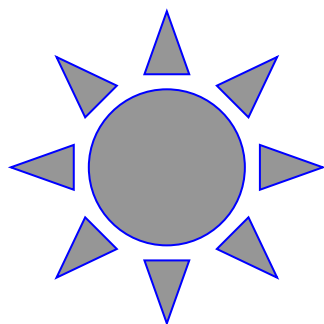




**Электронный периодический
рецензируемый
научный журнал**

«SCI-ARTICLE.RU»

<http://sci-article.ru>

№154 (июнь) 2026

СОДЕРЖАНИЕ

РЕДКОЛЛЕГИЯ.....	4
ХАСАНОВ ГАСАН ФАРИТОВИЧ. СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ЛЕЧЕНИЮ ОСТРОЙ ПОЧЕЧНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТИ У КОШЕК	12
ХАРЧЕНКО ВИКТОРИЯ ЮРЬЕВНА. ДОГОВОР ДАРЕНИЯ В РОССИЙСКОМ ГРАЖДАНСКОМ ПРАВЕ: ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ.....	16
АНДРИЕВИЧ АЛЕКСАНДРА ВИКТОРОВНА. УПРАВЛЕНИЕ ДЕБИТОРСКОЙ И КРЕДИТОРСКОЙ ЗАДОЛЖЕННОСТЬЮ КАК ФАКТОР ФИНАНСОВОЙ УСТОЙЧИВОСТИ БЕЛОРУССКИХ ОРГАНИЗАЦИЙ	19
СТРЕКОЗОВ ВЯЧЕСЛАВ РОМАНОВИЧ. SMARTHOME VULNERABILITY SYSTEM - SVS КАК ИНСТРУМЕНТ	25
ГОРБАЧ ЕВГЕНИЯ ВЛАДИМИРОВНА. ИНФЛЯЦИОННЫЕ РИСКИ В УСЛОВИЯХ ЦИФРОВОЙ ЭКОНОМИКИ	29
ЧЕРНОГОЛОВАЯ АНАСТАСИЯ НИКОЛАЕВНА. ЦИФРОВОЙ ДЕТОКС: РОСКОШЬ ИЛИ НЕОБХОДИМОСТЬ	35
ЛЮБЕРОВИЧ ЛИЛИЯ ЕФИМОВНА. ВЛИЯНИЕ ТВОРЧЕСТВА АНАСТАСИИ ВЯЛЬЦЕВОЙ НА МУЗЫКАЛЬНУЮ ЭПОХУ КОНЦА XIX - НАЧАЛА XX ВЕКА	39
ПОНОМАРЕВА СОФИЯ АЛЕКСАНДРОВНА. ТОПИНАМБУР КАК ПРИРОДНЫЙ САХАРОЗАМЕНИТЕЛЬ В ПРОДУКТАХ ДИЕТИЧЕСКОГО И ФУНКЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ	44
ДЯДЮК ВИКТОРИЯ ВАЛЕНТИНОВНА. ПРАКТИКА ПОВЫШЕНИЯ ДЕЛОВОЙ АКТИВНОСТИ ПЕРСОНАЛА: АНАЛИЗ И ПУТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ (НА ПРИМЕРЕ ОАО «МАЛОРИТСКИЙ КОСК»).....	50
МАРЧУК КСЕНИЯ АНДРЕЕВНА. КАДРОВАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ ПРЕДПРИЯТИЯ: РОЛЬ СЛУЖБЫ ПЕРСОНАЛА В МИНИМИЗАЦИИ УГРОЗ.....	58
МАНИН КОНСТАНТИН ВЛАДИМИРОВИЧ. ИССЛЕДОВАНИЕ СОДЕРЖАНИЯ КОФЕИНА В КОФЕ JARDINE И COFFESSO.....	69
ШАЙДУЛЛИНА ЛИЛИЯ РАФИСОВНА. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	73
ЗАЛЯЕВА ИЛЬНАРА ИЛЬДУСОВНА. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК КОМПОНЕНТ КОМПЛЕКСНОЙ КОРРЕКЦИИ СКОЛИОЗА В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ.....	80
МИШКОВА МИЛАНА ГРИГОРЬЕВНА. ИНВЕСТИЦИИ В СОЦИАЛЬНУЮ ИНФРАСТРУКТУРУ БРЕСТСКОЙ ОБЛАСТИ: ТЕНДЕНЦИИ И ВЛИЯНИЕ НА УРОВЕНЬ ЖИЗНИ НАСЕЛЕНИЯ	86
САЛАГАЕВА АНЖЕЛИКА ВАЛЕРИЕВНА. ПРИРОДА ТЕМНОЙ МАТЕРИИ, ПРОБЛЕМА ЗВЕЗДООБРАЗОВАНИЯ И ЭВОЛЮЦИИ ГАЛАКТИК В РАННЕЙ ВСЕЛЕННОЙ.....	95
ТРУХАНОВИЧ АЛИНА НИКОЛАЕВНА. СОЦИАЛЬНЫЙ ПАКЕТ КАК ИНСТРУМЕНТ СТИМУЛИРОВАНИЯ ПЕРСОНАЛА В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ ХОЗЯЙСТВОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ.....	105
ЛЕОНОВИЧ ИВАН ПАВЛОВИЧ. ТЕЛО КАК КАПИТАЛ В ТЕОРИИ ПРАКТИК: ОТ БУРДЬЁ К СОВРЕМЕННЫМ КОНЦЕПЦИЯМ	114

