



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ  
КАФЕДРА ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ И ПРИКЛАДНОЙ ПСИХОЛОГИИ

**Формирование эмоциональной устойчивости субъектов цифрового  
пространства**

**Выпускная квалификационная работа по направлению  
44.04.02 Психолого-педагогическое образование  
Направленность программы магистратуры  
«Психология безопасности личности»  
Форма обучения заочная**

Проверка на объем заимствований:  
25,11% авторского текста  
Работа исполнена к защите  
Рекомендована/не рекомендована  
«Д» 11 2023 г.  
зав.кафедрой Теоретической и  
прикладной психологии  
О.А. Кондратьева О.А.

Выполнила:  
Студентка группы ЗФ-310-133-2-1  
Звенникова Надежда Николаевна  
Научный руководитель:  
к.псих.н., доцент  
Гольева Галина Юрьевна

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ СУБЪЕКТОВ ЦИФРОВОГО ПРОСТРАНСТВА.....	8
1.1. Проблема формирования эмоциональной устойчивости в психологических исследованиях.....	8
1.2 Особенности проявления эмоциональной устойчивости у субъектов цифрового пространства.....	18
1.3 Модель формирования эмоциональной устойчивости субъектов цифрового пространства.....	24
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ СУБЪЕКТОВ ЦИФРОВОГО ПРОСТРАНСТВА.....	33
2.1 Этапы, методы и методики исследования.....	33
2.2 Характеристика выборки и анализ результатов исследования.....	39
ГЛАВА 3. ОПЫТНО–ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ФОРМИРОВАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ СУБЪЕКТОВ ЦИФРОВОГО ПРОСТРАНСТВА.....	48
3.1 Программа формирования эмоциональной устойчивости субъектов цифрового пространства.....	48
3.2 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования формирования эмоциональной устойчивости субъектов цифрового пространства.....	53
3.3 Технологическая карта внедрения результатов исследования в практику.....	63
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	72
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	79
ПРИЛОЖЕНИЕ 1 Психодиагностический инструментарий исследования эмоциональной устойчивости субъектов цифрового пространства.....	87

ПРИЛОЖЕНИЕ 2 Результаты исследования эмоциональной устойчивости субъектов цифрового пространства .....	94
ПРИЛОЖЕНИЕ 3 Программа формирования эмоциональной устойчивости субъектов цифрового пространства .....	97
ПРИЛОЖЕНИЕ 4 Результаты опытно–экспериментального исследования формирования эмоциональной устойчивости субъектов цифрового пространства .....	119
ПРИЛОЖЕНИЕ 5 Технологическая карта внедрения результатов исследования в практику .....	122

## ВВЕДЕНИЕ

Несомненно, что проблема эмоциональной устойчивости актуальна как для развития общепсихологической теории, так и для практической реализации психологического знания в различных сферах поведения, трудовой, учебной, спортивной, военной и др. видах напряженной деятельности. Анализ многих видов трудовой деятельности показал, что одним из наиболее значимых факторов регуляции действий является эмоциональная устойчивость, что и поставило вопрос о повышающих ее методах и способах произвольной регуляции эмоциональных состояний.

Эмоциональная устойчивость является очень важной составляющей эмоционально-волевого компонента психологической подготовленности личности к предстоящей профессиональной деятельности, которая обеспечивает эффективное развитие других компонентов - мотивационного, гностического и оценочного.

В настоящее время наблюдается расширение информационного пространства и усиление его роли, частично заменяющее межпоколенные связи.

Появление информационного пространства необходимо рассматривать не только как следствие возникновения новых технологий. В настоящее время можно констатировать цивилизационные, а не только социальные изменения, что связано с появлением не просто новой техники, но новой технологии, нового технологического пространства. Новые технологии стали неотъемлемой частью жизни современных людей, причем их влияние становится все более масштабным и всеобъемлющим.

Вопросами эмоциональной устойчивости личности субъекта деятельности занимались отечественные и зарубежные исследователи (Л.М. Аболин, А.В.Алексеев, Ю.С. Бабахян, Б.Х.Варданян, А.Ю.Варес, В.К.Вилюнас, Л.Д.Гиссен, Л.П.Гримак, М.И.Дьяченко, Л.А.Кандыбович, П.Б.Зильберман, А.И.Киколов, Р.Лазарус, В.Л.Марищук, Е.А.Милерян,

Я.Рейковский, А.Ф Шикун., А.А.Шикун, Х.И.Лейбович, Д.Каплан, В. Мак-Дауголл, Х.Мюррей, Д.Рапопорт, Р.Йоркс, Д.Додсон и др.)

В тоже время имеется противоречие между высокой актуальностью проблемы формирования эмоциональной устойчивости и недостаточным изучением влияния цифрового пространства на субъекта.

Цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность реализации программы формирования эмоциональной устойчивости субъектов цифрового пространства.

Объект исследования: эмоциональная устойчивость субъектов цифрового пространства.

Предмет исследования: формирование эмоциональной устойчивости субъектов цифрового пространства.

Гипотеза исследования – формирование эмоциональной устойчивости субъектов цифрового пространства представляет собой целенаправленный процесс, успешность которого повысится, если:

- будет сконструирована и реализована теоретически обоснованная модель формирования эмоциональной устойчивости субъектов цифрового пространства;
- разработана и реализована программа формирования эмоциональной устойчивости субъектов цифрового пространства.

Для достижения поставленной цели необходимо реализовать следующие задачи исследования:

1. Осуществить теоретический и методологический анализ, а также уточнить понятие «эмоциональная устойчивость».
2. Изучить возрастные особенности субъектов цифрового пространства.
3. Разработать модель формирования эмоциональной устойчивости субъектов цифрового пространства.
4. Определить этапы, методы и методики исследования.
5. Охарактеризовать выборку и описать результаты исследования.

6. Разработать и реализовать программу формирования эмоциональной устойчивости субъектов цифрового пространства.

7. Проанализировать результаты формирования эмоциональной устойчивости субъектов цифрового пространства.

8. Разработать технологическую карту внедрения и психолого–педагогические рекомендации по формированию эмоциональной устойчивости у субъектов цифрового пространства для учителей, родителей и подростков.

В нашей работе мы опирались на работы Л.М. Аболина, Б.Х. Варданян, В.Л. Марищук, К.К. Платонова, Я. Рейковского, В.Э. Чудновского, В. И. Долговой, Г. Ю. Гольевой. При описании компонентов эмоциональной устойчивости субъектов цифрового пространства мы основывались на научных трудах М.И. Дьяченко и В.А. Пономаренко, которые выделили 4 компонента эмоциональной устойчивости: мотивационный, эмоциональный, волевой, интеллектуальный и поведенческий [48]. Диагностический инструментарий подбирался таким образом, чтобы исследовать каждый из вышеупомянутых компонентов.

Для проверки гипотезы и решения поставленных задач были использованы следующие методы исследования:

1. Теоретические: анализ литературы, синтез, обобщение психолого–педагогической литературы, моделирование, целеполагание.

2. Эмпирические: констатирующий эксперимент, формирующий эксперимент, тестирование по следующим методикам:

- «Диагностика уровня личностной невротизации» (В.В.Бойко);
- «Шкала для психологической экспресс - диагностики уровня невротизации (УН)» (Б.В. Иовлев, Э.Б. Карпова);
- «Методика диагностики уровня социальной фрустрированности» Л. И. Вассермана (в модификации В. В. Бойко).

3. Математико–статистические методы исследования: Т-критерий Стьюдента.

Теоретическая значимость исследования заключается в разработке и теоретическом обосновании моделирования и целеполагания исследования эмоциональной устойчивости субъектов цифрового пространства, а также в обосновании структуры эмоциональной устойчивости, включающей в себя 4 взаимосвязанных компонента: мотивационный, эмоциональный, волевой, интеллектуальный и поведенческий.

Практическая значимость состоит в разработке и реализации программы формирования эмоциональной устойчивости субъектов цифрового пространства, которая может быть использована в деятельности педагогических работников образовательных организаций.

База исследования: ГБПОУ «Челябинский колледж «Сфера» г.Челябинска. В исследовании принимали участие 21 обучающийся по специальности «Конструирование, моделирование и технология швейных изделий» (15-16 лет).

Апробация результатов исследования осуществлялась посредством публикации статьи: «Формирование эмоциональной устойчивости субъектов цифрового пространства», была издана в январе 2023 года. Педагогика и образование: новые методы и технологии: сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции, 10 января 2023 г., Москва: Профессиональная наука, 2023. – С. 10 – 16.

Статья посвящена исследованию эмоциональной устойчивости субъектов цифрового пространства, проведенному в рамках магистерской диссертации. Статья содержит описание цели исследования, используемых диагностических методик, краткую характеристику выборки и результаты, полученные в ходе проведения исследования. URL: <http://scipro.ru/proceedings/01-01-2023>

# ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ СУБЪЕКТОВ ЦИФРОВОГО ПРОСТРАНСТВА

## 1.1 Проблема формирования эмоциональной устойчивости в психологических исследованиях

Эмоциональная устойчивость уменьшает отрицательное воздействие сильных эмоциональных воздействий, предупреждает крайний стресс, способствует проявлению готовности к действиям в напряженной ситуации.

Поэтому эмоциональная устойчивость – один из важных психологических факторов надежности, эффективности и успеха деятельности в экстремальной обстановке. Исследование ее природы, путей и средств сохранения, поддержания и формирования, зависимости от выполняемых задач, способов организации труда, его средств, стиля руководства, воспитательной работы имеет актуальное значение [Цит. по 36, с. 31].

Эмоции (от лат. *emoveo* – потрясаю, волную) – особый класс психических состояний, связанных с удовлетворением или неудовлетворением потребностей. Эмоции проявляются в форме непосредственного переживания. Устойчивые эмоциональные отношения человека к явлениям действительности, отражающие их значение в связи с его потребностями и мотивами, называют чувствами [Цит. по 30, с. 68].

Проблема эмоциональной устойчивости в отечественной психологии стала наиболее актуальна после доклада Л.И. Божович на XVIII психологическом конгрессе в 1966 г. Феномен устойчивости рассматривался автором как становление социальных по своему происхождению и нравственных по содержанию мотивов поведения. Исследователь подчеркивал значимость для проявления психологической устойчивости таких личностных образований, как направленность

личности и ее самооценка. Однако оставалась неясной психологическая сущность устойчивости личности, роль образовательной среды в проявлениях устойчивости личности характеризовалась лишь в общих чертах [5, с. 28].

В понятие «эмоциональная устойчивость», в зависимости от авторов, включаются различные эмоциональные феномены, на что указывают Л. М. Аболин, М. И. Дьяченко и В. А. Пономаренко и др. Так, некоторые авторы рассматривают эмоциональную устойчивость как «устойчивость эмоций», а не функциональную устойчивость человека к эмоциогенным условиям. При этом под «устойчивостью эмоций» понимаются и эмоциональная стабильность, и устойчивость эмоциональных состояний и отсутствие склонности к частой смене эмоций [Цит. по 6, с. 42].

Для Т. Рибо, Е. А. Милеряна, С. М. Оя, О. А. Черниковой, Н. А. Аминова и ряда других авторов эмоциональная устойчивость равнозначна эмоциональной стабильности, так как они говорят об устойчивости определенного эмоционального состояния [Цит. по 12, с. 63].

Так же понимают эмоциональную устойчивость и зарубежные авторы. Дж. Гилфорд рассматривает эмоциональную неустойчивость как легкую возбудимость, пессимистичность, озабоченность, колебание настроений. П.Фресс в качестве главной характеристики эмоциональности выделяет эмоциональную неустойчивость (невротичность), характеризующуюся чувствительностью человека к эмоциогенным ситуациям. Близко к такому пониманию эмоциональной устойчивости–неустойчивости введенное, Р. Кеттеллом и др., понятие «аффективная устойчивость», под которой понимается отсутствие невротических симптомов и ипохондрических проявлений, спокойствие, устойчивость интересов [Цит. по 16, с. 51].

Таким образом, эмоциональная устойчивость, с точки зрения названных выше авторов, характеризуется эмоциональной

невозмутимостью, не впечатлительностью, т. е. не реагированием человека на эмоциогенные раздражители, ситуации.

Некоторые авторы понимают под эмоциональной устойчивостью не эмоциональную невозмутимость, а преобладание положительных эмоций. В. М. Писаренко, например, рассматривает эмоциональную устойчивость как такое свойство личности, которое обеспечивает стабильность стенических эмоций и эмоционального возбуждения при воздействии различных стрессоров [Цит. по 16, с. 91]. Однако, эмоциональное возбуждение как раз и наблюдается при воздействии различных стрессоров. Гораздо точнее он определяет эмоциональную устойчивость, когда понимает под ней самообладание, выдержку, хладнокровие.

В других случаях под эмоциональной устойчивостью понимают такую степень эмоционального возбуждения, которая не превышает пороговой величины и не нарушает поведение человека и даже положительно влияет на эффективность деятельности.

Я. Рейковский, останавливаясь на эмоциональной устойчивости как гипотетической особенности человека, говорит о двух ее значениях [48, с. 38]:

1) человек эмоционально устойчив, если его эмоциональное возбуждение, несмотря на сильные раздражители, не превышает пороговой величины;

2) человек эмоционально устойчив, так как, несмотря на сильное эмоциональное возбуждение, в его поведении не наблюдается нарушений.

Основными направлениями исследований эмоциональной устойчивости, по Я. Рейковскому, являются: физиологическое (изучение зависимости эмоциональной устойчивости от свойств нервной системы) структурное (изучение регуляторных структур личности) и поиск особого механизма в виде самоконтроля.

Ю. Н. Кулюткин и Г. С. Сухобская считают, что она проявляется в том, «насколько терпеливым и настойчивым является педагог при

осуществлении своих замыслов, насколько характерны для него выдержка и самообладание даже в самых стрессовых ситуациях, насколько он умеет держать себя в условиях отрицательных эмоциональных воздействий со стороны других людей» [Цит. по 19, с. 66].

В данных высказываниях за эмоциональную устойчивость по существу принимается способность подавлять эмоциональные реакции, т. е. «сила воли», проявляемая в терпеливости, настойчивости, самоконтроле, выдержке (самообладании), ведущих к стабильности эффективности деятельности.

Не случайно К. К. Платонов подразделяет эмоциональную устойчивость на эмоционально-волевою (степень волевого владения человеком своими эмоциями), эмоционально-моторную (устойчивость психомоторики) и эмоционально-сенсорную (устойчивость сенсорных действий) [Цит. по 22, с. 23].

В.И. Долгова отмечает, что эмоциональная устойчивость, с одной стороны – результат целостной функциональной системы эмоциональной саморегуляции напряженной и одновременно продуктивной деятельности, с другой – системное качество личности, приобретаемое индивидом и проявляющееся у него в единстве эмоциональных, интеллектуальных, волевых и других отношений, в которые он вовлекается в условиях напряженной деятельности [18, с. 59].

О.А. Черникова понимает под эмоциональной устойчивостью [59, с. 67]:

а) относительную устойчивость оптимального уровня интенсивности эмоциональных реакций;

б) устойчивость качественных особенностей эмоциональных состояний, т.е. стабильную направленность эмоциональных переживаний по их содержанию на положительное решение предстоящих задач.

С точки зрения Е.П. Ильина, об истинной эмоциональной устойчивости следует говорить в том случае, когда определяются [23, с. 23]:

1) время появления эмоционального состояния при длительном и постоянном действии эмоциогенного фактора (например, время появления состояния монотонии и эмоционального пресыщения при выполнении однообразной работы); чем позднее появляются эмоциональные состояния, тем выше эмоциональная устойчивость;

2) сила эмоциогенного воздействия, которая вызывает определенное эмоциональное состояние (страх, радость, горе и т. п.); чем больше должна быть сила этого воздействия (например, значимость потери или успеха), тем выше эмоциональная устойчивость человека.

Эмоциональную устойчивость в контексте можно рассматривать как психологическую характеристику надежности человека, в известной мере как функцию его интеллекта и психического образа решаемой учебно-профессиональной задачи. Природа эмоциональной устойчивости состоит в том, что в эмоциогенной ситуации взаимодействия человека с объектом управления она служит регулятором тактики и стратегии выбора действий.

Исследования показывают, что эмоциональная устойчивость как качество личности является единством компонентов [16, с. 55]:

а) мотивационного. Сила мотивов определяет в значительной мере эмоциональную устойчивость. Один и тот же человек может обнаружить разную степень ее в зависимости от того, какие мотивы побуждают его проявлять активность. Изменяя мотивацию, можно увеличить (или уменьшить) эмоциональную устойчивость;

б) эмоционального опыта личности, накопленного в процессе преодоления отрицательных влияний экстремальных ситуаций; в) волевого, который выражается в сознательной саморегуляции действий, приведении их в соответствие с требованиями ситуации;

г) интеллектуального – оценка и определение требований ситуации,

прогноз ее возможного изменения, принятие решений о способах действий.

Благодаря эмоциональной устойчивости как качеству личности в экстремальных условиях обеспечивается переход психики на новый уровень активности, такая перестройка ее побудительных, регуляторных и исполнительских функций, которая позволяет сохранить и даже увеличить эффективность деятельности [19, с. 31].

В числе показателей эмоциональной устойчивости – правильное восприятие обстановки, ее анализ, оценка, принятие решений; последовательность и безошибочность действий по достижению цели, выполнению функциональных обязанностей; поведенческие реакции: точность и своевременность движений, громкость, тембр, скорость и выразительность речи, ее грамматический строй; изменения во внешнем виде: выражение лица, взгляд, мимика, пантомимика, тремор конечностей и т.д. [32, с. 67]

Познанию природы и закономерностей эмоциональной устойчивости способствует динамический анализ деятельности с учетом возможных трансформаций ее целей, мотивов, способов, смыслового содержания. критериями успешности и порядком выполнения задачи.

Эмоция – первая форма связи ребенка с внешним миром. Уже в период от первых двух до 12-ти часов на лице ребенка может появиться движение губ, напоминающее улыбку. Новорожденный ребенок способен испытывать страх в ответ на сильный звук или внезапную потерю опоры, неудовольствие при ограничении движений, удовольствие при покачивании и поглаживании. Рассматривая эмоциональные реакции у новорожденных как показатели врожденных потребностей, их обуславливающих, исследователи отмечают, что врожденной способностью вызывать эмоции обладают потребности в самосохранении (страх), в свободе движений (гнев) и потребности в получении особого рода раздражений, свидетельствующих о психической защищенности

(удовольствие). Эти потребности являются фундаментом, на котором в будущем формируется эмоциональная сфера человека [Цит. по 13, с. 55].

В раннем детстве эмоции доминируют над другими аспектами интеллектуальной жизни ребенка. С возрастом устойчивость чувств постепенно повышается, они становятся более глубокими, осознанными и общими.

У дошкольника возрастает способность контролировать свои эмоциональные реакции. Возникают новые, высшие чувства: эстетические, познавательные, нравственные и т.д.

В начальной школе меняется общий характер эмоций – их содержание, их устойчивость. В этом возрасте эмоции связаны с более сложной социальной жизнью ребенка, с более четкой социальной направленностью его личности. В начальной школе возникают новые эмоции (страх быть смешным, неловким, казаться трусливым) [Цит. по 2, с. 35].

Младших школьников раздражает, например, то, что товарищи не проявляют к ним должного уважения – не верят их словам, не верят их силе, ловкости.

Школьник счастлив, когда товарищи признают его авторитет, доверяют ему в деле или игре, ценят его качества организатора, рассказчика и т.д. В раннем школьном возрасте эмоции становятся более длительными, устойчивее и глубже. У младшего школьника есть постоянные интересы, прочные дружеские отношения, основанные на этих общих интересах, которые уже достаточно сильны.

Подростковый возраст – время, когда влияние эмоций на духовную жизнь наиболее очевидно. Ситуация взросления подростков особенная, и за это время жизненное пространство ребенка расширяется в смысле расширения социальной среды. Подросток больше не хочет принадлежать к сообществу детей и в то же время знает, что он еще не взрослый. Характерными чертами поведения такого человека являются

эмоциональная нестабильность и чувствительность, застенчивость и агрессивность, эмоциональное напряжение и конфликтные отношения с окружающими, склонность к крайним суждениям и оценкам [1, с. 67].

Эмоции подростков в большой мере связаны с общением. Из-за этого личностно-значимые взаимоотношения с другими людьми устанавливают как содержание, так и характер эмоциональных реакций. При этом как сообщает Н.Л. Кряжева, недостаток опыта переживания эмоций в новой ведущей деятельности (учебе) и опыта общения приводят к тому, что подросток в основу эмоционального эталона кладет не общее, а личные особенности конкретного подразумеваемого человека. Сохраняется у подростков и отрицательное отношение к себе. В результате для подростков характерна склонность к отрицательным эмоциям и взаимодействие в мотивационной сфере [29, с. 23].

У подростков по сравнению со школьниками младших классов улучшается вербальное обозначение базовых эмоций страха и радости. Начиная с подросткового возраста, знания об эмоциях делаются все более непосредственными отношениями к этим эмоциям.

Для эмоциональной устойчивости подростков характерны:

1. Очень большая эмоциональная возбудимость, из-за этого подростки различаются горячностью, сумасшедшим проявлением личных чувств, страстностью: они усиленно хватаются за увлекательное дело, рьяно защищают собственные принципы, готовы «взорваться» на мельчайшую неправду к себе и своим друзьям.

2. Большая устойчивость эмоциональных переживаний в частности, подростки в течение продолжительного времени не забывают обиды.

3. Повышенная подготовленность к ожиданию страха, выражающая в тревожности.

4. Путаность чувств: нередко подростки с жаром отстаивают своего товарища, хотя понимают, что тот достоин неодобрения; владея

высокоразвитым чувством своего достоинства, они могут заплакать от обиды, хотя и осознают, что плакать стыдно.

5. Возникновение переживания не только по поводу оценки подростков другими, но и по поводу самооценки, которая возникает у них из-за роста их понимания.

6. Сильно сформированное чувство принадлежности к группе, отчего они острее и болезненнее переживают осуждение друзей, чем осуждение взрослых или учителя; часто зарождается страх быть изгоем в группе.

7. Предъявление высоких условий к дружбе, в основе которой лежит единство интересов, нравственных чувств; дружба у подростков более предпочтительная и интимна, более долга; под воздействием дружбы изменяются и подростки, правда, не всегда в положительную сторону; распространена групповая дружба.

8. Проявление гражданского чувства патриотизма [23, с. 68].

Интенсивное развитие самосознания, критического мышления приводит к тому, что ребенок в подростковом возрасте замечает противоречия не только в окружающем его мире, но и внутри своего мнения о себе. Это часто является причиной для изменения эмоционально-ценностного отношения к себе, проявляясь в резком всплеске недовольства собой и в соединении противоположных качеств, как самоуверенность и боязливость, дерзость и застенчивость [1, с. 62].

В юности наблюдаются две несколько противоположные тенденции в области общения и взаимодействия с другими людьми: с одной стороны, расширение сферы общения, а с другой – усиление индивидуализации, оторванности от общества.

В этом возрасте формируется эмоциональная устойчивость к познавательным интересам и социальным тенденциям личности. Происходит формирование устойчивой уверенности в себе и устойчивой «самооценки». В юношеском возрасте практически полностью формируется система человеческих представлений о себе, формируется

некое обобщенное представление о себе, которое, верное или нет, является психологической реальностью, влияющей на поведение и порождает определенные переживания.

Эмоциональные черты личности в юношеском возрасте также активно развиваются и усложняются. Происходит значительная перестройка эмоционально-произвольной сферы, проявляются самостоятельность, решительность, критичность и самокритика, выражается неприятие лицемерия, лицемерия, грубости. Развитие эмоциональности у юношей тесно связано с индивидуальными и личностными качествами человека, его самооценкой (которая была раскрыта выше), самооценкой и эмоциональной переоценкой [14, с. 23].

Одна из важнейших психоэмоциональных характеристик юношеского возраста – чувство собственного достоинства (принятие, одобрение или отказ от себя, неудовлетворенность собой). Здесь у молодежи (студентов) есть заметное несоответствие между «Идеальным Я» («Желаемым Я») и «Реальным Я» (Социальным Я) [14, с. 23].

Спектр факторов, способных вызвать у молодого человека эмоциональное возбуждение (эмоциональную реакцию), расширяется. Способы выражения эмоций становятся более разнообразными, а продолжительность эмоциональных реакций, вызванных кратковременным эмоциональным раздражением, увеличивается. В то же время в юношеском возрасте происходит усложнение и развитие механизмов психологической защиты и форм поведения личности в конфликтных ситуациях.

