УДК 159.91

О.А. Жученко[1], И.П. Кибирева[2], И.А. Гуткина[3], С.Б. Гликина[4]

МОНИТОРИНГ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ УЧАСТНИКОВ ЭТНОКУЛЬТУРНОГО ПРОЕКТА «MENORA CAMPS» ПОДРОСТКОВОГО И ЮНОШЕСКОГО ВОЗРАСТА

[1]ФГБОУ ВО «Ижевская государственная медицинская академия» (Ижевск), [2]Клиника семейной медицины «Ваш доктор», [3]МБОФ «Екатеринбургский еврейский культурный центр «Менора» (Екатеринбург), [4]Министерство социального развития Пермского края (Пермь).

Резюме. Статья посвящена исследованию психофизиологических состояний участников этнокультурного проекта «Menora camps» подросткового и юношеского возраста. Выборку составили 36 молодых людей из Уральского региона (средний возраст 15,1 г; из них 61% девушек, 39% юношей). Установлено, что целенаправленно созданная психологически безопасная среда, основанная на ценностях принятия и уважения, является ключевым фактором, обусловливающим позитивные психофизиологические сдвиги у молодых людей. Эмпирически доказано, что участие в проекте приводит к статистически достоверному улучшению интегральных показателей психических состояний.

Ключевые слова: психофизиологические состояния, ЭКГ, самочувствие, активность, настроение, подростки, этнокультурный проект.

Психофизиологические особенности подросткового и юношеского возраста широко изучены исследователями как в России, так и за рубежом. Так, основная психофизиологическая черта подросткового периода заключается в дестабилизации гормональной, нейрогенной и вегетативной систем регуляции. Этот этап развития отличается повышенной эмоциональной лабильностью, выраженными колебаниями настроения и быстрыми переходами от состояния подъема к фазам пониженного настроения [3]. Происходит формирование стереотипов, трансформация поведенческих моделей и черт характера. Мышление развивается от наглядного к абстрактному, усиливается детская сосредоточенность на себе, а также возникает сильное желание заявить о себе и найти свое место в обществе, так как «характеристики психологического развития образуют сложную структуру, в которой сферы социального познания и самопознания занимают центральное место, будучи связанными между собой» [9, 6]. Вследствие этого подростки активно начинают воспринимать идеи социальных ролей, субординации, принимают новые для них нормы коммуникации, что способствует развитию эмпатии, эмоционального интеллекта вследствие получения опыта общения с разными личностями [1, 6, 10]. В связи с этим одной из ключевых задач педагогов и психологов, взаимодействующих с современными подростками и молодыми людьми, – помочь им стать активными участниками своего образовательного процесса и личностного развития. Для этого необходимо учитывать психологические особенности «цифрового поколения» и внедрять новые образовательные стратегии, позволяющие молодым людям самостоя-

тельно планировать деятельность, регулировать темп, выбирать задания и методы их решения, а также работать индивидуально и в сотрудничестве [7].

Влияние окружения, отсутствие увлечений может привести к девиантному и аддиктивному поведению, в частности, гаджет-аддикции, зависимостям от социальных сетей [8, 11]. Вследствие этого становится особенно актуальным создание психологически безопасной среды, где подростки могут раскрываться, развивать свои задатки, национальную идентичность, формируя свой психологический гомеостаз. Одним из проектов, способствующих этому, является «Menora camps» — серия летних этнокультурных туров для детей, подростков и семей еврейской общины, реализуемых Межрегиональным благотворительным общественным фондом «Екатеринбургский еврейский культурный центр «Менора»».

Цели проекта: 1) сохранение и развитие еврейской культуры, традиций и языка через неформальное образование; 2) создание пространства для творческого и личностного развития участников; 3) укрепление связей внутри еврейской общины; 4) формирование у участников чувства принадлежности к большой культурной семье; 5) развитие межпоколенческого диалога в рамках семейных программ. Цель достигается решением задач: 1) организация образовательных и культурных программ для разных возрастных групп; 2) создание условий для творческого самовыражения участников; 3) развитие навыков командной работы и лидерских качеств; 4) погружение участников в еврейскую культуру и традиции; 5) формирование устойчивых социальных связей между участниками.

У данного культурного центра есть несколько туров, в частности, подростковый, участникам которого 13-18 лет, в рамках которого и осуществлялось данное исследование. Тур проходит в форме выездного лагеря на базе отдыха.

Цель исследования — проанализировать психофизиологические состояния участников этнокультурного проекта «Menora camps» подросткового и юношеского возраста.

