

НАУЧНАЯ ОБЩЕСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ НАУКА

СБОРНИК ЭССЕ СТУДЕНТОВ И УЧАЩИХСЯ ШКОЛ

По итогам международных конкурсов эссе от 10.06.2023

УДК 00
ББК 00
С17

Сборник эссе студентов и учащихся школ по итогам международных конкурсов эссе от 10.06.2023/ Билалова П.Д., Кузнецов П.В., Плесков А.А., Лунгу Д.А., Фофанова Е.Л., Дубков С.Н., Воронина П.К., Жигалина Д.В. т.д. /
Профессиональная наука, 2023 – 46 с.

ISBN 978-1-4475-7120-9

Данная книга является сборником эссе по результатам конкурсов, проводимых НОО «Профессиональная наука» в рамках проекта Interclover.

Эта книга будет наиболее полезна для учащихся школ, студентов, магистрантов и аспирантов.

УДК 00
ББК 00

ISBN 978-1-4475-7120-9



9 781447 571209

- © Редактор Н.А. Краснова, 2023
- © Коллектив авторов, 2023
- © НОО Профессиональная наука, 2023
- © Smashwords, Inc., 2023

СОДЕРЖАНИЕ

ЭССЕ ДЛЯ СТУДЕНТОВ И УЧАЩИХСЯ «ВЗГЛЯД В БУДУЩЕЕ: МИР ЧЕРЕЗ 50 ЛЕТ».....4

Билалова П.Д. Взгляд в будущее: мир через 50 лет4

ЭССЕ ДЛЯ СТУДЕНТОВ И УЧАЩИХСЯ «МОЙ ВЫБОР: ПРОФЕССИЯ И БУДУЩЕЕ».....9

MIRONOVA K.A. MY CHOICE: PROFESSION AND FUTURE9

SHAPULINSKAYA A. THE IMPORTANCE OF THE CUSTOMS OFFICER PROFESSION IN THE COUNTRY AND IN THE WORLD 10

Кузнецов П.В., Плесков А.А., Лунгу Д.А., Фофанова Е.Л. Основные компетенции менеджера..... 11

ЭССЕ ДЛЯ СТУДЕНТОВ И УЧАЩИХСЯ «ЦИФРОВИЗАЦИЯ И БУДУЩЕЕ НАШЕЙ ЖИЗНИ»..... 18

Дубков С.Н. Будущее цифрового маркетинга: тенденция развития..... 18

Дубков С. Н. Влияние цифровой революции на бизнес и экономику21

ЭССЕ ДЛЯ СТУДЕНТОВ И УЧАЩИХСЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ «МОЕ НАУЧНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ» 24

FILIPPOV G.O. SOCIO-ECONOMIC DEVELOPMENT OF RUSSIA AND ITS IMPACT ON THE WORLD ECONOMY.....24

Воронина П.К. Что же значит быть подростком?.....25

Жигалина Д.В. Эссе по произведению Вернадского "Ноосфера и Биосфера: глобальные проблемы цивилизации"32

Мырзахметова С.А. Корреляция между стрессом и кровяным давлением у студентов: воздействие звука на эффективность работы учеников.....36

ЭССЕ ДЛЯ СТУДЕНТОВ И УЧАЩИХСЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ «РОССИЯ И МИР» 43

GUMENNIKOVA A.S. RUSSIA AND ITS SCIENTIFIC AND TECHNICAL ACHIEVEMENTS43

SAPEROV I. RUSSIA IN THE GLOBAL POLITICAL AND ECONOMIC CONTEXT.....45

ЭССЕ ДЛЯ СТУДЕНТОВ И УЧАЩИХСЯ «ВЗГЛЯД В БУДУЩЕЕ: МИР ЧЕРЕЗ 50 ЛЕТ»

Билалова П.Д. Взгляд в будущее: мир через 50 лет

Билалова Полина Дамировна

Студент

Уральского федерального университета имени Первого Президента России Б.Н.Ельцина

До этого момента я никогда не задумывалась даже о своем будущем, не говоря уж о том, что произойдет в мире через 50 лет. Но одно мне известно, что я твердо намерена дожить до преклонных лет и взглянуть на то, как, возможно, изменится мир.

На мгновение в моей голове всплыла картинка 1950-х годов, жившие в те годы люди и не могли себе представить каков будет мир через 50–70 лет. Они и не могли подумать о том, что в будущем возможна Третья Мировая война без оружия, а Интернет настолько гигантская сеть, которая может обнародовать абсолютно все данные миллионов людей и выследить практически любого. Ведь в те годы только-только закончилась Вторая Мировая война, а страны пытались после нее восстановиться, да и в целом технологии, мышление и люди были совсем не такие, как сейчас, в 21 веке.

Не постесняюсь отметить, что еще в 1859 году Дарвиным была введена теория эволюции, которая предположила впоследствии движение человечества вперед (эволюцию) в плане умственных способностей, и в истории это наглядно показано от ее самых истоков: пещерных людей до настоящего времени. Возможно, вы будете задаваться вопросом, а почему же здесь нет ни слова о будущем. Так вот, как сказал В.Г. Белинский: «Надо знать прошлое, чтобы понимать настоящее и предвидеть будущее».

Поэтому, давайте переместимся далеко в прошлое, настолько далеко, насколько может позволить на наше воображение, например, в эпоху первых представителей рода «Номо» (от рождения и деятельности которого начал отсчитываться наш род). Как уже было сказано выше, летоисчисление человечества датируется почти 3 миллионами лет.

Ранее мною были упомянуты труды Дарвина, в которых была наглядно представлена работа эволюции всего живого, хоть это является всего лишь теорией (которую, кстати, пока никто не смог опровергнуть), но подтверждает плавность и наличие развития человечества от ардипитеков и «Homo habilis» до «Homo sapiens», то есть до настоящего времени.

Судя по данным из различных источников начало нашему роду положили

ардипитеки (*ardipithecus*), которые отделились от шимпанзе, но все еще были похожи на приматов и отличались уже меньшей агрессивностью и большим прямохождением; далее, по последним данным, цепочку эволюции приняли австралопитеки (*australopithecus*), которые проживали в саваннах, также имели навык прямохождения, но все равно больше времени проводили на деревьях; после австралопитеков, предположительно, возникли парантропы, которые уже были выше ростом, с меньшей длиной рук и уменьшенными клыками и резцами; эволюция не остановилась и появился вид «человек умелый» (*homo habilis*), который уже отличался меньшим размером рук и зубов и большим размером мозга, который позволял создавать первые орудия (исследователи считают, что уже у *homo habilis* было прогрессивное развитие зоны Брока, которая позволяла им думать, создавать мысли, делать мыслительный процесс, хотя гортань еще не была настолько развита, чтобы были членораздельные звуки); *homo erectus* или человек прямоходящий – об этом виде мало что пишут, но известно, что преимущественно передвижение было с помощью ног, а также значительно увеличился объем мозга; одним из возможных предков современного человека является «человек Гейдельбергский», потому что: еще более увеличенный объем мозга, возможное использование примитивной речи; а неандертальцы (*homo neanderthalensis*), последняя ступень к возникновению человека современного, уже имели твердые отличительные черты от приматов в виде большего объема мозга, окрепших голосовых связок, да и наличия голосового аппарата вообще; и, наконец, возникновение нашего предка – человека разумного (*homo sapiens*), который был уже способен к членораздельной речи, прямохождению, абстрактному мышлению, и именно они начали термически обрабатывать пищу (при помощи огня) и носить одежду.

С того самого момента, с периода около 300 тысяч лет назад, современные люди являются потомками и относятся к виду *homo sapiens*. Эволюционно в каждом живом существе заложена способность к адаптации, к умению подстраиваться под внешние условия среды, и человек стал не исключением: создание орудий для охоты, чтобы добывать себе пищу в виде мяса (убивая других, более крупных живых существ), создание орудий труда, чтобы строить себе более удобные и безопасные места, где можно переждать ночь. Мозг человека был устроен таким образом, что новые изобретения, позволяющие выживать в природных условиях, облегчали и помогали справляться с ними, но мозг также имел свойство эволюционировать, что с каждой новой эпохой префронтальная кора укреплялась, а человек меньше становился похожим на животное, так как работа лимбической системы и инстинктов подавлялась работой префронтальной коры и неокортекса. Могут возникать вопросы, почему же эволюция человека не остановилась еще на уровне умения добывать себе пропитание и строить жилье. И снова на этом завязан мозг: за счет увеличения его в размерах, увеличения префронтальной коры, развитие миндалевидного тела, развития амигдалы и др., то есть тех участков мозга, которые

отвечали за социализацию человека, за его эмоции, восприятие чувств других (эмпатия), а с появлением социализации и появилась социально-экономическая конкуренция.

То есть не «лень – двигатель прогресса», а конкуренция способствовала постоянному совершенствованию и улучшению различных материальных благ. А в настоящее время, на прогресс повлияло изменение структур мозга из-за увеличенного потока информации отовсюду (которую мозг считает как опасность, а значит старательное ограничение этого потока для экономии энергии), что также способствует к изобретению чего-то нового, которое сократило бы энергозатраты.

В данном случае я предпринимаю попытки вывести мою точку зрения на понимание прошлого, эволюции и работы мозга, чтобы понять в каком направлении мы движемся к будущему.

Я не отрицаю, что после *homo sapiens* возможно появление другого вида, эволюция всегда к этому ведет: либо к полному вымиранию, либо к модификации, совершенствованию и возникновению нового вида/ подвида, но судя по диаграмме Ч.Дарвина в его «Происхождение видов» (в подглаве «Вероятные следствия действия естественного отбора путем дивергенции признака и вымирания потомков одного общего предка») такое может произойти через тысячи и тысячи лет. Но, на данный момент, хочется узнать, что вероятно через 50 лет.

Далее будут только мои личные предположения, которые являются комплексом личных умозаключений, связанных с современными новостями о различных изобретениях, о возникновении новейших технологий, что ни в коем случае не является стопроцентной гарантией и точными фактами того, что так оно в действительности и будет. Мои наблюдения крутились вокруг нескольких интересных для меня областей: генная инженерия, искусственный интеллект и медицина.

С ростом цифровизации, с появлением Интернета, появилась также глобализация и возникла возможность интегрировать абсолютно все сферы жизни в одно место – Сеть, которая намного упростила и наладила работу людей и систем (снова возвращаемся к режиму энергосбережения), а сама же цифровизация в свою очередь положила начало новым отраслям и дала старт новейшим изобретениям, таким как искусственный интеллект и нейросети, которые, кстати, в этом (2023) году начали набирать огромную популярность. И несмотря на стремительное развитие технологий, появляется все больше людей, которые стараются подавить это развитие из-за страха за будущее. Ведь можно предположить, что те же самые нейросети будут самосовершенствоваться, а это в свою очередь приведет к исчезновению многих профессий, как в XIX-м веке привела к этому промышленная революция (как сказал Г.Гегель «История повторяется дважды – сначала в виде трагедии, потом в виде фарса»); а искусственный интеллект захватит мир как в фильмах: «Терминатор» или «Я, робот». От себя предположу, что революция вполне вероятна, но, если снова возвращаться к Дарвину и вспоминать его учения об

адаптации, то люди смогут снова адаптироваться новым измененным условиям, а тема искусственного интеллекта немного щекотлива и сложна, ведь для «захвата мира» машина должна иметь эмоции и чувства (а у человека за это отвечает мозг, то какой «орган» может отвечать за эмоции, социализацию, соперничество и другие состояния, присущие только человеку).