Эмоциональные изменения во многом определяются механизмами психологической защиты, которые юноши используют для адаптации к изменяющимся внешним и внутренним условиям. Это: повышение социальной ответственности, необходимость следовать социальным нормам, рост потребностей на фоне отсутствия возможностей для их удовлетворения, смена приоритетов в области мотивации и т.д. Только по

окончании юношества человек начинает по-настоящему осваивать механизмы психологической защиты, которые не только позволяют ему внешне защищаться от стороннего вторжения, но и укрепляют его внутренне [Цит. по 25, с. 38].

Высокая степень эмоциональной устойчивости приводит к заинтересованности и отзывчивости, юноши чаще прибегают к морально-психологическим качествам, возникает чувство уважительного отношения к человеку, отзывчивости, заботы и доброжелательности. Обладая эмоциональной стабильностью, молодые люди развивают способность к самооценке, способность оценивать свои действия и результат действия, а также гибкость в использовании стилей общения и поведения. В юношеском возрасте эмоционально устойчивые личности доступны для общения с людьми, легко устанавливают контакт, обладают острым чувством общения, доброжелательны, чутки и имеют чувство юмора [Цит. по 14, с. 16].

Таким образом, формирование эмоциональной устойчивости происходит в течение всего периода роста и развития ребенка. Окончательно эмоциональная устойчивость должна быть сформирована к концу юношеского возраста.

## 1.2 Особенности проявления эмоциональной устойчивости у субъектов цифрового пространства

Глобальные социальные трансформации с неизбежностью приводят к изменениям и в процессе формирования личности. Перед исследователями встает задача изучения особенностей процесса развития эмоциональной устойчивости в изменившихся обстоятельствах. Особое место занимает анализ роли информационного пространства как фактора эмоциональной сферы [Цит. по 4, с. 38].

С одной стороны, информационные технологии усложняют и чрезвычайно расширяют пути усвоения человеком представлений об

окружающем его мире, с другой – в них заложены специфические механизмы реализации усвоенного. Виртуальная среда делает две стороны развития личности более тесно и очевидно связанными.

В настоящее время цифровое пространство представляет собой сложное, многомерное образование. Его можно охарактеризовать как некий результат всех информационных потоков, на пересечении которых находится человек. В условиях обычного пространства человеку нужно минимум информации, чтобы действовать рационально. Чтобы адаптироваться к условиям цифрового пространства, человек должен обрабатывать гораздо больше информации, чем раньше. Расширяя сферу общения, современное цифровое пространство упростило характер коммуникаций, уменьшило вероятность подлинных духовных связей. Произошло уменьшение средней продолжительности прямых человеческих отношений, личных контактов, при этом их количество увеличилось [21, с. 101].

Значительная часть современной социальной активности подростков и молодежи реализуется в рамках взаимодействия в интернет-сообществах, и прежде всего в социальных сетях, таких как «В Контакте», «Одноклассники», «Мой мир», «FaceBook». В социальных сетях сегодня зарегистрированы более 85% пользователей интернета [Цит. по 27, с. 89].

Цифровое пространство увеличил степень опосредованности с точки зрения широты информации, люди всё больше узнают о событиях в мире и в то же время отходят от глубин реальной жизни. Скорость передачи текста по радио и телевидению, его краткость и схематичность мешают слушателю и зрителю критически взглянуть на информацию, и, самое главное, понять её содержание. В результате в сознании человека мир иллюзорный, виртуальный фиксируется как реальный и подлинный мир. Следует признать, что современная информационная среда сложна, противоречива и даже опасна для человека. Она является источником множества негативных явлений [4, с. 23].

Человеческий организм в процессе своего исторического развития, сталкиваясь с относительно медленным и равномерным ростом информации, выработал нейрофизиологический аппарат и регулятивные механизмы. Однако, в период быстрых качественных и количественных изменений они с большим трудом выполняют свои функции или вообще не работают. Это создаёт возможность информационного перенапряжения и появления различных психофизиологических заболеваний, в частности информационного стресса.

Цифровое пространство формирует новые взгляды, ценности, модифицирует привычки, вырабатывает новые способы и стереотипы поведения и ведёт к формированию информационного образа жизни людей [39]. Если говорить о психологических раздражителях, стрессорах, негативных ситуациях, способных повлиять на социально-психологическое состояние людей, они по своей природе очень разнообразны и имеют различную степень воздействия [39, с. 39].

Особое влияние цифровое пространство оказывает на эмоциональную устойчивость подростков и молодежи.

В докладе ЮНИСЕФ 2017 г. подчеркиваются следующие направления, в которых Интернет и современные технологии могут быть чрезвычайно полезными для повышения благополучия (в первую очередь социального и опосредованно экономического) детей и семей, относящихся к наиболее уязвимым и наименее обеспеченным группам населения, а также проживающих в отдаленных районах, где затруднен физический доступ к образованию и другим ресурсам [Цит. по 21, с. 103].

Подростки и молодежь, подключенные к Интернету, высказывают свои мнения в блогах, видео обращениях, социальных сетях, журналах, комиксах, хештегах, подкастах и других формах представления информации. Они признают потенциал цифровых средств, позволяющих им получать доступ к информации и искать решения проблем, которые затрагивают их сообщества.

Цифровые технологии влекут за собой ряд рисков. К угрозам благополучию детей, связанным с цифровизацией и, в частности, распространением Интернета, часто относят угрозы безопасности и частной жизни (кибербуллинг, секстинг, вредоносный контент, воровство и неправомерное использование персональных данных, кибермошенничество и финансовые махинации, фейковые новости и недостоверная информация и т.п.).

Интернет обеспечивает среду, куда перемещается агрессия из школы: кибербуллинг по сравнению с обычной травлей усиливает риск повторной виктимизации, поскольку слова и изображения, размещенные онлайн, сложно удалить. Внимание исследователей привлекает не только влияние на благополучие отдельных угроз, связанных с цифровизацией, но и рутинное использование цифровых технологий. Так, существует целое направление изучения влияния объемов «экранного времени» (screentime) на здоровье, сон и физическую активность [Цит. по 21, с. 23].

Также в последнее время все большую тревогу вызывает распространение рисков, связанных с вовлечением подростков в опасные группы и сообщества:

- «группы смерти» вовлекают детей и подростков в выполнение опасных заданий, приводящих в конечном итоге к суициду;
- экстремистские группы внушают подросткам идеи о несправедливости мироустройства и их особом предназначении в «улучшении мира», посредством его «очищения от недостойных» и вовлекают в незаконную экстремистскую деятельность;
- группы, предлагающие подросткам «работу», заключающуюся в незаконной деятельности (прежде всего, в распространении наркотических и других запрещенных веществ, литературы и т.п.) [Цит. по 4, с. 92].

Полноценных исследований влияния цифрового пространства на эмоциональную устойчивость субъектов пока не проводилось.

В то же время, совокупность эмпирических наблюдений может свидетельствовать о нелинейной взаимосвязи между объемом онлайн-взаимодействий и эмоциональной устойчивостью детей, подростков и молодежи.

Дефицит, равно как и излишне активное использование, цифровых инструментов негативно сказывается на эмоциональном благополучии. По данным ОЭСР, среди школьников, принявших участие в опросе PISA в 2015г., в среднем 54% сообщили о том, что чувствуют себя плохо, когда не могут быть онлайн; во Франции, в Греции, Португалии, Швеции и Китайском Тайбэе эта доля достигает 77% [Цит. по 21, с. 38].

В среднем такой эффект более характерен для девочек, но в Израиле, России и Швеции — наоборот, для мальчиков. В докладе ОЭСР указано, что 2 часа в рабочий день и 4 часа в выходной — оптимальное время, которые дети и подростки могут проводить онлайн без негативного влияния на их здоровье и благополучие [Цит. по 21, с. 108].

В опросе PISA дети, которые проводят более 6 часов онлайн ежедневно, находясь за пределами школы, классифицируются как «экстремальные интернет-пользователи» (extremeusers). Среди 15-летних участников опроса PISA 2015 г. в странах ОЭСР таких пользователей в среднем оказалось 16% для будних дней и 26% для выходных. Эти дети сообщают о более низкой удовлетворенности жизнью, они чаще становятся жертвами травли, чувствуют себя более одинокими по сравнению с детьми, проводящими меньшее количество часов в Интернете, и, по всей видимости, чрезмерное использование ими Интернета является одним из симптомов их эмоциональной уязвимости и потребности в помощи, заметным при оценке пользовательской активности детей [Цит. по 3, с. 52].

В то же время цифровые технологии могут целенаправленно использоваться для повышения эмоционального благополучия среди детей и взрослых. Психологическая помощь, поддержка в развитии

определенных навыков может быть реализована онлайн. Таким образом, она становится доступной для тех, кто в силу разных причин (финансовые проблемы, место жительства, состояния здоровья и др.) имеет сложности с получением этих услуг офлайн. Так, например, активно развивается направление психологического онлайн-консультирования и даже проведения психологических онлайн-групп для подростков [Цит. по 3, с. 67].

В настоящее время разрабатывается большое количество продуктов для стабилизации эмоциональной устойчивости. Это разнообразные приложения для саморегуляции и возвращения себе контроля за поведением и психологическим состоянием, которые работают за счет последовательного алгоритма поддержки, разговоров с настоящими или искусственными собеседниками, советов, биологической обратной связи и др. [Цит. по 39, с. 59]

Разрабатываются компьютерные игры, направленные на модификацию переживаний или поведения у пользователей. Так, изучалась одна из видеоигр для повышения эмпатической точности, и было показано, что видеоигра способствует выработке поведенчески значимых функциональных нейронных изменений, которые происходят менее чем за 6 часов игрового процесса у подростков. Отдельно следует отметить большой потенциал данных из цифровых платформ в предсказании благополучия (и неблагополучия) [Цит. по 39, с. 66].

В целом обобщить влияние цифровых технологий на благополучие детей и подростков однозначно нельзя. Существует множество сложных, в том числе непрямых и нелинейных, связей, которые могут повышать и понижать уровень различных аспектов эмоциональной сферы.

Таким образом, цифровое пространство характеризуется ростом темпа и масштаба информатизации, доступностью информационных услуг, сложностью цензуры и контроля за качеством размещаемой в сети информации, интенсивностью информационных потоков, обилием

манипулятивных технологий воздействия на потребительское поведение, общественное мнение и т.п., наличием недобросовестной, мошеннической информации и пр., что в совокупности формирует риски для психологического благополучия человека и создаёт угрозу эмоциональной устойчивости личности. В то же время, субъекты информационного пространства, особенно в подростковом возрасте, получают возможность развития социальных связей, доступ к современным образовательным ресурсам. Разрабатывается большое количество продуктов для стабилизации эмоциональной устойчивости, умения управлять собственным настроением и эмоциями.

### 1.3 Модель формирования эмоциональной устойчивости субъектов цифрового пространства

Обоснование модели формирования эмоциональной устойчивости субъектов цифрового пространства требует определения понятия «формирование», а также описания способов его осуществления. Термин «формирование» имеет множество интерпретаций и поэтому понимается по-разному. И.П. Подласый определяет формирование как «совокупность случайных неуправляемых воздействий на человека, происходящих вне зависимости от сознательной деятельности» [42, с. 300]. Мы в своем исследовании не можем придерживаться данного определения, так как процесс формирования эмоциональной устойчивости в условиях реализации психолого–педагогической программы является целенаправленным и осознанным действием. А.В. Захаров в своём исследовании придерживается иного подхода в определении понятия «формирование». Взяв за основу его определение «формирование прогностических умений», можно утверждать, что автор понимает под формированием специально–организованный целенаправленный процесс развития каких–либо способностей или качеств человека [Цит. по 27].

Данное определение наиболее близко описывает наше понимание понятие «формирование».

Более объемное и детализированное определение приводят И.В. Султанова и И.В. Турова, определяя формирование как «специально–организованный и целенаправленный процесс диагностики, проектирования, практической реализации и мониторинга развития необходимых качеств» [54, с. 159]. Взяв за основу вышеперечисленные определения, мы можем выделить особенности процесса формирования. Основными отличительными качествами формирования являются, во–первых, необходимость наличия специально созданных условий; во–вторых, наличия во взаимодействии двух и более участников; в–третьих, возможность проведения количественных и качественных измерений формируемого качества. Для создания модели формирования эмоциональной устойчивости субъектов цифрового пространства необходимо определить цели. Для этого мы используем дерево целей – иерархически выстроенную и структурированную совокупность целей, в которой определены генеральная цель и подцели первого, второго и последующих уровней.

Используемый метод целеполагания направлен на получение устойчивой структуры, которая будет отражать поставленные цели, проблемы и направления работы с ними. Дерево целей связывает между собой цели и конкретные задачи, находящиеся на разных уровнях, определяя цель высшего порядка как вершину дерева, а локальные цели и задачи, обеспечивающие реализацию целей высших уровней как нижестоящие ярусы.

Проектирование дерева целей осуществляется по методу «от общего к частному» с помощью следующего алгоритма:

- 1) постановка генеральной цели исследования;
- 2) разделение генеральной цели на подцели 1–го уровня;
- 3) уточнение подцелей 1–го уровня подцелями 2–го уровня;

4) уточнение подцелей 2–го уровня более детальными составляющими (подцели 3 уровня).

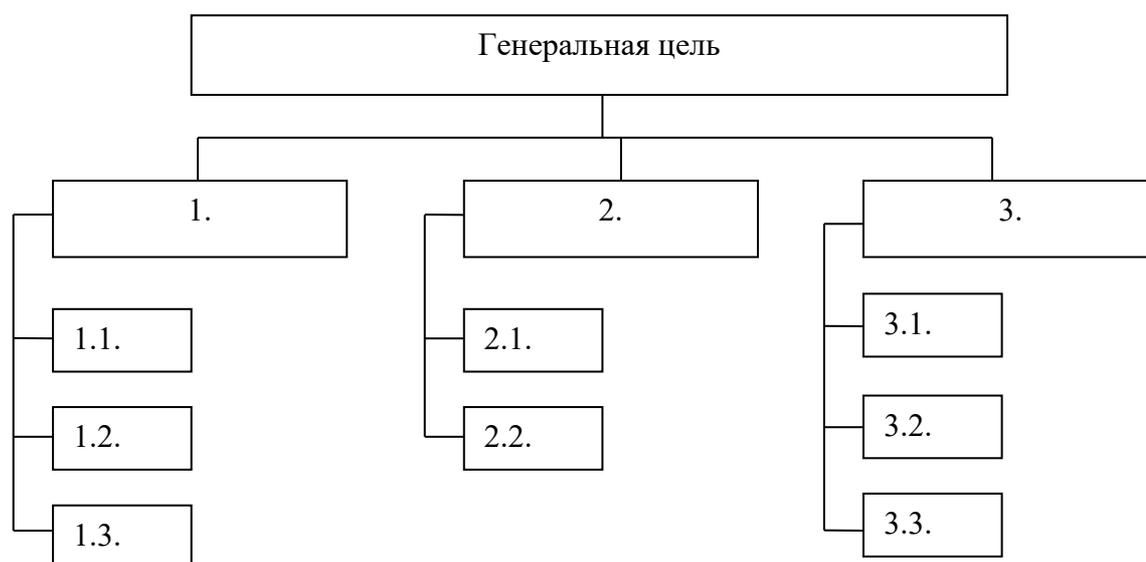


Рисунок 1 – «Дерево целей» исследования формирования эмоциональной устойчивости субъектов цифрового пространства

Основываясь на представленной выше информации, нами было построено дерево целей формирования эмоциональной устойчивости субъектов цифрового пространства (рисунок 1).

Генеральная цель: теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность реализации программы формирования эмоциональной устойчивости субъектов цифрового пространства.

1. Изучить психолого–педагогическую проблему формирования эмоциональной устойчивости субъектов цифрового пространства в теоретических исследованиях.

1.1. Изучить понятие эмоциональной устойчивости в психолого – педагогической литературе.

1.2. Выявить возрастные особенности проявления эмоциональной устойчивости субъектов цифрового пространства.

1.3. Теоретически обосновать процесс моделирования формирования эмоциональной устойчивости.

2. Организовать и провести исследование формирования эмоциональной устойчивости субъектов цифрового пространства.

2.1. Определить этапы, методы и методики исследования.

2.2. Дать характеристику выборки и провести анализ результатов констатирующего эксперимента.

3. Осуществить организацию и проведение формирующей работы с субъектами цифрового пространства.

3.1. Разработать и реализовать программу формирования эмоциональной устойчивости субъектами цифрового пространства.

3.2. Провести анализ эффективности осуществленной работы.

3.3. Предложить психолого–педагогические рекомендации по формированию эмоциональной устойчивости субъектов цифрового пространства.

На основе дерева целей нами была построена модель формирования эмоциональной устойчивости субъектов цифрового пространства (рисунок 2).

Модель — система знаков, объектов, отражающая свойства или качество предметов, а также возможные межпредметные связи.

Моделирование в психологии – построение моделей осуществления тех или иных психологических процессов с целью формальной проверки их работоспособности. Предполагает наличие цели, элементов, структуры. Их достоверность определяется с помощью систем мероприятий, реализуемых конкретными исполнителями, выделяющих для этого необходимые ресурсы. Компоненты модели: цель и задачи исследования, констатирующего и формирующего экспериментов, результаты и рекомендации.

Для реализации поставленной цели по формированию эмоциональной устойчивости субъектов цифрового пространства необходимо проведение следующих мероприятий, представленных в модели формирования эмоциональной устойчивости:

1. Теоретический блок: изучение проблемы в психолого–педагогической литературе, обозначение возрастных особенностей явления у представителей исследуемого возрастного периода, осуществление поиска и подбора методик для проведения констатирующего эксперимента.

2. Диагностический блок: проведение выбранных методик исследования, выявление взаимосвязи между показателями эмоциональной устойчивости и профессиональной идентичности.

3. Формирующий блок: разработка и реализация программы формирования эмоциональной устойчивости субъектов цифрового пространства, работа с педагогическим составом школы, родителями обучающихся.

4. Аналитический блок: повторение проведение выбранных методик исследования, анализ результатов исследования с помощью Т– критерия Стьюдента, проверка гипотезы.



Рисунок 2 – Модель исследования формирования эмоциональной устойчивости субъектов цифрового пространства

Таким образом, для моделирования формирования эмоциональной устойчивости субъектов цифрового пространства нами были использованы методы построения «Дерева целей» и непосредственно моделирования. Дерево целей – иерархически выстроенная, обладающая структурой совокупность целей, в котором определены генеральная цель и подцели первого, второго и последующих уровней («вершина дерева» и его «ветви»). На основе дерева целей была построена модель, состоящая из четырех блоков: теоретического, диагностического, формирующего и аналитического. Блоки модели направлены на достижение результата, который, в свою очередь, служит основой для разработки рекомендаций по формированию эмоциональной устойчивости у субъектов цифрового пространства.

#### Выводы по главе 1

Анализ литературных источников показал, что эмоциональная устойчивость как качество личности является единством компонентов: мотивационного, эмоционального опыта личности, волевого, интеллектуального, может быть выражена языком смешанных эмоций.

Формирование эмоциональной устойчивости происходит в течение всего периода роста и развития ребенка. Окончательно эмоциональная устойчивость должна быть сформирована к концу юношеского возраста.

Подростковый возраст сензитивен к развитию эмоциональной устойчивости, сознательной саморегуляции и самоконтроля. Все это облегчает процесс повышения эмоциональной устойчивости. Поэтому научный поиск путей и условий развития эмоциональной устойчивости подростков именно в сензитивный период представляется наиболее целесообразным.

В подростковом возрасте в силу сложности и противоречивости особенностей подрастающих детей, внутренних и внешних условий их формирования могут пробуждаться ситуации, которые нарушают

здоровый ход личностного развития, формируя конкретные предпосылки для происхождения и проявления эмоциональной устойчивости. Эмоциональная устойчивость является одним из факторов, влияющих на формирование личности подростка.

Цифровое пространство характеризуется ростом темпа и масштаба информатизации, доступностью информационных услуг, сложностью цензуры и контроля за качеством размещаемой в сети информации, интенсивностью информационных потоков, обилием манипулятивных технологий воздействия на потребительское поведение, общественное мнение и т.п., наличием недобросовестной, мошеннической информации и пр., что в совокупности формирует риски для психологического благополучия человека и создаёт угрозу эмоциональной устойчивости личности. В то же время, субъекты информационного пространства, особенно в подростковом возрасте, получают возможность развития социальных связей, доступ к современным образовательным ресурсам. Разрабатывается большое количество продуктов для стабилизации эмоциональной устойчивости, умения управлять собственным настроением и эмоциями.

Активное развитие цифровых технологий ставит вопросы о том, как их использование меняет повседневную жизнь людей, и важнейшим среди них является вопрос о влиянии технологий на благополучие. Во многих обсуждениях присутствует амбивалентное отношение к этому влиянию.

Изменяющиеся повседневные практики (учебы и работы, общения, покупок, развлечений и т.п.) оказывают лишь отчасти изученные эффекты на различные стороны того, как человек переживает себя и свою жизнь.

Нами были описаны методы, необходимые для построения модели формирования эмоциональной устойчивости субъектов цифрового пространства. К ним относятся метод построения «Дерева целей» и метод моделирования. Дерево целей – иерархически выстроенная, обладающая структурой совокупность целей, в котором определены генеральная цель и

подцели первого, второго и последующих уровней («вершина дерева» и его «ветви»). На основе дерева целей была построена модель формирования эмоциональной устойчивости субъектов цифрового пространства, состоящая из четырех блоков: теоретического, диагностического, формирующего и аналитического. Блоки модели раскрывают цель и задачи работы, которые непосредственно направлены на достижение результата, который, в свою очередь, служит основой для разработки рекомендаций по формированию эмоциональной устойчивости. Разрабатываемые рекомендации позволят обеспечить комплексный подход при формировании исследуемого явления и могут быть предложены обучающимся, их родителям и педагогическому составу образовательной организации.

## ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ СУБЪЕКТОВ ЦИФРОВОГО ПРОСТРАНСТВА

### 2.1 Этапы, методы и методики исследования

Изучение формирования эмоциональной устойчивости субъектов цифрового пространства в рамках нашего исследования проходило в несколько этапов:

1. Поисково–подготовительный этап. На данном этапе мы выполнили теоретическое изучение психолого–педагогической литературы, подобрали методики для проведения констатирующего эксперимента с учетом темы исследования.

2. Опытнo–экспериментальный этап: В рамках данного этапа был проведен констатирующий эксперимент, результаты которого были обработаны. Психологическая диагностика испытуемых осуществлялась с помощью трех методик. На данном этапе также была разработана и реализована программа формирования эмоциональной устойчивости субъектов цифрового пространства.

3. Контрольно–обобщающий этап. На этом этапе была осуществлена вторичная диагностика, интерпретация данных, полученных в результате диагностики, сформулированы выводы.

Для исследования особенностей эмоциональной устойчивости субъектов цифрового пространства в нашем исследовании мы использовали следующие методы и методики:

1. Теоретические: анализ литературы, синтез, обобщение психолого–педагогической литературы, моделирование, целеполагание.

2. Эмпирические: констатирующий эксперимент, формирующий эксперимент, тестирование по методикам: «Диагностика уровня личностной невротизации» (В.В.Бойко); «Шкала для психологической экспресс - диагностики уровня невротизации (УН)» (Б.В. Иовлев, Э.Б.

Карпова); «Методика диагностики уровня социальной фрустрированности» Л. И. Вассермана (в модификации В. В. Бойко).

3. В качестве методов математической статистики для проверки различий показателей эмоциональной устойчивости между двумя выборками было решено использовать Т-критерий Стьюдента.

Характеристика использованных методов и методик исследования. Анализ научно-методической литературы осуществлялся как на поисково-подготовительном этапе исследования, так и в процессе экспериментальной работы, решая соответствующие каждому этапу задачи. На начальной стадии исследования анализ литературы проводился с целью изучения исследуемой проблемы, её разработанности и степени практического освоения. Он способствовал обоснованию актуальности темы исследования, формированию гипотезы, постановке задач, выбору адекватных методов исследования.

Обобщение – мысленное выделение каких-нибудь свойств, принадлежащих некоторому классу предметов; переход от единичного к общему, от менее общего к более общему. Когда человек обобщает понятие, то включает его в объём другого более широкого понятия, в объём которого входит и исследуемое понятие [Цит. по 33, с.129].

Синтез (от греч. *synthesis* – соединение, составление, сочетание) – мысленное воссоединение, объединение в единое целое частей, свойств, отношений, расчленённых посредством анализа. Он всегда связан с анализом, который является началом исследования предмета. Синтез, как и анализ, осуществляется на всех этапах познания [Цит. по 33, с.200].

