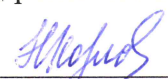


Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ТОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ (НИ ТГУ)
Факультет психологии

ДОПУСТИТЬ К ЗАЩИТЕ В ГЭК
Руководитель ООП
д-р психол. наук, профессор


подпись Н. В. Козлова

« 14 » июня 2021 г.

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА МАГИСТРА
(МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ)

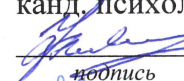
СУБЪЕКТИВНОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ ШКОЛЬНИКОВ ПОДРОСТКОВОГО
ВОЗРАСТА, ИСПОЛЬЗУЮЩИХ ЦИФРОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ТРАДИЦИОННОМ И
ДИСТАНЦИОННОМ ФОРМАТАХ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

по направлению подготовки 37.04.01 Психология
направленность (профиль) «Психология безопасности и здоровья»

Михеева Мария Владимировна

Руководитель ВКР

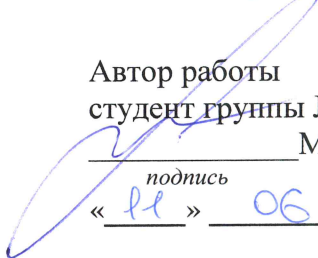
канд. психол. наук, доцент


подпись И. А. Филенко

« 14 » июня 2021 г.

Автор работы

студент группы № 201930


подпись М. В. Михеева

« 14 » июня 2021 г.

АННОТАЦИЯ НА АНГЛИЙСКОМ ЯЗЫКЕ

National Research Tomsk State University

Faculty of Psychology

ABSTRACT

SUBJECTIVE WELL-BEING AMONG ADOLESCENT SCHOOLCHILDREN USING DIGITAL TECHNOLOGIES IN TRADITIONAL AND DISTANCE FORMATS OF EDUCATIONAL ACTIVITY

by

Maria V. Mikheeva

Supervisor: PhD in Psychology, Associate Professor Igor A. Filenko

Global digitalization is a challenge for humanity, changing both objective and subjective reality (G.U. Soldatova, E.I. Rasskazova, A.E. Voiskunsky, L.N. Yurieva, A.L. Dimova, E.B. Laktionova). The socialization of the younger generation in the digital world is characterized by completely different socio-cultural conditions of development in comparison with previous generations: high speed and intensity of ongoing technological and cultural changes, replacement of traditional tools and iconic means of presenting information (books, printed texts, objects of culture and art, etc.) are replaced by others, implemented on the basis of information (digital) technologies (computer games, chat rooms, social networks, etc.).

Since physical, social and psychological health at the personal level is perceived as well-being, the development and transformation of educational systems requires further studying the impact of digitalization on the subjective well-being of schoolchildren. In this regard, **the purpose** of this study is to identify possible differences in the subjective well-being of adolescents associated with the formats of traditional and distance learning and with the intensity of using digital technologies by schoolchildren, as well as gender and age characteristics.

Research object: subjective well-being of schoolchildren.

Subject of the research: differences in the subjective well-being of adolescent schoolchildren associated with the formats of traditional and distance learning, taking into account the intensity of using digital technologies, gender and age characteristics.

The theoretical basis of this research is the works of researchers in the field of psychology, sociology, pedagogy: research on computer addiction, the influence of a computer on human behavior and research of subjective well-being (T. Yu. Bolbot; A. E. Voiskunsky; A.

Yu. Egorov; A. E. Zhichkina; A. V. Kotlyarov; N. A. Kuznetsova; V. A. Loskutova; L. N. Yurieva; G. V. Soldatova; M. Dery; I. Goldberg; M. D. Griffiths; Y. A. Hamburger; F. Hammet; E. Hirsch; K. S. Young; C. D. Ryff; N. M. Bradburn and others).

Results:

1) schoolchildren aged from 12 to 14 with higher levels of computer addiction are characterized by lower levels of emotional well-being;

2) differences in the emotional well-being of adolescents in the traditional and distance learning formats are manifested in the fact that schoolchildren with high rates of computer addiction have a decrease in negative emotions (anxiety, anger) with a simultaneous decrease in cognitive emotions;

3) lower levels of emotional well-being and higher levels of computer addiction were revealed in girls compared to boys;

4) students in a specialized school were found to have higher levels of emotional well-being compared to students in a general education school.

The results obtained in this study were used to develop a training program for schoolchildren aimed at developing personal and digital competencies in the context of using digital technologies.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	7
1 Субъективное благополучие, как обобщенный показатель здоровья и развития школьников подросткового возраста в условиях использования цифровых технологий.....	14
1.1 Психологические особенности школьников подросткового возраста.....	14
1.2 Основные направления становления личности школьника: творчество, социальные компетенции, саморазвитие.....	19
1.3 Контексты взаимосвязей развития и здоровья школьников в условиях использования цифровых технологий.....	24
1.3.1 Место информационных технологий в развитии полноценной, творческой личности в школьные годы.....	24
1.3.2 Влияние информационных технологий на психологическое и социальное здоровье школьников.....	29
1.4 Субъективное благополучие школьников подросткового возраста, как интегральная характеристика психологического и социального здоровья личности...	32
1.4.1 Понятие субъективного благополучия в современной психологии.....	32
1.4.2 Особенности субъективного благополучия современных подростков...	34
Выводы по первой главе	38
2 Факторы, определяющие субъективное благополучие подростков в условиях использования цифровых технологий.....	40
2.1 Современные требования к оптимальной организации использования цифровых технологий школьниками подросткового возраста.....	40
2.2 Условия творческого развития подростков с применением возможностей цифровых технологий.....	42
2.3 Модель психологического благополучия в связи с развитием школьников подросткового возраста в условиях использования цифровых технологий.....	45
Выводы по второй главе	49
3 Эмпирическое исследование субъективного благополучия школьников подросткового возраста в связи с использованием цифровых технологий.....	51
3.1 Программа исследования.....	51
3.1.1 Методологический раздел программы.....	51

3.1.2 Методический раздел программы: описание психодиагностического комплекса методик эмпирического исследования	53
3.1.3 Особенности организации эмпирического исследования.....	57
3.2 Результаты эмпирического исследования.....	58
3.3 Анализ результатов исследования.....	79
3.4 Проект программы развития личностных и цифровых компетенций подростков в связи с использованием ими цифровых технологий «Позитивное мышление в цифровом мире»	82
Выводы по третьей главе.....	90
Заключение.....	93
Список использованной литературы.....	97
Приложение А Методика диагностики мотивации учения и эмоционального отношения к учению. Модификация А.Д. Андреевой.....	106
Приложение Б Бланк методики скрининговой диагностики компьютерной зависимости Л.Н. Юрьевой и Т.Ю. Больбот.....	109
Приложение В Бланк методики изучения тревожности у детей и подростков А.М. Прихожан.....	112
Приложение Г Бланк методики Э. Вартегга «Круги».....	115

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность данного исследования определяется тем, что глобальная цифровизация является вызовом для человечества, меняя как объективную, так и субъективную реальность. Всеобщая доступность и распространенность интернет-технологий качественно меняет коммуникационные возможности современной молодежи, формы и способы формирования человеческого потенциала. Сам процесс получения новых знаний в молодежной среде становится все в большей степени зависимым от цифровых технологий (И. Е. Медведева [45]).

Для целей образования информационно-коммуникационные технологии (ИКТ) могут дать очень многое. Термин ИКТ является широким понятием, включающим в себя глобальную информационную сеть, мультимедийную технологию, компьютерное моделирование, акустоэлектронику, нанотехнологии, микроэлектронику, оптоэлектронику. На занятии или уроке они могут быть представлены в различном виде: мультимедийные обучающие системы, видеоуроки, мультимедийные презентации, виртуальные экскурсии, демонстрации сложных или опасных опытов, электронные учебники, интерактивные энциклопедии, словари, справочники и др. (А. Л. Димова [27]).

Технологии e-learning создают открытую и интерактивную среду обучения, привычным стал термин «цифровая образовательная среда».

В настоящий момент растет первое поколение, воспринимающее мир во-многом с помощью цифровых технологий. Но дополнительное «закрытие» реального мира в эпоху пандемии как дало импульс интенсивному развитию дистанционных форм образования на базе информационных технологий, так и обострило гуманитарную проблематику.

Актуальным направлением в науке стало исследование влияния цифровизации на физиологическое и психологическое здоровье (О. В. Соловьева, С. Д. Кокорова, С. С. Воложанина, К. В. Лоханева, А. Е. Войскунский, Т. О. Боброва, Г. У. Солдатова). Информатизация несет в себе многочисленные риски для общества, требуя своеобразной «платы» в виде ухудшения физиологических функций взрослого организма (осанка, зрение, физические качества, например, базовое из них – выносливость), интеллектуальных возможностей (получение мгновенно любой информации, но при этом снижение когнитивных функций в виде критического ее осмысления), коммуникативных умений и навыков («одинокость в сети», рост депрессий по причине сравнения себя с картинками в инстаграмме), развитие компьютерной зависимости, отмечаемое у большинства школьников. Замена реальной жизни на виртуальную меняет не только

восприятие, но и, возможно, человеческую природу и пока нет признаков того, что в лучшую сторону.

Выводы исследователей (А. Е. Войскунский, Г. У. Солдатов, О. В. Митина, Л. Н. Юрьева, А. Д. Андреева, Б. С. Волков, А. Л. Димова) свидетельствуют, что современная информационная среда небезопасна, она может тормозить развитие детей и подростков, отрицательно влияя на здоровье и снижая его потенциалы. Чрезмерное использование цифровых технологий вызывает множество комплексных нарушений личностной сферы, как и любая зависимость, вредя здоровью, особенно психоэмоциональной сферы.

По мнению ряда отечественных и зарубежных авторов (М. М. Безруких [9], А. Е. Войскункского [15], И. Ш. Мухаметзянова [50], Y. Uhls, M. Michikyan, J. Morris [92] и др.), негативное влияние компьютеров существует и непосредственно действует на органы и ткани человека, меняет психику и стереотипы поведения. По мнению Ю. Г. Григорьева [24], А. Ellahi, F. Akram, J. Wahlström [88] и др., в образовательную среду внедряются технические средства и технологии со слабоизученным или неизученным влиянием на здоровье пользователя, что происходит на фоне запаздывания санитарных норм, применяемых в отношении технических средств обучения.

Здоровье на личностном уровне воспринимается как благополучие – физическое, социальное и психологическое. Благополучие отражается в гармонизации, благоприятном балансе ресурсных возможностей организма, в котором не существует внутренних ограничений для реализации личностного потенциала. Психологическое благополучие сопровождается положительными эмоциями, мотивацией к деятельности и обучению, вдохновением к творческому созиданию (С. А. Водяха, Р. М. Шамионов, Н. М. Брэдберн, Э. Динер, К. Рифф).

Развивающиеся и трансформирующиеся образовательные системы требуют исследований проблематики влияния цифровизации на субъективное благополучие школьников. Цифровизация не является модным трендом, цифровизация является нашей реальностью, которая, в идеале, не должна искажать реальный мир, а способствовать его гармоничному улучшению, в субъектно-объектном понимании. Вопрос, активно обсуждающийся в различных науках, прежде всего, гуманитарных – в педагогике, медицине, психологии: не несет ли погружение современных детей и подростков в виртуальный мир гораздо больше опасностей для их здоровья (физического, психического и социального), не перевешивает ли вред от ИКТ всю возможную пользу от них, сохраняют и действительно развивают ли ИКТ в подрастающем человеке то подлинно человеческое, к которому относится свойственное только человеку активно-познавательное и преобразовательно-творческое начало?

Таким образом, активное внедрение информационных технологий в образовательный процесс может неоднозначно влиять как на учебную деятельность, так и на субъективное благополучие школьников. По нашему мнению, субъективное благополучие является интегральной характеристикой здоровья, ценность которого сомнению не подвергается.

Проблемная ситуация, связанная с исследованием, заключается в противоречии между интенсивным использованием новых цифровых технологий во всех сферах жизнедеятельности, в том числе и в образовании, и не разработанностью психологических технологий поддержки деятельности человека в этих условиях, направленных на сохранение и повышение уровня его субъективного благополучия, - с учетом возраста, типа ведущей деятельности, индивидуальных особенностей и других факторов.

Проблема исследования связана с необходимостью изучения субъективного благополучия школьников, как интегрального показателя их здоровья, в различных форматах обучения с учетом интенсивности использования ими цифровых технологий. Нарастающие противоречия, многочисленные научные исследования, свидетельствующие о негативных тенденциях в здоровье подрастающего поколения, определили **тему исследования**: «Субъективное благополучие школьников подросткового возраста, использующих цифровые технологии в традиционном и дистанционном форматах учебной деятельности».

Объект исследования: субъективное благополучие школьников.

Предмет исследования: отличия субъективного благополучия школьников подросткового возраста, связанные с форматами традиционного и дистанционного обучения с учетом интенсивности использования ими цифровых технологий, гендерных и возрастных особенностей.

Цель: изучение различий субъективного благополучия подростков, связанных с форматами традиционного и дистанционного обучения, а также с интенсивностью использования школьниками цифровых технологий, гендерными и возрастными особенностями.

Задачи исследования:

1. Изучить особенности влияния цифровых технологий на здоровье, безопасность и развитие современных школьников.
2. Изучить понятие субъективного благополучия, как интегрального критерия здоровья и развития современного человека.

3. Разработать программу исследования особенностей субъективного благополучия подростков в условиях традиционного и дистанционного обучения с учетом интенсивности использования ими цифровых технологий.

4. Провести исследование субъективного благополучия подростков в условиях традиционного и дистанционного обучения, проанализировать его результаты и разработать проект программы по улучшению субъективного благополучия школьников с учетом использования ими цифровых технологий.

Гипотезы исследования:

1. Для школьников подросткового возраста характерны гендерные и возрастные различия субъективного благополучия в традиционном и дистанционном форматах обучения.

2. Для школьников подросткового возраста характерны гендерные и возрастные различия субъективного благополучия в связи с интенсивностью использования ими цифровых технологий.

Теоретической основой данного исследования являются:

– принципы и подходы современной психологии - единства сознания, деятельности, личности (Б. Г. Ананьев, Л. С. Выготский, А.Н. Леонтьев, С. Л. Рубинштейн и др.), социального развития личности в процессе ведущей деятельности (К. А. Абульханова-Славская, А. Г. Асмолов, И. А. Зимняя, В. В. Рубцов, Р. М. Шамионов и др.); принцип системности (С. Л. Рубинштейн, Б. Ф. Ломов, В. П. Зинченко);

– труды исследователей в сфере психологии, социологии, педагогики: посвящённые изучению влиянию компьютера и фактора компьютерной зависимости на психологические характеристики и поведение человека (Т. Ю. Больбот; А. Е. Войскунский; А. Ю. Егоров; А. Е. Жичкина; А. В. Котляров; Н. А. Кузнецова; В. А. Лоскутова; Л. Н. Юрьева; Г. У. Солдатова; M. Dery; I. Goldberg; M. D. Griffiths; Y. A. Hamburger; F. Hammet; E. Hirsch; K. S. Young и др.); раскрывающие особенности влияния информационных технологий на развитие личности занимались (О. И. Агапова, Г. Р. Громов, В. И. Гриценко, О. А. Кривошеев, М. Ю. Опёнков, Г. Клейман, С. Пейперт, Э. Тоффлер, Б. Хантер и др.); изучающие специфику субъективного благополучия современного человека (С. А. Водяха, Н. Ф. Голованова, И. Б. Дерманова, О. А. Идобаева, Л. В. Карапетян, С. Н. Нартова-Бочавер, Е. И. Рассказова, Р. М. Шамионов, Н. М. Брэдберн, Э. Динер, К. Рифф и др.).

Методы исследования: общетеоретические (анализ, синтез, сравнение, обобщение, индукция, дедукция), эмпирические (с использованием опросников и

проективных тестов), методы обработки данных с применением математической статистики.

Методики исследования включают:

- методику скрининговой диагностики компьютерной зависимости Л. Н. Юрьевой и Т. Ю. Ботьбот;
- методику диагностики мотивации учения и эмоционального отношения к учению в средних и старших классах школы (Ч. Д. Спилбергер - А. Д. Андреева);
- шкалу личностной тревожности учащихся А. М. Прихожан;
- методику Э. Вартегга «Круги».

Статистическая обработка результатов исследования проводилась с применением методов описательной статистики, критерия нормальности Шапиро-Уилкса, корреляционного анализа по Спирмену, использованием критериев различия U-Манна-Уитни и Т-Вилкоксона, а также Н-критерия Крускала-Уоллиса. В качестве программ статистической обработки использовались пакеты STATISTICA 13.3 и Microsoft Excel 2016.

База исследования: Выборка респондентов представлена 78 школьниками в возрасте 12-14 лет ($13,0 \pm 0,7$ лет), обучающихся в 6-8 классах двух школ г. Томска.

Апробация результатов исследования:

Международная научно-практическая конференция «Проблемы психологического благополучия», Екатеринбург – Фергана, 2021 (19.03.2021).

Опубликована статья «Связь эмоционального благополучия подростков с компьютерной зависимостью и особенностями современных образовательных технологий» в материалы международной научно-практической конференции «Проблемы психологического благополучия». Екатеринбург – Фергана, 2021.

Научная новизна и теоретическая значимость – расширены представления о факторах субъективного благополучия подростков, связанных с использованием цифровых технологий; выявлены особенности изменения субъективного благополучия школьников подросткового возраста в условиях дистанционного обучения с применением цифровых технологий по сравнению с традиционными форматами обучения; показано, что специфика субъективного благополучия школьников подросткового возраста взаимосвязана с интенсивностью использования ими цифровых технологий, гендерными и возрастными особенностями, личностными характеристиками, связанными с познавательной активностью, мотивацией и креативностью личности.

Практическая значимость исследования: Полученные результаты являются основой для дальнейшего исследования достаточно актуальной на сегодняшний день

проблемы использования цифровых технологий подростками. Результаты исследования могут быть использованы педагогами, психологами и другими специалистами, проводящими работу с подростками в условиях учебной и вне учебной деятельности в связи с профилактикой компьютерной зависимости, а также для оптимизации форм учебной деятельности, использующих цифровые технологии, с учетом индивидуальных особенностей обучаемых.

Положения, выносимые на защиту:

1. Цифровые технологии, которые стали неотъемлемой частью окружающего мира, могут оказывать как существенное позитивное воздействие на функционирование, здоровье и развитие современного человека, так и негативное, в связи с чем возникает проблема оптимизации взаимодействия личности и информационных технологий, которая должна решаться комплексно, с привлечением не только специалистов в области ИКТ, но также гуманитарных специальностей – педагогов, психологов, социологов, что позволит установить оптимальные критерии, связанные с форматами использования данных технологий, а также повысит личностные ресурсы человека, поддерживающие его здоровье, безопасность, гармоничное развитие в цифровом мире.

2. Субъективное благополучие человека, рассматриваемое как обобщенная характеристика его физического, психологического и социального здоровья, является многомерным конструктом, связанным с многогранными жизненными проявлениями личности, основу которого составляет эмоциональное благополучие, отражающее достаточно устойчивые эмоциональные реакции человека, проявляющихся в балансе позитивных и негативных эмоций.

3. Разработанная концептуальная модель субъективного благополучия подростков, рассматривающая данное явление с позиций преимущественного анализа эмоциональных состояний (что связано с психологическими особенностями развития представителей данной возрастной группы), анализируется нами с учетом базового фактора, обуславливающего ее особенности - учебной деятельности, которая является ведущей для данного возраста. Данная модель позволяет вывить особенности эмоционального благополучия школьников подросткового возраста в связи с интенсивностью использования ими цифровых технологий, их гендерными и возрастными различиями, особенностями развития творческих способностей, а также с учетом форматов учебной деятельности и организационных условий реализации педагогических технологий.

4. Обнаруженные в исследовании специфические закономерности эмоционального благополучия подростков связаны с их гендерными и возрастными

особенностями, в частности: у девочек уровни эмоционального благополучия ниже, чем у мальчиков; у школьников возраста 13 лет наблюдаются наименьшие уровни эмоционального благополучия по сравнению со смежными возрастными группами; уровни эмоционального благополучия подростков ниже в общеобразовательной школе в сравнении со специализированной школой; эмоциональное благополучие ниже для школьников, интенсивно использующих цифровые технологии; школьники, обладающими повышенными уровнями развития творческих способностей характеризуются более низкими уровнями эмоционального благополучия в сравнении с менее творческими школьниками; совместные эффекты, обусловленные форматами обучения и интенсивностью использования школьниками цифровых технологий, проявляются в сниженных уровнях субъективного благополучия подростков с высокими уровнями компьютерной зависимости в дистанционных и традиционных форматах обучения по сравнению с другими группами школьников.

Структура диссертации: работа состоит из введения, трех глав, заключения, списка использованной литературы, включающего 95 источников, и приложений. Общий объем диссертации составляет 115 страниц.

1 СУБЪЕКТИВНОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ, КАК ОБОБЩЕННЫЙ ПОКАЗАТЕЛЬ ЗДОРОВЬЯ И РАЗВИТИЯ ШКОЛЬНИКОВ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА В УСЛОВИЯХ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

1.1 Психологические особенности школьников подросткового возраста

Подростковый возраст – это промежуток в жизни человека с детства до юности. В классической классификации он наступает в 11–12 лет, а также завершается к 14–15 годам. Пределы возраста возможно рассматривать максимально обширно, в то время как подростковый возраст – это промежуток от 11 до 17 лет. Внутри он делится на непосредственно подростковый (11–15), а также раннюю юность (15–17) [65].

Процесс роста развития детей и подростков является сложным процессом и влияет на все аспекты жизнедеятельности, включая учебную деятельность [7]. Не случайно в этот период может резко измениться успеваемость подростка, что связано с бурными изменениями в организме физиологического характера. При этом развитие психических процессов происходит неравномерно.

Скорость развития зависит от человека, однако последовательность событий происходит в целом одинаково во время нормального развития. Рассматривая общее развитие ребенка или подростка, необходимо учитывать взаимосвязь между областями развития (соматическим, неврологическим, когнитивным и психосоциальным) и уровнем созревания в каждой области.

В этот период происходят качественные изменения личности, ее возможности и мироощущение. В связи с перестройкой психики происходит изменение условий жизнедеятельности, появляются новые формы взаимодействия с окружающими людьми. Ребенок занимает новое место в социуме, начинает выполнять новые функции, меняется восприятие его окружающими, а также система отношений и общения со взрослыми, сверстниками.

В целом, сфера социального взаимодействия и возможности подростка расширяются, появляются новый опыт, происходит формирование нравственно-этических личностных качеств, усваиваются социальные ценности и правила [60]. Подростковый возраст не случайно в психологии определяется, как важнейший этап личностного развития. Именно в этом возрасте, по мнению ряда исследователей [34, 72], наиболее высоко влияние внешних факторов на формирование личности. Максимальное значение для жизни подростка в этот период имеют его социальный статус в группе сверстников, меняющиеся отношения с взрослыми, прежде всего, с родителями, изменения,

происходящие на физиологическом уровне, влияют на учебную, творческую и другие виды деятельности.

Главное противоречие этого возраста – это стремление ребенка стать взрослым, для того чтобы находящиеся вокруг считали его таким, а также обращались с ним в соответствии с этим. Но у него самого не имеется чувства истинной взрослости. Интересна точка зрения Н. Д. Киреевой, что подросток обретает не ощущение взрослости, а, скорее, ощущение возрастной неполноценности [34]. Отсюда в поведении подростка прослеживаются две противоположные направленности: к самостоятельности, а также к зависимости от взрослых.

Таким образом, подростковый возраст является наиболее трудным шагом в формировании детей. Его обычно именуют опасным, переходным, трудным. Исследователи выделяют комплекс возможных проблем, типичных именно для этого возрастного периода.

Проблемы самооценки, которая может быть и завышенной, и заниженной. Неуверенность в себе выражается как в дерзости, так и замкнутости, стеснительности и застенчивости. Подросток может неадекватно оценивать опасности и не может прогнозировать все последствия пагубных привычек окружения.

Личностные потребности этого периода специфичны, подросток нуждается во внимании и поддержке взрослых, остро реагирует на осуждения и внешние оценки; должен иметь возможности всестороннего личностного роста в целях обучения через жизненную практику. Практически любой подросток проявляет свойственное этому возрасту бунтарство, но взрослые должны проявлять известную степень мудрости, в равной степени недопустимы как излишняя свобода, приводящая к безнадзорности, так и жесткие рамки, ограничивающие свободу самовыражения. При этом именно в это время закладываются ценности и привычки дисциплины и здорового образа жизни [63].

Также прохождение этого возрастного периода, как и любого другого, должно сопровождаться интересом к жизни и получении эмоционального удовлетворения, творческим самовыражением и самореализацией; уважением и признанием окружающими; разнообразным и обогащающим общением и принятием со стороны сверстников. Особенно важно последнее обстоятельство, подросток, получая социальный опыт, вырабатывает индивидуальные модели поведения, которые помогают в самоутверждении, отстаивании своего мнения. Именно в этот период заканчивается формирование характера, определяющего всю последующую жизнь.

Стоит упомянуть и о стремлении к самопознанию для подростка в 11-12 лет свойственно желание разобраться в себе, больше узнать о себе, понять самих себя. При

самопознании большое значение отводится развитию рефлексии – способности анализировать собственные мысли, чувства, состояния, поступки. Поиск идеалов, стремление быть похожим на свой идеал – также очень важно для обучающихся средней школы. Подростки заняты поиском примера для подражания, образца личности, обладающего стилем поведения, на который они ориентируются и стараются быть похожими. Такими идеалами являются сейчас медийные личности, актеры, музыканты, бизнесмены, спортсмены, родственники или знакомые, которые выступают в роли авторитетов. Таким образом, на примере тех, кому они подражают, подростки учатся быть взрослыми, учатся добиваться успеха и т.д. [46, 48].

В данный период идет формирование желаемого образа «Я» через выстраивание своих представлений об идеальном и существующем в действительности. То есть происходит постоянное сопоставление идеального и реального образа «Я», особенно на фоне предельно визуализированной современной культуры. По выражению известного психолога и педагога А. А. Реана, происходит становление самооценки через комплекс внешних оценок и постоянных сравнений [61]. Подросток, проводя постоянно сравнение, вырабатывает индивидуальные критерии и систему оценок, через призму которой он видит мир и себя в нем. Затем же начинается оценка себя исходя из собственного образа идеального «Я», то есть подросток приходит к выводам, какой он есть и соответствует ли он образу идеального. В этом возрасте все дети отличаются повышенной чувствительностью к оценочным мнениям, даже если внешне они демонстрируют равнодушие либо отрицание. За внешним поведением в каждом случае скрывается повышенная впечатлительность, поскольку подросток еще не владеет навыками саморегулирования. У многих в подростковый период может возникнуть ряд комплексов, касающихся внешности, манеры поведения. Подросткам кажется, что они не соответствуют предъявляемым требованиям. Поэтому мнения окружающих, учитывая переживания молодых людей, воспринимаются очень болезненно.

Одним из характерных подростковых проявлений является заниженная самооценка и боязнь критики, осуждения. Это определяется боязнью быть не принятым или получить отказ, нерешительностью, неуверенностью, ревностью, трусостью, застенчивостью, опасением быть смешным и т. д. Причинами, которые лежат в основе заниженной самооценки, может быть чрезмерная опека родителей и сопутствующее ей чувство вины; жизненная неуверенность, заимствованная от родительских проблем, вследствие социальной неустойчивости; стойкая память о собственных детских неудачах и промахах.

Поскольку основная деятельность подростка – учебная, то важны изменения интеллектуально-познавательной сферы. В младшем подростковом возрасте у подростка

должно начаться преобразование образного мышления в сторону теоретического. Также, осуществляется переход к логической памяти от непосредственной. По сравнению с ранним периодом (11 лет), в котором преобладает, но уже перестраивается конкретный тип мышления, в более позднем периоде (с 12-ти лет) наблюдается развитие и формирование у подростка логического мышления, основанного на использовании самых разных понятий, умении сопоставить различные факты и переходить от одной идеи к следующей. Но, следует признать, что данные преобразования корректируются индивидуальностью подростков и могут происходить с определенной погрешностью по срокам [66].

Отсюда следует, что подростковый возраст – это один из самых непростых детских возрастов. В образовании необходимо осуществлять работу по формированию у учащихся умения проникать в суть всего происходящего. В связи с этим, в формировании мышления важной задачей является развитие умственных навыков, усвоение которыми дало бы возможность ученику выявлять и анализировать взаимосвязи и взаимозависимости явлений, осуществлять обобщения на основе анализа механизмов этих явлений, постигать природу собственных действий [63].

Итак, особенность подросткового возраста состоит в том, что это одновременно и период окончательного формирования структуры характера, и период формирования через возрастной психологический кризис. В целом, в жизни человека, пожалуй, нет периода, в котором сошлись бы такое количество особенностей и одновременно рисков. Основой возникновения психологического кризиса является появление новых потребностей при невозможности в полной мере их удовлетворить. Такое противоречие является сильнейшим стимулом личностного роста путем выхода в новые сферы опыта. Именно опыт позволяет преодолевать возрастные кризисы, но особенность подросткового периода в том, что этого личностного ресурса объективно недостаточно [24].

Можно выделить определенный типологический алгоритм возникновения, развития и разрешения подросткового кризиса.

Возникает потребность в независимости и большей свободе, что может ярко манифестироваться. При выраженной потребности подростки проявляют дерзость, строптивость, упрямство. В этот период происходит переоценка, с одной стороны, стремление обесценить взрослых, поскольку они выступают объективной помехой, с другой – переоценка собственных групп влияния и авторитетов. В поведении проявляется неподчинение требованиям, выраженный негатив, протест-бунт, выраженная ревность в силу того, что происходит самоопределение социального места.

Далее ситуация может развиваться по двум негативным сценариям: в первом случае у подростка проявляется девиантное поведение при наличии негативного внешнего окружения, у наиболее способных подростков стремление к творческому самовыражению может приобретать черты антисоциальной креативности. Во втором случае, если сопротивление подростка уходит вовнутрь, возникает кризис зависимости, и подростки становятся чрезмерно послушными, зависимыми от старших или сильных. У них происходит регресс к старым интересам, вкусам, формам поведения [54, 77], а также блокируется стремление в творческом саморазвитии. В данном случае творческая потенция имеет отношение ко всей будущей жизни как в целом творческому проекту самостроительства. Кризис независимости при условиях невыхода в зону противоправного поведения является в целом достаточно позитивным явлением в отношении прогноза, так как подросток получает опыт жизни и поведения в новых условиях. Кризис зависимости, с одной стороны, возвращает подростка в зону детского психологического комфорта, связанного с эмоциональным благополучием, чувством уверенности, защищенности. Как показывают последние исследования стилей жизни молодого поколения, в фазе кризиса зависимости молодые люди могут «застыть» надолго, не имея мотивации к выходу из зоны созданного взрослого психологического и материального комфорта. Таким образом, кризис независимости – это прогресс, кризис зависимости – регресс. Эти фазы могут сменять друг друга, и имеет значение, какое стремление молодого человека станет определяющим для ближайших лет полноценного выхода во взрослую жизнь.