ИВАНОВА ЕКАТЕРИНА ДМИТРИЕВНА. МОТИВ СНА В СОВРЕМЕННОЙ ВОЕННОЙ ПОЭЗИИ: ОПЫТ ДИФФЕРЕНЦИАЛЬНОГО АНАЛИЗА	122
ЛИТВИНОВ ДМИТРИЙ АЛЕКСАНДРОВИЧ. БИЗНЕС КАК ОБЪЕКТ ОЦЕНКИ И ОСНОВНЫЕ ЦЕЛИ ЕГО ОЦЕНКИ	126
ТРУСОВА ОКСАНА ВЛАДИМИРОВНА. ИННОВАЦИОННЫЙ ПОДХОД К ПРОВЕДЕНИЮ РАЗВИВАЮЩИХ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	130

Редколлегия

Агакишиева Тахмина Сулейман кызы. Доктор философии, научный сотрудник Института Философии, Социологии и Права при Национальной Академии Наук Азербайджана, г.Баку.

Агманова Атиркуль Егембердиевна. Доктор филологических наук, профессор кафедры теоретической и прикладной лингвистики Евразийского национального университета им. Л.Н. Гумилева (Республика Казахстан, г. Астана).

Азизова Насиба Бахритдиновна. Доктор философии по философским наукам, доцент, декан факультета Международных образовательных программ, Каршинский государственный университет (Узбекистан).

Александрова Елена Геннадьевна. Доктор филологических наук, преподаватель-методист Омского учебного центра ФПС.

Ахмедова Разият Абдуллаевна. Доктор филологических наук, профессор кафедры литературы народов Дагестана Дагестанского государственного университета.

Барабанов Родион Евгеньевич. Доктор философии психологии (PhD), доцент, с.н.с., преподаватель кафедры психологии и педагогики МАСИ, руководитель Лаборатории экопсихологии ИПиИЮ.

Беззубко Лариса Владимировна. Доктор наук по государственному управлению, кандидат экономических наук, профессор, Донбасская национальная академия строительства и архитектуры.

Бежанидзе Ирина Зурабовна. Доктор химических наук, профессор департамента химии Батумского Государственного университета им. Шота Руставели.

Бублик Николай Александрович. Доктор сельскохозяйственных наук, профессор, Институт садоводства Национальной академии аграрных наук Украины, г. Киев.

Галкин Александр Федорович. Доктор технических наук, старший научный сотрудник, профессор Национального минерально-сырьевого университета "Горный", г. Санкт-Петербург.

Гафурова Дилфуза Анваровна. Доктор химических наук, доцент, заведующая кафедрой, Национальный Университет Узбекистана.

Головина Татьяна Александровна. Доктор экономических наук, доцент кафедры "Экономика и менеджмент", ФГБОУ ВПО "Государственный университет - учебно-научно-производственный комплекс" г. Орел. Россия.

Громов Владимир Геннадьевич. Доктор юридических наук, профессор кафедры уголовного, экологического права и криминологии ФГБОУ ВО "Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского".

Грошева Надежда Борисовна. Доктор экономических наук, доцент, декан САФ БМБШ ИГУ.

Дегтярь Андрей Олегович. Доктор наук по государственному управлению, кандидат экономических наук, профессор, заведующий кафедрой менеджмента и администрирования Харьковской государственной академии культуры.

Еавстропов Владимир Михайлович. Доктор медицинских наук, профессор кафедры безопасности технологических процессов и производств, Донской государственный технический университет.

Жолдубаева Ажар Куанышбековна. Доктор философских наук, профессор кафедры религиоведения и культурологии факультета философии и политологии Казахского Национального Университета имени аль-Фараби (Казахстан, Алматы).

Жураев Даврон Аслонкулович. Доктор философии по физико-математическим наукам, доцент, Высшее военное авиационное училище республики Узбекистан.

Зейналов Гусейн Гардаш оглы. Доктор философских наук, профессор кафедры философии ФГБОУ ВПО «Мордовский государственный педагогический институт имени М.Е. Евсевьева».

Зинченко Виктор Викторович. Доктор философских наук, профессор, главный научный сотрудник Института высшего образования Национальной академии педагогических наук Украины; профессор Института общества Киевского университета имени Б. Гринченко; профессор, заведующий кафедрой менеджмента Украинского гуманитарного института; руководитель Международной лаборатории образовательных технологий Центра гуманитарного образования Национальной академии наук Украины. Действительный член The Philosophical Pedagogy Association. Действительный член Towarzystwa Pedagogiki Filozoficznej im. Bronisława F. Trentowskiego.

Зяблова Ольга Александровна. Доктор филологических наук, профессор Дипломатической академии МИД России.