Синтез соединяет общее и единичное, единство и многообразие. Движение мысли от причины к следствию есть синтетический, конструктивный путь. Он имеет большое значение не только при получении новых фактов, но и при формулировании проблем, конструировании гипотез, разработке теорий, также заключается в

объединении различных теоретических утверждений, в результате чего осуществляется межсистемный перенос знаний и рождается новое знание.

Эксперимент (от латинского *experimentum* – репетиция, опыт) – один из важнейших методов научного познания в целом, в частности психолого-педагогических исследований [Цит. по 8, с.259].

Особенность эксперимента как метода психолого-педагогического исследования заключается в том, что он целенаправленно и намеренно создает искусственную ситуацию, в которой исследуемое свойство лучше всего распознается, проявляется и оценивается. Основным преимуществом эксперимента является то, что он более объективен и надежен, чем любая другая методология, для того, чтобы делать выводы о закономерностях, механизмах и причинно-следственных связях изучаемого явления с другими явлениями, чтобы научно объяснить происхождение и развитие явления.

Констатирующий эксперимент – это действие, которое позволяет подтвердить или опровергнуть конкретный факт, провести диагностику проблемы [Цит. по 8, с.259].

На этапе констатирующего эксперимента разрабатывается специфический показатель развития личности, который развивается в обычных условиях обучения и воспитания.

Целеполагание – смыслообразующее содержание практики, состоящее в формировании цели как субъективно–идеального образа желаемого и воплощении ее в объективно–реальном результате деятельности. В процессе целеполагания происходит выбор одной или нескольких целей путем установления параметров допустимых отклонений для управления процессом осуществления идеи [Цит. по 42].

Тестирование – метод психодиагностики, использующий стандартизованные вопросы и задачи – тесты, имеющие определенную шкалу значений. Применяется для стандартизованного измерения различий индивидуальных. Позволяет с известной вероятностью

определить актуальный уровень развития у индивида нужных навыков, знаний, личностных характеристик и пр. [Цит. по 8, с.493].

Использовались следующие методики.

#### 1. Диагностика уровня личностной невротизации (В.В.Бойко) [6]

Данная методика позволяет определить уровень невротизации личности, уровне эмоциональной устойчивости.

Инструкция и тестовый материал ко всем методикам показаны в Приложении 1.

#### Интерпретация уровней

Высокий уровень невротизации (27-40 баллов) свидетельствует о выраженной эмоциональной возбудимости, в результате чего появляются негативные переживания (тревожность, напряженность, беспокойство, растерянность, раздражительность); о безынициативности, которая формирует переживания, связанные с неудовлетворенностью желаний; об эгоцентрической личностной направленности, что приводит к ипохондрической фиксации на соматических ощущениях и личностных недостатках; о трудностях в общении; о социальной робости и зависимости.

Низкий уровень невротизации (0-13 баллов) свидетельствует об эмоциональной устойчивости; о положительном фоне переживаний (спокойствие, оптимизм); об инициативности; о чувстве собственного достоинства; независимости; социальной смелости; о легкости в общении.

#### 2. Шкала для психологической экспресс - диагностики уровня невротизации (УН) [23]

Экспериментально-психологическая методика «Уровень невротизации» (УН) является медико-психологическим экспресс-диагностическим инструментом для выявления степени выраженности невротизации.

Опросник рассчитан на лиц в возрасте от 15 лет и старше. Испытуемому предъявляется инструкция в устной или письменной форме, текст опросника и бланк для регистрации ответов.

Оценки по шкале невротизации могут принимать значения от -98 до +84 баллов - у мужчин и от -103 до +133 баллов - у женщин.

#### Интерпретация результатов теста

При высоком уровне невротизации (высокая по абсолютной величине отрицательная оценка) может наблюдаться выраженная эмоциональная возбудимость, продуцирующая различные негативные переживания (тревожность, напряженность, беспокойство, растерянность, раздражительность) и легкую фрустрируемость различными «внешними» и «внутренними» обстоятельствами.

При низком уровне невротизации (высокая по абсолютной величине положительная оценка) отмечается эмоциональная устойчивость и положительный фон основных переживаний (спокойствие, оптимизм). Оптимизм и инициативность, простота в реализации своих желаний формируют чувство собственного достоинства, социальную смелость, независимость, легкость в общении и связанную с этими качествами хорошую стрессоустойчивость.

3.Методика диагностики уровня социальной фрустрированности Л. И. Вассермана (в модификации В. В. Бойко) [6]

Методика предназначена для определения уровня социальной фрустрированности.

#### Обработка данных.

По каждому пункту определяется показатель уровня фрустрированности. Он может варьироваться от 0 до 4 баллов. Каждому варианту ответа присваиваются баллы: полностью удовлетворен – 0, скорее удовлетворен – 1, затрудняюсь ответить – 2, скорее неудовлетворен – 3, не удовлетворен полностью – 4.

Интерпретация результатов. Выводы об уровне социальной фрустрированности делаются с учетом величины балла (среднего балла) по каждому пункту. Чем больше балл, тем выше уровень социальной фрустрированности:

70–80 балла: очень высокий уровень фрустрированности;

60–69: повышенный уровень фрустрированности;

50–59: умеренный уровень фрустрированности;

40–49; неопределенный уровень фрустрированности;

30–39: пониженный уровень фрустрированности;

10–29: очень низкий уровень

0-10: отсутствие фрустрированности.

4. Т-критерий Стьюдента – это статистический метод исследования, позволяющий производить сравнение параметров из двух разных выборок, областей. По результатам такого анализа исследователь может делать вывод о сходстве или различии анализируемых объектов. Данный метод успешно используется как в повседневной жизни, так и в различных областях науки (психология, математика, экономика и пр.) и отраслях.

Таким образом, опытно-экспериментальное исследование эмоциональной устойчивости субъектов цифрового пространства имеет внутреннюю логику. Выделены этапы, методы и методики проведения исследования.

Исследование эмоциональной устойчивости субъектов цифрового пространства проходило в 3 этапа: поисково –подготовительный, опытно–экспериментальный, контрольно–обобщающий.

Для исследования использовались следующие методики:

- «Диагностика уровня личностной невротизации» (В.В.Бойко);
- «Шкала для психологической экспресс-диагностики уровня невротизации (УН)» (Б.В. Иовлев, Э.Б. Карпова);
- «Методика диагностики уровня социальной фрустрированности» Л. И. Вассермана (в модификации В. В. Бойко).

– Математико–статистические методы исследования: Т-критерий Стьюдента.

## 2.2 Характеристика выборки и анализ результатов исследования

В исследовании принимали участие 21 обучающийся по специальности «Конструирование, моделирование и технология швейных изделий» (15-16 лет).

В группе обучается 21 подросток (8 (38%) мальчиков и 13 (62%) девочек).

Возраст – 15-16 лет.

Ребята, взятые для исследования разнообразные личности. Но в целом, составляют собой подростков категории не проблемных. Есть дети из неполных семей, четыре ребенка которых воспитывает одна мать.

По успеваемости данный коллектив на среднем уровне, средний балл 4. Есть два отличника, десять студентов на 3 и 4, и девять студентов на 4 и 5.

Мотивированность к учению, средняя, в силу подросткового возраста, когда становятся важными личностные отношения.

Со слов куратора поведение студентов на уроках, в некоторых случаях, выходит из-под контроля учителя, дети позволяют себе беседовать с товарищем во время урока, отвлекаться от учебного материала, что говорит о низком уровне дисциплинированности. Студентов больше привлекают уроки, носящие нетрадиционный вид. Группа делится на две небольшие подгруппы, основным критерием разделения на группы являются половые различия. Так как существует две группы, значит, есть и два лидера: один среди девочек другой среди мальчиков. Оба лидера оказывают положительное влияние на группу, ответственно относятся к общественным поручениям и просьбам одноклассников.

У студентов не установлено девиаций либо отклонений в поведении. В целом климат в группе положительный, дружеский, однако конфликтные ситуации возникают часто. Конфликты сопровождаются в основном вербальными проявлениями агрессии. Ни один из студентов не состоит в антисоциальной группе.

Принадлежность к компании не только сталкивает отдельного подростка с определенными ожиданиями и социальными ориентациями на групповой идеал, но и ставит его перед необходимостью предъявления доказательств своего соответствия и самоконтроля, для тех подростков, которые чувствуют себя не полноценными по сравнению с ровесниками и другими членами компании в физическом, социальном или учебном плане и подвергаются дискриминации со стороны сверстников и компании.

Все студенты являются активными пользователями интернет, социальных сетей. Они используют цифровое пространство для учебы. Всех их можно справедливо считать субъектами цифрового пространства.

Баллы, полученные испытуемыми представлены в ПРИЛОЖЕНИИ 2.



Рисунок 3 – Результаты исследования личностной невротизации субъектов цифрового пространства по методике «Диагностика уровня личностной невротизации» В.В.Бойко

В экспериментальной группе 12 студентов (57 %) показали высокий уровень личностной невротизации. Высокие баллы свидетельствует о выраженной эмоциональной возбудимости, в результате чего появляются негативные переживания (тревожность, напряженность, беспокойство, растерянность, раздражительность); о безынициативности, которая формирует переживания, связанные с неудовлетворенностью желаний; об эгоцентрической личностной направленности, что приводит к ипохондрической фиксации на соматических ощущениях и личностных недостатках; о трудностях в общении; о социальной робости и зависимости.

5 (24 %) студентов показали средний уровень по данному тесту.

Только 4 (19 %) студентов имеют низкие баллы по данному тесту. Они показывают, что данные студенты имеют высокий уровень эмоциональной устойчивости; положительный фон переживаний (спокойствие, оптимизм); инициативность; чувство собственного достоинства; независимость; социальную смелость.

Шкала для психологической экспресс-диагностики уровня невротизации (УН). Данная методика позволила уточнить данные по выраженности невротизации студентов.

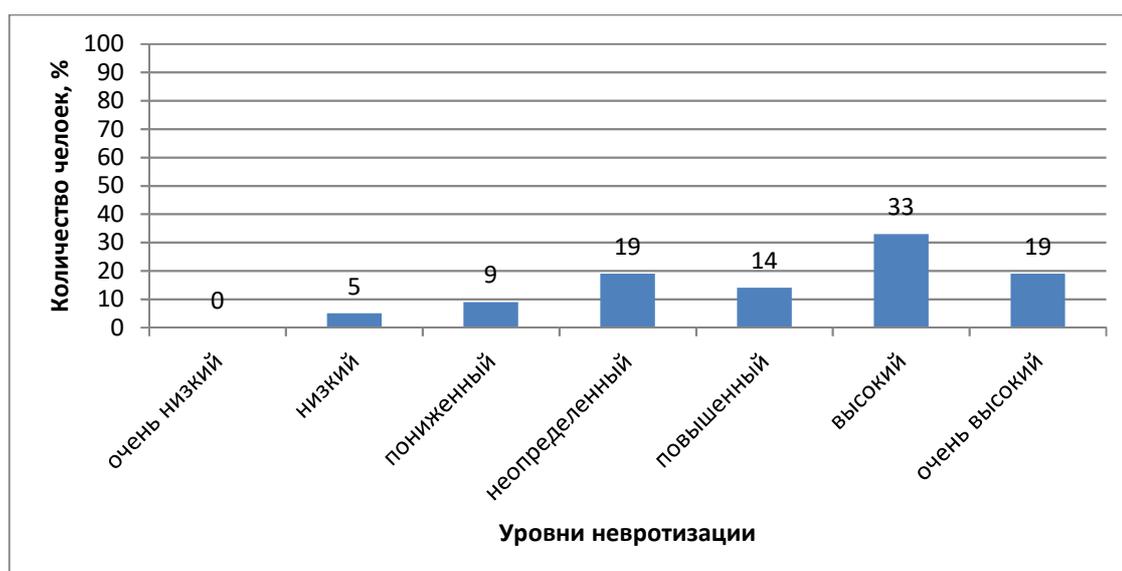


Рисунок 4 – Результаты исследования невротизации субъектов цифрового пространства по методике «Шкала для психологической экспресс-диагностики уровня невротизации (УН)»

В группе результаты распределились следующим образом.

- очень высокий уровень: 4 студентов (19 %);
- высокий уровень: 7 студентов (33 %);

Очень высокий и высокий уровни невротизации показывают, что у студентов) может наблюдаться выраженная эмоциональная возбудимость, продуцирующая различные негативные переживания (тревожность, напряженность, беспокойство, растерянность, раздражительность). Они легко фрустрируются внешними обстоятельствами. Такими обстоятельствами могут быть повышенные требования в учебном процессе (экзамены, контрольные, опрос у доски и т.д.), межличностные отношения со сверстниками, отношения в семье. Все эти ситуации вызывают чувство собственной неполноценности, затрудненность в общении, социальную робость и зависимость и, в конечном итоге, дезадаптированность в общесоциальном плане.

- повышенный уровень: 3 студентов (14 %);
- неопределенный уровень: 4 студентов (19 %);

Эти уровни не характеризуются такими отрицательными последствиями, как высокий и очень высокий, но при неблагоприятном стечении обстоятельств также могут вызвать явления стресса, депрессии и т.п. Эти показатели говорят о том, что студент не владеет в должной мере навыками саморегуляции и не может совладать со своими эмоциями.

- пониженный уровень: 2 студентов (9 %);
- низкий уровень: 1 студент (5 %);
- очень низкий уровень: нет.

Эти уровни говорят о высокой эмоциональной устойчивости учащегося. Он уверен в своих силах, положительно оценивает свою личность. Основные переживания носят положительный тон. Оптимизм и инициативность, простота в реализации своих желаний формируют чувство собственного достоинства, социальную смелость, независимость,

легкость в общении и связанную с этими качествами хорошую стрессоустойчивость.

– очень низкий уровень: нет.

Методика диагностики уровня социальной фрустрированности Л. И. Вассермана (в модификация В. В. Бойко) Данная методика показывает уровень социальной фрустрированности студентов.

Студенты показали следующие результаты:

2 (9 %) студентов – очень высокий уровень фрустрированности;

8 (38 %) студентов – повышенный уровень фрустрированности;

Студенты недовольны своим положением в окружении. Это и отношения с близкими и учебной деятельностью. Это может быть сфера обслуживания, с которой человек также постоянно сталкивается. Подобное недовольство приводит к понижению общего эмоционального тона, что в свою очередь отрицательно сказывается на стрессоустойчивости подростка и его адаптации в социуме. В зависимости от личности человека, такое недовольство может вызвать разного рода реакции протеста (от агрессии, до замыкания в себе).

4 (19 %) студентов – умеренный уровень фрустрированности;

3 (14 %) студентов – неопределенный уровень фрустрированности;

Эти студенты могут быть недовольны какими-то определенными сторона своего окружения. Они могут быть вызваны объективными причинами (сложные отношения в семье и т.п.). Однако, студенты должны уметь регулировать свои эмоции и, возможно, менять собственное отношение к ситуации. Это поможет им также повысить эмоциональную устойчивость.

3 (14 %) студентов – пониженный уровень фрустрированности;

1 (5 %) студент – очень низкий уровень.

Низкие уровни социальной фрустрированности положительно влияют на общий уровень эмоциональной устойчивости студентов. Такие студенты умеют абстрагироваться от внешних ситуаций. Они отделяют

собственные достоинства и недостатки от оценок со стороны. Это говорит о высоком уровне эмоциональной устойчивости.



Рисунок 5 – Результаты исследования уровней социальной фрустрированности субъектов цифрового пространства по методике «Методика диагностики уровня социальной фрустрированности Л. И. Вассермана»

Анализ результатов исследования с позиций современной педагогической психологии позволяет сделать следующие выводы:

Многие студенты, как субъекты цифрового пространства, имеют выраженный уровень невротизации и соответственно низкий уровень эмоциональной устойчивости.

Это определяет более низкую удовлетворенность условиями жизни, учебы, межличностными отношениями. Отношение к себе и собственным возможностям в этом случае также страдает.

Проявление эмоциональной неустойчивости, приводящей к снижению уровня продуктивности в процессе напряженной деятельности, протекает в виде ожидания неудачи, эмоционального переживания неуверенности в успехе, блокирования инструментальной деятельности,

направленной на достижение успеха, на общем фоне снижения уровня силы мотивации.

Так, для людей с устойчиво сниженным уровнем эмоциональной регуляции присуща общая стратегия: мотивация деятельности через избегание неуспеха и снижение силы (напряженности) мотивации, что в свою очередь приводит к снижению «чистой надежды», замыкая круг, приводящий к еще большей эмоциональной нестабильности. Снижение эмоциональной устойчивости как состояния, характеризуется возрастанием тревожности.

Такие субъекты цифрового пространства имеют повышенный уровень социальной фрустрированности, что приводит к нарушениями процесса социальной адаптации. Это еще больше усугубляет положение учащегося. Такое положение приводит к дальнейшему снижению эмоционального благополучия учащегося.

Таким образом, в исследовании принимали участие 21 обучающийся по специальности «Конструирование, моделирование и технология швейных изделий» (15-16 лет).

В комплексе использованных методик мы определили уровень эмоциональной устойчивости обучающихся. Диагностика показала, что достаточно много подростков показывают высокие уровни невротизации и социальной фрустрированности.

В целом анализ результатов показал, что, если хотя бы один компонент проявился на низком уровне, это достаточное основание полагать, что эмоциональная устойчивость сформирована не в полной мере.

## Выводы по главе 2

Опытно-экспериментальное исследование эмоциональной устойчивости субъектов цифрового пространства имеет внутреннюю логику. Выделены этапы, методы и методики проведения исследования.

Исследование состоит из поисково-подготовительного, опытно-экспериментального и контрольно-обобщающего этапов. Для исследования использовались следующие методики:

- «Диагностика уровня личностной невротизации» (В.В.Бойко);
- «Шкала для психологической экспресс-диагностики уровня невротизации (УН)» (Б.В. Иовлев, Э.Б. Карпова);
- «Методика диагностики уровня социальной фрустрированности» Л. И. Вассермана (в модификации В. В. Бойко).

В исследовании принимали участие 21 обучающийся по специальности «Конструирование, моделирование и технология швейных изделий» (15-16 лет).

В группе обучается 21 подросток (8 (38%) мальчиков и 13 (62%) девочек).

Возраст – 15-16 лет.

В комплексе использованных методик мы определили уровень эмоциональной устойчивости обучающихся. Диагностика показала, что достаточно много подростков показывают высокие уровни невротизации и социальной фрустрированности.

В целом анализ результатов показал, что, если хотя бы один компонент проявился на низком уровне, это достаточное основание полагать, что эмоциональная устойчивость сформирована не в полной мере.

Студенты как субъекты цифрового пространства остро нуждаются в специальной подготовке как к проживанию неблагоприятных эмоций, в том числе и в цифровой виртуальной среде, так и к созданию адекватных эмоциональных ситуаций согласно требованиям развертывания процесса учебной деятельности.

В целях развития эмоциональной устойчивости подростков необходимо предусмотреть гармоничное воспитание различных чувств и эмоций, а также формировать у субъектов цифрового пространства

необходимые навыки в управлении своими чувствами и эмоциями; научить его понимать свои эмоциональные состояния и причины, их порождающие.

Отдельным направлением является работа по информационной безопасности. Имеется риск, связанный с причинением информацией, в том числе распространяемой в сети Интернет, вреда их эмоциональному состоянию. Задача педагогов в связи с имеющимися рисками состоит в том, чтобы указать на эти риски, предостеречь от необдуманных поступков, сформировать у учащихся навыки критического отношения к получаемой в Интернете информации, развивать умения противостоять негативным эмоциональным воздействиям.

Правильная организация развивающей работы позволит повысить эмоциональную устойчивость подростка как субъекта цифрового пространства.

### **ГЛАВА 3. ОПЫТНО–ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ФОРМИРОВАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ СУБЪЕКТОВ ЦИФРОВОГО ПРОСТРАНСТВА**

#### **3.1 Программа формирования эмоциональной устойчивости субъектов цифрового пространства**

Психолого–педагогическое сопровождение формирования эмоциональной устойчивости субъектов цифрового пространства рассматривается как систематическая деятельность педагогов–психологов, социальных педагогов, администрации, классных руководителей направленной на формирование, сохранение, укрепление и развитие эмоционально–волевой сферы обучающихся в социально–педагогическом пространстве образовательного учреждения.

На основе данного подхода и была разработана программа психолого–педагогического сопровождения развития эмоциональной устойчивости субъектов цифрового пространства в колледже. При разработке нашей программы мы опирались на труды М.Ш. Кипниса [25], К. Фопеля [57].

Цель программы: создание условий для развития эмоциональной устойчивости обучающихся в рамках психолого–педагогического сопровождения образовательного процесса.

Задачи:

- содействовать полноценному личностному, эмоциональному и интеллектуальному развитию учащихся;
- способствовать созданию комфортной среды для всех участников образовательного процесса;
- содействовать в решении актуальных задач развития, обучения, социализации (учебные трудности, трудности с выбором образовательного и профессионального маршрута, нарушения эмоционально–волевой

сферы, проблемы взаимоотношений со сверстниками, учителями, родителями);

- способствовать повышению психолого–педагогической компетентности всех участников образовательного процесса обучающихся, родителей, педагогов.

Каждое занятие имеет определенную структуру:

- 1) ритуал приветствия: сплочение участников, создание доверительной и рабочей атмосферы. Реализуется через определенные упражнения, либо обычным приветствием участниками друг друга;

- 2) разминка – создание рабочей атмосферы, эмоциональное включение в работу, повышение активности;

- 3) основное содержание занятия – группа функциональных упражнений и техник;

- 4) рефлексия занятия предполагает, что участники должны дать смысловую и эмоциональную оценки занятий.

Организационно–методические требования к проведению занятий:

Данная программа предназначена для обучающихся 1 курса СПО. Предполагается гомогенность групп по возрасту, уровню образования, социокультурному уровню. Численность группы до 15 человек.

Сроки, частота и количество занятий.

Программа рассчитана на период с начала сентября по середину ноября. Занятия проводятся один раз в неделю. Всего запланировано 10 занятий.

Занятие 1.

Цель занятия: знакомство с методикой проведения тренинговой работы, знакомство с участниками тренинга, первичный самоанализ участников группы, сбор ожиданий.

Упражнение «Смысл моего имени».

Цель: знакомство участников друг с другом.

Упражнение «Мой портрет в лучах солнца».

Цель: способствовать углублению процессов самораскрытия, учить находить в себе главные индивидуальные особенности, определять свои личностные особенности.

Упражнение «Десять комнат».

Цель: осознание участниками собственной модели поведения при проявлении различных эмоций.

Упражнение «Клубок»

Цель: рефлексия, подведение итогов.

Занятие 2.

Цель занятия: развитие умения участников тренинга выражать собственные эмоции, сплочение коллектива.

Упражнение «Поза–эмоция»

Цель: потренироваться в выражении различных эмоциональных состояний.

Упражнение «Алфавит эмоций»

Цель: знакомство с различными эмоциями и чувствами.

Упражнение «Большая голова»

Цель: Развитие умения действовать в ситуациях с высокой степенью неопределенности, тренировка эмоциональной выразительности, а также сплочение команды.

Упражнение «Обратная связь»

Цель: рефлексия, подведение итогов.

Занятие 3.

Цель занятия: анализ чувств и эмоций участников занятия.

Упражнение «Контур человека»

Цель: исследование и анализ своих чувств, осознание своего внутреннего состояния.

Упражнение «Установление личной дистанции».

Цель: Установление личной «зоны комфорта» при общении с конкретными людьми, группой.

Упражнение «Соковыжималка».

Цель: рефлексия.

Занятие 4.

Цель занятия: формирование умения участников правильно интерпретировать и работать с собственными эмоциями.

Упражнение: «Относитесь к себе, как к любимому человеку»

Цель упражнения: Предоставление участникам возможности посмотреть на себя «со стороны», развитие позитивного мышления, обучение более лояльному отношению к себе.

Упражнение «Обратная связь».

Цель: рефлексия.

Занятие 5.

Цель занятия: формирование у участников занятия потребности в изменении и самосовершенствовании.

Упражнение «Ключи» (К. Фопель)

Цель: развитие символического мышления, проработка и расставание с ненужными представлениями, иллюзиями, ненужными отношениями, обнаружение и «принятие» новых перспектив.

Упражнение «Что я хочу изменить» (К. Фопель)

Цель: выражение участниками группы цели своей жизни в стиле театра импровизаций.

Упражнение «Пожелания группе»

Цель: рефлексия.

Занятие 6.

Цель занятия: тренировка способов выражения эмоций и чувств, развитие уверенности.

Упражнение «Зона прочности».

