении трудностей, что приводит к росту доверия к себе, способствует лучшей адаптации к трудным ситуациям [10].

Таким образом, можно констатировать, что адаптивный интеллект - это не дар, а результат усилий и постоянного развития.

Развивая адаптивный интеллект, необходимо обращать внимание на все его три составляющие, так как AQ помогает не просто справляться с изменениями в жизни, он дарит способность использовать изменения в свою пользу!

Адаптивность формирует умение преодолевать проблемы, а не убежать от них.

Согласно трудам одного из создателей и исследователей теории адаптивного интеллекта Р. Стернберга, адаптивный интеллект как «система интеллектуальных навыков для адекватного понимания и успешного реагирования в непредсказуемых и непривычных условиях» включает: способность гибко реагировать на изменения, умение принимать неопределенность, нестабильность, непредсказуемость и сложность так называемой изменчивой и сложной среды современного мира, как привычные условия новой реальности, способность реагировать на новые ситуации и умение это делать с помощью новых адаптивных реакций [13].

Развитие адаптивного интеллекта способствует раскрытию потенциала, так как позволяет быстро и комфортно адаптироваться к новым условиям, действовать в непредвиденных обстоятельствах, создавать и запускать новые процессы для положительных изменений в жизни и принимать верные решения.

Игра как психотехнология, содержащая разные психологические техники для развития адаптивного интеллекта.

Разница между человеком и животным состоит в том, что человек может выбирать, к чему ему адаптироваться и какую стратегию выживания предпочесть. Способность к сознательной адаптации составляет суть адаптивного механизма. Но если бы наша адаптивность зависела только от силы воли или желания, каждый человек жил бы так, как хотел.

Проблема в том, что в условиях стресса мы автоматически обращаемся к выработанной ранее стратегии поведения. И поменять её очень сложно.

Нейронные связи, как протоптанные дороги, заставляют нас автоматически действовать привычными способами, несмотря на то, что в изменившейся ситуации они неэффективны. И это никак не связано ни с IQ (знание), ни с EQ (эмоциональный интеллект), а зависит напрямую от механизма адаптации.

Адаптивный интеллект - это не дар, а результат усилий и постоянного развития.

Какие вводы можно сделать из вышесказанного:

- если обладаешь техниками позитивного реагирования на сложные ситуации, уровень стресса снижается,

- **адаптация к стрессовой ситуации может происходить быстрее, если у человека уже есть опыт решения подобных проблем в прошлом.**

- адаптация человека к стрессовым ситуациям быстрее происходит в случае умения практически действовать, полученного в тренировках, в ходе практических занятий. Они дают человеку определенный опыт переживания, уменьшают стрессовую нагрузку.

- актуальное значение приобретает сосредоточение внимания на подготовке человека заблаговременно к ситуациям, с которыми ему возможно придётся столкнуться.

Адаптивный интеллект можно развивать с помощью игровых технологий, которые помогают смоделировать ситуации, вызывающие у человека состояние стресса, неопределенности.

Однако, некоторые ситуации, опасности часто возникают неожиданно, следовательно, необходимо подготовить личность адаптироваться в осложненных, быстро изменяющихся условиях, научить технологиям до автоматизма, чтобы в стрессовой ситуации технологии помогли человеку быстрее справиться с непредвиденной ситуацией.

Если регулярно развивать АQ, то перемены не будут вызывать стресс. На его место придет воодушевление от того, как быстро вырабатываются новые шаблоны поведения и появляется эмоциональная устойчивость. Появится способность принимать решения с холодной головой в экстремальных ситуациях.

Предлагаю вашему вниманию психологическую игру, которая сочетает разные технологии. Игра увеличивает адаптивные способности, снижает уровень стресса, учит позитивно реагировать на происходящие ситуации, и тем самым стабилизирует эмоциональное состояние.

До начала игры необходимо пройти известный Опросник способов совладающего поведения Р. Лазаруса - для того чтобы определить какие стратегии совладания с неприятной стрессовой ситуацией вы используете чаще, а какие реже. Так как у каждого человека реакции на внешние раздражители разные, способы совладания с ситуациями разные.

Игра учит полезным психологическим технологиям на простых менее стрессовых ситуациях. Со временем, когда реакции дойдут до автоматизма, можно усложнить игру, путем самостоятельного создания карточек, содержащих те ситуации, которые вас пугают и вызывают стресс, чтобы отрабатывать лично ваши ситуации. Эффективнее проработка будет совместно с психологом.

