

Министерство просвещения Российской Федерации  
Ферганский государственный университет  
Кафедра психологии  
ФГБОУ ВО «Уральский государственный педагогический университет»  
Институт психологии  
Фаргона давлат университети  
Психология кафедраси  
Урал давлат педагогика университети  
Психология институти  
Ferghana State University  
Department of Psychology  
Ural State Pedagogical University  
Institute of Psychology

## **ПРОБЛЕМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ**

**МАТЕРИАЛЫ  
МЕЖДУНАРОДНОЙ ЗАОЧНОЙ НАУЧНОЙ КОНФЕРЕНЦИИ**

**PSIXOLOGIK FAROVONLIK MUAMMOLARI**

**MAVZUSIDA GI HALQARO ILMII ANJUMAN  
MATERIALLARI**

**PROBLEMS OF PSYCHOLOGICAL WELL-BEING  
PROCEEDINGS  
OF THE INTERNATIONAL ONLINE SCIENTIFIC CONFERENCE**

**Фергана – Екатеринбург 2021**

**Фарғона – Екатеринбург 2021**

**Ferghana – Ekaterinburg 2021**

УЎК / УДК / UDC 159.923

ББК / КБК / LBC Ю953

П86

Рекомендовано Ученым советом федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Уральский государственный педагогический университет» в качестве *научного* издания (Решение № 12 от 26.04.2021)

**Ответственные редакторы / Executive Editor**

Сергей Анатольевич Водяха / S.A. Vodyakha (Russia)

Юлия Евгеньевна Водяха / Yu.E. Vodyakha (Russia)

П86 Проблемы психологического благополучия : материалы международной научно-практической конференции / Уральский государственный педагогический университет ; Ферганский государственный университет ; ответственные редакторы С. А. Водяха, Ю. Е. Водяха. – Электрон. дан. – Екатеринбург – Фергана : [б. и.], 2021. – 1 CD-ROM. – Текст : электронный.

The problems of psychological well-being : proceedings of an international online scientific-practical conference / Ural State Pedagogical University ; Ferghana State University ; editors S. A. Vodyakha, Yu. E. Vodyakha. – The electronic data. – Ekaterinburg – Ferghana [w. ed.], 2021. – 1 CD-ROM. – Text : electronic.

Aholining psixologik salomatligi jamiyat farovonligini ta'minlashning muhim omili sifatida : xalqaro onlayn ilmiy-amaliy konferentsiya materiallari / Ural davlat ped un-t ; Farg. davlat un-t ; ochiq tahrirlangan S. A. Vodyaxa, Yu. E. Vodyakha. – Elektron. dan. – Ekaterinburg – Farg'ona: [b. va.], 2020. – 1 CD-ROM.

ISBN 978-5-7186-1784-9

В сборнике представлены данные научных исследований современных психологов, медиков и философов, посвященных проблеме психологического благополучия. Конференция была проведена силами кафедры психологии Ферганского государственного университета и кафедры общей психологии и конфликтологии Института психологии ФГБОУ ВО «Уральский государственный педагогический университет».

УДК 159.923

ББК Ю953

ISBN 978-5-7186-1784-9

© ФГБОУ ВО «УрГПУ», 2021

© Ферганский государственный университет, 2021

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>Водяха С. А.</b> Психологическое благополучие как предиктор совладания с COVID-19.....	8
<b>Мотков О. И.</b> Самореализация, гармоничность и психологическое благополучие личности.....	21
<b>Вардамян Ю. В., Широва А.</b> Преодоление подростками чувства вины семейного происхождения как проблема психологической безопасности.....	27
<b>Александрова Л. Ю.</b> Влияние психологического благополучия преподавателя высшей школы на развитие его конкурентоспособности.....	32
<b>Пачколина А. В.</b> Роль конфликт работающей женщины: теоретический обзор.....	38
<b>Зеленова М. Е., Лим В. С., Лекалов А. А.</b> Стрессоустойчивость и типологические особенности летчиков.....	46
<b>Леоненко Н. О., Пульцика К. И., Бугелова Т., Чупкова Л.</b> Проявления геронтологического эйджизма в этнокультурных стереотипах на примере словацкой и российской выборки.....	55
<b>Водяха Ю. Е., Багаева Л. А.</b> Особенности представлений о социальной успешности у студентов с разным уровнем интеллекта.....	62
<b>Карлова Э. Б., Жернова А. А.</b> Деятельность волонтеров как ресурс личностного развития.....	73
<b>Филенко И. А., Михеева М. В.</b> Связь эмоционального благополучия подростков с компьютерной зависимостью и особенностями современных образовательных технологий.....	79
<b>Борисова И. В.</b> Взаимосвязь психологического благополучия и копинг-поведения студентов.....	88
<b>Миц В. Д., Панова Т. В.</b> Психологические характеристики наркозависимых.....	93
<b>Жердева Л. А.</b> Связь мотивации достижения успеха с компонентами Я-концепции.....	97
<b>Панкова Д. П.</b> Психологические аспекты качества жизни матерей, находящихся в условиях социальной изоляции (карантина).....	104
<b>Яремчук С. В.</b> Ценности и субъективное благополучие старшеклассников в период пандемии.....	107
<b>Тарасенко М. В., Водяха С. А.</b> Психокоррекция детско-родительских отношений в дисгармоничных семьях.....	113
<b>Рожков Н. Т.</b> Самовоспитание личности как педагогическая проблема.....	123