Идиатуллин Азат Корбангалиевич. Доктор исторических наук, профессор кафедры географии и экологии ФГБОУ ВО "УлГПУ им. И.Н. Ульянова".

Калягин Алексей Николаевич. Доктор медицинских наук, профессор. Заведующий кафедрой пропедевтики внутренних болезней ГБОУ ВПО "Иркутский государственный медицинский университет" Минздрава России, действительный член Академии энциклопедических наук, член-корреспондент Российской академии естествознания, Академии информатизации образования, Балтийской педагогической академии.

Ковалева Светлана Викторовна. Доктор философских наук, профессор кафедры истории и философии Костромского государственного технологического университета.

Коваленко Елена Михайловна. Доктор философских наук, профессор кафедры перевода и ИТЛ, Южный федеральный университет.

Колесникова Галина Ивановна. Доктор философских наук, доцент, член-корреспондент Российской академии естествознания, заслуженный деятель науки и образования, профессор кафедры Гуманитарных дисциплин Таганрожского института управления и экономики.

Колесников Анатолий Сергеевич. Доктор философских наук, профессор Института философии СПбГУ.

Король Дмитрий Михайлович. Доктор медицинских наук, профессор, заведующий кафедрой пропедевтики ортопедической стоматологии ВДНЗУ "Украинская медицинская стоматологическая академия".

Кузьменко Игорь Николаевич. Доктор философии в области математики и психологии. Генеральный директор ООО "РОСПРОРЫВ".

Кучуков Магомед Мусаевич. Доктор философских наук, профессор, заведующий кафедрой истории, философии и права Кабардино-Балкарского государственного аграрного университета им.В.М. Кокова.

Лаверентьев Владимир Владимирович. Доктор технических наук, доцент, академик РАЕ, МААНОИ, АПСН. Директор, заведующий кафедрой Горячеключевского филиала НОУ ВПО Московской академии предпринимательства при Правительстве Москвы.

Лакота Елена Александровна. Доктор сельскохозяйственных наук, ведущий научный сотрудник ФГБНУ "НИИСХ Юго-Востока", г. Саратов.

Ланин Борис Александрович. Доктор филологических наук, профессор, заведующий лабораторией ИСМО РАО.

Лахтин Юрий Владимирович. Доктор медицинских наук, доцент кафедры стоматологии и терапевтической стоматологии Харьковской медицинской академии последиplomного образования.

Лобанов Игорь Евгеньевич. Доктор технических наук, ведущий научный сотрудник, Московский авиационный институт.

Лучинкина Анжелика Ильинична. Доктор психологических наук, зав. кафедрой психологии Республиканского высшего учебного заведения "Крымский инженерно-педагогический университет".

Луценко Евгений Вениаминович. Доктор экономических наук, кандидат технических наук, профессор кафедры компьютерных технологий и систем ФГБОУ ВО "Кубанский ГАУ им.И.Т.Трубилина", г. Краснодар.

Манцава Майя Михайловна. Доктор медицинских наук, профессор, президент Международного Общества Реологов.

Марков Андрей Кириллович. Доктор экономических наук, ВНИИ фитопатологии, руководитель направления.

Маслихин Александр Витальевич. Доктор философских наук, профессор. Правительство Республики Марий Эл.

Мирзаев Номаз Мирзаевич. Доктор технических наук, ведущий научный сотрудник Научно-инновационного центра информационно-коммуникационных технологий (НИЦ ИКТ) при Ташкентском университете информационных технологий им. Мухаммада Аль-Хоразмий.

Можаев Евгений Евгеньевич. Доктор экономических наук, профессор, директор по научным и образовательным программам Национального агентства по энергосбережению и возобновляемым источникам энергии.

Моторина Валентина Григорьевна. Доктор педагогических наук, профессор, зав. кафедрой математики Харьковского национального педагогического университета им. Г.С. Сковороды.

Набиев Алпаша Алибек. Доктор наук по геоинформатике, старший преподаватель, географический факультет, кафедра физической географии, Бакинский государственный университет.

Надькин Тимофей Дмитриевич. Профессор кафедры отечественной истории и этнологии ФГБОУ ВПО "Мордовский государственный педагогический институт имени М. Е. Евсевьева", доктор исторических наук, доцент (Республика Мордовия, г. Саранск).

Наумов Владимир Аркадьевич. Заведующий кафедрой водных ресурсов и водопользования Калининградского государственного технического университета, доктор технических наук, профессор, кандидат физико-математических наук, член Российской инженерной академии, Российской академии естественных наук.

Огарок Андрей Леонтиевич. Доктор технических наук, старший научный сотрудник, преподаватель РТУ МИРЭА - Российский технологический университет, преподаватель аспирантуры ФГАНУ "Центр информационных технологий и систем органов исполнительной власти (ЦИТиС)".

Орехов Владимир Иванович. Доктор экономических наук, профессор, заведующий кафедрой экономики инноваций ООО "Центр помощи профессиональным организациям".

Ощепкова Юлия Игоревна. Доктор химических наук, заведующий лаборатории ХБиП Института биоорганической химии АН РУз.