Данную Игру возможно применять в учебном процессе, так как она создает условия, в которых участники тренируются самостоятельно искать пути решения возникших проблем [5].

Игра подойдет для возраста от 13 лет и старше.

Какие психологические техники использованы в игре:

«Е» - Метод «Если.., то...» - метод сосредоточения внимания на основных преимуществах.

«з» - Психологическая техника под названием «ЗАТО» - используется прием подбора позитивного противовеса, который помогает изменить общую оценку ситуации.

«К» - «Копинг-стратегии» - то, что делает человек, чтобы справиться (англ. to cope with) со стрессом. Понятие объединяет когнитивные, эмоциональные и поведенческие стратегии, которые используются, чтобы совладать со стрессами, и в общем случае, с психологическими трудными ситуациями в обыденной жизни.

«Р», «Р +» - техники работы с фантазией.

«П» - тренировка аргументирования и убеждения, а также тренировка концентрации внимания на преимуществах.

«Б» - техника благодарности - техника хороша для поднятия настроения, прогоняет сомнения, тревоги. Чудесным образом избавляет от страхов, депрессии, уныния. Состояние благодарности само по себе является волшебным, мистическим, оно прокладывает нам путь к нашим ресурсам, снижает уровень тревоги, это некий ключ выхода на новый уровень, код доступа ко всем техникам. В состоянии принятия этой жизни и благодарности мы открываем себе дорогу к новым возможностям, дорогу, когда применяемые психологические техники начинают работать.

«КЯ» - Техника формирования осознанности: «Кто я?», Вопрос «Кто Я?» напрямую связан с характеристиками собственного восприятия человеком самого себя, то есть с его образом «Я» или Я-концепцией. Также существует медитация «Кто Я?» Шри Рамана Махарши (индийский философ и мудрец. Создатель философского учения на основе адвайта-веданты. Его философия самопознания сосредоточена на понятии «Я» и на вопросах к самому себе: «Кто я?», «Что такое я?» и т. п.) помогает нам начать движение к свободе, прочь из тюрьмы ограничений и баррикад, созданных самолично, чтобы спрятаться от страха перед хаосом и изменчивостью окружающего мира.

Собой необходимо интересоваться чаще, чем смартфоном, так как чем лучше вы узнаете себя, тем меньше вас трогает чужое мнение о вас. Так как чем выше зависимость от чужого мнения, тем ниже уровень жизнестойкости и стремление контролировать возникшую ситуацию.

Игра включает в себя 64 карточки, 1 игровое поле.

Цель игры – первым дойти до звезды!

Карточки со знаком «?» можно создавать самостоятельно исходя из имеющихся жизненных нерешенных ситуаций. Однако, если создавать колоду под знаком «?» самостоятельно, рекомендуется включать в нее не сложные жизненные препятствия/проблемы, то есть те сложности, которые бы не превышали уровень 2 по шкале от 1 до 10. Хотя бы на начальном этапе – для того, чтобы эффективнее сформировать навык быстрого выхода из затруднительных ситуаций, и

потренироваться в начале на пустяковых проблемах.

Правила игры

Фишки устанавливаются на Старт. По очереди игроки бросают кубик и делают столько «шагов», сколько очков выпало на кубике. Попав на определенный кружок, необходимо выполнить задание, которое соответствует указанной букве в кружке, взяв карточку и решив ситуацию.

Расшифровка обозначений букв в кружках и в карточках:

Z – «Техника ЗАТО» - если попал на кружок **Z** – необходимо взять карточку из колоды «?» и придумать 3 способа как переформулировать негативные мысли/проблему – в позитивные с помощью техники Зато. Если придумал – остаешься на этом же кружке. Если не смог придумать, возвращаешься на столько кружков сколько способов не смог придумать.

K – «Копинг-стратегии» - необходимо взять карточку из колоды «?», а также из колоды «K» и решить проблему с помощью той копинг-стратегии, которую вытянул из колоды. Если вытягиваешь эффективную копинг-стратегию (на карточке помечен 1 балл) и решаешь с помощью нее проблему, то переходишь на 1 кружок, если вытягиваешь из колоды неэффективную копинг-стратегию (на карточке помечено 0 баллов) и решаешь с помощью нее проблему, то остаешься на этом же кружке. Если же проблему не удалось решить с помощью копинг-стратегии – возвращаешься на 1 кружок назад.