Самое интересное то, что цифровизация не обошла стороной и генную инженерию, создав новое направление – синтетическую биологию. Не думаю, что тут уместно и достаточно места для подробного описания этого направления, но если вкратце, то объединение генной инженерии, молекулярной биологии, программирования и физики для создания новых биологических машин, которые дадут возможность автоматизировать и роботизировать рутинные исследовательские процессы, стандартизировать все имеющиеся организмы (штаммы, бактерии) (для упрощенного поиска этих организмов) и многие другие задачи. Помимо этого, стоит отметить и прогресс в генной инженерии: возможное лечение рака лекарствами, содержащими собственную ДНК, восстановление тканей сердечной мышцы после перенесенных заболеваний, восстановление доисторических живых существ, поиск ответа на вопрос: «Как зародилась жизнь на Земле?» и другие прогрессы. Это все означает, что тенденция развития этого направления направлена на долгосрочный период. Могу снова только предположить, что в будущем возможно использование нанотехнологий вкупе с изменением генов, а также будет разрешена моральная и этическая дилемма касаясь лечения эмбрионов и людей в целом при помощи изменения самих генов.

Но самое важное, что я заметила и отметила про себя, это то, что практически все «изобретения» направлены на лечение больных, поддержание текущего состояния, предотвращение катастроф, то есть на настоящее, на возможность исцеления человечества от всех недугов и его возможное пребывание на Земле обетованной (идеальной): та, самая идеальная картина мира в воображении многих людей.

Я не ручаюсь, утверждать, что все эти вещи, описанные мной смогут произойти, но суть человечества такова (по Дарвину): для выживания в измененных условиях люди могут, как и в принципе любые другие организмы, в своем роде и в своей манере адаптироваться и подстроиться под них, а если еще и учесть эволюционировавший в течение многих лет мозг человека, то присущая ему тревожность за будущее также способствует прогрессу.

Самое интересное, что мой мозг автоматически счел будущее прогрессивным. А что, если через 50 лет все будет ровно наоборот?

Если предположить, из-за очень стремительной цифровизации и прогресса мозг людей не сможет соединять между собой нейроны, так как поток информации станет очень огромным, на фоне этого возможно появление различных психических заболеваний, которые приведут к полному нарушению социализации и общения людей между собой и с окружающим миром, что может привести к постепенному

вымиранию человечества. Хотя, такие предположения входят из разряда тех: «возможно наступление зомби-апокалипсиса», «майя предсказали конец света», «на нас снова мчится комета» и другие, которые предполагаемо ведут к вымиранию человечества.

Если снова следовать теории Дарвина, то в любом случае есть два пути развития: полное вымирание вида или же продолжение его размножения, но, раз численность человечества продолжает расти из века в век, то второй вариант более вероятен, так как тенденция к вымиранию идет также в прогрессии, как и к размножению. Таким образом, нельзя отрицать в теории наличие вероятности такого исхода событий через 50 лет, а на практике, через такой промежуток времени очень многое может измениться в различных сферах жизни человека, но этого все равно будет недостаточно для глобального изменения всего человечества.

ЭССЕ ДЛЯ СТУДЕНТОВ И УЧАЩИХСЯ «МОЙ ВЫБОР: ПРОФЕССИЯ И БУДУЩЕЕ»

Mironova K.A. My choice: profession and future

Mironova Ksenia Alekseevna

1st year student

Ministry of Higher Education and Science of the Russian Federation

Baikal State University

Choosing a profession is one of the most important decisions in life. It determines not only what we will do for a living, but also how we will spend a significant portion of our time and energy. As an oil and gas student, I have always been drawn to the complexities and challenges of the field. My career choice stems from my passion for finding innovative solutions to complex problems and making a positive impact on society.

The oil and gas industry is vital to the global economy, providing energy for transportation, heating and power generation. As the world's population continues to grow and energy demand increases, the industry faces new challenges and opportunities. The transition to renewable energy sources, the need to reduce greenhouse gas emissions and the development of new technologies are just a few examples of the challenges the industry is currently facing.

Despite these challenges, I believe the oil and gas industry will continue to play a critical role in meeting the world's energy needs. As a future professional in this field, I am determined to find innovative ways to extract and process oil and gas with minimal environmental impact. I am also interested in exploring new technologies such as carbon capture and storage that can help reduce greenhouse gas emissions from burning fossil fuels.

In addition to technical skills, I recognize the importance of social skills such as communication, teamwork, and leadership in the workplace. As a student, I have the opportunity to develop these skills through group projects, presentations, and extracurricular activities. I am sure that these skills will be useful to me in my future career.

Looking ahead, I am excited about the opportunities that my chosen profession offers. I am eager to learn more about the industry and use my skills and knowledge to meet its challenges. I am also open to learning about different areas in the industry such as exploration and production, refining and marketing, and midstream transportation and storage.

In conclusion, my career choice in the oil and gas industry stems from my passion for finding innovative solutions to complex problems and making a positive impact on society. While the industry is facing challenges, I am confident that it will continue to play a critical role in meeting the world's energy needs. I am excited about the opportunities my future career offers and looks forward to sharing my skills and knowledge with the industry.

Shapulinskaya A. The importance of the customs officer profession in the country and in the world

Shapulinskaya Arina

Student of group TD-22-1
FGBOU VO "Baikal State University"

There are a lot of professions in our world. All of them are diverse and interesting in their own way. Every profession is necessary and important. Since childhood, I have dreamt to become someone important for our country, be an astronaut, an actor or a doctor. Later I understood I would like to work in bodies such as the Ministry of Internal Affairs or the Prosecutor's office and to become a customs officer. So what is the importance of the customs officer profession for the country and the world?

If you delve into the history of the customs officer profession, then it has been known since ancient times. Even if thousands of years ago it was not represented by a modern specialty today, but the guardians of the borders of countries and empires have always occupied a special place in society. This Profession appeared simultaneously with the formation of the first states. The impetus for the development of the prototypes of modern customs was given by the beginning of trade between the countries.

I think that the profession of a customs officer is needed by society. Firstly, because nowadays many people are trying to circumvent the law by illegally transporting goods across the border and people in uniform are defending our borders. Secondly, customs officers ensure national security and prevent the threat of terrorism. The profession of a customs officer is closely connected with society, because every day you communicate with different people. In addition, customs officers make sure that everything that is imported is planned and their country receives certain taxes on imported goods.

Thus, we can conclude that this profession is very necessary for every country. After all, when the movement of transport, people and goods across the established borders is controlled, customs officers guard the state economic and legal interests on a daily basis. Although many people who often deal with them consider them their enemies, but this is exactly the profession that imposes a sense of responsibility, honesty on a person, teaches him to be a patriot of his country, dedicated to his work and goals.

Кузнецов П.В., Плесков А.А., Лунгу Д.А., Фофанова Е.Л. Основные компетенции менеджера

Кузнецов Павел Владимирович
Плесков Александр Александрович
Лунгу Дмитрий Александрович
Фофанова Елизавета Львовна

Высшая школа менеджмента РЭУ им. Плеханова, бакалавриат

Сфера бизнеса в условиях современной экономики развивается семимильными шагами. Организации все сильнее с сильнее напоминают часы – выверенный и точный механизм, где у каждого элемента есть свое строгое и определенное место. Маркетинг, аналитика, логистика, менеджмент – это основы современного бизнеса, которые не могут существовать друг без друга и крайне тесно переплетены. В этом эссе мы, студенты факультета менеджмента, постараемся раскрыть специфику нашей будущей профессии.

Существует множество определений понятия менеджмента, и до сих пор в профессиональных кругах ведутся дискуссии, какое из них наиболее точно отражает суть профессии. В общих чертах они похожи, но каждое акцентирует внимание отдельном аспекте менеджмента, именно поэтому одно определение не может исчерпывающим образом описать, что же такое менеджмент и для наиболее полного понимания стоит ознакомиться с несколькими. Вот три наиболее популярных:

Менеджмент – это эффективное и производительное достижение целей организации посредством планирования, организации, лидерства и контроля над организационными ресурсами;

Менеджмент – это организация деятельности работников для регулярного достижения бизнес целей компании;

Менеджмент – это процесс, направленный на постановку целей организации и определение путей их достижения посредством планирования, организации, мотивации и контроля.

В современной литературе выделяется 4 функции менеджмента: планирование, организация, мотивация и контроль. Однако это очень общие понятия, и очевидно, что один менеджер не справится со всеми этими функциями в организации.

Ввиду крайне широкого поля деятельности менеджмент подразделяют на много видов: тактический и стратегический, проектный и операционный. Однако наиболее понятная классификация – по компетентным областям. Она разделяет менеджмент на 6 составных частей: финансовый менеджмент, операционный менеджмент, проектный менеджмент, продуктовый менеджмент, стратегический менеджмент и HR-менеджмент.

В этом эссе мы детально рассмотрим каждый из этих видов менеджмента, а также компетенции и навыки, необходимые для успеха в этих направлениях управленческой деятельности.

Продуктовый менеджмент

Продуктовых менеджеров часто называют «продактами». Для понимания, чем продакт занимается, нужно понять, что такое продукт. Продуктом можно считать все, что угодно. Личный бренд, бизнес, приложение, любая услуга и в целом все, что компания продает своим клиентам и как она осуществляет связь с ними.

За разработку и поддержку продукта отвечает продуктовая команда. Она превращает ресурс, который ей выделяет организация, в ценность для клиента. И раз уж в центре внимания клиент и его потребности, компании необходимо понимать их. Таким образом продуктовый менеджмент – это управление продуктом таким образом, чтобы наиболее рационально удовлетворять потребности клиентов и извлекать из этого выгоду для компании.

Одним из важнейших понятий в продуктовом менеджменте является ценность. Ценность – это насколько продукт удовлетворяет потребность своей аудитории. Соответственно, основной функцией продуктового менеджмента является максимизация ценности продукта.

Продуктовый менеджер хорошо знает организацию, в которой он работает, продукт, который она продает, людей, которые разрабатывают и поддерживают продукт и целевую аудиторию этого продукта. Однако это очень общая формулировка. Если отвечать максимально конкретно на вопрос «что должен знать и уметь продуктовый менеджер?», то все очень просто – чем больше, тем лучше. Дизайн, технологии производства, психология, маркетинг, экономика – все это очень пригодится продакту, ведь на нем лежит задача руководства продуктом. Необходимо понимать, как формируются потребности у клиентов, как их удовлетворять и извлекать из этого выгоду, какая команда нужна для того или иного продукта, как донести до клиентов информацию о продукте, как оценить результаты продаж.

Подводя итог, продуктовый менеджер – это:

- немного аналитик, так как ему нужно понимать и анализировать метрики продукта – количественные показатели, характеризующие продукт (количество продаж за определенный промежуток времени, процент людей, купивших товар из тех, кто видел рекламу и т.д.);
- немного психолог, так как ему нужно уметь договориться со своей командой;
- немного экономист, так как ему нужно уметь анализировать рынок и таким образом понимать, каким образом нужно развивать продукт;
- немного маркетолог, так как ему нужно понимать, как продать тот или иной продукт аудитории.

Операционный менеджмент

Операционный менеджмент в широком смысле подразумевает собой контроль и непрерывное совершенствование процессов по производству товаров и услуг, а в узком – управление людьми.

Таким образом, профессия операционного менеджера является одним из главных направлений менеджмента, наравне с проектным менеджментом. Поэтому знания из этой области пригодятся любому управляющему или владельцу бизнеса.

Как уже было сказано выше, главной целью операционного менеджера является повышение эффективности деятельности компании. Для этого менеджером решаются следующие задачи:

- Увеличение эффективности использования ресурсов (финансовых, человеческих и т.д.);
- Оптимизирование расходов компании путем устранения лишних затрат;
- Оптимизация процессов производства продукции и услуг компании, путем внедрения новейших технологий, без понижения их качества;
- Оперативное внесение изменений в деятельность компании для исправления и улучшения ее процессов, что позволяет ей оставаться конкурентоспособной.

Таким образом, у системы операционного менеджмента есть три основных направления:

- Затраты – сколько ресурсов потребляется деятельностью компании;
- Производство – скорость и разнообразие услуг и продуктов, производимых компанией;
- Качество – удовлетворенность клиентов качеством продукции и услуг.

Каждое из этих направлений соперничает с другими двумя. Так, к примеру, невозможно получать высококачественную продукцию, не вкладывая при этом почти ничего.

Или же, например, компания не сможет одновременно расширить и ассортимент, и производство, так как придется перестраивать все производственные цепочки.

