

Министерство просвещения Российской Федерации
федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«Уральский государственный педагогический университет»
Институт психологии
Кафедра общей психологии и конфликтологии

**ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ
МОЛОДЫХ ЛЮДЕЙ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ ЗАВИСИМОСТИ ОТ
СМАРТФОНА**

Направление подготовки: 44.04.02 Психолого-педагогическое образование»

Направленность (профиль) образовательной программы:

Веб-психология и психологическое консультирование в цифровой среде

Выпускная квалификационная работа

(магистерская диссертация)

Квалификационная работа

допущена к защите

Зав. кафедрой Р.А. Валиев

« ____ » _____ 2024 г.

подпись

Исполнитель:

Зайцева Мария Викторовна,

обучающийся ВЕБ-2241з группы

подпись

Руководитель:

Максимова Людмила Александровна,

канд. пед. наук, доцент кафедры

общей психологии и конфликтологии

подпись

Екатеринбург 2024

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОБЛЕМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ МОЛОДЫХ ЛЮДЕЙ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ ЗАВИСИМОСТИ ОТ СМАРТФОНА.....	13
1.1. Понятие и сущность психологического благополучия в молодом возрасте	13
1.2. Психологические особенности молодых людей, влияющие на формирование зависимости	22
1.3. Зависимость от смартфона как психологическая проблема личности молодых людей.....	26
ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ МОЛОДЫХ ЛЮДЕЙ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ ЗАВИСИМОСТИ ОТ СМАРТФОНА.....	35
2.1. Организация исследования	35
2.2. Результаты исследования особенностей психологического благополучия молодых людей с разным уровнем зависимости от смартфона.....	43
2.3. Интерпретация полученных данных	51
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	57
СПИСОК ИСТОЧНИКОВ И ЛИТЕРАТУРЫ	61
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	72

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Современное общество сталкивается с нарастающей зависимостью от смартфонов. Смартфон, как универсальное устройство, аккумулирует в себе множество функций, необходимых для повседневной жизни человека: доступ к социальным сетям, электронной почте, интернет-банкингу и государственным услугам. Все эти возможности значительно упрощают решение различных задач, но одновременно способствуют формированию зависимости.

В современной жизни смартфоны стали настолько популярны среди молодых людей, что исследователи характеризуют их как устройства, которые способны обеспечивать «цифровое расширение» личности. Многие пользователи смартфонов считают их частью своего тела, как руки и глаза. Они даже говорят о том, что смартфоны являются их «лучшими друзьями» и «родственными душами» [1]. Действительно, смартфоны обладают рядом свойств, за счет которых определяется их высокая привлекательность: множество функций, удобный небольшой размер, подключение к интернету и, конечно, внешняя привлекательность. Молодые люди используют свои мобильные устройства для непрерывного обучения, проведения досуга, социального взаимодействия, формирования идентичности и многих других целей [2]. Процессы, в которых телефоны становятся спутниками молодых людей в повседневной жизни, глубоко интимны [1].

Постоянное взаимодействие с устройством может привести к негативным последствиям, таким как снижение продуктивности, ухудшение психоэмоционального состояния, трудности в установлении и поддержании благоприятных социальных связей, регуляции поведения, низким уровнем удовлетворенности от собственной деятельности. Кроме того, смартфоны заменяют личные взаимоотношения и действуют как механизм избегания.

Существует ряд зарубежных и отечественных исследований (Шейнов В. П., Тарелкин А. И., Девицын А.С., Зенцирчи С.А., Айгар Х., Гекташ С.,

Онсюз М.Ф., Алайе М., Метинташет С., Хауг С., Кастро Р.П., Квон М., Филлер А., Ковач Т., Шауб М.П.), которые изучают взаимосвязь между склонностью к чрезмерной зависимости от смартфона и снижением психологического благополучия молодых людей. Однако эти исследования, по большей части направлены на исследование отдельно взятых сторон феномена зависимости от смартфона и производились на выборках младших школьников, подростков и студентов. Возрастная категория пользователей в контексте формирования зависимости от смартфона в период молодости остается недостаточно изученной.

Вместе с тем, молодой возраст характеризуется интенсивным развитием и становлением личности, формированием системы ценностей и жизненных приоритетов. Изучение взаимосвязи между зависимостью от смартфона и психологическим благополучием молодых людей приобретает особую значимость, поскольку может оказывать существенное влияние на их дальнейшее личностное развитие.

В этой связи необходимо более глубокое изучение данного вопроса, чтобы выявить у молодых людей предполагаемые связи зависимости от смартфона с признаками психологического неблагополучия, таких как социальная дезадаптация, изоляция, отсутствие смысла жизни, высокий уровень личностной и ситуативной тревожности.

Таким образом, актуальность исследования особенностей психологического благополучия молодых людей с разным уровнем зависимости от смартфона обусловлена необходимостью глубокого понимания данной проблемы, выявления ее специфики и разработки эффективных мер по профилактике и коррекции чрезмерного использования смартфонов среди молодежи.

Степень разработанности темы. Обратившись к анализу психолого-педагогической и психологической литературы по данной проблематике, мы обнаружили множество исследований, связанных с зависимостью от

смартфонов и его влиянием на психологические состояния, свойства и благополучие личности. Эту проблему изучали как российские, так и иностранные исследователи. В работах В.П. Шейнова и А.С. Девицына представлена модель данной зависимости, которая строится на трех ключевых элементах: потеря личного контроля, страх испытать отказ от использования устройства и чувство эйфории, возникающее в процессе взаимодействия со смартфоном [3].

В рамках исследования, проведенного В.Н. Колесниковым, Ю.И. Мельником и Л.И. Тепловой, были сделаны выводы о том, что проблематичное использование мобильных телефонов наблюдается приблизительно у 3,2% студентов. При этом, значительно больше – 13,1% – рискуют попасть в категорию лиц с высокой степенью зависимости. Отмечается, что более выраженное увлечение телефоном коррелирует с увеличением согласия с высказываниями о том, что смартфон становится помехой для обучения [5].

На основе исследования, выполненного А.М. Акоповой, стало известно, что большая часть студентов – 73% – не могут отказаться от использования своего гаджета более чем на одни сутки. К тому же, каждый седьмой опрошенный чувствовал необходимость быть в курсе новостей, поступающих на устройство, каждый час. Важно и то, что более чем у двух третей студентов появляется чувство дискомфорта, если они не имеют возможности регулярно проверять обновления в социальных сетях или электронной почте. Из этого же исследования следует, что смартфон является фактором, который отвлекает внимание и может оказывать негативное влияние на концентрацию и способность к удерживанию внимания [33].

Многие исследователи связывают приверженность к смартфонам с потребностями человека в общении, самовыражении, самореализации и получении одобрения. Как отмечает Зарецкая (2017), наличие смартфона и проводимое в сети время радикально меняют реальность общения,

превращая его в непрерывное онлайн-присутствие и бесконечное поглощение информации. Согласно исследованиям Google, средний пользователь обращается к своему мобильному устройству 150 раз за день, тратя в общей сложности почти 3 часа, при этом каждое взаимодействие с устройством в среднем занимает около 70 секунд (Градюшко, 2018).

Знание о том, как влияет увлечение смартфонами на повседневную жизнь и умственные способности человека, помогает осознать глубину и значимость этой проблемы в современном обществе.

Исследовательская группа из Кореи, включая ученых Ча Дж.Х., Чой Ю.-Дж., Рю С., Мун Дж.-Х., провела обширное исследование, результаты которого подчеркивают потенциальные риски, связанные с избыточным использованием смартфонов. Основываясь на данных, полученных от 40,998 корейских подростков, ученые обнаружили, что проведение более четырех часов в день с мобильным устройством в руках может оказать негативное влияние на здоровье, личностное развитие, успехи в учебе и работе, а также на межличностные связи.

Подростки, активно использующие смартфоны, демонстрируют повышенные показатели стресса, проблемы со сном, тенденции к депрессии, а также риск развития ожирения. Кроме того, отмечается связь такого рода взаимодействия с смартфоном с увеличенным потреблением психоактивных веществ и повышенным суицидальным риском [14].

В то же время, исследователи выявили, что некоторые личностные характеристики, такие как социальная экстраверсия, стремление к поиску новизны, а также проблемы с самооценкой и высокий уровень тревожности, могут быть связаны с частым использованием мобильных телефонов [21]. Такая взаимосвязь, в свою очередь, может оказывать влияние на устойчивость личности и ее поведение в долгосрочной перспективе [18].

Результаты этого исследования имеют важное значение для понимания того, как цифровые технологии, ставшие неотъемлемой частью нашей повседневной жизни, могут влиять на психофизическое состояние молодых

людей. Осведомленность о таких воздействиях – ключ к разработке мер предотвращения потенциальных негативных последствий для подрастающего поколения.

Следует, однако, обратить внимание, что как в отечественной, так и в зарубежной литературе практически отсутствуют исследования взаимосвязи компонентов психологического благополучия, таких как самопринятие, личностный рост, наличие цели в жизни, положительные социальные отношения, автономия, жизнестойкость молодых людей с разным уровнем зависимости от смартфона что подтверждает актуальность темы исследования.

Существует ряд **противоречий**, обуславливающих проблему нашего исследования:

- в теоретическом аспекте влияние зависимости от смартфона на психологическое благополучие личности молодых людей, которое представляет собой сложный и многогранный вопрос, включающий в себя взаимодействие различных психологических, социальных и культурных факторов;

- в социальном аспекте наблюдается недостаточность психологического сопровождения этого явления среди молодых людей с зависимостью от смартфона.

Таким образом, **проблема** исследования заключается в выявлении особенностей психологического благополучия молодых людей в контексте их зависимости от смартфона. С увеличением времени, проводимого за экраном, возникает необходимость понять, как данная зависимость влияет на психоэмоциональное состояние, уровень стресса, социализацию и общую удовлетворенность жизнью.

Объектом исследования является психологическое благополучие в период молодости.

Предметом исследования – различие психологического благополучия молодых людей с разным уровнем зависимости от смартфона.

Цель выпускной квалификационной работы – выявление особенностей психологического благополучия молодых людей с разным уровнем зависимости от смартфона.

Задачи исследования:

- рассмотреть теоретические основы проблемы психологического благополучия молодых людей с разным уровнем зависимости от смартфона;
- выявить уровень психологического благополучия у молодых людей с разным уровнем зависимости от смартфона;
- представить результаты исследования и их обсуждение.

Гипотеза исследования заключается в предположении о том, что существуют различия психологического благополучия у молодых людей с разным уровнем зависимости от смартфона.

Для достижения поставленной цели, проверки гипотезы и решения задач исследования будут использованы следующие методы научного исследования: теоретический анализ научной, педагогической и психологической литературы по проблеме исследования; изучение и обобщение педагогического опыта; теоретическое моделирование.

Теоретико-методологическую основу исследования составили:

- базовые исследования в области психологического благополучия (М. Селигман, Н. Брэдбёрн, Э. Динер, А. Вотермен, Д. Гоулман, Ю.Е. Водяха и С.А. Водяха и др.), которые сосредоточены на понимании факторов, влияющих на психологические здоровье личности;
- различные аспекты зависимого поведения представлены в работах российских исследователей (Р.А. Кутбиддинова, Братусь Б.С, Дмитриев М.Г., Дубровина Д.А., Короленко Ц.П., Кулаков С.А., Курек Н.С., Личко А.Е., Менделевич В.Д., Овчарова Р.В., Симатова О.Б., Фурманов И.А. и др.), которые исследуют природу аддикций и аддиктивной направленности поведения личности;
- исследования зависимости от смартфона (В.П. Шейнов, А.С. Девицын, А.И. Тарелкин, В. Н. Колесников, Ю. И. Мельник, Л. И. Теплова,

А. М. Акопова, И. М. Городецкая, И. Р. Исламгулова и др.), зависимость от смартфона оказывает влияние на психологическое благополучие человека, вызывая тревожность, способствует социальной изоляции, снижает качество реальных взаимодействий и эмоциональное здоровье.