Пащенко Владимир Филимонович. Доктор технических наук, профессор, кафедра "Оптимізація технологічних систем імені Т.П. Євсюкова", ХНТУСГ НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ МЕХАНОТРОНІКИ І СИСТЕМ МЕНЕДЖМЕНТУ.

Пелецкис Кястутис Чесловович. Доктор социальных наук, профессор экономики Вильнюсского технического университета им. Гедиминаса.

Петров Владислав Олегович. Доктор искусствоведения, доцент ВАК, доцент кафедры теории и истории музыки Астраханской государственной консерватории, член-корреспондент РАЕ.

Походенько-Чудакова Ирина Олеговна. Доктор медицинских наук, профессор. Заведующий кафедрой хирургической стоматологии УО «Белорусский государственный медицинский университет».

Предеус Наталия Владимировна. Доктор экономических наук, доцент, профессор кафедры Саратовского социально-экономического института (филиала) РЭУ им. Г.В. Плеханова.

Пятаева Ольга Алексеевна. Доктор экономических наук, доцент, заместитель директора Центра коммерциализации разработок и трансфера технологий, Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики».

Розыходжаева Гульнора Ахмедовна. Доктор медицинских наук, руководитель клиничко-диагностического отдела Центральной клинической больницы №1 Медико-санитарного объединения; доцент кафедры ультразвуковой диагностики Ташкентского института повышения квалификации врачей; член Европейской ассоциации кардиоваскулярной профилактики и реабилитации (EACPR), Европейского общества радиологии (ESR), член Европейского общества атеросклероза (EAS), член рабочих групп атеросклероза и сосудистой биологии („Atherosclerosis and Vascular Biology“), периферического кровообращения („Peripheral Circulation“), электронной кардиологии (e-cardiology) и сердечной недостаточности Европейского общества кардиологии (ESC), Ассоциации «Российский доплеровский клуб», Deutsche HerzStiftung.

Сорокопудов Владимир Николаевич. Доктор сельскохозяйственных наук, профессор. ФГАОУ ВПО "Белгородский государственный национальный исследовательский университет".

Супрун Элина Владиславовна. Доктор медицинских наук, профессор кафедры общей фармакологии и безопасности лекарств Национального фармацевтического университета, г. Харьков, Украина.

Терецкий Владислав Иванович. Доктор юридических наук, профессор кафедры гражданского права и процесса Харьковского национального университета внутренних дел.

Трошин Александр Сергеевич. Доктор экономических наук, доцент, заведующий кафедрой менеджмента и внешнеэкономической деятельности, ФГБОУ ВО "Белгородский государственный технологический университет имени В.Г. Шухова".

Феофанов Александр Николаевич. Доктор технических наук, профессор, ФГБОУ ВПО МГТУ "СТАНКИН".

Хамраева Сайёра Насимовна. Доктор экономических наук, доцент кафедры экономика, Каршинский инженерно-экономический институт, Узбекистан.

Худойкулов Тулкин Дустобоевич. Доктор исторических наук, проректор по учебным делам, Шахрисабзский Государственный Педагогический Институт (Узбекистан).

Чернова Ольга Анатольевна. Доктор экономических наук, зав.кафедрой финансов и бухучета Южного федерального университета (филиал в г.Новошахтинске).

Шедько Юрий Николаевич. Доктор экономических наук, профессор кафедры государственного и муниципального управления Финансового университета при Правительстве Российской Федерации.

Шелухин Николай Леонидович. Доктор юридических наук, профессор, заведующий кафедрой права и публичного администрирования Мариупольского государственного университета, г. Мариуполь, Украина.

Шихнебиев Даир Абдулкеримович. Доктор медицинских наук, профессор кафедры госпитальной терапии №3 ГБОУ ВПО "Дагестанская государственная медицинская академия".

Эшкурбонов Фуркат Бозорович. Доктор химических наук, заведующий кафедрой Промышленных технологий Термезского государственного университета (Узбекистан).

Яковенко Наталия Владимировна. Доктор географических наук, профессор, профессор кафедры социально-экономической географии и регионоведения ФГБОУ ВПО "ВГУ".

Абдуллаев Ахмед Маллаевич. Кандидат физико-математических наук, профессор Ташкентского университета информационных технологий.

Акпамбетова Камшат Макпалбаевна. Кандидат географических наук, доцент Карагандинского государственного университета (Республика Казахстан).

Ашмаров Игорь Анатольевич. Кандидат экономических наук, доцент кафедры гуманитарных и социально-экономических дисциплин, Воронежский государственный институт искусств, профессор РАЕ.

Ашрапов Улугбек Товфикович. Кандидат технических наук, старший научный сотрудник Института ядерной физики Академии наук Республики Узбекистан.

Бай Татьяна Владимировна. Кандидат педагогических наук, доцент ФГБОУ ВПО "Южно-Уральский государственный университет" (национальный исследовательский университет).

Бектурова Жанат Базарбаевна. Кандидат филологических наук, доцент Евразийского национального университета им. Л. Н. Гумилева (Республика Казахстан, г.Астана).