Цель: фокусировка участников на их внутренних ресурсах и возможностях. Развитие уверенности в себе.

Упражнение «Человек–однодневка» (Г.Н. Абрамова)

Цель: расширение временной перспективы.

Упражнение: «Пожелание каждому»

Цель: рефлексия, завершение занятия.

Занятие 7.

Цель занятия: осознание участниками занятия особенностей и причин своего поведения, развитие умения самоанализа.

Упражнение: Психодрама «Экстернал и интернал».

Цель: осознание участниками собственного локуса контроля, особенностей его проявления в различных ситуациях.

Упражнение «Самое хорошее и самое плохое».

Цель: научиться анализировать собственные эмоции и поступки, реагировать на фрустрирующие ситуации.

Упражнение «Особое прощание».

Цель: Завершение тренинга, развитие коммуникативных навыков

Занятие 8.

Цель занятия: формирование навыков уверенного поведения.

Упражнение «Выявление соответствия индивидуального и общего мнения».

Цель: выявление соответствия индивидуального и общего мнения.

Упражнение «Мои права».

Цель: познакомить с правами личности, формирование навыков уверенного поведения благодаря использованию понятия прав.

Упражнение «Когда я буду вспоминать о сегодняшнем дне...»

Цель: рефлексия, завершение занятия.

Занятие 9.

Цель занятия: развитие уверенности в себе на основе сильных сторон личности каждого участника занятия.

Упражнение «Я не такой, как все, и все мы разные».

Цель: развитие способности детей к самопознанию и уверенности в себе.

Упражнение "Рекомендации"

Цель: создание условий для поиска своих сильных сторон, тренировка уверенного поведения в ситуации публичной презентации.

Упражнение «После занятия я...»

Цель: создание условий для поиска своих сильных сторон, тренировка уверенного поведения в ситуации публичной презентации.

Занятие 10.

Цель занятия: завершение тренинговой программы, формирование уверенного поведения на публике, рефлексия.

Упражнение «Круг уверенности».

Цель: развитие внутренней уверенности в себе и своих силах.

Упражнение "Абстрактная живопись"

Цель: Формирование креативности участников, и уверенного поведения в ситуации представления публике результатов своего труда.

Упражнение «Все у меня в руках!»

Цель: подведение итогов, рефлексия.

Таким образом, нами была разработана и реализована программа формирования эмоциональной устойчивости субъектов цифрового пространства, рассчитанная на 2 с половиной месяца по одному занятию в неделю. Всего было запланировано и проведено 10 занятий средней продолжительностью 45 минут.

3.2 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования формирования эмоциональной устойчивости субъектов цифрового пространства

После проведения психолого–педагогической программы формирования эмоциональной устойчивости субъектов цифрового пространства нами была проведена повторная диагностика исследуемых явлений. Гипотеза исследования и эффективность разработанной

программы были проверены с помощью метода математической статистики Т-критерий Стьюдента.

После повторного проведения диагностики уровня личностной невротизации (В.В. Бойко) были получены следующие результаты:

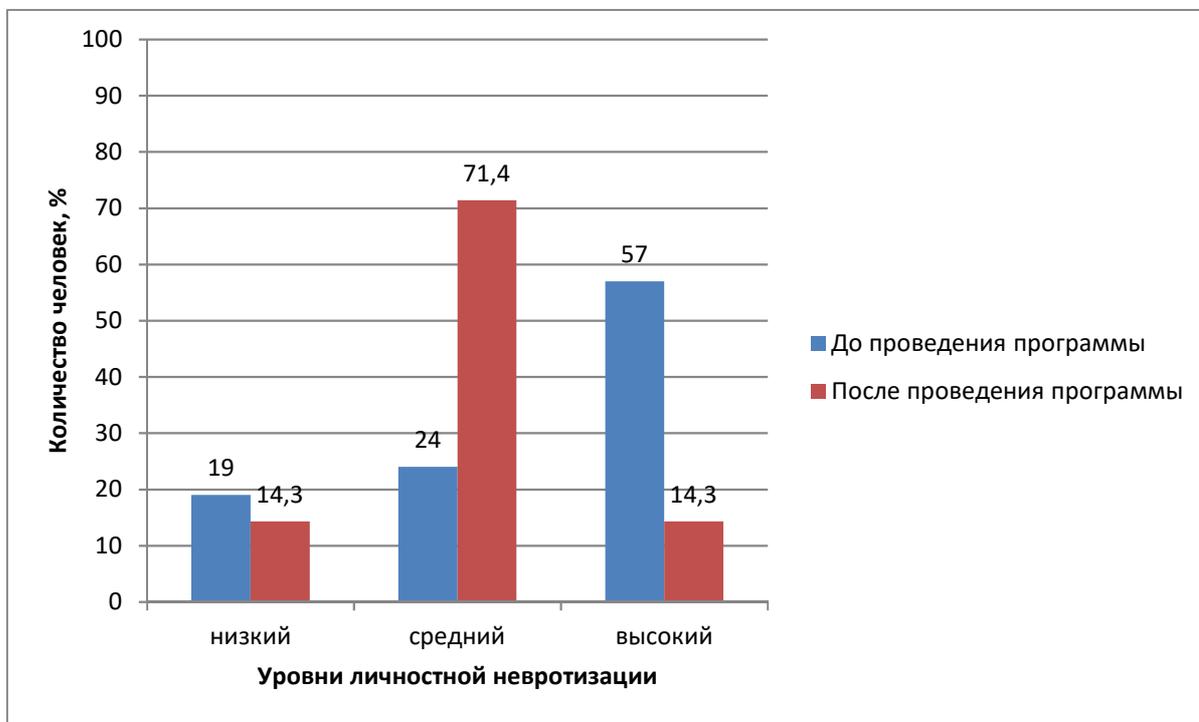


Рисунок 6 – Результаты исследования личностной невротизации субъектов цифрового пространства по методике «Диагностика уровня личностной невротизации» В.В. Бойко до и после проведения программы

После проведения психолого–педагогической программы формирования эмоциональной устойчивости шкалы личностной невротизации изменились. Низкий уровень личностной невротизации после прохождения программы наблюдается у 14,3% испытуемых – то есть уменьшился на 4,7%. Заметно вырос процент испытуемых со средним уровнем личностной невротизации – с 24% до 71,4%. Увеличение количества испытуемых со средним уровнем произошло за счет снижения количества испытуемых по другим шкалам – с низким и высоким уровнем личностной невротизации. Так, количество испытуемых с высоким уровнем уменьшилось с 57% до 14,3%. Таким образом, заметна положительная динамика после проведения программы.

После повторного проведения диагностики по шкале для психологической экспресс-диагностики уровня невротизации (УН) были получены следующие результаты:

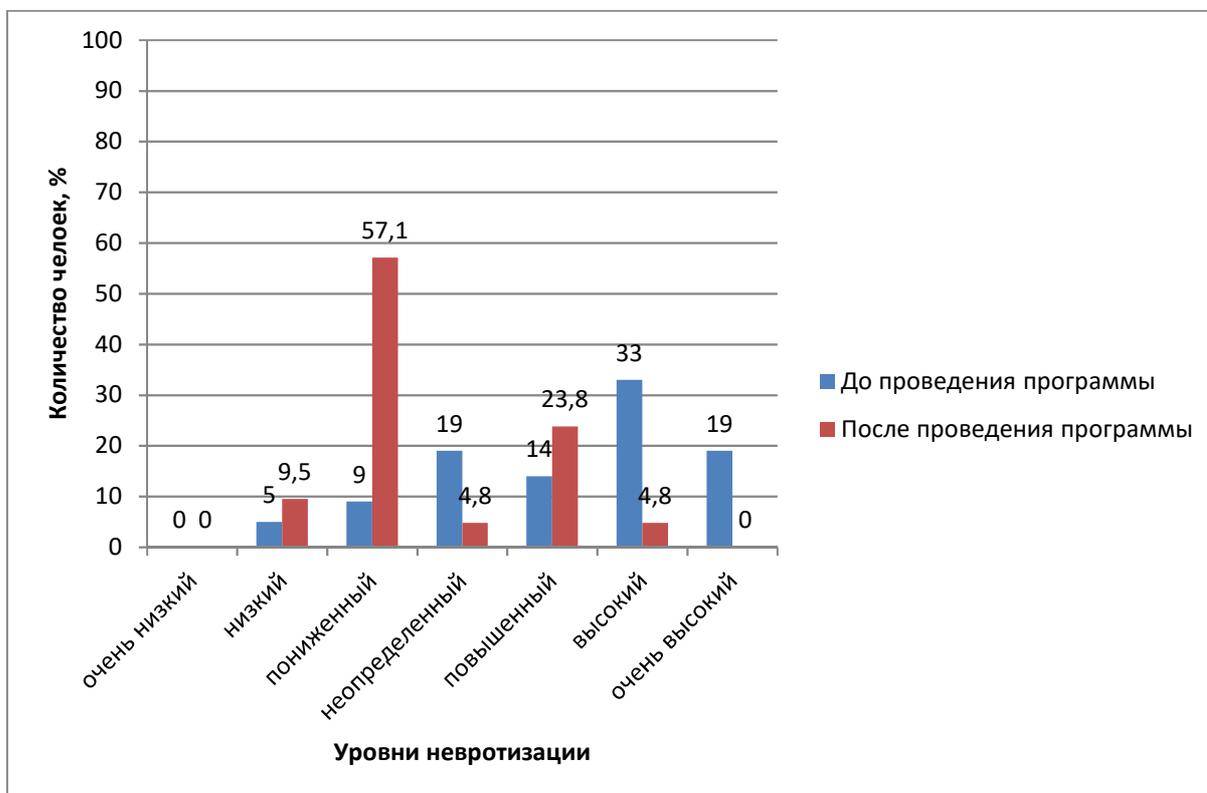


Рисунок 7 - Результаты исследования невротизации субъектов цифрового пространства по методике «Шкала для психологической экспресс-диагностики уровня невротизации (УН)» до и после проведения программы

После проведения психолого–педагогической программы заметно увеличилось количество испытуемых с пониженным уровнем невротизации. Количество испытуемых с низким уровнем невротизации теперь составляет 9,5% - произошло увеличение по сравнению с результатами до проведения программы. Количество испытуемых с пониженным уровнем невротизации увеличилось с 9% до 57,1%, что указывает на положительную динамику. Испытуемых с неопределенным уровнем невротизации стало меньше – всего 4,8% по сравнению с прежними 19%. Данное изменение можно объяснить повышением осознанного и внимательного отношения к своему состоянию после прохождения программы. Количество испытуемых с повышенным

уровнем невротизации изменилось с 14% до 23,8%. Произошло заметное уменьшение количества испытуемых с высоким уровнем невротизации: до прохождения программы – 33%, после прохождения – 4,8%, что также указывает на положительную динамику. Испытуемых с очень высоким уровнем невротизации после проведения программы не выявлено.

После повторного проведения диагностики уровня социальной фрустрированности Л. И. Вассермана (в модификация В. В. Бойко) были получены следующие результаты:

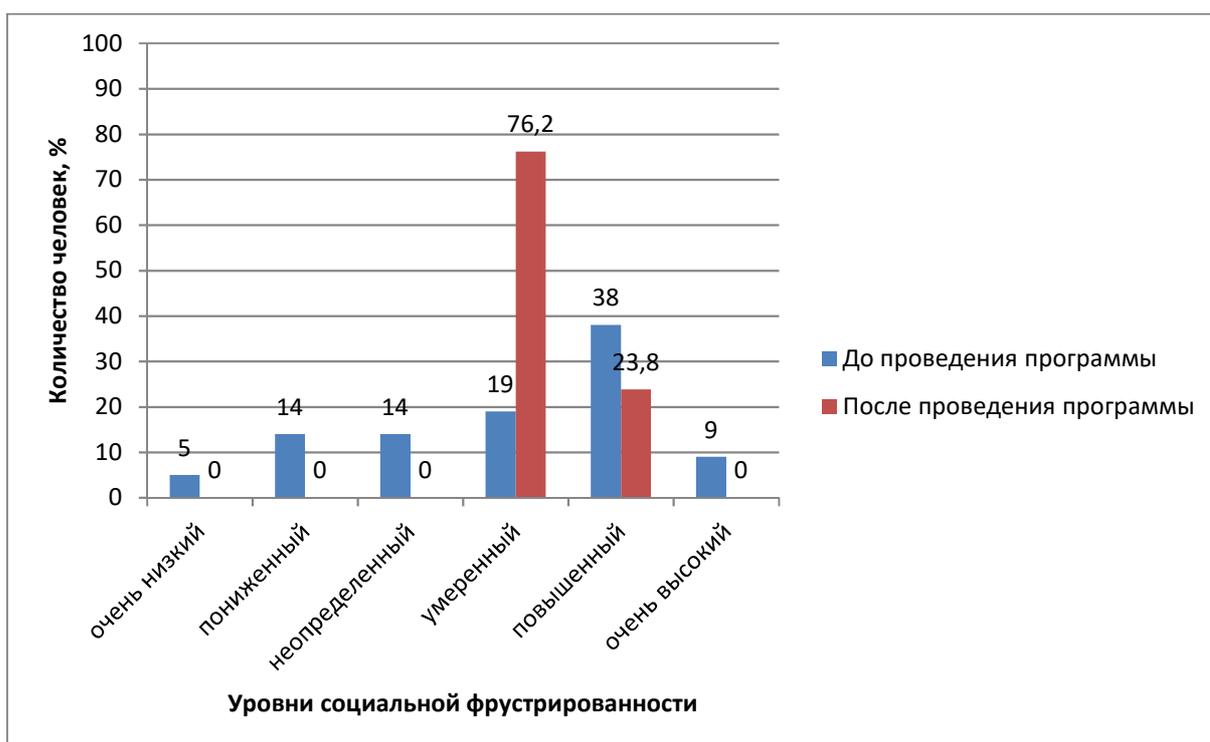


Рисунок 8 - Результаты исследования уровней социальной фрустрированности субъектов цифрового пространства по методике «Методика диагностики уровня социальной фрустрированности Л. И. Вассермана» до и после проведения программы

После проведения психолого–педагогической программы значительно увеличились показатели по умеренному уровню социальной фрустрированности: до проведения программы – 19%, после проведения – 76,2%. Количество испытуемых с повышенным уровнем социальной фрустрированности уменьшилось с 38 до 23,8%. Испытуемых с очень низким, пониженным, неопределенным и очень высоким уровнем

социальной фрустрированности после проведения программы не выявлено.

С целью проверки гипотезы исследования и эффективности психолого-педагогической программы формирования эмоциональной устойчивости субъектов цифрового пространства мы провели математико-статистическую обработку полученных данных с помощью Т-критерия Стьюдента. Важным условием выбора корреляционного анализа Стьюдента является то, что данный метод позволяет проверить гипотезу о том, что средние значения двух генеральных совокупностей, из которых извлечены сравниваемые зависимые выборки, отличаются друг от друга. Следовательно, мы можем сделать вывод о корреляции опытно-экспериментального исследования эмоциональной устойчивости субъектов цифрового пространства и проведения психолого-педагогической программы.

Для определения наличия или отсутствия статистически значимой связи между проведением программы и уровнем личностной невротизации определим гипотезы.

Рассмотрим подробнее вычисление эмпирических значений.

Определим гипотезы:

$H_0$  – эмпирическое значение различия средних значений находится в зоне незначимости, т.е. взаимосвязь между степенью выраженности личностной невротизации и прохождением испытуемыми программы несущественна.

$H_1$  – эмпирическое значение различия средних значений находится в зоне значимости, т.е. взаимосвязь между степенью выраженности личностной невротизации и прохождением испытуемыми программы существенна.

В первую очередь нам необходимо вычислить среднюю разность значений, степень свободы, а также стандартное отклонение.

Рассчитаем среднее арифметическое по разности. Для этого разделим сумму разностей показателей выборок на количество испытуемых.

$$M_d = \frac{\Sigma(d)}{N} = \frac{157}{21} = 7,476 \quad (1)$$

Вычислим стандартное отклонение. Степень свободы для нашей выборки равна 20.

$$\sigma_x = \sqrt{\frac{\Sigma(x_i - M_x)^2}{N - 1}} = \sqrt{\frac{145,24}{20}} = 2,69 \quad (2)$$

Подставим полученные значения в формулу t-критерия Стьюдента.

$$t = \frac{|M_d|}{\frac{\sigma_d}{\sqrt{N}}} = \frac{7,476}{\frac{2,69}{\sqrt{21}}} = 12,71 \quad (3)$$

Далее нам необходимо определить уровень значимости по таблице критических значений. Из таблицы критических значений для выборки в 21 человек критическое значение при  $p < 0,05$  равно 2,08, при  $p < 0,01$  – 2,831,  $p < 0,001$  – 3,819.

Таким образом, сравнивая полученное нами эмпирическое значение ( $t=12,71$ ) с критическими показателями, стоит отметить, что оно находится в зоне значимости. В связи с этим  $H_0$  отвергается. За основу берем  $H_1$ : эмпирическое значение различия средних значений находится в зоне значимости, т.е. взаимосвязь между степенью выраженности личностной невротизации и прохождением испытуемыми программы наблюдается. Следовательно, можно сделать вывод о том, что прохождение

испытуемыми программы значительно повлияла на степень выраженности личностной невротизации – значения личностной невротизации испытуемых стали достоверно ниже.

Для определения наличия или отсутствия статистически значимой связи между проведением программы и уровнем невротизации определим гипотезы.

Рассмотрим подробнее вычисление эмпирических значений.

Определим гипотезы:

$H_0$  – эмпирическое значение различия средних значений находится в зоне незначимости, т.е. взаимосвязь между степенью выраженности невротизации и прохождением испытуемыми программы несущественна.

$H_1$  – эмпирическое значение различия средних значений находится в зоне значимости, т.е. взаимосвязь между степенью выраженности невротизации и прохождением испытуемыми программы существенна.

В первую очередь нам необходимо вычислить среднюю разность значений, степень свободы, а также стандартное отклонение.

Рассчитаем среднее арифметическое по разности. Для этого разделим сумму разностей показателей выборок на количество испытуемых.

$$M_d = \frac{\Sigma(d)}{N} = \frac{-841}{21} = -40,048 \quad (4)$$

Вычислим стандартное отклонение. Степень свободы для нашей выборки равна 20.

$$\sigma_x = \sqrt{\frac{\Sigma(x_i - M_x)^2}{N - 1}} = \sqrt{\frac{22932,95}{20}} = 33,86 \quad (5)$$

Подставим полученные значения в формулу t-критерия Стьюдента.

$$t = \frac{|M_d|}{\frac{\sigma_d}{\sqrt{N}}} = \frac{-40,048}{\frac{33,86}{\sqrt{21}}} = -5,42 \quad (6)$$

Далее нам необходимо определить уровень значимости по таблице критических значений. Из таблицы критических значений для выборки в 21 человек критическое значение при  $p < 0,05$  равно 2,08, при  $p < 0,01$  – 2,831,  $p < 0,001$  – 3,819.

Таким образом, сравнивая полученное нами эмпирическое значение ( $t = -5,42$ ) с критическими показателями, стоит отметить, что оно находится в зоне значимости. В связи с этим  $H_0$  отвергается. За основу берем  $H_1$ : эмпирическое значение различия средних значений находится в зоне значимости, т.е. взаимосвязь между степенью выраженности невротизации и прохождением испытуемыми программы наблюдается. Следовательно, можно сделать вывод о том, что прохождение испытуемыми программы значительно повлияла на степень выраженности невротизации – уровень невротизации испытуемых после прохождения программы стал ниже.

Для определения наличия или отсутствия статистически значимой связи между проведением программы и уровнем социальной фрустрированности определим гипотезы.

Рассмотрим подробнее вычисление эмпирических значений.

Определим гипотезы:

$H_0$  – эмпирическое значение различия средних значений находится в зоне незначимости, т.е. взаимосвязь между степенью выраженности социальной фрустрированности и прохождением испытуемыми программы незначительна.

$H_1$  – эмпирическое значение различия средних значений находится в зоне значимости, т.е. взаимосвязь между степенью выраженности

социальной фрустрированности и прохождением испытуемыми программы существенна.

В первую очередь нам необходимо вычислить среднюю разность значений, степень свободы, а также стандартное отклонение.

Рассчитаем среднее арифметическое по разности. Для этого разделим сумму разностей показателей выборок на количество испытуемых.

$$M_d = \frac{\Sigma(d)}{N} = \frac{7}{21} = 0,333 \quad (7)$$

Вычислим стандартное отклонение. Степень свободы для нашей выборки равна 20.

$$\sigma_x = \sqrt{\frac{\Sigma(x_i - M_x)^2}{N - 1}} = \sqrt{\frac{7,95}{20}} = 0,63 \quad (8)$$

Подставим полученные значения в формулу t-критерия Стьюдента.

$$t = \frac{|M_d|}{\frac{\sigma_d}{\sqrt{N}}} = \frac{0,333}{\frac{0,63}{\sqrt{21}}} = 2,42 \quad (9)$$

Далее нам необходимо определить уровень значимости по таблице критических значений. Из таблицы критических значений для выборки в 21 человек критическое значение при  $p < 0,05$  равно 2,08, при  $p < 0,01$  – 2,831,  $p < 0,001$  – 3,819.

Таким образом, сравнивая полученное нами эмпирическое значение ( $t=2,42$ ) с критическими показателями, стоит отметить, что оно находится в зоне значимости. В связи с этим  $H_0$  отвергается. За основу берем  $H_1$ :

эмпирическое значение различия средних значений находится в зоне значимости, т.е. взаимосвязь между степенью выраженности социальной фрустрированности и прохождением испытуемыми программы наблюдается. Следовательно, можно сделать вывод о том, что прохождение испытуемыми программы значительно повлияла на уровень социальной фрустрированности – после прохождения программы показатели социальной тревожности испытуемых стали достоверно ниже.

После проведения математическо–статистической обработки данных, полученных после проведения психолого–педагогической программы формирования эмоциональной устойчивости субъектов цифрового пространства, нами было установлено следующее.

Статистически значимые отличия наблюдались по всем трем методикам. По методике «Диагностика уровня личностной невротизации» В.В. Бойко заметно вырос процент испытуемых со средним уровнем личностной невротизации – с 24% до 71,4%. Увеличение количества испытуемых со средним уровнем произошло за счет снижения количества испытуемых по другим шкалам – с низким и высоким уровнем личностной невротизации.

По шкале для психологической экспресс-диагностики уровня невротизации (УН) заметно увеличилось количество испытуемых с пониженным уровнем невротизации. Количество испытуемых с пониженным уровнем невротизации увеличилось с 9% до 57,1%; произошло заметное уменьшение количества испытуемых с высоким уровнем невротизации: до прохождения программы – 33%, после прохождения – 4,8%, что также указывает на положительную динамику.

По методике «Диагностика уровня социальной фрустрированности» Л. И. Вассермана (в модификация В. В. Бойко) значительно увеличились показатели по умеренному уровню социальной фрустрированности. Прохождение испытуемыми программы значительно повлияла на уровень

социальной фрустрированности – после прохождения программы показатели социальной тревожности испытуемых стали достоверно ниже.

Данные, полученные после математико–статистических расчетов показателей эмоциональной устойчивости, показали, что существуют статистически значимые сдвиги в сторону повышения показателей эмоциональной устойчивости. А именно: взаимосвязь между степенью выраженности личностной невротизации и прохождением испытуемыми программы существенна; взаимосвязь между степенью выраженности невротизации и прохождением испытуемыми программы существенна; взаимосвязь между степенью выраженности социальной фрустрированности и прохождением испытуемыми программы существенна.

Следовательно, мы можем говорить о том, что реализуемая нами программа в целом эффективна. Гипотеза исследования о том, что формирование эмоциональной устойчивости субъектов цифрового пространства представляет собой целенаправленный процесс, успешность которого повысится, если: будет сконструирована и реализована теоретически обоснованная модель формирования эмоциональной устойчивости субъектов цифрового пространства; разработана и реализована программа формирования эмоциональной устойчивости субъектов цифрового пространства, полностью доказана.

### 3.3 Технологическая карта внедрения результатов исследования в практику

Внедрение результатов исследования в практику планируется провести в 7 этапов. На первом этапе планируется изучить необходимые документы по предмету внедрения программы формирования эмоциональной устойчивости у субъектов цифрового пространства, поставить цели внедрения программы формирования эмоциональной устойчивости у субъектов цифрового пространства, разработать этапы

внедрения программы формирования эмоциональной устойчивости у субъектов цифрового пространства, разработать программно–целевой комплекс внедрения программы формирования эмоциональной устойчивости у субъектов цифрового пространства.