<b>Нечаева Т. М., Барсов И. А. Ценностные ориентации современных подростков.....</b>	<b>128</b>
<b>Водяха С. А. Опросник «Восприятие студентами родительского контроля».....</b>	<b>133</b>
<b>Власова Е. А., Прохоркина О. П. Взаимосвязь адаптивных способностей и копинг-стратегий у юношей и девушек.....</b>	<b>145</b>
<b>Пятницкая Е. В., Кобелева А. С. Смысложизненные ориентации обучающихся подросткового возраста.....</b>	<b>150</b>
<b>Григорьева А. В., Водяха С. А. Особенности гендерной идентичности женщин с нетрадиционной сексуальной ориентацией.....</b>	<b>155</b>
<b>Пруцкова Е. А., Ярыгина М. П. Социальные сети как вредная привычка XXI века.....</b>	<b>164</b>
<b>Водяха Ю. Е., Крылова С. Г. Психологическое благополучие детей, использующих тачскрин-технологии.....</b>	<b>168</b>
<b>Болаева Г. А., Соколовская И. Э. Исследование взаимосвязи тревожности и психологического благополучия личности на фоне пандемии COVID-19 среди жителей г. Москвы.....</b>	<b>174</b>
<b>Козлова С. Ю., Панова Т. В. Ценностные ориентации личности как внутренний фактор межличностной аттракции.....</b>	<b>179</b>
<b>Орестова В. Р., Золотарева С. Е. Особенности субъективного благополучия женщины, находящейся в партнерских отношениях разного типа.....</b>	<b>184</b>
<b>Жарких Н. Г., Гуляжика В. В., Костыря С. С. Коммуникативная компетентность педагогов лица как ресурс психологического благополучия.....</b>	<b>192</b>
<b>Молюкова Е. В., Водяха С. А. Возрастные особенности жизнестойкости креативной личности.....</b>	<b>203</b>
<b>Царева Е. В., Слюняева А. А. Проблемы в межличностном общении со сверстниками как фактор нарушения психологической безопасности подростка.....</b>	<b>218</b>
<b>Погадаева Д. А., Водяха С. А., Лакашья Н. Т. Взаимосвязь интеллекта и личностных качеств студентов.....</b>	<b>224</b>
<b>Андреев П. В., Завгородняя М. А. Роль социального интеллекта в учебной мотивации обучающихся младшего школьного возраста.....</b>	<b>233</b>
<b>Панова Т. В. Психологическое здоровье медицинского работника.....</b>	<b>238</b>
<b>Чурикова Е. И., Комаровская Е. П. Влияние уровня личностной зрелости на профессиональное самоопределение.....</b>	<b>243</b>
<b>Мартюшева А. А. Психологическое благополучие личности в контексте онтологически-антропологической модели целостного человека.....</b>	<b>249</b>

