

ВОЗРАСТНАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Обзорная статья
УДК 159.962: 378.178
doi: 10.35266/2949-3463-2024-2-8

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКИХ МЕТОДОВ В ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКЕ

Любовь Владимировна Савостина^{1✉}, Филипп Николаевич Солдатенков²

¹ Образовательный центр «Говори», Сургут, Российская Федерация

¹ Благотворительный фонд «Мирные сердца», Сургут, Российская Федерация

² Сургутский государственный педагогический университет, Сургут, Российская Федерация

¹ ErmakovaLV2008@yandex.ru ✉, <https://orcid.org/0000-0002-1718-7970>

² sport.yunior@yandex.ru, <https://orcid.org/0000-0001-6402-7999>

Аннотация. Статья представляет собой обзор исследований о применении когнитивно-поведенческих методов в образовательном контексте. Актуальность данного исследования обусловлена необходимостью развития эффективных подходов к повышению учебной эффективности и психологического благополучия студентов. Проведен анализ научных публикаций, обзор литературы и метаанализ результатов исследований, представленных в данной области. Результаты обзора показали, что использование когнитивно-поведенческих методов в педагогической практике способствует повышению уровня концентрации, мотивации и саморегуляции учащихся, а также снижению уровня стресса и тревожности. В статье подчеркивается значимость применения когнитивно-поведенческих методов в образовательной среде как для улучшения результатов учебного процесса, так и для развития психологического благополучия студентов. Новизна данного исследования заключается в систематизации и анализе последних научных данных по теме, а практическая полезность – в предоставлении педагогам и психологам основ для разработки и внедрения эффективных стратегий обучения и поддержки студентов. К возможным сферам применения можно отнести высшее и среднее образование, а также корпоративное обучение и тренинги по развитию навыков учащихся различных возрастов.

Ключевые слова: когнитивно-поведенческая терапия, психологическое благополучие, учебная эффективность, тревожность, мотивация, образовательная практика, психологическая поддержка, академическая успеваемость

Шифр специальности: 5.3.7. Возрастная психология.

Для цитирования: Савостина Л. В., Солдатенков Ф. Н. Использование когнитивно-поведенческих методов в психолого-педагогической практике // Северный регион: наука, образование, культура. 2024. Т. 25, № 2. С. 75–81. DOI 10.35266/2949-3463-2024-2-8.

Review article

THE USE OF COGNITIVE-BEHAVIORAL METHODS IN PSYCHOLOGY AND EDUCATION

Lyubov V. Savostina^{1✉}, Filipp N. Soldatenkov²

¹ Educational Center “Govori”, Surgut, Russian Federation

¹ Charitable Foundation “Mirnye serdtsa”, Surgut, Russian Federation

² Surgut State Pedagogical University, Surgut, Russian Federation

¹ ErmakovaLV2008@yandex.ru ✉, <https://orcid.org/0000-0002-1718-7970>

² sport.yunior@yandex.ru, <https://orcid.org/0000-0001-6402-7999>

Abstract. The article is a review of researches on the use of cognitive-behavioral methods in education. The study is of current interest as far as there is an urgent need for developing the ways of improving

educational efficiency and psychological well-being of students. The analysis of academic papers, literature review and meta-analysis of research results were carried out. The results of the review prove that the use of cognitive-behavioral methods in education allows for the improvement of concentration, motivation and self-control of students, as well as the reduction of stress and anxiety. The article emphasizes the importance of using cognitive-behavioral methods in education both to improve the educational process and to ensure psychological well-being of students. The novelty of the study lies in the systematization and analysis of the latest research data on the issue. The article can be of practical applicability for teachers and psychologists as it provides the basis for the development and implementation of efficient strategies in teaching and psychological support of students. The obtained results can be applied in higher and secondary education, as well as in corporate and skills development trainings for students of various age.

Keywords: cognitive-behavioral therapy, psychological well-being, educational efficiency, anxiety, motivation, educational practice, psychological support, academic performance

Code: 5.3.7. Developmental Psychology.

For citation: Savostina L. V., Soldatenkov F. N. The use of cognitive-behavioral methods in psychology and education. *Severnny region: nauka, obrazovanie, kultura*. 2024;25(2):75–81. DOI 10.35266/2949-3463-2024-2-8.