В качестве **методов исследования** использовались:

1. Шкала зависимости от смартфона (В.П. Шейнов). Методика базируется на многоаспектном подходе, включающем как поведенческие, так и эмоциональные критерии, что дает возможность получить целостное понимание зависимости молодого человека.

2. Шкала психологического благополучия» К. Рифф (адаптация Шевеленковой Т.Д., П.П. Фесенко). Позволяет сделать выводы о целостности и осмысленности состояния человека и показывает уровень его позитивного функционирования. В контексте зависимости от смартфона данная методика помогает понять, как зависимость влияет на общее психологическое состояние молодых людей и их способности к построению отношений.

3. Методика Ч. Д. Спилбергера на выявление личностной и ситуативной тревожности (адаптирована на русский язык Ю.Л. Ханиным). Позволяет дифференцировать личностную и ситуативную тревожность, поскольку высокая тревожность может способствовать увеличению зависимости от смартфона, результаты данной методики помогут в исследовании взаимосвязи тревожности и психологического благополучия.

4. Тест жизнестойкости С. Мадди (перевод и адаптация Д.А Леонтьева, Е.И. Рассказова). Данная методика позволит проанализировать, как уровень жизнестойкости молодых людей влияет на их зависимость от смартфонов и их психологическое благополучие.

Теоретическая значимость настоящего исследования заключается в систематизации теоретических представлений о специфических особенностях психологического портрета лиц молодого возраста, обуславливающих возникновение таких показателей психологического неблагополучия, как высокий уровень тревожности, причины проявления

тревоги и социально-психологической дезадаптации и возможностях их профилактики.

Эмпирическая база исследования. В исследовании за период 31.08.2024 по 15.10.2024 г.г. приняли участие 67 респондентов, из которых 56,88% составили женщины и 43,12% – мужчины.

Возрастной состав выборки охватывает период юности и ранней взрослости: 57,28% участников находятся в возрастном диапазоне от 16 до 20 лет, в то время как 42,72% – в возрасте от 21 до 30 лет. После чистки данных и отсеивания результатов, достоверность которых вызывала сомнения, генеральная выборка составила 40 респондентов.

Респондентами выступили пользователи мобильных мессенджеров «WhatsApp», «Telegram», пользователи социальной сети «ВКонтакте». Сбор эмпирических данных проводился с помощью сервиса Яндекс-формы (<https://forms.yandex.ru/u/647c9cf390fa7b553daabfe4/>), на котором была размещена батарея психодиагностических методик в онлайн-формате.

Согласно гипотезе исследования, выборка была поделена на две группы по уровню зависимости от смартфона: 1) группа с высоким уровнем зависимости от смартфона – 20 человек, средний возраст 22,85 года ($SD=4,45$) и 2) группа с низким уровнем зависимости от смартфона – 20 человек, средний возраст 27,1 лет ($SD=2,79$).

Участники исследования проживают в России, в городе Екатеринбурге – 34 человека, в Москве – 2 человека, в Михайловске – 4 человека. Исследование проведено анонимно, данные анализировались обобщенно.

Этапы эмпирического исследования:

1. Подготовительный: на данном этапе был осуществлён анализ научно-теоретическо-психологической литературы по теме исследования, определены база исследования и выборка испытуемых, отобран и охарактеризован релевантный и валидный методический инструментарий, обозначены основные этапы исследования, произведена подготовка к проведению эксперимента.

2. Основной, в рамках которого было осуществлено непосредственно эмпирическое исследование в соответствии с отобранным методическим инструментарием, проведен сравнительный анализ полученных результатов, доказана гипотеза посредством применения методов математико-статистической обработки данных.

3. Заключительный: на данном этапе были обобщены основные выводы.

Научная новизна работы заключается в выявлении особенностей психологического благополучия молодых людей с различным уровнем зависимости от смартфона. Установлено, что степень зависимости от смартфона связана с показателями психологического благополучия, такими как самопринятие, автономия и личностный рост и одновременно связана с показателями психологического неблагополучия, такими как высокая тревожность, отсутствие смысла в жизни, трудности в коммуникациях, низкая саморегуляция и жизнестойкость [93]. Полученные результаты расширяют понимание взаимосвязи между использованием современных технологий и субъективным ощущением благополучия.

Практическая значимость данного исследования заключается в выявлении особенностей психологического благополучия молодых людей в зависимости от уровня их зависимости от смартфона. Результаты могут помочь психологам, педагогам и родителям лучше понять, как чрезмерное использование технологий влияет на эмоциональное состояние и социальные навыки молодежи, что позволит разработать программы профилактики и коррекции, направленные на поддержание здоровых привычек в использовании цифровых устройств и улучшение общего качества жизни молодежи. Так же результаты данного исследования будут полезны психологам и социальным педагогам учебного заведения либо коучами бизнес – организаций для разъяснительной и просветительской работы с обучающимися, сотрудниками об опасностях чрезмерного увлечения смартфонами.

Структура работы: работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованной литературы и приложений.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОБЛЕМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ МОЛОДЫХ ЛЮДЕЙ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ ЗАВИСИМОСТИ ОТ СМАРТФОНА

1.1. Понятие и сущность психологического благополучия в молодом возрасте

В современном обществе тема психологического благополучия личности приобретает все большую значимость. Исследователи уделяют пристальное внимание вопросу выявления психологических предпосылок и правил, которые определяют состояние благополучия. Возникновение интереса к изучению психологического благополучия в научной среде синхронизируется с появлением эмпирических работ по эксплорации счастья в 60-70-х годах XX века. Анализ данной темы ставил перед учеными сложные задачи из-за его абстрактности и нематериальной природы.

В дальнейшем, стремление понять счастье привело к его равнозначению с индивидуальной самооценкой собственного уровня счастья, что нашло отражение в работах, начиная с 1984 года. Исследования в этой сфере с тех пор значительно расширились. В начале своего пути учение о психологическом благополучии уходило в гедонистические корни, сосредоточенные на субъективном ощущении счастья, ассоциируемом с получением удовольствия и избеганием неприятностей, включая радость от реализации важных личных целей [13].

Особое развитие и диверсификация понимания счастья происходит с признанием того, что не всякое удовольствие однозначно ведет к счастью. Это различие породило два основных направления в теоретических и эмпирических изысканиях: концепты гедонистического благополучия, связанные с пассивным переживанием удовольствия, и эвдемонического благополучия, который акцентируется на процветании, позитивном развитии и активной, наполненной смыслом жизни.

Эвдемонический подход, проистекающий из гуманистической психологии и разрабатываемый такими выдающимися учеными, как Абрахам Маслоу, Карл Роджерс, Эрих Фромм, Гордон Олпорт и другие, определяет психологическое благополучие как реализацию человеком себя в контексте его жизненных обстоятельств. В рамках этого направления исследования фокусируются на осознании личностной значимости и поиске смысла действий. Следует подчеркнуть, что в рамках эвдемонистической перспективы понятие психологического благополучия не просто сосуществует, но и интегрируется с концептом личностного роста и развития [26].

Исследование психологического благополучия человека является многогранным процессом, в котором учитывается целый ряд переменных. Подходы к его оценке могут быть разделены на несколько основных типов:

Первый тип – это объективистские подходы. Они включают в себя оценку психологического и социального благополучия на основе личностных характеристик. Эти показатели связывают счастье с реализацией человеческого потенциала, как это представлено в работах К. Риффа и К. Кейеса, которые фокусируются на изучении личностных характеристик и переменных, которые отражают уровень социального и психологического благополучия, подразумевая, что счастье прямо связано с реализацией человеческих способностей и возможностей.

Второй тип представлен субъективистскими подходами. Здесь счастье рассматривается как субъективное чувство удовлетворения, которое связано с восприятием и переживаниями индивида, а также подчеркивается, что счастье нельзя отделить от субъективных ощущений, от того, как человек переживает и оценивает собственную жизнь. Работы Э. Динера, Д. Майерса и М. Селигмана иллюстрируют этот подход.

Наконец, есть исследования, вроде работ Р. Эммонса и Л. Кинга, которые обращают внимание на более глубокие, бытийные и смысловые аспекты переживания счастья.

Изучение психологического благополучия человека является значимой областью научных исследований. В рамках данной области выделяются две ключевые концепции: гедонизм, акцентирующий внимание на поиске удовольствий и избегании страданий, и эвдемония, ориентированная на самореализацию и личностный рост. Однако, эти показатели часто оказываются перемешанными в процессе анализа и интерпретации данных.

В российской психологической практике благополучие часто рассматривается через призму становления личности как субъекта своей жизни [28]. Важным аспектом является изучение совладающего поведения, которое не всегда приводит к прямому получению удовольствия, но способствует достижению благополучия за счет осознания человеком своих потребностей, ценностей и жизненных устремлений.

Современные концепции благополучия неразрывно связаны с философскими представлениями о счастье, которые были заложены еще античными мыслителями, определявшими счастье как высшее благо, прекрасную жизнь, дарующую удовольствия, или как состояние душевного покоя. На сегодняшний день благополучие в научных трудах значит как многогранный конструкт, в котором переплетаются социальные, культурные, экономические, психологические и духовные аспекты. Но следует отметить, что четкое разграничение терминов, таких как «удовлетворенность жизнью», «благополучие» и «субъективное благополучие», всё ещё остаётся предметом для дальнейших дискуссий и исследований.

Понятие психологического благополучия охватывает различные аспекты, и его определение вызывает споры среди ученых. Содержание этого термина не следует путать со схожими понятиями, такими как удовлетворенность жизнью, субъективное благополучие и счастье, несмотря на их кажущееся сходство. Академическое сообщество до сих пор не пришло к единодушному мнению о том, как эти термины соотносятся друг с другом.

Вклад в исследование внесли многие ученые. Например, Эд Динер и Кэрол Рифф сходятся во мнении, что субъективное благополучие является

составляющей более широкого понятия психологического благополучия. Такое же мнение разделяют Е.Н. Панина и Н. Брэдбурн. При этом другие исследователи, включая Р.М. Шамионова, Л.В. Куликова и Н.К. Бахарева, считают эти понятия различными психологическими категориями.

Изучение психологического благополучия проводится в рамках двух различных подходов: гедонистического и эвдемонистического. Первый подход, к которому придерживаются такие философы, как Д. Пирс, Дж. Локк и Т. Гоббс, определяет субъективное благополучие через соотношение позитивных и негативных эмоций индивида. Второй подход включает представления Ф. Вольтера, Б. Спинозы, Ф. Аквинского и их последователей, устанавливающих связь между благополучием и удовлетворением от осмысленной активности и личностного развития.

Учитывая столь разнообразные подходы и интерпретации, ясно, что психологическое благополучие – это многогранное явление, исследование которого не может быть ограничено рамками одной теоретической парадигмы. Оно затрагивает множество жизненных сфер и играет ключевую роль как в индивидуальном существовании личности, так и в социальном контексте.

С.В. Феоктистова подчеркивает устойчивый и обобщенный характер субъективного благополучия, выделяя важность как внешних условий - материального благосостояния и позитивных социальных связей, так и внутренних ресурсов, таких как личностные качества и стратегии адаптивного поведения. Эти различные подходы и понимания подчеркивают сложность концепции психологического благополучия и необходимость всесторонней оценки для полного осмысления этого феномена.