R – способ решения проблемы – необходимо взять карточку из колоды «?» и из колоды «R» и придумать как фраза из карточки с надписью «R» поможет решить проблему. Если придумал – остаешься на кружке, не придумал – возвращаешься на 1 кружок назад.

R+ - волшебный способ решения проблемы - необходимо взять карточку из колоды «?» и из колоды «R+» и придумать как предмет, указанный в карточке с надписью «R+» поможет решить проблему. Если придумал – остаешься на кружке, не придумал – возвращаешься на 1 кружок назад.

P – кружок Продаж – необходимо вытянуть карточку из колоды **P** и продать указанный товар, продажа состоится если придумать 5 аргументов в пользу товара (чем он хорош/полезен).

B – кружок Благодарности – если попал на кружок Благодарности, необходимо сначала высказать 2 благодарности за свой сегодняшний день, а затем вытянуть из колоды со знаком «?» проблему и придумать за что ее можно поблагодарить. Если придумал – остаешься на этом же кружке. Если не придумал, возвращаешься на столько кружков сколько благодарностей не смог придумать. Всего должно получиться 3 благодарности.

E – кружок Если..., то... - если попал на кружок «Если..., то...», необходимо взять из колоды **E** карточку и продолжить высказывание 2 способами, затем взять карточку из колоды со знаком «?» и решить проблему с помощью карточки «Если..., то...». Если придумал – остаешься на этом же кружке. Если не придумал, возвращаешься на столько кружков сколько не смог придумать продолжений высказывания и на столько, на сколько не смог придумать способ решения проблемы с помощью карточки. Всего должно получиться 3 придуманных предложения.

KЯ – кружок Кто я? – если попал на кружок «Кто я?», необходимо назвать 10 существительных или прилагательных, которые бы характеризовали тебя, то есть ответить на вопрос «кто ты?» Если придумал – остаешься на этом же кружке. Если не придумал, возвращаешься на столько кружков сколько не смог придумать существительных/прилагательных про себя.

*Карточки «К» -
Копинг-стратегии по Лазарусу
содержательная интерпретация*

• **Конфронтация**

Стратегия конфронтации предполагает попытки разрешения проблемы за счет не всегда целенаправленной поведенческой активности, осуществления конкретных действий, направленных либо на изменение ситуации, либо на отреагирование негативных эмоций в связи с возникшими трудностями. При выраженном предпочтении этой стратегии могут наблюдаться импульсивность в поведении (иногда с элементами враждебности и конфликтности), враждебность, трудности планирования действий, прогнозирования их результата, коррекции стратегии поведения, неоправданное упорство. Копинг-действия при этом теряют свою целенаправленность и становятся преимущественно результатом разрядки эмоционального напряжения. Часто стратегия конфронтации рассматривается как неадаптивная, однако при умеренном использовании она обеспечивает способность личности к сопротивлению трудностям, энергичность и предприимчивость при разрешении проблемных ситуаций, умение отстаивать собственные интересы, справляться с тревогой в стрессогенных условиях.

Положительные стороны: возможность активного противостояния трудностям и стрессогенному воздействию.

Отрицательные стороны: недостаточная целенаправленность и рациональная обоснованность поведения в проблемной ситуации.

• **Дистанцирование**

Стратегия дистанцирования предполагает попытки преодоления негативных переживаний в связи с проблемой за счет субъективного снижения ее значимости и степени эмоциональной вовлеченности в нее. Характерно использование интеллектуальных приемов рационализации, переключения внимания, отстранения, юмора, обесценивания и т. п.

Положительные стороны: возможность снижения субъективной значимости трудноразрешимых ситуаций и предотвращения интенсивных эмоциональных реакций на фрустрацию.

Отрицательные стороны: вероятность обесценивания собственных переживаний, недооценка значимости и возможностей действенного преодоления проблемных ситуаций.

• **Самоконтроль**

Стратегия самоконтроля предполагает попытки преодоления негативных переживаний в связи с проблемой за счет целенаправленного подавления и сдерживания эмоций, минимизации их влияния на оценку ситуации и выбор стратегии поведения, высокий контроль поведения, стремление к самообладанию. При отчетливом предпочтении стратегии самоконтроля у личности может наблюдаться стремление скрывать от окружающих свои переживания и побуждения в связи с проблемной ситуацией. Часто такое поведение свидетельствует о боязни самораскрытия, чрезмерной требовательности к себе, приводящей к сверхконтролю поведения.