Следовательно, подростковый период – это период, когда молодые люди, с одной стороны, являются недостаточно психологически и социально зрелыми, у них отсутствует достаточный личный опыт, но присутствует фактор максимального влияния внешней среды, зачастую неблагоприятный, если судить по тенденциям современной интернет-среды. С другой стороны, подростки формируют новые взгляды, расширяют свои права и отстаивают их перед взрослыми, добиваются равных или даже больших прав, пытаются снизить обязанности и не неся всю полноту ответственности. В целом подростки стремятся расширить рамки дозволенного. С другой же стороны, именно в этот период они нуждаются в максимальном внимании со стороны взрослых к их потребностям и интересам, в проявлении к ним уважения, получения от взрослых помощи, поддержки и защиты [59, 61, 65].

1.2 Основные направления становления личности школьника: творчество, социальные компетенции, саморазвитие

Современное образование и воспитание находится в давно начавшейся и длительной ситуации трансформации в рамках расширения гуманистической парадигмы. Качественное изменение состоит в том, что ребенок с самого момента рождения признается личностью. За этим логически следует признание всей полноты личностных прав. То есть родившийся и развивающийся ребенок – это еще не личность, а именно личность по самому факту своего рождения, но обладающая особенностями. Соответственно, меняются педагогические подходы, а вслед за этим способы и методы. Это один из передовых векторов современной педагогики, но система образования обладает достаточной долей инертности, в чем одновременно как преимущества, так и недостатки.

В рамках пока главенствующих взглядов мы будем говорить о традиционном становлении личности, поскольку теоретический вопрос о понятии современной личности, в частности, в педагогике, находится за рамками нашего исследования [13, 51].

Тенденции гуманистического расширения педагогики сотрудничества выражаются в том, что школьник не является воспринимающим субъектом внешних педагогических влияний, он должен являться активным участником учебной деятельности, обладая достаточным набором прав.

Развитие личности ребенка происходит в деятельностном подходе и в следующих направлениях:

- Когнитивном: увеличение количества знаний о мире, развитие мышления.
- Рефлексивно-аналитическом: выявление задатков, способностей, помощь в осознании своих возможностей, потребностей, интересов, мотивов.
- Деятельностно-побудительном: создание условий для деятельности, подкрепление позитивной мотивации, поддержание интереса в деятельности в благоприятном для ребенка направлении. Поддержка, направление и обучение навыкам самовоспитания, саморазвития, самосовершенствования.
- Эмоционально-чувственном: развитие эмоционального интеллекта, привитие гуманистических ценностей.

В некотором смысле именно способность к творчеству пронизывает эти направления. Творческая потребность выражается на внешнем уровне как креативность, то есть креативность – это творчество, проявляющееся в действии.

Именно творческое самовыражение является способом саморазвития. Взрослое же окружение, в свою очередь, должно создать все условия для этого процесса. Возвращаясь к вышеизложенному вопросу подросткового психологического кризиса, следует отметить, что взрослым достаточно удобен кризис зависимости, в который попадает подросток, и в лучшем случае подростку предлагаются удобные формы творчества. В то же время современные возможности предоставляют широкий спектр выбора как для взрослых, так и для детей, поэтому саморазвитие возможно в рамках любой творческой деятельности. Главное, чтобы личность имела возможности к творческому самовыражению социально приемлемым образом, на основе многовековых достижений культуры.

Самовыражение является деятельностью, позволяющей получать разнообразный опыт, а его рефлексия делают личность цельной и гармонично развитой в социальных, психологических, физических, духовных аспектах. Современная развивающая педагогика основывается на стремлении вовлечь ребенка в творческую деятельность как можно с более раннего возраста.

По мнению В. И. Тютюнник [76] только творческая личность способна преобразовывать себя и окружающий мир. Если в основе развития лежат усвоенные нравственно-этические ценности, то преобразование мира отдельной творческой личностью имеет всеобщее социально-культурное значение.

В некотором смысле, положение, что ребенок с самого рождения является личностью, имеет больше юридический и прикладной характер, и невозможно отрицать, что личность является продуктом самотворения, она является сама по себе как продуктом, так и источником жизнетворчества. Детский возрастной этап, включая периоды подросткового возраста, еще работает механизм интериоризации, внешнее, в том числе, и творчество, мгновенно усваивается, становясь частью личности. В свою очередь, творчество, в процессе усвоения внешнего, преобразовывает внутреннее, которое, по выражению русского философа Н. Бердяева, реализуясь в виде любого из творческих продуктов, представляет собой сверхъестественный акт, выход за пределы себя [10]. Русской философии и духовности свойственен особый подход к творчеству, сравнение его на индивидуальном человеческом уровне с актом творения мира Богом. Таким образом, творческое самовыражение является всегда позитивным и созидательным, как для личности, так и для общества в целом. Выдающийся русский философ и исследователь феномена творчества М. М. Бахтин писал, что в процессе взаимодействия с истинным искусством личность «творит самого себя, мир и «Другого» [8, с.164].

Наиболее важен такой подход для современной педагогики, имеющей беспрецедентные в истории возможности воспитания творческих индивидуумов, из

которых должно состоять прогрессивное общество. Ученикам доступны все достижения и виды искусства и мировой культуры.

Творчество, по мнению выдающегося российского педагога В. И. Андреева всегда субъект-субъектный процесс, творец говорит миру и другим что-то свое, сугубо ценное. Однако именно направленность этого процесса на создание ценности для других, создает процесс само-интенсификации, повышению эффективности внутренних процессов «самости», этапами которых являются самопознание, самооценка, творческая самореализация и самосовершенствование личности [4].

Личность представляет собой единение психики и телесности, равным образом влияющих на структуру характера и качества личности. Психические процессы и состояния (эмоции, чувства, настроение) накладывают свои особенности на самовыражение, в том числе и творческое.

Как полагал Николай Дмитриевич Левитов, в продуктах творчества успешнее всего передаются именно психические состояния творца, наряду, конечно, с его практической степенью таланта. Психические состояния зачастую зашифрованы и составляют, скорее, дух самого произведения, отражаясь в стиле и использованных инструментах. Например, инструментом является использование метафор, обычно являющихся свернутыми сравнениями. Русская литература и народное песенное творчество особенно богаты на смысловые пласты, в которых отражается индивидуальная личность автора или коллективный народный дух [42].

Таким образом, становится очевидной важность создания педагогических условий для творческого самовыражения современных школьников. Мир нуждается в сообществе культурных и творческих индивидуальностей, способных выразить себя социально полезным, конструктивным образом. Деструктивные влияния в социуме всегда были, и их нарастанию в современный период должны противостоять.

Поэтому, основная цель приобщения к творческому самовыражению школьников – полноценное развитие культурной творческой личности, выражающей себя социально и индивидуально.

Можно выделить следующие педагогические условия развития личности с помощью творческого самовыражения [8, 10]:

1. наличие культурно обогащенной социальной среды и парадигмы развития;
2. учет индивидуальности школьников, задатков и способностей, развитие самосознания и умения совершать творческий выбор;

3. постоянное наблюдение и помощь в поддержании творческой мотивации, развитии умений и навыков, необходимых для творческого подхода в любом направлении деятельности;

4. обучение навыкам рефлексии, самопознания своих мотивов возможностей, задатков, способностей, склонностей, умения понимать и реализовывать свои творческие интересы;

5. воспитание самостоятельного и креативного мышления, толерантности, дружелюбия, ответственности, уверенности в себе и других социальных навыков.

С точки зрения психологии – развитие творческой активности детей происходит в процессе деятельности, которая дает направление для проявления и формирования творческого потенциала детей. В результате личностного развития происходит создание продукта детского творчества. Любой ребенок, изучая мир, экспериментирует, совершает свои открытия, придумывает новые слова, генерирует идеи, таким образом, проявляет свой творческий потенциал [22].

Для понимания задатков и способностей, необходим постоянный мониторинг, наблюдение и диагностика детей с помощью психологических инструментов, подходящих для определенного возраста. Задатки и способности развиваются эффективнее, если определить уровень самосознания ребенка.

Выделяют следующие уровни самосознания ребенка определяющих методы педагогического воздействия и перспективы творческого развития ребенка:

– базовый, начальный уровень – он отражается на эмоциональном отношении к «Я»;

– средний, на этом уровне начинается осознание своих индивидуальных качеств в сравнении с другими и формируется Я-концепция;

- высокий уровень – у ребенка развито творческое понимание и способность к сильному преобразованию окружающей действительности и самого себя на основе способности творческого самопознания и самоизменения.

Если в младшем школьном возрасте склонность к творческой деятельности зачастую только определяется и ребенку окружающим его взрослым нужно предоставить максимум возможностей для того, чтобы пробовать и делать выбор, то в подростковом возрасте существуют достаточно значимые особенности творческого воображения в зависимости от возрастной стадии (по Д. И. Фельдштейну [78]). Данная периодизация предусматривает три основных уровня подросткового возраста [78]. Первый из них назван локально-капризным – это возраст 10–11 лет, когда ребёнок стремится к самостоятельности и проявляет это через потребность в признании со стороны взрослых.

Локальным он назван потому, что подросток привлекает к себе внимание через решение частных задач, а капризным – из-за преобладания в данной стадии ситуативно обусловленных эмоций. Следующий уровень охватывает возраст 12–13 лет и называется правозначимым. На данном этапе подростку уже недостаточно участия в конкретном комплексе решений, у него развивается потребность в общественном признании. На место «Я хочу» постепенно встают «Я могу» и «Я должен». Начиная с подросткового возраста, ребенок находится в постоянном поиске своего места в социуме. Свобода проживания в своем внутреннем психологическом пространстве, дает подростку толчок к развитию личности. С одной стороны, фантазия служит сферой его интимных переживаний, которые спрятаны от окружающих людей, становится субъективной формой мышления, а с другой стороны – является средством освоения его эмоциональной жизнью, находя выражение в творческих образах. В данный период творческое воображение подростка зачастую выступает в виде взрослой формы вдохновения [12]. Третья стадия длится в течение 14–15 лет и является утверждающе-действенной, так как у подростка активно формируется готовность к функционированию во взрослом мире. Это явление обуславливает необходимость применять свои возможности, проявления себя. Данный уровень – это уровень осознания своей общности с окружающим социумом в роли ответственного, взрослого человека с определённой социальной ролью.

Кроме индивидуальной творческой увлеченности, связанной с погружением в себя, очень важным для развития личности в этот возрастной период являются навыки эффективного общения, умений слушать и понимать других, поддерживать диалог, адекватно выражать свои чувства, не импульсивно реагировать на высказывания и действия других людей, уметь понимать логику и причины конфликта и улаживать конфликтные ситуации. Под комплексом этих навыков в современной науке понимают социальную компетентность. Наличие социальной компетентности означает развитое умение ориентироваться в постоянно меняющейся внешней социальной среде. Современность предполагает, что личность адаптируется к различным ситуациям и правилам, исполняя различные социальные роли. Так, школьник и педагог – это социальные роли, регламентированные правилами. На примере педагога можно сказать, что профессия как социальная роль определяет требования и к другим сторонам публичной жизни.

Необходимо уметь постоянно находить компромисс между самореализацией и приспособлением к социальным условиям, не становясь при этом глубоко лицемерным. Умение понимать и отстаивать собственные интересы предполагает учет интересов других и учет коллективных интересов сообщества.

Социологический словарь дает следующее определение социальной компетенции: «Социальная компетентность (социальный – межличностный; компетенция, от лат. *competere*, – встреча) подразумевает способность к межличностным отношениям» [67]. Важность социальной компетенции основывается на разработке теории эмоционального интеллекта и обоснования его значения в современном обществе. Способность распоряжаться собственной жизнью имеет определенные ограничения, которые личность должна усвоить. Социальная компетентность является результатом развития и воспитания и характеризует меру личностной зрелости. Последнюю можно выразить через отсутствие противоречий между чувствами, мыслями и действиями личности, наличие умений анализировать жизненные ситуации и рефлексировать собственный выбор, а также включать эти знания в процесс регуляции собственного поведения.

Социальная компетентность является оценочной категорией, поскольку может быть выражена только во взаимодействии, в котором требования межличностной ситуации соответствуют индивидуальным способностям и навыкам участников.

Таким образом, социальная компетентность представляет собой, с одной стороны, фактор, с другой – актуальный результат социализации ребенка.

1.3 Контексты взаимосвязей развития и здоровья школьников в условиях использования цифровых технологий

1.3.1 Место информационных технологий в развитии полноценной, творческой личности в школьные годы

Современная ситуация уникальна в связи с развитием информационных технологий. Информационные (информационно-коммуникационные) технологии меняют не только обстоятельства жизни, но и, возможно, человеческую природу. Во всяком случае, создание киборгов как результата симбиоза человеческой природы и искусственного интеллекта на фоне течения трансгуманизма и достижений медицины, представляется делом ближайшего будущего.

А. Е. Войскунский в своих работах говорит о том, что растет новое цифровое поколение детей, у которых наблюдается смена среды обитания с реальной на виртуальную и наиболее чуткой является психика подрастающего поколения [15, 17].

Тем важнее представляется вопрос определения места информационных технологий в развитии полноценной, творческой личности в школьные годы с тем, чтобы в этой личности доминантным оставалось человеческое начало. Гуманизм является

прерогативой человечества, но информационные технологии все больше определяют политическую, социально-экономическую и культурную сферы общества. Сами информационные технологии трансформируются из формы и инструмента в смысл и содержание. Особенно явно это наблюдается в детско-молодежной среде. Человечество все дальше идет по пути расщепления собственной идентичности, создавая особый, виртуальный имидж индивидуумов, имеющий мало общего с реальным образом, что связано с особенностями переработки социальной информации в интернет-коммуникации [46, 19].

Тем не менее, нельзя отрицать, что информационные технологии улучшают жизнь людей, делая ее более комфортной физически. Экономические выгоды также очевидны, хотя и грядущая «цифровая» безработица нависает достаточно устрашающим призраком.

Идея всеобщего объединения всех и вся в сети, в глобальную деревню имеет как свои преимущества, так и риски.

Что касается культурных достояний человечества – литературных произведений, живописи, музыки – то практически все из них оцифрованы, и любой пользователь получает доступ к музейным коллекциям и библиотечным собраниям практически мгновенно. Общество стало информационным, где информация представляет собой основу существования, но при этом, как и многое сейчас, девальвируется и обесценивается. С одной стороны, доступ массового зрителя, слушателя, читателя – это новые возможности и перспективы, с другой – обесценивание творческих продуктов.

Становится, понятно, что для личности неотъемлемым качеством является свобода выбора, и гуманистически ориентированные психологи на личном примере показали, что можно иметь этот выбор в любых условиях, даже в условиях концентрационного лагеря [43].

Современные технологии предоставляют множество возможностей и свобод, являющихся результатом личного выбора. Параллельные виртуальные миры дают возможность стать кем угодно, определяя как свою виртуальную, так и реальную идентичность. Виртуальность предоставляет дополнительные возможности для творчества, но по причине ограниченности человеческих ресурсов она же может нивелировать и реальные творческие возможности и стремления. С одной стороны, очевидная легкость создания псевдо-шедевров, с другой стороны – обесценивание. Если обесценивание оправдано потоком продуктов низкого творческого качества, то оно же лишает нас каких-либо авторитетов.

Подросток подвержен различным влияниям, но роль внешней среды не всегда имеет решающее значение. Среда, максимально обогащенная информацией, может как

дезориентировать, так и помочь. Конечно, подростки находятся в зоне риска, впитывая как положительное, так и отрицательное.

На сегодняшний день, виртуальная реальность превосходит прогнозы многих фантастов, но только от человека зависит, превратится ли ситуация в антиутопию. Созревание современной молодежи происходит в особых условиях, где для взрослых, возможно, уже нет места. Интернет стал местом обитания не только детей, но и взрослых, и в этих мирах они могут не пересекаться. Однако задача состоит в том, что виртуальный цифровой мир не заслонял культурные человеческие ценности и побуждал к творческому саморазвитию, а не гасил творческие стремления [15, 72].

Интернет и социальные сети дают подросткам массу эмоций, именно в этом их притягательность, это своего рода эмоциональный наркотик, дающий одновременно и возбуждение, и успокоение, но требующий, как и любой наркотик, своей высокой платы. Незрелость критического мышления и отсутствие практического опыта у подростков позволяет им воспринимать виртуальную реальность на веру, подросток заменяет интернетом друзей, родителей и собственную жизнь. Интернет – это тоже в свой мере опыт для подростка, но это качественный другой опыт – в любой затруднительной ситуации, как модно сейчас говорить в молодежной среде, «можно покинуть чат». В результате интернет-опыт – это не опыт, а бесконечное бегство от опыта.

Книги, путешествия, игры – для ребенка все становится виртуальным и малоценным, поскольку все это существует в виде клипов, которые быстро заканчиваются, превращаясь в крайне вредный интеллектуальный фаст-фуд [28].

Но подростков, в силу их стремления к независимости привлекает еще и свобода как самовыражения в интернете, так и свобода делать то, что вздумается. Анонимность в этом смысле имеет развращающий эффект, но подросток увеличивает свою пользовательскую активность, приобретая зависимость от легко получаемых эмоций и в то же время безнаказанности. Интернет наилучшим образом удовлетворяет потребности подростков в автономии и самостоятельности.

Родители, сами занятые интернетом, в большинстве своем не запрещают детям пользоваться компьютером и не ограничивают их во времени. Большую часть времени подростки проводят в компьютерных играх, поиске и прослушивании музыки и видеозаписей, пользуются средствами электронной коммуникации. Большую популярность приобрели приложения Tik-Tok и Instagram. Преимущество этих площадок в том, что подросток может не только самовыражаться, но и зарабатывать.

В настоящий момент не пользоваться интернетом невозможно, поскольку на информационных технологиях уже построено образование и коммуникации. Однако

задача состоит в том, чтобы найти индивидуальный баланс между реальной и виртуальной жизнью. По данным статистики, только 15-20 % времени, проведенного в интернете, у подростков связано с решением учебных задач, 10% уходит на общение, и 70 % времени – на развлечения, не стимулирующие творческую активность. Только 3-10% подростков по разным оценкам, не имеют признаков компьютерной зависимости [62].

Учитывая, что интернет предоставляет свободу выбора, но при этом предлагает такое количество ресурсов, которые этот выбор блокируют, имея в виду известный психологический эффект излишнего выбора, главным в виртуальности становится система рекомендации от тех персонажей, которым подростки доверяют. Как показывают исследования, большинство подростков даже не подозревает о наличии в сети полезных ресурсов творческо-развивающей направленности и не пользуются ими.

Сегодняшние подростки — это первое поколение, рожденное в эру цифровых технологий. Они легко осваивают медиа пространство, делая его неотъемлемой частью своей жизни. Цифровые технологии представляют собой совокупность технологий, которые обеспечивают фиксацию информации, а также её обработку, передачу, распространение, предоставляет обширные возможности для общения, работы, самореализации, творчества [49].

Поэтому актуальным становится интернет-просветительство и подбор полезных ресурсов. Например, педагогам, дающим домашние и проектные задания, информацию для которых подростки берут из сети, было бы оправданно предоставлять списки и рекомендованных для использования интернет-ресурсов.

В сети огромное количество практических пособий, которые могут развивать творческую самореализацию, но большинство подростков не подозревают о их существовании и возможностях [25]. В результате исследователи фиксируют широчайшее распространение интернет-зависимости, которая относится к типу дофаминовой зависимости, является одним из проявлений социальной дезадаптации и требует применения уже не только профилактических, но и лечебных мер, как в случаях любых зависимостей.

Таким образом, для педагогов и родителей стоит задача не только и не столько ограничивать время для подростка, проведенное в сети, сколько объяснять опасности и правила поведения, а также ориентировать в направлении полезных, развивающих ресурсов, в том числе, и творческих. Находясь в сети, можно учиться играть на музыкальных инструментах, учиться петь и рисовать, шить и танцевать и многое другое. Важно, чтобы время, проведенное в сети, дополняло другие виды активности.

В целом, образовательный потенциал неисчерпаем, и самообразование актуализирует мотивы применять полученные навыки на практике. С помощью сети можно отлично учиться, приобретать различные специальности, получать и развивать различные навыки. Множество ресурсов сосредоточены по образовательным сферам. Например, подросток интересуется сферами естествознания – биологией, физикой, химией, сеть может предоставить возможности онлайн лабораторий или изучения поведения животных в их естественной среде обитания. Дистанционность интернета дает как безопасность, так и эффект непосредственного наблюдения и личного присутствия.

Большая часть образовательных и развивающих ресурсов бесплатны.

Значительный риск для подростков представляет интернет-общение. Уровень агрессии и буллинга в российской среде интернета в настоящий момент критично высок для психологического здоровья. В этом отношении удаленный контроль родителей, своевременное принятие мер должны обеспечивать именно взрослые, ребенок сам не может обеспечить себе безопасность.

Учитывая психологические особенности возраста, именно младшие школьники и подростки являются наиболее уязвимыми перед опасностями и соблазнами виртуальной реальности, что предельно актуализирует тему субъективного благополучия в цифровую эпоху.

Информационные технологии – это инструмент, и, как и любой инструмент, он предполагает навыки пользования им и может быть опасным при нарушении техники безопасности. Возможности ИТ должны использоваться конструктивно. Для этого необходимы навыки критического и осмысленного восприятия информации, формирование внутриличностного фильтра на интеллектуальной и нравственно-этической основах, навыки быстрого распознавания вредоносного контента и выбора оптимальных поведенческих моделей во время нахождения в виртуальном пространстве. Социальные правила человеческого общежития вырабатывались веками, а виртуальной реальности всего два десятка лет для массовой аудитории. Предстоит распространить социальные нормы и культуру также и на интернет-пространство, которое не может быть территорией абсолютной свободы, оно может быть территорией свободы других возможностей, в том числе и творческих.

1.3.2 Влияние информационных технологий на психологическое и социальное здоровье школьников

Проблемой влияния информационных технологий на развитие личности занимались как русские, так и зарубежные исследователи: О. И. Агапова, Г. Р. Громов, В. И. Гриценко, О. А. Кривошеев, М. Ю. Опёнков, Г. Клейман, С. Пейперт, Э. Тоффлер, Б. Хантер и др. Э. Тоффлер видит положительное влияние информационных компьютерных технологий, которое проявляется в углублении культуры человека.

Современные исследователи ищут и находят подтверждение гипотезам о доминировании цифрового формата используемых ресурсов у современных школьников. Однако возникает вопрос, имеем ли мы именно описание некоторых особенностей «современных подростков», а не «современного человека».

При этом в силу недостаточного опыта у всего человечества во взаимодействии с цифровой реальностью актуальным становится разработка понятия «цифровой компетентности». Исследователи разрабатывают критерии оценки этой новой компетентности и оценивают ее текущий уровень в примерно треть от максимально возможного (31% у родителей и 34% у подростков)» [67, 69, 70].

Отметим также неоднозначность оценки повального увлечения компьютерными играми, как наиболее частого мотива нахождения школьников в сети. С одной стороны, компьютерные игры развивают скорость реакции и мелкую моторику. Последние исследования на Западе, касающиеся особенностей поколения «альфа» – детей, родившихся с 2010 года, дают основания считать, что происходят изменения человечества на нейронном уровне – в пользу ускорения мыслительных операций. Эволюция требует скорости, но скорость достигается за счет приоритета над глубиной. С другой стороны, глубина мышления всегда была уделом немногих, и есть основания считать, что так и останется, поэтому нельзя расценивать происходящие изменения как однозначно негативные. Человечеству, конечно, в любом случае не сравниться в скорости с искусственным интеллектом, но человеческий вид отличает высочайшая возможность адаптации. Главное в этом процессе – не утратить собственно человеческих качеств.

Так, в исследовании, проведенном в 1-4-ых классах, выявлены особенности самосознания активных и неактивных пользователей компьютерных игр. Для активных пользователей характерна неадекватная самооценка, идентификация с компьютерными персонажами и, соответственно, склонность к самореализации в поле игровой виртуальной реальности, в то время как неактивные пользователи не имеют такого рода идентификации и предпочитают самореализацию в реальном мире. Неактивные

пользователи принимают себя, их образ «Я» более дифференцирован. Активные пользователи, напротив, тревожны, испытывают трудности в описании своего физического «Я» и эмоциональных состояний. Таким образом, излишнее увлечение компьютерными играми не способствует адекватному развитию самосознания и, соответственно, осложняет становление личности [29].

С позиции физиологии, психологии, охраны труда использование цифровых технологий может быть не только другом, но и превратиться в злейшего врага, который заставляет платить потерей здоровья, интеллекта, друзей в реальном мире.

Как психологами, так и педагогами, и социологами выявляются и доказываются многочисленные негативные влияния информационных технологий на людей [83].

Отмечаются следующие явления:

- Ухудшение зрения, осанки, слуха;
- Расстройства психики при высоком уровне компьютерной зависимости;
- Поведенческие расстройства при излишней впечатлительности и недостаточности навыков психической саморегуляции;
- Разрушение социальных связей, до 70 % детей называют компьютер своим лучшим другом и главным увлечением своей жизни.

Замена действительности виртуальной реальностью ведет к недостатку навыков, необходимых человеку для выживания, это большие риски в случае возникновения критичных ситуаций, к тому же в активную фазу жизни вступает целое поколение, характеризующееся наличием «выученной беспомощности».

Информация в сети становится все более недостоверной и манипулятивной в геометрической прогрессии растет количество преступлений, совершаемых в онлайн-среде.

Опасность представляют такие явления как фишинг – получение доступа к персональным данным со стороны мошенников, кибербуллинг, к которому подростки особенно восприимчивы и другие.

Таким образом, возникает противоречие: информационные технологии являются современной средой, где постепенно концентрируется весь творческий процесс, с одной стороны. Нужно развивать творческие способности детей и компетенции правильного взаимодействия с информационными (цифровыми) технологиями. С другой стороны, крайне актуальна задача – сбережение здоровья детей – физического, психического и социального – тем более, это положение жизненно важно для любой педагогической технологии. Выводы исследователей свидетельствуют однозначно, что современная

информационная среда небезопасна, может тормозить развитие детей и подростков, отрицательно влияя на здоровье и снижать его потенциалы. Из противоречия проистекает проблема: как и какими способами совместить необходимость развития детей и сохранения их здоровья, суметь превратить информационные технологии в фактор, не угрожающий психологическому и социальному здоровью детей.

Отметим некоторые отрицательные стороны воздействия информационных технологий на здоровье школьников:

- Уменьшение количества живого общения;
- Снижение коммуникативных навыков из-за переноса активности в сторону контакта «ребенок – компьютер», что в дальнейшем негативно влияет на социализацию;
- Вред для развития мышления, поскольку школьники пользуются готовой информацией без ее переработки и осмысления. При этом поиск и отбор информации осуществляется не тщательно, по причине ее изобилия. Дети не учатся делать детальный подбор и анализ материала. В силу того, что в настоящий момент в образовании требуется написание текстов с высоким уровнем уникальности, такие дети будут испытывать трудности при написании курсовых и дипломных проектов;
- Психологическая зависимость от компьютера приводит к трудно прогнозируемым последствиям;
- Показатели физического здоровья неминуемо снижаются. Нарушение здоровья в подростковом возрасте приведет к невосстановимым потерям [37].

Таким образом, несмотря на преимущества информационных технологий, в настоящий момент общество испытывает вред в виде ухудшения физического и психического здоровья. Последствия для подрастающего поколения представляются непредсказуемыми.

Кроме того, в интернете имеет место эффект негативного перехода количества в качество. Сама информация, растущая в прогрессивной скорости, становится недостоверной и ее ценность девальвируется. Приход миллионов новых пользователей с низкой культурой общения увеличивает уровень агрессии и бескультурья. Изменяется и портится язык общения, приобретая качества непонятного сленга и распространяющейся нецензурной лексики. Попытки творческого самовыражения вызывают шквал критики и троллинга, когда безопаснее не делать таких попыток.

Многие исследователи отмечают, что влияние информационных технологий на психологическое и социальное здоровье школьников подросткового возраста, в целом негативно. Однако мы не можем обратить развитие технологий вспять, и задача состоит в том, как соединить те неоспоримые преимущества, которые нам предоставляют

технологии с тем, чтобы здоровье подрастающего поколения не ухудшалось. С помощью информационных технологий может улучшаться медицина, но качественная медицина становится все более недоступной большинству. В настоящий момент можно фиксировать ухудшение показателей психического здоровья населения, в том числе, и подростков, а также потерю нравственных ориентиров из-за духовной коррозии, усилившейся благодаря интернету.

1.4 Субъективное благополучие школьников подросткового возраста, как интегральная характеристика психологического и социального здоровья личности

1.4.1 Понятие субъективного благополучия в современной психологии

Для российской психологии тема субъективного благополучия является относительно новой, в отличие от западных теорий.

Свое философское обоснование понятие благополучие выводит из рассуждений еще древних философов о счастье. Благополучие по сравнению со счастьем является более новым и представляется сомнительным их использование в качестве синонимов. Аристотель говорил о счастье как о самом прекрасном благе, жизни, которая доставляет удовольствие», или «как приятных ощущениях и спокойствии души» [36, 20]. Понятие же благополучие имеет различные коннотации, в том числе и в понимании блага как материального ресурса.

Согласно результатам современных исследований, благополучие складывается из трех критериальных признаков [63, 72, 73, 77, 88].

Индивид должен вести правильную, добродетельную жизнь, с точки зрения современного ему социума и референтных групп. Человек должен соответствовать системе ценностей, принятой в данной культуре. Социальные навыки личности должны позволять ей чувствовать адекватность времени и месту и должны быть одобряемыми.

Благополучие характеризуется также удовлетворенностью индивида собственной жизнью, отвечающей его личным представлениям о стандартах хорошей жизни.

Благополучие включает в себя в качестве третьего признака обыденное понимание счастья как превалирования положительных эмоций над отрицательными. Человек должен быть либо субъективно склонен к положительным эмоциональным переживаниям, либо эти переживания должны объективно преобладать в его жизни [73, 77, 90, 91].

Понятие субъективного благополучия возникло позднее, чем психологическое благополучие, оба эти конструкта как научные категории стали развиваться на основе

социологии и исследованиях об удовлетворенности качеством жизни. Несмотря на то, что интерес к этой теме растет и в России, проблема осложняется различной терминологией, среди которой преобладающим является социологический подход и сведение субъективного благополучия к категориям качества жизни.

Удовлетворенность по определению относится к категории психических феноменов, соответственно, субъективных, поэтому существуют разные подходы, в которых рассматриваемые понятия используются как синонимы.

Рассмотрим историю научной разработки этих понятий в XX веке.

Основу теории субъективного благополучия заложили психологи гуманистического направления – К. Г. Юнг, Г. Олпорт, А. Маслоу.

Субъективное благополучие является продуктом разработки социологических направлений второй половины XX века, изучавших и сравнивающих качество жизни в различных странах. Разработчиками теории субъективного благополучия считаются Н. М. Брэдберн, Э. Динер, К. Рифф и другие. Широко известна модель гедонистической психологии Э. Динера и опросник удовлетворенности жизнью [62, 73]. Уровень субъективного благополучия измеряется как отношение положительных эмоций к отрицательным. По Э. Динеру, уровень субъективного благополучия тем ниже, чем выше индивид испытывает негативные эмоции и чувства.