Изучение жизнестойкости в контексте психологического благополучия человека раскрывает множество взглядов ученых. Автор указывает на важность таких внешних факторов, как материальное благосостояние и благоприятные межличностные отношения, а также внутренних ресурсов, вроде черт характера и методов адаптивного поведения, как основы для

сохранения личностного благополучия.

Е.В. Бородкина утверждает, что жизнестойкость играет ключевую роль в психологическом здоровье человека, подчеркивая положительную связь между жизнестойкостью и субъективным ощущением благополучия.

Определение Л.Э. Семеновой рассматривает жизнестойкость как комбинацию ценностей и склонностей, позволяющих человеку формировать устремленный в будущее жизненный план, адекватно оценивать имеющиеся и потенциальные ресурсы, а также активизировать свои рациональные потребности и приспосабливаться к заданным обстоятельствам [77].

Я.С. Сунцова видит жизнестойкость как состояние личности, достигаемое благодаря целеустремленному взаимодействию с социальной средой, которое положительно влияет на психику, обогащая ее и создавая устойчивые основы для сопротивления жизненным испытаниям [78].

Л.А. Александрова выделяет жизнестойкость как фундаментальный элемент адаптационной способности личности, рассматриваемый в двух аспектах: в виде процесса адаптации и как характерная черта личности [14].

Подход Е.А. Рассказовой связывает жизнестойкость с концепцией С. Мадди, акцентируя внимание на готовности человека к риску. Такая готовность способствует поддержанию активного и витального образа жизни, стимулирует человека преодолевать трудности и действовать в условиях неопределенности, активизируя таким образом сознание и способствуя совладанию с внутренними конфликтами. Жизнестойкость превращается в ресурс, в большей степени способствующий жизненной энергии и активности, а в меньшей – поддержанию активности сознания.

Таким образом, понимание и интерпретация жизнестойкости в психологии имеют многослойный характер и отражают различные научные подходы, но сходятся в одном – жизнестойкость является залогом психологической устойчивости и адаптивности человека.

Осмысление жизненной устойчивости человека требует внимания к такому аспекту, как осознанное авторство собственной жизни. Этот вопрос

тесно связан с проблематикой индивидуальности. Через призму индивидуальности каждый человек формирует личностный стиль, выбирает образ жизни и осуществляет глубокую саморефлексию. Он рассматривает и переосмысливает собственные методы существования, что является шагом за пределы самоидентификации и достижением трансцендентности.

Важным в контексте жизнестойкости является концепция С. Мадди, основывающаяся на системе убеждений, способствующих восприятию любых событий, включая неудачи, как ценного опыта. Эта концепция обосновывается на трёх ключевых элементах:

Вовлечённость: верой в необходимость активного взаимодействия с миром для обогащения собственного опыта.

Контроль: уверенностью в своих силах управлять происходящим вокруг.

Принятие риска: готовностью действовать вопреки неизбежности неопределённости и возможных рисков, извлекая уроки из любых обстоятельств.

Субъективное благополучие, безусловно, представляет собой комплексное психологическое явление, имеющее многообразные проявления в психике человека и подверженное воздействию многочисленных факторов. Здесь важную роль играет жизнестойкость.

Особенность психологического благополучия заключается в наличии двойственной природы его формирования - оно зависит как от социального окружения, так и от внутреннего мира личности. Субъективное благополучие индивидуума вбирает в себя оценку всех сфер жизни. Благополучие связано с установлением чётких целей, продуктивным осуществлением планов деятельности и наличием ресурсов или условий для их достижения. Состояние счастья стимулируется умением поддерживать межличностные отношения, гармонично общаться и переживать позитивные эмоции, удовлетворяя таким образом потребность в эмоциональном тепле. Исследования в этой области подтверждают важность комфорта

самовосприятия в социуме для достижения ощущения благополучия [43].

Человек, переполненный позитивными чувствами, проявляет более выраженную готовность к командной работе и взаимодействию, особенно когда это зависит от конкретных заданий и отношений с коллегами. Психологическое благополучие, в свою очередь, во многом определяется тем, насколько человек доволен своим делом. Исследователи, такие как Р. Лукас и Э. Динер, указывают на связь между производительностью и положительным социальным взаимодействием [70].

Тимоти А. Джадж подчеркивает важность самооценки для молодых людей в образовательном процессе, отмечая, что уверенность в себе и высокая самооценка могут улучшать учебные результаты. Напротив, необоснованно завышенные самооценки могут отрицательно сказываться на успеваемости, провоцируя неконструктивное поведение, такое как излишняя конкуренция и враждебность во взаимодействии со сверстниками [70].

В ходе анализа научных исследований, посвященных психологическому благополучию, можно сделать несколько ключевых выводов. Среди них стоит отметить отсутствие универсального определения этого понятия, что затрудняет общее понимание его структурных компонентов и уровней. Исследования, опирающиеся на разные теории и подходы, не позволяют сформировать единую структуру и уровневую модель благополучия. Например, Ю.Д. Дубовик выделяет социальный, личностный и индивидуальный уровни благополучия, в то время как А.В. Воронина концентрируется на психосоматическом здоровье, социальной адаптации, а также психическом и психологическом состоянии здоровья.

Исследователи предлагают от двух до пяти структурных компонентов благополучия. К примеру, Л.В. Куликов упоминает эмоциональный и когнитивный аспекты, в то время как другие авторы включают удовлетворение потребностей, оценку событий, отношений и личностные смысловые определения профессиональной деятельности. Такая разнообразность подходов указывает на широкий спектр возможностей для

дальнейших исследований в динамично развивающейся области психологического благополучия.

Синтезировать комплексное понимание точек зрения авторов касательно феномена психологического благополучия оказывается затруднительно из-за их разнообразия. Психологическое благополучие представляет собой сферу чувств и настроений, которые являются характерными для здоровой личности, как подтверждают многочисленные исследования.

В области исследований существуют различные определения и понимания психологического благополучия. Например, Брадбурн Н., Панина Е.Н. и Бочарова Е.Е. рассматривают термины "эмоциональное благополучие", "субъективное" и "психологическое" как взаимозаменяемые понятия. Такой же взгляд разделяют Динер Э. и другие исследователи, которые также отмечают, что эмоциональное благополучие может быть частью субъективного, а субъективное – компонентом психологического. Объединяющим элементом во всех этих подходах является стремление выявить условия для достижения удовлетворения и определить «стартовые психологические механизмы», стимулирующие самореализацию на различных уровнях: психофизиологическом, социальном и личностном.

Анализируя психологическое благополучие, выделяют две ключевые позиции: внутреннюю – это самовосприятие и осознанность личности, и внешнюю - условия жизнедеятельности, которые предоставляют возможности для его повышения. Аргайл М., Динер Э. и другие исследователи утверждают, что динамика психологического благополучия зависит от множества факторов, которые включают как личностные, так и внешние аспекты. Отсюда следует, что это состояние обусловлено не столько удовлетворением нужд, сколько субъективным восприятием личности возможностей их реализации, жизненных событий и самоотношением.

Таким образом, при изучении психологического благополучия следует учитывать многогранность и глубину взаимодействия личностных и

экстернальных факторов, а также неоднозначность терминологии, используемой различными специалистами в данной области.

В рамках исследований психологического благополучия признаётся его ключевая роль в формировании уровня психологической адаптации индивида. Мы понимаем эту роль как способность человека размышлять о собственных целях и обстоятельствах жизни, анализируя как внешние, так и внутренние факторы. При этом, мы рассматриваем психологическое благополучие как индикатор успешности саморегуляции личности в процессе взаимодействия с окружающим миром.

В процессе исследования комплексного взаимодействия эмоциональной, субъективной и психологической составляющих личности, особое внимание уделяется эмоциям как фактору, оказывающему существенное влияние на эффективность деятельности человека. Это включает в себя и формирование субъективного чувства благополучия.

Изучению эмоционального благополучия посвящено множество научных работ. Эмоции играют активную роль в поведении человека, являясь не просто сопутствующим элементом мотивации, но и отображая итоговую форму её проявления, как отмечали в своих работах ученые В.К. Вилюнас и П.В. Симонов. Симонов, в частности, подчеркивал роль гиппокампа, который моделирует активность в ответ на эмоциональные стимулы, но не исполняет функции эмоционального реагирования самостоятельно – он служит связующим элементом между кортексом и нервными механизмами, определяющими эмоциональные реакции.

Современные научные и практические исследования уделяют большое внимание воздействию эмоций на различные аспекты жизнедеятельности человека начиная с самого раннего возраста. Это находит отражение в разработанных программах развития личности детей, где одной из главных задач является поддержка и развитие эмоционального благополучия.

Таким образом, размышления о психологическом благополучии выходят на передний план в современной психологической науке,

представляя собой мультифакторный комплекс, учитывающий как индивидуальная рефлексия и саморегуляция, так и эмоциональное состояние человека, являющиеся определяющими для успешного взаимодействия человека с окружающим миром и самим собой.

Таким образом, психологическое благополучие в молодом возрасте является ключевым аспектом целостного развития личности и ее адаптации к социальным условиям. Оно включает в себя эмоциональное, социальное и когнитивное здоровье, позволяя молодым людям эффективно справляться с вызовами и стрессами. Важными факторами являются поддержка со стороны семьи и друзей, наличие целей и стремлений, а также навыки саморегуляции. В условиях быстроменяющегося мира способности к управлению эмоциями и пересмотру личных стратегий играют решающую роль. Формирование устойчивого психологического состояния способствует успешной социализации и повышению качества жизни.

1.2. Психологические особенности молодых людей, влияющие на формирование зависимости

Впервые описал психологические особенности молодых людей С. Холл, который указал на противоречивость поведения молодого человека [68]. Одной из ключевых характеристик молодых людей является стремление к самостоятельности и независимости. Они начинают осознавать себя как отдельную личность и стремятся к демонстрации своей независимости от родителей и других авторитетных фигур. Вместе с этим, молодые люди часто ищут свое место в социальной идентичности и стремятся выделиться и проявить свою индивидуальность.

В молодом возрасте происходит активное формирование личностных черт и ценностей. Молодые люди начинают задумываться о своем миропонимании, моральных убеждениях и этических принципах. В этот

период они часто сталкиваются с моральными дилеммами и пытаются разобраться в своих эмоциях, мотивах и целях.

Кроме того, молодой возраст часто сопровождается изменениями в эмоциональной сфере. Молодые люди могут испытывать периодическую неустойчивость настроения, интенсивные эмоции и частые смены интересов. Они ищут свое место в мире и пробуют новые роли, что может приводить к конфликтам с окружающими.

Социальные отношения также играют важную роль в молодом возрасте. Молодые люди начинают формировать свою социальную идентичность, ищут признание и принятие со стороны сверстников, а также начинают создавать интимные отношения.

Молодой возраст является ключевым периодом в формировании личности, когда активно развиваются волевые качества, такие как настойчивость, целеустремленность и способность преодолевать трудности. Данная стадия жизни предоставляет множество возможностей для адаптации и решения сложных задач, что способствует совершенствованию навыков выхода из кризисных ситуаций. Однако в то же время период молодости несет в себе риск формирования аддиктивного поведения.

Аддиктивное поведение молодых людей представляет собой набор деструктивных привычек и зависимостей, которые могут серьезно повлиять на их физическое и психическое здоровье, а также на их социальное функционирование.

Рассмотрим различные формы аддиктивного поведения, которые могут быть характерны для молодых людей.

Алкогольная зависимость: алкогольная зависимость является одной из наиболее распространенных форм аддиктивного поведения среди молодых людей. Молодые люди могут начать употреблять алкоголь в поисках новых ощущений или для решения проблем социальной адаптации. Однако, частое и непомерное потребление алкоголя может привести к серьезным проблемам со здоровьем.