Таким образом, главной миссией операционного менеджера является поиск «золотой середины» между этими тремя направлениями, где компания будет производить максимально разнообразный и качественный товар при максимально низких затратах, или иными словами, достижение «операционной эффективности».

Финансовый менеджмент

Основная цель любой коммерческой организации – максимизация прибыли. Поэтому очевидно, что управление денежными потоками крайне важно для компании.

Денежный поток - это платежи организации и поступления в организацию денежных средств и денежных эквивалентов.

Финансовый менеджер - это более узкий специалист, чем, например, продуктовый менеджер – его область компетенции по большей части ограничивается экономикой. Ему необходимо, в том числе, обладать знаниями в бухгалтерском учете, однако не стоит путать бухгалтера и финансового менеджера – бухгалтер составляет отчетность, а финансовый менеджер ее анализирует. Также он изучает рынок и позицию компании на нем, в частности, ее нынешнюю конкурентоспособность и перспективы рынка.

На основе этого финансовый менеджер составляет финансовую стратегию организации – будет ли компания активно инвестировать в свои проекты или в чужие, будет ли выпускать свои акции на рынок ценных бумаг или наоборот, отзовет их, будет ли компания активно выделять средства на обучение персонала.

Также он определяет, во что компания будет инвестировать, ценовую политику, а также занимается финансовым прогнозированием – на основе исторических данных о финансовых показателях компании, понимания особенностей рынка и статистических инструментов «предсказывает», какие показатели у компании будут в будущем – эта информация также служит базой для принятия стратегических решений.

Соответственно, становится понятно, какие навыки и знания необходимы такому специалисту – прочная и широкая экономическая база, стратегическое и аналитическое мышление, понимание статистики и ее методов исследования и прогнозирования, бухгалтерский учет. Также крайне важно знать финансовое законодательство, которое регламентирует деятельность финансового сектора страны в целом и конкретной отрасли в частности.

HR-менеджмент

HR означает Human Resources – человеческие ресурсы. Основа любой организации – это люди, которые в ней работают. Поэтому для управления человеческими ресурсами выделяется отдельный человек. Важно не путать руководство штатом и управление человеческими ресурсами – HR-специалист не управляет деятельностью конкретных людей, он создает систему, в которой людям будет комфортно работать и ищет людей для этой системы. Его деятельность, как и деятельность финансового менеджера, не настолько комплексная – ему не нужно глубоко понимать экономику или маркетинг. Его задача – люди. Мотивация, поиск специалиста, решение конфликтных ситуаций, ведение кадрового документооборота, составление стратегии управления персоналом – по большей части, в области HR-менеджмента ценятся навыки психолога.

Важно уметь не просто понять, умеет ли человек, пришедший на собеседование, то, что нужно для вакантной должности, но и увидеть, сумеет ли человек вписаться в коллектив, можно ли доверить этому человеку информацию, относящуюся к коммерческой тайне и будет ли он ответственно выполнять свои обязанности.

Также необходимо понимать, что помогает людям работать продуктивнее, и на основе этого составить систему мотивации – будет ли персоналу предоставлена медицинская страховка, курсы повышения квалификации. Также эту систему необходимо оценивать – для этого есть понятие KPI – Key Performance Indicator – ключевые показатели эффективности. Это численные показатели деятельности, которые позволяют дать объективную оценку продуктивности сотрудников. На основе этого показателя стратегия мотивации может меняться.

Таким образом, HR-менеджер -- это стратег, который отбирает персонал в команду, просчитывает, каким образом компания будет мотивировать людей, а также психолог и медиатор, помогающий людям разрешить свои конфликты на рабочем месте. Не стоит забывать и о ведении документации – несмотря на то, что это не кажется увлекательным, кадровый документооборот крайне важен для любой организации – он фиксирует все трудовые отношения, включая принятие сотрудника на работу, его увольнение, а также отпуска, премии и т.д.

Project-менеджмент

Под проектом, как правило, понимают то или иное мероприятие, направленное на создание уникального в своем роде продукта. Проектом может называться только тот комплекс мероприятий, который имеет конкретную и достижимую цель. Также проект всегда подразумевает различные ограничения деятельности, такие как ресурсы, сроки, время и риски, все это должно быть четко определено. Как раз в связи с наличием этих составляющих возникает необходимость в человеке, который будет контролировать и управлять всем процессом подготовки и реализации проекта – Project-менеджере

Project-менеджер это человек, который как было сказано выше, управляет всем процессом реализации проекта, от его подготовки, до достижения поставленной цели. Если говорить более подробно, то в задачи project-менеджера входит структурирование требований к будущему проекту, составление всего плана работы, анализ необходимого для реализации проекта количества ресурсов, как людских и временных, так и материальных. Соответственно, менеджер также собирает команду людей, которые будут заниматься выполнением проекта, при чем каждый член команды всегда будет требовать к себе индивидуального подхода, а его деятельность также будет находиться под контролем менеджера. Project-менеджер также постоянно следит за бюджетом проекта на каждом этапе его выполнения и сам находит поставщиков необходимых ресурсов.

Все описанное выше, в целом описывает тот факт, что работа project-менеджера это колоссальный физический и интеллектуальный труд. По сути, project-менеджер занимается деятельностью и других типов менеджеров, лишь немного в меньшем объеме, однако от этого его работа не становится легче, ведь сама по себе методология каждого отдельно взятого аспекта может насчитывать в себя десятки, а то и сотни различных подходов. Project-менеджер один из самых универсальных и важных людей в любой компании.

Стратегический менеджмент

Система стратегического менеджмента включает разработку миссии и целей компании, а также действия для их достижения.

Несмотря на то, что все сотрудники любой компании работают над созданием прибыльного бизнеса, основная обязанность менеджера по стратегии состоит в том, чтобы воплотить эту цель в жизнь. Чтобы дать рекомендации о конкретных шагах, которые организация должна предпринять для достижения роста, эти сотрудники должны выполнять определенный ряд задач. Менеджер по стратегическому управлению формирует комплексный долгосрочный план ведения бизнеса, изучает спрос, потенциал, тенденции рынка, занимается маркетинговыми стратегиями и контролирует реализацию согласованных краткосрочных планов. В его обязанности входит разработка стратегических целей и контроль за деятельностью компании. Стратегический менеджер руководит командой специалистов, которые разрабатывают план развития компании. Он получает информацию по отчетным данным: объёму продаж, распределению товаров по регионам и по точкам сбыта, затратам на производство продукции, эффективности рекламной кампании.

После тщательного анализа менеджер по стратегиям:

- 1) Находит недостатки в стратегии организации и исправляет их;
- 2) Определяет слабые и сильные точки в бизнес-процессах и осуществляет внутреннюю оптимизацию;
- 3) Предлагает идеи по совершенствованию показателей роста продаж компании.

Во время работы и реализации бизнеса стратегические менеджеры обязаны следовать правовым нормам предпринимательской деятельности, соблюдать коммерческое и антимонопольное право, действовать в рамках международного договорного права.

Одним из преимуществ такой профессии, как стратегический менеджер, следует выделить высокую заработную плату. Такую должность в компании чаще всего вводят крупные игроки на рынке, готовые платить квалифицированным специалистам выше среднего по рынку. При этом, данные специалисты зачастую имеют ненормированный рабочий день, на них возложена большая ответственность, а также необходимость выездов на командировки. Наиболее полезным в данной должности является непосредственное влияние на стратегию и принятие основных стратегических решений в компании.

Стратегические менеджеры не являются позициями начального или среднего уровня; обычно они составляют высшее руководство или подчиняются непосредственно одному из них. Этот профессионал может найти работу в компании практически любой отрасли, так как все предприятия могут использовать эксперта в стратегиях роста.

Заключение

Подводя итог всему выше написанному, мы определили шесть главных составных частей менеджмента. Каждый менеджер-управленец, чья деятельность сфокусирована на представленных выше направлениях, уникален. Каждый из них требует наличия определенных навыков и компетенций, чтобы поддерживать такие сложные механизмы как проект или организация. И даже несмотря на то, что даже по отдельности работа каждого менеджера представляет собой невероятный, можно даже сказать титанический труд, выверенный и отработанный механизм который никогда не должен давать сбоев, никогда нельзя забывать о том, что их сферы деятельности также не являются независимыми. Проекты, человеческие ресурсы, стратегии, продукты, операции, финансы – все это лишь составные части такого организма как организация и управляются, а также организуются они менеджерами.

В этом и заключается главная специфика любого менеджера – точное, всенаправленное управление, которое требует не только наличия тех или иных навыков и компетенций, но и определенного склада ума, которого такие будущие менеджеры как мы, добиваются годами. Менеджмент, как само явление, представляется абсолютно необходимым элементом в деятельности не только коммерческих компаний, но и вообще в любом субъекте чья деятельность подразумевает собой многоуровневую организацию.

ЭССЕ ДЛЯ СТУДЕНТОВ И УЧАЩИХСЯ «ЦИФРОВИЗАЦИЯ И БУДУЩЕЕ НАШЕЙ ЖИЗНИ»

Дубков С.Н. Будущее цифрового маркетинга: тенденция развития

Дубков С.Н.

Студент первого курса

Московский государственный университет геодезии и картографии (МИИГАиК)

Будущее цифрового маркетинга и его тенденции

В современном мире, где технологии все больше проникают во все сферы нашей жизни, цифровой маркетинг становится ключевым инструментом для достижения успеха в бизнесе.

С каждым годом он все более преобразуется и адаптируется под влиянием новых технологических и социальных тенденций.

Будущее цифрового маркетинга обещает впечатляющие возможности и вызовы для компаний, стремящихся добиться конкурентного преимущества на рынке.

Одной из главных тенденций будущего цифрового маркетинга является рост влияния и использования искусственного интеллекта (ИИ).

Автоматизация процессов, анализ больших объемов данных и персонализация контента — все это становится возможным благодаря ИИ.

Компании могут использовать машинное обучение для более точного прогнозирования предпочтений потребителей и настройки своих маркетинговых стратегий с учетом этих данных.

Еще одной значимой тенденцией является рост мобильного маркетинга. С появлением все более мощных смартфонов и распространением высокоскоростного мобильного интернета, потребители стали все больше обращаться к мобильным устройствам для получения информации и совершения покупок. Компании должны адаптировать свои маркетинговые стратегии, разрабатывая мобильно-оптимизированные веб-сайты, мобильные приложения и персонализированные рекламные кампании.

Важной тенденцией, которую следует учитывать, является и рост влияния социальных медиа. Платформы социальных сетей продолжают привлекать огромное количество пользователей и предоставлять компаниям возможность прямого взаимодействия с аудиторией.

В будущем цифровой маркетинг компании должен уметь эффективно использовать социальные медиа для продвижения своих продуктов и услуг, устанавливая личное взаимодействие с потребителями и создавая сообщества вокруг своего бренда.

Рассмотрим более подробно эти и другие тенденции будущего цифрового маркетинга, его влияние на бизнес и возможности, которые он предоставляет компаниям.

Мир цифрового маркетинга постоянно меняется, и только те, кто умеет приспосабливаться и использовать передовые инструменты и стратегии, смогут достичь успеха в будущем.

Всё более важную роль в цифровом маркетинге играет искусственный интеллект (ИИ).

С его помощью компании могут автоматизировать процессы, такие как сегментация аудитории, создание персонализированного контента, анализ данных и прогнозирование поведения потребителей.

ИИ обеспечивает более точную и эффективную работу с данными, позволяет автоматически оптимизировать рекламные кампании и персонализировать коммуникацию с клиентами.

В будущем можно ожидать еще большего развития и применения ИИ в цифровом маркетинге, что позволит компаниям значительно повысить эффективность своих маркетинговых усилий.

Всё более важную роль в жизни людей играют мобильные устройства.

С развитием технологий и увеличением скорости мобильного интернета, потребители все больше обращаются к своим смартфонам и планшетам для поиска информации, совершения покупок и взаимодействия с брендами.

В будущем цифрового маркетинга компании должны уделять особое внимание мобильной оптимизации своих веб-сайтов и разработке мобильных приложений. Они должны создавать удобные и привлекательные пользовательские интерфейсы, предлагать персонализированный контент и удовлетворять потребности мобильной аудитории.