Однако в понятие счастья еще древние мыслители обязательно включали и нравственно-этический аспект. Еще Аристотелем разработано понятие «эвдемония». Использование этого понятия представляет собой второй подход к пониманию субъективного благополучия. В этом подходе сама жизнь должна доставлять глубокое удовлетворение несмотря на то, что жизнь имеет сложности и заканчивается смертью. Таким образом, в гедонистическом подходе благополучие – это результат, в эвдемоническом – это процесс. И в том, и в другом случае должны использоваться для оценки благополучия объективные требования, правила и стандарты. Это означает, что оценка благополучия должна быть произведена с учетом социально приемлемых норм поведения и культурных стандартов. Гедония не предполагает обязательного достижения результата, в то время как эвдемония – это уже реализация возможностей человека. Но феномены эвдемонии и гедонии во многом взаимосвязаны.

Позднее, на основе подходов К. Рифф развилась модель психологического благополучия. Эта модель обуславливает психологическое благополучие через реализацию внутреннего потенциала посредством процесса непрерывного личностного роста. Модель К. Рифф многокомпонентная, включающая в себя самопринятие,

личностный рост, позитивные отношения с окружающими, автономия, компетентность, наличие целей, которые придают жизни смысл и направленность [63, 73].

Психологическое благополучие в гуманистической парадигме рассматривается как ресурсное состояние человека. Этот ресурс должен отражаться в четырех основных жизненных сферах: духовной, сферы достижений, социальных контактах и представлениях о будущем. То есть идеи, планы, мечты, целеполагание также входят в понятие психологического благополучия [80].

Четыре сферы должны быть наполненными, либо ресурсы одной сферы должны перекрывать недостатки другой. Однако критичная недостаточность духовной сферы не может быть компенсирована.

«Отношение к себе является исследовательским, творческим движением самосознания, самопереживания и „практики себя“ как личности» [41], без которого субъективное благополучие не может состояться.

Итак, в рамках нашего исследования мы будем рассматривать субъективное благополучие как эмоционально окрашенное отношение личности к своей жизнедеятельности, внешнему и внутреннему качеству жизни, которое выражается в удовлетворенности жизнью в различных сферах.

Современные исследователи относят субъективное благополучие к главным условиям развития личности, ее психического и физического здоровья.

В качестве объективных причин, определяющих субъективное благополучие выявлены генетическая предрасположенность, доход и материальная обеспеченность, политическая ситуация, жизненные обстоятельства (семейное положение, наличие детей). Наибольшее внимание в трудах психологов уделяется личностным характеристикам, способствующим или препятствующим переживанию субъективного благополучия. Обнаружена связь субъективного благополучия с чертами из пятифакторной модели личности, характеристиками, составляющими личностный потенциал человека (самоэффективность, жизнестойкость, оптимизм и др.), самооценкой, напряженностью защитных механизмов и др. [26].

1.4.2 Особенности субъективного благополучия современных подростков

Особенно важно изучать благополучие подростков, потому что они являются специфичной и достаточно уязвимой группой населения из-за того, что этот период является переходным и одним из самых важных и сложных.

Подростковый возраст находится на стыке двух периодов, однако тенденции благополучия и его факторов на данный момент недостаточно систематизированы и определены.

Современные исследования благополучия у детей и подростков показывают значительный вклад социальных факторов, связанных с учебной средой, семейными и другими значимыми отношениями для поддержания благополучия [6]. Схожие данные были получены при изучении благополучия в особых условиях развития. Имеются достоверные сведения о том, как влияют на субъективное благополучие подростка взаимоотношения в семье, социальные и социально-психологические факторы. В настоящий момент происходит пересмотр данных исследований конца двадцатого века о детерминации субъективного благополучия в разные возрастные периоды, и механизмах этого воздействия. Как показывают последние данные, социальные факторы могут играть более значимый вклад в субъективное благополучие в юношеском возрасте, чем предполагалось ранее. Действительно, подростки достаточно высоко оценивают факторы своего счастья как материальная обеспеченность, наличие друзей, привлекательная внешность, наличие «второй половинки», а в меньшей степени теплые взаимоотношения с родителями, оценки в школе, достижение успеха, признание и уважение со стороны окружающих [54].

Однако материальные вещи и внешность упоминаются подростками в меньшей степени, чем межличностное взаимодействие с близкими людьми. И наоборот мнение окружающих значительным образом влияет на ощущение счастья, порой в негативном ключе.

Основной деятельностью современных детей является учебная деятельность и соответствующее нахождение в образовательных учреждениях как основного, так и дополнительного профиля. Комфортное самоощущение, эмоциональная стабильность, благоприятные взаимоотношения, школьные и внешкольные достижения – одни из составляющих субъективного благополучия учащихся. В исследовании Т. Г. Фоминой, В. И. Моросановой анализируется специфика влияния осознанной регуляции учебной деятельности на субъективное благополучие и академическую успеваемость школьников. Авторы не сводят академические и иные школьные достижения к априори субъективному благополучию детей. Наиболее сильная связь была выявлена с осознанной саморегуляцией учебной деятельности, а не с академической успешностью. Это подтверждает тезис, что чем лучше у детей развита осознанная саморегуляция учебной деятельности, тем в большей степени они субъективно удовлетворены школой [48].

Т. Н. Канонир изучает субъективное благополучие в связи с отношениями между одноклассниками (сотрудничество и враждебность) и разным уровнем учебных достижений [36].

В фокусе исследований С. К. Нартовой-Бочавер – всесторонний анализ изучения благополучия в разные возрастные периоды. Феноменология благополучия в школьном возрасте исследователем связывается с особенностями школьной среды, которые могут влиять на здоровье и благополучие школьников.

В зарубежных исследованиях особое значение уделяют школьному благополучию детей, соотношению субъективного благополучия с верой в справедливый мир, а также связи творческого мышления и благополучия детей в игровом взаимодействии, вопросам связи субъективного благополучия и материального достатка [92] и др. Показатели субъективного благополучия имеют большое значение для качества и результативности образовательного процесса. Так, например, изучение представлений о благополучии старших школьников Швеции показало, что состояние удовлетворенности собственными учебными достижениями и хорошее самочувствие связаны у них с тем, насколько они испытывают единение, разделяют с другими любовь и привязанность, чувствуют себя активными участниками общего дела [91].

Ощущение неблагополучия, выражающегося в не проявлении интереса к обучению, негативно-аффективных переживаниях и отношениях, фиксирующие нестабильность психоэмоциональной сферы, предположительно могут выступать как следствие повышенной критичности. Наличие успеха в школьной среде, высокой адаптационной активности, стабильно устойчивого самоотношения и адекватной самооценки может быть обусловлено стремлением, упорством, высокой мотивацией ребенка соответствовать социальной ситуации посредством адаптации к внешним условиям.

Также в исследованиях субъективного благополучия подростков и молодежи выделяются гендерные аспекты. На сегодняшний день в этом направлении получены достаточно противоречивые результаты. Некоторые исследования не выявили существенных различий между мальчиками и девочками как по уровню удовлетворенности в отдельных жизненных сферах, так и общего уровня субъективного благополучия [29]. Используя здесь и далее термин «гендер», мы будем понимать его, как характеристику половой принадлежности, с учетом мнения О. Г. Лопуховой о том, что «гендер» может трактоваться широко, обозначая различия по признаку пола, а также утверждения Т. В. Бендас о том, что предметом гендерной психологии являются особенности психики, связанные с полом, которые и изучаются в настоящей работе.

С другой стороны, есть данные, свидетельствующие о том, что субъективного благополучия ниже у девочек по сравнению с мальчиками, так и наоборот. Стоит отметить, что немаловажную роль при этом играют кросс-культурные особенности. Так, на выборке испанских подростков обнаружены значимые различия школьного субъективного благополучия [91]. Исследование немецких подростков показало значительный гендерный эффект при анализе субъективного благополучия. При этом было выявлено, что половые различия увеличиваются с возрастом. В этом случае мальчики сообщают о большей удовлетворенности жизнью, чем девочки практически во всех возрастных группах. Наибольшее влияние пола было обнаружено по отношению к общей удовлетворенности жизнью и удовлетворенности, связанной со сферой здоровья. Объяснение этого факта исследователи видят в более критическом самовосприятии девочек, преувеличенными культурными нормами в отношении красоты, пересмотру социальной ролей и ожиданий. В качестве возможных причин получения различных результатов исследователи называют диагностические средства измерения, а также специфику оцениваемого уровня субъективного благополучия в зависимости от жизненной сферы (школа, семья, друзья, здоровье и др.). Действительно, дальнейшие исследования позволили показать, что девочки более удовлетворены школой, в то время как мальчики демонстрировали более высокие оценки удовлетворенности жизнью в отношении собственного имиджа, самооценки, уверенности в себе. Девочки также демонстрируют большее удовлетворение, чем мальчики, в области межличностных отношений, тогда как мальчики – удовлетворенностью материальными ценностями и ценностями, связанными со знаниями. Одной из причин данного факта являются специфические поведенческие реакции. Например, мальчики более склонны подчеркивать свою независимость от других, тогда как девочки более склонны подчеркивать свою связанность с другими, мальчиков больше волнует их статус среди одноклассников, у них чаще возникают конфликтные ситуации в школе и формируются негативные отношения. Девочки демонстрируют более высокую академическую успеваемость. В целом, анализ исследований говорит о том, что, проблема гендерных различий в проявлении субъективного благополучия детей требует уточнений, при этом следует учитывать возрастные и кросс-культурные особенности, а также жизненные сферы, относительно которых измеряются показатели субъективного благополучия.

Итак, изучение субъективного благополучия у детей тесно связано с проблемой исследования факторов, влияющих на его уровень. Ученые находят все новые подтверждения того, что школьный контекст оказывает значительное влияние на общее субъективное благополучие учащихся, независимо от пола. В исследованиях возрастных

срезом получены данные о том, что разные периоды школьного обучения характеризуются определенными специфичными особенностями субъективного благополучия. В качестве предикторов благополучия детей рассматриваются: академическая успеваемость, вовлеченность, мотивация, самооффективность, саморегуляция. По-видимому, роль перечисленных факторов в прогнозе субъективного благополучия (как общего уровня, так и применительно к школе) может отличаться в зависимости от возраста, что диктует необходимость сравнительных исследований на выборках учащихся разных возрастов [62].

Отдельным направлением исследований является выявление субъективного благополучия в условиях цифровых технологий. В качестве индикатора чаще принимается компьютерная зависимость. Выявлено, что компьютерная зависимость снижает жизнестойкость, способности к саморегуляции и совладающему поведению. У интернет-зависимых юношей и девушек часто выявляется чувство отвергнутости и низкие показатели по шкале «контроль» (в тесте жизнестойкости). Это свидетельствует о том, что интернет-зависимые подростки хотят уйти от реального мира, в мир иллюзорный, в котором им проще действовать и решать свои проблемы.

Проблемой является то, что в рассматриваемом направлении изучения субъективного благополучия подростков в России и в мире отсутствуют лонгитюдные исследования. В субъективном благополучии подростков велика роль внешних условий, межличностного взаимодействия и возрастных особенностей, и при этом феномены психики находятся в ситуации становления и развития.

Выводы по первой главе

В первой главе рассмотрены теоретические положения о психологических особенностях подросткового возраста, направления развития современных школьников через творчество, социальные компетенции, самопознание, выработанные психологией и педагогикой второй половины XX – начала XXI века.

Показано, что цифровые технологии являются фактором, качественно изменяющим современную жизнь, в связи с чем значимая часть психологического, медицинского, педагогического общества выражает очень серьезные опасения по поводу перспектив воздействия информационных технологий на психику детей и подростков [23]. В нашем исследовании имеет значение, что цифровые технологии влияют на психологическое и социальное здоровье подрастающего поколения, изменяя в то же время само образование на всех его ступенях. Важным является также то, что цифровые технологии меняют суть и

смысл творческой деятельности. В своей статье А. Е. Войскунский отмечает то, что ведущими направлениями человеческой активностью в цифровых технологиях является игра, общение и познание [19]. Г. У. Солдатова видит определенную взаимосвязь между академической и цифровой успешностью школьника, рассматривая цифровые технологии как целый мир возможностей не уступающих миру «офлайн» [67].

Общество идет по технократическому пути развития, приоритетной становится деятельность, связанная с созданием новых технологий. Переход к информационному обществу, в котором познавательные ценности являются одними из основных, определил потребность изменения личностного потенциала [31]. Актуальным является вопрос взаимосвязи творческой деятельности и личностного благополучия.

В условиях ускоренных темпов развития, многозадачности, требующих креативно и дивергентно мыслящих учащихся, с одной стороны, и социальной нормативности – с другой, в школьной среде значительная роль отводится необходимости развития творческого мышления и субъективного благополучия учащихся.

Субъективное благополучие выступает в качестве ресурсных свойств атрибутивной характеристики личности школьника, а также является индикатором школьного обучения. Порождение необычных идей, нестандартное мышление, оригинальные и нетрадиционные способы решения задач прямо или косвенно соотносятся с ощущением удовлетворенности жизнью, общим уровнем благополучия ребенка.

Связь творческой деятельности с воспитанием гармоничной личности задается требованием федеральных образовательных стандартов, программ и образовательных проектов национального уровня [31, 69].

Итак, субъективное благополучие является индикатором удовлетворенности и охватывает разные сферы жизни школьников: взаимоотношения в семье, отношения с друзьями и сверстниками, условия жизни, самоотношение, школьную среду и т.д. Можно сказать, что составляющие субъективного благополучия – это эмоциональная стабильность, благоприятные взаимоотношения, комфортное самоощущение, школьные и внешкольные достижения.

2 ФАКТОРЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ СУБЪЕКТИВНОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ ПОДРОСТКОВ В УСЛОВИЯХ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

2.1 Современные требования к оптимальной организации использования цифровых технологий школьников подросткового возраста

Информационно-коммуникационные технологии (ИКТ) – это совокупность различных инновационных технологий, которые позволяют фиксировать информацию, обрабатывать, передавать и распространять ее, а также отображать в нужном для пользователя виде. Использование информационных средств, обеспечиваемые ими эвристические и алгоритмические методы решения изобретательских задач, возможности самоанализа продукта творческого труда и презентации результатов проектной деятельности обеспечивают творческо-развивающий характер обучения с применением информационных технологий. В образовательных учреждениях в понятие ИКТ может входить прежде всего: персональный компьютер или ноутбук, устройство визуального вывода информации или мультимедиа (чаще всего это проектор, интерактивная доска, телевизор). Именно такой спектр информационного оборудования может быть представлен в любом классе общеобразовательного учреждения. [27].

Следует отметить, что в России еще в 2003 году разработаны и утверждены санитарно-эпидемиологические правила и нормативы № 2.2.2/2.4.1340-03 под названием «Гигиенические требования к персональным электронно-вычислительным машинам и организации работы». В связи с появляющимися подтвержденными исследованиями, эти нормы пересматриваются и вносятся изменения [3].

Интенсивное использование информационно-коммуникационных технологий может приводить к компьютерной зависимости, связанной со следующей симптоматикой:

- общее переутомление организма,
- головные боли,
- сбои в работе сердечно – сосудистой и нервной систем,
- снижение остроты зрения, усиление близорукости,
- искривление позвоночника в его различных отделах,
- синдром запястного сустава,
- аллергические реакции и др. [27].

Учитывая столь серьезные последствия, необходима организация педагогического и медицинского контроля состояния здоровья школьников. Кроме того, в условиях того,

что школьники и дальше будут активно использовать ИКТ, необходимо обучать их способам самостоятельной оценки изменений субъективных и объективных показателей состояния своего организма под воздействием средств информационных технологий. Необходим мониторинг собственного здоровья как в образовательной организации, так и в местах своего пребывания и проживания. Существуют показатели кратковременного (в течение 5-8 часов) и длительного (в течение семестра, года) возможного негативного воздействия средств ИКТ [27].

Как отмечают А.Л. Димова, С.С. Воложанина, К.В. Лоханева, у школьников следует контролировать:

1. Уровень эмоционального состояния, субъективного физического и психического благополучия и свое настроение. А также, сон, аппетит, настроение, самочувствие, болевые ощущения. Функциональные состояния (частоту сердечных сокращений, дыхания и уровень артериального давления).

2. Долговременное воздействие, которое может выражаться в ухудшении массы тела, отражаться на физической работоспособности подростка.

3. Критерии социального здоровья: навыки адекватного общения, ответственности, способности к саморегуляции своего поведения, способности к взаимопомощи (альтруизм), оптимальные стили поведения в конфликтах.

4. Состояние психических процессов: памяти и внимания, когнитивных и творческих способностей, навыков и умений саморегуляции состояния.

Данные показатели должны фиксироваться и анализироваться в динамике в соответствующих картах, дневниках самочувствия, самоконтроля и т.п., представляться в виде графиков. Эффективны экспресс-тесты функционального состояния.

Полученные данные рекомендуется интерпретировать следующим образом:

- если вышеназванные показатели состояния здоровья «в норме» (первая или вторая группы здоровья) можно считать, что средства ИКТ не оказывают негативного влияния на организм отдельного школьника или образ жизни и применяемые оздоровительные средства эффективно нейтрализуют возможные негативные последствия для здоровья;

- если вышеназванные показатели состояния здоровья отличны от «нормы» в худшую сторону и имеют тенденцию без выраженных органических причин ухудшаться в динамике (третья или четвертая группы здоровья), необходимо пройти повторную диагностику или консультацию у врача и психолога, менять образ жизни и корректировать оздоровительную нагрузку [27].

В случае появления негативных последствий для нервной и сердечно – сосудистой систем нужно проводить лечение и реабилитацию как симптомов, так и причин, изменяя режим использования компьютера, учебы, труда и отдыха. применение комплекса реабилитационных мероприятий и оптимизация режима труда и отдыха. В современной реабилитации и лечении также широко используются информационные технологии.

Таким образом, необходимо учитывать все факторы влияния цифровых технологий на состояние и здоровье детей, учитывая основную задачу – здоровье-сбережение детей и взрослых, как одну из стратегических позиций и точек зрения медицины, педагогики, психологии, социологии, права, экологии, демографии и других областей научного знания. При этом необходимо нормативное регулирование взаимодействия с технологиями, контроль за соблюдением нормативов в учебной и досуговой деятельности, а также разработка инновационных систем диагностики и оздоровления.

2.2 Условия творческого развития подростков с применением возможностей цифровых технологий

В данном параграфе мы анализируем проблемные вопросы творческого развития подростков с применением возможностей современных цифровых технологий.

Изучение проблем творчества с начала XX века и до настоящего времени показало исследователям - насколько сложным и многозначным в своих проявлениях представляется им этот феномен. В обзоре современных исследований, посвященных проблемам творчества, делается вывод о том, что пока не существует даже однозначного понимания данного феномена [78]: творчество является продуктивной мыслительной деятельностью, приносящей нетривиальный (качественно новый, неочевидный) результат (Р. Гут); творчество – это создание новых по замыслу культурных, материальных ценностей (С. И. Ожегов); под творчеством в настоящее время обычно понимается создание качественно нового (А. А. Горелов). В ряде работ (А. В. Брушлинский, О. К. Тихомиров, Н.Е. Gruber, D.B. Wallace и др.) акцентируется внимание на необходимость выявления не только результативной, но и процессуальной стороны творческой деятельности. По мнению исследователей для понимания творчества необходим учет четырех основных его сторон:

- новизны (продукты творчества должны быть новыми и оригинальными);
- ценности (они должны удовлетворять определенным внешним критериям);
- целесообразности (творческие продукты должны быть результатом целенаправленной активности человека);

- длительности (человек проявляет свою творческую активность в течение определенного времени).

Представляется, что технократический путь развития, по которому все мы идем, ограничивает феномены творческой деятельности человека, вырезает из всего их спектра и делает возможным для дальнейшего развития только творчество, связанное с наукой, с созданием новых технологий. Остальные виды творчества (художественное, духовное, бытовое творчество и др.) – могут быть не востребованы или даже не приемлемыми в современном мире. При этом информационные технологии дают возможность массово производить продукты, которые можно охарактеризовать как псевдо-творчество. В обществе формируются установки на эрзац-творчество, низкопробное творчество, которое, являясь временным заменителем высокого творчества, сублимирует творческую энергию человека, направляя ее на создание весьма посредственных произведений, наблюдаемых в изобилии в интернет-пространстве. Источником псевдо-творчества, как и творчества, является творческая природа человека, которую трудно ограничить.

В области образования, в связи с этим мы видим следующие проблемы:

А) традиционное общее образование главным образом нацелено на формирование интеллектуальных ресурсов учащихся, путем усвоения категорий и понятий, связанных с различными феноменами, характерными для таких наук, как физика, математика, химия, биология, языкознание и др. При этом возможно формирование развитой категориальной сети на внутреннем плане учащегося. Кроме этого, развитие интеллекта связано с овладением определенными способами действий с указанными категориями и понятиями. Но такое овладение действиями в школе строится на основе изучения готовых алгоритмов, то есть в области каждой науки учащийся усваивает сумму базовых для нее и уже готовых (разработанных ранее) алгоритмов и обучается успешной работе с ними. На этом уровне образования речь о творчестве не идет, – главное – это сумма знаний и успешное овладение алгоритмическими приемами работы с той или иной информацией.

Б) творчество – это порождение новых возможностей, новых способов решения проблем, т.е. процесс создания новых алгоритмов и перестройки старых. Для реализации этого направления в школе не хватает времени, поскольку существует жесткая привязка к весьма насыщенной учебной программе. Частично проблему развития творческих способностей учащихся решает система дополнительного образования. Но, во-первых, она охватывает далеко не всех учащихся, во-вторых, ее эффективность во многом зависит от творчества учителей-энтузиастов, которые в нее включены. На самом деле многие учителя, здесь в Томске, создают уникальные технологии работы с учениками,

направленные на развитие творчества, но системного использования этого потенциала пока нет.

В) частично решение проблемы развития творческих способностей учащихся в процессе обучения возможно путем создания частных школ, специализированных лицеев, колледжей, которые относительно автономны, могут создавать свои образовательные программы и широко использовать технологии, направленные на развитие творчества молодежи в обычном образовательном процессе. Этот вопрос мы рассмотрим более подробно далее.

Г) еще одно направление, которое обсуждается в последнее время в этом аспекте, – это домашнее обучение детей, вне школы, которое с каждым годом становится все популярнее в определенных (обеспеченных) слоях общества - здесь можно очень точно выявлять индивидуальный потенциал ребенка, зону его ближнего развития, использовать высокоэффективные технологии для его совершенствования. Возможно, что этот путь будет давать в дальнейшей перспективе большее количество учащихся (в процентном соотношении по сравнению с первыми двумя направлениями) с развитыми творческими способностями. Но данный путь – дорогостоящий и он применим не для многих, а для избранных.

Интересным также представляется дифференциация образования по степени одаренности детей. Одаренность является врожденным понятием, нельзя отрицать, что если есть способности к пению, то это не лучше и не хуже выраженных способностей к рисованию, но это разные сферы творческой деятельности и условия в них также разные. Смысл в том, чтобы у всех детей были равные возможности для творческого самовыражения, но одаренные дети вправе претендовать на особые условия (С. А. Водяха, В. И. Тютюнник) [14, 76].

Заметим, что в контексте педагогики вполне оправдано использование субъективного и психологического благополучия в качестве синонимов.

В контексте взаимовлияния творчества, образовательной среды и субъективного благополучия школьников интересны исследования, проводимые под руководством Е. Б. Лактионовой [41]. Результаты показывают, что учащиеся специализированных школ (для одаренных детей) более позитивно относятся к образовательной среде в сравнении со сверстниками из общеобразовательных школ. Вероятно, что для них школа является более значимой и ценной. Уровень показателей выше у учащихся специализированных школ, что может объясняться иным психологическим качеством взаимоотношений между педагогами и учащимися в этих школах.

У учащихся специализированных школ больше выражено стремление к личностному развитию, самосовершенствованию, открытости новому опыту, самостоятельности и независимости. Эти различия могут быть во многом обусловлены спецификой одарённых детей. Они способны оценивать собственное поведение и поступки, обладают внутренними критериями оценки своих достижений. Около трети учащихся в обеих сравниваемых группах (одаренных детей и общего обучения) в процессе обучения чувствуют эмоциональный дискомфорт, что приводит к снижению уровня субъективного благополучия, отражающего степень эмоционального комфорта [41].

В целом, по данным исследований Е. Б. Лактионовой, результаты по всем показателям психологического благополучия выше у учащихся специализированных школ. Таким образом, большая вероятность различий в уровне психологического благополучия учащихся в образовательной среде специализированных и общеобразовательных школ косвенным образом подтверждает взаимосвязь субъективного благополучия (в аспекте защищенности от психологического насилия) с творческим самовыражением [41].

Итак, развитие личности современных школьников происходит в ситуации максимально предоставленных им возможностей в творческом самовыражении и приобретении навыков социальной компетенции, т.е. возможности для творчества и общения для большинства из них практически не ограничены.

2.3 Модель психологического благополучия в связи с развитием школьников подросткового возраста в условиях использования цифровых технологий

Представим на схеме структуру психологического благополучия в концепциях Р.М. Райяна – Э.Динера, Н. Брэдберна, К. Рифф, А. Уотермана (рис.1) [87].

Проанализировав существующие теоретические представления о субъективном благополучии, можно заключить, что оно является продуктом отношений человека к людям, предметам и явлениям внешнего мира, а также непосредственного отношения человека к самому себе. Таким образом, центральным понятием субъективного благополучия является отношение человека ко всему, что обусловлено комплексом психологических причин.

Мы считаем, что уникальность субъективного благополучия заключается в том, что механизм его формирования существует не только в социальной среде, но и во внутреннем мире человека.

Кроме того, как показывают данные нашего исследования, у учащихся специализированных школ (с творческим уклоном) уровень эмоционального благополучия выше, чем у школьников общеобразовательных школ обычной направленности.

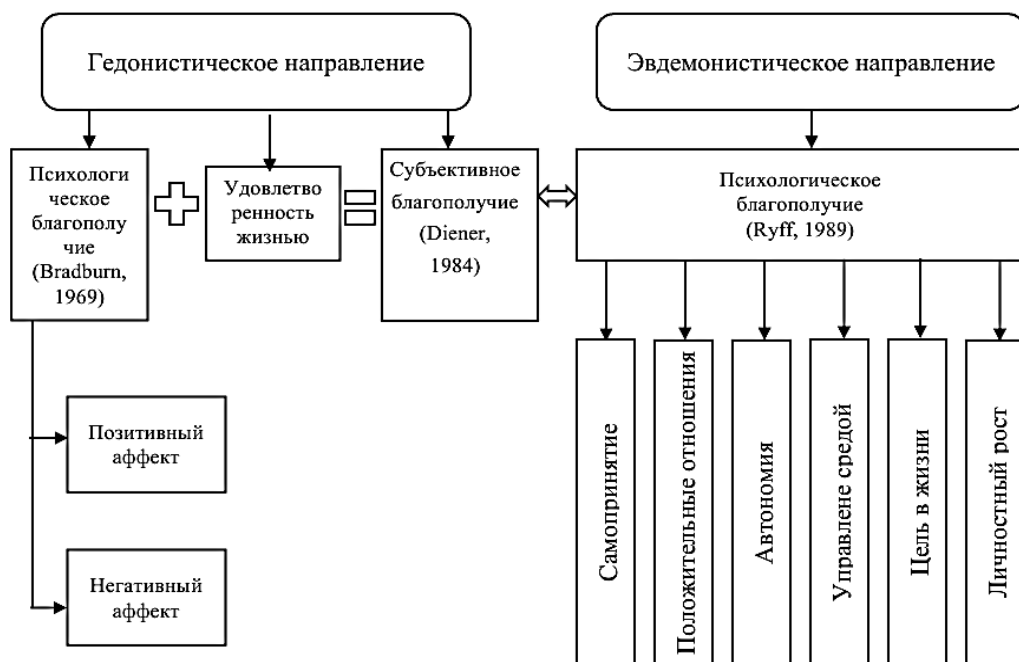


Рисунок 1 – Структура психологического здоровья (Р. М. Райяна, Э. Динера, Н. Брэдберна, К. Рифф) [87]

Прежде чем перейти к изложению данных эмпирического исследования, рассмотрим вопрос неоднозначности субъективного благополучия в контексте творчества и псевдотворчества. Представляет интерес работа Р. М. Байрамяна и К. С. Чулюкина (2020), исследовавших соотношения творческого мышления и субъективного благополучия в младшем школьном возрасте [6]. На выборке в 142 учащихся была подтверждена гипотеза о том, что существует обратная связь между творческим мышлением и компонентами субъективного благополучия.

Была установлена статистически значимая обратная связь между общим уровнем удовлетворенности жизнью, а также пятью шкалами, содержащими утверждения аффективного и когнитивного компонентов субъективного благополучия с общим уровнем творческого мышления.

Увеличение значения переменной творческого мышления соответствует уменьшению значения переменной удовлетворенности жизнью. Младший школьник позиционирует себя и свое отношение к миру посредством социальной ситуации развития, т. е. ограничители, которые присутствуют в окружающей среде ребенка, снижают его спонтанную активность, поскольку имеющиеся требования и правила

условно навязывают определенные поведенческие паттерны. Поэтому дети больше сосредоточены на подражании, чем на поиске собственных решений [6].

Чем лучше ребенок социально адаптирован, чем лучше его достижения и продуктивность в школе, тем менее выражено у него творческое мышление. Субъективное благополучие при этом будет отрицательно коррелировать с творческим мышлением. Удовлетворенность жизнью обратно взаимосвязана с компенсаторной творческой активностью. Авторы делают вывод, что творческое мышление может выступать катализатором субъективного неблагополучия [6].

Представляется, что кроме эмпирического доказательства, существуют логические основания данной гипотезы. Творчество – процесс, предполагающий стремление к совершенству, значит, как минимум, субъект осознает несовершенство. На примере истории творцов нет оснований считать, что они демонстрировали субъективное благополучие, скорее, наоборот. Если человек (ребенок) удовлетворен и счастлив, то он будет стремиться как можно дольше находиться в этом состоянии, и если это устраивает, то и мотивы к творчеству исчезают. Если же в основе творческой деятельности лежат мотивы самоактуализации, то изначальная точка этого процесса – это не удовлетворенность, а нечто противоположное. Самовыражение в творчестве как потребность предполагает наличие той же мотивации к деятельности. Если же признать творческую природу человека имманентной всему человечеству, то весьма трудно объяснить существующие до настоящего момента первобытные сообщества, не взаимодействующие с внешним миром. Проблема в том, что они демонстрируют высочайший уровень субъективного благополучия, недоступный современным обществам. И при этом они тысячелетиями живут исключительно простыми традициями, совершенно не стремясь переделать и улучшить окружающую их действительность [12].

Таким образом, субъективное благополучие вполне может находиться в обратных корреляциях с творчеством. Сама же творческая природа человека и является примером тех дополнительных подсистем в нашей модели психологического здоровья, которые мы в работе рассматриваем лишь косвенно. Мы полагаем, что существует особый вид субъективного благополучия, находящийся в непосредственной взаимосвязи с творчеством. Потребность в творчестве вполне может быть инициирована низким уровнем субъективного благополучия, но творец испытывает и наивысший уровень счастья, понимаемый как творческий экстаз. Таким образом, именно эта своеобразная пульсация субъективного благополучия – от острой нехватки, формирующей творческую потребность до творческого экстаза – и является характеристикой истинного творца.