Второй этап направлен на формирование положительной психологической установки на внедрение программы формирования эмоциональной устойчивости у субъектов цифрового пространства. Для этого планировалось выработать состояние готовности к освоению предмета внедрения у интересантов программы формирования эмоциональной устойчивости у субъектов цифрового пространства, сформировать положительную реакцию на предмет внедрения программы формирования эмоциональной устойчивости у субъектов цифрового пространства у интересантов.

На третьем этапе предполагается изучить необходимые материалы и документы о предмете внедрения программы формирования эмоциональной устойчивости у субъектов цифрового пространства, изучить сущность предмета внедрения программы формирования эмоциональной устойчивости у субъектов цифрового пространства и методику внедрения программы формирования эмоциональной устойчивости у субъектов цифрового пространства.

Четвертый этап включает в себя создание группы для опережающего внедрения программы формирования эмоциональной устойчивости у субъектов цифрового пространства, закрепление и углубление знаний и умений, полученных на предыдущем этапе, обеспечение обучающимся условий для успешного освоения методики внедрения программы формирования эмоциональной устойчивости у субъектов цифрового пространства и проверка методики внедрения программы формирования эмоциональной устойчивости у субъектов цифрового пространства.

Для реализации пятого этапа необходимо мобилизовать коллектив обучающихся на внедрение программы формирования эмоциональной устойчивости у субъектов цифрового пространства, развить знания и умения, сформированные на предыдущем этапе, создать условия для фронтальных занятий по внедрению программы формирования эмоциональной устойчивости у субъектов цифрового пространства, освоить всеми обучающимися предмет внедрения программы формирования эмоциональной устойчивости у субъектов цифрового пространства.

Шестой этап включает в себя совершенствование знаний и умений, сформированных на предыдущем этапе, обеспечение условий совершенствования методики работы по внедрению программы формирования эмоциональной устойчивости у субъектов цифрового пространства, совершенствование методики освоения внедрения программы формирования эмоциональной устойчивости у субъектов цифрового пространства.

Последний, седьмой этап предполагает изучение и обобщение опыта внедрения программы формирования эмоциональной устойчивости у субъектов цифрового пространства, осуществление наставничества над приступающими к внедрению программы формирования эмоциональной устойчивости у субъектов цифрового пространства, осуществление пропаганды опыта внедрения программы формирования эмоциональной устойчивости у субъектов цифрового пространства, сохранение и углубление традиции работы над темой, сложившейся на предыдущих этапах.

Рекомендации по формированию эмоциональной устойчивости субъектов цифрового пространства для педагогов и родителей.

Эмоциональная устойчивость не развивается сама по себе. Поэтому эмоциональная сфера не подходит для произвольного формирования:

невозможно произвольно напрямую вызвать определенные эмоциональные состояния. Но их можно стимулировать и регулировать косвенно через деятельность, в которой они проявляются и формируются [Цит. по 16]. Эмоциональная сфера также формируется в процессе общения с помощью техник влечения и других средств.

Чтобы сохранить здоровье, нужно научиться эмоционально реагировать только на положительные раздражители и защищать психику от воздействия отрицательных раздражителей, предпочитая чувственному восприятию рациональное восприятие.

Основная задача учителя – не как-то деформировать эмоциональную сферу – стимулировать или подавлять и искоренять эмоции, страхи и т.д., а правильно направлять их и помогать подростку справляться с ними и развивать его способность работать с эмоциональными состояниями: когда их нужно сдерживать или, наоборот, искренне их показать.

Основным средством развития эмоциональной сферы являются положительные подкрепления, связанные с удовлетворением потребностей в учебной деятельности подростка и поддержанием положительного эмоционального настроения в процессе воспитательной работы.

Считаем возможным предложить учителю примерный круг целей, направленных на развитие эмоциональной устойчивости подростка.

1. Обновление позитивных эмоциональных состояний (чувство удовлетворения от интеллектуальной или другой деятельности, познавательных потребностей; удовлетворение мотивации достижений, радость от успеха, открытие чего-то нового; ожидание интересной работы, задания, общения, игры; хорошее настроение и т.д.).

2. Создание условий для развития положительных эмоциональных состояний:

- привлечь внимание участников образовательного процесса к их эмоциональному переживанию (овладение умениями учителя управлять собственными эмоциональными состояниями и создавать эмоциональную

основу учебного процесса – приемы привлечения, приемы разгрузки и т. д.);

- формирование у школьников представлений об эмоциональных процессах, задействованных в учебной деятельности, и способах преодоления эмоциональных трудностей;

- содержательный подбор тематики элементов, создающих положительный эмоциональный фон учебной деятельности;

- использование различных эмоционально насыщенных образовательных инструментов, которые вызывают положительный эмоциональный опыт в образовательной деятельности (поощрение, юмор, поощрение, ситуации успеха и т.д.).

3. Нейтрализация негативных состояний (неуверенность в себе, повышенный страх, негодование, обида, зависть, страх и т.д.)

4. Совершенствование эмоциональной сферы (развитие всех ее составляющих: гармоничное развитие различных чувств и эмоций, формирование адекватной самооценки, развитие навыков понимания собственных эмоциональных состояний и причин, по которым они возникают, преодоление чрезмерное эмоциональное напряжение и повышенная тревожность) [Цит. по 38].

5. Развитие саногенного мышления, уменьшающего внутренние конфликты и напряжение, позволяет контролировать эмоции, потребности и желания (осознание психических состояний, в которых находится ученик, размышления на фоне релаксации (борьба с негативными Эмоциями, приводящими к стрессу (состояние), концентрация внимания, размышления над своим состоянием и контролем и т. д.).

Необходимым условием развития эмоциональной сферы является обучение самоконтролю. Самоконтроль помогает человеку контролировать себя и свое поведение. Человек с развитым самоконтролем ни при каких обстоятельствах не знает, как подчинить свои чувства голосу

разума, чтобы не позволить им нарушить организованную структуру его духовной жизни.

Эта работа реализуется более успешно при внедрении в учебный процесс интерактивных методов: практических занятий, семинаров, дискуссий, лабораторных занятий, учебных курсов.

Формы проведения таких практических занятий могут быть разными [Цит. по 23]:

- семинары-практикумы;
- семинары-дискуссии;
- тренинги.

Семинары и тренинги остаются очень эффективной формой работы по развитию эмоциональной устойчивости. Если семинар хорошо подготовлен (выбрана тема, составлен подробный план, рационализирован график работы, продуманы задачи для подростков), то конечный результат будет высоким.

Семинары и практикумы предполагают активное участие всех желающих. По этой причине мы рекомендуем их активно использовать.

Семинар может состоять из 2-3 и более занятий, в которых обсуждение проблемы, знание новизны литературы и передового опыта по предмету, выполнение практического задания, овладение элементами методики разработки эмоциональной сферы сочетается между собой.

Одним из относительно новых методов интерактивного обучения является тренинг. Тренинг – это система специально подобранных упражнений, направленных на саморегуляцию психофизиологического состояния, тренировку различных психических качеств человека, отработку способов принятия и обработки информации, овладение различными методами организации работы и т.д. Тренинг в большей степени, чем другие методы, приводит к ситуации обязательного «погружения» в себя и в свою деятельность [Цит. по 36].

Основная цель тренинга (в данном случае повышение эмоциональной устойчивости личности) может быть конкретизирована в ряде задач с разной формулировкой, но они обязательно связаны с приобретением знаний, формированием навыков и развитием отношений. и определить, что коммуникативное поведение, человеческие способности восприятия, системы коррекции и развития личностных отношений, поскольку личная идентичность является фоном, который окрашивает действия человека в разные цвета, все их вербальные и невербальные проявления [31].

Информационная безопасность подростков – это состояние защищенности, при котором отсутствует риск, связанный с причинением информацией, в том числе распространяемой в сети Интернет, вреда их здоровью, физическому, психическому, духовному и нравственному развитию.

Задача педагогов в связи с имеющимися рисками состоит в том, чтобы указать на эти риски, предостеречь от необдуманных поступков, сформировать у учащихся навыки критического отношения к получаемой в Интернете информации, воспитать культуру безопасного использования Интернет.

Интернет зависимость крайне негативно влияет на эмоциональную устойчивость. Представим рекомендации для родителей по поведению в отношении подростка-субъекта цифрового пространства [21].

Интернет-зависимость – это навязчивое желание подключиться к Интернету и болезненная неспособность вовремя отключиться от Интернета.

Интернет-зависимость выявить очень просто, есть несколько характерных признаков которые будут однозначно свидетельствовать о зависимости:

– ситуации, в которых родители просят отвлечься от пребывания в интернете или игры, подросток эмоционально, ярко выражает протест;

- при вынужденном отвлечении от компьютера он начинает раздражаться;
- подросток не может спланировать время, когда он закончит пребывание в соц. сети или игру;
- высоко значимыми становятся лайки, репосты, рейтинг в играх, количество подписчиков или «друзей», снижение этого количества вызывает бурные эмоции, негодование, раздражение;
- прием пищи происходит без отрыва от использования гаджета или компьютера;
- резко ограничивается или исчезает живое общение, коммуникация происходит через сеть;
- предвкушение и продумывание возвращения к гаджету или компьютеру.

Родителям следует:

Нужно избегать радикальных мер. Отмечу сразу – отключение интернета ничего не даёт – подросток найдёт возможности для выхода в сеть, особенно если это серьезный случай. Он будет действовать подобно наркоману, которого лишили дозы. При этом запрет вызовет бурную реакцию протеста либо отчуждение. Но не решит проблему.

Психолог. Важно понимать, что большинстве случаев, самостоятельно справиться с зависимостью не получится, а соответственно меры нужно принимать совместно с квалифицированным психологом. Желательно, чтобы специалист имел опыт работы с такими проблемами.

Общение. Очень важно внимательно, но ненавязчиво общаться, выясняя любые внесетевые интересы подростка. И впоследствии создать условия для реализации желаний подростка вне сети. Максимально занять время подростка тем, что ему интересно. Если хотите, то это фактический эмоциональный подкуп. Нужно предложить подростку то, чего не может дать сеть.

Шоппинг и путешествия. Очень хороший эффект дают шоппинг и путешествия. Это те события, которые могут стать действительно мощными стимулами и позволят подростку отвлечься от болезненной коммуникации или игр.

Избирательные уступки. Очень важно реагировать на любое проявление интереса ребенка к тому, что не связано с интернетом, компьютером, гаджетами. Вероятно, стоит идти на уступки в желаниях, не связанных с сетью, приобретению гаджетов. Например, если подросток хочет новый скейтборд, велосипед или боксерскую грушу.

Живое общение. Поощряйте живое общение со сверстниками и участие в мероприятиях. В таких случаях будет полезно закрыть глаза на то, что подросток появился дома позже оговоренного времени. Можно купить билет на концерт любимого исполнителя или матч любимой команды.

Не полное «вынужденное» ограничение. По возможности, можно временно ограничить доступ к сети, но ни в коем случае не объясняя это зависимостью подростка. В таких случаях стоит сослаться на технические проблемы, провайдера и прочее. Когда используете эту рекомендацию, примите все меры, чтобы чадо не узнало об истинных причинах. Помните - полностью лишать зависимого подростка сети неэффективно и даже опасно. Полностью ограничить доступ не выйдет, но дать короткую передышку таким образом можно.

Помогите избежать одиночества. Ни в коем случае не оставляйте ребёнка наедине с его проблемами, в особенности, когда он не предпринимает попыток их решить. Если подросток говорит, что он толстый, глупый, никчёмный и никому не нужный – обязательно надо разубедить его в этом, не оставляя такие мысли на самотёк.

Свобода творчества. Дайте подростку максимум возможностей для самовыражения. Поощряйте любой творческий стимул, каким бы

страшным он вам не показался. Именно творчество один из наиболее эффективных методов борьбы с внутриличностными конфликтами.

Все эти методы способствуют развитию у эмоциональной устойчивости у субъектов цифрового пространства.

Таким образом, студенты как субъекты цифрового пространства остро нуждаются в специальной подготовке как к оперативному отработыванию неблагоприятных эмоций, в том числе и в цифровой виртуальной среде, так и к созданию адекватных эмоциональных ситуаций согласно требованиям развертывания процесса учебной деятельности.

В целях развития эмоциональной устойчивости подростков необходимо предусмотреть гармоничное воспитание различных чувств и эмоций, а также формировать у субъектов цифрового пространства необходимые навыки в управлении своими чувствами и эмоциями; научить его понимать свои эмоциональные состояния и причины, их порождающие.

Отдельным направлением является работа по информационной безопасности. Имеется риск, связанный с причинением информацией, в том числе распространяемой в сети Интернет, вреда их эмоциональному состоянию. Задача педагогов в связи с имеющимися рисками состоит в том, чтобы указать на эти риски, предостеречь от необдуманных поступков, сформировать у учащихся навыки критического отношения к получаемой в Интернете информации, развивать умения противостоять негативным эмоциональным воздействиям.

Правильная организация развивающей работы позволит повысить эмоциональную устойчивость подростка как субъекта цифрового пространства.

### Выводы по главе 3

Разработана программа психолого–педагогического сопровождения развития эмоциональной устойчивости субъектов цифрового пространства.

Реализация программы проходит через развитие эмоционально–волевой сферы, чувства эмпатии, уверенности в себе, развитии навыков самоконтроля. Также указаны цели и задачи программы, описаны принципы и особенности реализации, цели упражнений и состоящих из них занятий.

После проведения психолого–педагогической программы формирования эмоциональной устойчивости шкалы личностной невротизации изменились. Низкий уровень личностной невротизации после прохождения программы наблюдается у 14,3% испытуемых – то есть уменьшился на 4,7%. Заметно вырос процент испытуемых со средним уровнем личностной невротизации – с 24% до 71,4%. Увеличение количества испытуемых со средним уровнем произошло за счет снижения количества испытуемых по другим шкалам – с низким и высоким уровнем личностной невротизации. Так, количество испытуемых с высоким уровнем уменьшилось с 57% до 14,3%. Таким образом, заметна положительная динамика после проведения программы.

После проведения психолого–педагогической программы заметно увеличилось количество испытуемых с пониженным уровнем невротизации. Количество испытуемых с низким уровнем невротизации теперь составляет 9,5% - произошло увеличение по сравнению с результатами до проведения программы. Количество испытуемых с пониженным уровнем невротизации увеличилось с 9% до 57,1%, что указывает на положительную динамику. Испытуемых с неопределенным уровнем невротизации стало меньше – всего 4,8% по сравнению с прежними 19%. Данное изменение можно объяснить повышением осознанного и внимательного отношения к своему состоянию после прохождения программы. Количество испытуемых с повышенным уровнем невротизации изменилось с 14% до 23,8%. Произошло заметное уменьшение количества испытуемых с высоким уровнем невротизации: до прохождения программы – 33%, после прохождения – 4,8%, что также

указывает на положительную динамику. Испытуемых с очень высоким уровнем невротизации после проведения программы не выявлено.

После проведения психолого–педагогической программы значительно увеличились показатели по умеренному уровню социальной фрустрированности: до проведения программы – 19%, после проведения – 76,2%. Количество испытуемых с повышенным уровнем социальной фрустрированности уменьшилось с 38 до 23,8%. Испытуемых с очень низким, пониженным, неопределенным и очень высоким уровнем социальной фрустрированности после проведения программы не выявлено.

С целью проверки гипотезы исследования и эффективности психолого-педагогической программы формирования эмоциональной устойчивости субъектов цифрового пространства мы провели математико–статистическую обработку полученных данных с помощью Т–критерия Стьюдента.

Разработана технологическая карта внедрения результатов программы формирования эмоциональной устойчивости субъектов цифрового пространства, которая представлена этапами, для каждого из которых определены цель, содержание, формы и методы, время и ответственные за их реализацию.

Также были разработаны рекомендации по формированию и развитию эмоциональной устойчивости субъектов цифрового пространства для родителей обучающихся и педагогов. Соблюдение рекомендаций может служить профилактикой возникновения возможных трудностей, связанных с эмоциональной сферой субъектов цифрового пространства, а также, при необходимости, обеспечить комплексный подход к работе с обучающимися, обладающими низкой эмоциональной устойчивостью.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Анализ литературных источников показал, что эмоциональная устойчивость как качество личности является единством компонентов: мотивационного, эмоционального опыта личности, волевого, интеллектуального, может быть выражена языком смешанных эмоций.

Формирование эмоциональной устойчивости происходит в течение всего периода роста и развития ребенка. Окончательно эмоциональная устойчивость должна быть сформирована к концу юношеского возраста.

Подростковый возраст сензитивен к развитию эмоциональной устойчивости, сознательной само регуляции и самоконтроля. Все это облегчает процесс повышения эмоциональной устойчивости. Поэтому научный поиск путей и условий развития эмоциональной устойчивости подростков именно в сензитивный период представляется наиболее целесообразным.

В подростковом возрасте в силу сложности и противоречивости особенностей подрастающих детей, внутренних и внешних условий их формирования могут пробуждаться ситуации, которые нарушают здоровый ход личностного развития, формируя конкретные предпосылки для происхождения и проявления эмоциональной устойчивости. Эмоциональная устойчивость является одним из факторов, влияющих на формирование личности подростка.

Цифровое пространство характеризуется ростом темпа и масштаба информатизации, доступностью информационных услуг, сложностью цензуры и контроля за качеством размещаемой в сети информации, интенсивностью информационных потоков, обилием манипулятивных технологий воздействия на потребительское поведение, общественное мнение и т.п., наличием недобросовестной, мошеннической информации и пр., что в совокупности формирует риски для психологического благополучия человека и создаёт угрозу эмоциональной устойчивости

личности. В то же время, субъекты информационного пространства, особенно в подростковом возрасте, получают возможность развития социальных связей, доступ к современным образовательным ресурсам. Разрабатывается большое количество продуктов для стабилизации эмоциональной устойчивости, умения управлять собственным настроением и эмоциями.

Активное развитие цифровых технологий ставит вопросы о том, как их использование меняет повседневную жизнь людей, и важнейшим среди них является вопрос о влиянии технологий на благополучие. Во многих обсуждениях присутствует амбивалентное отношение к этому влиянию.

Изменяющиеся повседневные практики (учебы и работы, общения, покупок, развлечений и т.п.) оказывают лишь отчасти изученные эффекты на различные стороны того, как человек переживает себя и свою жизнь.

Опытно-экспериментальное исследование эмоциональной устойчивости субъектов цифрового пространства имеет внутреннюю логику. Выделены этапы, методы и методики проведения исследования. Исследование состоит из поисково-подготовительного, опытно-экспериментального и контрольно-обобщающего этапов. Для исследования использовались следующие методики:

- «Диагностика уровня личностной невротизации» (В.В.Бойко);
- «Шкала для психологической экспресс-диагностики уровня невротизации (УН)» (Б.В. Иовлев, Э.Б. Карпова);
- «Методика диагностики уровня социальной фрустрированности» Л. И. Вассермана (в модификации В. В. Бойко).
- Математико–статистические методы исследования: Т-критерий Стьюдента.

В исследовании участвовало 21 обучающийся 1 курса по специальности «Конструирование, моделирование и технология швейных изделий», возрастной диапазон 15 - 16 лет (8 мальчиков, 13 девочек).

С целью проверки гипотезы исследования и эффективности психолого-педагогической программы формирования эмоциональной устойчивости субъектов цифрового пространства мы провели математико-статистическую обработку полученных данных с помощью Т-критерия Стьюдента.

После проведения математическо-статистической обработки данных, полученных после проведения психолого-педагогической программы формирования эмоциональной устойчивости субъектов цифрового пространства, нами было установлено следующее.

Статистически значимые отличия наблюдались по всем трем методикам. По методике «Диагностика уровня личностной невротизации» В.В. Бойко заметно вырос процент испытуемых со средним уровнем личностной невротизации – с 24% до 71,4%. Увеличение количества испытуемых со средним уровнем произошло за счет снижения количества испытуемых по другим шкалам – с низким и высоким уровнем личностной невротизации.

По шкале для психологической экспресс-диагностики уровня невротизации (УН) заметно увеличилось количество испытуемых с пониженным уровнем невротизации. Количество испытуемых с пониженным уровнем невротизации увеличилось с 9% до 57,1%; произошло заметное уменьшение количества испытуемых с высоким уровнем невротизации: до прохождения программы – 33%, после прохождения – 4,8%, что также указывает на положительную динамику.

По методике «Диагностика уровня социальной фрустрированности» Л. И. Вассермана (в модификация В. В. Бойко) значительно увеличились показатели по умеренному уровню социальной фрустрированности. Прохождение испытуемыми программы значительно повлияла на уровень социальной фрустрированности – после прохождения программы показатели социальной тревожности испытуемых стали достоверно ниже.

Данные, полученные после математико–статистических расчетов показателей эмоциональной устойчивости, показали, что существуют статистически значимые сдвиги в сторону повышения показателей эмоциональной устойчивости. А именно: взаимосвязь между степенью выраженности личностной невротизации и прохождением испытуемыми программы существенна; взаимосвязь между степенью выраженности невротизации и прохождением испытуемыми программы существенна; взаимосвязь между степенью выраженности социальной фрустрированности и прохождением испытуемыми программы существенна.

Следовательно, мы можем говорить о том, что реализуемая нами программа в целом эффективна. Гипотеза исследования о том, что формирование эмоциональной устойчивости субъектов цифрового пространства представляет собой целенаправленный процесс, успешность которого повысится, если: будет сконструирована и реализована теоретически обоснованная модель формирования эмоциональной устойчивости субъектов цифрового пространства; разработана и реализована программа формирования эмоциональной устойчивости субъектов цифрового пространства, полностью доказана.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Авдулова Т. П. Психология подросткового возраста: учеб. пособие для студ. учреждений высш. проф. образования / Т. П. Авдулова. – Москва : Академия, 2018. – 240 с. – ISBN 978-5-9916-9438-4
2. Алферов А. Д. Психология развития школьников. Учебное пособие для вузов / А. Д. Алферов. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2017. – 384с. – ISBN 5-222-01226-3.
3. Белинская Е. П. Информационная социализация подростков: опыт пользования социальными сетями и психологическое благополучие. / Е. П. Белинская // Психологические исследования. – 2013. – № 30. – С. 43-51.
4. Благополучие детей в цифровую эпоху: докл. к XX Апр. междунар. науч. конф. по проблемам развития экономики и общества, Москва, 9–12 апр. 2019 г. / А. А. Бочавер, С. В. Докука, М. А. Новикова и др.. – Москва : Изд. дом Высшей школы экономики, 2019. – 34 с. – ISBN 978-5-7598-1969-1 (в обл.). — ISBN 978-5-7598-1893-9 (e-book).
5. Божович Л. И. Проблемы формирования личности / Л. И. Божович. – Москва: Воронеж, 2015. – 352 с. – ISBN 5-89502-210-3 (МПСИ).
6. Бойко В. В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других / В. В. Бойко. – Москва: Информационно-издат. Дом «Филинь», 2017. – 327с. – ISBN 9785900855608.
7. Большаков В. Ю. Психотренинг / В. Ю. Большаков. – Москва : Служба доверия, 2019.– 125 с. – ISBN 5-85391-011-6
8. Большой психологический словарь / сост. и общ. ред. Б. Мещеряков, В. Зинченко. – Санкт-Петербург : Прайм-ЕВРОЗНАК, 2018. – 672 с. – ISBN 978-5-17-055693-9.