Беляева Наталия Владимировна. Кандидат филологических наук, доцент кафедры русского языка, литературы и методики преподавания Школы педагогики Дальневосточного федерального университета.

Бозоров Бахритдин Махаммадиевич. Кандидат биологических наук, доцент, зав.кафедрой "Физиология, генетика и биохимии" Самаркандского государственного университета Узбекистан.

Бойко Наталья Николаевна. Кандидат юридических наук, доцент. Стерлитамакский филиал ФГБОУ ВПО "БашГУ".

Боровой Евгений Михайлович. Кандидат философских наук, доцент, Сибирский государственный университет телекоммуникаций и информатики (г. Новосибирск).

Васильев Денис Владимирович. Кандидат биологических наук, профессор, ФГБНУ Всероссийский научно-исследовательский институт радиологии и агроэкологии (г. Обнинск).

Вицентий Александр Владимирович. Кандидат технических наук, научный сотрудник, доцент кафедры информационных систем и технологий, Институт информатики и математического моделирования технологических процессов Кольского НЦ РАН, Кольский филиал ПетрГУ.

Гайдученко Юрий Сергеевич. Кандидат ветеринарных наук, доцент кафедры анатомии, гистологии, физиологии и патологической анатомии ФГБОУ ВПО "Омский государственный аграрный университет имени П.А. Столыпина".

Гресь Сергей Михайлович. Кандидат исторических наук, доцент, Учреждение образования "Гродненский государственный медицинский университет", Республика Беларусь.

Джумагалиева Куляш Валитхановна. Кандидат исторических наук, доцент Казахской инженерно-технической академии, г.Астана, профессор Российской академии естествознания.

Егорова Олеся Ивановна. Кандидат филологических наук, старший преподаватель кафедры теории и практики перевода Сумского государственного университета (г. Сумы, Украина).

Ермакова Елена Владимировна. Кандидат педагогических наук, доцент, Ишимский государственный педагогический институт.

Жерновникова Оксана Анатольевна. Кандидат педагогических наук, доцент, Харьковский национальный педагогический университет имени Г.С. Сковороды.

Жохова Елена Владимировна. Кандидат фармацевтических наук, доцент кафедры фармакогнозии Государственного Бюджетного Образовательного Учреждения Высшего Профессионального Образования "Санкт-Петербургская государственная химико-фармацевтическая академия".

Закирова Оксана Вячеславовна. Кандидат филологических наук, доцент кафедры русского языка и контрастивного языкознания Елабужского института Казанского (Приволжского) федерального университета.

Ивашина Татьяна Михайловна. Кандидат филологических наук, доцент кафедры германской филологии Киевского Международного университета (Киев, Украина).

Искендерова Сабира Джафар кызы. Кандидат философских наук, старший научный сотрудник Национальной Академии Наук Азербайджана, г. Баку. Институт Философии, Социологии и Права.

Карякин Дмитрий Владимирович. Кандидат технических наук, специальность 05.12.13 - системы, сети и устройства телекоммуникаций. Старший системный инженер компании Juniper Networks.

Катков Юрий Николаевич. Кандидат экономических наук, доцент кафедры бухгалтерского учета и налогообложения Брянского государственного университета имени академика И.Г. Петровского.

Кебалова Любовь Александровна. Кандидат педагогических наук, старший преподаватель кафедры геоэкологии и устойчивого развития Северо-Осетинского государственного университета имени К.Л. Хетагурова (Владикавказ).

Климук Владимир Владимирович. Кандидат экономических наук, ассоциированный профессор Региональной Академии менеджмента. Начальник учебно-методического отдела, доцент кафедры экономики и организации производства, Учреждение образования "Барановичский государственный университет".

Кобланов Жоламан Таубаевич. Ассоциированный профессор, кандидат филологических наук. Профессор кафедры казахского языка и литературы Каспийского государственного университета технологии и инжиниринга имени Шахмардана Есенова.

Ковбан Андрей Владимирович. Кандидат юридических наук, доцент кафедры административного и уголовного права, Одесская национальная морская академия, Украина.

Кольцова Ирина Владимировна. Кандидат психологических наук, старший преподаватель кафедры психологии, ГБОУ ВО "Ставропольский государственный педагогический институт" (г. Ставрополь).

Короткова Надежда Владимировна. Кандидат педагогических наук, доцент кафедры русского языка ФГБОУ ВПО "Липецкий государственный педагогический институт".

Кузнецова Ирина Павловна. Кандидат социологических наук. Докторант Санкт-Петербургского Университета, социологического факультета, член Российского общества социологов - РОС, член Европейской Социологической Ассоциации -ESA.

Кузьмина Татьяна Ивановна. Кандидат психологических наук, доцент кафедры общей психологии ГБОУ ВПО "Московский городской психолого-педагогический университет", доцент кафедры специальной психологии и коррекционной педагогики НОУ ВПО "Московский психолого-социальный университет", член Международного общества по изучению развития поведения (ISSBD).

Левкин Григорий Григорьевич. Кандидат ветеринарных наук, доцент ФГБОУ ВПО "Омский государственный университет путей сообщения".