Наркотическая зависимость: молодые люди, страдающие наркотической зависимостью, употребляют наркотические вещества, такие как марихуана, кокаин, экстази и другие наркотики. Употребление наркотиков может привести к серьезным проблемам со здоровьем, включая психические расстройства, проблемы с памятью и концентрацией, а также к проблемам с общением и социальной адаптацией.

Игровая зависимость: с ростом популярности компьютерных и видеоигр, многие молодые люди становятся зависимыми от игр. Они могут проводить несколько часов в день, играя в компьютерные игры, игровые консоли или мобильные приложения. Игровая зависимость может привести к проблемам социальной адаптации, снижению академической успеваемости и физической активности, а также к развитию психических проблем.

Зависимость от смартфона: является формой аддиктивного поведения, связанной с чрезмерным использованием телефона. Молодые люди могут проводить много времени в социальных сетях, играя в онлайн-игры, просматривая видео или сидя в чатах. Зависимость от смартфона может привести к социальной изоляции, снижению академической успеваемости, а также к развитию психических проблем, таких как депрессия и тревожность.

Пищевая зависимость: пищевая зависимость может проявляться в форме чрезмерного употребления определенных продуктов питания, таких как сладости, жирная пища или быстрая еда. Молодые люди могут использовать еду в качестве способа справиться с эмоциональными проблемами или стрессом. Пищевая зависимость может привести к проблемам со здоровьем, включая ожирение, а также к проблемам с самооценкой и образом тела.

Сексуальная зависимость: сексуальная зависимость представляет собой форму аддиктивного поведения, связанного с непрерывным и неконтролируемым стремлением к сексуальным активностям. Молодые люди, страдающие от сексуальной зависимости, могут испытывать постоянное желание заниматься сексом, часто менять партнеров или

участвовать в рискованных сексуальных практиках. Это может привести к проблемам в отношениях, риску заражения половыми инфекциями, а также к снижению самооценки и эмоциональному расстройству.

Компульсивные покупки: компульсивные покупки являются формой аддиктивного поведения, при которой молодые люди испытывают неуправляемое желание покупать вещи, даже если они не нужны или не могут себе позволить. Молодые люди могут тратить большие суммы денег на ненужные вещи, пытаясь заполнить эмоциональную пустоту или испытывая удовольствие от самого процесса покупки. Это может привести к финансовым проблемам, недовольству собственным образом жизни и проблемам в отношениях.

Гемблинг: гемблинг, или азартные игры, является формой аддиктивного поведения, при которой молодые люди становятся зависимыми от азартных игр, таких как игровые автоматы, покер или лотереи. Они могут тратить большие суммы денег на азартные игры в надежде на выигрыш. Гемблинг может привести к финансовым проблемам, нарушению отношений с семьей и друзьями, а также к развитию психических проблем.

В целом, аддиктивное поведение молодых людей может иметь серьезные последствия для их физического и психического здоровья, а также для их социальной адаптации. Поэтому важно обращать внимание на подобные признаки и своевременно обратиться за помощью к специалистам, чтобы предотвратить дальнейшее развитие зависимости и помочь молодого человека вернуться к здоровому и сбалансированному образу жизни.

В. А. Иванников в своем исследовании отмечает, что в международной научной литературе можно наблюдать более 200 факторов, которые, по мнению исследователей, обуславливают аддиктивное поведение молодых людей, однако, как считает исследователь, к наиболее важным из них относятся:

- общий уровень развития общества (нормальное, кризисное и т.д.);
- окружающая молодого человека среда (семья, улица, школа и т.д.);

- наследственность (психофизическая, социальная, социокультурная);
- обучение и воспитание, социальная активность молодого человека;
- действенность социальных институтов общества [32].

Проводя анализ литературы, можно сделать вывод, что многие факторы и причины можно конкретизировать с учетом определенных форм аддиктивного поведения. Так, считает М. С. Заочинский, причинами употребления наркотических и токсических веществ чаще всего являются давление окружающих, неблагоприятные условия первичной социализации, отрицательное влияние ближайшего окружения [28]. Говоря об употреблении алкогольных веществ и зависимости от них можно выделить такие причины как малообеспеченность и низкий уровень жизни, наследственность и другие биологические факторы. Вне зависимости от большинства причин следует понимать, что главными факторами употребления различных веществ молодым человеком являются отрицательное и неблагоприятное влияние в семье и ближайшем окружении.

1.3. Зависимость от смартфона как психологическая проблема личности молодых людей

Зависимость от смартфона становится все более актуальной психологической проблемой среди молодых людей. Постоянное взаимодействие с гаджетами нарушает естественные социальные связи и ухудшает качество межличностной коммуникации. Молодые люди зачастую предпочитают виртуальное общение, что может приводить к чувству одиночества и изоляции. Для молодого человека важность смартфона в качестве технического устройства определяется прежде всего возможностью выхода в интернет, что позволяет человеку буквально «жить» в этой виртуальной реальности [43].

В 1995 году американский психиатр Айвен Голдберг впервые поднял и

описал вопрос интернет-зависимости в научных кругах. Голдберг внимательно изучал влияние интернета на психическое здоровье и поведение людей.

Голдберг обратил внимание на то, что у людей, которые проводят длительное время в интернете, могут возникать различные проблемы. Он обозначил такие явления, как компульсивное использование интернета, невозможность контролировать время, проведенное в сети, затруднения в повседневной жизни из-за интернет-зависимости, и симптомы схожие с аддикцией [73].

Голдберг описал интернет-зависимость как патологическую потребность в онлайн-активностях, которая мешает обычным жизненным функциям и влияет на физическое и психическое здоровье человека. Он также заметил, что люди, страдающие от интернет-зависимости, могут испытывать стремление к повторению онлайн-поведения вне зависимости от его последствий.

С течением времени проблема интернет-зависимости стала все более актуальной и получила огромное внимание как в научных, так и в популярных кругах. Появились новые формы зависимости, в частности зависимость от смартфона.

Современные исследования показывают, что зависимость от смартфона может иметь значительные последствия для психического и физического здоровья человека, включая снижение качества сна, проблемы с социальными отношениями, депрессию, тревожность и снижение производительности в школе или на работе.

Согласно М. Гриффитсу, включение зависимости от смартфона в категорию технологических зависимостей является наиболее логичным, основным ядром которых является избыточное и нерациональное взаимодействие между машиной и человеком. В рамках анализа технологических тенденций можно выделить различные аспекты интернет-зависимости, которые делятся на активные и пассивные категории. Активные

проявления включают в себя страсть к онлайн-играм и постоянное взаимодействие в социальных медиа, тогда как пассивная зависимость чаще всего связана с следованием за медиаконтентом, вроде сериалов или кинолент, предлагаемых интернет-сервисами.

Ученые подходят к интернет-зависимости как к особенному виду поведенческой аддикции, характеризующейся внутренними конфликтами, отношениями с окружающими, чрезмерной значимостью интернета в жизни человека, симптомами после отказа от использования, склонностью к рецидивам, нарастающей терпимостью и колебаниями настроения.

Передовая концепция М.И. Дрепой, отечественного психолога, касается типологии смартфон-зависимости и описывает шесть основных ее форм. К ним относятся непреодолимая потребность в информационном поиске, приверженность виртуальному общению с друзьями и знакомыми через интернет, зависимость от игр и от азартных онлайн-развлечений, импульсивные покупки в интернет-магазинах, непреодолимое влечение к просмотру фильмов и сериалов и, наконец, киберсексуальная зависимость. Важно осознавать, что один человек может проявлять сразу несколько видов такой зависимости или же со временем переходить от одного к другому.

Подчеркивается, что интернет-зависимость – это многогранное и динамично изменяющееся явление, требующее продуманных подходов и методик в области психологии и общественного здравоохранения для адекватной реакции на вызовы современного информационного общества.

В.В. Титова, А.Л. Катков и Д.Н. Чугунов указывают на поиск новых ощущений как причину возникновения и развития зависимости от смартфона. Смартфон предоставляет широкий спектр возможностей для получения новых впечатлений и эмоций. Множество онлайн-игр, видео и виртуальных миров могут стать источниками сильных и уникальных ощущений. Возможность виртуального общения и социальных контактов также является одной из причин интернет-зависимости. Интернет позволяет людям общаться с другими пользователями со всего мира без физического

присутствия. Это может быть особенно привлекательно для тех, кто испытывает трудности в общении в реальном мире или чувствует себя одиноким.

Кроме того, смартфон предлагает множество развлекательных и развивающих контентов, которые могут стать причиной интернет-зависимости. Люди могут увлекаться просмотром видео, чтением новостей, играми, покупками онлайн и т.д. Этот постоянный доступ к разнообразным формам развлечений может привести к формированию привычки и зависимости от интернета. Наряду с этим, смартфон в качестве «продолжения личности» может предоставлять уклончивый и укрывающий способ избегания реальных проблем и стрессов. Молодые люди склонны прибегать к онлайн-миру, чтобы временно уйти от жизненных трудностей, неприятных эмоций, проблем в работе или личной жизни. Этот способ избегания может постепенно превращаться в зависимость.

Важно отметить, что между причинами и предпосылками зависимости от смартфона существует взаимосвязь. Например, человек, испытывающий одиночество и социальную изоляцию, может стать более уязвимым для развития зависимости от смартфона. Или же человек, стремящийся к новым ощущениям и впечатлениям, может использовать постоянное присутствие в сети в качестве средства достижения этой цели. Тем не менее, следует отметить, что интернет-зависимость является комплексным явлением, и разные люди могут иметь разные причины и предпосылки для ее развития. Причиной может быть генетическая предрасположенность, психологические или социальные факторы.

Согласно А.В. Александрову, факторами, способствующими формированию зависимости от смартфона у человека, являются страх оставаться одному, яркое воображение, внушаемость, эгоцентризм, подражательность и склонность к риску. С учетом сказанного, следует отметить и то, что практически все ученые, занимавшиеся этой проблемой, включают в свой анализ уход от реальности как одну из основных причин

возникновения зависимости от интернета. Этот аспект также является ключевым признаком данного состояния. А. Голдберга считает, что, именно отсутствие или избегание других проблем повседневной жизни, которые вызывают высокий уровень стресса, служат «психологическим фундаментом» зависимости от интернета. Это мнение поддерживают и российские исследователи.

Ц.П. Короленко считает, что проблема зависимости от смартфона обусловлена стремлением человека избегать реальности и изменением его психического состояния. Он считает, что уход от реальности является основной причиной зависимости от смартфона. Люди могут стремиться скрыться от своих реальных проблем и неприятностей, ища убежище и утешение в виртуальном мире смартфона. Они могут чувствовать дискомфорт или неудовлетворенность своей реальной жизнью, и поэтому активно уйти в виртуальный мир, где они могут построить новую, идеальную реальность, в которой они могут быть кем угодно и делать что угодно.

Изменение психического состояния также играет важную роль в формировании зависимости от смартфона. Частое и продолжительное использование смартфона может вызвать изменения в мозге и психическом состоянии человека. Неконтролируемое погружение в сеть и постоянное общение с виртуальными людьми могут привести к развитию психологической зависимости. Это может проявляться в неспособности контролировать время, проведенное в смартфоне, в ощущении невозможности функционировать без него или в потере интереса к реальной жизни и межличностным отношениям.

Таким образом, основная причина зависимости от смартфона заключается в стремлении человека уйти от реальности и изменении его психического состояния. Это может быть вызвано неудовлетворенностью или дискомфортом в реальной жизни, а также длительным и частым использованием Интернета.

В современном мире телефон представляет собой практически компьютер, который легко помещается в кармане. Многофункциональность этого устройства бессознательно побуждает пользователей к его пристрастному использованию.