ВВЕДЕНИЕ

В современном образовательном контексте важным является обеспечение не только академической успешности учащихся, студентов, но и их психологического благополучия. Многие студенты сталкиваются с такими психологическими проблемами, как тревожность, депрессия и низкий уровень мотивации, что может существенно затруднить процесс обучения и влиять на результаты учебы. В связи с этим возникает необходимость в поиске эффективных методов психологической поддержки студентов в образовательной среде. В данном исследовании объектом изучения является влияние когнитивно-поведенческой терапии (далее – КПТ) на психологическое состояние студентов и их учебную эффективность. Для проведения исследования был осуществлен анализ литературы, описывающей применение КПТ в педагогической, в основном зарубежной, практике, а также проведен опрос среди студентов.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ

Для проведения анализа научной литературы был использован систематический подход, включавший следующие этапы:

1. Формулирование целей исследования: определение основных вопросов и целей исследования, которые требуется рассмотреть в ходе обзора литературы.

2. Поиск и отбор источников: проведение поиска по базам данных научных статей, таких как PubMed, APA PsycInfo, Google Scholar,

а также в академических журналах и книгах. В качестве ключевых слов использовались термины «когнитивно-поведенческая терапия», «психологическое благополучие», «студенты», «учебная эффективность». Отбор источников осуществлялся на основе их релевантности для поставленных целей исследования.

3. Анализ и оценка источников: оценка качества и достоверности выбранных источников, а также выявление основных тем и аспектов, рассмотренных в них. Данный этап включал в себя анализ содержания статей, выявление основных теоретических подходов и методологий, а также выделение ключевых результатов и выводов.

4. Систематизация и синтез информации: организация полученной информации в логическую структуру с целью выделения основных тем и подтем, а также выявления существующих тенденций и различий в рассматриваемых исследованиях.

5. Опрос: были опрошены учащиеся образовательного центра «Говори» (г. Сургут), которые посещали курсы КПТ (15 чел., 10–12 лет).

6. Формулирование выводов: суммирование и анализ полученных данных с целью выработки общих выводов и рекомендаций для дальнейших исследований или практического применения.

Анализ научной литературы позволил систематизировать и оценить имеющиеся знания в когнитивно-поведенческой области

исследования, а также выявить возможные пробелы и перспективы для дальнейшего изучения.

Цель – оценка эффективности применения когнитивно-поведенческих методов в педагогической практике для повышения эффективности учебной деятельности, регулирования поведения учащихся и формирования положительного образа мира.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Когнитивно-поведенческая терапия – это форма психотерапии, которая сосредоточена на взаимосвязи между мыслями, чувствами и поведением человека. Она предполагает, что мысли человека и интерпретации событий влияют на его эмоции и поведение, что изменение негативных или деструктивных мыслей и убеждений может привести к изменению эмоционального состояния и поведения [1].

КПТ была разработана в 1960-х гг. американским психологом Аароном Беком (Aaron Beck) и стала одним из наиболее широко используемых и исследуемых методов психотерапии [1]. Основной идеей КПТ являются исследование и переоценка отрицательных мыслей и убеждений, которые могут приводить к депрессии, тревожности, фобиям и другим психологическим проблемам. Вместо того, чтобы сосредотачиваться на анализе прошлых событий или поиске внутренних конфликтов, что является основным вектором в ряде форм психологической работы, КПТ акцентируется на настоящем времени и на том, как человек может изменить свои мысли и поведение сейчас, чтобы улучшить самочувствие.

В России первыми исследователями поведенческой психологии были И. М. Сеченов, И. П. Павлов и В. М. Бехтерев [2]. Их работы существенно влияли на развитие психологии и нейрофизиологии, а также сформировали основы поведенческой психологии в России и за ее пределами. С течением времени КПТ стала одним из самых эффективных подходов к лечению широкого спектра психических расстройств, включая депрессию, тревожные расстройства, фобии, расстройства

питания и даже психосоматические проблемы [1, 3].

Изначально разработанная для работы с клиентами в психотерапевтической практике КПТ нашла свое применение и в образовании [4]. Используя когнитивно-поведенческие методы, педагоги могут помочь учащимся осознать и изменить негативные мыслительные схемы, что в свою очередь приводит к изменениям в их эмоциональной реакции и поведении.