Положительные стороны: возможность избегания эмоциогенных импульсивных поступков, преобладание рационального подхода к проблемным ситуациям.

Отрицательные стороны: трудности выражения переживаний, потребностей и побуждений в связи с проблемной ситуацией, сверхконтроль поведения.

• **Поиск социальной поддержки**

Стратегия поиска социальной поддержки предполагает попытки разрешения проблемы за счет привлечения внешних (социальных) ресурсов, поиска информационной, эмоциональной и действенной поддержки. Характерны ориентированность на взаимодействие с другими людьми, ожидание внимания,

совета, сочувствия. Поиск преимущественно информационной поддержки предполагает обращение за рекомендациями к экспертам и знакомым, владеющим с точки зрения респондента необходимыми знаниями. Потребность преимущественно в эмоциональной поддержке проявляется стремлением быть выслушанным, получить эмпатичный ответ, разделить с кем-либо свои переживания. При поиске преимущественно действенной поддержки, ведущей является потребность в помощи конкретными действиями.

Положительные стороны: возможность использования внешних ресурсов для разрешения проблемной ситуации.

Отрицательные стороны: возможность формирования зависимой позиции и/или чрезмерных ожиданий по отношению к окружающим.

• **Принятие ответственности**

Стратегия принятия ответственности предполагает признание субъектом своей роли в возникновении проблемы и ответственности за ее решение, в ряде случаев с отчетливым компонентом самокритики и самообвинения. При умеренном использовании данная стратегия отражает стремление личности к пониманию зависимости между собственными действиями и их последствиями, готовность анализировать свое поведение, искать причины актуальных трудностей в личных недостатках и ошибках. Вместе с тем, выраженность данной стратегии в поведении может приводить к неоправданной самокритике, переживанию чувства вины и неудовлетворенности собой. Указанные особенности, как известно, являются фактором риска развития депрессивных состояний.

Положительные стороны: возможность понимания личной роли в возникновении актуальных трудностей.

Отрицательные стороны: возможность необоснованной самокритики и принятия чрезмерной ответственности.

• **Бегство-избегание**

Стратегия бегства-избегания предполагает попытки преодоления личностью негативных переживаний в связи с трудностями за счет реагирования по типу уклонения: отрицания проблемы, фантазирования, неоправданных ожиданий, отвлечения и т.п. При отчетливом предпочтении стратегии избегания могут наблюдаться неконструктивные формы поведения в стрессовых ситуациях: отрицание либо полное игнорирование проблемы, уклонение от ответственности и действий по разрешению возникших трудностей, пассивность, нетерпение, вспышки раздражения, погружение в фантазии, переедание, употребление алкоголя и т.п., с целью снижения мучительного эмоционального напряжения. Большинство исследователей эта стратегия рассматривается как неадаптивная, однако это обстоятельство не исключает ее пользы в отдельных ситуациях, в особенности в краткосрочной перспективе и при острых стрессогенных ситуациях.

Положительные стороны: возможность быстрого снижения эмоционального напряжения в ситуации стресса.

Отрицательные стороны: невозможность разрешения проблемы, вероятность накопления трудностей, краткосрочный эффект предпринимаемых действий по снижению эмоционального дискомфорта.

• **Планирование решения проблемы**

Стратегия планирования решения проблемы предполагает попытки преодоления проблемы за счет целенаправленного анализа ситуации и возможных вариантов поведения, выработки стратегии разрешения проблемы, планирования собственных действий с учетом объективных условий, прошлого опыта и имеющихся ресурсов. Стратегия рассматривается большинством исследователей как адаптивная, способствующая конструктивному разрешению трудностей.

Положительные стороны: возможность целенаправленного и планомерного разрешения проблемной ситуации.

Отрицательные стороны: вероятность чрезмерной рациональности, недостаточной эмоциональности, интуитивности и спонтанности в поведении.

• **Положительная переоценка**

Стратегия положительной переоценки предполагает попытки преодоления негативных переживаний в связи с проблемой за счет ее положительного переосмысления, рассмотрения ее как стимула для личностного роста. Характерна ориентированность на надличностное, философское осмысление проблемной ситуации, включение ее в более широкий контекст работы личности над саморазвитием.

Положительные стороны: возможность положительного переосмысления проблемной ситуации.