Цель реализовывалась через задачи:

1) проанализировать научную литературу по вопросам проблемного поля;

2) выявить влияние субъектных характеристик подростков и юношей на их психофизиологическое состояние;

3) установить отличия в субъектных характеристиках и психофизиологическом состоянии по гендерному критерию;

3) обнаружить отличия в субъектных характеристиках и психофизиологическом состоянии в начале и конце подросткового тура.

Объект исследования - психофизиологические состояния участников тура подросткового и юношеского возраста.

Предмет исследования - мониторинг психофизиологических состояний участников этнокультурного проекта «Menora camps» подросткового и юношеского возраста.

Гипотеза: этнокультурный проект «Menora camps» оказывает благоприятное воздействие на психофизиологические состояния участников подросткового и юношеского возраста.

Выборку составили 36 молодых людей из Уральского региона (Екатерин-

бург, Пермь, Челябинск, Ижевск, Нижний Тагил), средний возраст 15,1 г., из них 61% девушек, 39% юношей).

Материалы и методы: анализ, обобщение, интерпретация результатов, показатели электрокардиограммы (ЭКГ) (амплитуда зубца Т в отведении aVF, продолжительность зубца Т в отведении aVF, глубина сегмента ST), опросник «Самочувствие, активность, настроение» (САН) В.А. Доскина, М.П. Мирошникова, авторская анкета, направленная на определение реализации целей и задач этнокультурного проекта, математические методы (описательная статистика, критерий Колмогорова-Смирнова, Т-критерий Вилкоксона, U-критерий Манна-Уитни, коэффициент ранговой корреляции Спирмена, однофакторный дисперсионный анализ ANOVA). Статистическая обработка данных проводилась с помощью набора компьютерных программ IBM SPSS Statistics 23.0.

Авторская анкета включала вопросы:

- Я участвую в этом проекте: а) в первый раз, б) во второй раз, в) больше трех раз.
- Обычно я умею справляться со стрессом (оцени по 7-балльной шкале, где 1б - совсем не умею, 7б - отлично справляюсь).
- Обычно я умею конструктивно разрешать конфликты (оцени по 7-балльной шкале, где 1б - совсем не умею, 7б - очень хорошо умею).
- Я умею слушать других людей (оцени по 7-балльной шкале, где 1б - очень хорошо умею, 7б - не умею, постоянно перебиваю).
- Я чувствую себя частью лагеря: а) полностью согласен, б) частично согласен, в) частично не согласен, г) полностью не согласен.
- Чаще всего я понимаю чувства и эмоции других людей (оцени по 7-балльной шкале, где 1б - совсем не понимаю, 7б - очень хорошо понимаю).
- Я знаю, что здесь есть люди, к которым я могу обратиться за помощью в любой момент. а) да, б) нет, в) не уверен.
- Для меня ценно быть в этом лагере (оцени по 7-балльной шкале, где 1б - минимум, 7б — максимум).
- Сейчас я чувствую гармонию с собой (оцени по 7-балльной шкале, где 1б - минимум, 7б — максимум).
- Сейчас я чувствую гармонию с окружающими (оцени по 7-балльной шкале, где 1б - минимум, 7б — максимум).

Продолжительность подросткового тура составила одну неделю. В соответствии с поставленными в работе задачами в начале и конце лагеря каждый участник заполнял анкету, опросник САН. Кроме того, респондентам делали замеры ЭКГ. Из всех показателей ЭКГ рассматривались только амплитуда зубца Т в отведении aVF, продолжительность зубца Т в отведении aVF, глубина сегмента ST как одни из физиологических показателей стресса и депрессии.

В конце реализации проекта участники, помимо основной анкеты, ответили на дополнительные вопросы:

1. Я приобрел новых друзей: а) да, б) нет, в) время покажет.
2. Я приобрел новые знания: а) полностью согласен, б) частично согласен, в) не согласен.
3. У меня были конфликты, которые мы благополучно разрешили. а) не

было конфликтов, б) редко, в) иногда, г) часто, д) постоянно.

4. В течение смены мой уровень стресса чаще всего был (оцени по 7-балльной шкале, где 1б - минимум, 7б - максимум)

5. Очень хочу поехать домой: а) полностью согласен, б) частично согласен, в) не согласен.

6. Я хочу снова приехать в этот лагерь: а) полностью согласен, б) частично согласен, в) не согласен, г) надо подумать.

Результаты и их обсуждение. Критерий Колмогорова-Смирнова показал отсутствие нормального распределения полученных данных, что повлияло на выбор математического аппарата.