9. Бочавер А. А. Кибербуллинг: травля в пространстве современных технологий / А. А. Бочавер, К. Д. Хломов // Высшая школа экономики. – 2014. – Т. 11. – № 3. – С. 178–191.
10. Бреслав Г. М. Эмоциональные особенности формирования личности в детстве: норма и отклонения / Г. М. Бреслав. – Москва : Педагогика, 2017. – 144 с. – ISBN 5-7155-0213-6
11. Галатенко В. А. Основы информационной безопасности : учеб. пособие / В. А. Галатенко. – Москва : Издательство Бинوم. Лаборатория знаний, Интуит, 2018. – 205 с. – ISBN 5-9556-0052-3
12. Гозман Л. Я. Психология эмоциональных отношений / Л. Я. Гозман. – Москва : Изд-во Моск. ун-та, 2016. – 355 с. – ISBN 978-5-458-27877-5
13. Гольева Г. Ю. Формирование эмоциональной устойчивости личности : учебное пособие / Г. Ю. Гольева. – Челябинск: Изд-во ЗАО «Библиотека А. Миллера», 2021. – 105 с. – ISBN 978-5-93162-521-8
14. Данилина Т. А. В мире детских эмоций : пособие для практ. работников ДОУ / Т. А. Данилина, В. Я. Зедгенидзе, Н. М. Степина. – Москва : Айрис-пресс, 2018. – 446 с. – ISBN 5-8112-0522-8
15. Дарвиш О. Б. Возрастная психология / О. Б. Дарвиш. – Москва : Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2016. – 264 с. – ISBN 978-5-88210-776-4
16. Дерманова И. Б. Психологический практикум. Межличностные отношения / И. Б. Дерманова, Е. В. Сидоренко. – Санкт-Петербург : Речь, 2019. – 216 с. – ISBN 5-9268-0057-9
17. Долгова В. И. Психологическая защита: монография / В. И. Долгова, О. А. Кондратьева. – Москва : Изд-во Перо, 2014. – 160 с. – ISBN 978-5-91940-941-0
18. Долгова В. И. Эмоциональная устойчивость личности : монография / В. И. Долгова, Г. Ю. Гольева. – Москва : Изд-во Перо, 2014. – 173 с. – ISBN 978-5-91940-929-8

19. Дружинин В. Е. Психология эмоций, чувств, воли / В. Е. Дружинин. – Москва : ТЦ Сфера, 2019. – 339 с. – ISBN 5-89144-343-0
20. Дружинин В. Н. Психология общих способностей / В. Н. Дружинин. – Санкт-Петербург : Питер, 2015. – 272 с. – ISBN 5-314-00121-7
21. Жариков Е. С. Психологические средства стрессоустойчивости / Е. С. Жариков. – Москва : Московский кадровый центр, 2017. – 198 с.
22. Здоровье и безопасность детей в мире компьютерных технологий и Интернет : учебно-методический комплект / ред. Л. Н. Горбунова. – М.: СОЛОНПРЕСС, 2010. – 176 с. – ISBN 978-5-00091-574-5
23. Ильин Е. П. Эмоции и чувства / Е. П. Ильин. – Санкт-Петербург : Питер, 2019. – 752 с. – ISBN 978-5-4237-0059-1
24. Истратова О. Н. Справочник психолога средней школы / О. Н. Истратова, Т. В. Эксакусто. – Ростов-на-Дону : «Феникс», 2018. – 512 с. – ISBN 5-222-04004-6.
25. Кипнис, М. Ш. Энциклопедия игр и упражнений для любого тренинга / М. Ш. Кипнис. – Москва : Издательство АСТ, 2019. – 832 с. – ISBN 978-5-17-116986-2
26. Ковалько В. И. Здоровьесберегающие технологии в школе / В. И. Ковалько. – Москва : ВАКО, 2017. – 296 с. – ISBN 5-94665-124-2
27. Кон И. С. Психология старшеклассника / И. С. Кон. – Москва : Филнта, 2019. – 260 с. – ISBN 5-09-001053-6/
28. Королева Д. О. Всегда онлайн: использование мобильных технологий и социальных сетей современными подростками дома и в школе / Диана Королева // Вопросы образования. – 2016. – № 1. – С. 205–224.
29. Королева Д. О. Исследование повседневности современных подростков: присутствие в социальных сетях как неотъемлемая

составляющая общения / Д. О. Королева // Современная зарубежная психология. – 2016. – Т. 5. – № 2. – С. 55–61.

30. Кряжева Н. Л. Развитие эмоционального мира детей / Н. Л. Кряжева. – Ярославль: Академия развития, 2019. – 208 с. – ISBN 5-94799-368-6

31. Кулагина И. Ю. Возрастная психология: Полный жизненный цикл развития человека / И. Ю. Кулагина, В. Н. Колюцкий. – Москва : ТЦ «Сфера», 2019. – 464 с. – ISBN 5-89144-162-4

32. Маклаков А. Г. Общая психология : учебник для вузов / А. Г. Маклаков. – Санкт-Петербург : Питер, 2018. – 583 с. – ISBN 978-5-459-01579-9

33. Марасанов Г. И. Социально-психологический тренинг / Г. И. Марасанов. – Москва : Когито-Центр, 2017. – 251 с. – ISBN 5-89353-042-X

34. Марищук В. Л. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса / В. Л. Марищук, В. И. Евдокимов. – Санкт-Петербург : Изд-во «Сентябрь», 2018. – 260 с. – ISBN 5-94234-007-2

35. Митина О. В. Математические методы в психологии : практикум / О. В. Митина. – Москва : Аспект Пресс, 2008. – 238 с. – ISBN 978-5-7567-0485-3

36. Новиков А. М. Педагогика: словарь системы основных понятий / А. М. Новиков. – М.: Издательский центр ИЭТ, 2017. – 268 с. – ISBN 978-5-906-29401-2

37. Ольшанникова А. Е. К проблеме диагностики психологического развития / А. Е. Ольшанникова // Тезисы докладов на симпозиуме. – Таллинн, 1974. – С. 45-56.

38. Основы психологии : практикум / ред.-сост. Л. Д. Столяренко. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2016. – 426 с. – ISBN 5-222-00483-X

39. Педагогическая психология / под ред. Н. В. Ключевой. – Москва : ВЛАДОС-ПРЕСС, 2018. – 400 с. – ISBN 5-305-00083-1

40. Перминов А. Н. Теоретический анализ понятия эмоциональной устойчивости будущих специалистов сервиса и туризма / А. Н. Перминов // Альманах современной науки и образования. – 2012. – № 11 (66). – С. 155–156.. – URL: <http://www.gramota.net/materials/1/2012/11/45> (дата обращения: 19.06.2022).
41. Печеневская Е. И. Формирование эмоциональной устойчивости подростков / Е. И. Печеневская // Концепт. – № 8. – С 1–10. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanieemotsionalnoy-ustoychivosti-podrostkov> (дата обращения: 05.08.2022).
42. Плахтиенко В. А. Надежность в спорте / В. А. Плахтиенко, Ю.М. Блудов // Физкультура и спорт. – М., 1983. – URL: <https://search.rsl.ru/ru/record/01001172041> (дата обращения: 11.05.2022).
43. Подласый И. П. Педагогика: 100 вопросов – 100 ответов : учеб. пособие для вузов. / И. П. Павлович. – Москва : ВЛАДОС–пресс, 2004. – 365 с. – URL: [http://pedlib.ru/Books/1/0221/1\\_0221-1.shtml#book\\_page\\_top](http://pedlib.ru/Books/1/0221/1_0221-1.shtml#book_page_top) (дата обращения: 10.06.2022).
44. Подымов Н. А. Психологические барьеры в педагогической деятельности / Н. А. Подымов. – Курск: Изд–во КГПУ, 2003. – 263 с. – ISBN 5-7042-0922-X
45. Пономаренко В. А. О подходах к изучению эмоциональной устойчивости / В.А. Пономаренко // Вопросы психологии: электрон. журн. – URL: <http://www.vorpsy.ru/issues/1990/901/901106.htm> (дата обращения: 19.06.2022).
46. Прихожан А. М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика / А. М. Прихожан. – М.: Московский психолого–социальный институт, 2000. – 304 с. – ISBN 5-89502-089-5 (МПСИ). – ISBN 5-89395-174-3 (НПО «МОДЭК»)
47. Психология здоровья : учебник для вузов / под ред. Г. С. Никифорова. – Санкт-Петербург : Питер. 2017. – 607 с. – ISBN 5-318-00668-X

48. Рейковский Я. Экспериментальная психология эмоций / пер. с польск. Я. Рейковский. – М., 1979. – URL: <https://search.rsl.ru/ru/record/01007809906> (дата обращения: 14.03.2022).
49. Римский Р. Р. Альманах психологических тестов / Р. Р. Римский. – Москва: КСП+, 2002. – 400 с. – ISBN 5-88694-019-7
50. Сидоренко Е. А. Особенности старшего подросткового возраста / Е. А. Сидоренко // Муниципальное образование: инновации и эксперимент. – 2011. – № 2. – С. 30–31. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/v/osobennosti-starshego-podrostkovogo-vozrasta> (дата обращения: 23.10.2022).
51. Сидоренко Е. В. Методы математической обработки в психологии / Е. В. Сидоренко. – СПб.: Изд-во Речь, 2002. – 350 с. – ISBN 5-9268-0010-2
52. Сизов А. В. Использование здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе школы / А. В. Сизов // Вестник Шадринского государственного педагогического университета. – 2017. – №3. – С.19-24. – ISSN: 2542-0291
53. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе / Н. К. Смирнов. – Москва : АРКТИ, 2015. – 320 с. – ISBN 5-89415-432-4
54. Столин В. В. Самосознание личности: учебн. пособие / В. В. Столин. – Москва : Изд-во МГУ, 2010. – 284 с.
55. Султанова И. В. Эмоциональная устойчивость в контексте психологических особенностей студенческого возраста / И. В. Султанова // Проблемы современного педагогического образования. – 2015. – № 46–1. – С. 158–165. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=23377340> (дата обращения: 30.09.2022).
56. Филиппова С. А. Сформированность эмоциональной устойчивости студентов к негативному влиянию информационной среды / С. А. Филиппова, С. В. Пазухина, Т. И. Куликова, Н. А. Степанова //

Вестник МГОУ. – (Психологические науки). – 2019. – №2. – ISSN: 2072-8514 eISSN: 2310-7235

57. Фопель К. Создание команды. Психологические игры и упражнения / пер. с нем. К. Фопель. – М.: Генезис, 2003. – 400 с. – ISBN 5-85297-045-X

58. Чебыкин А. Я. Исследование эмоциональной устойчивости и психологические средства ее формирования у спортсменов / А. Я. Чебыкин, Л.М. Аболин // Психологический журнал. – 1984. – Т. 5. – № 4. – С. 83–89.

59. Черникова О. А. Исследование эмоциональной устойчивости в условиях напряженной деятельности / О. А. Черникова // Тезисы сообщений на XVIII Международном психологическом конгрессе. Т. II. – Москва, 1966. – С. 87–105.

60. Чудновский В. Э. Нравственная устойчивость личности: психологическое исследование / В. Э. Чудновский. – М. : Педагогика, 1981 – 208 с.

61. Шаповаленко И. В. Возрастная психология / Ирина Шаповаленко. – Москва : Гардарики, 2005. – 349 с. – URL: <http://ural-education.ru/wp-content/uploads/2016/12> (дата обращения: 11.01.2022).

62. Шипова Т. В. Изучение особенностей эмоциональной устойчивости старшеклассников, обучающихся в различных типах школ / Т. В. Шипова // Юность большой волги сборник статей лауреатов XVIII межрегиональной конференции–фестиваля научного творчества учащейся молодежи. – 2016. – С. 345–349.

63. Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции / Ю. В. Щербатых. – Санкт-Петербург : Питер, 2018. – 256 с. – ISBN 5-469-01517-3

64. Эйestad Г. Самооценка у детей и подростков : книга для родителей / Г. Эйestad. – М.: Издательский центр Академия, 2014. – 294 с. 90 – ISBN 978-5-9614-3437-8

65. Эльконин Д. Б. Детская психология / Д. Б. Эльконин. – Москва : АCADEMIA, 2019. – 360 с. – ISBN 978-5-7695-4068-4
66. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис : учебник для вузов / Эрик Эриксон. – М.: изд-во Прогресс, 2006. – 352 с. – ISBN 5-01-004479-X
67. Эриксон Э. Трагедия личности / Эрик Эриксон. – М.: Изд-во ЭКСМО, Алгоритм, 2008. – 256 с. – ISBN 978-5-699-29967-6
68. Ядов В. А. Социальная психология личности / В. А. Ядов // Социология и современность. – 2003. – С. 75–90.
69. Ядов В. А. Стратегия социологического исследования: описание, объяснение, понимание социальной реальности : учеб. пособие / В. А. Ядов. – М.: Изд-во Омега-Л, 2007. – 567 с. – ISBN 5-7913-0036-0
70. Ясвин В. Я. Образовательная среда: от моделирования к проектированию/ В. Я. Ясвин. – М.: Изд-во ФиС, 2002. – 365 с. – ISBN 5-89357-090-1

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

### Психодиагностический инструментарий исследования эмоциональной устойчивости субъектов цифрового пространства

#### Диагностика уровня личностной невротизации (В.В.Бойко)

##### Инструкция к тесту

Ознакомьтесь с приведенными ниже суждениями и ситуациями и выразите свои ответы в форме «да» или «нет».

##### Тестовый материал

1. В различных частях своего тела я часто чувствую жжение, покалывание, ощущение мурашек, онемение.
2. Я редко задыхаюсь, и у меня не бывает сильного сердцебиения.
3. Раз в неделю или чаще я бываю очень возбужденным или взволнованным.
4. Голова у меня болит часто.
5. Два-три раза в неделю по ночам меня мучают кошмары.
6. В последнее время я себя чувствую хуже, чем когда-либо.
7. Почти каждый день случается что-нибудь, что пугает меня.
8. У меня бывали периоды, когда из-за волнения я терял сон.
9. Обычно работа стоит мне большого напряжения.
10. Иногда я бываю так возбужден, что это мешает мне заснуть.
11. Большую часть времени я испытываю неудовлетворенность жизнью.
12. Меня постоянно что-нибудь тревожит.
13. Я стараюсь реже встречаться со своими знакомыми и друзьями.
14. Жизнь для меня почти всегда связана с напряжением.
15. Мне трудно сосредоточиться на какой-либо задаче или на работе.
16. Я очень устаю за день.
17. Я верю в будущее.
18. Я часто предаюсь грустным размышлениям.
19. Временами мне кажется, что моя голова работает медленнее, чем обычно.
20. Самая трудная борьба для меня - это борьба с самим собой.
21. Я почти всегда о чем-нибудь или о ком-нибудь тревожусь
22. У меня мало уверенности в себе.
23. Я часто чувствую неуверенность в себе.
24. Несколько раз в неделю меня беспокоят неприятные ощущения в верхней части живота (под ложечкой).
25. Иногда у меня бывает такое чувство, что передо мной выросло столько трудностей, что одолеть их просто невозможно.
26. Раз в неделю или чаще я без видимой причины внезапно ощущаю жар во всем теле.

27. Временами я изматываю себя тем, что слишком много на себя беру.
28. Я очень внимательно отношусь к тому, как я одеваюсь.
29. Мое зрение ухудшилось в последнее время.
30. В отношениях между людьми чаще всего торжествует несправедливость.
31. У меня бывают периоды такого сильного беспокойства, что я даже не могу усидеть на месте.
32. Я с удовольствием танцую, когда есть возможность.
33. По возможности я стараюсь избегать большого скопления людей.
34. Мой желудок сильно беспокоит меня.
35. Должен признаться, что временами я волнуюсь из-за пустяков.
36. Часто я сам огорчаюсь, что я такой раздражительный и ворчливый.
37. Несколько раз в неделю у меня бывает такое чувство, что должно случиться что-то страшное.
38. Мне кажется, что близкие меня плохо понимают.
39. У меня часто бывают боли в сердце или груди.
40. В гостях я обычно сижу где-нибудь в стороне или разговариваю с кем-нибудь одним.

#### Обработка и интерпретация результатов.

Подсчитайте число положительных ответов. Чем больше полученный результат, тем выше уровень невротизации.

Интерпретация уровней.

Высокий уровень невротизации свидетельствует о выраженной эмоциональной возбудимости, в результате чего появляются негативные переживания (тревожность, напряженность, беспокойство, растерянность, раздражительность);

о безынициативности, которая формирует переживания, связанные с неудовлетворенностью желаний;

об эгоцентрической личностной направленности, что приводит к ипохондрической фиксации на соматических ощущениях и личностных недостатках; о трудностях в общении;

о социальной робости и зависимости.

Низкий уровень невротизации свидетельствует об эмоциональной устойчивости;

о положительном фоне переживаний (спокойствие, оптимизм);

об инициативности;

о чувстве собственного достоинства;

независимости; социальной смелости;

о легкости в общении.

## Шкала для психологической экспресс-диагностики уровня невротизации (УН)

### Тестовый материал

1. Мне приятно иметь среди своих знакомых значительных людей - это как бы придает мне вес в собственных глазах.
2. Я мало устаю.
3. Должен признаться, что временами я неразумно волновался из-за вещей, которые в действительности не имели значения.
4. В различных частях своего тела я часто чувствую жжение, покалывания, «ползание мурашек» или онемение.
5. Временами мне так и хочется выругаться.
6. Иногда у меня бывало чувство, что передо мной нагромодилось столько трудностей, что одолеть их просто невозможно.
7. Мой желудок сильно беспокоит меня.
8. Несколько раз в неделю у меня бывает такое чувство, что должно случиться что-то страшное.
9. Я люблю ходить на танцы.
10. Если мне не грозит штраф, и машин поблизости нет, я могу перейти улицу там, где мне хочется, а не там, где положено.
11. Несколько раз в неделю меня беспокоят неприятные ощущения в верхней части живота (под ложечкой).
12. Почти каждый день случается что-нибудь, что пугает меня.
13. Я замечаю, что мне трудно сосредоточиться на какой-либо задаче или работе.
14. У меня гораздо меньше всяких опасений и страхов чем у моих знакомых.
15. Бывает, что я с кем-нибудь немного посплетничаю.
16. Жизнь для меня почти всегда связана с напряжением.
17. В наше время только наивные люди могут верить в загробную жизнь.
18. У меня бывали периоды, когда из-за волнений я терял сон.
19. Раз в неделю или чаще меня безо всякой видимой причины внезапно будто обдаёт жаром.
20. В игре я предпочитаю выигрывать.
21. Большую часть времени я вполне доволен жизнью.
22. Работа стоит мне большого напряжения.
23. У меня бывают периоды такого сильного беспокойства, что я даже не могу усидеть на месте.
24. Часто у меня бывают сильные головные боли.
25. Иногда я бываю сердитым и злым.
26. В гостях я чаще сижу где-нибудь в сторонке или разговариваю с кем-нибудь одним, чем принимаю участие в общих развлечениях.
27. Приступы сильного возбуждения и взволнованности у меня бывают раз в неделю или даже чаще.

28. Боли в сердце или в груди у меня бывают очень редко (или не бывают совсем)
29. По возможности я стараюсь избегать большого скопления людей.
30. Верно, что мои манеры за столом у себя дома не так хороши, как в гостях.
31. Я вполне уверен в себе.
32. Часто я и сам огорчаюсь, что я такой раздражительный и ворчливый.
33. Почти каждую ночь меня мучают кошмары.
34. Временами моя голова работает как бы медленнее чем обычно.
35. Иногда, когда я неважно себя чувствую, я бываю раздражительным.
36. Иногда я бываю так возбужден, что мне трудно заснуть.
37. Самая трудная борьба для меня - это борьба с самим собой.
38. Я часто предаюсь грустным размышлениям.
39. У меня мало уверенности в себе.
40. Бывает что неприличная или даже непристойная шутка вызывает у меня смех.
41. Я редко задыхаюсь, и у меня не бывает сильных сердцебиений.
42. Сейчас я чувствую себя лучше чем когда-либо.
43. Временами я сам изматывал себя тем, что слишком много на себя брал.
44. Я почти все время испытываю чувство тревоги за кого-то или за что-то.
45. Среди моих знакомых есть люди, которые мне не нравятся.

#### Ключ к тесту

Таблица 1 – Ключ к методике УН (для мужчин)

№ п/п	Да	Нет	№ п/п	Да	Нет	№ п/п	Да	Нет
1		Л	16	-3	4	31	3	-4
2	2	-1	17	0	0	32	-2	3
3	0	2	18	-2	4	33	6	0
4	-3	2	19	-3	1	34	1	2
5		Л	20		Л	35		Л
6	-1	2	21	4	-5	36	-1	3
7	-2	1	22	-3	3	37	-2	3
8	-7	2	23	-3	4	38	-3	4
9	2	-1	24	-4	2	39	-5	3
10		Л	25		Л	40		Л
11	-4	1	26	-3	3	41	2	-3
12	-8	1	27	-5	3	42	3	-1
13	-4	44	28	1	-3	43	-1	3
14	3	-2	29	0	1	44	-2	3
15		Л	30		Л	45		Л

Таблица 2 – Ключ к методике УН (для женщин)

№ п/п	Да	Нет	№ п/п	Да	Нет	№ п/п	Да	Нет
1		Л	16	-3	6	31	4	-2
2	4	-2	17	-2	1	32	-2	7
3	0	4	18	-2	9	33	-9	1
4	-4	5	19	-6	3	34	-1	4
5		Л	20		Л	35		Л
6	-1	4	21	4	-3	36	-2	7
7	-3	1	22	-4	4	37	-2	4
8	-6	3	23	-3	6	38	-3	6
9	0	0	24	-3	3	39	-3	4
10		Л	25		Л	40		Л
11	-5	2	26	-2	2	41	4	-4
12	-8	2	27	-4	5	42	1	0
13	-4	4	28	2	-3	43	-1	5
14	2	-1	29	-2	3	44	-3	7
15		Л	30		Л	45		Л

Методика диагностики уровня социальной фрустрированности Л. И. Вассермана (в модификация В. В. Бойко)

Ниже предлагается опросник, который фиксирует степень неудовлетворенности социальными достижениями в основных аспектах жизнедеятельности»

Прочтите каждый вопрос и укажите один наиболее подходящий ответ.

- 1– полностью удовлетворен;
- 2– скорее удовлетворен;
- 3– затрудняюсь ответить;
- 4– скорее не удовлетворен;
- 5– полностью не удовлетворен.

<b>Удовлетворены ли вы:</b>	<b>Балл</b>
1. своим образованием	
2. взаимоотношениями с коллегами по работе (учебе)	
3. взаимоотношениями с администрацией на работе (учебе)	
4. взаимоотношениями с субъектами своей профессиональной деятельности (пациенты, учащиеся, клиенты)	
5. содержанием своей работы в целом	
6. условиями профессиональной деятельности (учебы)	
7. своим положением в обществе	
8. материальным положением	
9. жилищно-бытовыми условиями	
10. отношениями с супругом (ой)	
11. отношениями с ребенком (детьми)	
12. отношениями с родителями	
13. обстановкой в обществе (государстве)	
14. отношениями с друзьями, ближайшими знакомыми	
15. сферой услуг и бытового обслуживания	
16. сферой медицинского обслуживания	
17. проведением досуга	
18. возможностью проводить отпуск	
19. возможность выбора места работы	
20. своим образом жизни в целом	

Обработка данных.

По каждому пункту определяется показатель уровня фрустрированности. Он может варьироваться от 0 до 4 баллов.

Каждому варианту ответа присваиваются баллы:

полностью удовлетворен - 0,

скорее удовлетворен - 1,

затрудняюсь ответить - 2,  
скорее неудовлетворен - 3,  
не удовлетворен полностью - 4.

Если методика используется для выявления показателя у группы респондентов, то надо:

- 1) получить отдельно произведение числа респондентов, выбравших тот или иной ответ, на балл, присвоенный ответу;
- 2) подсчитать сумму этих произведений;
- 3) разделить ее на общее число ответивших на данный пункт.

Можно определить итоговый средний индекс уровня социальной фрустрированности. Для этого надо сложить показатели фрустрированности по всем пунктам и разделить сумму на число пунктов (20).

В массовых обследованиях весьма показателен процент лиц, выбравших тот или иной вариант ответа на конкретный пункт.

#### Интерпретация результатов.

Выводы об уровне социальной фрустрированности делаются с учетом величины балла (среднего балла) по каждому пункту. Чем больше балл, тем выше уровень социальной фрустрированности:

- 3,5-4 балла: очень высокий уровень фрустрированности;
- 3,0-3,4: повышенный уровень фрустрированности;
- 2,5-2,9: умеренный уровень фрустрированности;
- 2,0-2,4: неопределенный уровень фрустрированности;
- 1,5-1,9: пониженный уровень фрустрированности;
- 0,5-1,4: очень низкий уровень;
- 0-0,5: отсутствие (почти отсутствие) фрустрированности.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

### Результаты исследования эмоциональной устойчивости субъектов цифрового пространства

Таблица 2.1 – Результаты диагностики уровня личностной невротизации  
(В.В. Бойко)

Ф.И.	Балл	Уровень
1. В.С.	33	Высокий
2. И.Б.	34	Высокий
3. К.У.	23	Средний
4. Н.Г.	29	Высокий
5. К.В.	26	Средний
6. Р.Р.	37	Высокий
7. Д.В.	18	Средний
8. А.Ш.	10	Низкий
9. С.П.	9	Низкий
10. М.И.	12	Низкий
11. Д.Г.	35	Высокий
12. К.В.	31	Высокий
13. Д.У.	36	Высокий
14. З.Р.	29	Высокий
15. С.М.	25	Средний
16. О.В.	37	Высокий
17. Е.Н.	24	Средний
18. М.А.	36	Высокий
19. П.Л.	33	Высокий
20. Д.С.	10	Низкий
21. Т.К.	29	Высокий
Итого: высокий уровень – 57 %, средний уровень – 24 %, низкий уровень – 19 %.		