Социальные медиа становятся все более важным каналом коммуникации между компаниями и потребителями. Их платформы предоставляют уникальные возможности для прямого взаимодействия с аудиторией, создания сообществ и распространения контента.

В будущем цифрового маркетинга компании должны уметь эффективно использовать социальные медиа для продвижения своих продуктов и услуг, разрабатывая стратегии контент-маркетинга, управления сообществами, анализа эффективности кампаний в социальных медиа.

Продолжает набирать популярность в цифровом маркетинге видео-контент.

Он становится важным инструментом для привлечения и удержания внимания аудитории. Компании все чаще используют видео-контент в рекламных кампаниях, обучающих материалах, вебинарах и внутренних коммуникациях.

В будущем можно ожидать дальнейшего роста видео-контента, а также развития новых форматов, таких как виртуальная и дополненная реальность.

С ростом цифрового маркетинга и сбора больших объемов данных, вопросы безопасности и конфиденциальности становятся все более актуальными.

Возрастает осведомленность и требовательность потребителей по поводу использования своих персональных данных компаниями.

В будущем компании должны уделять большое внимание защите данных, соблюдению законодательства и разработке прозрачных политик конфиденциальности, чтобы создать доверие среди своей аудитории.

Все эти тенденции будущего цифрового маркетинга представляют как новые возможности, так и вызовы для компаний.

Те, кто сможет эффективно адаптироваться к изменениям и использовать передовые инструменты и стратегии, будут на передовой, и достигнут успеха в динамичном и конкурентном мире цифрового маркетинга.

Будущее цифрового маркетинга предоставляет невероятные возможности для компаний.

Однако, имеют место и вызовы, требующие постоянной адаптации и инноваций.

Тенденции, такие как рост искусственного интеллекта, мобильного маркетинга, влияния социальных медиа, видео-контента и важность защиты данных, становятся неотъемлемой частью стратегий маркетинга.

Использование искусственного интеллекта и автоматизации позволяет компаниям эффективнее работать с данными и предлагать персонализированный контент.

Мобильный маркетинг требует от компаний разработки мобильно-оптимизированных решений, чтобы быть ближе к своей аудитории.

Социальные медиа становятся сильным каналом коммуникации и требуют умения эффективно использовать их для привлечения и удержания клиентов.

Продолжает расти популярность видео-контента, предоставляющего компаниям возможность создавать привлекательные и понятные сообщения.

И, наконец, защита данных и конфиденциальности становится приоритетом для компаний, чтобы установить доверительные отношения с клиентами.

Для достижения успеха в будущем цифрового маркетинга компании должны быть готовы к постоянным изменениям и инновациям. Необходимо следить за развитием технологий, изучать изменения в поведении и предпочтениях потребителей, искать новые пути взаимодействия и предлагать уникальные и персонализированные решения. Будущее цифрового маркетинга предоставляет огромные возможности для компаний, которые готовы адаптироваться и использовать передовые инструменты и стратегии.

Те, кто сможет внедрить инновации, понять свою аудиторию и создать ценность для клиентов, будут на передовой в конкурентной среде и обретут успех в цифровой эпохе маркетинга.

Дубков С. Н. Влияние цифровой революции на бизнес и экономику

Дубков С.Н.

Студент первого курса

Московский государственный университет геодезии и картографии (МИИГАиК)

Современный мир переживает эпоху цифровой революции, которая внесла глубокие изменения во все сферы нашей жизни.

Одной из областей, где это влияние ощущается особенно сильно, является бизнес и экономика.

Цифровая революция, основанная на развитии информационных технологий и интернета, привнесла новые возможности и вызвала значительные трансформации в мировом экономическом ландшафте.

Рассмотрим влияние цифровой революции на бизнес и экономику и проанализируем ключевые изменения, которые она принесла.

Представляет интерес роль информационных технологий, интернета, социальных сетей, искусственного интеллекта и других цифровых инноваций в преобразовании традиционных бизнес-моделей и способов взаимодействия с клиентами.

Одним из главных аспектов, которые стоит подчеркнуть, является ускорение темпов развития бизнеса благодаря цифровым технологиям. Интернет и электронная коммерция предоставляют компаниям возможность выхода на глобальный рынок и привлечения новых клиентов.

Так электронные платежи и онлайн-банкинг облегчают финансовые операции и управление финансами как для предпринимателей, так и для потребителей.

Большое внимание будет уделено роли искусственного интеллекта и автоматизации в оптимизации бизнес-процессов, повышении производительности и снижении затрат.

Также будут рассмотрены изменения в потребительском поведении, связанные с цифровой революцией.

Покупатели получили доступ к огромному объему информации, что повлияло на их ожидания и требования к продуктам и услугам.

Рост социальных сетей и отзывов клиентов сделал мнение потребителя важным фактором успеха или провала бизнеса. Компании должны учитывать эти факторы и активно взаимодействовать с клиентами через цифровые каналы, чтобы оставаться конкурентоспособными.

Цифровая революция имеет глубокое влияние на бизнес и экономику. Она создает новые возможности для развития и инноваций, одновременно вызывая необходимость адаптации и изменения существующих моделей и стратегий. Понимание и использование цифровых технологий становятся важными факторами успеха для компаний и отдельных предпринимателей в современном мире, где конкуренция все более усиливается.

Исследуем и проанализируем основные аспекты влияния цифровой революции на бизнес и экономику, чтобы лучше понять современную эпоху и ее вызовы и возможности для предпринимателей и экономики в целом.

Цифровая революция привнесла возможность для компаний выходить на глобальный рынок и привлекать новых клиентов через электронную коммерцию. Онлайн-платформы и маркетплейсы стали популярными каналами продаж, а потребители могут приобретать товары и услуги в любое время и из любой точки мира.

Цифровая революция способствовала развитию новых цифровых продуктов и услуг, таких как приложения, программное обеспечение, облачные сервисы и многое другое. Это позволяет компаниям предоставлять более удобные и инновационные решения для своих клиентов.

Благодаря доступу к большим объемам данных и развитию аналитических инструментов, компании могут более точно понимать предпочтения и потребности своих клиентов. Это позволяет создавать персонализированные предложения, улучшать качество обслуживания и повышать уровень удовлетворенности клиентов.

Цифровая революция предлагает компаниям новые возможности для автоматизации и оптимизации бизнес-процессов.

Роботизированные системы, искусственный интеллект и машинное обучение позволяют автоматизировать рутинные задачи, улучшать эффективность и точность работы, а также снижать затраты.

Цифровая революция предоставила компаниям гибкость в организации работы и коммуникации между сотрудниками, а также возможность привлечения специалистов из разных частей мира.

Цифровая революция способствует созданию новых рынков и возможностей для предпринимателей и стартапов. Интернет и цифровые платформы позволяют новым игрокам быстро выйти на рынок и привлечь клиентов без значительных инвестиций в инфраструктуру и рекламу.

Сокращаются географические и временные преграды, делая международную торговлю и конкуренцию более интенсивными. Компании должны адаптироваться к изменяющимся условиям рынка и стремиться к постоянному инновационному развитию, чтобы оставаться конкурентоспособными.

Цифровая экономика становится все более значимой для мировой экономики. Рост онлайн-торговли, цифровых услуг, цифрового контента и других цифровых продуктов и услуг способствует созданию новых рабочих мест и генерации экономического роста.

С развитием цифровых технологий возникают новые угрозы в сфере кибербезопасности. Компании должны уделять внимание защите данных клиентов и борьбе с киберпреступностью.

Неравенство доступа и цифровой разрыв: Цифровая революция может привести к неравенству в доступе к цифровым технологиям и ресурсам, что вероятно усилит социальные и экономические неравенства между различными группами населения и странами.

Выше рассмотрены ключевые аспекты влияния цифровой революции на бизнес и экономику. Эти изменения оказывают значительное воздействие на компании, потребителей и экономическое развитие в целом. Важно понимать эти трансформации и адаптироваться к новым условиям, чтобы успешно конкурировать и использовать возможности, предлагаемые цифровым миром.

Цифровая революция имеет глубокое и многогранное влияние на бизнес и экономику. Она привнесла новые возможности, вызвала трансформацию бизнес-моделей и стимулировала инновации в бизнес-процессах.

Развитие электронной коммерции, цифровых продуктов и услуг, а также персонализации и аналитики данных позволяют компаниям быть более гибкими, эффективными и конкурентоспособными.

Цифровая революция также имеет существенное влияние на экономику. Она способствует созданию новых рынков и возможностей, расширяет цифровую экономику и стимулирует экономический рост.

Однако сопутствующие вызовы и риски, такие как кибербезопасность и неравенство доступа, требуют серьезного внимания и дальнейших усилий для их решения.

Для бизнеса и экономики важно осознавать и приспосабливаться к изменениям, которые цифровая революция приносит с собой.

Компании должны активно искать новые возможности, адаптироваться к новым технологиям, инновациям и изменяющимся потребностям клиентов. Они также должны обращать внимание на развитие навыков и компетенций, необходимых в цифровой эпохе, и уделять должное внимание вопросам кибербезопасности и защиты данных.

Цифровая революция открывает перед бизнесом и экономикой огромные возможности, однако требует постоянной адаптации и инноваций.

Только компании, которые активно используют цифровые технологии, адаптируются к новым требованиям рынка и стремятся к постоянному совершенствованию, смогут добиться успеха в современной бизнес-среде.

Таким образом, понимание и использование цифровой революции становятся неотъемлемой частью успешного бизнеса и развития экономики. Она предоставляет новые возможности, вызывает трансформацию и требует адаптации.

В этом контексте, предприниматели и компании, которые способны эффективно использовать цифровые технологии и инновации, будут находиться в лучшем положении для достижения успеха в современной цифровой эпохе.

ЭССЕ ДЛЯ СТУДЕНТОВ И УЧАЩИХСЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ «МОЕ НАУЧНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ»

Filippov G.O. Socio-economic development of Russia and its impact on the world economy

Filippov Gleb Olegovich

1st year student

Ministry of Higher Education and Science of the Russian Federation
Baikal State University

Russia, as one of the world's largest countries, plays a significant role in the global economy. Over the years, Russia has undergone several socio-economic transformations, which have had a significant impact on its development and the world economy. This essay will explore the socio-economic development of Russia and its impact on the world economy.

After the collapse of the Soviet Union in 1991, Russia underwent a socio-economic transformation. The country moved from a centrally planned economy to a market-oriented economy. This transition was not without challenges, and Russia experienced a severe economic crisis in the 1990s. However, in the early 2000s, under the leadership of Vladimir Putin, Russia experienced significant economic growth, which has continued to date.

Today, Russia is the world's eleventh-largest economy by nominal GDP and the sixth-largest by purchasing power parity (PPP). The country is rich in natural resources, including oil, natural gas, and minerals. These resources play an important role in the country's economy, with oil and gas exports accounting for a significant portion of its revenue.

Also, Russia is a member of the BRICS group of emerging economies, which also includes Brazil, India, China, and South Africa. Together, these countries have played a vital role in driving global economic growth in recent years. In addition, Russia is a member of the G20 group of major economies, where it plays an important role in shaping global economic policies.

However, Russia's economic growth has not been without its challenges. The country has been affected by economic sanctions imposed by the United States and the European Union in response to its annexation of Crimea in 2014. These sanctions have had a significant impact on the country's economy, particularly in the energy sector. In addition, Russia's economy has been affected by fluctuations in global oil prices, which have a huge impact on the country's revenue.

In conclusion, Russia's socio-economic development has had a crucial impact on the world economy. The country has undergone big transformations over the years, and its economy has grown in recent years. However, the country continues to face challenges, including economic sanctions and fluctuations in global oil prices. Nonetheless, Russia remains an important player in the global economy and will continue to shape global economic policies in the years to come.

Воронина П.К. Что же значит быть подростком?