В табл. 1 представлены только статистически достоверные значения однофакторного дисперсионного анализа, отражающие влияние субъектных характеристик респондентов на их психофизиологическое состояние.

Таблица 1.

Влияние субъектных характеристик респондентов на их психофизиологическое состояние

Субъектные характеристики	Самочувствие	Активность	Настроение	Амплитуда зубца Т	Продолжительность зубца Т	Глубина ST
Умение конструктивно разрешать конфликты	F=2,92; p=0,024	F=2,92; p=0,024	-	F=3,55; p=0,009	F=3,55; p=0,009	F=3,55; p=0,009
Опыт участия в проекте	F=2,96; p=0,047	F=3,15; p=0,038	-	-	-	-
Совладание со стрессом	-	F=2,56; p=0,048	-	F=5,67; p=0,001	F=5,67; p=0,001	F=5,67; p=0,001
Гармония с собой	F=3,03; p=0,025	F=7,35; p=0,000	F=3,34; p=0,016	F=2,76; p=0,037	F=2,76; p=0,037	F=2,76; p=0,037
Гармония с другими	F=4,21; p=0,004	F=9,13; p=0,000	F=3,12; p=0,017	F=4,56; p=0,002	F=4,56; p=0,002	F=4,56; p=0,002
Понимание эмоций другого человека	F=4,87; p=0,002	F=2,97; p=0,027	F=5,87; p=0,001	-	-	-
Психологическая ценность тура	F=4,23; p=0,008	F=4,94; p=0,003	F=4,19; p=0,008	F=3,00; p=0,034	F=3,00; p=0,034	F=3,00; p=0,034
Идентификация	F=4,19; p=0,013	-	F=7,11; p=0,001	-	-	-

Исходя из данных, представленных в табл. 1, можно заключить, что на психофизиологические состояния молодых людей влияют гармония с собой, окружающими людьми, психологическая ценность тура. Это происходит вследствие создания психологически безопасной среды, преобладания положительных эмо-

ций участниками проекта. В «Menora camps» весь педагогический процесс направлен на выстраивание здорового социума с ценностями принятия и уважения к каждому человеку, подтверждением чего является редкое количество конфликтов (54,1% респондентов) или их полное отсутствие (16,2%). При этом иногда они все-таки случались, но конструктивно разрешались у 24,3% людей.

Известно, что одной из важных проблем подросткового возраста является зависимость их поведения и деятельности от актуального эмоционального состояния, настроения, переживаний, возникающих в данный момент [1, 29]. Установлено, что понимание эмоций и чувств другого человека как когнитивный уровень эмпатии [2, 5] влияет на самочувствие, активность, настроение. При этом предыдущий опыт участия в проекте положительно воздействует на самочувствие и активность респондентов.

Закономерно, что от умения конструктивно разрешать межличностные конфликты, совладать со стрессом зависит не только активность и самочувствие, но и показатели ЭКГ.

Обнаружено, что в начале реализации проекта у юношей (M=6,03) выше показатели самочувствия, чем у девушек (M=5,43) на статистически достоверном уровне (U=71,50; p=0,007). При этом к концу тура эти отличия нивелируются. В табл. 2 отражены данные описательной статистики некоторых показателей в начале и конце тура.

Таблица 2.

Описательная статистика некоторых показателей в начале и конце тура

Показатели	Начало тура	Конец тура
Я чувствую себя частью лагеря	Полностью согласен 36,1%	Полностью согласен 51,4%
	Частично согласен 41,7%	Частично согласен 35,1%
	Частично не согласен 16,7%	Частично не согласен 10,8%
Я знаю, что здесь есть люди, к которым могу обратиться за помощью в любой момент	97,2%	100%
Признаки стресса и депрессии на ЭКГ	22%	19%

Как видно из табл. 2, к концу тура больше половины участников чувствуют себя полностью частью лагеря, происходит идентификация с другими людьми. Следует отметить, что у респондентов увеличивается и психологический гомеостаз, гармония с собой (52,8% участников в начале тура и 67,5% - в конце). При этом гармония с окружающими остается почти на том же уровне (52,8% и 54%), возможно, за счет того, что 75,7% уже нашли новых друзей в лагере и не исключают этого 21,6% («время покажет»).

Обнаружено, что физиологические показатели стресса и депрессии на ЭКГ снизились незначительно в целом по выборке. Однако стоит подчеркнуть, что

эти признаки выделены у разных людей в начале и конце тура (за исключением 2 человек). Другими словами, после участия в этнокультурном проекте уровень стресса и депрессии снижается.