<b>Загумёнова А. С., Водяха Ю. Е.</b> Психологическая совместимость молодых супругов.....	261
<b>Рогачева Т. В., Хримичев А. А.</b> Методологические основания понятия «психологическое благополучие» в классической психологии.....	271
<b>Фадеева О. В., Модина Т. Ф.</b> Исследование личностных ресурсов педагогов с разным педагогическим стажем.....	277
<b>Фахриддин А. Ю., Махлиё Б. Ю.</b> Экзистенциальные проблемы изучения одиночества.....	281
<b>Колесников Е. А.</b> Адаптация иностранных студентов первого курса педагогического вуза посредством их вовлечения в выставочную деятельность.....	285
<b>Муминов М.</b> Социальное значение психопрофилактических мер для школьников.....	291
<b>Медведева А. С., Водяха Ю. Е.</b> Психологические особенности женской дружбы.....	297
<b>Зайнобиддинов Ж.</b> Идентификация как фактор профессиональной направленности и психологического благополучия будущего учителя.....	305
<b>Лыгина Е. П., Калачев А. В.</b> Формирование эмоционального благополучия семьи в условиях развития депривации средствами игровой деятельности.....	312
<b>Юлдашева М. Б., Эргашова З.</b> Особенности проявления агрессии в подростковом возрасте.....	318
<b>Пятницкая Е. В., Болотникова Ю. А.</b> Взаимосвязь мышления и внимания в младшем школьном возрасте как аспект психологического благополучия ребенка.....	321
<b>Закирова М. С.</b> Роль узбекских и русских народных сказок в формировании личностных качеств ребенка.....	325
<b>Чиркова В. С., Гайдар К. М.</b> Иррациональные убеждения и эмоциональные схемы у лиц с разным уровнем рефлексивности: теоретический анализ.....	332
<b>Носова А. А., Водяха С. А.</b> Особенности совладания с трудными жизненными ситуациями сотрудников силовых структур.....	338
<b>Гусева Т. С.</b> Развитие связной речи как условие формирования полноценно функционирующей личности у детей с речезыковыми расстройствами.....	345
<b>Шаповал И. А.</b> Значение Я-репрезентаций в дискурсе самоотчуждения.....	350
<b>Зуева А. В., Бердиханова Г. Н., Клычева Э. П.</b> Учет эмоционального состояния личности в практике воспитания.....	360

<b>Хойна М. Н., Верна В. В.</b> Влияние благоприятного социально-психологического климата в коллективе на психологическое благополучие сотрудника.....	367
<b>Матвеева С. В., Филиппов А. В.</b> Психологическое благополучие личности в инклюзивной образовательной среде.....	372
<b>Велиева С. В.</b> Проявления компонентов профессионального выгорания у педагогов дошкольного образования с разным стажем работы.....	379
<b>Мумиков М.</b> Психологическая связь формирования идеологического иммунитета.....	385
<b>Шмалько Ю. В., Рудакова О. А.</b> Экзистенциальные мотивы в англоязычном песенном дискурсе.....	390
<b>Гумирова Г. Ф.</b> Эмоциональное благополучие матерей-одиночек.....	396
<b>Колесников Е. А.</b> Нравственные показатели и психологические аспекты воспитания личности обучающихся... ..	402
<b>Талипова О. А., Юнусова Л. М.</b> Психологическое благополучие педагогов в период пандемии.....	408
<b>Семенова Т. Н.</b> Смысложизненные и ценностные ориентации женщин с инвалидностью как фактор их профессиональной самореализации.....	414
<b>Нарзуллаева Д. Б., Бобокалонов Р. Р.</b> Психологическое обеспечение профессионального благополучия сотрудников.....	419
<b>Гризь М. А., Калашникова О. В.</b> Особенности адаптации семей мигрантов в Российской Федерации.....	425
<b>Рупасова Я. Е.</b> Проблема экзистенциального выбора студентов бакалавриата в условиях цифровизации образовательного процесса.....	433
<b>Воробьева О. М.</b> Проблема развития психологической безопасности сотрудников полиции.....	438
<b>Панькова А. М.</b> Потребности человека в условиях коронавирусной пандемии.....	445
<b>Раджабов О. Х., Усаров Д. Т.</b> Асимметрия полушария головного мозга и взаимодействие сигнальности.....	459
<b>Тимошкина Н. А.</b> Роль семьи и школы в развитии речи детей с особыми возможностями здоровья в процессе их социализации.....	463
<b>Гавриловчук Е. А.</b> Психологическое благополучие обучающихся в условиях пандемии и карантина.....	468
<b>Шубина А. С., Тимофеева О. В.</b> Связь стратегий конфликтного поведения с эмпатией и рефлексией у студентов ВУЦ ВГУ.....	475
<b>Талипова О. А., Каткова А. О.</b> Психологическое благополучие учащихся с ОВЗ в условиях инклюзивного образования.....	481

<b>Фадеева О. В., Кручинкина В. И.</b> Особенности самоотношения учителей начальных классов.....	487
<b>Максимова Л. А., Хафизова Т. А.</b> Психолого-педагогическая программа снижения уровня тревожности учащихся в условиях дистанционного взаимодействия.....	491
<b>Новикова О. В.</b> Проект «Образ психологически благополучного педагога глазами студента» как средство формирования позитивного отношения к будущей деятельности.....	498
<b>Ягодина А. А., Костюк А. В., Пасат Е. А.</b> Изучение некоторых психологических особенностей семей, воспитывающих детей с расстройствами аутистического спектра.....	503