Отрицательные стороны: вероятность недооценки личностью возможностей действительного разрешения проблемной ситуации.

Всего 70 штук карточек

Карточки с буквой З – 0 штук

Карточки с буквой К – 8 штук

1. Дистанцирование (0)
2. Конфронтация (1)
3. Принятие ответственности (1)
4. Бегство-избегание (0)
5. Поиск социальной поддержки (0)
6. Самоконтроль (1)
7. Планирование решения проблемы (1)
8. Положительная переоценка (1)

Карточки с буквой Р – 5 штук

1. Значит пришло время поэкспериментировать
2. Те, кто терпит неудачу в краткосрочной перспективе, в конечном счете обретут опыт и выиграют в долгосрочной перспективе
3. Препятствие – это то, во что упирается взгляд человека, когда он отрывает этот взгляд от своей цели
4. Мужество присуще лидерам и тем, кто делает. Не ошибается лишь неудачник – он ничего не делает
5. Вам не нужно переживать шторм, научитесь танцевать под ним

Карточки с буквой Р+ - 5 штук

1. Мешок анекдотов
2. Ковер-самолет
3. Шляпа-невидимка
4. Волшебная палочка
5. Ведро радости

Карточки с буквой П – 5 штук

1. Стадо оленей
2. Металлический сундук
3. Шлем космонавта
4. Ржавое ведро
5. Пиратский корабль

Карточки с буквой Б – 3 штуки

1. Благодарности
2. Благодарности
3. Благодарности

Карточки с буквой Е – 5 штук

1. Если бы я был главой деревни, то...
2. Если бы я был индийским почтальоном, то...
3. Если бы у меня был свой личный динозавр, то...

4. Если бы я умел летать, то...
5. Если бы я мог управлять молниями, то...

Карточки с буквами КЯ – 3 штуки

1. Кто я?
2. Кто я?
3. Кто я?

Карточки со знаком? – 36 штук

1. Опоздал на электричку
2. Не выспался, потому что соседи в 5 утра в выходной начали делать ремонт
3. Предстоит общение с неприятным человеком
4. В автобусе наступили на ногу
5. Посреди интересного фильма выключили свет и интернет
6. Постирал белую рубашку с красными носками, и теперь белая рубашка уже не совсем белая
7. Машина проехала мимо по луже и облила лужей, теперь весь мокрый
8. Уже пора выходить, а шапка потерялась, придется надеть другую шапку, которая не подходит к этой куртке
9. Приготовил бутерброд на завтрак, а его кто-то съел
10. Сел не на тот автобус
11. Кассир не в полном объеме отдал сдачу
12. Внезапно пошел дождь, а спрятаться негде
13. Не успел приобрести билет на желанный концерт
14. Совершил ошибку
15. В магазин не завезли любимое печенье
16. Парикмахер, к которому привык, перестал работать парикмахером
17. Приехали на природу пожарить шашлык, но начался дождь
18. Опоздал на концерт
19. Забыл телефон дома
20. Хотел помыться, а горячую воду отключили
21. Опоздал на деловую встречу
22. По пути из магазина порвался пакет и продукты выпали на тротуар
23. На данный момент очень напряженная работа, нет возможности отдохнуть
24. Получил двойку
25. Предстоит пятичасовое общение с очень скучным человеком
26. Ехал через весь город в кафе, а оно оказалось закрыто
27. Перед важной встречей испачкал рубашку
28. Приехал на важную встречу на другой конец города, а встреча будет не сегодня, а завтра, - перепутал дату встречи
29. Проехал на автобусе свою остановку
30. Надел кофту наизнанку и обнаружил только на улице
31. Гости придут через 5 минут, а торт забыл купить
32. Не посмотрел прогноз погоды, оделся легко, вышел на улицу, а там похолодало и выпал снег
33. Набрал в магазине целую корзину продуктов, а на кассе обнаружил что деньги оставил дома
34. Пришел в бассейн, а купальник забыл дома
35. Проспал интересный семинар
36. Понравились кроссовки, а нужного размера нет



Рис. 1. Игровое поле психологической игры «Навстречу энтузиазму».