В табл. 3 представлены только статистические значимые показатели Т-критерия Вилкоксона для данных опросника САН в начале и конце тура. В остальных данных в динамике не обнаружено статистически достоверной разницы показателей.

Таблица 3.

Значения Т-критерия Вилкоксона и описательной статистики для данных опросника САН в начале и конце тура

Показатели	Самочувствие		Активность		Настроение	
	M	SD	M	SD	M	SD
В начале тура	5,66	0,69	3,20	0,64	5,70	0,79
В конце тура	6,06	0,38	4,72	0,95	6,36	0,29
Т-критерий	-3,63; p=0,000		-5,11; p=0,000		-4,25; p=0,000	

Установлено, что в результате участия в этнокультурном проекте у подростков и юношей улучшаются самочувствие, активность, настроение, что подтверждено на статистически достоверном уровне (табл. 3).

В табл 4 отражены статистически значимые результаты корреляции исследуемых показателей.

Таблица 4.

Значения коэффициентов ранговой корреляции Спирмена для исследуемых показателей

	Возраст	Часть лагеря	Ценность лагеря	Самочувствие	Активность	Настроение	Зубец Т	Продолжительность Т	ST	Хочу домой	Хочу снова в лагерь
Опыт	0,37; p=0,028	-0,47; p=0,005	0,51; p=0,002	0,41; p=0,012	0,34; p=0,042	0,38; p=0,021	-	-	-	-	-
Разрешение конфликтов	0,49; p=0,003	-0,36; p=0,031	-	0,48; p=0,003	0,42; p=0,011	-	0,57; p=0,000	-0,57; p=0,000	-0,57; p=0,000	0,41; p=0,013	-0,49; p=0,003
Сов-	-	-	0,50;	-	0,48;	-	0,39	-0,39;	-	0,50	-

	Возраст	Часть лагеря	Ценность лагеря	Самочувствие	Активность	Настроение	Зубец Т	Продолжительность Т	ST	Хочу домой	Хочу снова в лагерь
ладание со стрессом		0,38; p=0,025	p=0,002		p=0,003		; p=0,020	p=0,020	0,39; p=0,020	; p=0,002	
Понимание эмоций	0,40; p=0,015	-	-	0,36; p=0,031	0,40; p=0,000	-	-	-	-	-	-
Ценность лагеря	-	-0,74; p=0,000	-	0,57; p=0,000	0,57; p=0,000	0,57; p=0,000	0,57; p=0,000	0,57; p=0,000	0,57; p=0,000	0,43; p=0,010	-0,66; p=0,000
Гармония с собой	-	-	-	0,36; p=0,031	0,43; p=0,009	0,34; p=0,042	0,46; p=0,004	-0,46; p=0,004	-0,46; p=0,004	-	-
Гармония с другими	-	-0,50; p=0,002	-	0,34; p=0,044	0,57; p=0,000	-	-	-	-	-	-
Активность	0,34; p=0,042	-0,61; p=0,000	0,56; p=0,000	0,47; p=0,004	-	-	-	-	-	0,49; p=0,002	-0,41; p=0,000

Исходя из результатов, представленных в табл. 4, можно отметить корреляцию возраста и опыта участия в этнокультурном проекте. Это значит, что у подростков и юношей сохраняется мотивация данной деятельности не один год. Кроме того, желание вернуться в лагерь, о чем однозначно заявили 68% респондентов, связано с умением конструктивно разрешать конфликты, активностью, ценностью участия в проекте. Установлено, что у тех, кто приезжает не в первый раз в этот лагерь, уже в начале тура лучше самочувствие, настроение, выше активность, больше идентификация с другими участниками, соответст-

венно, их адаптация проходит легче и быстрее.

Выявлено, что 97% молодых людей получили новые знания в области еврейских традиций, ценностей, истории.

Опираясь на концепцию Д. Гоулмана [4], согласно которой эмоциональный интеллект состоит из личных (совладание со стрессом, гармония с собой) и социальных компетенций (конструктивное разрешение конфликтов, эмпатия), обнаружена прямая корреляция указанных параметров с самочувствием, активностью, показателями ЭКГ, чему способствовали комплексный подход к развитию личности, творческая атмосфера и свобода самовыражения, психологически и физически безопасная среда для общения и развития, профессиональное психолого-педагогическое сопровождение участников, индивидуальный подход к участнику.