Наши современники, особенно молодые люди и дети младшего школьного возраста, с трудом представляют свою жизнь без смартфона и всегда проявляют желание держать телефон рядом с собой в руках или кармане. Поскольку их фокус внимания всегда обращен к смартфону, то это влияет на способность пользователей погружаться в информацию глубоко, полноценно выполнять задания, качественно и полноценно работать, строить отношения с окружающими и вообще жить полноценно.

В научных кругах убеждение о том, что именно у людей молодого возраста все чаще наблюдается зависимость от смартфона, вызывает большое и довольно серьезное беспокойство. В первую очередь, становится очевидным, что данный феномен отрицательно влияет на психологическое и физиологическое здоровье молодых девушек и юношей. Данной проблеме должно уделяться внимание в семье, где подрастают дети, но часто родители и сами показывают плохой пример своим детям либо даже поощряют увлечение детей бесконтрольным использованием смартфона. Родители покупают своим детям телефон не только для связи, но не все родители отдают себе отчет в том, что легкий доступ в интернет, предусмотренный современными смартфонами, порождает зависимость от его использования.

Зависимость от смартфона самое новое немедицинское явление в области зависимостей. Но несмотря на это, по интенсивности распространения она уже опередила интернет-зависимость и игроманию, «образовав с ними опасный конгломерат» (В.П. Шейнов) [3].

На сегодняшний день многими зарубежными учеными были проанализированы проблемы, связанные с феноменом зависимости от смартфона, их характер и скорость распространения. Результаты исследования, проведенного в Великобритании и США, показали, что «81 %

пользователей смартфонов признались, что они, не задумываясь берут в руки смартфон, который при этом не звонил. Многие подтвердили, что пользуются мобильным телефоном во время религиозных обрядов, деловых встреч, находясь в театре или на занятиях. Немало тех, кто берет с собой смартфон в ванную комнату, когда собирается принять душ, 70 % американцев утверждают, что не могут заснуть, если рядом нет смартфона. Многие пользователи стараются не отходить от своего смартфона дальше, чем на 1,5 метра» [1]. «Молодые американцы отправляют более 100 сообщений в день. Вместе с тем 46 % юношей и девушек считают, что без телефона они «не могут жить»» [3].

«Исследователи из Мэрилендского университета обнаружили, что большинство студентов испытывают сильный дискомфорт, если у них телефон выключен в течение суток. При этом 30 % опрошенных скорее предпочтут отказаться от секса, нежели от смартфона» (В.П. Шейнов) [3].

В трудах В.П. Шейнова говорится о том, что исследователи пришли к следующему заключению: «социальные сети вызывают более сильную зависимость, чем сигареты и алкоголь. Некоторые из испытуемых подчеркивали, что друзья в социальных сетях для них важнее и ближе, чем настоящие люди вокруг» [93].

Зависимость от смартфонов пагубно сказывается также и на поведенческие характеристики молодых людей, порождая трудности в саморегуляции и самоэффективности [93].

Несмотря на то, что исследованию феномена зависимости от смартфона уже посвящено довольно большое количество исследовательских работ, которое только продолжает расти, тем не менее, в основном, они освещают ту или иную сторону этого феномена, либо какой-то из его фрагментов. Более того, почти все исследования зависимости от смартфона произведены на выборке детей младшего возраста, либо подростках. Исследования зависимости от смартфона на выборке пользователей молодого возраста и периода ранней взрослости либо отсутствуют, либо

незначительно исследованы. Данный факт обедняет исследовательскую базу, поскольку период молодости это непростой и событийно важный жизненный период. «Он наполнен важнейшими жизненными задачами профессионального становления, создания семьи, самореализации, освоения профессии и дела жизни, а наличие зависимостей любого рода является неблагоприятным фактором личностного становления. Вышесказанное требует комплексного рассмотрения как качественно-своеобразных особенностей личности с зависимостью от смартфона, так и анализ влияния этой зависимости на состояния и свойства личности» (В.П. Шейнов, 2017) [17].

Учеными из разных стран и областей исследования установлено, что все больше людей становятся менее чуткими друг к другу из-за чрезмерного общения посредством мобильных мессенджеров, легко доступными им через своеомобильное устройство. «Обезличенный обмен сообщениями лишает возможности улавливать интонации, обращать внимание на эмоции, мимику, жесты и прочие неотъемлемые атрибуты личного взаимодействия, которые так важны для полноценного восприятия смысла любого послания и установления взаимопонимания. Это приводит к потере способности к эмпатии и отсутствию эмоциональной связи с другими людьми», утверждают исследователи Кореи, США и России [93].

Одиночество – самый сильный предиктор зависимости от смартфонов [95]. Чем сильнее чувство одиночества и застенчивости, тем выше вероятность того, что индивид будет зависим от смартфона [95]. Определено, что одиночество и саморегуляция являются основными предпосылками зависимости от смартфона [95]. На основании данных ряда исследовательских работ была установлена и обратная связь: молодые люди, постоянно пользующиеся смартфонами, чувствуют себя более одинокими [93].

Зависимость от смартфона отрицательно сопряжена с саморегуляцией, благодаря которой можно уменьшить склонность к чрезмерному

использованию смартфонов. Молодые люди более уязвимы в отношении роста зависимости от смартфонов, поскольку у них слабо развита саморегуляция. Отказ от саморегуляции вызывает более высокий риск зависимости от смартфона.

ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ МОЛОДЫХ ЛЮДЕЙ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ ЗАВИСИМОСТИ ОТ СМАРТФОНА

2.1. Организация исследования

Теоретический анализ разработанности темы влияния зависимости от смартфона на состояния и свойства личности показал, что существует несколько проблемных вопросов, связанных с изучением данного феномена, среди них:

- отсутствие единого взгляда на природу и психологические механизмы влияния зависимости от смартфона на психологические и физические состояния и свойства личности, которые различными исследователями рассматриваются через призму личностных особенностей, особенностей интеллектуальной или мотивационной сфер, особенностей саморегуляции и т.д.;

- недостаточная изученность проявления влияния зависимости от смартфона на состояния и свойства личности у лиц мужского и женского пола, на выборке взрослых, работающих людей в отечественных исследованиях;

- низкая защищенность психодиагностического инструментария, используемого для выявления уровня выраженности влияния зависимости от смартфона на состояния и свойства личности, от влияния социальной желательности и, как следствие, высокая подверженность получаемого результата искажениям.

Таким образом, целесообразно направить усилия на изучение выявленных проблемных вопросов, уделив особое внимание процедуре проведения исследования с целью повышения его объективности.

Основной **целью** исследования стало выявление особенностей психологического благополучия молодых людей с разным уровнем зависимости от смартфона.

Гипотеза исследования заключается в предположении о том, что существуют различия психологического благополучия у молодых людей с разным уровнем зависимости от смартфона.

Исследование проходило в три этапа:

1. Вступительный этап: изучение и анализ отечественной и иностранной литературы в отношении терпимости к неопределенности и ситуационной тревожности; определение основных научных характеристик исследования - объекта, предмета, целей, задач, гипотез; постановка проблемы, разработка программы и выбор методов исследования, планирование процесса исследования.

2. Диагностический этап: сбор эмпирических данных, первичное обработка информации (количественная и качественная), компьютерная - статистическая обработка данных.

3. Заключительный этап: анализ, обобщение, интерпретация и систематизация полученных теоретических и эмпирических данных; формулирование выводов по эмпирической и теоретической части. Подготовка презентации и доклада для защиты выпускной квалификационной работы.

Далее обратимся к возрастной периодизации Д. Б. Эльконина, являющаяся интеграцией концепций Л. С. Выготского и А. Н. Леонтьева. Согласно Д. Б. Эльконина к ранней юности можно отнести детей от 15 лет.

Периодизация Эльконина является наиболее общепринятой в российской возрастной психологии, поэтому для исследования были выбраны молодые люди в возрасте 16-30 лет.

В качестве **методов исследования** использовались:

1. Шкала зависимости от смартфона (В.П. Шейнов).

2. «Шкала психологического благополучия» К.Рифф (адаптация Шевеленковой Т.Д., П.П. Фесенко).

3. Методика Ч. Д. Спилбергера на выявление личностной и ситуативной тревожности (адаптирована на русский язык Ю.Л. Ханиным).

4. Тест жизнестойкости С. Мадди (перевод и адаптация Д.А Леонтьева, Е.И. Рассказова).

Рассмотрим данные методики более подробно.

1. Шкала зависимости от смартфона (В.П. Шейнов). За основу данной разработки принят англоязычный опросник зависимости от смартфона «Smartphone Addiction Scale» (SAS).

Шкала зависимости от смартфона (В.П. Шейнов) является методом оценки уровня зависимости от использования смартфона, разработанным Виктором Павловичем Шейновым, известным российским врачом-психотерапевтом и наркологом.

Цель этой шкалы - определить степень психической и эмоциональной зависимости от смартфонов с целью выявления и предотвращения возможной проблемы. Она представляет собой список вопросов, на которые респондент должен ответить на основе своего поведения и отношения к смартфону.

Шкала зависимости от смартфона В.П. Шейнова помогает оценить, насколько индивидуалу может быть важно использование смартфона и насколько это влияет на его психическое и эмоциональное состояние. Она может служить инструментом для диагностики и определения потенциальных проблем, связанных с зависимостью от смартфона, а также для разработки соответствующих рекомендаций и стратегий лечения и превентивных мероприятий.

Методика содержит 16 вопросов, за каждый вопрос предполагает оценка от 0 до 3 баллов, критерии оценки:

Низкий уровень зависимости от смартфона – 0-16 баллов;

Высокий уровень: 17-48 баллов.

2. Методика «Шкала психологического благополучия» К. Рифф (адаптация Т.Д. Шевеленковой и П.П. Фесенко). Данная методика предназначена для измерения актуального уровня психологического благополучия, его компонентов, в том числе характера их соотношения. Учитывая экзистенциально-гуманистическую основу методики, она позволяет сделать выводы о целостности и осмысленности состояния человека и показывает уровень его позитивного функционирования. Методика в процессе адаптации была протестирована с помощью стандартных психометрических процедур, которые используются для проверки надежности и валидности, а также было проведено ретестирование и исследование внутренней согласованности для каждой шкалы, при этом значения альфа-коэффициента колебалась от 0,83 до 0,91.

В нашем исследовании используется вариант методики в адаптации Т.Д. Шевеленковой и П.П. Фесенко, которая содержит 84 пункта. Выбор обусловлен данными о том, что этот вариант методики обладает наибольшей психометрической надежностью и является наиболее распространенным и признанным. Стимульный материал содержит 84 утверждения, которые образуют 6 итоговых шкал: «Самопринятие», «Автономия», «Управление окружением», «Личностный рост», «Позитивные отношения с окружающими», «Цели в жизни». При адаптации методики в версии Т.Д. Шевеленковой и Т.П. Фесенко также были выделены четыре дополнительных показателя путём факторного анализа. Один из них – «Автономия», совпадает с ранее выделенным одноименным фактором. Три других дополнительных шкалы («баланс аффекта», «осмысленность жизни», «человек как открытая система») имеют отдельный ключ для подсчета баллов. Утверждения опросника имеют как прямой (позитивный), так и обратный (негативный) смысл относительно характеристик психологического благополучия. Данный механизм опросника был создан для того, чтобы нивелировать негативные эффекты, возникающие при недостаточной искренности испытуемых при заполнении теста.

Предлагаемые в опроснике утверждения касаются того, как человек относится к себе и своей жизни. Ему нужно согласиться или не согласиться с каждым из предложенных утверждений. По 6-ти бальной шкале выбрать цифру, которая лучше всего отражает степень согласия или несогласия с каждым утверждением: цифра 1 – это абсолютно не согласен, цифра 2 – не согласен, цифра 3 – скорее не согласен, цифра 4 – скорее согласен, цифра 5 – согласен, цифра 6 – абсолютно согласен.