Таблица 2.2 – Результаты диагностики по шкале для психологической экспресс-диагностики уровня невротизации (УН)

Ф.И.	Балл	Уровень
1. В.С.	-89	Очень высокий
2. И.Б.	-67	Высокий
3. К.У. (м)	-5	Неопределенный
4. Н.Г.	-38	Повышенный
5. К.В. (м)	-34	Высокий
6. Р.Р.	-72	Высокий
7. Д.В. (м)	-3	Неопределенный
8. А.Ш.	24	Пониженный
9. С.П.	51	Низкий
10. М.И.	16	Пониженный
11. Д.Г. (м)	-29	Высокий
12. К.В.	-74	Высокий
13. Д.У.	-91	Очень высокий
14. З.Р. (м)	-15	Повышенный
15. С.М. (м)	-17	Повышенный
16. О.В.	-69	Высокий
17. Е.Н. (м)	-8	Неопределенный
18. М.А.	-87	Очень высокий
19. П.Л.	-94	Очень высокий
20. Д.С.	26	Пониженный
21. Т.К. (м)	-35	Высокий
Итого: очень высокий уровень – 19 %, высокий уровень – 33 %, повышенный уровень – 14 %, неопределенный уровень 19 %, пониженный уровень – 9 %, низкий уровень – 5 %.		

Таблица 2.3 – Результаты диагностики уровня социальной фрустрированности Л. И. Вассермана (в модификация В. В. Бойко)

Ф.И.	Балл	Уровень
1. В.С.	3,6	Очень высокий
2. И.Б.	3,15	Повышенный
3. К.У.	2,75	Умерен
4. Н.Г.	1,85	Пониженный
5. К.В.	2,6	Умерен
6. Р.Р.	2,9	Умерен
7. Д.В.	3,35	Повышенный
8. А.Ш.	1,9	Пониженный
9. С.П.	2,45	Неопределенный
10. М.И.	1,3	Очень низкий
11. Д.Г.	3,6	Очень высокий
12. К.В.	3,3	Повышенный
13. Д.У.	2,8	Умеренный
14. З.Р.	3,2	Повышенный
15. С.М.	3,45	Повышенный
16. О.В.	2,2	Неопределенный
17. Е.Н.	2,1	Неопределенный
18. М.А.	3,25	Повышенный
19. П.Л.	3,05	Повышенный
20. Д.С.	1,8	Повышенный
21. Т.К.	3,2	Повышенный
Итого: очень высокий уровень – 9 %, повышенный уровень – 38 %, умеренный уровень – 19 %, неопределенный уровень – 14 %, пониженный уровень – 14 %, очень низкий уровень – 5 %.		

### ПРИЛОЖЕНИЕ 3

#### Программа формирования эмоциональной устойчивости субъектов цифрового пространства

Данная программа предназначена для обучающихся на 1 курсе студентов СПО. Предполагается гомогенность групп по возрасту, уровню образования, социокультурному уровню. Численность группы до 15 человек.

Программа рассчитана на период с начала сентября по середину ноября. Занятия проводятся один раз в неделю. Всего запланировано 10 занятий.

Конспекты занятий:

#### Занятие 1.

Упражнение «Смысл моего имени».

Цель: знакомство участников друг с другом.

Время: 5 минут.

Материалы: нарезанные листочки бумаги, фломастеры, булавки.

Ход упражнения: Ведущий предлагает познакомиться и совершить это следующим образом: всем участникам группы необходимо сделать визитные карточки со своим тренинговым именем. Каждый вправе взять себе любое имя, которым он хочет, чтобы его называли в группе: свое настоящее, игровое, имя литературного героя, имя–образ. Затем, когда визитки готовы, всем по очереди предлагается назвать свое имя, а потом рассказать историю его происхождения.

Упражнение «Мой портрет в лучах солнца».

Цель: способствовать углублению процессов самораскрытия, учить находить в себе главные индивидуальные особенности, определять свои личностные особенности.

Время: 15 минут

Материал: лист бумаги и ручка или карандаши для каждого участника.

Ход упражнения: – Нарисуйте солнце, в центре солнечного круга напишите свое имя или нарисуйте свой портрет. Затем вдоль лучей напишите все свои достоинства, все хорошее, что вы о себе знаете. Постарайтесь, чтобы было как можно больше лучей.

Упражнение «Десять комнат».

Цель: осознание участниками собственной модели поведения при проявлении различных эмоций.

Время: 20 минут.

Материалы: листы бумаги формата А4, карандаши.

Ход упражнения: Ведущий дает следующую инструкцию: «Представьте, что вы живете в доме, в котором есть 10 комнат: радости, печали, страха, плача, злости, агрессии, одиночества, надежды и еще две. Какие? Решать и называть вам. Нарисуйте в каждой комнате ее символы. И ответьте на вопросы: как часто Вы там бываете, что делаете? В какой из комнат черпаете силы, а в какой, наоборот, теряете?» Участники делят лист на 10 частей, каждую часть надписывают одним из перечисленных выше чувств и рисуют в ней соответствующие символы. По завершении рисования участники рассказывают, в каких комнатах им нравится находиться, а в каких – нет; какие чувства они считают позитивными, а какие – нет; как долго они бывают в разных комнатах.

В процессе обсуждения может выясниться, что одни и те же состояния могут вызывать у участников в разные чувства. Так, кому-то может быть очень грустно в комнате «одиночества», а для кого-то эта комната является комнатой отдыха или творчества. Для одного пребывание в комнате «надежды» сопряжено с пустой тратой времени, так как он понимает, что в жизни необходимо действовать, а для другого – это комната, где он черпает силы. Названия двух комнат, которые участники

придумали сами, говорят об их ценностях на данный момент и актуальных потребностях.

Упражнение «Клубок»

Цель: рефлексия, подведение итогов.

Время: 5 минут.

Материалы: клубок ниток.

Ход упражнения: Вся группа стоит в круге. Участники передают друг другу клубок ниток, произнося пожелания, слова благодарности за проведенное занятие (любому участнику, не обязательно соседу справа или слева). Постепенно середина круга превращается в узор из натянутых нитей. Когда круг завершен, каждый участник натягивает свою нить, и группа минуту стоит с закрытыми глазами, стремясь прочувствовать другого человека.

## Занятие 2.

Упражнение «Поза–эмоция»

Цель: потренироваться в выражении различных эмоциональных состояний.

Время: 10 минут.

Материалы: карточки с названиями эмоций.

Ход упражнения: Один из детей вытягивает карточку с эмоцией и показывает ее. Затем это же состояние показывают все члены группы.

Упражнение «Алфавит эмоций»

Цель: знакомство с различными эмоциями и чувствами.

Время: 20 минут.

Материалы: не требуются.

Ход упражнения: По очереди каждый из детей называет по одной эмоции в алфавитном порядке.

Упражнение «Большая голова»

Цель: Развитие умения действовать в ситуациях с высокой степенью неопределенности, тренировка эмоциональной выразительности, а также сплочение команды.

Время: 10 минут

Ход упражнения. Игроки, участвующие в этом упражнении (6–10 человек), должны коллективно изобразить лицо великана, выражающее с помощью мимики различные эмоции. Каждый из них берет на себя роль определенной части лица: 1–2 человека изображают рот, один – нос, по два – глаза и уши; при большем числе участников можно ввести и дополнительные роли (лоб, шея, подбородок и т. п.). Можно также пользоваться дополнительными предметами мебели: стульями, столом и т. п. Сначала играющие выстраивают в пространстве композицию, которая бы внешне напоминала лицо. А потом ведущий показывает им на собственном лице различные варианты мимики, а они демонстрируют их на своей «большой голове». Целесообразно повторить это упражнение несколько раз, чтобы каждый из участников побывал в разных ролях.

Упражнение «Обратная связь»

Цель: рефлексия, подведение итогов.

Время: 5 минут.

Ход упражнения. Ведущий спрашивает участников тренинга о проведенном занятии. Что вызвало положительные эмоции? Что вызвало негативные эмоции? Что было самым полезным? Что было самым сложным? Что узнали нового о себе, своих одноклассниках? Что запомнилось больше всего? По окончании встречи ведущий благодарит группу за работу и всем желает успеха.

Занятие 3.

Упражнение «Контур человека»

Цель: исследование и анализ своих чувств, осознание своего внутреннего состояния.

Время: 20 минут.

Материалы: листы формата А4 с нарисованным на нём силуэтом человека, цветные карандаши.

Ход упражнения. Участникам предлагается поселить внутри силуэта человека чувства и эмоции. Для этого каждому чувству, каждой эмоции предлагается подобрать соответствующее место и закрасить, таким образом, весь силуэт. Затем участники рассаживаются по кругу и обмениваются впечатлениями, рассказывая о том, какие чувства они поселили внутри силуэта человека. Важно, чтобы каждый осознал свои доминирующие эмоции, чувства, переживания.

Упражнение «Установление личной дистанции».

Цель: Установление личной «зоны комфорта» при общении с конкретными людьми, группой.

Время: 15 минут.

Материалы: не требуются.

Ход упражнения. Существует два варианта этого упражнения: «индивидуальные дистанции» и «групповая дистанция». Групповой вариант выполняется следующим образом. Один человек стоит в центре круга. Участники держатся за руки, они по команде центрального участника подходят ближе или отходят дальше от него, изменяя величину круга. Можно варьировать движение: медленно подходить, быстро, спиной.

Индивидуальный вариант выполняется несколько иначе. К центральному участнику по очереди подходит каждый член группы. Он двигается до тех пор, пока центральный участник не скажет «стоп», то есть, пока ему не начинает становиться дискомфортно. Затем участники обмениваются впечатлениями, отвечая на вопросы: Были ли сложности в выполнении упражнения? Всем ли было легко говорить «Стоп», какие чувства вы при этом испытывали? Что вы думаете о своём личном пространстве?

Упражнение «Соковыжималка».

Цель: рефлексия.

Время: 10 минут.

Материалы: 3 листа ватмана с изображением или надписями апельсинов, стакана апельсинового сока, выжатых апельсинов. Стикеры, ручки, равные количеству участников.

Ход упражнения: Ведущий на трёх больших плакатах рисует или пишет словами:

- 1) корзинку/горку апельсинов
- 2) стакан оранжевого апельсинового сока
- 3) кучку выжимок из выдавленных апельсинов

Каждый из участников получает по 2–4 самоклеющихся листка бумаги. На них он может написать то, что осталось в памяти к финалу тренинга. Небольшой текст с названием/описанием тренинговых процессов, игр, заданий, впечатлений от общения с одноклассниками и с тренером и т.д. Затем, по сигналу ведущего, эти листки можно будет наклеить на соответствующие плакаты:

– на плакат с апельсинами – то, что ещё не обрело законченного вида, что нужно додумать, к чему будет необходимо вернуться.

– на плакат со стаканом чудесного освежающего сока можно наклеивать то, что радовало, вдохнуло новую энергию, укрепило физические и духовные силы.

– на плакат с отходами нашей соковыжималки будут наклеены вещи, от которых лучше избавиться, которые не понравились, были излишни, обидны, не актуальны, раздражали.

Взглянем затем на три листа и обсудим эффективность работы нашей "соковыжималки":

- много ли тем оказались не проработаны
- многие ли отношения остались не проясненными
- многие ли конфликты не нашли своего разрешения
- о чем заставил тренинг задуматься

– что я хочу узнать ещё о себе/ о товарищах/ о теме тренинга, как и в каком направлении планирую самообразование

– какие "вкусные" моменты тренинга порадовали нас в совместной работе

– что придавало силы, внушало уверенность

–какую "жажду" (в чём?) помог мне тренинг утолить

– что хотелось бы исправить/изменить

–какие моменты встречи лучше бы не происходили вообще

– с каким "послевкусием" расходятся участники.

#### Занятие 4.

Упражнение: «Относитесь к себе, как к любимому человеку»

Цель упражнения: Предоставление участникам возможности посмотреть на себя «со стороны», развитие позитивного мышления, обучение более лояльному отношению к себе.

Время: 40 минут.

Материалы: Листы бумаги формата А4, ручки.

Ход упражнения.

Часть 1 Ведущий: «Ваша задача в течение 15 минут написать как можно более подробный список причин, по которым вы не можете полюбить себя, если, конечно, у вас есть такие причины. Если вам не хватит отведенного времени, можно писать дольше. Затем в готовом списке вычеркните все то, что относится к общим правилам, принципам, подобным: „Любить себя нескромно“, „Человек должен любить других, а не себя“. Похожие высказывания обычно являются лишь ширмой, за которой человек прячется от реальности. Пусть в списке останется лишь то, что связано лично с вами. (Участники работают самостоятельно в течение отведенного времени.). Теперь перед вами список ваших недостатков. Этот список, короткий или длинный, — список того, что портит вам жизнь. Поработаем с ним. Прежде всего, подумайте: если бы эти недостатки принадлежали не вам, а какому-нибудь другому человеку,

которого вы очень любите, какие из них вы простили бы ему или, может быть, посчитали даже достоинствами? Вычеркните эти черты. Если они не могут помешать вам любить другого человека, следовательно, не могут помешать любить и себя. Теперь отметьте те черты, те недостатки, которые вы могли бы помочь ему преодолеть. Почему бы вам не сделать то же для самого себя? Почему не помочь самому себе? Составьте из них отдельный список, а из этого вычеркните. Много ли осталось? С оставшимися недостатками можно поступить таким образом: скажите себе, что они у вас есть, и надо научиться жить с ними и думать, как с ними справиться. Вы же не откажетесь от любимого человека, если узнаете, что некоторые его привычки вас, мягко говоря, не устраивают? А если откажетесь, то постоянные разочарования и одиночество могут стать вашими жизненными спутниками, ведь в каждом человеке есть как плюсы, так и минусы».

Часть 2 Ведущий: «Выполните следующее задание последовательно, переходя от одной ступени к другой:

1. Представьте себе то, что у вас получается особенно хорошо.
2. Мысленно похвалите себя за хорошо выполненную работу
3. Назовите какое-нибудь свое позитивное качество.
4. Одобрите себя за наличие этого позитивного качества.
5. Думайте о себе только хорошо. Почувствуйте свет, тепло где-то внутри себя.
6. Распространите на себя этот свет, собственную любовь просто потому, что она полезна для вас и плодотворна. Представьте, какого она цвета, и наполните себя этим цветом».

Обсуждение:

Участники отвечают на вопросы:

Что вы чувствовали, когда вычеркивали свои недостатки?

Что чувствуете сейчас?

Легко или трудно вам было воспринимать себя позитивно?

Легко ли принимать и одобрять себя?

Понравилось ли вам испытывать к себе любовь?

Информация для ведущего: представление и оценка себя с точки зрения двух эталонов — отрицательного и положительного — очень эффективны. Как правило, людям свойственно использовать лишь один эталон, чаще всего негативный. Вместе с тем взрослым не менее важно сохранять в себе мудрость маленьких детей, которые умеют считать себя «хорошими», несмотря на признаваемые у себя «плохие» черты.

### Занятие 5.

Упражнение 7: Ключи (К. Фопель)

Цель: развитие символического мышления, проработка и расставание с ненужными представлениями, иллюзиями, ненужными отношениями, обнаружение и «принятие» новых перспектив.

Время: 20 минут.

Материалы: связка ключей.

Ход упражнения. Ведущий демонстрирует участникам связку ключей, символически выражающую возможности что-то открыть или, наоборот, закрыть для себя. Тот из участников, кто захочет рассказать о своих целях, будет держать её в руках. Он может решить, какой ключ и по какой причине больше всего подходит для его конкретных целей, а также с чем именно связана его цель: придется ли ему что-то «открывать» или, наоборот, «запирать». После того как участник расскажет о своих целях, он передает связку следующему.

Упражнение: Что я хочу изменить (К. Фопель)

Цель: выражение участниками группы цели своей жизни в стиле театра импровизаций.

Время: 20 минут.

Материалы: не требуются.

Ход упражнения. Участникам предлагается выяснить, кто какие цели ставит перед собой в жизни в настоящее время. Каждый будет делать это

без слов, и каждый сможет показать другим, к чему он стремится. Участники встают, образуя круг. Каждый по очереди выходит в середину круга и в течение одной–двух минут показывает формы поведения, от которых он хотел бы избавиться. После небольшой паузы он должен будет изобразить заменяющие их варианты поведения. Тот, кто думает, что понял действия этого человека, присоединяется к нему и демонстрирует такие же способы поведения. По мнению К. Фопеля, стоящему в круге будет не так одиноко, а другим станет легче отождествиться с ним и понять его.

Упражнение «Пожелания группе»

Цель: рефлексия.

Время: 5 минут.

Материалы: ножницы, цветная бумага, карандаши.

Ход упражнения. С помощью цветной бумаги, ножниц, фломастеров и т.д. участники делают сердечки (или иные фигуры) с благодарностями группе. Уходя, каждый вывешивает свое сердечко на доску. Хорошо, если у ведущего получится сохранить эти сердечки до следующей встречи: их можно оставить на доске или собрать, а потом заново вывесить.

Занятие 6.

Упражнение «Зона прочности».

Цель: фокусировка участников на их внутренних ресурсах и возможностях. Развитие уверенности в себе.

Время: 20 минут.

Материалы: листы бумаги формата А4, карандаши.

Ход упражнения: на листе бумаги в центре поставьте «Я». Выделите «Я» каким–либо образом (цветом или геометрической фигурой). Проведите несколько линий от «Я» и напишите на них области реализации своих способностей. Назовите как можно больше таких областей. После завершения ведущий предлагает участникам придумать еще 4 самых неожиданных способа самореализации.

Упражнение: «Человек–однодневка» (Г.Н. Абрамова)

Цель: расширение временной перспективы.

Время: 20 минут.

Материалы: листы бумаги формата А4, ручки.

Ход упражнения: Всем участникам по очереди нужно представить следующую гипотетическую ситуацию: резко сократились интервалы между некоторыми событиями, т.е. вся жизнь человека равна 1 дню. Нужно описать этот день с утра до вечера.

Обсуждение: какие чувства вызывает этот день у себя, у других.

Упражнение: «Пожелание каждому»

Цель: рефлексия, завершение занятия.

Время: 5 минут.

Материалы: не требуются.

Ход упражнения. Участники по очереди выходят из тренингового зала (медленно, не спеша). Группа кричит уходящему в спину какие-нибудь пожелания. Последнему участнику пожелание говорит ведущий.

#### Занятие 7.

Упражнение: Психодрама «Экстернал и интернал».

Цель: осознание участниками собственного локуса контроля, особенностей его проявления в различных ситуациях.

Время: 20 минут.

Материалы: не требуются.

Ход упражнения. Участники делятся по парам. Задача каждой пары придумать и разыграть сценку, показывающую особенности поведения человека с интернальным и экстернальным локусами контроля.

Упражнение «Самое хорошее и самое плохое».

Цель: научиться анализировать собственные эмоции и поступки, реагировать на фрустрирующие ситуации.

Время: 20 минут.

Материалы: листы бумаги формата А4, карандаши.

Ход упражнения: каждый участник на листе бумаги в столбик выписывает пять самых приятных моментов в своей жизни. Против каждого пункта отмечает, благодаря кому произошло это событие. Затем выписываются пять самых неприятных событий в жизни, и вновь против каждого пункта отмечается, из-за кого это событие случилось. Подсчитывается число событий, произошедших «благодаря мне» или «из-за меня» (А событий). Подсчитывается общее число событий (Б событий). Находится отношение  $(А/Б) \cdot 100\%$ . Полученное число — это степень зависимости жизни человека от него самого.

Обсуждение: анализ проводится путем ответов на вопросы:

Какие события вспоминались легче?

Из-за кого произошло больше всего событий (как приятных, так и неприятных)?

Каково значение в жизни каждой из пар: «хочу – могу», «хочу – не могу», «не хочу — могу» и «не хочу — не могу»?

Какова ответственность человека за свою жизнь?

Упражнение «Особое прощание».

Цель: Завершение тренинга, развитие коммуникативных навыков  
Время: 5 минут.

Материалы: не требуются.

Ход упражнения: Участники уходят по очереди. Пусть каждый из них попрощается с остальными каким-нибудь оригинальным способом, который до этого никто не использовал: скажет что-нибудь особенное, пошлет воздушный поцелуй, сделает книксен и т.д.

## Занятие 8.

Упражнение «Выявление соответствия индивидуального и общего мнения».

Цель: выявление соответствия индивидуального и общего мнения.

Время: 15 минут.

Материалы: не требуются.

Ход упражнения:

1. Все участники сидят в кругу. Одному из них предлагается пересадить всех, учитывая цвет глаз: от светлоглазых до темноглазых. Никто не имеет права корректировать его мнение в ходе выполнения задания. После того как задание выполнено, кому–нибудь другому предлагается скорректировать полученную комбинацию по–своему. Затем то же самое предлагается выполнить следующему желающему. Чаще всего кто–нибудь высказывает мысль о том, что у каждого свое видение, и сколько бы ни было «корректоров», каждый внесет свои изменения: «Каждый видит по–своему». Если же к этому выводу никто сам не приходит, руководитель задает наводящий вопрос.

2. Предлагается одному участнику пересадить всех в соответствии с тембром голоса. Каждый участник произносит „своим голосом" свое имя. Прослушав эти голоса, ведущий должен рассадить всех, следуя принципу — от самого высокого голоса до самого низкого. Затем выбирается (или вызывается сам) еще один участник и корректирует расстановку участников по тембру голоса. Чаще всего не требуется большого количества экспериментов, так как всем становится очевидно, что каждый «слышит по–своему». Таким образом демонстрируется оригинальность зрительного и слухового восприятия.

3. Далее проверяется еще один канал восприятия — прикосновение. Почти всегда участниками высказывается опережающее мнение об индивидуальности и этого канала восприятия. Но упражнение все–таки следует провести, поскольку оно дает еще и терапевтический эффект. Предлагается расставить участников „по теплоте рук" (желательно для выполнения упражнения выбрать самых стеснительных детей). 1–й участник берет в свои руки поочередно руки остальных (или пожимает руки в виде приветствия), а затем рассаживает всех по принципу „руки теплее—холоднее". 2–й участник корректирует расположение участников в ряду.

В заключение всем участникам предлагается занять место, на котором ему хочется сидеть в данный момент. Предлагается обсудить, как при существовании индивидуального восприятия людям удастся решать проблемы общения. Нужно подвести участников к принципам общения: «Каждый имеет право чувствовать, видеть, слышать, думать по-своему; каждый обязан признавать это право за окружающими».

Упражнение «Мои права».

Цель: познакомить с правами личности, формирование навыков уверенного поведения благодаря использованию понятия прав.

Время: 25 минут.

Материалы: не требуются.

Ход упражнения. Ведущий спрашивает, с чем связано уверенное, неуверенное и грубое поведение. Задача этого разговора – подвести обучающихся к понятию прав человека, соблюдение которых способствует его уверенности в себе. Затем студентам предлагается, разбившись на 3–4 группы, написать "Декларацию о правах первокурсников". На выполнение задания дается 10–12 минут. После этого начинает работать «Конституционная комиссия» по выработке общей Декларации. Ведущий вводит правила, на основании которых «Конституционная комиссия» утверждает эти права. Эти критерии подростки могут выработать сами вместе с ведущим или он может предложить эти критерии сам.

К таким критериям относятся:

- 1) Твои права не должны ущемлять прав других людей.
- 2) Осуществление этих прав должно зависеть не от других людей, а от тебя самого.

Далее в театрализованной форме проводится принятие прав, предложенных каждой из групп разработчиков. Остальные группы выполняют роль «Конституционной комиссии». Членам «группы разработчиков» дается право отстаивать свои предложения. Принятые предложения фиксируются на доске.

Затем ведущий зачитывает окончательный список. Он может делать это, играя роль Постоянного председателя Конституционной комиссии. Ведущий говорит о том, что такие «списки прав» составляли многие люди и знакомит подростков с некоторыми из таких списков. У детей с момента рождения, как и у всех людей, есть право быть такими, какие они есть. Существуют личные права, которыми все могут пользоваться как механизмом защиты при разрешении всевозможных конфликтов. Эти права отличаются от юридических. За защитой своих личных прав мы не вправе обратиться к закону, а можем рассчитывать только на себя и свои собственные возможности. Но для этого надо знать, на что имеешь право.