Воронина Полина Константиновна

Ученица школы 14, Кемерово

Подростковый возраст – это один из важных периодов в жизни каждого из нас, играющий важнейшую роль в дальнейшей судьбе. Жизнь подростка может быть иногда сложной. Это трудный возраст, и на пути к взрослению есть много проблем. Например, выбор занятий для свободного времени, непонимание родителей, выбор будущей профессии, первая любовь, и другие проблемы. Все подростки имеют свои собственные взгляды на жизнь и будущее. Они часто остаются наедине со своими мыслями, потому что, казалось бы, никто не понимает их.

Одной из самых распространенных проблем является непонимание между подростками и их родителями. Это всегда было проблемой, но каждое поколение становится все более трудным для понимания взрослых, поэтому в наше время этот вопрос приобретает все большую актуальность. Подростки думают, что они достаточно взрослые, чтобы иметь собственное мнение, в то время как их родители не принимают их мнение во внимание. Это не правильно. Взрослые должны стараться уделять больше внимания своим детям, особенно в такой трудный период.

Распространенная фраза, которую взрослые могут услышать от любого подростка, звучит так: “Ты не понимаешь!” Это доказывает борьбу между молодежью и взрослыми, которая, вполне возможно, никогда не закончится. Взрослые делают предположения о детях, основываясь на том, как они одеваются, выглядят и ведут себя, что отталкивает подростков все дальше и дальше. Страх, который старшие поколения проявляют по отношению к молодым людям, – это просто страх перед неизвестным и непонимание молодежной культуры. Родители боятся за своих детей, потому что они их не понимают. Мальчик по имени Эван Бест объясняет это в книге “Еще из адской пасти: дети рассказывают о ярости”. Он говорит: “Люди боятся того, чего они не понимают, и давайте посмотрим правде в глаза: мир... это не то, что большинство людей может понять...”

Я помню, как переживала трудные времена, когда переходила в другой класс в школе, и мои родители думали, что для меня это было так легко. Хотя на самом деле это было самое трудное, что можно было сделать. Ребенку тяжело заводить новых друзей, начинать все сначала. Когда я пыталась поговорить с ними об этом, они никогда не могли понять, что я имела в виду, или мою точку зрения на что-либо. Нет ничего, что можно было бы сделать для того, чтобы взрослые могли полностью понять молодое поколение, но все же можно улучшить взаимоотношения между подростками и старшим

поколением.

Взгляд подростков на проблему.

Давайте рассмотрим причины, которые отталкивают молодое поколение от общения с родителями.

1) Взрослые говорят больше, чем слушают.

Подросткам часто есть, что сказать взрослым, но они расстраиваются из-за отсутствия возможности. Взрослые в свою очередь, расстраиваются из-за того, что подростки не общаются с ними и ничем не делятся. Эта склонность взрослых больше говорить, чем слушать, отвечает за возникновение ненужных конфликтов. Взрослые часто реагируют на подростков, основываясь на предположениях, что отталкивает молодое поколение от общения.



2) Сведение проблемы к минимуму.

То, как взрослый воспринимает проблему, часто сильно отличается от того, как подросток воспринимает ту же проблему. То, что 14-летнему подростку кажется важным решением, изменяющим его жизнь, часто выглядит гораздо менее значимым для 40-летнего. Подростки не могут принять точку зрения взрослого. С точки зрения развития они еще недостаточно опытны в том, чтобы принимать точку зрения другого человека. На собственном опыте они не сталкивались со многими проблемами, поэтому неспособны воспринимать ситуацию как нечто иное, кроме изменения жизни. Все, что воспринимает подросток, когда взрослые пытаются изложить свою точку зрения на проблему, - это «вы меня не понимаете», или «вы не воспринимаете меня всерьез». Некоторые типичные примеры того, как взрослые пытаются быть полезными со своей точки зрения, включают: «На самом деле все не так уж плохо». «Будут и другие». В то время как точка зрения взрослого может быть ближе к реальности, воздействие на подростка сводится к минимизации его мнения, что заставляет его чувствовать себя непонятым и изолированным.



3) Отрицание взросления детей.

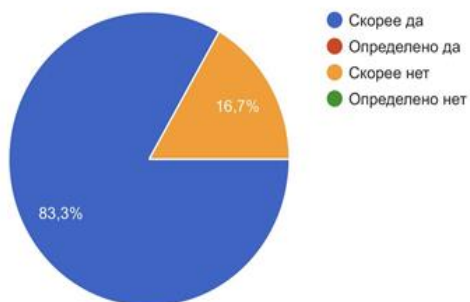
Задача согласования пути к взрослой жизни достаточно сложна для подростков и без взрослых, которые отказываются признавать, что их дети взрослеют, усложняя ее. Взрослые, которые постоянно устанавливают границы и правила, не учитывающие возраст или способность к независимому и ответственному поведению, могут расстраивать и отталкивать подростков. Взрослым будет лучше, если они будут готовы к

компромиссу, обсуждая границы и правила с подростками.

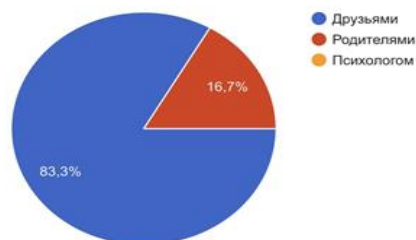
Результаты научного исследования.

В ходе написания эссе, мной был составлен данный опрос, из диаграммы ответов, которого можно выявить проблемы во взаимоотношениях подростков с их родителями, а также трудности в поведении молодого поколения.

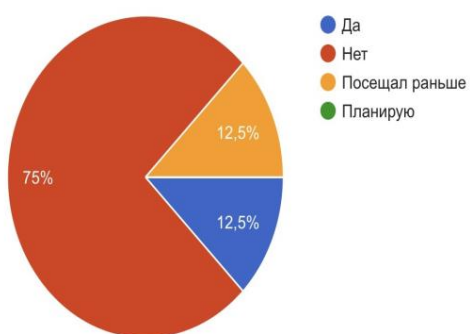
Вы прислушиваетесь к мнению родителей



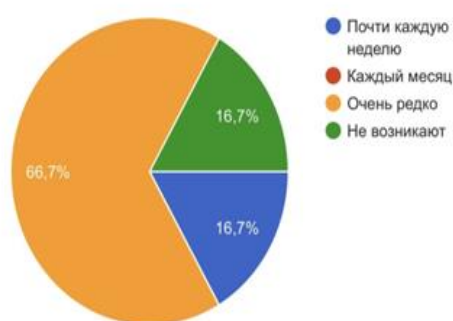
Делитесь своими проблемами и переживаниями в основном с:



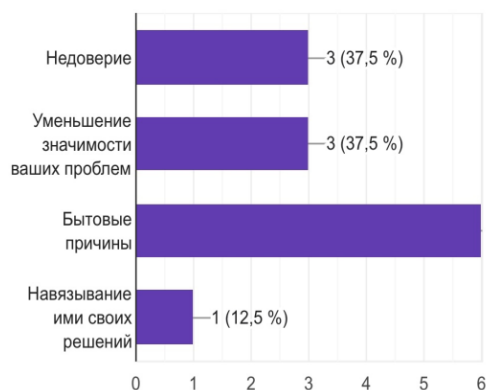
посещаете ли вы психолога?



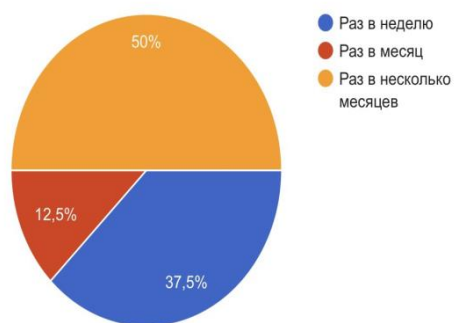
Как часто у вас возникают конфликты с родителями?



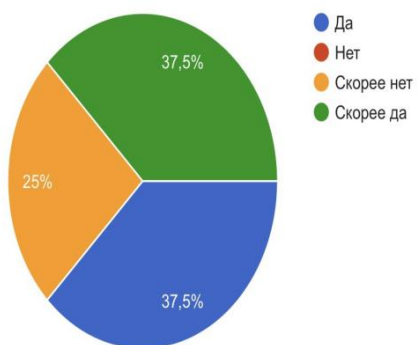
На основе чего возникает непонимание между вами и родителями:



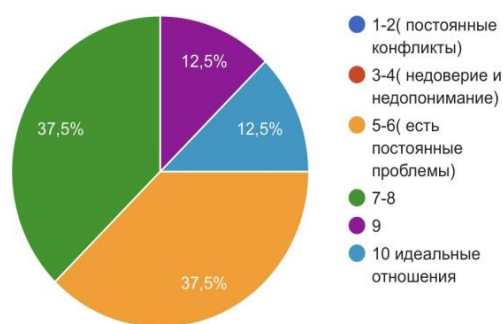
часто ли вы испытываете грустные и агрессивные чувства



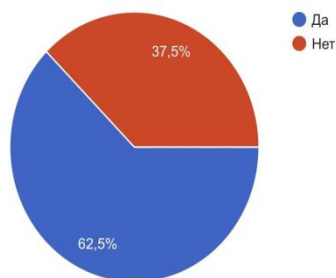
принимают ли родители ваше мнение во внимание



как вы оцениваете ваши взаимоотношения с родителями(от 1 до 10) 1-плохо, 10 очень хорошо



вы бы хотели изменить
что то в поведении своих
родителей



Эта диаграмма показывает, что больше половины подростков хотели бы изменить что-либо в поведении своих родителей, что иллюстрирует яркий пример непонимания между поколениями.

*В ходе исследования было опрошено 20 человек возрастом 14-17 лет

Из диаграмм видно, что проблемы в отношениях подростков с родителями существуют в большинстве случаев, больше половины опрошенных хотели бы изменить поведение родителей по отношению к ним. Лидирующей причиной проблем между двумя поколениями являются бытовые проблемы, это обусловлено тем, что подростков не устраивают их домашние обязанности и ответственность, которую на них возлагают родители. Также основой непонимания являются недоверие и уменьшение значимости проблем подростков. Именно из-за непонимания взрослых подросток начинает лгать им. Ложь вызвана тем, что подросток ещё не достаточно хорошо понимает намерение своих поступков, он уверен, что так правильно, но тем не менее, объяснить этого не в силах. Начинаются сомнения в отношениях между родителем и подростком. Также на диаграммах можно увидеть, что подростки испытывают серьезные психологические изменения и трудности, некоторые из представителей молодого поколения обращаются к психологам за помощью, что является очень важным шагом для стабилизации эмоционального и психологического состояния. Также большинство подростков не делятся своими переживаниями с родителями, предпочитая рассказывать о важных для себя событиях друзьям.

Существует большая разница между образом мышления подростка и взрослого. Мышление подростка характеризуется фантазиями. С другой стороны, мышление взрослого человека характеризуется практическим опытом. Это два этапа в жизни человека. Они оба различаются с точки зрения привычек человека и его мыслительного процесса. Проходя разные этапы, человек многому учится и воспринимает жизнь с разных сторон. Подростки обычно живут со своими родителями и в какой-то степени находятся под их контролем. Они несут ответственность перед своими родителями, поскольку еще не выросли и не могут самостоятельно принимать жизненные решения. В отличие от этого, взрослые несут

ответственность за принятие своих собственных жизненных решений и за их последствия. Обычно они не контролируются другими членами семьи. Подростки переживают множество стрессовых событий и переходных периодов, с которыми им трудно справиться самостоятельно.

А теперь давайте поговорим о том, что такое стресс и стрессор и какую роль они играют в жизни подростка.

Итак, стрессор – это любое изменение, которое нарушает баланс в нашей жизни, заставляя нас приспосабливаться к определенным условиям.

Стресс – это физическое или психическое напряжение, испытываемое в ответ на различные стрессоры или события в нашей жизни. Стрессоры могут спровоцировать депрессию и суицидальное поведение у некоторых подростков. Разговоры и выражение чувств, семейные собрания, написание письма – вот лишь некоторые из многих способов, которые могут помочь в преодолении стресса.