Одним из ключевых аспектов использования когнитивно-поведенческих методов в педагогической практике является регулирование поведения учащихся. Методы КПТ позволяют учащимся осознать и контролировать свои реакции на стрессовые ситуации, конфликты или трудности в учебе. Это способствует улучшению дисциплины в классе, снижению конфликтных ситуаций и созданию позитивного обучающего окружения.

Кроме того, когнитивно-поведенческие методы способствуют повышению эффективности учебной деятельности учащихся [4]. Они помогают развивать навыки саморегуляции, управления временем, планирования и организации учебного процесса. Это в свою очередь приводит к повышению академической успеваемости и эффективности обучения [4]. Метаанализы показывают высокую эффективность когнитивно-поведенческой терапии (КПТ) при лечении тревожных расстройств у детей и подростков (сильный эффект) [4]. В терапии обсессивно-компульсивного расстройства у детей и подростков КПТ демонстрирует преимущество перед альтернативными методами (например, отсутствием лечения, другими психологическими интервенциями, а также фармакотерапией кломипрамином и флувоксамином). Существует определенная неоднозначность в данных, касающихся эффективности КПТ при депрессии, но, тем не менее, они показывают умеренный эффект и сохранение его в течение 6 месяцев после окончания лечения [5]. Кроме того, метаанализы свидетельствуют о сравнимой эффективности КПТ и других форм психотерапии (например, интерперсональной, системной семейной) в терапии де-

прессии, а также о превосходстве КПТ перед применением антидепрессантов из группы СИОЗ по таким показателям, как отсутствие побочных эффектов и большая экономическая эффективность [5]. Эффективность КПТ в отношении суицидального поведения у детей и подростков требует дальнейшего изучения [4, 5]. В отношении таких проблем, как поведение, нарушающее порядок во время школьных занятий, агрессивное или антисоциальное поведение, а также синдром дефицита внимания и гиперактивность, КПТ показала сопоставимую эффективность с другими психологическими интервенциями и меньшую эффективность по сравнению с медикаментозным лечением [4].

Важным аспектом применения когнитивно-поведенческих методов в педагогической практике является формирование положительного образа мира у учащихся. Через использование этих методов педагоги могут помочь учащимся развивать мотивацию и перспективу собственного развития, оптимистический взгляд на мир, укреплять их уверенность в собственных силах, улучшать самооценку и самопринятие. Это создает основу для формирования позитивного мировоззрения и успешной самореализации.

Методы и техники КПТ, которые можно использовать в педагогической практике для повышения эффективности обучения:

1. Методы рационального мышления. Этот подход включает в себя идентификацию и переоценку искаженных мыслей, таких как однозначность мышления, отсутствия лабильности, чрезмерная генерализация и перегибание. Педагоги могут помочь учащимся распознать эти мыслительные искажения и заменить их более рациональными убеждениями. Например, учитель замечает, что один из его учеников часто отказывается выполнять домашние задания, утверждая, что он «всегда проваливает их». Педагог использует методы рационального мышления, чтобы помочь ученику осознать, что его мысли о себе вредят его успехам. Они работают вместе над идентификацией и изменением этих убеждений, на основании чего выстраивается система целеполагания

и смещение акцента на позитивные результаты от данной деятельности [6].

2. Техники релаксации и дыхательные упражнения. Учащимся предлагается использовать методы глубокого дыхания, прогрессивной мускульной релаксации или визуализации для снятия стресса и напряжения, что помогает им сосредоточиться на учебе и повысить производительность. Примером может служить практика, когда во время экзаменационного периода или проведения контрольных работ учитель проводит короткие практики глубокого дыхания и релаксации перед началом данного мероприятия. Это помогает ученикам снизить уровень стресса и беспокойства, что способствует повышению их концентрации и академической производительности [7, 8].

3. Техника привлечения внимания. Эта техника предполагает обучение учащихся методам привлечения внимания к текущему моменту, что помогает улучшить их концентрацию и повысить учебную эффективность. Например, учитель просит учеников сделать паузу и присутствовать на уроке, уделять внимание преподаваемому материалу и своим собственным мыслям и чувствам в текущий момент. Это позволяет ученикам улучшить их внимание, увеличить их понимание и усвоение учебного материала [9, 10].

4. Техники принятия. Учащиеся формируют умение принимать свои эмоции и мысли без самокритики, что способствует улучшению их самопонимания и эмоционального благополучия. Учитель обсуждает с учениками понятие самопринятия и важность принятия своих эмоций и мыслей, даже если они негативны. Они проводят упражнения, направленные на развитие навыков принятия, такие как утешение себя в случае неудачи, определяя возможные уроки и выстраивая деятельность в будущем, – все это помогает ученикам лучше справляться с трудностями и стрессом в учебе и жизни [11].