**Филенко Игорь Александрович,**

кандидат психологических наук, доцент, Национальный исследовательский Томский государственный университет, г. Томск, Россия

**Михеева Мария Владимировна,**

магистрант, Национальный исследовательский Томский государственный университет, г. Томск, Россия

## **СВЯЗЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ПОДРОСТКОВ С КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТЬЮ И ОСОБЕННОСТЯМИ СОВРЕМЕННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ**

**Аннотация.** В статье рассматривается эмоциональное благополучие подростков в связи с факторами компьютерной зависимости, а также учебной деятельности, представленной в различных формах. Обнаружено, что высокие уровни компьютерной зависимости связаны с пониженным эмоциональным благополучием подростков. Показано, что различные формы обучения приводят к специфическим изменениям эмоционального благополучия в группах подростков, характеризующихся различными уровнями компьютерной зависимости.

**Ключевые слова:** эмоциональное благополучие; компьютерная зависимость; подростковая тревожность; психология подростков; подростки; компьютерные технологии.

**Filenko Igor Aleksandrovich,**

Candidate of Psychology, Associate Professor, Tomsk State National Research University, Tomsk, Russia

**Mikheeva Maria Vladimirovna,**

Master's Degree Student, Tomsk State National Research University, Tomsk, Russia

## **THE RELATIONSHIP OF EMOTIONAL WELL-BEING OF ADOLESCENTS WITH COMPUTER ADDICTION AND THE FEATURES OF MODERN EDUCATIONAL TECHNOLOGIES**

**Abstract.** The article discusses emotional well-being of adolescents in connection with the factors of computer dependence and learning activity, presented in various forms. It was found that high levels of computer addiction are associated with lower levels of emotional well-being of adolescents. It is shown that different forms of learning lead to specific changes in emotional well-being in groups of adolescents characterized by different levels of computer addiction.

**Keywords:** emotional well-being; computer addiction; adolescent anxiety; psychology of adolescents; adolescents; computer technologies.

В современной науке психологическое благополучие личности рассматривается как многомерный конструкт, для описания которого используются различные подходы [1; 2], позволяющие выявлять интегральные характеристики функционирования личности в связи с особенностями жизне-



деятельности. В ранних исследованиях психологического благополучия основное внимание уделялось субъективному благополучию, представленному через обобщенные характеристики позитивных и негативных эмоций человека [3]. На этой основе была разработана первая шкала измерения субъективного благополучия Н. Брэдбурна (Bradburn Affect Balance scale (ABS)) [3, с. 65]. В дальнейшем, благодаря работам Э. Динера, Л. Ларсена, Р. Лукаса, К. Рифф, Р. Райана, Е. Деси и других исследователей в зарубежной психологии сформировалось несколько направлений, в рамках которых происходило уточнение изучаемого конструкта. Так, в модели К. Рифф (эвдемонистическое направление), ориентированной на определение характеристик позитивного функционирования личности, учитываются следующие компоненты психологического благополучия: автономия, управление окружающей средой, личностный рост, положительное отношение к другим, наличие жизненных целей, самопринятие [1]. В модели Э. Динера (гедонистический подход), субъективное благополучие человека представлено трехкомпонентной моделью: удовлетворенность жизнью, относительное отсутствие негативных эмоций и наличие позитивных эмоций [2]. В последнее десятилетие внимание многих исследователей обращено к изучению отдельного конструкта – эмоционального благополучия личности, понимаемого как системное единство позитивного и негативного аффекта или как целостный, но динамически изменяющийся поток, состояние которого может быть осознано личностью в процессе рефлексии своих эмоциональных переживаний в любой момент времени [4]. В отечественной психологии эмоциональное благополучие рассматривается как многомерное явление, которое определяет эмоциональное самочувствие, является показателем успешности эмоциональной регуляции человека, а также неразрывно связано с его психологическим благополучием [5]. Эмоциональное благополучие рассматривается в качестве ключевого компонента субъективного благополучия, поскольку когнитивный компонент – удовлетворенность жизнью – в значительной степени опосредован эмоциональным содержанием жизненного опыта человека [6].

Комплексные исследования психоэмоционального благополучия подростков, проведенные А. И. Подольским, О. А. Карабановой, О. А. Идобаевой, П. Хеймансом [7] в период 1992–2008 гг., направленные на определение критериев эмоционального неблагополучия, позволили в дальнейшем разработать и апробировать программу психокоррекции неблагоприятных эмоциональных состояний подростков и закрепить позитивные изменения психологического статуса школьников.