Сверстники и общение в обществе – это один из типов стрессоров в жизни подростков. Это может включать в себя:

- расставание или ссора с близким для подростка человеком,
- унижение, сплетни, поддразнивание и издевательства,
- стремление произвести впечатление на других,
- давление со стороны сверстников,
- социальную жизнь в Интернете и сильное стремление к успеху.

Школьные и академические стрессоры, тревожность при тестировании, чрезмерное планирование, чрезмерно заполненный календарь, отсутствие поддержки и связей в школе, перфекционизм также являются причинами этого конкретного стрессора.

Согласно интервью из журнала “Стресс – это больший стресс для подростков, чем для взрослых”:

“Когда вы испытываете стресс в подростковом возрасте, это мешает вашей способности принимать решения”, – сказал Гальван. “Это влияет на то, как функционируют области мозга, которые все еще развиваются, главным образом система вознаграждения и префронтальная кора”. Как сказал Гальван, стресс влияет на способность подростков принимать правильные решения. Если подросток испытывает стресс, он может быть полностью сосредоточен на том, что он делает, и может совершить ошибку или принять неверное решение.

Проблемой отношения подростка и взрослого может быть ревность. Это выражается у детей по отношению к своим родителям, а именно, когда взрослый заботится о себе. Это может быть покупка определенной вещи, общение с друзьями, многообразие развлечений родителя. Вытекающей этой проблемы являются жалобы родителей на своих детей, родители жалуются на поведение подростка, на проявление его эгоизма.



Для того чтобы наладить взаимоотношения между взрослыми и подростками требуется ответственный подход к проблеме, терпению и постепенности действий.

1) Первый и самый важный пункт - это создание доверительных отношений. Доверительные отношения остаются даже во время посторонних контактов и конфликтов, так как они взаимовыгодны и показывают положительную сторону отношений между родителями и подростком.

2) Сотрудничество. Наилучшим поведением в период, когда появляется напряжение между взрослыми и подростками, будет сотрудничество и поиски компромисса.

Чтобы предотвратить стресс в повседневной жизни подростка и предотвратить возможные конфликты со взрослыми следует заниматься физической активностью, спать достаточное количество часов, использовать техники релаксации; отличным способом побороть тревожность является ведение дневника стресса. При наличии непонимания между родителями и подростком, а также стрессом у представителя молодого поколения следует обращаться к психологу. Результаты исследования, проведенного при написании эссе, показали, что подростки, которые посещают психолога или посещали его ранее, имеют более хорошие отношения с родителями и стабилизированное психологическое состояние.

Так легко ли быть подростком? Нелегко, но интересно и волнующе. Ведь это время дружбы, любви, открытий и приключений. Это прекрасный период нашей жизни, когда мы по-настоящему обретаем самоощущение в обществе. Будучи подростками, мы рискуем, пробуем что-то новое, что может оказаться не самым лучшим решением, и начинаем перечить нашим родителям, но помимо всех недостатков, которые сопутствуют подростковому возрасту, в том, чтобы быть подростком, есть много ярких преимуществ.

Подросток, способный рассмотреть и проанализировать ситуацию с разных сторон, легко будет справляться с задачами, поставленными перед ним. Из всего сказанного, можно сделать вывод о том, что только от самого человека зависит, насколько, легко или трудно будет проходить каждый период его жизни. Подростки, стремящиеся к самореализации в жизни, не будут иметь трудностей перед поставленными целями, ведь они знают, что им необходимо, для достижения положительных результатов, перед какой-либо задачей.

Жигалина Д.В. Эссе по произведению Вернадского "Ноосфера и Биосфера: глобальные проблемы цивилизации"

Жигалина Диана Валерьевна

Студентка 1 курса, Лечебного факультета,
Курского государственного медицинского университета

Владимир Иванович Вернадский был отечественным ученым, достигшим своего расцвета в первой половине 20-го века. Его интересы в области биологии, геохимии, истории и философии привели к тому, что он активно участвовал в формировании биогеохимии.

Владимир Иванович первым рассмотрел вопрос о происхождении минералов. До этого времени минералогия оставалась описательной наукой, но он предложил принципиально новый подход: конкретное изучение путей миграции химических элементов в почве и условий образования горных пород.

Он был ученым, внесшим вклад в развитие атомной промышленности Советского Союза. Будучи директором Радиевого института, Вернадский читал лекции по поиску урановых месторождений.

Однако одним из фундаментальных направлений научной деятельности Вернадского было изучение биосферы и ноосферы. Он был первым ученым, который ввел в науку понятие ноосферы и предположил, что в ноосферу когда-нибудь войдет и Вселенная. Владимир Иванович придерживался мнения, что биосфера серьезно пострадала от деятельности человека и что только научный подход может изменить ее к лучшему.

Рассматривая Отдел первый «Научная мысль и научная работа как геологическая сила в биосфере», следует отметить, что для формирования своего понимания термина "биосфера" он ввел множество понятий, таких как "природные тела" и "природные явления", а также термин "косное вещество", который относится к неживым телам и явлениям.

Биосфера - это комплексное образование из живой и неживой материи, планетарная оболочка, покрытая живыми организмами, планетарная форма жизни. Помимо живых организмов, в структуру биосферы входит биогенное вещество (продукты биологической жизни), косное вещество (атмосфера, газы, горные породы и т.д.), биогенное вещество (системы живого и твердого вещества: почва, ил, поверхностные воды), вещество космического происхождения, рассеянные атомы и радиоактивные вещества.

Организмы являются частью земной коры и модификаторами коры, а организмы - совокупностью организмов, участвующих в геохимических процессах. Организмы берут из окружающей среды химические элементы, из которых состоят их тела, и после смерти возвращают их в ту же среду, что и до смерти. Таким образом, и жизнь, и организмы постоянно тесно взаимодействуют друг с другом в

круговороте химических элементов. Организмы являются главными действующими лицами в формировании системы, связывая биосферу в единое целое.

Вернадский подчеркивает, что изучению биологического мира и эволюционных процессов уделяется много внимания, однако косные вещества подобной степени изученности не удостоены.

В первой главе рассматривается всеобъемлющее положение и влияние философии на изучение биосферы. В ней также объясняется необходимость различать три реальности в историческом контексте:

- Реальность человеческой жизни, всех живых существ и планеты в целом.
- Реальность атомных явлений.
- Реальность Вселенной.

Действительно, то, о чем говорит ученый, привычное сегодня, было революционным для своего времени и определило развитие науки в последующие десятилетия.

Отдел второй «О научных истинах» подводит читателя к идее перехода биосферы в ноосферу.

Ноосфера - это новое эволюционное состояние биосферы, в котором интеллектуальная деятельность человека является решающим фактором.

Вернадский затрагивает тему социальных изменений того времени и необходимости мобилизации человеческих сил для развития государства. Но развитие науки требует не только общих усилий, но и материальных вложений, которые всегда в дефиците. "До сих пор каждое государство - планомерно и систематически - тратит значительные государственные средства на решение крупных научно-теоретических проблем, которые очень часто ошибочно мыслятся в масштабах задачи, далекой от современной жизни, от потребности государства, от его будущего."

Вернадский находил неизбежность ноосферы подготовленной как эволюцией биосферы, так и историческим развитием человечества. С позиций ноосферного подхода по-иному рассматривается и нынешнее затруднительное положение в развитии мировой цивилизации. Бесхозяйственное отношение к биосфере, проявляющееся в безразличии человечества к экологическим проблемам и огромном производстве массового оружия, ведет к деградации окружающей среды.

Отдел третий «Новое научное знание и переход ноосферы в биосферу» - впервые упоминается тот факт, что биогеохимия не может быть отделена от наук о жизни и гуманитарных наук и поэтому должна быть самостоятельной наукой, которая должна касаться человеческого существования. Владимир Иванович связывает развитие ноосферы с развитием общества. По его словам, формирование ноосферы началось 5-7 тысяч лет назад и неуклонно прогрессировало, иногда останавливаясь и стагнируя, но никогда не делая шаг назад.

Автор отмечает, что ноосфера может формироваться как закономерное воспроизведение на качественно новом уровне определенных особенностей

организации биосферы, которой должна следовать человеческая деятельность. Логика развития человеческой деятельности должна идти в унисон с организованностью биосферы. Таким образом, ноосфера – это биосфера, преобразованная людьми соответственно познанным и практически освоенным законом ее строения и развития.

Оценивая труд ученого практически столетней давности можно сказать, что сегодня мы вновь на несколько шагов продвинулись в формировании ноосферы. Однако стремительный технический прогресс, ухудшающий экологию, политические конфликты и глобализация все также отрицательно влияют на биосферу. Вряд ли можно сказать, что объединить человеческие и государственные усилия удалось.

Отдел четвертый «Науки о жизни в системе научного знания» прямо затрагивает тему космоса. Владимир Иванович рассуждает о существовании жизни на других планетах помимо Земли, однако скудные знания того времени крайне ограничивают возможности изучения космоса. Вернадский допускает, что феномен жизни и вовсе может быть присущ лишь свойствам Земли.

Большое внимание ученый уделяет понятию «естественного тела». «Естественным телом в биосфере мы будем называть всякий логически отграниченный от окружающего предмет, образовавшийся в результате закономерных природных процессов, в биосфере или вообще в земной коре происходящих».

Ученый рассматривает отношение философии, логики, естественных наук к изучению естественного тела, а также изучает различные виды естественных тел в биосфере, среди которых: естественные тела живые и косные. Автор замечает разность подходов философа и ученого к изучению данных терминов и отмечает, что все же труд ученого в данной сфере более глубок и объективен.

Идеи Вернадского сыграли выдающуюся роль в становлении современной научной картины мира. Термины «биосфера» и «ноосфера» прочно вошли в понятийный аппарат науки, как и тезис об эволюции биосферы. Превращение биосферы в ноосферу – закономерный результат эволюции неживой и живой природы, вершина этой эволюции. [Рис. 1]

Рисунок №1 – Ноосфера и биосфера



Ситуационная задача

В.И.Вернадский особенно выделял роль научной мысли в преобразовании биосферы в ноосферу, а также создания как регулятора биохимической энергии. Создание ноосферы, по В.И.Вернадскому, завершится мирной связью всего человечества на основе экологической и культурной жизни. ***Какие действия необходимы человечеству для того, чтобы завершить создание ноосферы?***

Ответ: Для того, чтобы достигнуть завершения создания ноосферы, необходимо:

- Чтобы каждый человек мыслил и действовал в планетарном масштабе, а не только в масштабах отдельных людей, семей, родов и народов.
- Освободить человека от рутинных технологических действий, развивать творческое научное мышление и максимально раскрыть его разум.
- Отказаться от обычного непродуктивного труда.
- Сосредоточить внимание всех народов на решении экологических проблем современности.
- Освободить научную мысль и исследования от давления религиозных, философских и политических интерпретаций, создать в обществе и политической системе условия, благоприятные для свободной научной мысли.

Мырзахметова С.А. Корреляция между стрессом и кровяным давлением у студентов: воздействие звука на эффективность работы учеников

Мырзахметова Сабина Айдаровна

Назарбаевс Интеллектуальная Школа физико-математического направления города Костанай,

Стресс - симптом недугов и адаптации организма. Ведет к проблемам со здоровьем в любом возрасте. Стрессовое состояние активизирует ключевые системы организма, что может привести к аллоstaticкой перегрузке (McEwen BS, 2008). Стресс вызывает учащение сердечных сокращений и изменение артериального давления. Молодые люди, включая школьников и студентов, особенно подвержены стрессу во время обучения. Был проведен опыт о влиянии стресса на производительность работников, и результаты показали, что стресс негативно влияет на качество работы.¹

Наше исследование основано на данных, полученных от учащихся школы в ходе оценочных работ. В экспертизе в Назарбаевской Интеллектуальной Школе (НИШ) г. Костанай было исследовано 577 учеников. Размер выборки был определен с помощью формулы Словина:

В формуле: (N) – общая совокупность субъектов, (e) – погрешность.

Процент погрешности был взят как – 8 %, ввиду этого объем выборки состоял из 123 учеников.