Методически полученные результаты достигались с помощью психолого-педагогических средств и методов (тренинги, направленные на командную работу и лидерство, мастер-классы по различным направлениям, проектная деятельность, театральные постановки, литературные мастерские, лекционные и практические занятия по изучению еврейской истории, традиции и т. п.).

Заключение. Проведенный анализ данных, полученных в рамках этнокультурного проекта «Menora camps», позволяет сформулировать ряд выводов, имеющих значение для психологии, педагогики и психофизиологии. Установлено, что целенаправленно созданная психологически безопасная среда, основанная на ценностях принятия и уважения, является ключевым фактором, обусловливающим позитивные психофизиологические сдвиги у молодых людей. Формирование чувства общности и идентификации с группой выступает основным механизмом создания такой среды.

Гипотеза подтвердилась. Эмпирически доказано, что участие в проекте приводит к статистически достоверному улучшению интегральных показателей психических состояний. Наблюдается положительная динамика в повышении психологического гомеостаза и гармонии с собой, в то время как показатель гармонии с окружающими стабилизируется на высоком уровне благодаря успешному установлению социальных связей.

Конструктивное разрешение конфликтов и навыки совладания со стрессом коррелируют не только с субъективными (самочувствие, активность), но и с объективными показателями работы сердечно-сосудистой системы. Когнитивный уровень эмпатии как способность понимать эмоции других является значимым предиктором улучшения общего психофизиологического состояния.

Выявлен кумулятивный эффект участия в проекте, вследствие которого отмечаются высокие стартовые показатели по самочувствию, активности, настроению респондентов и уровню их идентификации с группой. Это свидетельствует о формировании устойчивой внутренней мотивации к данной деятельности, что подтверждается высоким процентом желания вернуться и корреляцией между возрастом и опытом участия.

Доказана эффективность комплексного психолого-педагогического сопровождения, использующего разнообразные методы (тренинги, проектная деятельность, мастер-классы, творческие мастерские). Данный подход обеспечива-

ет не только достижение образовательных целей, но и реализует важнейшую развивающую и психопрофилактическую функцию, способствуя личностному росту и улучшению психофизиологического состояния молодежи.

Перспективой исследования является мониторинг психофизиологических показателей участников семейного тура этнокультурного проекта. Результаты могут быть интересны врачам, психологам, педагогам, работающим в системе неформального образования.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ансимова Н.П., Хозяинова О.А. Роль эмоционального интеллекта в развитии межличностных отношений в подростковом возрасте // Ярославский психологический вестник. 2022. № 1 (52). С. 25-30.

2. Белоусова А.И., Гейвандова М.Я. Когнитивная и аффективная эмпатия: апробация опросника на российской выборке // Вестник Государственного университета просвещения. Серия «Психологические науки». 2021. № 2. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/kognitivnaya-i-affektivnaya-empatiya-aprobatsiya-oprosnika-na-rossiyskoy-vyborke (дата обращения 15.08.2025).

3. Бобылева В.А., Богрова К.Б. Психофизиологические особенности подросткового возраста // Приложение международного научного журнала «Вестник психофизиологии». 2021. № 4. С. 45-47.

4. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2021. 544 с

5. Жученко О.А., Галиахметова Н.П., Ревняга А.Н. Эмпатия как один из факторов поведения в конфликтной ситуации // Гуманизация образования. 2024. № 1. С. 12-22. doi 10.24412/1029-3388-2024-1-12-22.

6. Жученко О.А., Кудрявцева С.Р., Исхакова А.Д., Архипова Э.П. Взаимосвязь эмоционального интеллекта и межличностных отношений студентов медицинского вуза // Дневник науки. 2024. № 5 (89).

7. Зеер Э. Ф., Церковникова Н. Г., Третьякова В. С. Цифровое поколение в контексте прогнозирования профессионального будущего // Образование и наука. 2021. Т. 23, № 6. С. 153–184. DOI: 10.17853/1994-5639-2021-6-153-184

8. Крючкова И.М., Игнатова А.А. Социально-психологическая проблематика и характеристика гаджет-зависимости в подростковом возрасте // Психолого-педагогический поиск. 2023. № 3 (67). С. 104-112. doi 10.37724/RSU.2023.67.3.013.

9. Павлова М.К. Взаимосвязи характеристик психологического развития в подростковом возрасте: Автореф. дис. канд. псих. наук. М, 2006. 20 с.

10. Сапаров А.А. Подростковый возраст: общая характеристика социально-психологического статуса // Проблемы современного педагогического образования. 2024. № 84-1. С. 477-480.