Следующее понятие, которое актуально в нашем исследовании и предлагаемой модели – это псевдотворчество, рассмотренное в предыдущих частях работы. В нашей модели оно является одним из негативных блоков. Он находится на связи субъективного благополучия и личностного роста. Удовлетворенность псевдотворческим продуктом или процессом блокирует личностный рост.

Таким образом, в нашей модели психологического здоровья субъективное благополучие занимает место внутренней подсистемы, находящейся в динамическом взаимодействии с другими компонентами психологического здоровья.

Концептуальная модель нашего исследования определяется следующими особенностями. Мы рассматриваем субъективное благополучие личности, как подструктуру более широкого явления – психологического благополучия. В силу разнообразия подходов к пониманию субъективного благополучия мы ориентируемся на положение, которое разделяет большинство исследователей указанного феномена, согласно которому субъективное благополучие в значительной степени обусловлено эмоциональными состояниями человека, а также отражает в своих особенностях достаточно устойчивые соотношения в эмоциональных реакциях личности, которые проявляются, в частности, в балансе позитивных и негативных эмоций. Для подростков - целевой группы нашего исследования - эмоциональные реакции имеют ярко выраженный характер и эмоциональная сфера в ее развитии в данном возрасте опережает формирование когнитивных процессов. Поэтому имеет смысл говорить об эмоциональном благополучии, как ведущем компоненте субъективного благополучия подростков.

Эмоциональное благополучие имеет многомерную структуру и связано с различными аспектами жизни человека – с ведущей деятельностью, семейным и социальным окружением, устойчивыми личностными особенностями, интересами и потребностями личности. Оно также определяется такими индивидуальными характеристиками, как возраст и пол человека. Поэтому в нашем исследовании мы выделяем в качестве главного фактора, влияющего на эмоциональное благополучие подростков, – ведущую деятельность, то есть учебную деятельность, которая может осуществляться в различных форматах, а также может различаться в связи с организационными особенностями педагогических систем. С учетом того, что направленности и интересы подростков, связанные с внешним миром, в значительной степени опосредованы современными цифровыми технологиями, становится актуальным изучение интенсивности их использования школьниками в связи с эмоциональным благополучием личности.

Кроме этого, учитывая динамичные процессы развития школьников в подростковом возрасте, наличие ярко выраженного «кризиса подросткового возраста» - мы предполагаем изучать и возрастные аспекты субъективного благополучия, а также и гендерные различия, которые во время пубертатного периода могут становиться уже достаточно существенными. Кроме этого, необходимо учесть и личностные факторы, влияющие на субъективное благополучие. Среди них весомым фактором являются творческие способности подростков. Именно возможность их практической реализации существенно ускоряет развитие молодого человека и влияет на динамику его дальнейшей жизненной траектории.

Таким образом, зависимой переменной нашего исследования является эмоциональное благополучие подростков, операционализованное в показателе баланса позитивных и негативных эмоций. Независимыми переменными являются: возраст, пол, форматы учебной деятельности, особенности организации педагогической среды, интенсивность взаимодействия школьников с цифровыми технологиями и личностные характеристики – творческие способности подростков.

Выводы по второй главе

Важнейшими факторами, влияющими на субъективное благополучие подростков в современный период, мы считаем информационные технологии и возможности творческого развития. Обучение и образование является той средой, в которой происходит современное развитие. В образовании широко применяются информационные технологии, но, учитывая возможности их негативного воздействия на физическое и психическое здоровье, их использование в условиях образовательной среды должно быть нормируемым, и нормы должны соблюдаться и контролироваться.

Вопрос взаимосвязей субъективного благополучия и информационных технологий является спорным. Так, мы предполагаем, что компьютерная зависимость снижает уровень субъективного благополучия, что является одним из предметов нашего эмпирического исследования.

Проблема, вынесенная в тему исследования, носит методологический характер, поскольку понятие субъективного благополучия используется в разных значениях – как максимально широком, так и максимально узком. В узком смысле, как субъективное переживание счастья и удовлетворенности, субъективное благополучие не имеет нравственно-этических характеристик.

В психологии субъективное благополучие рассматривается в широком понимании, в гуманистическом направлении. Поскольку в гуманистическом направлении творческая самореализация является одним из высших уровней развития человека, то и субъективное благополучие личности зависит от ее творческой деятельности. Однако и в этом случае разное понимание содержания субъективного благополучия приводит к разным методологическим подходам в эмпирических исследованиях. Так, мы проанализировали исследования, в одном из которых установлены корреляционные взаимосвязи обратного характера между субъективным благополучием и творческой реализацией у школьников, в другом же исследовании доказано, что субъективное благополучие у школьников специализированных школ для одаренных детей выше, и это связано с их творческой самореализацией. На анализе этих исследований мы остановились достаточно подробно. Если брать эти исследования по отдельности, то нарушения внутренней логики отсутствует, сопоставление же противоположных выводов свидетельствует об очевидной методологической проблеме.

Рассмотренная нами современная модель психологического здоровья не является универсальной. Так, она очевидно непригодна в случаях творцов, обладающих высокой степенью таланта, гениальности. Но модель, мы считаем, является работающей и пригодной для целей образовательной деятельности. Это массовая деятельность, направленная на воспитание гармоничных личностей, способных к творческому преобразованию окружающей действительности.

3 ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ СУБЪЕКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ШКОЛЬНИКОВ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА В СВЯЗИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

3.1 Программа исследования

3.1.1 Методологический раздел программы

Цель исследования: изучение различий субъективного благополучия подростков, связанных с форматами традиционного и дистанционного обучения, а также с интенсивностью использования школьниками цифровых технологий, гендерными и возрастными особенностями.

Задачи эмпирического исследования:

1. Оценить различия субъективного благополучия подростков возраста 12-14 лет в условиях традиционного и дистанционного обучения с учетом гендерных и возрастных различий.
2. Оценить различия субъективного благополучия подростков возраста 12-14 лет в связи с интенсивностью использования ими цифровых технологий с учетом гендерных и возрастных различий, а также с учетом качественного характера данной активности.
3. Оценить характеристики субъективного благополучия подростков возраста 12-14 лет в связи с совместными эффектами, связанными с форматами обучения и интенсивностью использования ими цифровых технологий.

Общие гипотезы исследования:

1. Для школьников подросткового возраста характерны гендерные и возрастные различия субъективного благополучия в традиционном и дистанционном форматах обучения.
2. Для школьников подросткового возраста характерны гендерные и возрастные различия субъективного благополучия в связи с интенсивностью использования ими цифровых технологий.

Частные гипотезы:

1. Гендерные особенности подростков возраста 12-14 лет связаны с различиями их субъективного (эмоционального) благополучия в условиях традиционного и дистанционного обучения.

2. Возрастные различия подростков возраста 12-14 лет связаны с отличиями в их субъективном (эмоциональном) благополучии в условиях традиционного и дистанционного обучения.

3. Особенности организации форматов традиционного и дистанционного обучения связаны с различиями субъективного (эмоционального) благополучия подростков.

4. Гендерные характеристики подростков возраста 12-14 лет связаны с различиями их субъективного (эмоционального) благополучия в связи с интенсивностью использования ими цифровых технологий.

5. Возрастные особенности подростков возраста 12-14 лет связаны с различиями их субъективного (эмоционального) благополучия в связи с интенсивностью использования ими цифровых технологий.

6. Качественные отличия в характере активности опосредованной использованием цифровых технологий, связаны с различиями субъективного (эмоционального) благополучия подростков возраста 12-14 лет.

7. Различия в субъективном благополучии подростков возраста 12-14 лет связаны с совместными эффектами, обусловленными форматами обучения и интенсивностью использования ими цифровых технологий.

Обоснование комплекса психодиагностических методик, используемого в данном исследовании, связано с моделью исследования, которая представлена в Главе 2. Поскольку изучаемый нами конструктор субъективного благополучия тесно связан с эмоциональным проявлением личности, то в основе нашего комплекса должны находиться методики, позволяющие оценивать эмоциональную сферу человека, в частности, позитивные и негативные эмоции. Также, поскольку мы рассматриваем субъективное благополучие в связи с конкретными видами деятельности, то есть - в связи с учебной деятельностью школьников, указанные методики должны быть ориентированы на оценку эмоциональных состояний учащихся в связи с учебной деятельностью. Субъективное благополучие, представленное в структуре эмоциональных состояний личности, может быть тесно связанным с особенностями ее мотивации, спецификой проявлений познавательной активности, поэтому, изучая эмоциональное благополучие нам желательно оценивать и данные компоненты психологической системы человека.

Кроме этого, в связи с тем, что в исследовании предполагается изучение влияния цифровых технологий на субъективное благополучие подростков, необходимо использовать и методики, оценивающие степень вовлеченности школьников во взаимодействие с данными технологиями, т.е. методики, изучающие феномен компьютерной зависимости. Также важным феноменом, связанным с учебной

деятельностью школьников и использованием ими информационных технологий, является творческая деятельность учащихся, которая может быть реализована цифровыми средствами. Формирование творческой личности происходит на протяжении всего периода школьного обучения, но подростковый возраст является сензитивным периодом в этом отношении. Поэтому в диагностическом комплексе необходимо включать и методику, оценивающую степень творческих способностей учащихся в контексте взаимодействия цифровыми технологиями.

Представленные аргументы и стали основой подбора методик, который был использован на практике в ходе нашего эмпирического исследования.

3.1.2 Методический раздел программы: описание психодиагностического комплекса методик эмпирического исследования

В ходе исследования использовался следующий психодиагностический комплекс.

1. Методика диагностики мотивации учения и эмоционального отношения к учению (модификация А. Д. Андреевой) [4]. Методика диагностики мотивации учения и эмоционального отношения к учению основана на опроснике Ч. Д. Спилбергера, направленном на изучение уровней познавательной активности, тревожности и гнева как актуальных состояний и как свойств личности (State Trait Personality Inventory). Модификация опросника для изучения эмоционального отношения к учению для использования в России осуществлена А. Д. Андреевой) [4]. Цель данной методики направлена на диагностику познавательной активности, мотивации достижения, тревожности, гнева детей в возрасте 9-14 лет.

На первой странице бланка содержатся все необходимые сведения об испытуемом и инструкция. На следующих страницах представлен текст методики. Методика проводится фронтально — с целым классом или группой учащихся. После раздачи бланков школьникам предлагается прочесть инструкцию, обратить внимание на пример, затем психолог/консультант должен ответить на все задаваемые ими вопросы. Затем следует проверить, как каждый из учащихся выполнил задание, точное понимание инструкции, вновь ответить на вопросы. После этого учащиеся работают самостоятельно, и психолог ни на какие вопросы не отвечает. Заполнение шкалы вместе с чтением инструкции — 15-20 мин.

Шкалы познавательной активности, стремления к успеху (мотивации достижения), тревожности и гнева, входящие в опросник, состоят из 10 пунктов. Инструкция, бланк, ключ и интерпретация результатов методики приведены в Приложении А.

2. Методика скрининговой диагностики компьютерной зависимости Л. Н. Юрьевой и Т. Ю. Больбот [82]. Методика представляет собой скрининговый самоопросник, направленный на выявление компьютерной зависимости (в том числе интернет-аддикции). Методика была изначально разработана и адаптирована к использованию в русскоязычной среде Л. Н. Юрьевой и Т. Ю. Больбот. При разработке методики авторы руководствовались общими представлениями о зависимом поведении и накопленным опытом диагностики и лечения кибер-аддикций. В частности, авторы опирались на критерии диагностики интернет зависимости И. Голдберга и М. Орзак.

Тест содержит 11 вопросов относительно проявлений эмоционального состояния личности за компьютером или в интернете, рассуждений относительно реализации замыслов и предчувствия удовольствия, количества времени пребывания за компьютером и материальных расходов, связанных с этим, волевых свойств, ощущений, получаемых во время проведения компьютерного досуга, ассоциативного характера восприятия получаемого удовольствия, влияния увлечения компьютером на социально-бытовые обязанности, роли социальных обязательств в повседневном быте, влияния компьютера на психофизическое состояние, режим сна и бодрствования. Каждое утверждение сопровождается 4 степенями согласия с ним. Возможным ответам «никогда», «редко», «часто» или «очень часто» присваивают баллы 1, 2, 3 и 4, соответственно. Максимальный балл по единственной шкале методики составляет 44 балла. В традиционный вариант методики нами были добавлены дополнительные вопросы:

12. Как часто учеба с использованием компьютера, смартфона доставляет Вам удовольствие?

13. Как часто Вы чувствуете, что дистанционный формат учебы Вам нравится больше, чем обучение в классе?

14. Как часто у Вас лучше получается подготовка учебных заданий, когда они выполняются на компьютере (смартфоне) или дистанционно?

15. Как часто Вы готовы отводить много времени для учебных занятий с использованием компьютера, смартфона?

Приведенные дополнительные пункты обрабатывались отдельно от базового варианта методики, и они позволили охарактеризовать интенсивность работы школьников, связанную с выполнением учебной деятельности с опорой на цифровые технологии.

Кроме общей шкалы в данной методике, мы рассчитывали дополнительную шкалу - позитивных эмоций, связанных с использованием компьютера, а также шкалу предпочтения цифровых технологий взаимодействию с людьми.

Косвенным образом результаты тестирования позволяют выделить «группу риска» с признаками компьютерной зависимости с целью применения эффективных профилактических программ, которые направлены на предупреждение развития психических и поведенческих расстройств.

Интерпретация.

Высчитывается сумма пунктов по всем показателям.

- Если сумма баллов меньше 16, то риск развития интернет-зависимости равен 0.
- От 16 до 22 баллов — стадия увлечения, «прилипания» к зависимости, так называемого аттачмента. Реабилитационные мероприятия дадут наибольший эффект.
- От 23 до 37 баллов — первая стадия зависимости. Необходимо проведения реабилитационных мероприятий.
- 38 и более баллов — вторая стадия зависимости. Необходимо проведение лечебных мероприятий.

Использование данного способа поможет проводить эффективную скрининг-диагностику компьютерной зависимости как среди отдельных личностей, так и в группе пользователей компьютерными технологиями, а также одновременно оценить эмоциональное состояние личности, ее волевые свойства, способности к самоконтролю поведения, физическое и психологическое состояние. Высокая объективность конечного результата, которая обусловлена адаптацией вариантов ответов к национальной социально-общественной сфере деятельности посредством весьма простых средств, информирует о соответствии предложенного решения задачи диагностики. Бланк методики приведен в Приложение Б.

3. Шкала личной тревожности для учащихся 10-16 лет А. М. Прихожан [55].

Данная методика была разработана А. М. Прихожан в 1980-1983 гг. по принципу «Шкалы социально-ситуационного страха, тревоги» О. Кондаша. Достоинства шкал такого типа является то, что, во-первых, они позволяют выделить области действительности, вызывающие тревогу, и, во-вторых, в меньшей степени зависят от умения школьников распознавать свои переживания, чувства, т.е. от развитости интроспекции и наличия определенного словаря переживаний.

Данная методика предназначена для диагностики у подростков следующих видов личностной тревожности:

1. тревожность, связанную со школьными ситуациями (школьную),
2. с ситуациями общения (межличностную),
3. с отношением к себе (самооценочную).

4. шкала мистических, магических страхов (магическую).

Описание методики.

Методика относится к числу бланковых, содержит 40 вопросов с вариантами ответов – «нет» -0, «немного»-1, «достаточно»-2, «значительно»-3, «очень»-4, что позволяет проводить ее коллективно. Бланк содержит необходимые сведения об испытуемом, инструкцию и содержание методики.

Методика разработана в двух формах. *Форма А* - предназначена для школьников 10-12 лет, *Форма Б* – для учащихся 13-16 лет. Инструкция к обеим формам одинакова. Существенного различия между вопросами формами А и Б не была обнаружена и в нашем исследовании была использована *Форма Б* и использованы первые три шкалы данной методики.

Подсчитывается общая сумма баллов по шкале в целом и отдельно по каждой субшкале.

Полученная сумма баллов представляет собой первичную, или «сырую», оценку.

Первичная оценка переводится в шкальную. В качестве шкальной оценки используется стандартная десятка (стены). Для этого данные испытуемого сопоставляются с нормативными показателями группы учащихся соответствующего возраста и пола. Результат, полученный по всей шкале, интерпретируется как показатель общего уровня тревожности, по отдельным субшкалам — отдельных видов тревожности. Бланк методики приведен в приложение В. В исследовании нами использовались все шкалы методики за исключением шкалы магической тревожности.

4. Методика Эрнеста Вартегга «Круги» [46]. Цель данного метода: изучение творческих способностей и индивидуальных особенностей невербальных компонентов творческого воображения. Экспериментальный материал: бланк с 20 кругами (диаметр каждого - 3 см); секундомер, на выполнение задания отводится 10 мин. Описание методики: Испытуемому предлагается бланк с кругами и дается задание нарисовать как можно больше предметов или явлений, используя круги как основу.

Обработка результатов. Для обработки результатов теста используются три показателя: скорость, гибкость и оригинальность творческого воображения. Для определения скорости подсчитывается общее количество рисунков. Для определения гибкости рисунки группируются по пяти базовым группам.

Все рисунки испытуемого распределяются по базовым группам, затем подсчитывается количество переходов между группами. Это и является показателем гибкости образного мышления и воображения. Анализ рисунков по тематике дает представление о насыщенности памяти образами и понятиями из тех или иных областей, а

также о степени легкости актуализации различных образов. За оригинальные можно принять только те рисунки, которые встречаются в группе 1 - 2 раза. Оригинальные рисунки подразделяются на 3 базовые группы.

Также в этом тесте можно выявлять четвертый показатель, связанный с вербальным названием рисунка. Сумма всех показателей (скорость, гибкость, оригинальность) характеризует степень развития творческих способностей личности.

Интерпретация результатов. Конкретные рисунки говорят, в основном, о богатстве образов памяти, сформированности умения быстро актуализировать в кратковременной памяти образы редко встречающихся предметов или явлений. Обобщающие рисунки являются результатом оперирования более сложными образами, синтезирующими данные чувственного и абстрактного отражения действительности. Конструктивные (творческие) рисунки являются результатом работы фантазии, воображения. Именно эти рисунки можно считать проявлением оригинальности как качества мыслительной деятельности, творческой активности в процессе выполнения задания. На основе качественной интерпретации рисунков сделать вывод об уровне развития творческого воображения. Бланк методики приведен в приложение Г.

Для статистического анализа результатов исследования применялся Microsoft Excel 2016 и пакет статистических программ Statistica 13.0, а также методы статистического анализа: критерия нормальности Шапиро-Уилкса, корреляционный анализ (по Спирмену), статистические критерии различия (U- критерий Манна-Уитни, T - критерий Вилкоксона), H-критерия Крускала-Уоллиса.

3.1.3 Особенности организации эмпирического исследования

Исследование проходило на базе двух школ г. Томска - в средней общеобразовательной школе №32 и в «Эврике-развития», проводилось в групповой форме, по времени занимало 40 мин (1 урок) для каждого класса. Исследование проводилось во второй и третьей декадах января 2021 г. Всего в исследовании приняли участие 78 школьников, обучающихся в 6 -8 классах, 44 мальчика, 34 девочки, в возрасте 12-14 лет. Исследование проводилось в соответствии с регламентом школы, по согласованию с руководящим составом, участие школьников в тестирование было добровольным.

3.2 Результаты эмпирического исследования

В таблице 1 представлены результаты, связанные с решением задачи 1 эмпирического исследования, в частности, показатели методики А. Д. Андреевой, характеризующие традиционное обучение, для подгрупп мальчиков и девочек. В процессе исследования данная методика применялась дважды, что позволило оценить приведенные в ней показатели для различных форматов обучения. Также в данной методике была выделена дополнительная шкала, связанная с пунктами 2,6,10,24,34, которая позволила описывать позитивные эмоции школьников, связанные с познавательной деятельностью.

Таблица 1 - Гендерные отличия в средних значениях показателей методики А. Д. Андреевой для традиционного формата обучения по группе N=78 человек (U-критерий Манна-Уитни)

Статистические характеристики	Показатели методик				
	Познавательная активность-т	Мотивация достижения-т	Тревожность-т	Гнев-т	Познавательные эмоции -т
Средние значения, мальчики (N=44)	24,5	26	21,3	17,1	11,9
Значимость критерия нормальности Шапиро-Уилкса, р	0,407	0,474	0,389	<0,001	0,116
Средние значения, девочки (N=34)	22,4	24,6	24	22,1	11,7
Значимость критерия нормальности Шапиро-Уилкса, р	0,09	0,711	0,011	0,63	0,197
Значение U-критерия Манна-Уитни	570	623	547	449	693
Значимость различий, р (U-критерий Манна - Уитни)	0,073	0,206	0,043	0,003	0,577

Как видно из таблицы 1, значения показателей, отличаются от нормального распределения, согласно критерию Шапиро – Уилкса ($p < 0,05$ говорит о том, что

существуют значимые различия). Поэтому при дальнейшей обработке применялись непараметрические критерии различия, в частности, U-критерий Манна-Уитни. Статистически значимые различия найдены для показателя «тревожность» (на уровне $p < 0,05$) и «гнев» (на уровне $p < 0,01$) - у девочек эти показатели выше, чем у мальчиков. Что касается показателя «познавательной активности», то он выше у мальчиков на уровне $p < 0,1$, что говорит о тенденции к различиям для данного показателя. Различия не значительны в показателях «мотивации достижения» и «познавательных эмоций» - они в традиционном режиме обучения у мальчиков чуть выше, чем у девочек.

Для данных, полученных для мальчиков и девочек с помощью методики А. Д. Андреевой, был рассчитан показатель баланса позитивных и негативных эмоций, который является интегральным показателем эмоционального благополучия [14, 35, 88; 90] по формуле:

$$\text{ЭБпнб} = \frac{2 \cdot \text{УПЭ}}{\text{УТ} + \text{УГ}}, \quad (1)$$

- где ЭБпнб – показатель эмоционального благополучия, рассчитываемый как баланс позитивных и негативных эмоций; УПЭ – нормированный уровень познавательных эмоций; УТ – нормированный уровень тревожности; УГ – нормированный уровень гнева.

Данный показатель составил для мальчиков 0,34, для девочек 0,28, статистическая значимость различий (U-критерий Манна – Уитни) между группами составила $p = 0,021$. То есть, уровень эмоционального благополучия для мальчиков при традиционном формате обучения значимо выше, чем для девочек.

В таблице 2 представлено сравнение показателей методики А. Д. Андреевой, характеризующих дистанционный формат обучения, для подгрупп мальчиков и девочек.

Как видно из таблицы 2, согласно критерию Шапиро – Уилкса значения многих показателей отклоняются от нормального распределения (для них значимость $p < 0,05$). Поэтому в качестве критерия для определения различий между группами использования U-критерий Манна – Уитни, результаты применения которого приведены в 6 и 7 строках таблицы 2. Соответственно, значимые различия обнаружены по показателю «познавательная активность» - у мальчиков он значимо ($p < 0,05$) выше, чем у девочек в условиях дистанционного обучения. В то же время у девочек при дистанционном обучении значимо выше показатели тревожности ($p = 0,011$) и гнева ($p < 0,031$), чем у мальчиков.

Показатели мотивации достижения и познавательных эмоций, хотя они и выше у мальчиков, не демонстрируют значимого уровня различий. По данным, полученным для

мальчиков и девочек в связи с дистанционным обучением с помощью методики А.Д. Андреевой также был рассчитан показатель баланса позитивных и негативных эмоций. Данный показатель составил для мальчиков 0,33, для девочек 0,25, статистическая значимость различий (U-критерий Манна –Уитни) между группами составила $p=0,001$. То есть, уровень эмоционального благополучия для мальчиков при дистанционном формате обучения значимо выше, чем для девочек.

Таблица 2 - Гендерные отличия в показателях методики А. Д. Андреевой для дистанционного формата обучения по группе N=78 человек (U-критерий Манна-Уитни)

Статистические характеристики	Показатели методик				
	Познавательная активность-д	Мотивация достижения-д	Тревожность-д	Гнев-д	Познавательные эмоции -д
Средние значения, мальчики (N=44)	23,7	25,3	19	15,3	10,5
Значимость критерия нормальности Шапиро-Уилкса, р	0,491	0,076	0,031	<0,001	0,018
Средние значения, девочки (N=34)	21	23,7	22,3	18,4	9,6
Значимость критерия нормальности Шапиро-Уилкса, р	0,494	0,406	0,215	0,047	0,275
Значение U-критерия Манна-Уитни	541	603	495	535	649
Значимость различий, р (U-критерий Манна - Уитни)	0,037	0,144	0,011	0,031	0,318

В таблице 3 представлены гендерные отличия в показателях тревожности, полученные по методике А. М. Прихожан для традиционного формата обучения.

Таблица 3 - Гендерные отличия в показателях методики А. М. Прихожан для группы N=78 человек (традиционный формат обучения, U-критерий Манна-Уитни)

Статистические характеристики	Показатели методик			
	Школьная тревожность	Самооценочная тревожность	Межличностная тревожность	Общая тревожность
Средние значения, мальчики (N=44)	11,5	10	9,86	31,4
Значимость критерия нормальности Шапиро-Уилкса, р	0,003	0,004	0,056	<0,001
Средние значения, девочки (N=34)	14,4	14,5	15,7	44,5
Значимость критерия нормальности Шапиро-Уилкса, р	0,208	0,279	0,03	0,029
Значение U-критерия Манна-Уитни	509	461	418	423
Значимость различий, р (U-критерий Манна - Уитни)	0,016	0,004	<0,001	0,006

Для выявления различий был использован в качестве критерия U-критерий Манна – Уитни (см. строка 6 и 7), т.к. некоторые показатели, согласно критерию Шапиро – Уилкса отклоняются от нормального распределения (для них $p < 0,05$). Значимые различия обнаружены по показателям школьной ($p < 0,05$), самооценочной ($p < 0,01$), межличностной ($p < 0,001$) и общей тревожностью ($p < 0,01$), где у девочек соответствующие показатели превышали показатели мальчиков.

В таблице 4 представлены гендерные отличия в изменениях показателей методики А. Д. Андреевой для форматов традиционного и дистанционного обучения, полученные с помощью Т-критерия Вилкоксона.

Таблица 4 - Гендерные отличия в изменениях показателей методики А. Д. Андреевой для форматов традиционного и дистанционного обучения, полученные с помощью Т-критерия Вилкоксона

Статистические характеристики	Показатели методик					
	Познавательная активность	Мотивация достижения	Тревожность	Гнев	Познавательные эмоции	Эмоциональное благополучие, ЭБпнб
Средние значения, мальчики (N=44), традиционное обучение	24,5	26	21,3	17,1	11,9	0,34
Средние значения, мальчики (N=44), дистанционное обучение	23,7	25,3	19	15,3	10,5	0,33
Т-критерий Вилкоксона, W	0,348	0,218	0,004	0,011	0,004	0,548
Средние значения, девочки (N=34), традиционное обучение	22,4	24,6	24	22,1	11,7	0,28
Средние значения девочки (N=34), дистанционное обучение	21	23,7	22,3	18,4	9,6	0,25
Т-критерий Вилкоксона, W	0,038	0,238	0,025	0,003	<0,001	0,205

Как видно из таблицы 4, при переходе в дистанционный формат обучения и для мальчиков, и для девочек характерно снижение негативных эмоций – тревожности и гнева. При этом, для мальчиков более существенно снижение тревожности, чем для девочек, а для девочек – более характерно снижение эмоций гнева. Также для мальчиков познавательная активность практически не меняется, а для девочек – значимо ($p < 0,05$) снижается. Познавательные эмоции для девочек также снижаются более выражено, чем для мальчиков в дистанционном формате. Также из результатов таблицы видно, что с переходом к дистанционному обучению показатель баланса позитивных и негативных эмоций для мальчиков снижается существенно меньше, чем для девочек.

В таблице 5 приведены результаты, связанные с решением задачи 1, в контексте выявления возрастных отличий в средних значениях показателей методики А. Д. Андреевой для традиционного формата обучения по группе N=78 человек. Сравнение групп проводилось попарно с использованием U-критерия Манна-Уитни.

Таблица 5 - Возрастные отличия в показателях методики А. Д. Андреевой для традиционного формата обучения по группе N=78 человек (U-критерий Манна-Уитни и H-критерий Крускала-Уоллиса)

Показатели	Возраст			Значимость различий между группами (U-критерий Манна-Уитни), p	H-критерий Крускала-Уоллиса		
	12 лет, N=21	13 лет, N=40	14 лет, N=17		Эмпирическое значение, χ^2	Число степеней свободы, df	Значимость различий, p
Познавательная активность-т	24,0	21,9	27,1	0,072 (12-14 лет); 0,003 (13-14 лет)	9,5921	2	0,008
Мотивация достижения-т	25,0	24,9	26,8	-	2,9827	2	0,225
Тревожность-т	22,5	22,8	21,6	-	0,4080	2	0,815
Гнев-т	19,1	19,2	19,9	-	0,0709	2	0,965
Познавательные эмоции-т	12,0	10,9	13,9	0,074 (12-14 лет); 0,002 (13-14 лет)	9,3705	2	0,009
Баланс позитивных и негативных эмоций – т, ЭБ _{пнб}	0,310	0,278	0,373	0,029 (13-14 лет)	5,2247	2	0,073

Из таблицы 5, следует, что существуют значимые различия в возрастных группах по показателям «познавательной активности», и «познавательных эмоций». У подростков 14 лет данный показатели значимо выше, чем у подростков 12 и 13 лет. Также показатель баланса позитивных и негативных эмоций в возрасте 14 лет значимо превышает данный показатель для возраста 13 лет. А показатели мотивации, тревожности и гнева, хотя и испытывают возрастные изменения, не демонстрируют значимых отличий при очном формате обучения.

В таблице 6 приведены возрастные отличия в показателях методики А. Д. Андреевой для дистанционного формата обучения по группе N=78 человек, полученные с помощью Н- критерия Крускала-Уоллиса). Попарное сравнение показателей таблицы 6 с помощью U-критерия Манна-Уитни показало, что значимых различий между рассматриваемыми показателями нет, поэтому результаты данного критерия не приводятся.

Таблица 6 - Возрастные отличия в показателях методики А. Д. Андреевой для дистанционного формата обучения по группе N=78 человек (Н-критерий Крускала-Уоллиса)

Показатели	Возраст			Н-критерий Крускала-Уоллиса		
	12 лет	13 лет	14 лет	Эмпирическое значение, χ^2	Число степеней свободы, df	Значимость различий, p
Познавательная активность-д	22,4	22,4	23,0	0,1535	2	0,926
Мотивация достижения-д	24,3	24,4	25,3	0,5652	2	0,754
Тревожность-д	21,5	20,4	19,1	2,2116	2	0,331
Гнев-д	16,6	16,6	16,8	0,0742	2	0,964
Познавательные эмоции-д	10,0	9,8	10,8	1,5331	2	0,465
Показатель баланса позитивных и негативных эмоций – д, ЭБ _{пнб}	0,277	0,289	0,330	3,05	2	0,218

Из результатов таблицы 6 видно, что значимые различия для представленных показателей по Н-критерию Крускала-Уоллиса отсутствуют.