Лушников Александр Александрович. Кандидат исторических наук, член Международной Ассоциации славянских, восточноевропейских и евразийских исследований. Место работы: Центр технологического обучения г.Пензы, методист.

Мелкадзе Нанули Самсоновна. Кандидат филологических наук, доцент, преподаватель департамента славистики Кутаисского государственного университета.

Назарова Ольга Петровна. Кандидат технических наук, доцент кафедры Высшей математики и физики Таврического государственного агротехнологического университета (г. Мелитополь, Украина).

Назмутдинов Ризабек Агзамович. Кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии, Костанайский государственный педагогический институт.

Насимов Мурат Орленбаевич. Кандидат политических наук. Проректор по воспитательной работе и международным связям университета "Болашак".

Непомнящая Наталья Васильевна. Кандидат экономических наук, доцент кафедры бухгалтерского учета и статистики, Сибирский федеральный университет.

Олейник Татьяна Алексеевна. Кандидат педагогических наук, доцент, профессор кафедры ИТ Харьковского национального педагогического университета имени Г.С.Сковороды.

Орехова Татьяна Романовна. Кандидат экономических наук, заведующий кафедрой управления инновациями в реальном секторе экономики ООО "Центр помощи профессиональным организациям".

Остапенко Ольга Валериевна. Кандидат медицинских наук, старший преподаватель кафедры гистологии и эмбриологии Национального медицинского университета имени А.А. Богомольца (Киев, Украина).

Поляков Евгений Михайлович. Кандидат политических наук, преподаватель кафедры социологии и политологии ВГУ (Воронеж); Научный сотрудник (стажер-исследователь) Института перспективных гуманитарных исследований и технологий при МГГУ (Москва).

Попова Юлия Михайловна. Кандидат экономических наук, доцент кафедры международной экономики и маркетинга Полтавского национального технического университета им. Ю. Кондратюка.

Рамазанов Сайгим Манапович. Кандидат экономических наук, профессор, главный эксперт ОАО «РусГидро», ведущий научный сотрудник, член-корреспондент Российской академии естественных наук.

Рибцун Юлия Валентиновна. Кандидат педагогических наук, старший научный сотрудник лаборатории логопедии Института специальной педагогики Национальной академии педагогических наук Украины.

Сазонов Сергей Юрьевич. Кандидат технических наук, доцент кафедры Информационных систем и технологий ФГБОУ ВПО "Юго-Западный государственный университет".

Саметова Фаузия Толеушайховна. Кандидат филологических наук, профессор, проректор по воспитательной работе Академии Кайнар (Республика Казахстан, город Алматы).

Сафронов Николай Степанович. Кандидат экономических наук, действительный член РАЕН, заместитель Председателя отделения "Ресурсосбережение и возобновляемая энергетика". Генеральный директор Национального агентства по энергосбережению и возобновляемым источникам энергии, заместитель Председателя Подкомитета по энергоэффективности и возобновляемой энергетике Комитета по энергетической политике и энергоэффективности Российского союза промышленников и предпринимателей, сопредседатель Международной конфедерации неправительственных организаций с области ресурсосбережения, возобновляемой энергетике и устойчивого развития, ведущий научный сотрудник.

Середа Евгения Витальевна. Кандидат филологических наук, старший преподаватель Военной Академии МО РФ.

Слизкова Елена Владимировна. Кандидат педагогических наук, доцент кафедры социальной педагогики и педагогики детства ФГБОУ ВПО "Ишимский государственный педагогический институт им. П.П. Ершова".

Смирнова Юлия Георгиевна. Кандидат педагогических наук, ассоциированный профессор (доцент) Алматинского университета энергетики и связи.

Франчук Татьяна Иосифовна. Кандидат педагогических наук, доцент, Каменец-Подольский национальный университет имени Ивана Огиенка.

Церцвадзе Мзия Гилаевна. Кандидат филологических наук, профессор, Государственный университет им. А. Церетели (Грузия, Кутаиси).

Чернышова Эльвира Петровна. Кандидат философских наук, доцент кафедры искусствоведения и педагогики искусства института художественного образования, ФГБОУ ВО «Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена», г. Санкт-Петербург.

Шамутдинов Айдар Харисович. Кандидат технических наук, доцент кафедры Омского автобронетанкового инженерного института.

Шангина Елена Игоревна. Кандидат технических наук, доктор педагогических наук, профессор, Зав. кафедрой Уральского государственного горного университета.

Шапауов Алиби Кабыкенович. Кандидат филологических наук, профессор. Казахстан. г.Кокшетау. Кокшетауский государственный университет имени Ш. Уалиханова.

Шаргородская Наталья Леонидовна. Кандидат наук по госуправлению, помощник заместителя председателя Одесского областного совета.

Шафиров Валерий Геннадьевич. Кандидат юридических наук, профессор кафедры Аграрных отношений и кадрового обеспечения АПК, Врио ректора ФГБОУ ДПО «Российская академия кадрового обеспечения агропромышленного комплекса».

Шошин Сергей Владимирович. Кандидат юридических наук, доцент кафедры уголовного, экологического права и криминологии юридического факультета Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского».