REFERENCES

1. Ansimova N.P., Khozyainova O.A. Rol` e`moczional`nogo intellekta v razvitii mezhlichnostny`kh otnoshenij v podrostkovom vozraste // Yaroslavskij psikhologicheskij vestnik. 2022. # 1 (52). S. 25-30.

2. Belousova A.I., Gejvandova M.Ya. Kognitivnaya i affektivnaya e`mpatiya: aprobacziya oprosnika na rossijskoj vy`borke // Vestnik Gosudarstvennogo universi-

teta prosveshheniya. Seriya «Psikhologicheskie nauki». 2021. # 2. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/kognitivnaya-i-affektivnaya-empatiya-aprobatsiya-oprosnika-na-rossiyskoy-vyborke (data obrashheniya 15.08.2025).

3. Boby`leva V.A., Bogrova K.B. Psikhofiziologicheskie osobennosti podrostkovogo vozrasta // Prilozhenie mezhdunarodnogo nauchnogo zhurnala «Vestnik psikhofiziologii». 2021. # 4. S. 45-47.

4. Goulman D. E`moczional`ny`j intellekt. Pochemu on mozhet znachit` bol`she, chem IQ. M.: Mann, Ivanov i Ferber, 2021. 544 s

5. Zhuchenko O.A., Galiakhmetova N.P., Revnyaga A.N. E`mpatiya kak odin iz faktorov povedeniya v konfliktnoj situaczii // Gumanizacziya obrazovaniya. 2024. # 1. S. 12-22. doi 10.24412/1029-3388-2024-1-12-22.

6. Zhuchenko O.A., Kudryavczeva S.R., Iskhakova A.D., Arkhipova E`.P. Vzaimosvyaz` e`moczional`nogo intellekta i mezhlichnostny`kh otnoshenij studentov mediczinskogo vuza // Dnevnik nauki. 2024. # 5 (89).

7. Zeer E`. F., Czerkovnikova N. G., Tret`yakova V. S. Czifrovoe pokolenie v kontekste prognozirovaniya professional`nogo budushhego // Obrazovanie i nauka. 2021. T. 23, # 6. S. 153–184. DOI: 10.17853/1994-5639-2021-6-153-184

8. Kryuchkova I.M., Ignatova A.A. Soczial`no-psikhologicheskaya problematika i kharakteristika gadzhet-zavisimosti v podrostkovom vozraste // Psikhologo-pedagogicheskij poisk. 2023. # 3 (67). S. 104-112. doi 10.37724/RSU.2023.67.3.013.

9. Pavlova M.K. Vzaimosvyazi kharakteristik psikhologicheskogo razvitiya v podrostkovom vozraste: Avtoref. dic. kand. psikh. nauk. M, 2006. 20 s.

10. Saparov A.A. Podrostkovy`j vozrast: obshhaya kharakteristika soczial`no-psikhologicheskogo statusa // Problemy` sovremennogo pedagogicheskogo obrazovaniya. 2024. # 84-1. S. 477-480.

11. Iskajyan A. The relationship between social media addiction and personality traits among adolescents. // Scientific Artsakh. 2024. No. 3(22). P. 178-187. DOI 10.52063/25792652-2024.3.22-178.

O.A. Zhuchenko[1], I.P. Kibireva[2], I.A. Gutkina[3], S.B. Glikina[4]

MONITORING OF PSYCHOPHYSIOLOGICAL STATES OF PARTICIPANTS OF THE ETHNOCULTURAL PROJECT "MENORA CAMPS" OF ADOLESCENT AND YOUTH AGE

[1] "Izhevsk State Medical Academy" of the Ministry of Health of the Russian Federation (Izhevsk), [2]Family Medicine Clinic "Vash Doctor" (Yekaterinburg), [3]MBOF "Yekaterinburg Jewish Cultural Center "Menorah" (Yekaterinburg), [4] Ministry of Social Development of Perm Krai (Perm)

Summary. The article is devoted to the study of the psychophysiological states of participants of the ethnocultural project "Menora camps" of adolescence and youth. The sample included 36 young people from the Ural region (average age 15.1 years; 61% girls, 39% boys). It was found that a purposefully created psychologically safe environment based on the values of acceptance and respect is a key factor causing positive psychophysiological changes in young people. It has been empirically proven that participation in the project leads to a statistically significant improvement in the integral indicators of mental states.

Keywords: psychophysiological states, ECG, well-being, activity, mood, teenagers, ethnocultural project.