В таблице 7 представлены возрастные отличия в показателях методики А. М. Прихожан, а также значения Н- критерия Крускала-Уоллиса.

Таблица 7 - Возрастные отличия в показателях методики А. М. Прихожан для группы N=78 человек

Показатели	Возраст			Н-критерий Крускала-Уоллиса		
	12 лет	13 лет	14 лет	Эмпириче ское значение, χ^2	Число степеней свободы, df	Значимос ть различий, p
Школьная тревожность	13,7	12,2	12,9	0,290	2	0,865
Самооценочная тревожность	11,6	11,9	12,6	0,492	2	0,782
Межличностная тревожность	13,1	11,9	12,9	0,495	2	0,781
Сумма	38,4	35,9	38,4	0,245	2	0,885

Представленные в таблице 7 результаты позволяют говорить о том, что значимые отличия для трех возрастных групп в показателях методики А. М. Прихожан отсутствуют.

В таблицах 8-10 представлены средние значения показателей и результаты Т-критерия Вилкоксона для трех возрастных групп, соответственно 12, 13 и 14 лет. Существенные статистические данные не выявлены.

Как следует из таблицы 8, значимые различия наблюдаются только для одного показателя – познавательных эмоций, то есть в условиях дистанционного обучения уровень познавательных эмоций у школьников возраста 12 лет значимо ($p=0,023$) снижается по сравнению с традиционным обучением.

Из таблицы 9 следует, что наблюдаются значимые снижения показателей «тревожность», «гнев», «познавательные эмоции» в условиях дистанционного обучения по сравнению с традиционным для школьников возраста 13 лет.

Таблица 8 - Отличия в показателях методики А. Д. Андреевой для традиционного и дистанционного форматов обучения для школьников 12 лет, N=21 человек (Т-критерий Вилкоксона)

Показатели	Средние значения	Статистика Т-критерия Вилкоксона, W	Уровень значимости различий, p
Познавательная активность - т	24	54,5	0,183
Познавательная активность - д	22,4		
Мотивация достижений - т	25	66,5	0,418
Мотивация достижений - д	24,3		
Тревожность - т	22,5	53	0,711
Тревожность - д	21,5		
Гнев - т	19,1	29	0,147
Гнев - д	16,6		
Познавательные эмоции - т	12	28	0,023
Познавательные эмоции - д	10		
Показатель баланса позитивных и негативных эмоций – т, ЭБ _{пнб}	0,310	75,5	0,279
Показатель баланса позитивных и негативных эмоций – д, ЭБ _{пнб}	0,277		

Таблица 9 - Отличия в показателях методики А. Д. Андреевой для традиционного и дистанционного форматов обучения для школьников 13 лет, N=40 человек (Т-критерий Вилкоксона)

Показатели	Средние значения	Статистика Т-критерия Вилкоксона, W	Уровень значимости различий, p
1	2	3	4
Познавательная активность - т	21,9	247	0,773
Познавательная активность - д	22,4		
Мотивация достижений - т	24,9	129	0,373
Мотивация достижений - д	24,4		
Тревожность - т	22,8	103,5	0,006

Окончание таблицы 9.

1	2	3	4
Тревожность - д	20,4		
Гнев - т	19,2	94,5	0,005
Гнев - д	16,6		
Познавательные эмоции - т	10,9	77,5	0,022
Познавательные эмоции - д	9,8		
Показатель баланса позитивных и негативных эмоций – т, ЭБ _{пнб}	0,278	357,5	0,934
Показатель баланса позитивных и негативных эмоций – д, ЭБ _{пнб}	0,289		

Таблица 10 - Отличия в показателях методики А. Д. Андреевой для традиционного и дистанционного форматов обучения для школьников 14 лет, N=17 человек (Т-критерий Вилкоксона)

Показатели	Средние значения	Статистика Т-критерия Вилкоксона, W	Уровень значимости различий, p
Познавательная активность - т	27,1	10,5	0,003
Познавательная активность - д	23		
Мотивация достижений - т	26,8	35	0,284
Мотивация достижений - д	25,3		
Тревожность - т	21,6	25	0,090
Тревожность - д	19,1		
Гнев - т	19,9	23	0,037
Гнев - д	16,8		
Познавательные эмоции - т	13,9	1,5	0,001
Познавательные эмоции - д	10,8		
Показатель баланса позитивных и негативных эмоций – т, ЭБ _{пнб}	0,373	36	0,182
Показатель баланса позитивных и негативных эмоций – д, ЭБ _{пнб}	0,330		

Из таблицы 10 следует, что наблюдаются значимые снижения показателей «тревожность», «гнев», «познавательная активность», «познавательные эмоции» в условиях дистанционного обучения по сравнению с традиционным для школьников возраста 14 лет.

Последующая задача решалась в связи с тем, что средовые факторы, связанные с педагогическим процессом, могут быть существенно различны для общеобразовательной и специализированной школ, в связи с чем можно предположить наличие различий у учащихся различных школ уровней эмоционального благополучия как в традиционном, так и в дистанционном обучении. Поскольку в школе «Эврика» в исследовании принимали участие школьники 13-14 лет, а в общеобразовательной школе – в возрасте 12-13 лет, то на этом этапе мы сравнивали показатели учащихся в возрастной группе 13 лет.

В таблице 11 представлены средние значения показателей методик А. Д. Андреевой и А.М. Прихожан для школьников в возрасте 13 лет двух школ – общеобразовательной и специализированной. Значения критерия Манна-Уитни и уровни значимости различий в таблице приведены только для показателей, которые продемонстрировали статистически значимые различия между учащимися.

Значимые различия (на уровне $p < 0,05$) обнаружены для показателей «тревожности» и «гнева» при традиционном формате обучения (методика А. Д. Андреевой), данные показатели выше у школьников общеобразовательной школы, так же выше показатели «гнева» (на уровне $p < 0,05$) при дистанционном формате обучения в данной школе. Значимые различия выявлены в показателях «межличностной тревожности» (на уровне $p < 0,05$) и «общей тревожности» по методике А. М. Прихожан, причем эти показатели также выше у школьников общеобразовательной школы.

Для традиционного обучения характерны значимые различия (на уровне $p < 0,05$) и в показателе баланса позитивных и негативных эмоций, что свидетельствует о более высоком уровне эмоционального благополучия школьников специализированной школы. Данные результаты могут свидетельствовать в пользу наличия средовых факторов, связанных с организацией учебного процесса, которые могут оказывать влияние на уровни субъективного благополучия школьников подросткового возраста в различных образовательных учреждениях. Для остальных показателей значимых различий не обнаружено.

Таблица 11 - Отличия в значениях показателей методик для школьников общеобразовательной и специализированной школ (возраст 13 лет, N₁=30 человек, N₂=10 человек), полученные с помощью U - критерия Манна-Уитни

Показатели	Средние значения, общеобразовательная школа (N=30)	Средние значения, специализированная школа (N=10)	Значение U- критерия Манна- Уитни	Значимость различий, p (U-критерий Манна -Уитни)
1	2	3	4	5
Познавательная активность-т	21,8	22,2	-	-
Мотивация достижения-т	24,3	26,8	-	-
Тревожность-т	23,8	19,8	78	0,025
Гнев-т	20,4	15,4	72,5	0,016
Познавательные эмоции-т	10,7	11,4	-	-
Познавательная активность-д	22,5	22,0	-	-
Мотивация достижения-д	23,9	26,1	-	-
Тревожность-д	20,6	19,9	-	-
Гнев-д	18,0	12,5	68,5	0,011
Познавательные эмоции -д	9,6	10,4	-	-
Школьная тревожность - т	13,0	10,0	-	-
Самооценочная тревожность	12,6	9,7	-	-
Межличностная тревожность	13,1	8,1	78,5	0,026
Общая тревожность	38,6	27,8	-	-

Окончание таблицы 11.

1	2	3	4	5
Показатель баланса позитивных и негативных эмоций – т, ЭБ _{пнб}	0,253	0,353	85,5	0,046
Показатель баланса позитивных и негативных эмоций – д, ЭБ _{пнб}	0,270	0,348	-	-

В процессе решения 2-й задачи эмпирического исследования нами применялись методики: А. Д., Андреевой, методика изучения школьной тревожности А. М. Прихожан, методика скрининговой диагностики компьютерной зависимости Л. Н. Юрьевой и Т. Ю. Больбот.

В таблице 12 представлены гендерные отличия в средних значениях скрининговой диагностики компьютерной зависимости Л. Н. Юрьевой и Т. Ю. Больбот.

Таблица 12 - Гендерные отличия показателей скрининговой диагностики компьютерной зависимости Л. Н. Юрьевой и Т. Ю. Больбот (U-критерий Манна -Уитни)

Показатели методики	Средние значения, мальчики (N=44)	Значимость критерия нормальнос ти Шапиро- Уилкса, р	Средние значения, девочки (N=34)	Значимость критерия нормальнос ти Шапиро- Уилкса, р	Значение U-критерия Манна- Уитни	Значимость различий, р (U- критерий Манна - Уитни)
1	2	3	4	5	6	7
Компьютер ная зависимост ь	22,8	0,190	26,4	0,274	463	0,004

Окончание таблицы 12.

1	2	3	4	5	6	7
Позитивны е эмоции к ЦТ	10,2	0,411	10,2	0,502	725	0,815
Занятость с ЦТ	8,57	0,007	9,06	0,112	639	0,267
Предпочтен ие ЦТ людям	10,9	0,013	12	0,069	559	0,054
Используй вание ЦТ для учебы	10,7	0,414	10	0,580	665	0,403
Используй вание ЦТ для развития	3,05	0,298	2,7	0,892	613	0,153
Используй вание ЦТ для учебы и развития	13,7	<0,001	12,8	<0,001	620	0,195
Баланс позитивных и негативных эмоций, ЭБ _{пнб}	0,34	0,358	0,28	0,004	543	0,039

В таблице 12 значения большинства показателей отклоняются от нормального распределения, согласно критерию Шапиро - Уилкса ($p < 0,05$). Следовательно, используем U-критерий Манна – Уитни в качестве критерия для определения различий между группами. По результатам из таблицы 12, видно, что уровни «компьютерной зависимости» и «предпочтения цифровых технологий людям» у девочек значимо выше, чем у мальчиков. Так же из таблицы 9 видно, что показатель «использование цифровых технологий для учебы и развития» у мальчиков несколько выше, чем у девочек, так же как

и показатель «использование ЦТ для учебы». Значимо (на уровне $p < 0,05$) различается и показатель баланса позитивных и негативных эмоций, у мальчиков он выше, что может свидетельствовать о большем эмоциональном благополучии мальчиков, чем девочек, а также о возможной взаимосвязи показателя эмоционального благополучия с уровнем интенсивности использования школьниками цифровых технологий, то есть с компьютерной зависимостью. Показатели «позитивных эмоций к ЦТ» и «занятость с ЦТ» не демонстрируют значимых гендерных различий.

Для проверки возможной связи показателя компьютерной зависимости с уровнем эмоционального благополучия нами был проведен корреляционный анализ данных для всей группы школьников по Спирмену (ранговая корреляция). Его результаты приведены в таблице 13.

Таблица 13 - Результаты корреляционного анализа данных по всей группе школьников для методик Л. Н. Юрьевой и Т. Ю. Большот., А. Д. Андреевой и А. М. Прихожан

Показатели, связанные с интенсивностью использования ЦТ	Показатели, связанные с эмоциональным благополучием			
	Показатель баланса позитивных и негативных эмоций	Школьная тревожность	Самооценочная тревожность	Межличностная тревожность
Компьютерная зависимость	-0,372***	0,412***	0,576***	0,553***
Использование ЦТ для учебы и развития	-0,235*	-0,064	0,034	-0,019
Использование ЦТ для учебы	-0,236*	-0,077	0,021	-0,011
Позитивные эмоции к ЦТ	-0,431***	0,112	0,266*	0,220*
Занятость с ЦТ	-0,252*	0,198	0,340**	0,42***0
Предпочтение ЦТ людям	-0,297**	0,325**	0,455***	0,465***

Примечание: уровни значимости: * - $p < 0,05$; ** - $p < 0,01$; *** - $p < 0,001$.

Как видно из результатов, приведенных в таблице 13, показатель баланса «позитивных и негативных эмоций» отрицательно связан со всеми характеристиками компьютерной зависимости, то есть эмоциональное благополучие подростков ухудшается с повышением интенсивности использования ими цифровых технологий. При этом наибольшая негативная корреляция показателя баланса эмоций – с показателем позитивного эмоционального отношения к цифровым технологиям (на уровне значимости $p < 0,001$). Также из результатов данной таблицы следует, что компьютерная зависимость в наибольшей степени позитивно связана с показателями самооценочной и межличностной тревожности. Причем эти два вида тревожности в наибольшей степени связаны с компонентом компьютерной зависимости, который характеризует предпочтение подростка цифровых технологий людям.

В таблице 14 представлены возрастные особенности субъективного (эмоционального) благополучия подростков возраста 12-14 лет в связи с интенсивностью использования ими цифровых технологий. Для их анализа был использован Н-критерий Крускала-Уоллиса.

Таблица 14 - Значения показателей, по которым обнаружены значимые различия с использованием Н – критерия Крускала-Уоллиса, для трех возрастных групп школьников

Показатели методики	Средние значения, 12 лет (N=21)	Средние значения, 13 лет (N=40)	Средние значения, 14 лет (N=17)	Эмпирическое значение, χ^2	Число степеней свободы, df	Значимость различий, p
Позитивные эмоции к ЦТ	9,1	10,8	10,2	7,8246	2	0,020
Занятость с ЦТ	8,0	9,1	9,0	6,5121	2	0,039
Использование ЦТ для учебы	9,1	11,0	10,5	5,8647	2	0,053
Использование ЦТ для учебы и развития	11,9	13,9	13,6	5,5097	2	0,064
Показатель баланса позитивных и негативных эмоций	0,310	0,278	0,373	5,2247	2	0,073

Как видно из результатов, приведенных в таблице 14, значимые различия между тремя возрастными группами школьников фиксируются по показателям «позитивные эмоции к ЦТ» и «занятость с ЦТ» (значимые различия обнаружены на уровне $p < 0,05$). При этом максимальные значения характерны для возраста 13 лет, а минимальные для возраста 12 лет. Для показателей «использование ЦТ для учебы» и «использование ЦТ для учебы и развития» наблюдается тенденция к различиям между возрастными группами на уровне ($p < 0,1$), максимальные значения относятся к возрасту 13 лет, а минимальные – к возрасту 12 лет. Также из таблицы 14 следует, что для возрастного тренда показателей компьютерной зависимости характерна инверсия по отношению к тренду баланса позитивных и негативных эмоций. Ниже на рисунке 2 приведены соответствующие зависимости, которые характеризуют данные тенденции.

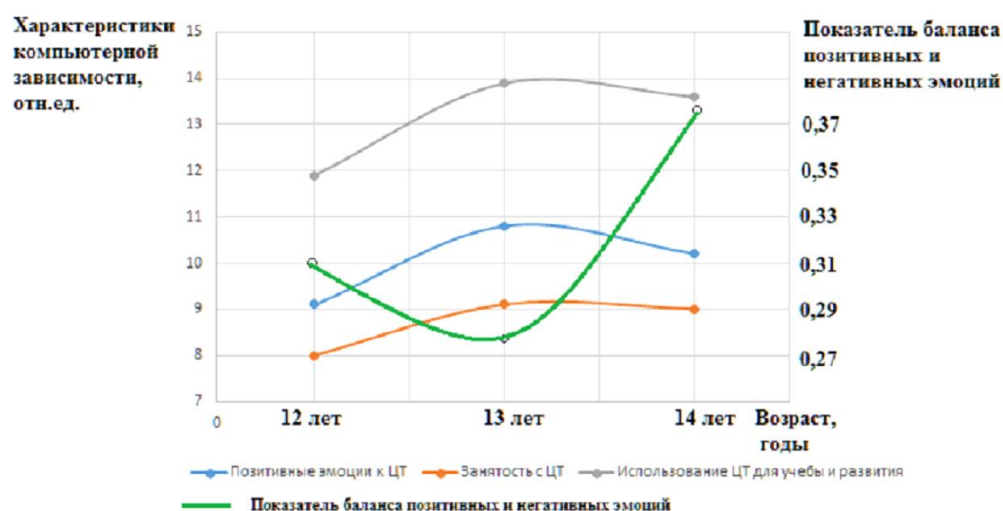


Рисунок 2 - Возрастные характеристики показателей компьютерной зависимости и эмоционального благополучия для школьников

Дальнейшее решение задачи 2 эмпирического исследования было связано с выявлением особенностей субъективного (эмоционального) благополучия подростков возраста 12-14 лет в связи с интенсивностью использования ими цифровых технологий с учетом качественного характера данной активности. На этом этапе мы включили в дальнейший анализ результаты, полученные с помощью теста Э. Вартегга, которые анализировали совместно с показателями компьютерной зависимости и эмоционального благополучия.

Тест Э. Вартегга позволяет изучать творческие способности и включение данного фактора в наше исследование связано с тем, что по результатам многочисленных работ школьники, обладающие высокими уровнями креативности, в тоже время характеризуются высокими уровнями негативных эмоций, что может свидетельствовать о пониженных уровнях эмоционального благополучия [46]. Кроме того, также ряд

исследователей отмечает, что цифровые технологии создают новые возможности для творческой самореализации личности, в связи с чем люди творческого склада будут более активно использовать данные технологии для творческой самореализации.

В таблице 15 приведены результаты корреляционного анализа, включающие показатели четырех методик – компьютерной зависимости Л. Н. Юрьевой и Т. Ю. Больбот, методики А. Д. Андреевой, опросника А. М. Прихожан и теста Э. Вартегга, полученные для всей группы школьников (N=78 человек).

Таблица 15 - Результаты корреляционного анализа данных по всей группе школьников для методик Э. Вартегга, Л. Н. Юрьевой и Т. Ю. Больбот., А. Д. Андреевой и А. М. Прихожан

Показатель	Общая тревожность (Методика А.М. Прихожан)	Компьютерная зависимость (Тест Л.Н. Юрьевой - Т.Ю. Больбот)	Методика А. Д. Андреевой				
			Показатель баланса позитивных и негативных эмоций	Тревожность	Мотивация достижения	Гнев	Познавательные эмоции
Творческие способности (Тест Э. Вартегга)	0,197*	0,287**	0,049	0,194*	0,119	0,146	0,206*

Примечание: уровни значимости: * - $p < 0,1$; ** - $p < 0,01$.

Как видно из данной таблицы, показатель творческих способностей значимо связан ($p < 0,01$) только с уровнем компьютерной зависимости, а также на уровне тенденций ($p < 0,1$) связан с показателями тревожности, измеренными с помощью методик А. Д. Андреевой и А. М. Прихожан и показателем познавательных эмоций. Для более детального изучения соотношения эмоционального благополучия и творческих способностей нами был в программе Excel построен следующий график (рис.3), на котором представлена зависимость показателя баланса позитивных и негативных эмоций от уровня творческих способностей по данным для всей группы школьников. Как видно из рисунка множество точек хорошо аппроксимируется полиномом второй степени,

который имеет максимум для показателя творческих способностей на уровне 14 единиц. В связи с этим можно предположить, что школьники, характеризующиеся повышенными уровнями креативности порядка 17-28 единиц (и высокими уровнями компьютерной зависимости) все же обладают более низкими уровнями эмоционального благополучия (порядка 0,28 единиц) по сравнению с основной группой сверстников, которые имеют более низкие уровни креативности (от 12 до 16 единиц) и более высокие уровни эмоционального благополучия (порядка 0,33 единиц).

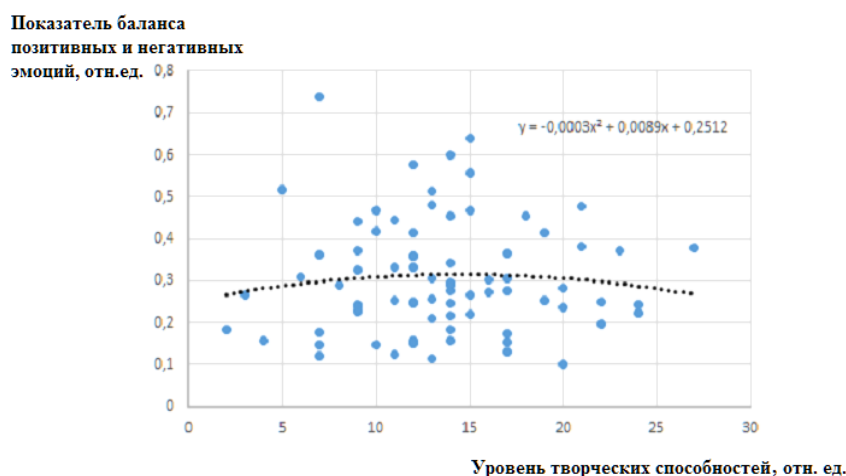


Рисунок 3 - Зависимость эмоционального благополучия (показатель баланса позитивных и негативных эмоций) от уровня творческих способностей по данным для всей группы школьников

Для решения задачи 3, связанной с оценкой субъективного (эмоционального) благополучия подростков возраста 12-14 лет в связи с интенсивностью использования ими цифровых технологий и в различных форматах обучения, - мы провели сравнение данных, полученных с помощью теста Л. Н. Юрьевой и Т. Ю. Больбот, опросника А. М. Андреевой и методики А.М. Прихожан с учетом результатов, полученных для дистанционного и традиционного форматов обучения.

Результаты корреляционного анализа основных показателей, полученных для всей группы школьников, представлены в таблице 16.

Как видно из таблицы 16, 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. В то же время показатели компьютерной зависимости негативно коррелируют с показателями познавательных эмоций. Таким образом, для школьников с высокими уровнями КЗ характерны повышенные уровни гнева и различных видов

тревожности, а также пониженные уровни познавательных эмоций в сравнении со школьниками с низкими уровнями КЗ.

Таблица 16 – Результаты корреляционного анализа для показателей эмоциональных состояний школьников в связи с характеристиками компьютерной зависимости и форматами обучения

Показатели	Компьютерная зависимость	Позитивные эмоции, связанные с работой на компьютере
Тревожность - т	0,404***	0,347**
Гнев - т	0,436***	0,402***
Познавательные эмоции - т	-0,076	-0,233*
Тревожность - д	0,395***	0,012
Гнев - д	0,338**	0,179
Познавательные эмоции - д	-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.

При обработке результатов в общей группе школьников были выделены три подгруппы, характеризующиеся разными уровнями компьютерной зависимости: группа 1, для которых не характерна компьютерная зависимость, - 15 человек (13 мальчиков и 2 девочки); группа 2, умеренно зависимых, – 49 человек (26 мальчиков и 23 девочки); 3-я группа 3, сильно зависимых, - 14 человек (5 мальчиков и 9 девочек). Сравнительные характеристики исследуемых показателей, полученных в пределах каждой подгруппы, приведены в таблице 17. В качестве критерия различия использовался U-критерий Манна-Уитни. Как видно из таблицы 17, существуют значимые различия между всеми показателями эмоциональных состояний у представителей 1-й и 3-й групп, причем в группе школьников с выраженной компьютерной зависимостью негативные эмоциональные состояния фиксируются на существенно более высоком уровне, чем для школьников других групп. 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 также данными таблицы 16).

Таблица 17 - Сравнительные характеристики показателей школьников, представляющих три группы компьютерной зависимости

Показатели	Группы компьютерной зависимости		
	Группа 1 (13 мальчиков и 2 девочки)	Группа 2 (26 мальчиков и 23 девочки)	Группа 3 (5 мальчиков и 9 девочек)
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 - т	18,87 (1-2)* (1-3)***	22,63 (1-2)*	25,71 (1-3)***
Гнев - т	14,60 (1-2)** (1- 3)***	19,18 (1-2)** (2-3)*	24,79 (1-3)*** (2-3)*
Познавательные эмоции - т	12,47	11,61	11,86
Тревожность - д	17,33 (1-3)**	20,61	23,00 (1-3)**
Гнев - д	13,40 (1-2)* (1-3)**	16,92 (1-2)*	19,29(1-3)**
Познавательные эмоции - д	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)*
Показатель баланса позитивных и негативных эмоций - т	0,401 (1-2)** (1-3)**	0,297 (1-2)**	0,243 (1-3)**
Показатель баланса позитивных и негативных эмоций - д	0,381 (1-2)* (1-3)*	0,281 (1-2)*	0,252 (1-3)*

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

Проведенное сравнение оценки школьниками своих эмоциональных состояний по методике А. Д. Андреевой для традиционной и дистанционной форм обучения с использованием Т-критерия Вилкоксона показало, что для 1-й группы школьников не характерны значимые различия в эмоциональных реакциях, связанных с дистанционной и традиционной формами обучения. Для 2-й группы школьников характерны значимые ($p < 0,01$) снижения уровней тревожности и гнева для дистанционной формы обучения в сравнении с традиционной. 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.

3.3 Анализ результатов исследования

Анализ результатов, приведенных в таблицах 1-4, в связи с гендерными отличиями школьников позволяет сделать вывод о том, что для девочек характерны более высокие уровни тревожности и гнева, которые вносят существенный вклад в снижение их эмоционального благополучия по сравнению с мальчиками, причем эта тенденция более высокого проявления негативных эмоций характерна для девочек и в традиционном и в дистанционном форматах обучения. Указанные различия также подтверждаются и данными методики А.М. Прихожан, которая фиксирует более высокие уровни школьной, самооценочной, межличностной и общей тревожности у девочек, чем у мальчиков.

Для мальчиков же характерны для указанных форматов обучения более высокие значения познавательной активности, чем у девочек, что ведет к повышению их уровня эмоционального благополучия (т.е. показателя баланса позитивных и негативных эмоций).

При переходе в дистанционный формат обучения и в группе девочек, и в группе мальчиков значимо снижаются негативные эмоции - тревожность и гнев, однако это же сопровождается и более интенсивным (также значимым) снижением позитивных, познавательных эмоций – в результате чего эмоциональное благополучие в дистанционном формате в указанных группах имеет более низкие уровни, чем при традиционном обучении.

Говоря о возрастных отличиях, приведенных в таблицах 5-10, следует отметить, что значимые различия фиксируются для показателей познавательной активности и познавательных эмоций школьников (традиционное обучение), причем максимальные

уровни этих показателей приходятся на возраст 14 лет, а минимальные – на возраст 13 лет. Подобная закономерность характерна и для показателя баланса позитивных и негативных эмоций (на уровне тенденции). Интересно, что данная закономерность не наблюдается для формата дистанционного обучения, что по нашему мнению, связано с пониженными уровнями познавательных эмоций школьников в данном формате. Эмоции тревожности и гнева характеризуются одинаковой выраженностью в различных возрастных группах как для традиционного, так и для дистанционного форматов обучения. Хотя общий показатель баланса позитивных и негативных эмоций повышается от 12-летнего к 14-летнему возрасту, данная тенденция является не очень выраженной с точки зрения ее значимости.

Рассматривая изменения в исследуемых показателях, нужно отметить, что для возраста 12 лет значимо меняется (в сторону снижения) только уровень познавательных эмоций. Показатель баланса позитивных и негативных эмоций снижается (не значимо). Для возраста 13 лет характерно значимое снижение тревожности, гнева и познавательных эмоций. Для возраста 14 лет характерно значимое снижение гнева, познавательных эмоций и познавательной активности, а также снижение тревожности (на уровне тенденции). Показатель баланса позитивных и негативных эмоций снижается (не значимо).

Сравнивая показатели учащихся в возрасте 13 лет для двух школ – общеобразовательной и специализированной (таблица 11), необходимо отметить, что для учащихся школы «Эврика» характерны более низкие (на значимом уровне) показатели тревожности, гнева, межличностной, тревожности, а также более высокие (на значимом уровне) показатели баланса позитивных и негативных эмоций, чем для учащихся обычной школы.

Изучение результатов, характеризующих особенности эмоционального благополучия в связи с интенсивностью использования подростками цифровых технологий (таблицы 12-15, рис.2 и рис.3), позволяют сделать вывод о том, что показатели компьютерной зависимости позитивно связаны (на значимом уровне) с показателями школьной, самооценочной и межличностной тревожности и негативно – с показателями баланса позитивных и негативных эмоций, то есть у школьников, для которых характерна высокая интенсивность взаимодействия с цифровыми технологиями, эмоциональное благополучие имеет более низкие уровни, чему подростков не имеющих компьютерной зависимости.

Для девочек характерны более высокие уровни компьютерной зависимости, чем для мальчиков (на значимом уровне), так же как и более низкие значения показателя

баланса позитивных и негативных эмоций.

Возрастные изменения характеристик компьютерной зависимости позволяют говорить о том, что они минимальны для возраста 12 лет, максимальны для возраста 13 лет, а в возрасте 14 лет имеют тенденцию к некоторому снижению, причем возрастной тренд данных показателей инверсивно по отношению к тренду психологического благополучия в данном возрасте.

Качественные отличия в характере цифровой активности, связанные с личностными особенностями школьников (уровнем развития творческих способностей) проявляются в том, что наблюдается значимая корреляция между показателем творческих способностей и уровнем компьютерной зависимости, а уровень эмоционального благополучия школьников с высокими значениями творческих способностей оказывается более низким, чем уровень эмоционального благополучия их сверстников, у которых указанные способности развиты на среднем уровне.

Совместно изучение фактора интенсивности использования цифровых технологий с факторами учебного процесса (традиционный-дистанционный форматы) в связи с эмоциональным благополучием подростков (таблица 16,17) позволил сделать заключение о том, что высокие уровни компьютерной зависимости связаны в наибольшей степени с самооценочной и межличностной тревожностью, а уровни позитивных эмоций, связанных с работой на компьютере - с тревожностью и гневом школьников. При этом обнаружено, что показатель познавательных эмоций школьников, характеризующий их направленность на учебные занятия, имеет значимую отрицательную корреляцию с показателем компьютерной зависимости (дистанционный формат обучения), то есть школьники с высокими уровнями КЗ характеризуются по сравнению со школьниками с низкими уровнями КЗ более низкими значениями познавательных эмоций в дистанционных форматах учебной деятельности. Обнаружена значимая негативная взаимосвязь (познавательных эмоций в традиционном обучении) с позитивными эмоциями, связанными с работой на компьютере, свидетельствующая о том, что для школьников с высокими уровнями КЗ при реализации традиционного формата обучения также характерны низкие уровни позитивных познавательных эмоций.

Анализ результатов, представленных в таблице 17, позволяет сделать вывод о том, что группа школьников с высоким значением компьютерной зависимости 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 (традиционной и дистанционной) имеют сложную структуру – с одной стороны при дистанционной форме работы в двух

анализируемы 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 сдвигами (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 форматов обучения. Такие отличия в откликах школьников исследуемых групп на разные форматы обучения говорят о том, что существуют определенные переменные – модераторы, определяющие данные тенденции. В качестве одного из факторов, связанных с компьютерной зависимостью, необходимо отметить гендерные различия в группах (возрастные различия в группах отсутствуют – таблица 17). 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.