Вы имеете право:

- иногда ставить себя на первое место;
- просить о помощи и эмоциональной поддержке;
- протестовать против несправедливого обращения или критики;
- на свое собственное мнение и убеждения;
- совершать ошибки, пока не найдете правильный путь;
- предоставлять людям решать свои собственные проблемы;
- говорить «нет, спасибо», «извините, НЕТ» – не обращать внимания на советы окружающих и следовать своим собственным убеждениям;
- побыть одному (ой), даже если другим хочется вашего общества;
- на свои собственные чувства – независимо от того, понимают ли их окружающие;

– менять свои решения или избирать другой образ действий;

– добиваться перемены договоренности, которая вас не устраивает;

Вы никогда не обязаны:

- быть безупречным (ой) на 100%;
- следовать за толпой;
- любить людей, приносящих вам вред;
- делать приятное неприятным людям;
- извиняться за то, что были самим (ой) собой;

- выбиваться из сил ради других;
- чувствовать себя виноватым за свои желания;
- мириться с неприятной ситуацией;
- жертвовать своим внутренним миром ради кого бы то ни было;
- сохранять отношения, ставшие оскорбительными;
- делать больше, чем вам позволяет время;
- делать что-то, что на самом деле не можете сделать;
- выполнять неразумные требования;
- отдавать что-то, что на самом деле не хочется отдавать;
- нести на себе тяжесть чьего-то неправильного поведения;
- отказываться от своего «я» ради кого бы то или чего бы то ни было.

Заявляя о своих личных правах, надо помнить: они есть и у всех остальных людей. Учитесь уважать личные права других так же, как вы хотите, чтобы уважали ваши.

Упражнение «Когда я буду вспоминать о сегодняшнем дне...»

Цель: рефлексия, завершение занятия.

Время: 5 минут.

Материалы: не требуются.

Ход упражнения. Пусть каждый участник закончит фразу: "Когда я буду вспоминать о сегодняшнем дне, то вспомню в первую очередь..." Для выполнения этого упражнения можно взяться за руки.

#### Занятие 9.

Упражнение «Я не такой, как все, и все мы разные».

Цель: развитие способности детей к самопознанию и уверенности в себе.

Время: 20 минут.

Материалы: листы бумаги формата А4, цветные карандаши.

Ход упражнения. Подросткам предлагается в течение 5 минут с помощью цветных карандашей нарисовать или описать, что такое «радость». Подчеркивается, что рисунок может быть конкретным,

абстрактным, каким угодно. После выполнения задания (которое не подписывается) все рисунки и описания вкладываются в «волшебный ящик», в котором желательно иметь примерно такое же количество рисунков и описаний. Все перемешивается, вытаскивается большая пачка, которую студенты рассматривают, передавая листки друг другу. Ведущий просит ребят обратить внимание на различия в понимании и представлении понятия «радость». Проводится небольшое обсуждение и делается вывод о том, как по-разному люди понимают одни и те же вещи. Затем листки вновь складываются в «волшебный ящик», перемешиваются, вытаскиваются и каждому предлагается найти свой листок. Проводится обсуждение, легко или трудно было это сделать, анализируется, почему. Делается вывод о том, что каждый человек – особенный, неповторимый. Поэтому каждый человек незаменим, и это важное основание для того, чтобы он ощущал свою ценность.

#### Упражнение "Рекомендации"

Цель: создание условий для поиска своих сильных сторон, тренировка уверенного поведения в ситуации публичной презентации.

Время: 20 минут.

Материалы: листы бумаги формата А4, цветные карандаши.

Ход упражнения. Участникам нужно подготовить и предоставить рекомендацию, чтобы быть принятым в закрытый элитарный клуб. Подготовить такую рекомендацию на самого себя. В ней нужно отразить свои главные достоинства, сильные стороны, представить себя как достойного оказаться в "элитарном клубе". На что именно обратить внимание, участники решают самостоятельно, но следует напомнить им, что речь должна идти о реальных, а не вымышленных фактах и достоинствах.

Анализ:

1. Какие презентации лучше всего запомнились, чем именно?

2. Если у кого–то возникли затруднения, то с чем они связаны, как их можно преодолеть?

Упражнение «После занятия я...»

Цель: создание условий для поиска своих сильных сторон, тренировка уверенного поведения в ситуации публичной презентации.

Время: 20 минут.

Материалы: листы бумаги формата А4, цветные карандаши.

Ход упражнения. Многие тренинги вынужденно или случайно грешат излишней аналитичностью: участники копаются в себе, анализируют себя, раскладывают себя по полочкам и т.д. Важно их "собрать в кучку". Для этого участников переключают с самоанализа на дальнейшие действия. Пусть каждый участник вкратце расскажет остальным, что он будет и как он будет это делать после того, как выйдет из дверей. Ведущий мягко подталкивает участников к тому, чтобы они старались сразу же в реальной жизни апробировать новые знания и умения.

#### Занятие 10.

Упражнение «Круг уверенности».

Цель: развитие внутренней уверенности в себе и своих силах.

Время: 15 минут.

Материалы: не требуются.

Ход упражнения. Представьте невидимый круг диаметром 60 сантиметров на полу примерно в полуметре от себя. Зайдите в этот круг и вспомните прекрасное время, когда вы были на «волне успеха». В этой ситуации максимально проявились все ваши способности. Всё было хорошо, удача сопутствовала вам. Развивайте полную визуальную, аудиальную и кинестетическую картину этого состояния. Отметьте для себя и запомните то, как вы видите, слышите и чувствуете окружающий мир в ситуации успеха. Как обычно уверенно звучит ваш голос, как устойчива и горда осанка. Представьте себя в наилучшем состоянии.

Вернитесь из круга в нейтральное состояние. Запомните комплекс в «Круге уверенности». Этот комплекс станет ключом к уверенности и спокойствию, когда они вам будут необходимы. Когда возникнет особая ситуация, требующая уверенности, войдите в своих мыслях в этот круг.

#### Упражнение "Абстрактная живопись"

Цель: Формирование креативности участников, и уверенного поведения в ситуации представления публике результатов своего труда.

Время: 20 минут.

Материалы: листы бумаги А4, цветные карандаши, фломастеры.

Ход упражнения. Участники получают по листу бумаги формата А4. Их просят взять карандаш или фломастер, закрыть глаза и разрисовать это лист таким образом, чтобы на нём не осталось свободного пространства, карандаш побывал во всех углах (1–2 минуты). Потом участников просят открыть глаза, внимательно взглянуться в получившиеся каракули, придумать, на что они похожи, и дорисовать их таким образом, чтобы вышло осмысленное изображение (6–10 минут).

Заключительный этап – презентация авторами своих работ перед группой (1 минута на каждого человека).

Анализ:

Какие рисунки запомнились, показались наиболее интересными, чем именно?

Какие психологические качества требуются, чтобы успешно справиться с таким заданием?

Где в жизни пригодятся эти качества?

Упражнение «Все у меня в руках!»

Цель: подведение итогов, рефлексия.

Время: 10 минут.

Материалы: плакат с изображением ладони, листы формата А4, карандаши.

Ход упражнения: на доску прикрепляется плакат с изображением ладони. Большой палец – «Над этой темой я хотел(а) бы еще поработать», указательный – «Здесь мне были даны конкретные указания», средний – «Мне здесь совсем не понравилось», безымянный – «Психологическая атмосфера», мизинец – «Мне здесь не хватало...». Участники рисуют на листах бумаги свою руку и вписывают внутри контура свои ответы на эти вопросы. Затем листы вывешиваются, и всем участникам предоставляется время для знакомства с ответами друг друга. В кругу обсуждаются результаты работы.

Предполагаемый результат.

1. В отношении образовательного процесса в целом:

Увеличение эффективности образовательного процесса, выражающееся:

– в повышении психологического комфорта обучающихся на уроках и, как следствие, в активизации потребности в получении новой информации – появление «желания учиться» и потребности в учении;

– в более быстром овладении УУД при тех же прилагаемых усилиях или же с их уменьшением.

Улучшение качества образовательного процесса за счет:

– оптимизации образовательных программ;

– улучшения методического и дидактического сопровождения, отталкиваясь от потребностей участников образовательного процесса.

2. В отношении обучающихся:

– развитие эмоциональной устойчивости;

– повышение психологической грамотности;

– повышение толерантности в отношении своих сверстников;

– содействие в личностном росте и профессиональной ориентации;

– формирование личностных ценностно–смысловых ориентиров и установок.

В результате реализации программы предполагаются изменения по следующим признакам:

Качественные признаки:

1. Особенности поведения субъектов цифрового пространства в стрессовых ситуациях.
2. Особенности эмоциональных реакций субъектов цифрового пространства на конфликтные ситуации.
3. Особенности копинг-стратегий субъектов цифрового пространства.

Количественные признаки:

1. Сензитивность – эмоциональная гиперестезия, обостренность чувств, эмоциональная ранимость;
2. Слабодушие – недержание эмоций в форме слезливости и умиленности;
3. Лабильность эмоций – неустойчивость настроения, когда по незначительному поводу его полярность меняется, например, при истерии, с яркой экспрессией (внешним проявлением) каждого перехода;
4. Эксплозивность – эмоциональная взрывчатость, когда аффекты с гневливостью, лихостью, злобой и даже агрессией возникают по незначительному поводу;
5. Апатия – безразличие, эмоциональная опустошенность, «паралич» эмоций;

Оценка эффективности программы может быть произведена путем проведения диагностики эмоциональной устойчивости субъектов цифрового пространства до и после проведения всех мероприятий.

Для проведения диагностики рекомендуются следующие методы:

- «Диагностика уровня личностной невротизации» (В.В.Бойко);
- «Шкала для психологической экспресс - диагностики уровня невротизации (УН)» (Б.В. Иовлев, Э.Б. Карпова);

- «Методика диагностики уровня социальной фрустрированности» Л. И. Вассермана (в модификации В. В. Бойко).

Возможно сочетание психодиагностики с проведением целенаправленного наблюдения. Наблюдение должно быть выборочным, потому что нас интересуют только некоторые проявления психических процессов, а именно компоненты эмоциональной устойчивости. Оценка эффективности будет основываться на различиях количественных и качественных показателей первой и второй диагностик и/или наблюдений.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Результаты опытно–экспериментального исследования формирования эмоциональной устойчивости субъектов цифрового пространства

Таблица 4.1 – Результаты диагностики уровня личностной невротизации (В.В. Бойко)

Ф.И.	Балл	Уровень
1. В.С.	24	Средний
2. И.Б.	28	Высокий
3. К.У.	21	Средний
4. Н.Г.	20	Средний
5. К.В.	19	Средний
6. Р.Р.	31	Высокий
7. Д.В.	14	Средний
8. А.Ш.	5	Низкий
9. С.П.	4	Низкий
10. М.И.	8	Низкий
11. Д.Г.	25	Средний
12. К.В.	21	Средний
13. Д.У.	28	Высокий
14. З.Р.	22	Средний
15. С.М.	19	Средний
16. О.В.	26	Средний
17. Е.Н.	13	Средний
18. М.А.	25	Средний
19. П.Л.	24	Средний
20. Д.С.	4	Низкий
21. Т.К.	18	Средний
Итого: Высокий уровень – 14,3 %, Средний уровень – 71,4 %, Низкий уровень – 14,3 %.		

Таблица 4.2 – Результаты диагностики по шкале для психологической экспресс-диагностики уровня невротизации (УН)

Ф.И.	Балл	Уровень
1. В.С.	-35	Повышенный
2. И.Б.	12	Пониженный
3. К.У. (м)	13	Пониженный
4. Н.Г.	16	Пониженный
5. К.В. (м)	14	Пониженный
6. Р.Р.	12	Пониженный
7. Д.В. (м)	18	Пониженный
8. А.Ш.	36	Пониженный
9. С.П.	51	Низкий
10. М.И.	27	Пониженный
11. Д.Г. (м)	12	Пониженный
12. К.В.	74	Низкий
13. Д.У.	-61	Высокий
14. З.Р. (м)	11	Пониженный
15. С.М. (м)	16	Пониженный
16. О.В.	-39	Повышенный
17. Е.Н. (м)	10	Неопределенный
18. М.А.	-37	Повышенный
19. П.Л.	-34	Повышенный
20. Д.С.	26	Пониженный
21. Т.К. (м)	-11	Повышенный
Итого: высокий уровень – 4,8 %, повышенный уровень – 23,8 %, неопределенный уровень – 4,8 %, пониженный уровень – 57,1 %, низкий уровень – 9,5 %.		

Таблица 4.3 – Результаты диагностики уровня социальной фрустрированности Л. И. Вассермана (в модификация В. В. Бойко)

Ф.И.	Балл	Уровень
1. В.С.	2,9	Умеренный
2. И.Б.	1,55	Пониженный
3. К.У.	2,5	Умеренный
4. Н.Г.	1,65	Пониженный
5. К.В.	2,5	Умеренный
6. Р.Р.	2,5	Умеренный
7. Д.В.	2,8	Умеренный
8. А.Ш.	1,5	Пониженный
9. С.П.	2,5	Умеренный
10. М.И.	2,7	Умеренный
11. Д.Г.	2,6	Умеренный
12. К.В.	2,75	Умеренный
13. Д.У.	2,8	Умеренный
14. З.Р.	2,7	Умеренный
15. С.М.	2,55	Умеренный
16. О.В.	1,6	Пониженный
17. Е.Н.	1,7	Пониженный
18. М.А.	2,75	Умеренный
19. П.Л.	2,85	Умеренный
20. Д.С.	2,8	Умеренный
21. Т.К.	2,6	Умеренный
Итого: умеренный уровень – 76,2 %, пониженный уровень – 23,8 %.		

## ПРИЛОЖЕНИЕ 5

### Технологическая карта внедрения результатов исследования в практику

Таблица 5.1 – Технологическая карта внедрения результатов исследования в практику

<b>1–й этап «Целеполагание внедрения программы формирования эмоциональной устойчивости у субъектов цифрового пространства»</b>						
<b>Цель</b>	<b>Содержание</b>	<b>Методы</b>	<b>Формы</b>	<b>Кол-во</b>	<b>Время</b>	<b>Ответственные</b>
1.1.Изучить необходимые документы по предмету внедрения программы формирования эмоциональной устойчивости у субъектов цифрового пространства	Изучение и анализ анкет учащихся, диагностических методик, направленных на изучение эмоциональной устойчивости обучающихся	Анализ, беседы, анкетирование, тестирование, наблюдение	Беседа с обучающимися	1	Сентябрь	Педагог-психолог
1.2.Поставить цели внедрения программы формирования эмоциональной устойчивости у субъектов цифрового пространства	Обоснование целей и задач внедрения программы формирования эмоциональной устойчивости у субъектов цифрового пространства	Обсуждение, круглый стол	Совещание	1	Сентябрь	Заместитель по УВР, педагог-психолог
1.3.Разработать этапы внедрения программы формирования эмоциональной устойчивости у субъектов цифрового пространства	Изучение и анализ содержания каждого этапа внедрения программы формирования эмоциональной устойчивости у субъектов цифрового пространства, его задач, принципов, условий, критериев и показателей эффективности	Анализ состояний дел в учебном заведении, анализ программы внедрения	Совещание	3	Октябрь	Заместитель по УВР, педагог-психолог

1.4.Разработать программно–целевой комплекс внедрения программы формирования эмоциональной устойчивости у субъектов цифрового пространства	Анализ уровня эмоциональной устойчивости у субъектов цифрового пространства, анализ работы в учебном заведении по формированию эмоциональной устойчивости у субъектов цифрового пространства	Анализ состояния программы формирования эмоциональной устойчивости у субъектов цифрового пространства. Обсуждение в группе	Совещание	3	Октябрь	Педагог-психолог
<b>2–й этап «Формирование положительной психологической установки на внедрение программы формирования эмоциональной устойчивости у субъектов цифрового пространства»</b>						
<b>Цель</b>	<b>Содержание</b>	<b>Методы</b>	<b>Формы</b>	<b>Кол–во</b>	<b>Время</b>	<b>Ответственные</b>
2.1.Выработать состояние готовности к освоению предмета внедрения у интересантов программы формирования эмоциональной устойчивости у субъектов цифрового пространства	Организация внедрения программы формирования эмоциональной устойчивости у субъектов цифрового пространства. Психологический. подбор и расстановка субъектов внедрения	Обоснование практической значимости внедрения программы формирования эмоциональной устойчивости у субъектов цифрового пространства	Обоснование практической значимости внедрения программы формирования эмоциональной устойчивости у субъектов цифрового пространства	2	Сентябрь, октябрь	Педагог-психолог, интересанты программы: администрация учебного заведения, заместитель по УВР, родители

2.2. Сформировать положительную реакцию на предмет внедрения программы формирования эмоциональной устойчивости у субъектов цифрового пространства	Пропаганда уже имеющегося передового опыта внедрения программы формирования эмоциональной устойчивости у субъектов цифрового пространства	Методические консультации, беседы	Изучение опыта, проработка тематики, групповые обсуждения	3	Сентябрь – ноябрь	Администрация учебного заведения, педагог-психолог
---	---	-----------------------------------	---	---	-------------------	--

**3-й этап «Изучение предмета внедрения программы формирования эмоциональной устойчивости у субъектов цифрового пространства»**

Цель	Содержание	Методы	Формы	Кол-во	Время	Ответственные
3.1. Изучить необходимые материалы и документы о предмете внедрения программы формирования эмоциональной устойчивости у субъектов цифрового пространства	Изучение и анализ интересантами внедрения программы материалов по проблеме исследования	Фронтальные занятия	Исследовательская работа, семинары, лекции, работа с документацией	2	Октябрь, декабрь	Все заинтересованные субъекты: администрация учебного заведения, педагог-психолог, заместитель по УВР, родители
3.2. Изучить сущность предмета внедрения программы формирования эмоциональной устойчивости у субъектов цифрового пространства	Изучение предмета внедрения программы формирования эмоциональной устойчивости у старшеклассников, её задач, форм, принципов, содержания, методов	В ходе самообразования	Беседы, исследовательская работа	1	Декабрь	Педагог-психолог, заместитель по УВР
3.3. Изучить методику внедрения программы формирования эмоциональной устойчивости у субъектов цифрового пространства	Освоение системного подхода в работе	В ходе самообразования	Беседы, исследовательская работа	1	Декабрь	Педагог-психолог, заместитель по УВР

**4-й этап «Опережающее освоение предмета внедрения программы формирования эмоциональной устойчивости у субъектов цифрового пространства»**

пространства»						
Цель	Содержание	Методы	Формы	Кол-во	Время	Ответственные
4.1. Создать группу для опережающего внедрения программы формирования эмоциональной устойчивости у субъектов цифрового пространства	Определение состава группы, организационная работа, исследование психологического портрета субъектов внедрения программы формирования эмоциональной устойчивости у субъектов цифрового пространства	Наблюдение анкетирование, опрос	Индивидуальные беседы, обсуждения, совещание.	3	Декабрь – февраль	Педагог-психолог, администрация учебного заведения
4.2. Закрепить и углубить знания и умения, полученные на предыдущем этапе	Изучить теории предмета внедрения, методики внедрения программы формирования эмоциональной устойчивости у субъектов цифрового пространства	Научно–исследовательская работа, обсуждение, тренинги	Беседы, исследовательская работа	1	Декабрь	Педагог-психолог, заместитель по УВР
4.3. Обеспечить обучающимся условия для успешного освоения методики внедрения программы формирования эмоциональной устойчивости у субъектов цифрового пространства	Анализ создания условий для опережающего внедрения программы формирования эмоциональной устойчивости у субъектов цифрового пространства	Изучение состояния дел	Анализ документации	1	Декабрь	Педагог-психолог, заместитель по УВР
4.4. Проверить методику внедрения программы формирования эмоциональной устойчивости у субъектов цифрового пространства	Работа группы по внедрению программы формирования эмоциональной устойчивости у субъектов цифрового пространства	Изучение состояния дел в группе, корректировка программы формирования эмоциональной	Анализ документации, исследовательская работа	5	Сентябрь-январь	Педагог-психолог, администрация учебного заведения

		устойчивости у субъектов цифрового пространства				
<b>5–й этап «Фронтальные занятия «освоение предмета внедрения программы формирования эмоциональной устойчивости у субъектов цифрового пространства»</b>						
<b>Цель</b>	<b>Содержание</b>	<b>Методы</b>	<b>Формы</b>	<b>Кол-во</b>	<b>Время</b>	<b>Ответственные</b>
5.1. Мобилизовать коллектив обучающихся на внедрение программы формирования эмоциональной устойчивости у субъектов цифрового пространства	Анализ работы группы по внедрению программы формирования эмоциональной устойчивости у субъектов цифрового пространства	Сообщение о результатах работы, технологии, тренинги	Просветительская работа	1	Сентябрь	Педагог-психолог, администрация учебного заведения
5.2. Развить знания и умения, сформированные на предыдущем этапе	Обновление знаний о предмете внедрения программы, теории систем и системного подхода, методики внедрения	Обмен опытом внедрения программ, самообразование, тренинги	Совещания, консультации	4	Сентябрь-ноябрь	Педагог-психолог, администрация учебного заведения
5.3. Создать условия для фронтальных занятий по внедрению программы формирования эмоциональной устойчивости у субъектов цифрового пространства	Анализ состояния условий для фронтальных занятий по внедрению программы формирования эмоциональной устойчивости у субъектов цифрового пространства	Изучение состояния дел, условий для фронтальных занятий по внедрению программы	Исследовательская работа	1	Ноябрь	Педагог-психолог, администрация учебного заведения
5.4. Освоить всеми учащимися предмет внедрения программы формирования эмоциональной устойчивости у субъектов цифрового пространства	Фронтальные занятия, направленные на освоение программы по формированию эмоциональной устойчивости у субъектов цифрового пространства	Обмен опытом, анализ и корректировка технологии внедрения	Консультации, наставничество	1	Декабрь-Деке	Педагог-психолог, заместитель по УВР

	пространства	программы формирования эмоциональной устойчивости у субъектов цифрового пространства				
<b>6-й этап «Совершенствование работы над предметом внедрения программы формирования эмоциональной устойчивости у субъектов цифрового пространства»</b>						
<b>Цель</b>	<b>Содержание</b>	<b>Методы</b>	<b>Формы</b>	<b>Кол-во</b>	<b>Время</b>	<b>Ответственные</b>
6.1. Совершенствовать знания и умения, сформированные на предыдущем этапе	Совершенствование знаний и умений	Обмен опытом, корректировка методики, наставничество	Исследовательская работа	1	Январь	Педагог-психолог, администрация учебного заведения
6.2. Обеспечить условия совершенствования методики работы по внедрению программы формирования эмоциональной устойчивости у субъектов цифрового пространства	Анализ зависимости конечного результата от создания условий для внедрения программы формирования эмоциональной устойчивости у субъектов цифрового пространства	Анализ состояния дел по теме	Анализ документации	1	Февраль	Педагог-психолог, администрация учебного заведения
6.3. Совершенствовать методику освоения внедрения программы формирования эмоциональной устойчивости у субъектов цифрового пространства	Формирование единого методического обеспечения освоения внедрения программы формирования эмоциональной устойчивости у субъектов цифрового пространства	Анализ состояния дел по теме	Анализ документации	3	Февраль – апрель	Педагог-психолог, заместитель по УВР
<b>7-й этап «Распространение передового опыта освоения предмета внедрения»</b>						

<b>Цель</b>	<b>Содержание</b>	<b>Методы</b>	<b>Формы</b>	<b>Кол-во</b>	<b>Время</b>	<b>Ответственные</b>
7.1. Изучить и обобщить опыт внедрения программы формирования эмоциональной устойчивости у субъектов цифрового пространства	Изучение и обобщение опыта внедрения программы, работа по проблеме исследования	Наблюдение, изучение документов	Составление рекомендаций, просветительство	5	Февраль – июнь	Педагог-психолог, заместитель по УВР
7.2. Осуществить наставничество над приступающими к внедрению программы формирования эмоциональной устойчивости у субъектов цифрового пространства	Обучение психологов и педагогов работе по внедрению программы	Наставничество, обмен опытом, консультации	Просветительство	1	Сентябрь	Педагог-психолог, администрация учебного заведения
7.3. Осуществить пропаганду опыта внедрения программы формирования эмоциональной устойчивости у субъектов цифрового пространства	Пропаганда опыта внедрения в работе	Научная и творческая деятельность	Участие в конгрессах, написание статей	3	Март	Педагог-психолог
7.4. Сохранить и углубить традиции работы над темой, сложившиеся на предыдущих этапах	Обсуждение динамики работы над темой, научная работа по теме внедрения программы формирования эмоциональной устойчивости у субъектов цифрового пространства	Наблюдение, анализ, работа психологической службы, научная деятельность	Написание статей по теме внедрения программы формирования эмоциональной устойчивости у субъектов цифрового пространства	3	Март	Педагог-психолог