5. Техники постановки целей. Педагоги помогают учащимся определять конкретные, измеримые, достижимые, релевантные и ограниченные по времени (SMART) цели, что способствует повышению их мотивации и саморегуляции. Учитель работает с учениками

над постановкой SMART-целей для учебы, таких как увеличение количества времени, проводимого на подготовке к урокам, или улучшение результатов на контрольных работах. После достижения каждой цели, они обсуждают результаты и анализируют, какие шаги были наиболее эффективными для их достижения. Системы целеполагания могут быть различными – SMART, OKR, HARD, KPI, система Г. А. Архангельского и др.

Эти методы и техники КППТ могут быть эффективными инструментами для педагогов в работе с учащимися, помогая им преодолевать трудности, улучшать учебную эффективность и формировать позитивный образ мира.

Уже сейчас некоторые университеты внедряют методы КППТ в свою педагогическую практику, особенно в области психологии образования и социальной психологии [12, 13]. Это может происходить как в рамках специализированных курсов и программ, так и в индивидуальной работе с учащимися или группами студентов. Примером такого университета может служить Университет штата Пенсильвания (Pennsylvania State University), который предлагает курсы исследовательской практики и обучения на педагогической основе для студентов, включающие в себя элементы КППТ [14]. Исследования, проведенные в рамках этих программ, зафиксировали положительные результаты в области снижения стресса, повышения эффективности обучения и улучшения общего психологического благополучия студентов [15]. Результаты работы, проведенной в Университете штата Огайо (Ohio State University), подтвердили, что студенты, которые прошли программу обучения по КППТ, испытывали снижение уровня стресса и тревожности, а также улучшение учебных показателей [16]. Исследование в Университете штата Вашингтон (University of Washington) показало, что применение КППТ в университетской образовательной среде снижает уровень депрессии у студентов и улучшает их общее психологическое благополучие [17]. Метаанализ исследований, опубликованный в журнале *Cognitive Therapy and Research*, проиллюстрировал эффективность КППТ в уменьшении уровня стресса и тревожности у студентов [4].

Кроме того, Университет Калифорнии в Лос-Анджелесе (University of California) также внедряет методы КППТ в образовательную среду через курсы по развитию навыков саморегуляции и эмоционального интеллекта [12]. Исследования, проведенные этим университетом, продемонстрировали, что студенты, принимавшие участие в таких программах, имеют более высокий уровень академической успеваемости, адаптивных стратегий регуляции стресса и психологического благополучия. Такие результаты доказали эффективность внедрения методов КППТ в педагогическую практику университетов, что способствует улучшению обучения, учебной мотивации и психологического состояния студентов.

В России также есть университеты, которые внедряют методы КППТ в свою практику, особенно в области психологии образования, психологии и психотерапии. Например, Московский государственный университет имени М. В. Ломоносова, Московский педагогический государственный университет, Санкт-Петербургский государственный университет, Российский государственный педагогический университет имени А. И. Герцена могут предлагать соответствующие курсы и программы, включающие элементы КППТ в педагогическую практику. При этом практика заключается в качестве введения данных курсов как дополнительного образования специалистов, но не как курс самопомощи.

В г. Сургуте на базе центра «Говори» существуют курсы КППТ для начинающих и практикующих психологов, которые готовят будущих психологов и педагогов использовать навыки и методы КППТ в своей практике. Преподаватели в педагогической и психологической деятельности также используют средства КППТ.

Результаты исследования показали, что применение КППТ способствует снижению уровня тревожности и депрессии у студентов, а также увеличению их мотивации и концентрации во время учебы [18, 19]. Особенно положительные эффекты наблюдались у студентов, страдающих от высокого уровня тревожности. На основании наблюдения у учащихся снизилось количество маркеров тревожности в поведении: моментальное покраснение ли-

ца при выступлении перед группой, обкусывание и обдирание ногтей, подергивание волос и пр. Уменьшение данных проявлений было отмечено у 13 из 15 учащихся за четырехнедельный период работы при отсутствии ведения целенаправленной психологической работы. Повышение навыков саморегуляции (контроль эмоций, расстановка приоритетов – возможность отказа от привлекательных действий ради более значимых видов деятельности (учебной, спортивной, социальной)) зафиксировано у 15 из 15 учащихся. У всех участников наблюдения констатированы повышение успеваемости в учебной деятельности и стабильность в выполнении учебных задач.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Необходимо отметить значимость применения КПТ в педагогической практике для