3.4 Проект программы развития личностных и цифровых компетенций подростков в связи с использованием ими цифровых технологий «Позитивное мышление в цифровом мире»

На основании нашего исследования обосновывается необходимость применения развивающих программ, направленных на повышение эмоционального благополучия, снижение общей агрессивности и тревожности учащихся, формирование позитивных и познавательных эмоций, профилактику компьютерной зависимости, развитие цифровых компетенций.

Такие позитивные психолого-педагогические интервенции формируют важные характеристики жизнедеятельности подростков, например, позитивные эмоции, вовлеченность в дело, приносящее удовольствие, гармоничные социальные

взаимоотношения, адекватная самооценка, чувство собственной значимости, «не залипание» в гаджетах.

Программа «Позитивное мышление в цифровом мире» включает в себя 15 занятий. Продолжительность занятия 40 минут. Каждой теме отведено два занятия - теоретическое и практическое. Периодичность проведения 2 раза в неделю.

Цель программы: сформировать адекватную самооценку, развить навыки саморегуляции, повысить уровень позитивных эмоций, снизить общую агрессивность и тревожность учащихся, повысить уровень сформированности цифровых компетенций.

Поставленная цель, реализуется в процессе решения следующих **задач**:

- Развитие и поддержка у школьников позитивной самооценки;
- Формирование позитивного мышления;
- Повысить компетентность/знания информационных технологий у подростков;
- Помочь сформировать умения рационально и безопасно для здоровья использовать информационные технологии в системе образования и досуга;
- Развитие у подростков информационных и коммуникативных умений, которые будут направлены на социализацию и раскрытие творческих способностей;
- Развитие навыков самоконтроля;
- Способствовать познанию себя;
- Побудить задуматься родителей о собственной роли и ответственности за информационную безопасность своих детей использующие информационные технологии в своей жизни;
- Помочь сформировать в семье навыки позитивного использования информационных технологий.

Программа предназначена: для школьников подросткового возраста (11-15 лет).

Формат проведения: в школах или учреждениях дополнительного образования в рамках изучения учебных дисциплин или как дополнительные занятия. Реализация данной программы может осуществляться педагогами-психологами, учителями школ, социальными педагогами.

Программа также ориентирована на профилактическую работу с родителями, включающую: индивидуальные беседы и консультации родителей, тематическую лекцию для родителей по рассматриваемой проблематике, возможность проведения совместного урока с детьми и родителями. Родителям необходимо донести, что именно они в равной степени отвечают за безопасность детей в интернете, так же, как и сами дети.

Ниже в таблице 18 представлен тематический план программы «Позитивное мышление в цифровом мире»

Тематический план программы «Позитивное мышление в цифровом мире».

Таблица 18 - Тематический план программы «Позитивное мышление в цифровом мире» профилактики интернет-зависимости для школьников подросткового возраста

№	Тема занятий	Количество занятий/продолжительность (мин)	Форма проведения занятия	Дополнительные материалы, оборудование, особенности проведения
1	2	3	4	5
1.	Рефлексия как сознательное качество подростка	1/40	Лекция	
		1/40	Практическое занятие	Листы формата А4, цветные карандаши
2.	Как выстроить коммуникацию в группе/классе	1/40	Лекция	Интерактивная доска/монитор
		1/40	Практическое занятие	Флипчарт с вопросами
3.	Творчество как исследовательский и развивающий процесс	1/40	Лекция	
		1/40	Практическое занятие	Мобильный телефон с камерой, компьютер или интерактивная доска с выходом USB
4.	Физическое здоровье подростков, использующих информационные технологии, профилактика нарушения осанки и зрения	1/40	Лекция	
		1/40	Практическое занятие	Занятие проводятся в спортивном зале
5.	Эмоциональный интеллект	1/40	Лекция	
		1/40	Практическое занятие	Карточки с названием эмоциями. Подготовленные звуки на компьютере или флешке, аудиосистема

Окончание таблицы 18.

1	2	3	4	5
6.	Безопасность/экологичность использования информационных технологий	1/40	Лекция	Интерактивная доска/монитор
		1/40	Практическое занятие	Занятия проводятся в компьютерном классе
7.	Саморегуляция эмоциональных состояний	1/40	Лекция	
		1/40	Практическое занятие	Пространство для упражнений
8.	Итоговая работа по курсу	1/40	Практическое занятие	
9.	ИТОГО	15/600		

**Учебный план занятий по программе
«Позитивное мышление в цифровом мире».**

1 занятие (лекция).

Тема: рефлексия как сознательное качество подростка.

Цель:

- введение в программу курса;
- проведение психодиагностического исследования эмоциональных состояний (методика САН, тест Люшера);
- дать определение рефлексии, рассказать о способах рационального мышления и правильной рефлексии;
- рассказать, как рефлексия может быть полезна в цифровом мире (анализ потребляемого контента).

Задачи:

- школьники оценивают собственное мышление;
- контролируют и анализируют мысленный поток;
- приобретают возможность делать осознанный выбор;
- освобождают себя от ненужных, разрушающих мыслеформ;
- открывают свои скрытые способности и ресурсы.

2 занятие (практическое занятие).

Тема: рефлексия как сознательное качество подростка.

Цель: закрепить теоретические знания и применить их на практике в группе.

Примеры упражнений.

- «Продолжи искренне» - нужно искренне закончить предложения;
- «Обратная связь» - нужно передать сообщение другому человеку о том, как его воспринимают, что чувствуют в связи с таким отношением к нему, какие чувства он вызывает у окружающих;
- «Автопортрет» - необходимо за 5 мин написать характеристику, связанную с психологической самооценкой, отметив 10-12 признаков;
- «Угадай, каким меня видят» - упражнение в микрогруппах - формирование впечатления о человеке группы (экспресс-психологический портрет человека).

3 занятие (лекция).

Тема: как выстроить коммуникацию в группе/классе.

Цель:

- рассказать о коммуникациях в офлайн и онлайн среде, сделать акцент на продуктивной и более полезной коммуникации в реальном мире;
- демонстрация видео успешной коммуникации.

Задачи:

- развитие коммуникативных навыков;
- развитие творческих способностей;
- стимулирование умственной деятельности;
- усилить познавательный интерес школьника.

4 занятие (практическое занятие).

Тема: как выстроить коммуникацию в группе/классе.

Цель: сформировать умения реализации эффективных способов коммуникации.

Примеры упражнений.

- «Интервью» - в парах пробуем задавать последовательные вопросы и давать исчерпывающие ответы.
- «Умею ли я оказывать внимание другим» - учимся говорить положительные комплименты (о личностных качествах, внешности, манерах. И принимать комплименты, отождествлять их с собой).

5 занятие (лекция).

Тема: Творчество как исследовательский и развивающий процесс.

Цель:

- рассмотреть творчество не как продукт, а как процесс;
- показать способы творчества через цифровые технологии.

Задачи:

- развитие креативности;
- в процессе диалога поговорить о том, какое творчество нравятся школьникам и что именно их привлекает;
- развитие творческих способностей подростка;
- творческий (новый) подход к проблеме;
- позитивный взгляд на новые идеи.

6 занятие (практическое занятие).

Тема: Творчество как исследовательский и развивающий процесс.

Цель: развитие творческих способностей с использованием цифровых технологий.

Примеры заданий:

- овладение навыками компьютерного дизайна, графики и анимации для создания творческих проектов;
- формирование умений создания музыкальных произведений с помощью студии компьютерной музыки (ансамбля клавишных синтезаторов).

7 занятие (лекция).

Тема: Физическое здоровье подростков использующие информационные технологии, профилактика нарушения осанки и зрения.

Цель:

- сформировать понимание у подростков необходимости самоконтроля в процессе взаимодействия с цифровыми технологиями;
- содействие рациональной организации режима дня школьника;
- ознакомление с методами самодиагностики своего состояния (наблюдение / изучение своих физических состояний – боль в теле, усталость, подъем энергии и т.п.)

Задачи:

- методы, направленные на защиту подростка от неблагоприятных для здоровья воздействий, связанных с информационными технологиями;
- нейтрализовать неблагоприятные воздействия гиподинамии при работе с информационными технологиями;
- формирование у школьников необходимого уровня грамотности для эффективной заботы о своем здоровье и соблюдения оптимальных условий при использовании информационных технологий.

8 занятие (практическое занятие).

Тема: Физическое здоровье подростков, использующих информационные технологии, профилактика нарушения осанки и зрения.

Цель: сформировать у школьников ежедневные практики при использовании информационных технологий.

Примеры упражнений

- гимнастика для глаз;
- физкультурные паузы;
- упражнение – «напряжение и расслабление»;
- перерыв, переключение на другой вид деятельности.

9 занятие (лекция).

Тема: эмоциональный интеллект.

Цель: правильно и чутко ощущать ситуацию, понимать желания окружающих, быть устойчивым к стрессу и влиянию негативных эмоций.

Задачи:

- уметь задействовать весь потенциал эмоций для решения конкретных задач;
- контролировать свои эмоции и управлять ими;
- способность осознавать каждую эмоцию и понимать, как она возникает;
- уметь определять свои и чужие эмоции, находить отличия между ними.

10 занятие (практическое занятие).

Тема: эмоциональный интеллект.

Цель: учимся на практике осознавать свои и чужие эмоции.

Примеры упражнений:

- «Определи эмоцию друга» - работа в парах, один выбирает карточку на которой написана эмоция, и должен изобразить ее. Второй, должен отгадать эмоцию.
- «Вдох и выдох» - учимся глубоко и медленно дышать. Замедляться и расслаблять голову от потока мыслей.
- «Одно действие» - выбрать одно действие (например, чистить зубы, собирать рюкзак в школу, разговаривать по телефону) и делать это осознанно в течении 21 дня.
- «Замечать новое» - обратить внимание на кабинет и попробовать найти три новые вещи. Практиковать, замечать новое в окружающей обстановке (дома, по дороге в школу и т.п.).

– «Сознательно слушать» - включить музыку со звуками природы, пением птиц, шума улиц, громкой беседы людей и т.п. Останавливаемся и просто слушаем. Просто позволяем легко поглощать опыт.

– «Сканируй тело».

Мысли могут путешествовать во времени непрерывно, но тело всегда прочно находится в настоящем. Учимся возвращаться к настоящему моменту, выполняя психическое сканирование своего тела. Начнем с головы и сканируем вниз: глаза устали? Закройте их на пару минут. Шея побаливает? Сделайте упражнение. Болит спина? Пройдитесь. Останавливайтесь на каждой части тела в течение нескольких минут и отмечайте, что чувствуете.

11 занятие (лекция).

Тема: безопасность/экологичность использования информационных технологий.

Цель:

- обратить внимание подростков на такую проблему, как игровая зависимость;
- рассказать о рисках контента, опасных взаимодействий и длительного использования цифровых технологий;
- выявить рамки безопасности в социальных сетях;
- продемонстрировать видеоролик "Игровая зависимость".

<https://www.youtube.com/watch?v=JPzJY3SOziE&t=3s>

Задачи:

- рассказать о безопасности (онлайн/офлайн);
- актуализация видения собственной жизни, ее позитивных и негативных сторон, временных перспектив;
- раскрыть понятия доверие, кому можно доверять.

12 занятие (практическое занятие).

Тема: безопасность/экологичность использования информационных технологий.

Примеры упражнений:

- «Не доверяй незнакомцу» - выработка правил общения с незнакомыми людьми офлайн и онлайн.

13 занятие (лекция).

Тема: саморегуляция эмоциональных состояний.

Цель: научиться управлению своим психоэмоциональным состоянием.

Задачи:

- повышение психофизиологической реактивности;

- устранение эмоциональной напряженности;
- ослабление проявлений утомления.

14 занятие (практическое занятие).

Тема: саморегуляция эмоциональных состояний.

Цель: практикуем естественные приемы регуляции организма.

Примеры упражнений:

- Практикуем внутреннюю улыбку - как чувствуем себя внутри, то и отражается снаружи. Упражнение помогает развивать любящее отношение с самим собой.
- Учимся позитивной эмоциональной коммуникации. Порой мы говорим много плохого и боимся говорить комплименты другу/подруге. Упражнение на умение выражать свои чувства другому человеку.

15 занятие.

Тема: итоговая работа по курсу.

Цель:

- проведение психодиагностического исследования эмоциональных состояний (методика САН, тест Люшера);
- получение обратной связи по курсу (вопросы и предложения).

Задачи:

- рефлексия по всему курсу;
- изучить динамику изменений эмоциональных состояний подростков;
- подведение итогов занятий.

Выводы по третьей главе

В данном исследовании мы старались выявить – в какой степени субъективное благополучие школьников подросткового возраста связано с особенностями образовательной деятельности, реализуемой с использованием цифровых технологий, а также насколько интенсивность использования цифровых технологий, отраженная в понятии компьютерная зависимость, влияет на эмоциональное благополучие подростка. Нами были изучены возрастные, гендерные и личностные особенности специфических проявлений субъективного благополучия у различных групп школьников. Разработанный и апробированный в исследовании психодиагностический комплекс методик позволил адекватно решить все исследовательские задачи.

Полученные в исследовании результаты подтверждают выдвинутые частные гипотезы:

- Гендерные особенности подростков возраста 12-14 лет связаны с различиями их субъективного (эмоционального) благополучия в условиях традиционного и дистанционного обучения, что проявляется в более высоких его уровнях у мальчиков в сравнении с девочками.

- Возрастные различия подростков возраста 12-14 лет характеризуются наличием кризисного периода – 13 лет, во время которого показатели субъективного (эмоционального) благополучия в условиях дистанционного и традиционного обучения оказываются более низкими, чем для смежных возрастных групп. Также для возраста 13 лет характерно более сильное снижение как позитивных, так и негативных эмоций при переходе в дистанционный формат обучения по сравнению с другими возрастными группами.

- Особенности организации форматов дистанционного и традиционного обучения находят отражение в субъективном (эмоциональном) благополучии подростков, в частности, в специализированной школе данный показатель фиксируется на более высоком уровне.

- Интенсивность использования цифровых технологий имеет гендерные особенности – в частности, у девочек зафиксированы более высокие уровни компьютерной зависимости.

- Возрастные особенности субъективного (эмоционального) благополучия подростков возраста 12-14 лет в связи с интенсивностью использования ими цифровых технологий характеризуются, в частности, пониженными по сравнению с другими возрастными группами уровнями эмоционального благополучия в возрасте 13 лет, для которого также характерны наибольшие значения компьютерной зависимости.

- Качественные отличия, связанные с использованием цифровых технологий, проявляются в том, что школьники, обладающие выраженными творческими способностями и реализующие свой творческий потенциал с помощью цифровых технологий характеризуются пониженными уровнями субъективного благополучия в сравнении с менее творческими школьниками.

- Различия в субъективном благополучии подростков возраста 12-14 лет, связанные с совместными эффектами, обусловленными форматами обучения и интенсивностью использования ими цифровых технологий, проявляются в сниженных уровнях субъективного благополучия подростков с высокими уровнями компьютерной

зависимости в дистанционных и традиционных форматах обучения по сравнению с другими школьниками.

На основе анализа результатов проведенного исследования был разработан проект развивающей программы для школьников «Позитивное мышление в цифровом мире», направленной на повышение эмоционального благополучия подростков, снижение общей агрессивности и тревожности учащихся, формирование позитивных эмоций, профилактику компьютерной зависимости, развитие цифровых компетенций.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

По результатам проведенного исследования, посвященного изучению особенностей влияния современных информационных технологий на субъективное благополучие школьников подросткового возраста в связи с процессом обучения, были сделаны следующие выводы:

1. Выполнен теоретический анализ особенностей влияния цифровых технологий на современного человека, в ходе которого:

1.1. Выявлена и описана специфика основных направлений, по которым изучается воздействие цифровых технологий на человека. Это - здоровье, безопасность и развитие подрастающего поколения. Показано, что результаты многочисленных исследований подтверждают негативное воздействие на человека компьютеров, смартфонов, планшетов и других цифровых устройств. Описаны следующие неблагоприятные эффекты для здоровья, связанные с этими факторами: формирование повышенной тревожности и депрессивных состояний; проявления гиподинамии, отражающиеся на мышечной системе человека, его опорно-двигательном аппарате; снижение зрения; возникновение состояний хронического утомления, усталости, стресса; нарушение сна, изменение взаимоотношений с окружающими людьми, деформация личностных характеристик и др.

1.2. Показано, что современный ребенок вовлечен в подобные взаимодействия с цифровым миром с младенческого возраста, в связи с чем кумулятивные эффекты накопления неблагоприятных изменений на протяжении периодов детства, подросткового и юношеского возрастов могут существенно отражаться на здоровье и общем самочувствии человека, снижать его личностный потенциал.

1.3. Отмечено, что безопасность человека в информационных системах также является критическим фактором его развития и благополучия, поскольку современные технологии привели к появлению таких негативных явлений как кибербуллинг, троллинг, фишинг, распространение негативного контента и др., создающих риски для повседневной жизнедеятельности молодежи и ее полноценного развития.

1.4. Выявлены и позитивные эффекты цифровых технологий, обуславливающие потенциально возможное гармоничное развитие современного человека. К ним относятся: создание новых цифровых образовательных платформ, позволяющих повысить качество образования; разработка технологий, позволяющих человеку реализовывать и развивать свой творческий потенциал цифровыми средствами в виртуальных средах; возможности

совершенствования когнитивных функций человека, его регуляторных ресурсов с помощью систем биологической обратной связи, технологий виртуальной реальности, игровых компьютерных технологий и др. Цифровые технологии также кардинально перестраивают системы управления и поддержания жизнедеятельности человека, улучшают качество их функционирования, освобождают человека от рутинной, непродуктивной деятельности, значительно расширяют возможности его коммуникаций. Такое неоднозначное влияние современных информационных разработок на самочувствие, жизнь и деятельность наших современников порождает необходимость в дальнейших исследованиях сложных вопросов, связанных с данным проблемным полем.

2. В работе проведен теоретический анализ понятия «субъективное благополучие», с позиций современных психологических концепций.

2.1. Показано, что в связи с изучением человека в современных гуманитарных и общественных науках усиливается внимание к качеству его жизни. В этом плане становятся значимыми такие понятия, как счастье, удовлетворенность жизнью, психологическое и субъективное благополучие, которые начинают рассматриваться как интегральные характеристики его повседневного функционирования. В частности, в работах современных исследователей понятие субъективного благополучия рассматривается как обобщенный критерий физического, психологического и социального здоровья личности.

2.2. Субъективное благополучие, несмотря на различные подходы к его изучению (эвдемонистический и гедонистический), описывается большинством ученых как многомерный конструкт, формирующийся с учетом многогранности проявлений человека. На его характеристики оказывают влияние различные аспекты жизни – ведущая деятельность, семейное и социальное окружение, устойчивые личностные черты, интересы, потребности, ценности и смыслы личности, гендерные и возрастные особенности.

3. Разработана концептуальная модель исследования эмоционального благополучия подростков, которое в значительной степени обуславливает их субъективное благополучие и которое находит свое отражение в достаточно устойчивых эмоциональных реакциях человека, проявляющихся в балансе позитивных и негативных эмоций.

3.1. Показано, что для подростков - целевой группы нашего исследования - эмоциональные реакции имеют ярко выраженный характер, и эмоциональная сфера в ее развитии в данном возрасте опережает формирование когнитивных процессов. Поэтому имеет смысл говорить об эмоциональном благополучии, как ведущем компоненте

субъективного благополучия подростков. В нашем исследовании мы выделяем в качестве главного фактора, влияющего на эмоциональное благополучие подростков, – ведущую деятельность, то есть учебную деятельность, которая может осуществляться в различных форматах, а также может различаться в связи с организационными особенностями педагогических систем.

3.2. Показана необходимость учета интенсивности использования школьниками цифровых технологий в связи с изучением их эмоционального благополучия. Это связано с тем, что направленности и интересы подростков, связанные с внешним миром, в значительной степени опосредованы современными информационными технологиями. Учитывая динамичные процессы развития школьников в подростковом возрасте, наличие ярко выраженного «кризиса подросткового возраста» - мы изучали и возрастные аспекты субъективного благополучия, а также и гендерные различия, которые во время пубертатного периода могут становиться уже достаточно существенными. Влияние личностных характеристик на субъективное благополучие подростков было нами учтено в связи с включением в поле зрения проведенного исследования фактора творческих способностей подростков. Именно наличие творческих способностей и возможности их практической реализации существенно ускоряют развитие молодого человека и влияют на динамику его дальнейшей жизненной траектории.

3.3. Разработанная концептуальная модель изучаемого феномена стала той основой, которая позволила нам создать дальнейшую программу эмпирического исследования и сформировать психодиагностический комплекс методик, направленный на изучение субъективного благополучия подростков.

4. Исследование, проведенное на базе двух школ г. Томска – общеобразовательной и специализированной и охватывающее 78 школьников, позволило выявить специфику различий их субъективного благополучия в связи с условиями образовательного процесса, а также в связи с интенсивностью использования ими цифровых технологий.

4.1. Результаты исследования позволили сделать вывод о том, что гендерные особенности подростков возраста 12-14 лет связаны с различиями их субъективного (эмоционального) благополучия в условиях дистанционного и традиционного обучения, что проявляется в более высоких его уровнях у мальчиков в сравнении с девочками.

4.2. Выявлено, что возрастные различия подростков возраста 12-14 лет характеризуются наличием кризисного периода – 13 лет, во время которого показатели субъективного (эмоционального) благополучия в условиях дистанционного и традиционного обучения оказываются более низкими, чем для смежных возрастных

групп. Также для возраста 13 лет характерно более сильное снижение как позитивных, так и негативных эмоций при переходе в дистанционный формат обучения по сравнению с другими возрастными группами.

4.3. Особенности организации форматов дистанционного и традиционного обучения находят отражение в субъективном (эмоциональном) благополучии подростков, в частности, в специализированной школе данный показатель фиксируется на более высоком уровне.

4.4. Интенсивность использования цифровых технологий по результатам нашего исследования имеет гендерные различия – в частности, у девочек зафиксированы более высокие уровни компьютерной зависимости.

4.5. Возрастные особенности субъективного (эмоционального) благополучия подростков в связи с интенсивностью использования ими цифровых технологий характеризуются пониженными по сравнению с другими возрастными группами уровнями эмоционального благополучия в возрасте 13 лет, для которого также характерны наибольшие значения компьютерной зависимости.

4.6. Качественные отличия, связанные с использованием цифровых технологий, проявляются в том, что школьники, обладающие выраженными творческими способностями и реализующие свой творческий потенциал с помощью цифровых технологий, характеризуются пониженными уровнями субъективного благополучия в сравнении с менее творческими школьниками.

4.7. Различия в субъективном благополучии подростков возраста 12-14 лет, связанные с совместными эффектами, обусловленными форматами обучения и интенсивностью использования ими цифровых технологий, проявляются в сниженных уровнях субъективного благополучия подростков с высокими уровнями компьютерной зависимости в дистанционных и традиционных форматах обучения по сравнению с другими школьниками.

4.8. На основе анализа результатов проведенного исследования был разработан проект развивающей программы для школьников «Позитивное мышление в цифровом мире», направленной на повышение эмоционального благополучия подростков, снижение общей агрессивности и тревожности учащихся, формирование позитивных эмоций, профилактику компьютерной зависимости, развитие цифровых компетенций.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации : федер. закон от 21 нояб. 2011 г. № 323–ФЗ : (ред. от 30 апр. 2021 г.) // КонсультантПлюс : надежная правовая поддержка. – М., 2020. – URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_121895/ (дата обращения: 18.05.2021).
2. Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников : приказ Минобрнауки Рос. Федерации от 28 дек. 2010 г. № 2106 // Законы, кодексы, нормативно-правовые акты Российской Федерации. – [Б. м.], 2015–2021. – URL: <http://legalacts.ru/doc/prikaz-minobrnauki-rf-ot-28122010-n-2106> (дата обращения: 18.05.2021).
3. Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» : постановление Главного государственного санитарного врача Рос. Федерации от 29 дек. 2010 г. № 189 // Электронный фонд правовой и нормативно-технической информации. – [Б. м.], 2021. – URL: <http://docs.cntd.ru/document/901865498> (дата обращения: 18.05.2021). – Утратил силу.
4. Андреев В. И. Педагогика : учебный курс для творческого саморазвития / В. И. Андреев. – 2-е издание. – Казань : Центр инновационных технологий, 2000. – 608 с.
5. Андреева А. Д. Диагностика эмоционального отношения к учению в среднем и старшем школьном возрасте // Научно–методические основы использования в школьной психологической службе конкретных психодиагностических методик : сб. науч. тр. / отв. ред. И. В. Дубровина. – М. : АПН СССР, 1988. – С. 129–146.
6. Байрамян Р. М. К проблеме соотнесения творческого мышления и субъективного благополучия в младшем школьном возрасте / Р. М. Байрамян, К. С. Чулюкин // Психологические исследования. – 2020. – Т. 13, № 71. – С. 1 - 14. – URL: <http://psystudy.ru/index.php/num/2020v13n71/1775-bairamyan71.htm> (дата обращения: 01.06.2021).
7. Балаш А. В., Топоева Е. Ю. Особенности психологического благополучия старших подростков с признаками одаренности // Вестник науки и образования. – 2020. – № 1 (79). – С. 101–105. doi: 10.24411/2312-8089-2020-10104/
8. Бахтин М. М. Эстетика словесного творчества / М. М. Бахтин. – М. : Искусство, 1979. – 424 с.

9. Безруких М. М. Школьные и семейные факторы риска, их влияние на физическое и психическое здоровье детей // Вестник практической психологии образования. – 2011. – № 1. – С. 16–21.
10. Бердяев Н. А. Смысл творчества. Опыт оправдания человека // Бердяев Н. А. Философия свободы. Смысл творчества. – М. : Правда, 1989. – 346 с.
11. Боброва Т. О. Влияние компьютерных и информационных технологий на познавательные-интеллектуальные способности детей // Экономика и социум. – 2016. – № 3 (22). – URL: <https://readera.org/vlijanie-kompjuternyh-i-informacionnyh-tehnologij-napoznavatelno-intellektualnye-140118554> (дата обращения: 18.05.2021).
12. Ваничкин В. Г. Особенности творческого воображения подростков // Образование в современном мире: новое время – новые решения : Осовские педагогические чтения. – Саранск, 2014. – С. 623–626.
13. Водяха С. А. Психологическое благополучие креативных старшеклассников / С. А. Водяха // Педагогическое образование в России. – 2013. – № 5. – С. 113–116.
14. Водяха С.А. Современные концепции психологического благополучия личности / С. А.Водяха // Дискуссия. – 2012, №2 (20) Февраль. – С. 132-138.
15. Войскунский А. Е. Актуальные проблемы психологии зависимости от интернета / А. Е. Войскунский // Психологический журнал. – 2004. – Т. 25, № 1. – С. 90–100.
16. 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.
17. Войскунский А. Е. Интернет как пространство познания: психологические аспекты применения гипертекстовых структур / А. Е. Войскунский // Современная зарубежная психология. – 2017. – № 4. – С. 72–86.
18. Войскунский А. Е. Киберпсихология и ее современные проблемы / А. Е. Войскунский, Н. В. Богачева // Социальный компьютеринг: основы, технологии развития, социально-гуманитарные эффекты (IISC–12) : материалы I Междунар. конф. : сб. ст. и тез. – М., 2012. – С. 76–81.
19. Гуманитарные исследования в Интернете / под ред. А. Е. Войскунского. – М. : ТерраМожайск, 2000. – 431 с.
20. Волков Б. С. Методология и методы психологического исследования : учеб. пособие / Б. С. Волков, Н. В. Волкова. – 9-е изд., перераб. и доп. – М. : КНОРУС, 2019. – 354 с.

21. Воложанина С. С. Влияние информационных технологий на развитие познавательной активности детей / С. С. Воложанина, К. В. Лоханева // Сайт педагога-исследователя. – [Б. м., б. г.]. – URL: http://sisv.com/publ/vlijanie_informacionnykh_tekhnologij/6-1-0-641_(дата обращения: 18.05.2021).
22. Выготский Л. С. Воображение и творчество в детском возрасте. Психологический очерк : книга для учителя / Л. С. Выготский. – М. : Просвещение, 1991. – 93 с.
23. Газзали А. Рассеянный ум. Как нашему древнему мозгу выжить в мире новейших цифровых технологий : пер. с англ. / А. Газзали, Л. Д. Розен. – М. : Эксмо, 2019. – 416 с.
24. Григорьев Ю. Г. Отдаленные последствия биологического действия электромагнитных полей / Ю.Г. Григорьев // Радиационная биология. Радиоэкология. – 2000. – Т. 40, № 2. – С. 217–225.
25. Григорьева А. А. Социальное развитие личности подростка в условиях общедоступности современных информационных технологий // Педагогический поиск: инновационный опыт, проблемы качества профессионального развития педагога : материалы регион. науч.-практ. конф. – СПб., 2019. – С. 195–201.
26. Даниленко О. И. Экзистенциальная исполнительность и социально-психологическая адаптированность как предикторы субъективного благополучия студентов / О. И. Даниленко, А. С. Носова // Перспективы науки и образования. – 2020. – № 4 (46). – С. 315–325.
27. Димова А. Л. Методические подходы к обеспечению оперативной нейтрализации возможных негативных последствий для здоровья обучающихся при использовании средств ИКТ // Развитие военной педагогики в XXI веке : сб. тр. науч.-практ. конф. – СПб., 2019. – С. 416–423.
28. Егоров Ю. А. Особенности личности подростков с Интернет-зависимостью / А. Ю. Егоров, Н. А. Кузнецова, Е. А. Петрова // Вопросы психического здоровья детей и подростков. – 2005. – Т. 5, № 2. – С. 20–27.
29. Емельянова И. В. Особенности развития социального интеллекта в младшем школьном возрасте / И. В. Емельянова, И. Ю. Кулагина // Психолого-педагогические исследования. – 2020. – Т. 12, № 2. – С. 91–107.
30. Ермолова Т. А. Компьютерная зависимость и компьютерная грамотность: две стороны единого процесса / Т. А. Ермолова, А. В. Литвинов, Н. Б. Фролова // Современная зарубежная психология. – 2017. – Т. 6, № 4. – С. 46–55.