Яковлев Владимир Вячеславович. Кандидат педагогических наук, профессор Российской Академии Естествознания, почетный доктор наук (DOCTOR OF SCIENCE, HONORIS CAUSA).

ПСИХОЛОГИЯ

ЦИФРОВОЙ ДЕТОКС: РОСКОШЬ ИЛИ НЕОБХОДИМОСТЬ

Черноголовая Анастасия Николаевна

Полесский государственный университет

Студент

**Рыбалко Юлия Александровна, кандидат экономических наук, доцент
кафедры социально-гуманитарных дисциплин, Полесский государственный
университет**

Ключевые слова: цифровой детокс; экранное время; цифровая зависимость; психическое здоровье

Keywords: digital detox; screen time; digital addiction; mental health

Аннотация: В статье рассматривается феномен цифрового детокса как ответ на тотальную цифровизацию современного общества. Раскрывается понятие цифрового детокса, анализируются психологические и физиологические последствия чрезмерного использования цифровых устройств. Делается вывод о необходимости осознанного регулирования экранного времени.

Abstract: The article examines the phenomenon of digital detox as a response to the total digitalization of modern society. The concept of digital detox is revealed, the psychological and physiological consequences of excessive use of digital devices are analyzed. It is concluded that it is necessary to consciously regulate screen time.

УДК 159.94

Введение.

Современный человек проводит в интернете в среднем около 7 часов в день - почти 40% времени бодрствования [1]. При этом рекомендации Всемирной организации здравоохранения ограничивают экранное время тремя часами. Цифровые технологии проникли во все сферы жизни: работу, общение, досуг, образование. Однако удобство и доступность информации имеют обратную сторону – рост тревожности, снижение концентрации внимания, ухудшение сна и социальной коммуникации. В ответ на эти вызовы возникает феномен «цифрового детокса» - временного отказа от использования цифровых устройств с целью восстановления психического и физического здоровья.

Актуальность исследования.

Актуальность темы обусловлена несколькими факторами.

Во-первых, стремительный рост экранного времени и связанных с ним проблем психического здоровья.

Во-вторых, признание цифровой зависимости на государственном уровне

В-третьих, противоречивость научных данных.

Цель исследования: проанализировать феномен цифрового детокса, выявить его психологические и физиологические эффекты, определить, является ли он необходимостью или роскошью в современном мире.

Задачи:

- Провести феноменологический анализ понятия «цифровой детокс» и смежных терминов.
- Систематизировать результаты эмпирических исследований влияния цифрового детокса на психическое и физическое здоровье.
- Выявить мотивы, побуждающие людей к цифровому детоксу, и условия его эффективности.
- Определить роль цифрового детокса в контексте современных социокультурных тенденций.

Научная новизна.

Научная новизна исследования заключается в обобщении и анализе новейших данных (2024-2025) о влиянии цифрового детокса на различные аспекты жизнедеятельности человека. В отличие от предыдущих работ, в статье рассматриваются не только психологические, но и физиологические показатели (уровень кортизола, вариабельность сердечного ритма, маркеры воспаления). Также выявлены гендерные и возрастные особенности восприимчивости к цифровым перегрузкам и эффективности детокс-практик.

Под цифровым детоксом понимается сознательное временное ограничение или отказ от использования цифровых устройств с целью восстановления психического и физического здоровья. Смежные понятия: цифровая зависимость, экранное время, информационная перегрузка или когнитивное истощение, цифровая гигиена. Детокс может быть краткосрочным или долгосрочным. Эффективный детокс обязательно включает замещение экранного времени альтернативными активностями (живое общение, спорт, хобби). Таким образом, детокс – не разовая акция, а инструмент рефлексии над собственными цифровыми привычками.

Систематизация эмпирических исследований влияния цифрового детокса на здоровье

Психическое здоровье. Исследование О. Альхатиба в Саудовской Аравии (467 молодых людей, 2 недели без смартфонов) показало: уровень тревоги снизился у мужчин с 12,50 до 6,58 баллов по шкале HADS, у женщин – с 14,74 до 8,29; депрессивная симптоматика – с 13,47 до 6,80 у работающих полный день. Улучшилось качество сна [3].

Физиологическое здоровье. Рандомизированное контролируемое исследование М. Хана в Пакистане (80 студентов-медиков, 2 недели отказа) зафиксировало: снижение кортизола (с 18,2 до 12,4 нмоль/л), улучшение вариабельности сердечного ритма

(+23%), снижение систолического давления (на 7 мм рт. ст.), уменьшение маркеров воспаления (С-реактивный белок, интерлейкин-6 на 15–20%) [6].

Однако мета-анализ Оксфордского университета (А. Орбен, 15 исследований) не подтвердил универсальную пользу отказа от соцсетей: эффекты зависят от индивидуальных особенностей и контекста [5]. Возможны негативные последствия резкого отказа – стресс, одиночество, социальная изоляция. Ланкастерский университет выявил «имитацию самоконтроля»: приложения-блокировщики не меняют поведение. Эксперты подчёркивают: гаджеты – лишь симптом, а причина стресса – в неясных целях и отсутствии обратной связи.