Обработка результатов происходит путем подсчета набранных баллов и переводу баллов в нисходящую шкалу в тех случаях, когда пункт имеет обратную связь с базовой характеристикой благополучия. При суммировании всех баллов, полученных по всем шести шкалам теста, мы получаем показатель общего психологического благополучия.

3. Методика – опросник «Шкала тревожности (Ч.Д. Спилбергер)». Методика, предложенная Ч. Д. Спилбергером, на русский язык была адаптирована Ю. Л. Ханиным. Шкала реактивной тревожности.

Методика позволяет дифференцированно измерять тревожность как личностное свойство (уровень личностной тревожности), и как состояние (уровень ситуативной тревожности). Она включает в себя 40 вопросов – рассуждений, 20 из которых предназначены для оценки уровня ситуативной и 20 – для оценки личностной тревожности. В данном исследовании мы будем использовать только бланк реактивной тревожности [54].

4. Тест жизнестойкости С. Мадди (адаптация и перевод Е.И. Рассказова, Д.А. Леонтьева). Жизнестойкость включает в себя три компонента, которые отражены в тесте в виде трех шкал:

- вовлеченность (как убеждение в том, что активная сознательная вовлеченность в текущую деятельность всегда дает возможность найти что-то важное для себя, а также получить максимальное удовольствие от своей деятельности);

- контроль (как установка о возможности активно воздействовать на события своей жизни в противовес позиции беспомощности и зависимости

от окружения и ситуации);

– принятие риска (убеждение в необходимости действовать независимо от того, есть ли гарантии успеха, уверенность, что любой результат будет полезным как новый опыт, и, как следствие, готовность рисковать).

Теоретико-методологический подход С. Мадди основан на идеях экзистенциальной философии и психологии. В частности, он отталкивается от концепций экзистенциальной тревоги и экзистенциального мужества быть. Поскольку жизнь является непредсказуемой, то по-настоящему ее проживать – значит встречаться со всеми ее радостями и трудностями, не прятаться от нее, а быть собой в реальном мире, быть достаточно смелым для того, чтобы выбирать неизвестное будущее вместо известного прошлого. Но только выбор будущего способствует личностному развитию человека. С. Кьеркегор видел отвагу в вере, в то, что, выбирая будущее, человек становится ближе к образу Бога, который является прототипом того, кто выбирает будущее. Другой философ П. Тиллих трактовал мужество быть как уверенность в себе и принятие жизни.

Вовлеченность – означает стремление быть включенным во взаимодействия с людьми и события жизни, насколько бы стрессогенными они ни были в противовес изоляции. Контроль означает мотивацию контролировать события своей жизни, активно влиять на них, строить свой путь, как бы трудно это ни было против чувства бессилия и пассивности. Принятие вызова – установка видеть стрессы как нормальное явление жизни и воспринимать их как возможность проверить себя, свои способности, получить новый опыт, знания, развиваться. На основе этой структуры С. Мадди был разработан опросник для изучения жизнестойкости и проведены исследования, изучавшие взаимосвязи этого конструкта с другими особенностями функционирования личности, как самим автором, так и другими исследователями [14]. Для исследования была выбрана версия Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказова, поскольку она отвечает всем необходимым

требованиям к тестовому материалу: методика прошла психометрическую проверку, в ходе которой были подтверждены одномерная структура теста, внутренняя согласованность, конвергентная валидность. Авторы рекомендуют методику для проведения исследований.

Исследование устойчивости к стрессовым ситуациям проводилось с помощью методики определения стрессоустойчивости и социальной адаптации Т. Холмса, Р. Раге. Методика представляет собой набор из 43 утверждений, указывающих на различные жизненные события. Испытуемому необходимо отметить те события, которые происходили с ним, если же эти события происходили более одного раза необходимо умножить соответствующее число баллов на число раз, соответствующих подобным событиям.

Процедура проведения: испытуемому предлагается текст опросника и предлагается отметить те события, которые имели место в жизни испытуемого.

Для подтверждения гипотезы исследования нами был использован Критерий Манна-Уитни. Данный критерий также именуется как U-критерий Манна-Уитни. Указанный метод определения различий выборок предложен был Фрэнком Уилкоксоном в 1945 г. Через 2 года его доработку, расширение выполнил Х.Б. Манн (Mann H.B.), Д.Р. Уитни (Whitney D.R.). Он выступает в качестве непараметрического статистического критерия, который применяется для того, чтобы оценить различия несвязанных и независимых малых выборок по уровню того или иного признака, подлежащего количественному измерению.

К примеру, для того чтобы обнаружить различия в средних значениях 2-х генеральных совокупностей (особенности психологического благополучия), где выборки отображены в ранговой шкале.

Признаки, которые были измерены, находятся на данной шкале по возрастанию. В их нумерации используются целые числа (ранги).

Важное значение принадлежит порядковому месту величины признака среди иных.

Мера отличия – число T – совокупность рангов по каждой группе. Указанным методом определяется, достаточно ли малой является зона всех перекрещивающихся значений среди 2-х рядов (ранжированный ряд значений параметра в 1-ой, 2-ой выборке). При наименьшем значении критерии повышается вероятность достоверности различий значений параметра в выборках.

Ограничения данного критерия:

1. Число испытуемых в группах при использовании критерия Манна-Уитни не должно быть больше 60-ти человек.
2. Минимальное число испытуемых – 3 человека в каждой группе.
3. Объем групп не должен быть строго одинаковым, но и не должен сильно различаться.
4. Сравниваемые показатели могут быть как психологическими (тревожность, агрессивность, самооценка и пр.), так и не психологическими (успешность обучения, эффективность профессиональной деятельности и пр.).

U-критерий Манна-Уитни представляет непараметрическую альтернативу t-критерию Стьюдента для независимых выборок и вычисляется по формуле:

$$U = n_x \cdot n_y + \frac{n(n+1)}{2} - T,$$

где n_x и n_y – объемы выборок; n – объем выборки, имеющей большую ранговую сумму; T – большая сумма рангов из выборок X и Y .

При сравнении двух независимых малых (число вариантов в выборках менее 30) выборок за «рабочую» гипотезу принимается альтернативная гипотеза: $H_1 (\bar{X}_r - \bar{Y}_r \neq 0)$, то есть признается статистическая значимость различий между уровнями признака в рассматриваемых выборках.

При расчете U-критерия Манна-Уитни с помощью статистических программ выдается значение самого критерия и уровень статистической

значимости различий выраженности психологического показателя. Эти показатели необходимо занести в таблицу и выделить те психологические показатели, уровень значимости различий которых в группах ниже, чем 0,05.

Статистические и математические расчеты выполнялись с использованием программы MS EXCEL, компьютерной программы для психологов - JASP 0.19.1.

Итак, нами были определены цель и задачи экспериментальной работы, охарактеризована база исследования и выборка испытуемых, описаны этапы и методический инструментарий исследования.

2.2. Результаты исследования особенностей психологического благополучия молодых людей с разным уровнем зависимости от смартфона

На первом этапе эмпирического исследования была осуществлена диагностика испытуемых при помощи методики «Шкала зависимости от смартфона» В.П. Шейнова. На основании полученных результатов общая выборка была дифференцирована на две эмпирические группы:

- ЭГ-1 (N=20) – испытуемые с высоким уровнем зависимости от смартфона;
- ЭГ-2 (N=20) – испытуемые с низким уровнем зависимости от смартфона.

Средние значения, по параметру методики «Шкала зависимости от смартфона» В.П. Шейнова по каждой эмпирической группе представлены в таблице 1.

Таблица 1

Средние значения по методике «Шкала зависимости от смартфона» В.П. Шейнова

№ п/п	Исследуемый параметр	Среднее значение	
		ЭГ-1	ЭГ-2
1	Уровень зависимости от смартфона	31,05	11,15

Анализ полученных данных показал, что в группе молодых людей (ЭГ – 1) средний балл составляет 37,05, что указывает на высокую зависимость от смартфона и свидетельствует о том, что представители данной возрастной категории проводят значительное количество времени, используя мобильные устройства, и, возможно, испытывают трудности в контролировании своего использования смартфонов.

В группе ЭГ -2 средний балл составляет 11,15, что указывает на низкую зависимость от смартфона и означает, что участники этой группы более осознанно и сбалансированно подходят к использованию мобильных устройств, уделяя больше времени другим аспектам своей жизни.

Графическое выражение полученных данных представлено на рисунке 1.

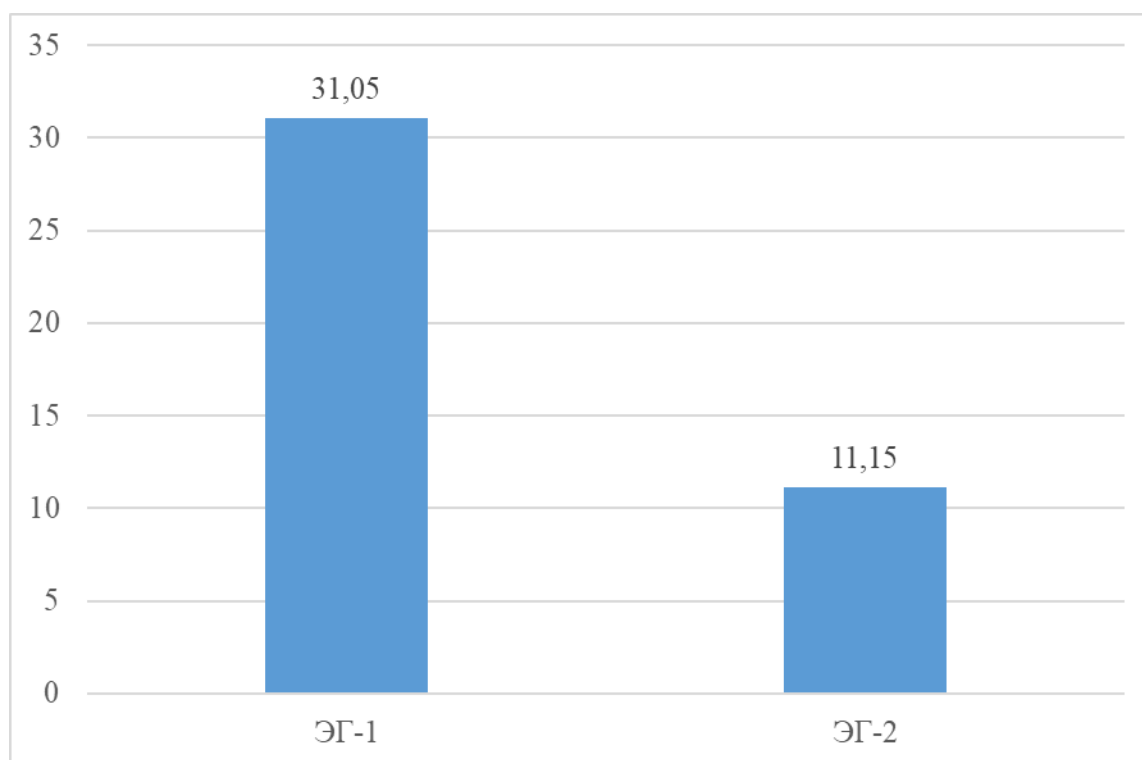


Рисунок 1. Средние значения по методике «Шкала зависимости от смартфона» В.П. Шейнова

Итак, молодые люди с высоким уровнем зависимости от смартфона проявляют следующие характеристики: сильное желание постоянно проверять свой смартфон и быть в курсе происходящего в социальных сетях,

мессенджерах и других приложениях. Кроме того, проводят большую часть времени с телефоном и испытывают дискомфорт, когда он находится вне досягаемости. У молодых людей проявляются психологические проблемы, такие как тревожность, депрессия и сниженная самооценка, связанные с избирательным влиянием социальных медиа. Важно отметить, что высокий уровень зависимости от смартфона может оказывать негативное влияние на различные сферы жизни, включая социальное, психологическое и физическое благополучие.