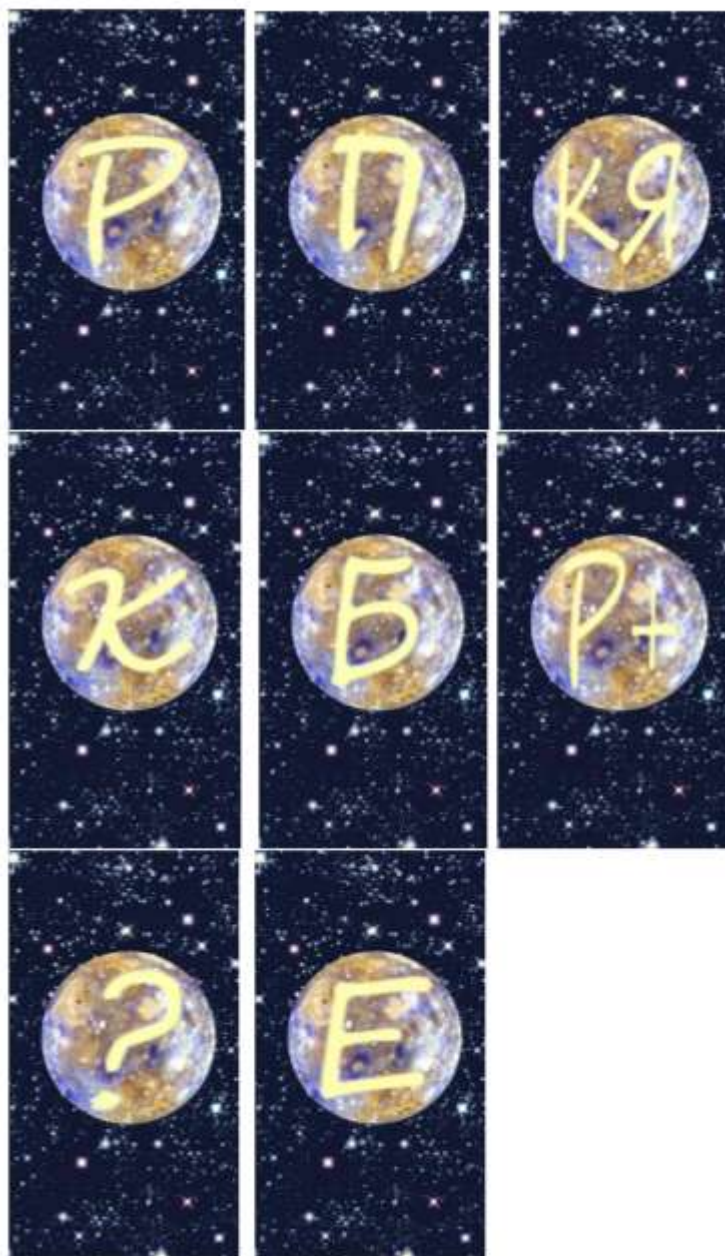


Рис. 2. Рубашка карточек.

Список литературы

1. Александр Лазаревич Катков Ассоциированный сверх-адаптивный интеллект. ISBN: 9785006500099, 2024.
2. Анна Кирикова. VUCA и BANI: восемь букв, объясняющих мир. Available at [Электронный ресурс] 24.04.2024 URL: <https://trends.rbc.ru/trends/futurology/62866fde9a794701a4c38ae4>.