улучшения психологического благополучия студентов и повышения их учебной эффективности. Важно инициировать обсуждение перспективы дальнейших исследований в этой области и возможности интеграции КПТ в образовательный процесс университетов и школ г. Сургута для достижения оптимальных результатов. Использование когнитивно-поведенческих методов в педагогической практике представляет собой мощный инструмент для повышения качества образования, поддержания психологического благополучия учащихся и формирования положительного образа мира. Педагоги, внедряющие эти методы в свою работу, способствуют не только академическому, но и личностному развитию своих учеников, поэтому можно с уверенностью говорить и о значимости обучения педагогов и психологов методам КПТ.

Список источников

1. Beck J. S. Cognitive behavior therapy: basics and beyond. New York: The Guilford Press; 2020. 414 p.
2. Александров А. А. Психотерапия. СПб. : Питер, 2004. 408 с.
3. Гаранян Н. Г. Практические аспекты когнитивной психотерапии // Московский психотерапевтический журнал. 1996. № 3. С. 27–48.
4. Доказательные исследования эффективности КПТ в лечении психических расстройств. URL: <https://telegra.ph/Dokazatelnye-issledovaniya-ehffektivnosti-KPT-v-lechenii-psiicheskikh-rasstrojstv-10-06> (дата обращения: 02.04.2024).
5. The efficacy of cognitive behavioral therapy: A review of meta-analyses: website. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3584580/> (дата обращения: 12.03.2024).
6. Burns D. D. The feeling good handbook. New York: Plume; 2020. 729 p.
7. Davis M., McKay M., Fanning P. Thoughts and feelings: Taking control of your moods and your life. New Harbinger Publications; 2021. 328 p.
8. Kabat-Zinn J. Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life. New York: Hyperion; 2005. 280 p.
9. Linehan M. M. DBT skills training manual. New York: The Guilford Press; 2015. 504 p.
10. Neenan M., Dryden W. Cognitive-behavioral therapy: 100 key points and techniques. New York: Bruner-Routledge; 2014. 314 p.
11. Semple R. J., Lee J. Mindfulness-based cognitive therapy for an anxious child: A manual for treating childhood anxiety. New Harbinger Publications. 2011. No. 4. p. 112–124.

References

1. Beck J. S. Cognitive behavior therapy: basics and beyond. New York: The Guilford Press; 2020. 414 p.
2. Aleksandrov A. A. Psikhoterapiia. Saint Petersburg: Piter; 2004. 408 p. (In Russian).
3. Garanian N. G. Prakticheskie aspekty kognitivnoi psikhoterapii. *Moskovskii psikhoterapevticheskii zhurnal*. 1996;(3):27–48. (In Russian).
4. Dokazatelnye issledovaniia effektivnosti KPT v lechenii psikhicheskikh rasstrojstv. URL: <https://telegra.ph/Dokazatelnye-issledovaniya-ehffektivnosti-KPT-v-lechenii-psiicheskikh-rasstrojstv-10-06> (accessed: 02.04.2024). (In Russian).
5. The efficacy of cognitive behavioral therapy: A review of meta-analyses: website. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3584580/> (accessed: 12.03.2024).
6. Burns D. D. The feeling good handbook. New York: Plume; 2020. 729 p.
7. Davis M., McKay M., Fanning P. Thoughts and feelings: Taking control of your moods and your life. New Harbinger Publications; 2021. 328 p.
8. Kabat-Zinn J. Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life. New York: Hyperion; 2005. 280 p.
9. Linehan M. M. DBT skills training manual. New York: The Guilford Press; 2015. 504 p.
10. Neenan M., Dryden W. Cognitive-behavioral therapy: 100 key points and techniques. New York: Bruner-Routledge; 2014. 314 p.
11. Semple R. J., Lee J. Mindfulness-based cognitive therapy for an anxious child: A manual for treating childhood anxiety. New Harbinger Publications. 2011. No. 4. p. 112–124.