Мотивы к цифровому детоксу включают: психологический дискомфорт (тревога, усталость от уведомлений), когнитивные проблемы (снижение внимания, прокрастинация), соматические нарушения (бессонница, головные боли), социальное вытеснение живого общения и экзистенциальное желание контроля (снижение FOMO).

Условия эффективности сводятся к пяти факторам. **Коллективный подход**, совместный отказ с семьёй или друзьями, как в Японии и Индии, повышает приверженность. **Право на отключение** – законодательная поддержка в Европе. **Замещающие активности**, такие как спорт, прогулки и книги предотвращают «контентный отскок». **Осознанный выбор** важнее внешних блокировок. **Постепенность** предпочтительнее резкого отказа.

Цифровой детокс выполняет несколько функций. Во-первых, это компенсаторный механизм тотальной цифровизации. Во-вторых, он отражает формирование новой этики – концепции «цифрового благополучия», которая внедряется в корпоративные и государственные практики. В-третьих, выявлены гендерные и возрастные особенности: женщины чаще отмечают эмоциональные эффекты, мужчины – когнитивные; подростки и молодёжь наиболее уязвимы к зависимости, у них детокс даёт более выраженное улучшение настроения и сна; пожилым умеренное использование технологий может быть полезно для когнитивных функций.

Важно подчеркнуть, что цифровой детокс – не роскошь и не универсальная необходимость. Это инструмент рефлексии и поведенческой коррекции, встроенный в практику цифровой гигиены. Проблема не в гаджетах как таковых, а в хаотичном, неосознанном их использовании. Перспективное направление – не эпизодические «чистки», а выработка устойчивых навыков осознанного регулирования экранного времени, создание зон, свободных от технологий, и развитие замещающих активностей.

Выводы

Цифровой детокс является актуальным ответом на вызовы тотальной цифровизации; эмпирические данные подтверждают его положительное влияние на психическое и физическое здоровье, особенно в краткосрочной перспективе.

Эффективность цифрового детокса зависит от индивидуальных особенностей, социального контекста и наличия замещающих активностей; наиболее успешны коллективные формы детокса и практики, интегрированные в повседневную жизнь.

Необходимо учитывать противоречивость научных данных и избегать крайностей: как полного отрицания пользы детокса, так и его абсолютизации.

Перспективным направлением является разработка образовательных программ по цифровой гигиене для разных возрастных групп, учитывающих гендерные и социальные особенности.

Дальнейшие исследования должны быть направлены на изучение долгосрочных эффектов цифрового детокса, а также на выявление механизмов, опосредующих его влияние на благополучие человека.

Литература:

1. Kemp S. Digital 2025: Global Overview Report [Электронный ресурс] // DataReportal – Global Digital Insights. – 05.02.2025. – Режим доступа: <https://datareportal.com/reports/digital-2025-global-overview-report> (дата обращения: 18.03.2026).
2. Global strategy on digital health 2020-2025 [Электронный ресурс] / World Health Organization. – Geneva : WHO, 2021. – 56 p. – Режим доступа: <https://www.who.int/docs/default-source/documents/gd4dhdaa2a9f352b0445bafbc79ca799dce4d.pdf> (дата обращения: 18.03.2026).
3. Alanzi T. M., Arif W., Aqeeli R., Alnafisi A., Qumosani T., Alreshidi A., Alhawsawi S., Alnakli R., Alotaibi A., AlOthman M., Khamisi M., Alanzi N. Examining the Impact of Digital Detox Interventions on Anxiety and Depression Levels Among Young Adults [Электронный ресурс] // Cureus. – 2024. – Vol. 16, no. 12. – Art. e75625. – Режим доступа: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11725043/> (дата обращения: 18.03.2026).
4. Ефимова Г. З., Семенов М. Ю. Цифровой детокс молодежи (на примере использования социальных сетей) [Электронный ресурс] // Вестник РУДН. Серия: Социология. – 2020. – № 3. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/tsifrovoy-detoks-molodezhi-na-primere-ispolzovaniya-sotsialnyh-setey> (дата обращения: 18.03.2026).
5. Wilcockson T. D. W., Ellis D. A., Shaw H. Digital Detox: The effect of smartphone abstinence on mood, anxiety, and craving [Электронный ресурс] // Addictive Behaviors. – 2019. – Vol. 99. – Art. 106013. – Режим доступа: [https://www.research.lancs.ac.uk/portal/en/publications/digital-detox\(c3d7d733-ee79-4531-9e87-9375ea51725a\).html](https://www.research.lancs.ac.uk/portal/en/publications/digital-detox(c3d7d733-ee79-4531-9e87-9375ea51725a).html) (дата обращения: 18.03.2026).
6. Farooq S., Rafiq S., Batool S., Azam M. F., Ilyas M. From screens to serenity: evaluating the effect of digital detox on mental and physiological health [Электронный ресурс] // BMC Medical Education. – 2025. – Vol. 25. – Art. 1738. – Режим доступа: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12751536/> (дата обращения: 18.03.2026).