31. Зверева Л. Г. Влияние ИКТ на уровень воспитания школьников / Л. Г. Зверева, А. А. Сафонова // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2019. – № 2–1. – С. 126–128.
32. Ильин Е. П. Психология творчества, креативности, одаренности / Е. П. Ильин. – М. : Питер, 2009. – 444 с.
33. Ильин Е.П. Психология индивидуальных различий / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2001. – 700 с.
34. Киреева Д. Н. Психологические особенности детей подросткового возраста // Eurasiascience : сб. ст. XXIX Междунар. науч.-практ. конф. – М., 2020. – С. 11–12.
35. Канонир Т. Н. Субъективное благополучие в школе и отношения с одноклассниками у учащихся начальной школы с разным уровнем учебных достижений / Т. Н. Канонир // Психология. Журнал Высшей школы экономики. – 2019. – 16(2). – С.170–182. doi: 10.17323/1813-8918-2019-2-378- 390.
36. Костина С. С., Осин Е. Н. Представления о счастливой и осмысленной жизни: связаны ли они с психологическим благополучием? / С. С. Костина, Е. Н. Осин // Парадигма: философско-культурологический альманах. - 2012. - № 19, - С.179–188.
37. Курганов А. В. Проблема счастья в античной философии / В. В. Курганов, А. В. Курганов, М. П. Волков, А.В. Курганов // Научное сообщество студентов: Междисциплинарные исследования: сб. ст. по мат. XIX междунар. студ. науч.-практ. конф. – 2017. – № 8 (19). – С. 270–275. – URL: [https://sibac.info/archive/meghdis/8\(19\).pdf](https://sibac.info/archive/meghdis/8(19).pdf) (дата обращения: 06.02.2021).
38. Кучма В. Р. Гигиеническая оценка интенсификации учебной деятельности детей в современных условиях / В. Р. Кучма, Е. А. Ткачук, Н. В. Ефимова // Вопросы школьной и университетской медицины и здоровья. – 2015. – № 1. – С. 4–11.
39. Лактионова Е. Б. Отношение к образовательной среде и психологическое благополучие учащихся специализированных и общеобразовательных школ / Е. Б. Лактионова, А. В. Орлова, И. В. Кондакова, А. С. Тузова // Педагогический имидж. – 2020. – Т. 14, № 3 (48). – С. 500–515.
40. Лактионова Е. Б. Теоретический анализ подходов к исследованию проблемы позитивного функционирования личности: счастье, психологическое благополучие, субъективное благополучие / Е. Б. Лактионова, М. Г. Матюшина // Изв. Иркут. гос. ун-та. Психология. – 2018. – Т. 26. – С. 77–88.
41. Лактионова Е. Б. Основные подходы к раскрытию понятия «образовательная среда», типология и структура образовательной среды / Е. Б. Лактионова, Л. А. Регуш,

А. В. Орлова // Педагогическая психология : учеб. пособие / под ред. Л. А. Регуш, А. В. Орловой. – СПб. : Питер, 2010. – С. 4–24.

42. Лаптева Е. М. Феномен подсказки при решении задач: взгляд со стороны психологии творчества. Ч. 1: Прайминг-эффекты / Е. М. Лаптева, Е. А. Валуева // Психология. Журнал Высшей школы экономики. – 2011. – № 8 (4). – С. 134–146.

43. Левитов Н. Д. О психических состояниях человека / Н. Д. Левитов. – М. : Просвещение, 1964. – 344 с.

44. Лэнгле А. Л. Виктор Франкл. Портрет / под науч. ред. В. К. Загвоздкина ; [пер. с нем. Я. А. Дюковой, А. К. Судакова, В. К. Загвоздкина]. — М. : Российская политическая энциклопедия (РОССП ЭН): Институт Экзистенциально-аналитической психологии и психотерапии, 2011. - 247 с.

45. Медведева И. Е. Распространение интернет-технологий в России и «гуглизация» сознания молодежи / И. Е. Медведева, С. В. Крошилин // Национальные интересы: приоритеты и безопасность. – 2014. – № 3. – С. 9–19.

46. Методика Эрнеста Вартегга «Круги» // Практикум по возрастной психологии: учеб. пособие / под ред. Л. А. Головей, Е. Ф. Рыбалко. – СПб., 2002. – С. 234–242.

47. Молчанов С. В. // Роль личностных особенностей подростков в переработке социальной информации в интернет-коммуникации / С. В. Молчанов, О. В. Алмазова, А. Е. Войсунский, Н. Н. Поскребышева // Национальный психологический журнал. – 2018. – № 4 (32). – С. 3–15.

48. Моросанова В. И. Осознанная саморегуляция учебной деятельности как ресурс субъективного благополучия школьников при изменении условий обучения / В. И. Моросанова, Т. Г. Фомина // Вопросы психологии. – 2019. – № 3. – С. 62–74.

49. Моросанова В. И. Диагностика саморегуляции человека / В. И. Моросанова, И. Н. Бондаренко. – М. : Когито-Центр, 2015. – 304 с

50. Мухаметзянов И. Ш. Медицинские аспекты информатизации образования / И. Ш. Мухаметзянов. – 2-е изд., исп. и доп. – М. : ИУО РАО, 2017. – 168 с.

51. Ожогина Е. М. Влияние информационно-коммуникационных технологий на систему ценностных ориентаций современных старшеклассников // Система ценностей современного общества. – 2012. – № 24. – С. 165–169.

52. Петрова С. О. Представления учителей о креативности детей и ее развитии в учебной деятельности / Петрова С. О. // Психологические исследования. – 2016. – № 9 (46). – С. 10 - 18. – URL: <http://psystudy.ru/index.php/num/2016v9n46/1264-petrova46.html> (дата обращения: 01.06.2021).

53. Платонова А. Г. Влияние современных типов компьютерной техники на функциональное состояние зрительного анализатора школьников 13–14 лет / А. Г. Платонова, Н. Я. Яцковская, С. Н. Джурина, Е. С. Шкарбан // Здоровье и окружающая среда. – 2013. – № 23. – С. 144–148.
54. Подольский А. И. Психоэмоциональное благополучие современных подростков: опыт международного исследования / А. И. Подольский, О. А. Карабанова, О. А. Идובהва, П. Хейманс // Вестн. Моск. ун-та. Психология. – 2011. – № 2. – С. 9–15.
55. Прихожан А. М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика / А. М. Прихожан. – М. : Моск. психол.-соц. ин-т, 2000. – 304 с.
56. Проблемы психологического благополучия: материалы международной научно-практической конференции / отв. ред. С. А. Водяха, Ю. Е. Водяха. – Екатеринбург : [б. и.], 2021. – 1 CD-ROM. – Текст : электронный.
57. Психология здоровья : учебник / под ред. Г. С. Никифорова. – СПб : Питер, 2006. – 607 с.
58. Реан А. А. Позитивные психологические интервенции как профилактика школьного неблагополучия, агрессии и буллинга / А. А. Реан, А. А. Ставцев // Вопросы образования. – 2020. – № 3. – С. 37–59.
59. Реан А. А. Проявление агрессивности подростков в зависимости от пола и социально-экономического статуса семьи / А. А. Реан, И. А. Коновалов // Национальный психологический журнал. – 2019. – № 1 (33). – С. 23–33.
60. Реан А. А. Психология адаптации личности. Анализ. Теория. Практика / А. А. Реан, А. Р. Кудашев, А. А. Баранев. – СПб. : Прайм-ЕВРОЗНАК, 2006. – 479 с.
61. Реан А. А. Психология личности / А. А. Реан. – СПб. : Питер, 2013. – 286 с.
62. Ринговский И. А. Факторы психологического благополучия личности в современных условиях / И. А. Ринговский, Т. В. Шершнёва // Психология в системе социально-производственных отношений : сб. материалов III Междунар. науч.-практ. конф. – 2020. – С. 221–224.
63. Рикель А. М., Туниянц А. А., Батырова Н. Понятие субъективного благополучия в гедонистическом и эвдемонистическом подходах / А. М. Рикель, А. А. Туниянц, Н. Батырова // Вестник Московского университета. Серия 14. психология. – 2017. - №2. – С.64-82.
64. Росстат – Центральная база статистических данных / Федеральная служба государственной статистики. – [Б. м.], 1999–2021. – URL: <http://www.gks.ru/> (дата обращения: 18.05.2021).

65. Сапогова Е.Е. Психология развития человека. Учебное пособие. Сапогова Е.Е. – М.: Аспект Пресс, 2005. – 460 с.
66. Сидоркина С. Л. Формирование социальной ответственности у подростков посредством социально значимой деятельности: автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 / С. Л. Сидоркина. – Н. Новгород, 2010. – 28 с.
67. Солдатова Г. У. Цифровое поколение России: компетентность и безопасность / Г. У. Солдатова, Е. И. Рассказова, Т. А. Нестик. – М. : Смысл, 2017. – 375 с.
68. Солдатова Г. У. Видеоигры, академическая успеваемость и внимание: опыт и итоги зарубежных эмпирических исследований детей и подростков / Г. У. Солдатова, О. И. Теславская // Современная зарубежная психология. – 2017. – Т. 6, № 4. – С. 21–28.
69. Солдатова Г. У. Безопасность подростков в Интернете: риски, совладение и родительская медиация / Г. У. Солдатова, Е. И. Рассказова // Национальный психологический журнал. – 2014. – № 3 (15). – С. 36–48.
70. Солдатова Г. У. Психологические модели цифровой компетентности российских подростков и родителей / Г. У. Солдатова, Е. И. Рассказова // Национальный психологический журнал. – 2014. – № 2 (14). – С. 27–35.
71. Соловьева О. В. Влияние цифровизации образования на развитие познавательных способностей и интеллекта обучающихся / О. В. Соловьева, С. Д. Кокорова // Личностно-профессиональное развитие субъектов образовательной среды высшей школы : материалы III Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием. – Ставрополь, 2019. – С. 141–144.
72. Стародубцева Е. Н. Обзор зарубежных теоретических подходов к проблеме психологического благополучия // Актуальные проблемы теории и практики психологических, психолого-педагогических и педагогических исследований : сб. тр. Междунар. науч.-практ. конф. : XV Левитовские чтения : в 3 т. – М., 2020. – С. 1222–1225.
73. Степанова М.И., Сазанюк З.И., Александрова И.Э. и др. Гигиенические аспекты использования ноутбука в обучении младших школьников/ М. И. Степанова, З. И. Сазанюк, И. Э. Александрова и др. // Вопросы школьной и университетской медицины и здоровья. – 2012. – № 1. – С. 47–50.
74. Сычев О.А., Гордеева Т.О., Лункина М.В. Многомерная шкала удовлетворенности жизнью школьников / О. А. Сычев, Т. О. Гордеева, М. В. Лункина // Психологическая наука и образование. – 2018. – Т. 23, № 6. – С. 5–15.
75. Толстых Н. Н. Психология подросткового возраста : учебник и практикум / Н. Н. Толстых, А. М. Прихожан. – М. : Юрайт, 2020. – 406 с.

76. Тютюнник В. И. Психологические условия развития детского творчества / В. И. Тютюнник // Национальный психологический журнал. – 2011. – № 1 (5). – С. 126–132.
77. Фетискин Н. П. Шкала субъективного благополучия / Н. П. Фетискин, В. В. Козлов, Г. М. Мануйлов // Социально–психологическая диагностика развития личности и малых групп. – М. : Изд-во Ин-та психотерапии, 2002. – С. 467–470.
78. Филенко И. А. Миры человеческих возможностей, интуиция совести и вызовы творческой личности / И. А. Филенко // Комплексные исследования человека : Материалы VII Сибирского Психологического форума / под ред. О.М. Краснорядцевой. – Томск : Издательский Дом Томского государственного университета, 2017. – Ч. 1: Аттракторы и идентичности человека цифровой эпохи. Образование. Воспитание. Творчество. – 274 с.
79. Хрестоматия по возрастной психологии : учеб. пособие / сост. Л. М. Семенюк ; под ред. Д. И. Фельдштейна. – М. : Институт практической психологии, 1996. – 304 с.
80. Шадриков В. Д. Роль рефлексии и рефлексивности в развитии способностей учащихся / В. Д. Шадриков // Психология. Журнал высшей школы экономики. – 2012. – № 9 (4). – С. 133–134.
81. Шамионов Р. М. Субъективное благополучие личности: психологическая картина и факторы / Р. М. Шамионов. – Саратов : Научная книга, 2008. – 296 с.
82. Юнг К. Г. Конфликты детской души / К. Г. Юнг. – М. : Канон, 2014. – 336 с.
83. Юрьева Л. Н. Компьютерная зависимость: формирование, диагностика, коррекция и профилактика : монография / Л. Н. Юрьева, Т. Ю. Больбот. – Днепропетровск : Пороги, 2006. – 196 с.
84. Янг К. Клинические аспекты интернет–зависимого поведения // Медицинская психология в России: электронный научный журнал. – 2015. – № 4 (33). – URL: http://mprj.ru/archiv_global/2015_4_33/nomer10.php#russian (дата обращения: 18.05.2021).
85. Bradburn N. M. The Structure of Psychological Well-Being / N. M. Bradburn. – Chicago : Aldine publishing company, 1969. – 318 p.
86. 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.
87. Diener E. Subjective well-being / E. Diener // Psychological Bulletin. – 1984. – № 95. – P. 542–575.
88. Diener E. Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index / E. Diener // American Psychologist. – 2000. – 55. – P. 34–43.

89. Ellahi A. Computer users at risk: Health disorders associated with prolonged computer use / A. Ellahi, M. Shahid Khalil, F. Akram // Journal of Business Management and Economics. – 2011. – Vol. 2(4). – P. 171–182. – URL : https://www.e3journals.org/cms/articles/1330776576_Abida%20et%20al.pdf (access date: 31.05.2021).
90. Fredrickson B. L., Losada M. F. Positive affect and the complex dynamics of human flourishing / B. L. Fredrickson, M. F. Losada // American Psychologist. - 2005. - 60(7). P. - 678-686.
91. Larsen R. J. The regulation of emotional well-being: overcoming the hedonic treadmill / R. J. Larsen, Z. Prizmic // The Science of Subjective Well-Being. – New York, 2008. – P. 258–289.
92. Maina G., Montserratb C., Andresenc S., Bradshawd J., Bong Joo Lee. Inequality, material well-being, and subjective well-being: Exploring associations for children across 15 diverse countries / G. Maina, C. Montserratb, S. Andresenc // Children and Youth Services Review. – 2019. – №97. – P. 3-13. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2017.06.033>
93. 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.
94. Uhls Y. Five days at outdoor education camp without screens improves 166 preteen skills with nonverbal emotion cues / Y. Uhls, M. Michikyan, J. Morris, D. Garcia [et. al.] // Computers in Human Behavior. – 2014. – Vol. 39. – P. 387–392. – URL: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0747563214003227> (access date: 31.05.2021).
95. Wahlström J. Ergonomics, musculoskeletal disorders and computer work / J. Wahlström // Occupational Medicine. – 2005. – № 55. – P. 168–176. – URL: https://www.researchgate.net/publication/7879991_Ergonomics_musculoskeletal_disorders_and_computer_work/ (access date: 31.05.2021).

ПРИЛОЖЕНИЕ А

Методика диагностики мотивации учения и эмоционального отношения к учению. Модификация А.Д. Андреевой

Фамилия, имя	Школа
Возраст	Класс
Дата проведения	Время проведения

На следующих страницах приведены утверждения, которые люди используют для того, чтобы рассказать о себе. Прочти внимательно каждое предложение и обведи кружком одну из цифр, расположенных справа, в зависимости от того, каково твое обычное состояние на уроках в школе, как ты обычно чувствуешь себя там. Нет правильных или неправильных ответов. Не трать много времени на одно предложение, но постарайся как можно точнее ответить, как ты себя обычно чувствуешь. Что означает каждая цифра написано вверху страницы.

	Почти никогда	Иногда	Часто	Почти всегда
Пример: Мне весело	1	2	3	4

Теперь переверни страницу и начинай работать.

Таблица А.1 – Бланк методики диагностики мотивации учения и эмоционального отношения к учению

Утверждения	Почти никогда	Иногда	Часто	Почти всегда
1. Я спокоен	1	2	3	4
2. Мне хочется узнать, понять, докопаться до сути	1	2	3	4
3. Я разъярен	1	2	3	4
4. Я падаю духом, сталкиваясь с трудностями в учебе	1	2	3	4
5. Я напряжен	1	2	3	4
6. Я испытываю любопытство	1	2	3	4
7. Мне хочется стукнуть кулаком по столу	1	2	3	4

Продолжение таблицы А.1

Утверждения		Почти никогда	Иногда	Часто	Почти всегда
8.	Я стараюсь получать только хорошие и отличные оценки	1	2	3	4
9.	Я раскован	1	2	3	4
10.	Мне интересно	1	2	3	4
11.	Я рассержен	1	2	3	4
12.	Я прилагаю все силы, чтобы добиться успеха в учебе	1	2	3	4
13.	Меня волнуют возможные неудачи	1	2	3	4
14.	Мне кажется, что урок никогда не кончится	1	2	3	4
15.	Мне хочется на кого-нибудь накричать	1	2	3	4
16.	Я стараюсь все делать правильно	1	2	3	4
17.	Я чувствую себя неудачником	1	2	3	4
18.	Я чувствую себя исследователем	1	2	3	4
19.	Мне хочется что-нибудь сломать	1	2	3	4
20.	Я чувствую, что не справлюсь с заданиями	1	2	3	4
21.	Я взвинчен	1	2	3	4
22.	Я энергичен	1	2	3	4
23.	Я взбешен	1	2	3	4
24.	Я горжусь своими школьными успехами	1	2	3	4
25.	Я чувствую себя совершенно свободно	1	2	3	4
26.	Я чувствую, что у меня хорошо работает голова	1	2	3	4
27.	Я раздражен	1	2	3	4
28.	Я решаю самые трудные задачи	1	2	3	4
29.	Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3	4
30.	Мне скучно	1	2	3	4
31.	Мне хочется что-нибудь сломать	1	2	3	4
32.	Я стараюсь не получить двойку	1	2	3	4
33.	Я уравновешен	1	2	3	4
34.	Мне нравится думать, решать	1	2	3	4
35.	Я чувствую себя обманутым	1	2	3	4
36.	Я стремлюсь показать свои способности и ум	1	2	3	4

Окончание таблицы А.1

Утверждения		Почти никогда	Иногда	Часто	Почти всегда
37.	Я боюсь	1	2	3	4
38.	Я чувствую уныние и тоску	1	2	3	4
39.	Меня многое приводит в ярость	1	2	3	4
40.	Я хочу быть среди лучших	1	2	3	4

Таблица А.2 - Ключ к методике А.Д. Андреевой

Шкала	Пункты, номер
Познавательная активность	2, 6, 10, 14, 18, 22, 26, 30, 34, 38
Мотивация достижения	4, 8, 12, 16, 20, 24, 28, 32, 36, 40
Тревожность	1, 5, 9, 13, 17, 21, 25, 29, 33, 37
Гнев	3, 7, 11, 15, 19, 23, 27, 31, 35, 39

Таблица А.3 - Уровни суммарного балла по методике А.М. Андреевой

Уровень	Суммарный балл
I	45 – 60
II	29 – 44
III	13 – 28
IV	(-2) – (+12)
V	(-3) – (-60)

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

Бланк методики скрининговой диагностики компьютерной зависимости

Л.Н. Юрьевой и Т.Ю. Больбот

Класс _____ Дата _____ Д - М

Инструкция: Прочтите внимательно каждое утверждение и поставьте галочку (плюсик) в столбике, на наиболее близкий для Вас ответ.

- Нет правильных или неправильных ответов.
- Не тратьте много времени на одно утверждение, но старайтесь точно на него ответить.

Утверждение	Никогда	Редко	Часто	Очень часто
1. Как часто Вы ощущаете оживление, удовольствие, удовлетворение или облегчение, пользуясь компьютером, смартфоном (находясь в интернете)?				
2. Как часто Вы мечтаете сесть за компьютер, включить смартфон, открыть определенный сайт, найти там определённую информацию или завести новые знакомства?				
3. Как часто Вы отдаете предпочтение находится в интернете вместо обычного времяпровождения – общения или играми с друзьями, прогулками, походами в магазин ?				
4. Как часто Вам удаётся самостоятельно прекратить процесс нахождения в интернете на компьютере или смартфоне ?				
5. Как часто Вы чувствуете нервозность, снижение настроения, раздражительность или пустоту вне компьютера, вне использования смартфона (вне интернета)?				
6. Как часто Вы ощущаете потребность вернуться за компьютер, включить смартфон (зайти в интернет) для улучшения настроения или ухода от жизненных проблем?				

Продолжение таблицы Б.

Утверждение	Никогда	Редко	Часто	Очень часто
7. Как часто Вы уходите от семейных, общественных обязанностей и учебы из-за частого взаимодействие с компьютером, смартфоном (пребывания в интернете)?				
8. Как часто Вам приходится скрывать от родителей или преподавателей количество времени, проводимого с компьютером, смартфоном (в интернете)?				
9. Как часто существует угроза потери дружеских или семейных отношений, успехов в учёбе в связи с частым использованием компьютера, смартфона (пребыванием в интернете)?				
10. Как часто у Вас появляются физические симптомы, такие как: онемение и боли в кисти руки, боли в спине, сухость в глазах, головные боли; пренебрежение личной гигиеной, употребление пищи при пользовании компьютером или смартфоном?				
11. Как часто Вы отмечаете нарушения сна или изменения режима сна в связи с частым использованием компьютера, смартфона (пребыванием в интернете)?				
12. Как часто учеба с использованием компьютера, смартфона доставляет Вам удовольствие?				
13. Как часто Вы чувствуете, что дистанционный формат учебы Вам нравится больше, чем обучение в классе?				

Окончание таблицы Б.

Утверждение	Никогда	Редко	Часто	Очень часто
14. Как часто у Вас лучше получается подготовка учебных заданий, когда они выполняются на компьютере (смартфоне) или дистанционно?				
15. Как часто Вы готовы отводить много времени для учебных занятий с использованием компьютера, смартфона?				
16. Как часто использование компьютера позволяет развить и реализовать Ваш творческий потенциал?				

ПРИЛОЖЕНИЕ В

Бланк методики изучения тревожности у детей и подростков А.М. Прихожан

Класс _____ Дата _____ Д - М

Инструкция: В бланке перечислены ситуации, обстоятельства, с которыми ты встречаешься в жизни. Некоторые из них могут быть для тебя неприятными, так как могут вызвать тревогу, опасения или беспокойство.

Внимательно прочти каждое предложение, представь себя в этих обстоятельствах и обведи кружком одну из цифр справа — 0, 1, 2, 3 или 4 — в зависимости от того, насколько эта ситуация для тебя неприятна, насколько она может вызвать у тебя тревогу, беспокойство или опасения.

- Если ситуация совершенно не кажется тебе неприятной, обведи цифру **0**.
- Если она немного тревожит, беспокоит тебя, обведи цифру **1**.
- Если беспокойство и страх достаточно сильны, и тебе хотелось бы не попадать в такую ситуацию в обведи цифру **2**.
- Если ситуация очень неприятна и с ней связаны сильные беспокойство, тревога, страх, обведи цифру **3**.
- При очень сильном беспокойстве, очень сильном страхе обведи цифру **4**.

Твоя задача — представить себе каждую ситуацию (себя в этой ситуации), определить, насколько она может вызвать у тебя тревогу, беспокойство или опасения, и обвести одну из цифр, определяющих, насколько она для тебя неприятна.

Утверждения	Нет	Немного	Достаточно	Значительно	Очень
1. Отвечать у доски	0	1	2	3	4
2. Требуется обратиться с вопросом, просьбой к незнакомому человеку	0	1	2	3	4
3. Участвовать в соревнованиях, конкурсах, олимпиадах	0	1	2	3	4
4. Слышать заклятия	0	1	2	3	4
5. Разговаривать с директором школы	0	1	2	3	4
6. Сравнивать себя с другими	0	1	2	3	4
7. Учитель делает тебе замечание	0	1	2	3	4

Продолжение таблицы В.

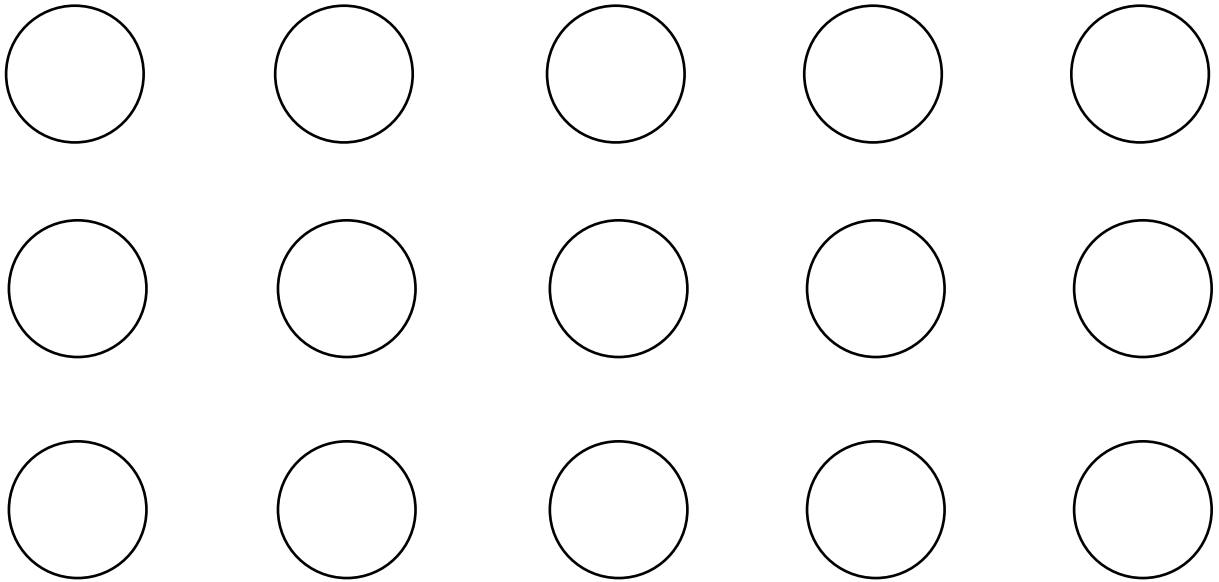
Утверждения		Нет	Немного	Достаточно	Значительно	Очень
8.	Тебя критикуют, в чем-то упрекают	0	1	2	3	4
9.	На тебя смотрят, когда ты что-нибудь делаешь (наблюдают за тобой во время работы, решения задачи)	0	1	2	3	4
10.	Видеть плохие или «вещие» сны	0	1	2	3	4
11.	Писать контрольную работу, выполнять тест по какому-нибудь предмету	0	1	2	3	4
12.	После контрольной, теста учитель называет отметки	0	1	2	3	4
13.	У тебя что-то не получается	0	1	2	3	4
14.	Мысль о том, что неосторожным поступком можно навлечь на себя гнев потусторонних сил	0	1	2	3	4
15.	На тебя не обращают внимания	0	1	2	3	4
16.	Ждешь родителей с родительского собрания	0	1	2	3	4
17.	Тебе грозит неуспех, провал	0	1	2	3	4
18.	Слышать смех за своей спиной	0	1	2	3	4
19.	Не понимать объяснений учителя	0	1	2	3	4
20.	Думаешь о своем будущем	0	1	2	3	4
21.	Слышать предсказания о космических катастрофах	0	1	2	3	4
22.	Выступать перед большой аудиторией	0	1	2	3	4
23.	Слышать, что какой-то человек «напускает порчу» на других	0	1	2	3	4
24.	Ссориться с родителями	0	1	2	3	4

Окончание таблицы В.

Утверждения	Нет	Немного	Достаточно	Значительно	Очень
25. Участвовать в психологическом эксперименте	0	1	2	3	4
26. На тебя смотрят, как на маленького	0	1	2	3	4
27. На экзамене тебе достался 13-й билет	0	1	2	3	4
28. На уроке учитель неожиданно задает тебе вопрос	0	1	2	3	4
29. Думаешь о своей привлекательности для девочек (мальчиков)	0	1	2	3	4
30. Не можешь справиться с домашним заданием	0	1	2	3	4
31. Оказаться в темноте, видеть неясные силуэты, слышать непонятные шорохи	0	1	2	3	4
32. Не соглашаешься с родителями	0	1	2	3	4
33. Берешься за новое дело	0	1	2	3	4
34. Разговаривать со школьным психологом	0	1	2	3	4
35. Думать о том, что тебя могут «сглазить»	0	1	2	3	4
36. Замолчали, когда ты подошел (подошла)	0	1	2	3	4
37. Общаться с человеком, похожим на мага, экстрасенса	0	1	2	3	4
38. Слушать, как кто-то говорит о своих любовных похождениях	0	1	2	3	4
39. Смотреться в зеркало	0	1	2	3	4
40. Кажется, что нечто непонятное, сверхъестественное может помешать тебе добиться желаемого	0	1	2	3	4

ПРИЛОЖЕНИЕ Г
Бланк методики Э. Вартегга «Круги»

Инструкция. На бланке нарисовано 20 кругов. Ваша задача состоит в том, чтобы нарисовать предметы и явления, используя круги как основу. Рисовать можно как вне, так и внутри круга, использовать один, два и более кругов для одного рисунка. Подумайте, как использовать круги, чтобы получились оригинальные рисунки. Под каждым рисунком напишите, что нарисовано. Рисовать надо слева направо. На выполнение задания дается 5 минут.



Отчет о проверке на заимствования №1



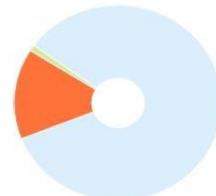
Автор: Михеева Мария Владимировна
Проверяющий: Никитин Дмитрий Сергеевич (nikitds33@gmail.com / ID: 698)
Организация: Томский Государственный Университет
Отчет предоставлен сервисом «Антиплагиат» - <http://tsu.antiplagiat.ru>

ИНФОРМАЦИЯ О ДОКУМЕНТЕ

№ документа: 1
Начало загрузки: 02.06.2021 07:43:31
Длительность загрузки: 00:00:17
Имя исходного файла: Магистерская диссертация.pdf
Название документа: Магистерская диссертация
Размер текста: 1 кБ
Символов в тексте: 199308
Слов в тексте: 23296
Число предложений: 1386

ИНФОРМАЦИЯ ОБ ОТЧЕТЕ

Последний готовый отчет (ред.)
Начало проверки: 02.06.2021 07:43:48
Длительность проверки: 00:04:24
Комментарии: не указано
Поиск с учетом редактирования: да
Модули поиска: ИПС Адилет, Библиография, Сводная коллекция ЭБС, Интернет Плюс, Сводная коллекция РГБ, Цитирование, Переводные заимствования (RuEn), Переводные заимствования по eLIBRARY.RU (EnRu), Переводные заимствования по Интернету (EnRu), Переводные заимствования издательства Wiley (RuEn), eLIBRARY.RU, СПС ГАРАНТ, Медицина, Диссертации НББ, Перефразирования по eLIBRARY.RU, Перефразирования по Интернету, Патенты СССР, РФ, СНГ, СМИ России и СНГ, Шаблонные фразы, Модуль поиска "ТГУ", Кольцо вузов, Издательство Wiley, Переводные заимствования



ЗАИМСТВОВАНИЯ

15,39%

САМОЦИТИРОВАНИЯ

0%

ЦИТИРОВАНИЯ

1,04%

ОРИГИНАЛЬНОСТЬ

83,57%

Заимствования — доля всех найденных текстовых пересечений, за исключением тех, которые система отнесла к цитированиям, по отношению к общему объему документа.
Самоцитирования — доля фрагментов текста проверяемого документа, совпадающий или почти совпадающий с фрагментом текста источника, автором или соавтором которого является автор проверяемого документа, по отношению к общему объему документа.
Цитирования — доля текстовых пересечений, которые не являются авторскими, но система посчитала их использование корректным, по отношению к общему объему документа. Сюда относятся оформленные по ГОСТу цитаты: общеупотребительные выражения; фрагменты текста, найденные в источниках из коллекций нормативно-правовой документации.
Текстовое пересечение — фрагмент текста проверяемого документа, совпадающий или почти совпадающий с фрагментом текста источника.
Источник — документ, проиндексированный в системе и содержащийся в модуле поиска, по которому проводится проверка.
Оригинальность — доля фрагментов текста проверяемого документа, не обнаруженных ни в одном источнике, по которым шла проверка, по отношению к общему объему документа.
Заимствования, самоцитирования, цитирования и оригинальность являются отдельными показателями и в сумме дают 100%, что соответствует всему тексту проверяемого документа. Обращаем Ваше внимание, что система находит текстовые пересечения проверяемого документа с проиндексированными в системе текстовыми источниками. При этом система является вспомогательным инструментом, определение корректности и правомерности заимствований или цитирований, а также авторства текстовых фрагментов проверяемого документа остается в компетенции проверяющего.