Теоретические аспекты эмоционального (психоэмоционального) благополучия изучены в работах [8–10]. В частности, Е. Г. Трошихина, В. Р. Манукян [8] приводят результаты пилотажных исследований, подтверждающих включенность тревожности и устойчивых эмоциональных состояний в структуру психоэмоционального благополучия взрослого че-

ловека. С. А. Водаха [10] показал, что эмоциональное благополучие способствует повышению долголетия и снижает риск сердечно-сосудистых нарушений, повышает выживаемость пациентов при различных заболеваниях, а также способствует повышению эффективности психологической коррекции личности и достижение ею максимального потенциала.

В современном, динамично меняющемся обществе возникает необходимость дальнейшего изучения эмоционального благополучия личности в связи с техногенными инновациями и сопровождающими их изменениями в повседневной жизнедеятельности человека. Это относится и к широкому использованию цифровых технологий, которые улучшая социальную коммуникацию, порождают новые проблемы, – компьютерная зависимость, кибербуллинг, стрессовые онлайн-ситуации [11] и др., ведущие к формированию негативных эмоциональных состояний молодого поколения [12]. Также использование цифровых технологий в обучении изменяет традиционную образовательную среду и оказывает существенное влияние на участников образовательного процесса – школьников, студентов и педагогов [13]. Представители образовательного сообщества, отмечая плюсы и минусы внедрения этих технологий в педагогическом процессе, обращают внимание на то, что в наши дни не хватает исследований, позволяющих осветить данную проблему изнутри, раскрыв ее специфику через изучение психологических особенностей субъектов образовательного процесса, чувствительно реагирующих на возможные новации. В этом плане существенное значение имеет изучение особенностей эмоционального благополучия учащихся и педагогов в развивающихся и трансформирующихся образовательных системах. В связи с актуальностью обозначенной проблемы целью нашего исследования явилось изучение специфики эмоционального благополучия подростков в условиях обычного и дистанционного образования с учетом фактора компьютерной зависимости.

В исследовании, которое проходило зимой 2021 г., приняли участие 78 школьников (44 мальчика, 34 девочки) г. Томска в возрасте 12-14 лет ( $13,0 \pm 0,7$  лет), обучающиеся в 6-8 классах. В ходе исследования использовался следующий психодиагностический комплекс:

1. Методика скрининговой диагностики компьютерной зависимости Л. Н. Юрьевой и Т. Ю. Больбот [14], представленная 11 пунктами, имеет высокие значения альфа Кронбаха,  $\alpha = 0,861$  [15]. Кроме общей шкалы в данной методике, мы рассчитывали дополнительную шкалу – позитивных эмоций (4 пункта), связанных с использованием компьютера.

2. Методика диагностики мотивации учения и эмоционального отношения к учению в средних и старших классах школы (Спилбергер – А. Д. Андреева) [16], содержащая 40 вопросов, имеет четыре шкалы, измеряющие познавательную активность, мотивацию достижения, тревожность, гнев. В нашем исследовании методика применялась дважды: для оценки соответствующих психологических особенностей подростков в

условиях обычного и дистанционного обучения. В данной публикации детально анализируются только аспекты, относящиеся к шкалам тревожности и гнева, а также к выделенной нами дополнительной шкале (5 пунктов), характеризующей познавательные эмоции школьников.

3. Шкала личностной тревожности учащихся А. М. Прихожан [17], включающая 40 пунктов и 4 шкалы – школьная тревожность, самооценочная тревожность, межличностная тревожность, магическая тревожность. В нашем исследовании были использованы первые три шкалы данной методики.

Для обработки результатов исследования применялся пакет статистических программ Statistica 6.0, а также методы статистического анализа: корреляционный анализ (по Спирмену), статистические критерии различия (U-критерий Манна-Уитни, T-критерий Вилкоксона).

Результаты корреляционного анализа основных показателей, полученных для всей группы школьников, представлены в таблице 1.

Таблица 1

*Корреляции для показателей эмоциональных состояний школьников в связи с характеристиками компьютерной зависимости*

Показатели	Компьютерная зависимость	Позитивные эмоции, связанные с работой на компьютере
Тревожность (о)	0,404***	0,347**
Гнев (о)	0,436***	0,402***
Познавательные эмоции (о)	-0,076	-0,233*
Тревожность (до)	0,395***	0,012
Гнев (до)	0,338**	0,179
Познавательные эмоции (до)	-0,237*	0,005
Школьная тревожность	0,412***	0,112
Самооценочная тревожность	0,576***	0,266*
Межличностная тревожность	0,553***	0,220*

Примечание: \* – уровень значимости  $p < 0,05$ ; \*\* – уровень значимости  $p < 0,01$ ; \*\*\* – уровень значимости  $p < 0,001$ ; (о) – обучение; (до) – дистанционное обучение.