12. Emotion, attention and regulatory processes. College of the Liberal Arts: website. URL: <https://psych.la.psu.edu/about-us/research/attention-and-regulatory-processes> (дата обращения: 12.03.2024).
13. Sloan Richard P., Shapiro Peter A. Behavioral and psychosomatic medicine. Columbia University Irving Medical Center: official website. URL: <https://www.columbiapsychiatry.org/research/research-areas/behavioral-and-psychosomatic-medicine> (дата обращения: 12.03.2024).
14. Harrer M., Adam S. H., Fleischmann R. J. et al. Effectiveness of an internet-and app-based intervention for college students with elevated stress: randomized controlled trial. *Journal of Medical Internet Research*. 2018;20(4):e136.
15. Padesky C. A., Mooney K. A. Strengths-based cognitive-behavioral therapy: A four-step model to build resilience. *Clinical Psychology and Psychotherapy*. 2012;19(4):283–290.
16. Segal Z. V., Williams M., Teasdale J. Mindfulness-based cognitive therapy for depression. New York: The Guilford Press; 2018. 471 p.
17. Thakkar S. The anxiety workbook: A 7-week plan to overcome anxiety, stop worrying, and end panic. Rockridge Press; 2020. 216 p.
18. Хохлова Н. И., Муллер О. Ю., Савостина Л. В. Опосредствование продуктивной деятельности как условие преодоления компьютерной зависимости в младшем школьном возрасте // Российский психологический журнал. 2022. Т. 19, № 2. С. 150–160.
19. Khokhlova A. A., Hasanova I. E., Khokhlova N. I. The study of everyday stress in medical students. In: *Proceedings of the International Conference “Scientific research of the SCO countries: synergy and integration”*, January 17, 2024, Beijing, China. p. 125–130.
12. Emotion, attention and regulatory processes. College of the Liberal Arts: website. URL: <https://psych.la.psu.edu/about-us/research/attention-and-regulatory-processes> (accessed: 12.03.2024).
13. Sloan Richard P., Shapiro Peter A. Behavioral and psychosomatic medicine. Columbia University Irving Medical Center: official website. URL: <https://www.columbiapsychiatry.org/research/research-areas/behavioral-and-psychosomatic-medicine> (accessed: 12.03.2024).
14. Harrer M., Adam S. H., Fleischmann R. J. et al. Effectiveness of an internet-and app-based intervention for college students with elevated stress: randomized controlled trial. *Journal of Medical Internet Research*. 2018;20(4):e136.
15. Padesky C. A., Mooney K. A. Strengths-based cognitive-behavioral therapy: A four-step model to build resilience. *Clinical Psychology and Psychotherapy*. 2012;19(4):283–290.
16. Segal Z. V., Williams M., Teasdale J. Mindfulness-based cognitive therapy for depression. New York: The Guilford Press; 2018. 471 p.
17. Thakkar S. The anxiety workbook: A 7-week plan to overcome anxiety, stop worrying, and end panic. Rockridge Press; 2020. 216 p.
18. Khokhlova N. I., Muller O. Yu., Savostina L. V. Mediation of productive activity as a condition for overcoming computer addiction in primary school age. *Russian Psychological Journal*. 2022;19(2):150–160. (In Russian).
19. Khokhlova A. A., Hasanova I. E., Khokhlova N. I. The study of everyday stress in medical students. In: *Proceedings of the International Conference “Scientific research of the SCO countries: synergy and integration”*, January 17, 2024, Beijing, China. p. 125–130.

Информация об авторах

Л. В. Савостина – магистр психологии; член Ассоциации когнитивно-поведенческой психотерапии (АКПП); лайф-коуч и член Американской академии профессионального коучинга Fowler International; выпускница виртуального института лидерства Atlas Corps, волонтер Atlas Corps; соучредитель и руководитель благотворительного фонда «Мирные сердца» и проекта «Говори» (г. Сургут).

Ф. Н. Солдатенков – кандидат педагогических наук, доцент.

Information about the authors

Lyubov V. Savostina – Master of Psychology; Member of the Association of Cognitive Behavioral Psychotherapy (ACBP); Life Coach and Member of the American Academy of Coaching Fowler International; Graduate of the Atlas Corps Virtual Leadership Institute; Atlas Corps Volunteer; Co-founder and the Leader of the Charitable Foundation “Mirnye serdtsa” and the Project “Govori” (Surgut).

Filipp N. Soldatenkov – Candidate of Sciences (Pedagogy), Docent.