Исследование проводилось в течение учебного года. Практическая часть

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

проекта была выполнена со II по IV четверть, после предварительной подготовки в I четверти.

В начале исследования проверялась теория о стрессе учеников во время экзаменов и его влиянии на самочувствие и здоровье. Кровяное давление учеников измерялось при помощи автоматического тонометра. Участие в исследовании было добровольным, и ученики были осведомлены о процедуре и уверены в ее безопасности и краткосрочности.

Была выбрана биология как экзаменационный предмет, так как большинство учеников считали его сложным. Опрос приняли 125 учеников НИШ. Биология вызывает более высокий уровень стресса и частоту сердечных сокращений, чем математика, из-за наличия практики и теории в предмете.

¹ Adaramola, S. S. (2012). Job stress and productivity increase. International Journal of Humanities and Social Science, 2(2), 2955-2958.

Какой экзамен, по вашему мнению, сдать сложнее всего?/Which exam is the hardest to pass in your opinion?

[More Details](#)

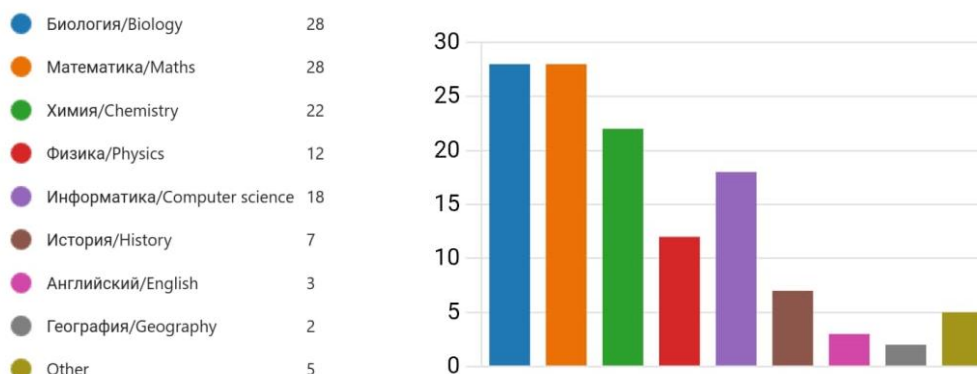


Диаграмма 1. Оценка предметов по их сложности в сдаче.

Исследование Фирдауса С. Дхабхара(2008) показало, что стресс может влиять на продолжительность сохранения изменений в организме как во время, так и после окончания стрессового состояния.

Для измерения давления у школьников проводились две процедуры: перед экзаменом (Суммативным Оцениванием за Раздел) и после него. Ученики также оценивали свой уровень стресса во время экзамена. Данные за II и III четверть были усреднены и округлены. В таблице 1 представлены данные, собранные у учеников 7-12 классов:

Таблица 1

Данные учеников до и после экзаменов

№ ученика	Давление перед СОР	Давление после СОР	Шкала стресса(0-10)
Ученик №1	99/56	94/52	5
Ученик №2	123/60	109/57	7
Ученик №3	99/59	105/61	2
Ученик №4	100/55	86/63	9
Ученик №5	97/57	93/57	2
Ученик №6	114/61	106/62	7
Ученик №7	130/76	129/82	6
Ученик №8	103/55	104/59	6
Ученик №9	94/55	104/51	8
Ученик №10	113/53	106/53	8
Ученик №11	119/58	101/55	9

В столбце "Шкала стресса" ученики оценили свой уровень напряжения от 0 до 10. Большинство участников выборки определили свою шкалу стресса как значительную. Это связано с корреляцией между стрессом и давлением.

Результаты учащихся представлены ниже, где некоторые числа перекрываются, но общее количество учеников остается неизменным.

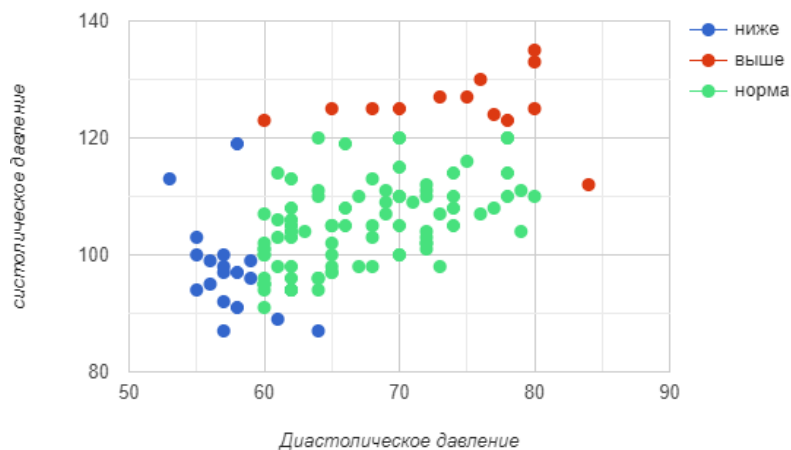


Диаграмма 2. Давление учеников до экзаменов, II-III четверти.

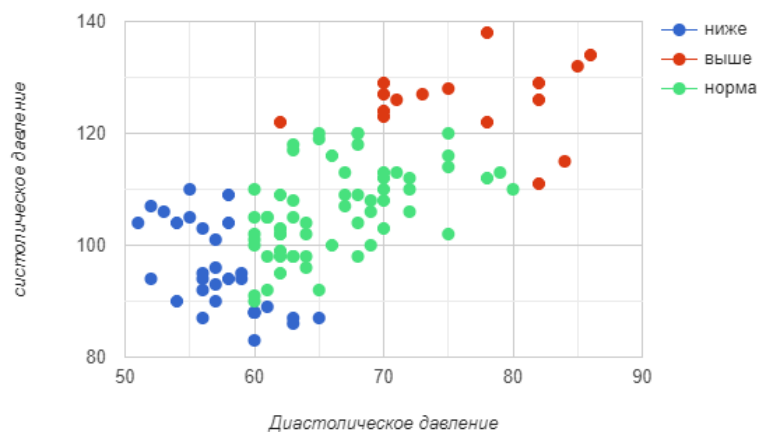


Диаграмма 3. Давление учеников после экзаменов, II-III четверти.

У 31 % экспериментуемых наблюдается значительная реакция организма на стресс, хотя «стрессовые гормоны и аллостатическая нагрузка играют защитную роль и способствуют адаптации организма в краткосрочной перспективе (Брюс С. Макьюен & Тереза Симан, 2006). Исследование Брюса С. Макьюена и Терезы Симан в 2006 году указывает на то, что кратковременный стресс может помочь нервной системе адаптироваться к нагрузкам и уменьшить его симптомы, такие как изменения давления. Однако, у наших учеников не наблюдался постепенный спад данных симптомов, возможно, из-за других факторов стресса, не связанных с учебной программой.

Различные факторы, такие как качество сна, питание и уровень подготовки, могут влиять на артериальное давление. В данном исследовании ученикам предоставлялось одинаковое питание в школе и дополнительное время на подготовку к экзаменам. Однако, качество сна является индивидуальным и может отличаться у каждого ученика.

Третий этап исследования заключался в том, чтобы снизить количество высвобождаемого кортизола у участников во время проведения экзамена и сравнить данные. Для достижения данной цели влияние звуков являлось наиважнейшим и эффективнейшим решением. Использование специально подобранных звуков и

частот в рамках звуковой терапии доказало свою эффективность в снижении стресса и улучшении общего самочувствия (Gerber et al., 2020).

Во многих работах других исследователей было сказано и пагубном эффекте стресса на уши, причина этому изменение в потоке крови к слуховой системе во время выработки гормонов стресса, что может так же способствовать развитию тиннитуса. Тиннитус – это звон в ушах, у которого нет определенного источника звука. Исследование проведенное Халлам и др. (2013 г.) доказало, что стресс и шум в ушах взаимосвязаны и могут вызывать взаимное усиление: стресс приводит к появлению шума в ушах, а шум в ушах дополнительно усиливает стресс. Мы предположили, что у звукового стимула есть потенциал воздействовать на уровень стресса в мозге человека. Если звон в ушах может вызывать негативный стресс, то выбирая аналогичный стимул, мы сможем ограничиться пределами стресса, которые считаются «благоприятными».

Белый шум, в отличие от тиннитуса и других неприятных звуков, представляет собой инструмент с широким спектром звуков, способных благоприятно влиять на нервную систему. Он отличается нейтральностью и монотонностью, создавая комфортную атмосферу. Белый шум имеет уникальную способность перекрывать другие шумы, а его предсказуемая и стабильная тональность делает его эффективным средством для повышения концентрации в значительной степени, превосходящей классическую музыку.. Использование белого шума может существенно улучшить когнитивные функции (Майкл А. Смит, 2017 г).

Второй этап исследования как раз таки был проведен с использованием белого шума. Шум был подключен через технологические оборудования кабинетов, а точнее через компьютеры, интерактивные доски и динамики. Громкость белого шума была выбрана так, чтобы испытуемый слышал, но не обращал внимания на шум. На протяжении экзаменов IV четверти ученики были подвергнуты этому звуку, данные были собраны в той же манере, что и при первом этапе. Здесь вы можете наблюдать то как изменилось давление у учеников все тех же экспериментуемых (Таблица 2):

Таблица 2

Данные учеников до и после экзаменов под белым шумом.

№ ученика	Давление перед СОР	Давление после СОР	Шкала стресса(0-10)
Ученик №1	100/54	101/55	5
Ученик №2	110/72	115/54	5
Ученик №3	98/57	118/64	6
Ученик №4	104/57	104/53	1
Ученик №5	102/59	108/62	7
Ученик №6	101/59	109/58	4
Ученик №7	114/82	112/81	2
Ученик №8	110/58	100/51	5
Ученик №9	108/57	115/57	2
Ученик №10	108/55	106/52	3
Ученик №11	94/52	98/53	7

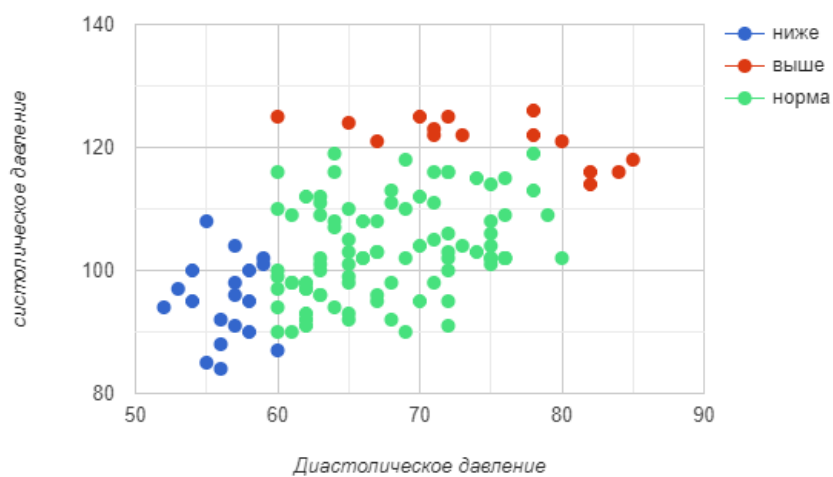


Диаграмма 4.
Давление учеников до экзаменов, IV четверти.

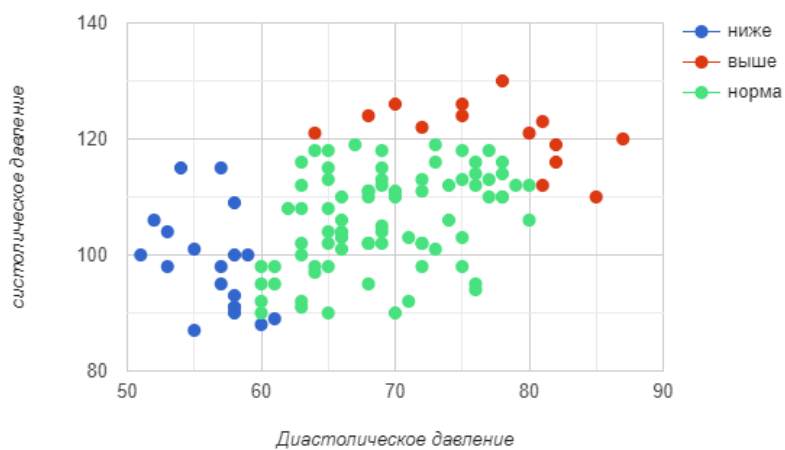


Диаграмма 5. Давление учеников после экзаменов, IV четверти.