Как видно из таблицы 1, высокие уровни компьютерной зависимости (КЗ) достоверно позитивно коррелируют с показателями тревожности, гнева (по методике А. Д. Андреевой), а также школьной, самооценочной, межличностной тревожности по шкале А. М. Прихожан. Таким образом, для школьников с высокими уровнями КЗ характерны повышенные уровни гнева и различных видов тревожности в сравнении со школьниками с низкими уровнями КЗ. Сходные тенденции относятся и к взаимосвязям позитивных эмоций, связанных с работой на компьютере, с показателями тревожности и гнева.

Интересно то, что показатель познавательных эмоций школьников, характеризующий их направленность на учебные занятия, имеет достоверную отрицательную корреляцию (на уровне  $p < 0,05$ ) с показателем компьютерной зависимости (дистанционная форма обучения), то есть школьники с высокими уровнями КЗ характеризуются по сравнению со школьниками с низкими уровнями КЗ более низкими значениями познавательных эмоций и в дистанционных форматах учебной деятельности. Данный парадоксальный результат связан с тем, что для зависимых школьников сам феномен компьютерной зависимости выражается не в использовании компьютера для учебных занятий, направленных на приобретение базовых знаний, связанных с дальнейшим жизненным и профессиональным развитием, а является средством «отвлечения» от учебы, то есть реализации внеучебных интересов, поэтому дистанционная, ориентированная на работу с компьютером, форма учебной деятельности для них является не очень привлекательной. А обнаруженная значимая негативная взаимосвязь (на уровне  $p < 0,05$ ) познавательных эмоций (очное обучение) с позитивными эмоциями, связанными с работой на компьютере, свидетельствует о том, что для школьников с высокими уровнями КЗ при реализации очной формы обучения также характерны низкие уровни позитивных познавательных эмоций.

Далее, в общей группе школьников были выделены три подгруппы, характеризующиеся разными уровнями компьютерной зависимости: группа 1, слабо зависимых, – 15 человек (13 мальчиков и 2 девочки); группа 2, умеренно зависимых, – 49 человек (26 мальчиков и 23 девочки); группа 3, сильно зависимых, – 14 человек (5 мальчиков и 9 девочек). Сравнительные характеристики исследуемых показателей, полученных в пределах каждой подгруппы, приведены в таблице 2.

Таблица 2

*Сравнительные характеристики показателей школьников, представляющих три группы компьютерной зависимости*

Показатели	Группы компьютерной зависимости		
	Группа 1	Группа 2	Группа 3
Возраст (годы)	12,8	13,0	13,0
Компьютерная зависимость	17,53 (1-2)*** (1-3)***	23,96 (1-2) *** (2-3)***	32,86 (1-3)*** (2-3)***
Позитивные эмоции при работе на компьютере	8,47 (1-2)* (1-3)***	10,14 (1-2) * (2-3)**	12,36 (1-3)*** (2-3)**
Тревожность (σ)	18,87 (1-2)* (1-3)***	22,63 (1-2)*	25,71 (1-3)***
Гнев (σ)	14,60 (1-2)** (1-3)***	19,18 (1-2)** (2-3)*	24,79 (1-3)*** (2-3)*
Познавательные эмоции (σ)	12,47	11,61	11,86

Тревожность (до)	17,33 (1-3)**	20,61	23,00 (1-3)**
Гнев (до)	13,40 (1-2)* (1-3)**	16,92 (1-2)*	19,29(1-3)**
Познавательные эмоции (до)	11,07	9,80	10,00
Школьная тревожность	9,80 (1-3)*	12,80	15,93 (1-3)*
Самооценочная тревожность	7,00 (1-2)** (1-3)**	12,02 (1-2)** (2-3)**	17,14 (1-3)** (2-3)**
Межличностная тревожность	6,93 (1-2)** (1-3)**	12,55 (1-2)** (2-3)*	17,86 (1-3)** (2-3)*

Как видно из таблицы 2, существуют значимые различия между всеми показателями эмоциональных состояний у представителей 1-й и 3-й групп, причем в группе школьников с выраженной КЗ негативные эмоциональные состояния фиксируются на существенно более высоком уровне, чем для школьников с низкими уровнями КЗ. Характеристики познавательных эмоций также отличаются в указанных группах, и можно говорить о возможной тенденции к снижению позитивных познавательных эмоций в группе школьников с компьютерной зависимостью (эта тенденция на статистически значимом уровне подтверждена данными в таблице 1).