№	Доля в отчете	Источник	Актуален на	Модуль поиска	Комментарии
[01]	0%	Часть первая материнская депривация - Документ (2/2) http://textarchive.ru	31 Авг 2018	Интернет Плюс	
[02]	0%	Диагностики для 8 класса по тревожности мотивации https://fobii.org	09 Дек 2020	Интернет Плюс	
[03]	0%	А. М. Прихожан, Н. Н. Толстых Психология сиротства Москва 2007 http://dlib.rsl.ru	22 Фев 2019	Сводная коллекция РГБ	
[04]	0%	Психологическая диагностика в школе. Сборник тестов. https://infourok.ru	18 Фев 2019	Интернет Плюс	
[05]	0%	Психологическая диагностика в школе. Сборник тестов. https://infourok.ru	18 Окт 2020	Интернет Плюс	
[06]	0%	http://schoolpmr.3dn.ru/MetodRec/Pedagog-psihol/Psihodiagn_instrumVrabotePedagoga-psihologa.pdf http://schoolpmr.3dn.ru	24 Янв 2021	Интернет Плюс	
[07]	0%	[Л.А. Головей и др.]; [Под ред. Л.А. Головей, Е.Ф. Рыбалко] Практикум по возрастной психологии: Учеб. пособие Санкт-Петербург 2002 http://dlib.rsl.ru	12 Окт 2017	Сводная коллекция РГБ	
[08]	0,45%	ПСИХОЛОГИЯ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА. Учебник и практикум для академического бакалавриата.pdf	22 Фев 2017	Сводная коллекция ЭБС	
[09]	0%	Психология сиротства — allRefs.net http://allrefs.net	15 Янв 2019	Интернет Плюс	
[10]	0%	Изотерапия при работе с тревожностью подростков	16 Мая 2019	Кольцо вузов	
[11]	0,23%	61429 http://e.lanbook.com	09 Мар 2016	Сводная коллекция ЭБС	
[12]	0%	Саногова_Клиническая_психология.docx	16 Июл 2015	Кольцо вузов	
[13]	0%	антиплагиат 2013-2014 11.rar/Фалалеев В. В..docx	15 Мая 2015	Кольцо вузов	
[14]	0%	Диникиев_Психологическое_консультирование.docx	16 Ноя 2016	Кольцо вузов	
[15]	0%	Приложение № 6 Шкала определения личностной тревожности А.М. Прихожан - Medic-studio https://medic-studio.ru	14 Дек 2020	Интернет Плюс	

[16]	0%	[Опеевалова Е. В. и др.] ; М-во образования и науки Российской Федерации, Федеральное агентство по образованию, Гос. образовательное учреждение высш. проф. образования "Комсомольский-на-Амуре гос. пед. ун-т" Исследования феномена психологической безопасн... http://dlib.rsl.ru	03 Ноя 2017	Сводная коллекция РГБ
[17]	0%	Психология страха http://ibooks.ru	09 Дек 2016	Сводная коллекция ЭБС
[18]	0%	Особенности страхов у детей и подростков с заболеваниями дыхательной системы. Диплом. Читать текст online - http://bibliofond.ru	07 Ноя 2017	Интернет Плюс
[19]	0%	Особенности страхов у детей и подростков с заболеваниями дыхательной системы. Дипломная (ВКР). Психология. 2015-12-20 https://bibliofond.ru	13 Апр 2019	Интернет Плюс
[20]	0%	Работа.docx	19 Янв 2020	Кольцо вузов
[21]	1,33%	Юрьева Л.Н. Больбот Т.Ю. Компьютер- ная зависимость.pdf http://eom.pp.ua	05 Янв 2017	Перефразирования по Интернету
[22]	0%	Психология страха http://ibooks.ru	21 Янв 2020	Сводная коллекция ЭБС
[23]	1,23%	41693_diplom_090420190847.doc	09 Апр 2019	Кольцо вузов
[24]	0,3%	p_1371_818.pdf	03 Апр 2017	Кольцо вузов
[25]	1,25%	Сидоркина, Стелла Львовна диссертация ... кандидата педагогических наук : 13.00.01 Нижний Новгород 2010 http://dlib.rsl.ru	07 Мар 2012	Сводная коллекция РГБ
[26]	0%	23814_383_f8500575.doc	20 Дек 2019	Кольцо вузов
[27]	0,35%	Леонова, Олеся Игоревна диссертация ... кандидата психологических наук : 19.00.13 Москва 2011 http://dlib.rsl.ru	раньше 2011	Сводная коллекция РГБ
[28]	0,28%	Бранкова_Психологическое_консультирование.docx	09 Ноя 2016	Кольцо вузов
[29]	0%	Мельников_Психологическое_консультирование.docx	14 Ноя 2016	Кольцо вузов
[30]	0%	Взаимосвязь компьютерной зависимости и творческих способностей у подростков http://revolution.allbest.ru	05 Янв 2017	Перефразирования по Интернету
[31]	0,12%	Левченко, Вероника Олеговна диссертация ... кандидата психологических наук : 19.00.07 Ставрополь 2010 http://dlib.rsl.ru	раньше 2011	Сводная коллекция РГБ
[32]	0,2%	Оценка здоровья и качества жизни детей с наследственными гемолитическими анемиями http://emil.ru	20 Дек 2016	Медицина
[33]	0,04%	http://razdolshool.ucoz.ru/sait/uzgod20142015/diagnostika_lichnostno-go_razvitiya.pdf http://razdolshool.ucoz.ru	02 Дек 2020	Интернет Плюс
[34]	0%	Методика мотивации учения спилберг андреевой онлайн. Диагностика мотивации учения https://opentomsk.ru	09 Дек 2020	Интернет Плюс
[35]	0%	Повышение эффективности математической подготовки учащихся 7-9 классов посредством взаимосвязанного обучения на уроках и внеурочных занятиях http://dep.nlb.by	06 Дек 2018	Диссертации НББ
[36]	0%	Влияние психологических рисков образовательной среды на эмоционально-личностную сферу подростков http://psychlib.ru	12 Июл 2017	Интернет Плюс
[37]	0%	Интерпретация шкала личностной тревожности прихотжан - ВашДоктор https://washdoctor.ru	27 Апр 2021	Интернет Плюс
[38]	0%	Интерпретация шкала личностной тревожности прихотжан - ВашДоктор https://washdoctor.ru	27 Апр 2021	Интернет Плюс
[39]	0%	Патогенетические аспекты бронхиальной астмы тяжелого течения у детей http://emil.ru	20 Дек 2016	Медицина
[40]	0%	Доктор Надежда - Способ скрининговой диагностики компьютерной зависимости Юрьевой и Больбот - Доктор Надежда Форум https://doctornadezhda.ru	16 Апр 2020	Интернет Плюс
[41]	0,1%	Диагностический инструментальный изучения мотивации: опыт реализации персонализированной модели повышения квалификации http://studentlibrary.ru	27 Ноя 2017	Сводная коллекция ЭБС
[42]	0,3%	Диагностика тревожности младших школьников - в помощь студенту - МБОУ Сеяхинская ШИ Официальный сайт Сеяхинской школы-интерната https://school-seyakh.ru	13 Мая 2020	Интернет Плюс
[43]	1,43%	Методические подходы к обеспечению оперативной нейтрализации возможных негативных последствий для здоровья обучающихся при использовании средств ИКТ. http://elibrary.ru	12 Мар 2019	Перефразирования по eLIBRARY.RU
[44]	0,06%	227779 http://biblioclub.ru	19 Апр 2016	Сводная коллекция ЭБС

[45]	0%	Организационные технологии формирования культуры здоровья учащихся учреждений общего среднего образования http://dep.nlb.by	04 Июл 2017	Диссертации НББ
[46]	0%	Программа мониторинга УУД НОО https://multiurok.ru	12 Фев 2021	Интернет Плюс
[47]	0,95%	Способ скрининговой диагностики компьютерной зависимости Юрьевой и Больбот — Psylab.info http://psylab.info	10 Мая 2017	Интернет Плюс
[48]	0,13%	Взаимосвязь компьютерной зависимости и творческих способностей у подростков http://revolution.allbest.ru	06 Мар 2015	Интернет Плюс
[49]	0%	Диагностика компьютерной зависимости у подростков с творческими способностями, Методики выявления компьютерной зависимости - Взаимосвязь компьютерной зависимости и творческих способностей у подростков https://studwood.ru	20 Мая 2021	Интернет Плюс
[50]	0%	СЕТЕГОЛИЗМ КАК КОГНИТИВНАЯ ПРОБЛЕМА СОВРЕМЕННЫХ ШКОЛЬНИКОВ. http://elibrary.ru	06 Янв 2020	ПЕРЕФРАЗИРОВАНИЯ ПО ELIBRARY.RU
[51]	0%	Энциклопедия начинающего психолога (fb2) КулЛиб - Классная библиотека! Скачать книги бесплатно (6/16) http://coolib.com	30 Янв 2017	ПЕРЕФРАЗИРОВАНИЯ ПО ИНТЕРНЕТУ
[52]	1,03%	ТВОРЧЕСКОЕ САМОВЫРАЖЕНИЕ КАК ФАКТОР РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ В УСЛОВИЯХ МОДЕРНИЗАЦИИ СОВРЕМЕННОГО ОБРАЗОВАНИЯ. http://elibrary.ru	12 Мар 2019	ПЕРЕФРАЗИРОВАНИЯ ПО ELIBRARY.RU
[53]	0%	Исследовательский проект "Интернет зависимость у подростков" https://xn--j1ahfl.xn--p1ai	23 Дек 2020	Интернет Плюс
[54]	0%	ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ШКОЛЬНИКОВ С ДЕПРИВАЦИЕЙ СЛУХОВОЙ СЕНСОРНОЙ СИСТЕМЫ. http://elibrary.ru	15 Янв 2017	ПЕРЕФРАЗИРОВАНИЯ ПО ELIBRARY.RU
[55]	0,32%	прихожан - психология тревожности. дошкольный и школьный возраст.zip/Прихожан А.М., Психология тревожности. Дошкольный и школьный возраст.zip/Прихожан А.М., Психология тревожности. Дошкольный и школьный возраст/Приложение 09. Методика диагностики мотива... http://inethub.olvi.net.ua	29 Янв 2017	ПЕРЕФРАЗИРОВАНИЯ ПО ИНТЕРНЕТУ
[56]	0,62%	Психология http://tuvsu.ru	16 Сен 2017	Интернет Плюс
[57]	0%	Диагностические методики творческого воображения. Диагностическая методика творческого воображения младшего школьника - Творческое воображение школьников https://studbooks.net	20 Мая 2021	Интернет Плюс
[58]	0%	Лабораторная работа № 28. Методика изучения творческого воображения (тест "Круги") http://cito-web.yspu.org	20 Мая 2021	Интернет Плюс
[59]	0%	http://www.cyberpsy.ru/docs/yurieva_bolbot%20_computer_addiction.pdf http://cyberpsy.ru	28 Окт 2020	Интернет Плюс
[60]	0%	Материал на тему: Курсовая работа:Творческие способности детей школьного возраста скачать бесплатно Социальная сеть работников образования https://nsportal.ru	17 Фев 2019	Интернет Плюс
[61]	0%	Материал на тему: Курсовая работа:Творческие способности детей школьного возраста Социальная сеть работников образования https://nsportal.ru	27 Мар 2021	Интернет Плюс
[62]	0%	Анализ взаимосвязи степени выраженности компьютерной зависимости и кризиса подросткового возраста https://knowledge.allbest.ru	21 Дек 2020	Интернет Плюс
[63]	0,01%	105_6_33_0_0.600_76999771 прихожан - психология тревожности. дошкольный и школьный возраст.zip/Прихожан А.М., Психология тревожности. Дошкольный и школьный возраст.zip/Прихожан А.М., Психология тревожности. Дошкольный и школьный возраст \Приложение 09. М... http://inethub.olvi.net.ua	20 Мая 2021	Интернет Плюс
[64]	0%	https://shabanovatl.files.wordpress.com/2013/08/d0bcd0b5d182d0bed0b4d0b8d0bad0b0-d0b4d0b8d0b0d0b3d0bdd0bed181d182d0b8d0bad0b0-d0bcd0bed182d0b8d0b2d0b0d186d0b8d0b8-d183d187d0b5d0bd.pdf https://shabanovatl.files.wordpress.com	20 Мая 2021	Интернет Плюс
[65]	0%	https://shabanovatl.files.wordpress.com/2013/08/d0bcd0b5d182d0bed0b4d0b8d0bad0b0-d0b4d0b8d0b0d0b3d0bdd0bed181d182d0b8d0bad0b0-d0bcd0bed182d0b8d0b2d0b0d186d0b8d0b8-d183d187d0b5d0bd.pdf https://shabanovatl.files.wordpress.com	20 Мая 2021	Интернет Плюс
[66]	0%	https://shabanovatl.files.wordpress.com/2013/08/d0bcd0b5d182d0bed0b4d0b8d0bad0b0-d0b4d0b8d0b0d0b3d0bdd0bed181d182d0b8d0bad0b0-d0bcd0bed182d0b8d0b2d0b0d186d0b8d0b8-d183d187d0b5d0bd.pdf https://shabanovatl.files.wordpress.com	20 Мая 2021	Интернет Плюс
[67]	0,1%	Николаева, Юлия Владимировна диссертация ... кандидата психологических наук : 19.00.13 Санкт-Петербург 2002 http://dlib.rsl.ru	раньше 2011	Сводная коллекция РГБ
[68]	0,21%	Курышева, Ирина Валерьяновна диссертация ... кандидата психологических наук : 19.00.07 Нижний Новгород 2004 http://dlib.rsl.ru	раньше 2011	Сводная коллекция РГБ

[69]	0,03%	223010 http://biblioclub.ru	19 Апр 2016	Сводная коллекция ЭБС
[70]	0%	ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ШКОЛЬНИКОВ С ДЕПРИВАЦИЕЙ СЛУХОВОЙ СЕНСОРНОЙ СИСТЕМЫ. http://elibrary.ru	15 Янв 2017	eLIBRARY.RU
[71]	0%	Прощай, зависимость! http://biblioclub.ru	21 Апр 2016	Сводная коллекция ЭБС
[72]	0%	ОСОБЕННОСТИ ВИРТУАЛЬНОГО ОБЩЕНИЯ СОВРЕМЕННЫХ ПОДРОСТКОВ - PDF Free Download https://docplayer.ru	21 Дек 2020	Интернет Плюс
[73]	0%	А. М. Прихожан ДИАГНОСТИКА ЛИЧНОСТНОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА - PDF https://docplayer.ru	12 Мая 2019	Интернет Плюс
[74]	0%	Методические подходы к обеспечению оперативной нейтрализации возможных негативных последствий для здоровья обучающихся при использовании средств ИКТ. http://elibrary.ru	12 Мар 2019	eLIBRARY.RU
[75]	0%	Предупреждение математических ошибок учащихся 5—7-х классов при обучении в подвижных группах http://dep.nlb.by	11 Ноя 2016	Диссертации НББ
[76]	0,01%	Скрининговая диагностика компьютерной зависимости по методике Л.Н.Юрьевой и Т.Ю.Большот Интернет-зависимость https://netaddiction.ru	13 Мая 2021	Интернет Плюс
[77]	0,61%	не указано	раньше 2011	Шаблонные фразы
[78]	0%	Перцептивные действия подростков при восприятии предметов вариативной формы http://dep.nlb.by	04 Июл 2017	Диссертации НББ
[79]	0%	Тесты на интернет-зависимость Интернет-зависимость http://netaddiction.ru	21 Дек 2020	Интернет Плюс
[80]	0%	Материал на тему "Педагогическая поддержка подростков, склонных к интернет-зависимости" https://videouroki.net	08 Мая 2019	Интернет Плюс
[81]	0%	Материал на тему "Педагогическая поддержка подростков, склонных к интернет-зависимости" https://videouroki.net	30 Окт 2020	Интернет Плюс
[82]	0,5%	ОТНОШЕНИЕ К ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ УЧАЩИХСЯ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ И ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ – тема научной статьи по психологическим наукам читайте бесплатно текст научно-исследовательской работы в электронной библиотеке Кибе... https://cyberleninka.ru	01 Апр 2021	Интернет Плюс
[83]	0%	Отношение к образовательной среде и психологическое благополучие учащихся специализированных и общеобразовательных школ. http://elibrary.ru	01 Фев 2021	eLIBRARY.RU
[84]	0,06%	Исследование тревожности в младшем школьном возрасте. http://elibrary.ru	24 Янв 2020	ПЕРЕФРАЗИРОВАНИЯ ПО eLIBRARY.RU
[85]	0%	ОСОБЕННОСТИ ЦЕФАЛГИЧЕСКОГО СИНДРОМА В ДЕТСКОМ И ПОДРОСТКОВОМ ПЕРИОДЕ, СВЯЗАННАЯ С ИНТЕРНЕТ ЗАВИСИМОСТЬЮ. http://elibrary.ru	11 Июн 2019	eLIBRARY.RU
[86]	0%	ОСОБЕННОСТИ ЦЕФАЛГИЧЕСКОГО СИНДРОМА В ДЕТСКОМ И ПОДРОСТКОВОМ ПЕРИОДЕ, СВЯЗАННАЯ С ИНТЕРНЕТ ЗАВИСИМОСТЬЮ. http://elibrary.ru	11 Июн 2019	ПЕРЕФРАЗИРОВАНИЯ ПО eLIBRARY.RU
[87]	0,02%	ПСИХОЛОГИЯ РАЗВИТИЯ И ВОЗРАСТНАЯ ПСИХОЛОГИЯ. Учебник и практикум для прикладного бакалавриата.pdf	21 Фев 2017	Сводная коллекция ЭБС
[88]	0%	Сравнительная характеристика уровня тревожности школьников г. Гомеля. http://elibrary.ru	17 Дек 2016	ПЕРЕФРАЗИРОВАНИЯ ПО eLIBRARY.RU
[89]	0,07%	Формирование учебной мотивации подростков как одно из ведущих условий повышения качества обучения и показатель результативности образовательного процесса - Педагогические таланты России https://xn--80aakd6ani0ae.xn--p1ai	05 Окт 2020	Интернет Плюс
[90]	0%	Каишаури, Этери Георгиевна Влияние возрастных особенностей учащихся на процесс обучения игре на фортепиано в учреждениях дополнительного образования : диссертация ... кандидата педагогических наук : 13.00.02 Белгород 2015 http://dlib.rsl.ru	22 Авг 2019	Сводная коллекция РГБ
[91]	0,06%	ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ И ВНЕДРЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ СРЕДИ ПОДРОСТКОВ В ВОЗРАСТЕ 14-15 ЛЕТ. http://elibrary.ru	18 Июн 2015	eLIBRARY.RU
[92]	0,07%	Сравнительная характеристика уровня тревожности школьников г. Гомеля. http://elibrary.ru	17 Дек 2016	eLIBRARY.RU
[93]	0,29%	УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ ВООБРАЖЕНИЯ У ЧЕТВЕРОКЛАССНИКОВ. http://elibrary.ru	27 Янв 2019	ПЕРЕФРАЗИРОВАНИЯ ПО eLIBRARY.RU
[94]	0,39%	Особенности развития социального интеллекта в младшем школьном возрасте. http://elibrary.ru	09 Июл 2020	eLIBRARY.RU
[95]	0%	Психология самопознания и саморазвития [Электронный ресурс] учебник Москва 2016	15 Дек 2017	Сводная коллекция РГБ

[96]	0,33%	ВЛИЯНИЕ ИКТ НА РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНИКА. http://elibrary.ru	18 Окт 2019	ПЕРЕФРАЗИРОВАНИЯ ПО eLIBRARY.RU
[97]	0%	КОГНИТИВНАЯ ТЕХНОЛОГИЯ: ПРОЦЕДУРНЫЕ КОМПОНЕНТЫ ЛИЧНОСТНОГО РАЗВИТИЯ. http://elibrary.ru	05 Мая 2017	eLIBRARY.RU
[98]	0%	Способ многомерной психологической диагностики детской тревожности. Патент РФ 2297180 (1/2) http://findpatent.ru	25 Июнь 2015	Патенты СССР, РФ, СНГ
[99]	0,09%	Скачать архив"Психология творчества, креативности, одаренности" размер: 3875 Kb http://bookap.info	10 Ноя 2017	Интернет Плюс
[100]	0%	ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ МЕДИЦИНА PDF https://docplayer.ru	13 Июнь 2019	Интернет Плюс
[101]	0,28%	не указано	раньше 2011	Библиография
[102]	0,26%	PDF http://waset.org	09 Янв 2018	Переводные заимствования (RuEn)
[103]	0,26%	Создание системы естественнонаучной и технологической подготовки молодежи к инновационной деятельности. http://elibrary.ru	раньше 2011	ПЕРЕФРАЗИРОВАНИЯ ПО eLIBRARY.RU
[104]	0,01%	272957 http://biblioclub.ru	20 Апр 2016	Сводная коллекция ЭБС
[105]	0,25%	Шахматова, Ольга Николаевна диссертация ... кандидата педагогических наук : 13.00.01 Екатеринбург 2000 http://dlib.rsl.ru	раньше 2011	Сводная коллекция РГБ
[106]	0,12%	Большакова, Любовь Николаевна диссертация ... кандидата психологических наук : 19.00.07 Ярославль 2004 http://dlib.rsl.ru	раньше 2011	Сводная коллекция РГБ
[107]	0%	Создание системы естественнонаучной и технологической подготовки молодежи к инновационной деятельности. http://elibrary.ru	раньше 2011	eLIBRARY.RU
[108]	0,22%	ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ТВОРЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ В ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОМ АСПЕКТЕ. http://elibrary.ru	20 Авг 2020	eLIBRARY.RU
[109]	0%	ВКР_АнисимоваО.О.pdf	11 Июнь 2020	Модуль поиска "ТГУ"
[110]	0%	Проект «Творчество-основа межкультурного диалога» фгбоу впо «Ставропольский государственный университет» http://dogend.ru	06 Июль 2017	Интернет Плюс
[111]	0%	1.2. О соотношении творчества, креативности и инновационное . Создание системы естественнонаучной и технологической подготовки молодежи к инновационной деятельности https://educ.wikireading.ru	28 Апр 2021	Интернет Плюс
[112]	0%	Методика Вартега «Круги» — Студопедия https://studopedia.ru	02 Июнь 2021	Интернет Плюс
[113]	0,17%	пров Тимофеева 12.06	12 Июнь 2019	Модуль поиска "ТГУ"
[114]	0%	Диссертация_Волюнкина.docx	24 Ноя 2020	Модуль поиска "ТГУ"
[115]	0%	ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ШКОЛЬНОМ КУРСЕ «ВВЕДЕНИЕ В ГЕОГРАФИЮ» (5 КЛАСС)	03 Июнь 2020	Модуль поиска "ТГУ"
[116]	0%	Борисова	08 Июнь 2020	Модуль поиска "ТГУ"
[117]	0,18%	Упражнения для осознанности Блог 4brain https://4brain.ru	02 Июнь 2021	Интернет Плюс
[118]	0,18%	Эмоциональный интеллект: что это и как развить? - Саморазвитие https://donpi.ru	02 Июнь 2021	Интернет Плюс
[119]	0,16%	Воронов, Дмитрий Игоревич Социально-психологические детерминанты компьютерной зависимости и ее профилактика средствами физической рекреации и психокоррекции : диссертация ... кандидата психологических наук : 13.00.04 Санкт-Петербург 2016 http://dlib.rsl.ru	27 Дек 2019	Сводная коллекция РГБ
[120]	0,16%	не указано	раньше 2011	Цитирование
[121]	0%	Разработка индивидуально ориентированных воспитательных и коррекционно-развивающих программ для социально дезадаптированных детей и подростков http://studentlibrary.ru	20 Дек 2016	Медицина
[122]	0,14%	http://rsmu.ru/fileadmin/rsmu/img/about_rsmu/disser/6/d_tatarinchik_aa.pdf http://rsmu.ru	26 Окт 2020	Интернет Плюс
[123]	0,13%	электронный макет сборника докладов http://science-conf.ru	06 Июнь 2018	Интернет Плюс
[124]	0%	ФАКТОРЫ СУБЪЕКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ЛИЧНОСТИ Евразийский Союз Ученых https://euroasia-science.ru	09 Янв 2021	Интернет Плюс
[125]	0,12%	Проблема формирования готовности будущих учителей к использованию ТРИЗ-технологии в образовательном процессе начальной школы. http://elibrary.ru	12 Июль 2019	Переводные заимствования по eLIBRARY.RU (EnRu)
[126]	0%	Медико-психологическая характеристика нарушений осанки у детей и подростков	20 Дек 2016	Медицина

[127]	0%	Медико-психологическая характеристика нарушений осанки у детей и подростков http://emil.ru	20 Янв 2020	Медицина	
[128]	0.1%	Позитивные психологические интервенции как профилактика школьного неблагополучия, агрессии и буллинга	02 Окт 2020	СМИ России и СНГ	
[129]	0.03%	Министерство образования и науки Российской Федера.txt	08 Июн 2015	Модуль поиска "ТГУ"	
[130]	0%	Институт Инновационного Проектирования Ильин Е.П. - Психология творчества, креативности, одаренности (Мастера психологии) - 2009 http://rus.triz-guide.com	17 Ноя 2020	Интернет Плюс	
[131]	0%	[И. В. Дубровина и др.]: под ред. И. В. Дубровиной Практическая психология образования : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности 031000 "Педагогика и психология" М. [и др.] 2004 http://dlib.rsl.ru	17 Фев 2014	Сводная коллекция РГБ	
[132]	0%	Семейная терапия http://emil.ru	21 Дек 2016	Медицина	
[133]	0.04%	Управление инновационными проектами по внедрению ресурсосберегающих технологий в строительном комплексе http://dlib.net	02 Июн 2021	Интернет Плюс	
[134]	0%	Индивидуализация обучения плаванию детей 4-5 лет на основе метода полифункционального показа http://dep.nlb.by	16 Янв 2020	Диссертации НББ	
[135]	0.08%	Шадрин, Алексей Александрович Социально-психологические факторы субъективного благополучия курсантов : диссертация ... кандидата психологических наук : 19.00.05 Саратов 2015 http://dlib.rsl.ru	22 Авг 2019	Сводная коллекция РГБ	
[136]	0%	https://psy.su/remote_2/fle_dop_mat_projects_1_8659.pdf https://psy.su	22 Июн 2020	Интернет Плюс	Источник исключен. Причина: Маленький процент пересечения.
[137]	0%	диплом 9.06 раб плаг последняя _ копия.docx	09 Июн 2019	Модуль поиска "ТГУ"	Источник исключен. Причина: Маленький процент пересечения.
[138]	0%	диплом3.0	18 Июн 2019	Модуль поиска "ТГУ"	Источник исключен. Причина: Маленький процент пересечения.
[139]	0%	Григорьева, диплом	21 Июн 2019	Модуль поиска "ТГУ"	Источник исключен. Причина: Маленький процент пересечения.
[140]	0%	Субъективное благополучие и удовлетворенность жизнью – тема научной статьи по психологическим наукам читайте бесплатно текст научно-исследовательской работы в электронной библиотеке КиберЛенинка https://cyberleninka.ru	02 Июн 2021	Интернет Плюс	Источник исключен. Причина: Маленький процент пересечения.
[141]	0%	Мишина, Елена Алексеевна диссертация ... кандидата педагогических наук : 13.00.02 Москва 2012 http://dlib.rsl.ru	раньше 2011	Сводная коллекция РГБ	Источник исключен. Причина: Маленький процент пересечения.
[142]	0%	СанПин 2.2.2/4.1340-03 Гигиенические требования к персональным электронно-вычислительным машинам и организации работы http://skonline.ru	08 Янв 2017	Перефразирования по Интернету	Источник исключен. Причина: Маленький процент пересечения.
[143]	0%	Социально-психологические факторы выбора рискованного поведения в ситуации неопределенности http://dep.nlb.by	11 Ноя 2016	Диссертации НББ	Источник исключен. Причина: Маленький процент пересечения.
[144]	0%	new	23 Мая 2019	Модуль поиска "ТГУ"	Источник исключен. Причина: Маленький процент пересечения.
[145]	0%	https://psyjournals.ru/files/110480/exppsy_2019_n3_Fomina_Morosanova.pdf https://psyjournals.ru	24 Мар 2021	Интернет Плюс	Источник исключен. Причина: Маленький процент пересечения.
[146]	0%	Комплексная оценка и коррекция менопаузальных нарушений у женщин в постменопаузе http://dep.nlb.by	16 Янв 2020	Диссертации НББ	Источник исключен. Причина: Маленький процент пересечения.
[147]	0%	https://ido.tsu.ru/science/pub/2019/Krasnova_Mozhaeva_Monografija.pdf https://ido.tsu.ru	02 Окт 2020	Интернет Плюс	Источник исключен. Причина: Маленький процент пересечения.
[148]	0%	Машиностроительные технологии http://gpntb.ru	12 Окт 2020	Интернет Плюс	Источник исключен. Причина: Маленький процент пересечения.
[149]	0%	Вагнер, Дмитрий Викторович Высокочастотные электромагнитные характеристики композиционных радиоматериалов на основе гексагональных ферритов : диссертация ... кандидата технических наук : 01.04.03 Томск 2019 http://dlib.rsl.ru	27 Дек 2019	Сводная коллекция РГБ	Источник исключен. Причина: Маленький процент пересечения.
[150]	0%	https://portalsga.ru/data/3299.pdf https://portalsga.ru	12 Авг 2020	Интернет Плюс	Источник исключен. Причина: Маленький процент пересечения.
[151]	0%	Маркова, Ольга Николаевна диссертация ... кандидата психологических наук : 19.00.13 Тамбов 2006 http://dlib.rsl.ru	раньше 2011	Сводная коллекция РГБ	Источник исключен. Причина: Маленький процент пересечения.
[152]	0%	XVI Съезд психиатров России http://emil.ru	21 Дек 2016	Медицина	Источник исключен. Причина: Маленький процент пересечения.
[153]	0%	Зарипов, Ренат Назипович диссертация ... доктора педагогических наук : 13.00.08 Казань 2001 http://dlib.rsl.ru	раньше 2011	Сводная коллекция РГБ	Источник исключен. Причина: Маленький процент пересечения.
[154]	0%	Новые информационные технологии в образовании New Information Technologies in Education - PDF Free Download https://docplayer.ru Диссертация на тему «Образ физического Я как структурная	20 Апр 2021	Интернет Плюс	Источник исключен. Причина: Маленький процент пересечения.