Белый шум оказал положительное влияние на эмоциональное состояние учащихся. Они помогли им лучше сосредоточиться на оценивании и не обращать внимание на окружающие звуки. Изначальные данные сравнили с результатами после использования шумов, и контраст между значениями сократился, хотя были некоторые исключения. Для более оптимального результата может потребоваться индивидуальный подход к выбору тональности и типа шума, так как существует множество вариаций, включая коричневый, розовый, зеленый и другие шумы. К примеру, исследования показали, что розовый шум, характеризующийся одинаковой мощностью в каждой октаве, может значительно улучшить качество глубокого сна и способствовать лучшей консолидации памяти (Нго и др., 2013 г.). Каждый вид шума имеет собственные сильные стороны в звучании, которые могут влиять нервную систему, включая тиннитус. Они создаются на основе белого шума, меняя его спектр и частоту.

Для определения взаимосвязи между стрессом и успеваемостью, были взяты результаты экзаменов с II по IV четверти. Информация о результатах экзаменов участников представлены в виде круговых диаграмм:

Диаграмма 6. Оценки учеников во II и III четверти.

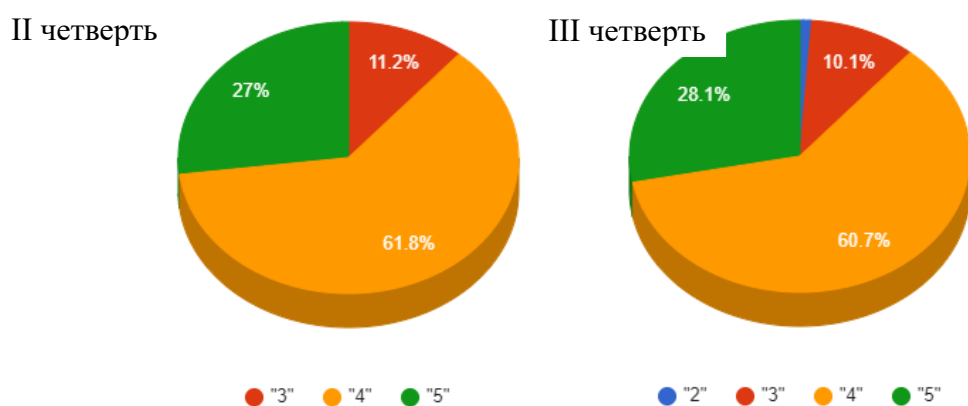
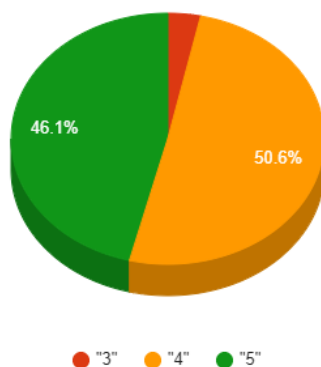


Диаграмма 7. Оценки учеников в IV четверти.



Как вы видите, результаты экзаменов за II и III четверти уступают тем, что были показаны за IV четверть, во время которого ученикам пришлось слышать белый шум.

Удивительно, но факт: во II и III четвертях количество участников, имевших ту или иную оценку, были почти идентичны. Во II четверти 27% , в III четверти 28.1% испытуемых имели отметку «5», а в IV четверти уже 46.1% имели успешную сдачу, это в полтора раза больше чем в предыдущих четвертях. Такие показания сводят нас к тому, что количество стресса, испытанного учениками без сопутствующего шума, негативно воздействует на их продуктивность во время сдачи.

Проведенное исследование доказывает, что стресс способен влиять на состояние здоровья и эффективность человеческого организма во время учебы, а также оно приводит доступные для школ меры по снижению стресса путем шумов. Однако, несмотря на хвалебные результаты, эти данные не являются идентичными для всех студентов. данные исследования всё же имеют значение для понимания распространенности проблемы и эффективности метода в школьной среде. Рекомендуется провести более глубокое исследование, учитывая повседневность стресса и его влияние на нас.

Список литературы:

1. McEwen, B. S. (2008). Central effects of stress hormones in health and disease: Understanding the protective and damaging effects of stress and stress mediators. *European Journal of Pharmacology*, 583(2-3), 174-185. <https://doi.org/10.1016/j.ejphar.2007.11.071>
2. Adaramola, S. S. (2012). Job stress and productivity increase. *International Journal of Humanities and Social Science*, 2(2), 2955-2958.
3. Dhabhar, F. S. (2008). Enhancing versus suppressive effects of stress on immune function: implications for immunoprotection and immunopathology. *Neuroimmunomodulation*, 15(3), 80-87. <https://doi.org/10.1159/000156468>
4. McEwen, B. S., & Seeman, T. (2006). Protective and damaging effects of mediators of stress and adaptation: allostasis and allostatic load. *New England Journal of Medicine*, 338(3), 171-179. <https://doi.org/10.1056/nejm199801153380307>
5. Gerber, S., Kellermann, M. Y., Scholz, M., & Kreissl, A. (2020). The effects of sound therapy on wellbeing: A systematic review. *Frontiers in Psychology*, 11, 551114. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.551114>
6. Hallam, R. S., McKenna, L., Shurlock, L., & Thompson, D. C. (2013). Tinnitus impairs cognitive efficiency. *International Journal of Audiology*, 52(sup2), S21-S24. <https://doi.org/10.3109/14992027.2012.712256>
7. Smith, M. A. (2017). The benefits of white noise for cognitive performance. *Journal of Sleep Research & Therapy*, 6(2), 280. <https://doi.org/10.4172/2167-0277.1000280>
8. Ngo, H. V., Martinetz, T., Born, J., & Mölle, M. (2013). Auditory closed-loop stimulation of the sleep slow oscillation enhances memory. *Neuron*, 78(3), 545-553. <https://doi.org/10.1016/j.neuron.2013.03.006>

ЭССЕ ДЛЯ СТУДЕНТОВ И УЧАЩИХСЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ «РОССИЯ И МИР»

Gumennikova A.S. Russia and its scientific and technical achievements

Gumennikova Anastasia Sergeevna,

1st year student
Group PML-22-1,
Baikal State University

Russia has a rich history of scientific and technical achievements that have contributed significantly to the world's progress. From the early days of the Soviet Union, Russia has been at the forefront of scientific research and development, with a particular emphasis on space exploration, nuclear technology, and military advancements.

One of the most significant scientific achievements of Russia was the launch of Sputnik 1 in 1957, the world's first artificial satellite. This event marked the beginning of the space race between the United States and the Soviet Union, and Russia continued to make significant contributions to space exploration in the following decades. Notably, Russia launched the first human into space, Yuri Gagarin, in 1961, and has continued to send cosmonauts to the International Space Station.

Russia has also made significant contributions to nuclear technology, with the development of the first nuclear power plant in 1954. The country has continued to invest heavily in nuclear energy, with over 10% of its electricity generated from nuclear power. Additionally, Russia has developed a range of nuclear weapons, including the world's most powerful bomb, the Tsar Bomba.

In terms of military advancements, Russia has developed some of the world's most advanced weapons systems, including the S-400 missile defense system, which is capable of intercepting ballistic missiles at a range of up to 400 kilometers. The country has also developed a range of unmanned aerial vehicles (UAVs) and other advanced military technologies.

Beyond these specific areas of focus, Russia has made significant contributions to a range of scientific fields, including mathematics, physics, chemistry, and biology. Russian scientists have been awarded numerous Nobel Prizes for their work in these fields, including Andrei Sakharov for his work on nuclear disarmament and Aleksandr Solzhenitsyn for his contributions to literature.

In the 21st century, Russia has continued to make significant strides in various fields, including space exploration, nuclear technology, and information technology.

One of Russia's most notable achievements in recent years is its successful space program. In 2011, Russia launched the Soyuz TMA-22 spacecraft, which transported three astronauts to the International Space Station (ISS). Since then, Russia has continued to play a key role in the ISS program, providing transportation for crew members and supplies.

Russia has also made significant advancements in nuclear technology. In 2016, Russia unveiled the world's first floating nuclear power plant, which is capable of providing electricity to remote areas. The country has also developed advanced nuclear reactors that are more efficient and produce less waste than traditional reactors.

In the field of information technology, Russia has made notable contributions as well. The country is home to several prominent tech companies, including Yandex, which is Russia's largest search engine, and Kaspersky Lab, which is a leading cybersecurity firm. Russia has also made strides in artificial intelligence and robotics, with companies like Cognitive Technologies developing advanced AI systems for various applications.

Overall, Russia's scientific and technical achievements in the 21st century demonstrate the country's continued commitment to innovation and progress. With ongoing investments in research and development, Russia is poised to make even greater strides in the years ahead.

Despite these impressive achievements, Russia faces challenges in maintaining its scientific and technological leadership. The country's economy has struggled in recent years, and funding for scientific research has been cut. Additionally, Russia faces competition from other countries that are investing heavily in science and technology.

In conclusion, Russia has a long history of scientific and technical achievements, and it continues to be a leader in many fields today. However, the country faces challenges in maintaining its leadership position, and it will need to continue investing in science and technology to remain competitive in the future.

Saperov I. Russia in the global political and economic context

Saperov Ilya Sergeevich

1st year student
"Economic Security"
Baikal State University

Russia has always been a "Big Player" on the political map of the world. But because of this, relations with other states have not always been expressed by friendship alone. This has caused some difficulties in our country's foreign policy. Why has this been happening, what will happen next and are there solutions to these problems? I will try to answer these questions.

First of all, I would like to say that historically Russia has been a political enemy for many states, in particular for Western countries. An unfriendly relationship has accompanied our country for many years and centuries. This is illustrated by the number of wars in which Russia has been involved. Nowadays, the political and economic mood between us and other countries has deteriorated noticeably. We all understand why, but we don't know what happens next.

Now the country's future development depends only on its people and the public high government. It is a difficult task, but as you can see from history we can cope with it. The destiny of our country is in our hands, and we must not miss this chance. We must not lose the technological and information progress that we have. We must not forget the scientific projects we have been working on. We should not forget the results we got during scientific discoveries. We should build on and develop the knowledge we gained during joint projects with foreign colleagues. Finally, we must not lose the standard of living we have today. It is impossible to predict exactly what vector of development will be at the heart of the strategic plan for the Russian Federation. But one thing is certain, we already have a rough outline. Some of the Eastern countries figure in the development plans, because our policy has not caused their condemnation and alienation from our country.

I would like to say that there are some fears of a repeat of the Soviet collapse, certainly not in terms of the withdrawal of the entities from the country, but economically and socially. There is no guarantee that the economy will not start to sink to a lower level, leading to a return to the so-called 90s. There are also concerns about lagging behind other countries in scientific and technological inventions and discoveries. More and more of our scientists are going abroad, to countries where there are wider horizons for science. There could also be a cultural lag, because the arts and mass entertainment are not so strong in Russia today. The social plan may be expressed in discontent with society by the political elite of the state, because even there many Russian citizens left the country after February 24th. There may be setbacks in other areas as well, but it is better not to think about it.

In conclusion, I can say that no matter what is believe that Russia will be able to overcome the difficulties it is facing at the moment. Because, for more than a year now, we have been in a difficult situation, but fortunately ordinary people in the country have not felt these restrictions in any way. So I wish our country to come out of this crisis as soon as possible.



ISBN 978-1-4475-7120-9



9 781447 571209

Формат 60x84/16. Усл. печ. л. 2,2. Тираж 100 экз.
Издательство НОО Профессиональная наука
Нижний Новгород, ул. Горького, 4/2,
4 этаж, офис №1
Издательство Smashwords, Inc.