Проведенное сравнение оценки школьниками своих эмоциональных состояний по методике А. Д. Андреевой для традиционной и дистанционной форм обучения показало, что для 1-й группы школьников не характерны значимые различия в эмоциональных реакциях, связанных с дистанционной и очной формами обучения. Для 2-й группы школьников характерны значимые ( $p < 0,01$ ) снижения уровней тревожности и гнева для дистанционной формы обучения в сравнении с очной. Также для этой группы обнаружено значимое ( $p < 0,001$ ) снижение познавательных эмоций в связи с участием в дистанционном обучении. Для 3-й группы школьников характерна тенденция ( $p = 0,06$ ) к снижению уровня гнева при дистанционной форме обучения в сравнении с очной. Также для этой группы обнаружено значимое ( $p < 0,01$ ) снижение познавательных эмоций в связи с участием в дистанционном обучении.

Анализ результатов, представленных в таблицах 1,2, позволяет сделать вывод о том, что группа школьников с высоким значением КЗ демонстрирует худшие уровни эмоционального благополучия по сравнению с 1-й и 2-й группами. Особенности проявлений эмоционального благополучия школьников в связи с различными формами учебной деятельности (очной и дистанционной) имеют сложную структуру – с одной стороны при дистанционной форме работы в двух анализируемых группах школьников (2-й и 3-й) существенно снижаются уровни тревожности и гнева, что может свидетельствовать о позитивных тенденциях в динамике эмоционального благополучия, с другой стороны – эти изменения сопровождаются негативными сдви-

гами (снижением) уровней познавательных эмоций, что может свидетельствовать об ухудшении характеристик эмоционального благополучия, связанного с учебной деятельностью. Только 1-я группа школьников демонстрирует относительно стабильный уровень эмоционального благополучия (в контексте рассматриваемых эмоциональных состояний), практически не зависящий от форм обучения. Такие отличия в откликах школьников исследуемых групп на разные формы обучения говорят о том, что существуют психологические переменные – модераторы, не вошедшие в поле исследуемых показателей, определяющие данные тенденции. В качестве одного из факторов, связанных с компьютерной зависимостью, необходимо отметить половые различия в группах (возрастные различия в группах отсутствуют – таблица 2). Так, в 1-й группе значимо выражено преобладание мальчиков, в 3-й – преобладание девочек. В связи с этим можно предположить, что более раннее вступление девочек в ситуацию кризиса подросткового возраста первично вызывает временные дисфункциональные психологические изменения, выражающиеся также в снижении мотивации к обучению, в поиске новых форм социальных взаимодействий с использованием цифровых технологий. В свою очередь данный процесс, если он становится ведущим для подростка, может приводить к формированию компьютерной зависимости, которая уже как автономный феномен жизнедеятельности начинает существенно влиять и на его эмоциональные состояния, и на общее психологическое благополучие.

По результатам проведенного исследования можно сделать выводы:

1. Школьники, характеризующиеся высокими уровнями КЗ (3-я группа), обладают высокими уровнями тревожности, гнева, а также более низкими уровнями познавательных эмоций в сравнении со школьниками, имеющими средние и низкие уровни КЗ, что подтверждается значимостью выявленных различий. Это может свидетельствовать о худшем эмоциональном благополучии подростков 3-й группы.

2. Дистанционная и очная формы обучения находят различное отражение в изменениях эмоционального благополучия учащихся исследуемых групп. Для группы учащихся с низкими уровнями КЗ показатели эмоциональных состояний практически не меняются, что может говорить об относительно стабильном уровне эмоционального благополучия в контекстах учебной деятельности. Для групп учащихся со средними и высокими уровнями КЗ наблюдаются специфические изменения в отдельных показателях эмоционального благополучия, что находит отражение в снижении негативных эмоций (тревожность, гнев) с одновременным снижением познавательных эмоций. В связи с этим возникает необходимость дальнейшего изучения структурно-динамических особенностей формирования эмоционального благополучия школьников подросткового возраста с учетом дополнительных психологических переменных.

3. Ограничения данного исследования связаны с особенностями используемых методик, ориентированных на изучение только эмоциональных аспектов психологического благополучия, что подразумевает дальнейшее развитие его результатов с привлечением дополнительного диагностического инструментария для детального изучения многомерного конструкта психологического благополучия школьников.