Далее в таблице 2 представим результаты методики «Шкала психологического благополучия» К. Рифф (адаптация Шевеленковой Т.Д., П.П. Фесенко).

Таблица 2

Средние значения по методике «Шкала психологического благополучия» К.

Рифф (адаптация Шевеленковой Т.Д., П.П. Фесенко)

№ п/п	Исследуемый параметр	Среднее значение	
		ЭГ-1	ЭГ-2
1	Положительные отношения с другими	56,55	60,95
2	Автономия	47,8	63,55
3	Управление окружением	51,1	61,85
4	Личностный рост	55,7	58,15
5	Цель в жизни	48,3	61,5
6	Самопринятие	55,35	60,25
7	Психологическое благополучие	314,8	366,25

Проведем анализ средних значений по методике «Шкала психологического благополучия» К. Рифф (адаптация Шевеленковой Т.Д., П.П. Фесенко) для двух групп исследуемых: ЭГ-1 (молодые люди с высокой зависимостью от смартфона) и ЭГ-2 (молодые люди с низкой зависимостью от смартфона).

Показатель «Положительные отношения с другими» отражает способность устанавливать и поддерживать доверительные отношения с окружающими. Средние значения для ЭГ-1 составляют 56,55, а для ЭГ-2 - 60,95. Это свидетельствует о том, что молодые люди с низкой зависимостью

от смартфона в большей степени способны к установлению и поддержанию положительных отношений с окружающими.

Показатель «Автономия» характеризует способность к независимости и самоопределению. Средние значения для ЭГ-1 равны 47,8, а для ЭГ-2 - 63,55. Это демонстрирует, что молодые люди с низкой зависимостью от смартфона в большей степени способны к автономному функционированию, самостоятельности в принятии решений и регуляции поведения.

Показатель «Управление окружением» отражает способность контролировать окружающую среду и эффективно использовать имеющиеся возможности. Средние значения для ЭГ-1 равны 51,1, а для ЭГ-2 - 61,85. Это свидетельствует о том, что молодые люди с низкой зависимостью от смартфона в большей степени способны управлять окружающей средой и эффективно использовать имеющиеся возможности.

Графическое выражение полученных данных представлено на рисунке 2.

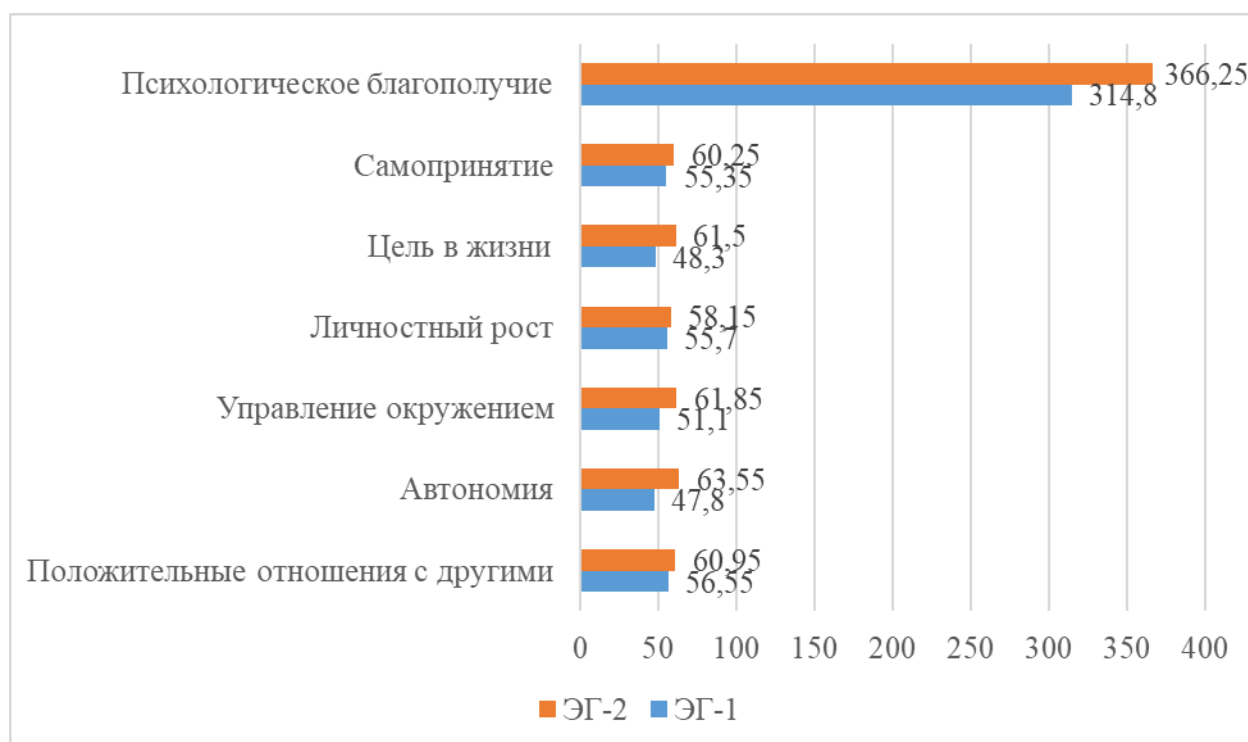


Рисунок 2. Средние значения по методике «Шкала психологического благополучия» К. Рифф (адаптация Шевеленковой Т.Д., П.П. Фесенко)

Показатель «Личностный рост» характеризует стремление к самореализации и развитию. Средние значения для ЭГ-1 равны 55,7, а для ЭГ-2 - 58,15, и показывает, что молодые люди с низкой зависимостью от смартфона в большей степени заинтересованы в личностном росте и самосовершенствовании.

Показатель «Цель в жизни» отражает наличие жизненных целей и осмысленность существования. Средние значения для ЭГ-1 равны 48,3, а для ЭГ-2 - 61,5. Это свидетельствует о том, что молодые люди с низкой зависимостью от смартфона в большей степени имеют четкие жизненные цели и ощущают осмысленность своего существования.

Показатель «Самопринятие» характеризует позитивное отношение к себе и принятие различных аспектов своей личности. Средние значения для ЭГ-1 равны 55,35, а для ЭГ-2 - 60,25. Это демонстрирует, что молодые люди с низкой зависимостью от смартфона в большей степени принимают себя и позитивно относятся к различным аспектам своей личности.

Общий показатель «Психологическое благополучие» является интегративной характеристикой личности. Средние значения для ЭГ-1 равны 314,8, а для ЭГ-2 - 366,25. Это свидетельствует о том, что молодые люди с низкой зависимостью от смартфона в целом характеризуются более высоким уровнем психологического благополучия, что проявляется в их способности устанавливать положительные отношения с окружающими, проявлять автономию, эффективно управлять окружающей средой, стремиться к личностному росту, иметь четкие жизненные цели и принимать себя.

Следующим этапом исследования стало проведение методики под названием «Шкала тревожности Спилбергера». Средние значения, по параметрам методики Спилберга по каждой эмпирической группе представлены в таблице 3.

Таблица 3

Средние значения по методике Спилберга на выявление личностной и ситуативной тревожности (адаптирована на русский язык Ю.Л. Ханиным)

№ п/п	Исследуемый параметр	Среднее значение	
		ЭГ -1	ЭГ-2
1	Личностная тревожность	47,65	34,25
2	Ситуативная тревожность	52	35,1

У молодых людей с высоким уровнем зависимости от смартфона наблюдается высокий уровень личностной тревожности (среднее значение 47,65) баллов, у молодых людей с низким уровнем зависимости от смартфона личностная тревожность находится на среднем уровне (34,25 баллов).

У молодых людей с высоким уровнем зависимости от смартфона наблюдается высокий уровень ситуативной тревожности (среднее значение 52) баллов, у молодых людей с низким уровнем зависимости от смартфона ситуативная тревожность находится на среднем уровне (35,1 баллов).

Результаты исследования личностной тревожности молодых людей в соответствии с правилами интерпретации Ч. Спилбергера представлены на рисунке 3.

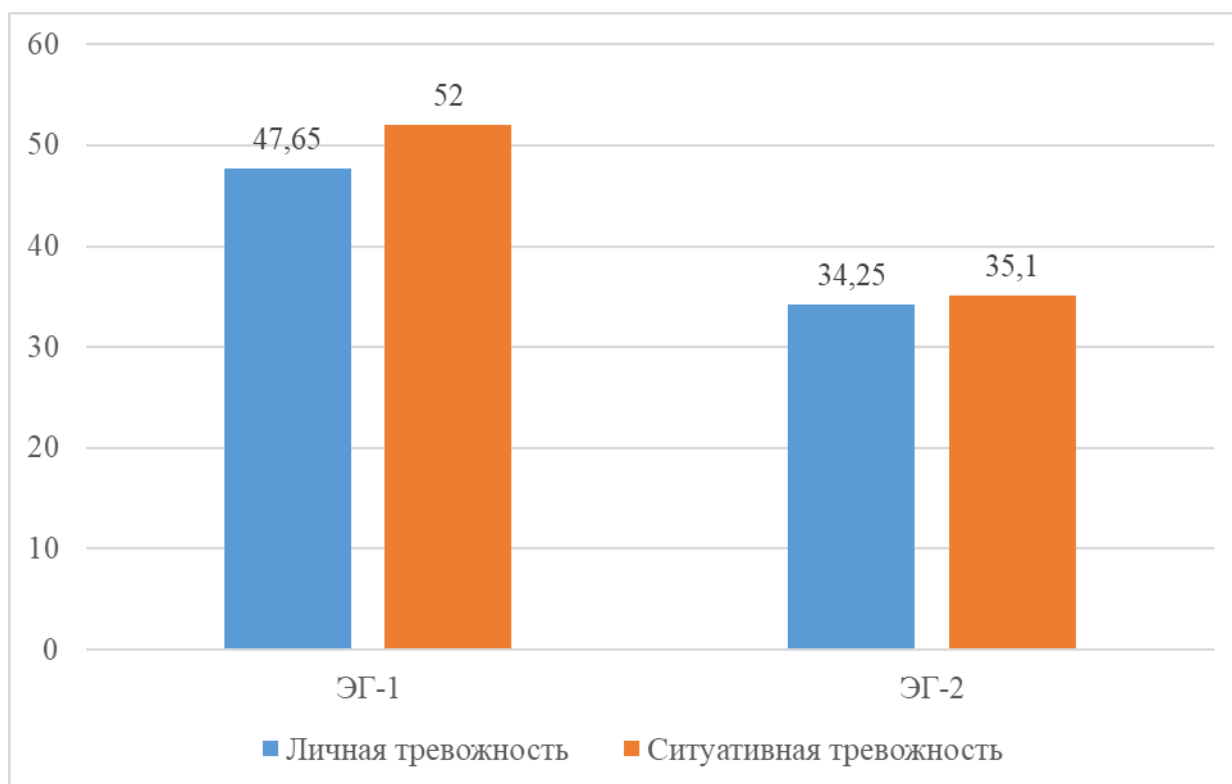


Рисунок 3. Результаты исследования личностной и ситуативной тревожности молодых людей по методике «Шкала тревожности Спилбергера»

Результаты исследования свидетельствуют, что молодые люди с высоким уровнем зависимости от смартфона демонстрируют более высокий уровень личностной тревожности. Это указывает на то, что они склонны к повышенной обеспокоенности, напряженности, тревожным переживаниям в различных жизненных ситуациях. В то же время молодые люди с низким уровнем зависимости от смартфона находятся в пределах среднего уровня личной тревожности.