3. *И.И. Пашкова.* Важность развития SOFT SKILLS в условиях VUCA-мира // МИР НАУКИ, КУЛЬТУРЫ, ОБРАЗОВАНИЯ. № 4 (101) 2023, ISSN 1991-5497.
4. *Исмаилов Ш.О.* Адаптация личности к экстремальным ситуациям / Ш.О. Исмаилов, М.Г. Магомедов. — Текст: непосредственный // Педагогика: традиции и инновации: материалы IV Междунар. науч. конф. (г. Челябинск, декабрь 2013 г.). — Т. 0. — Челябинск: Два комсомольца, 2013. — С. 156-158. — URL: <https://moluch.ru/conf/ped/archive/98/4515/> (дата обращения: 30.11.2024).
5. *Колесникова П.И.* Тренинг как интерактивная технология, применяемая в образовательном процессе LXXVI Международная научно-практическая конференция «Европейские исследования: инновации в науке, образовании и технологиях, Лондон. 26 Мая 2022 [Электронный ресурс] URL: <https://internationalconference.ru/images/PDF/2022/76/training-as-an.pdf>.
6. *Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И.* Тест жизнестойкости. Методическое руководство по новой методике психологической диагностики личности с широкой областью применения. М.: Смысл, 2006. — 63 с.
7. *Maddi S.R.* Relevance of Hardiness Assessment and Training to the Military Context. *Military Psychology*. 2007, pp. 61–70.
8. *Piaget J.* The Psychology of Intelligence. — London: Routledge and Kegan Paul, 1951. Пиаже, Жан. Психология интеллекта. Перевод: А. М. Пятигорский. — СПб., 200.
9. Психология экстремальных ситуаций: Хрестоматия / Сост. Тарас А.Е., Сельченко К.В. - Мн.: Харвест, М.: АСТ, 2000. — 480 с..
10. Психофизиология человека в экстремальных условиях. Ц. П. Короленко, Л., «Медицина», 1978, 272 с.
11. *Robert J. Sternberg* Rethinking Intelligence, *New Scientist* No. 3317 pp 36-41 16 Jan 2021.
12. *Розин Марк* Шива-мир [Электронный ресурс] 24.01.2025 URL: <https://www.ecopsy.ru/insights/shivamir/>;
13. *Sternberg R.J.* A Theory of Adaptive Intelligence and Its Relation to General Intelligence. *J Intell.* 2019 Oct 1;7(4):23. P. 2-17. doi: 10.3390/jintelligence7040023. PMID: 31581505; PMCID: PMC6963795.
14. *Элизабет Кюблер-Росс* О смерти и умирании, AST Publishers, 2021.
15. *Юрчук В.В.* Современный словарь по психологии. Мн.: «Современное слово», 1998. - 768 с.



ИЗДАТЕЛЬСТВО
«ПРОБЛЕМЫ НАУКИ»
[HTTPS://SCIENCEPROBLEMS.RU](https://scienceproblems.ru)



МЕЖДУНАРОДНАЯ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ
[HTTPS://MODERNINNOVATION.RU](https://moderninnovation.ru)



CYBERLENINKA

РОСКОМНАДЗОР

Реестровая запись ПИ № ФС 77-62018

НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ «СОВРЕМЕННЫЕ ИННОВАЦИИ»
В ОБЯЗАТЕЛЬНОМ ПОРЯДКЕ РАССЫЛАЕТСЯ:

1. ФГБУ "Российская государственная библиотека".
Адрес: 143200, г. Можайск, ул. 20-го Января, д. 20, корп. 2.
2. Министерство цифрового развития, связи и массовых коммуникаций РФ.
Адрес: 127006, г. Москва, ГСП-4, Страстной б-р, д.5.
3. Библиотека Администрации Президента Российской Федерации.
Адрес: 103132, г. Москва, Старая площадь, д. 8/5.
4. Парламентская библиотека Российской Федерации.
Адрес: 125009, г. Москва, ул. Охотный Ряд, д. 1.
5. Научная библиотека Московского государственного университета имени М.В. Ломоносова (МГУ), Москва.
Адрес: 119192, г. Москва, Ломоносовский просп., д. 27.

ПОЛНЫЙ СПИСОК НА САЙТЕ ИЗДАНИЯ: [HTTPS://MODERNINNOVATION.RU](https://moderninnovation.ru)



Вы можете свободно делиться (обмениваться) — копировать и распространять материалы конференции и создавать новое, опираясь на эти материалы, с указанием авторства подробнее о правилах цитирования: <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/deed.ru>



+7(915)814-09-51 (МТС)
+7(961)245-79-19 (Билайн)



ЦЕНА СВОБОДНАЯ

НАУЧНОЕ ИЗДАНИЕ

ИЗДАТЕЛЬСТВО
«ПРОБЛЕМЫ НАУКИ»
САЙТ ИЗДАТЕЛЬСТВА
[HTTP://SCIENCEPROBLEMS.RU](http://scienceproblems.ru)

КОНФЕРЕНЦИИ СЕРИИ
«СОВРЕМЕННЫЕ ИННОВАЦИИ»
САЙТ КОНФЕРЕНЦИИ
[HTTPS://MODERNINNOVATION.RU](https://moderninnovation.ru)
EMAIL: [INFO@P8N.RU](mailto:info@p8n.ru)

ИЗДАТЕЛЬ: ООО «ОЛИМП»
УЧРЕДИТЕЛЬ: ВАЛЬЦЕВ СЕРГЕЙ ВИТАЛЬЕВИЧ
108814, Г. МОСКВА, УЛ. ПЕТРА ВЯЗЕМСКОГО 11/2
СВОБОДНАЯ ЦЕНА