#### Список литературы

1. Ryff, C. D. Psychological well-being revisited: advances in the science and practice of eudaimonia / C. D. Ryff // *Psychother Psychosom.* – 2014. – № 83. – P. 10-28.
2. Diener, E. Subjective well-being: three decades of progress / E. Diener, E. M. Suh, R. E. Lucas, H. L. Smith // *Psychological Bulletin.* – 1999. – Vol. 125, № 2. – P. 276-302.
3. Bradburn, N. M. The Structure of Psychological Well-Being / N. M. Bradburn. – Chicago : Aldine publishing company, 1969. – 318 p.
4. Larsen, R. J. The regulation of emotional well-being: overcoming the hedonic treadmill / R. J. Larsen, Z. Prizmic // *The Science of Subjective Well-Being* / ed. by M. Eid and R. J. Larsen. – New York : Guilford, 2008. – P. 258-289.
5. Никулина, Д. С. Подходы к определению эмоционального благополучия / Д. С. Никулина // *Известия ЮФУ. Технические науки.* – 2008. – № 6. – С. 73-76.
6. Lucas, R. E., Diener E. Personality and subjective well-being / R. E. Lucas, E. Diener // *Handbook of personality: Theory and research* / ed. by O. John, R. Robins, L. Pervin. – New York : The Guilford Press, 2008. – P. 171-194.
7. Подольский, А. И. Психоэмоциональное благополучие современных подростков: опыт международного исследования / А. И. Подольский, О. А. Карабанова, О. А. Идобаева, П. Хейманс // *Вестник Московского университета. Серия 14. Психология.* – 2011. – № 2. – С. 9-15.
8. Трошихина, Е. Г. Тревожность и устойчивые эмоциональные состояния в структуре психоэмоционального благополучия / Е. Г. Трошихина, В. Р. Манукян // *Вестник СПбГУ. Психология и педагогика.* – 2017. – Т. 7, вып. 3. – С. 211-223.
9. Одинцова, В. В. Эмоциональное благополучие как интегративная характеристика эмоциональной сферы / В. В. Одинцова, Н. М. Горчакова // *Вестник СПбГУ. Серия 12.* – 2014. – Вып. 1. – С. 69-77.
10. Водяха, С. А. Эмоциональное благополучие как предиктор психического и соматического здоровья / С. А. Водяха // *Вестник СМУС.* – 2015. – № 1 (8). – С. 6-9.
11. Солдатова, Г. У. Безопасность подростков в Интернете: риски, совладание и родительская медиация / Г. У. Солдатова, Е. И. Рассказова // *Национальный психологический журнал.* – 2014. – № 3 (15). – С. 36-48.
12. Labrague, L. J. Facebook use and adolescents' emotional states of depression, anxiety, and stress / L. J. Labrague // *Health Science Journal.* – 2014. – № 8 (1). – P. 80-89.
13. Кувьрталова, М. А. Цифровые технологии в деятельности педагогов современной школы: возможности, риски и их предупреждение / М. А. Кувьрталова // *Цифровизация образования: вызовы современности : материалы Всероссийской научно-методической конференции с международным участием (Чебоксары, 13 ноября 2020 г.)* / редкол.: Р. И. Кириллова, Н. Н. Тимофеева. – Чебоксары : ИД «Среда», 2020. – С. 133-136.

14. Юрьева, Л. Н. Компьютерная зависимость: формирование, диагностика, коррекция и профилактика / Л. Н. Юрьева, Т. Ю. Больбот. – Днепропетровск : Пороги, 2006. – 196 с.

15. Войскунский, А. Е. Диагностика зависимости от интернета: сравнение методических средств / А. Е. Войскунский, О. В. Митина, А. А. Гусейнова, Н. Э. Рустамова // Медицинская психология в России. – 2015. – № 4 (33). – С. 1-10.

16. Андреева, А. Д. Диагностика эмоционального отношения к учению в среднем и старшем школьном возрасте // А. Д. Андреева Научно-методические основы использования в школьной психологической службе конкретных психодиагностических методик. – М. : АПН СССР, 1988.

17. Прихожан, А. М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика / А. М. Прихожан. – М. : Московский психолого-социальный институт ; Воронеж : Издательство НПО «МОДЭК», 2000. – 304 с.



Научное издание

# **ПРОБЛЕМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ**

Уральский государственный педагогический университет.  
620017 Екатеринбург, пр-т Космонавтов, 26.  
E-mail: [uspu@uspu.me](mailto:uspu@uspu.me)