Аналогичная картина наблюдается и в отношении ситуативной тревожности. Молодые люди с высоким уровнем зависимости от смартфона демонстрируют высокий уровень ситуативной тревожности. Это означает, что они склонны к повышенному беспокойству, напряжению и эмоциональным реакциям в конкретных жизненных ситуациях. В свою очередь, молодые люди с низким уровнем зависимости от смартфона находятся в пределах среднего уровня ситуативной тревожности

Далее были проверены результаты тестирования по первой методике – тест жизнестойкости С. Мадди (перевод и адаптация Д.А Леонтьева, Е.И. Рассказова).

Таблица 4

Средние значения по методике жизнестойкости С. Мадди (перевод и адаптация Д.А Леонтьева, Е.И. Рассказова), средние баллы

№ п/п	Исследуемый параметр	Среднее значение	
		ЭГ -1	ЭГ-2
1	Вовлеченность	35,08	37,48
2	Контроль	27,8	30,8
3	Принятие риска	13,84	15,8
4	Жизнестойкость	76,72	84,08

Из представленных данных видно, что общий показатель жизнестойкости находится на среднем высоком уровне в обеих группах. При этом уровень жизнестойкости выше у молодых людей с низкой зависимостью от смартфона.

Имеется возможность выделения средней вовлеченности в

происходящих событиях, где они получают в средней степени удовольствие от реализуемой деятельности. Жизнь рассматривается молодыми людьми в качестве способа получения опыта, а также готовых действовать при отсутствии гарантии успеха, считая стремление к обычному комфорту, безопасности обедняющим всю жизнь личности.

На рисунке 4 представлены данные распределение по уровням.

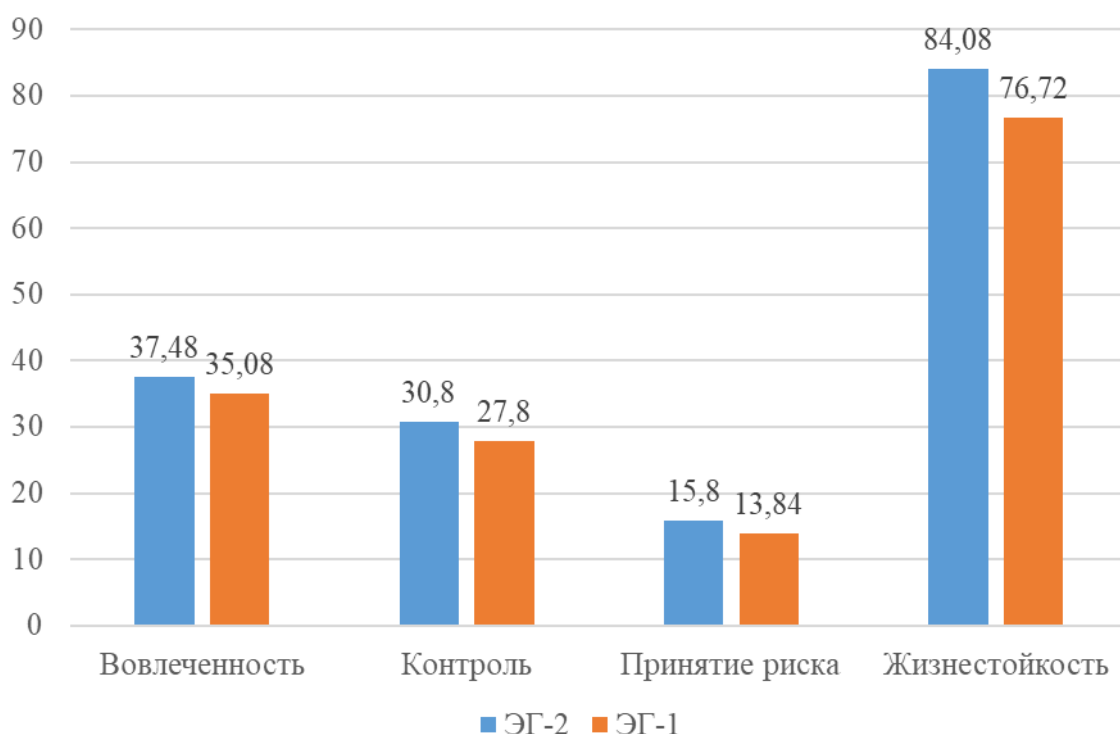


Рисунок 4. Распределение по уровням показателей жизнестойкости молодых людей по методике С. Мадди (перевод и адаптация Д.А Леонтьева, Е.И. Рассказова), баллы

Контроль – убеждённость во влиянии борьбы на результат происходящего, несмотря на то что данное влияние не является абсолютным, а успех – не гарантированным. В качестве противоположности указанному выступает ощущение своей беспомощности. Человека, имеющий сильно развитый компонент контроля ощущает, что самостоятельно осуществляет выбор собственной деятельности, своего пути.

Принятие риска является убежденностью человека, что все

происходящие события, оказывают положительное влияние на его развитие в результате получения знаний из опыта, вне зависимости негативного или позитивного. Человек, который рассматривает жизнь в качестве способа получения опыта, готов действовать без надежных гарантий достижения успеха, считая, что стремление к безопасности, комфорту объединяет жизнь личности. Принятие риска выше у молодых людей с низкой зависимостью от смартфона. Далее представим результаты сравнительного анализа.

2.3. Интерпретация полученных данных

Для подтверждения гипотезы о том, что существуют различия психологического благополучия у молодых людей с разным уровнем зависимости от смартфона, был использован U-критерий Манна – Уитни. Выбор данного критерия обоснован наличием в выборке испытуемых ненормального распределения, что показали результаты проведенной описательной статистики. Результаты описательной статистики представлены на рисунке 5.

Результаты ▼

Описательные статистики ▼

Описательные статистики ▼

		Существующие	Пропущенные	Мода	Медиана	Среднее	Стандартное отклонение	Асимметрия	Стандартная ошибка асимметрии	Экдос	Стандартная ошибка экдоса	Критерий Шапиро-Уилка	Р-значение коэффициента Шапиро-Уилка	Минимум	Максимум
Bally "Шкала зависимости от смартфона"	1	20	0	18 000	34 800	31 050	8 581	-0.759	0.512	-1.180	0.692	0.809	0.001	17 000	40 000
Bally "Шкала зависимости от смартфона"	2	20	0	12 000	12 000	11 150	2 981	-0.784	0.512	-0.545	0.692	0.889	0.012	5 000	15 000
1 Шкала Положительные/негативные с другим	1	20	0	59 000	53 500	56 550	7 207	0.813	0.512	-0.394	0.692	0.901	0.043	48 000	70 000
1 Шкала Положительные/негативные с другим	2	20	0	50 000	56 800	60 950	7 977	0.071	0.512	-1.311	0.692	0.921	0.105	50 000	74 000
2 Шкала Автономия	1	20	0	48 000	48 000	47 800	6 221	0.853	0.512	0.438	0.692	0.918	0.092	40 000	63 000
2 Шкала Автономия	2	20	0	59 000	64 800	63 550	7 708	-0.279	0.512	-1.082	0.692	0.927	0.135	50 000	74 000
3 Шкала Управление окружением	1	20	0	52 000	51 500	51 150	6 475	0.774	0.512	1.005	0.692	0.935	0.195	42 000	68 000
3 Шкала Управление окружением	2	20	0	59 000	61 000	61 850	6 558	-0.168	0.512	-0.898	0.692	0.938	0.218	50 000	72 000
4 Шкала Личностный рост	1	20	0	52 000	52 000	55 700	6 548	0.290	0.512	0.022	0.692	0.904	0.050	42 000	68 000
4 Шкала Личностный рост	2	20	0	59 000	59 000	56 150	7 028	0.290	0.512	-1.087	0.692	0.928	0.140	48 000	70 000
5 Шкала Цел в жизни	1	20	0	52 000	49 000	46 300	4 378	0.235	0.512	-0.591	0.692	0.934	0.194	42 000	58 000
5 Шкала Цел в жизни	2	20	0	70 000	83 000	81 500	7 141	-0.485	0.512	-0.938	0.692	0.918	0.092	48 000	70 000
6 Шкала Самопринятие	1	20	0	59 000	53 000	55 350	7 818	0.514	0.512	-0.523	0.692	0.938	0.220	44 000	70 000
6 Шкала Самопринятие	2	20	0	70 000	81 800	80 250	8 341	-0.257	0.512	-1.485	0.692	0.878	0.017	48 000	70 000
7 Шкала Психологическое благополучие	1	20	0	313 000	314 000	314 800	12 543	1.401	0.512	3.941	0.692	0.874	0.014	294 000	353 000
7 Шкала Психологическое благополучие	2	20	0	378 000	388 000	388 250	16 438	-0.093	0.512	-1.088	0.692	0.982	0.584	331 000	397 000
1 Шкала Личностная тревожность	1	20	0	29 000	47 500	47 650	18 605	0.031	0.512	-1.538	0.692	0.914	0.077	22 000	74 000
1 Шкала Личностная тревожность	2	20	0	20 000	28 500	34 250	14 308	0.744	0.512	-0.813	0.692	0.854	0.008	20 000	63 000
2 Шкала Ситуативная тревожность	1	20	0	44 000	50 000	52 000	10 015	0.041	0.512	-1.403	0.692	0.921	0.108	24 000	80 000
2 Шкала Ситуативная тревожность	2	20	0	28 000	32 800	35 100	10 853	0.818	0.512	-1.122	0.692	0.904	0.048	21 000	54 000
1 Шкала Вовлеченность	1	20	0	34 000	34 000	34 700	3 114	0.590	0.512	-0.482	0.692	0.898	0.037	31 000	41 000
1 Шкала Вовлеченность	2	20	0	41 000	38 000	37 300	3 358	-0.884	0.512	0.200	0.692	0.905	0.082	28 000	41 000
2 Шкала Контроль	1	20	0	21 000	28 500	27 350	4 870	-0.287	0.512	-1.517	0.692	0.890	0.008	21 000	74 000
2 Шкала Контроль	2	20	0	29 000	29 500	30 000	3 934	-0.190	0.512	-0.384	0.692	0.962	0.579	22 000	38 000
3 Шкала Принятие себя	1	20	0	13 000	14 000	14 450	2 328	0.557	0.512	-0.811	0.692	0.925	0.121	11 000	18 000
3 Шкала Принятие себя	2	20	0	18 000	18 000	18 200	2 018	-0.308	0.512	-0.483	0.692	0.929	0.150	12 000	18 000
4 Шкала Чужестранность	1	20	0	78 000	78 000	78 500	6 501	-0.545	0.512	-1.145	0.692	0.901	0.044	65 000	85 000
4 Шкала Чужестранность	2	20	0	80 000	83 500	83 500	6 083	-0.580	0.512	0.482	0.692	0.958	0.497	68 000	93 000

* The mode is computed assuming that variables are discrete.

Рисунок 5. Результаты описательной статистики выборки испытуемых в обеих экспериментальных группах

Результаты сравнительного анализа по методике «Шкала психологического благополучия» К. Рифф (адаптация Шевеленковой Т.Д., П.П. Фесенко) представлены в таблице 5.

Таблица 5

Результаты сравнительного анализа по методике «Шкала психологического благополучия» К. Рифф (адаптация Шевеленковой Т.Д., П.П. Фесенко)

№ п/п	Исследуемый параметр	Средний ранг		U	p
		ЭГ-1	ЭГ-2		
1	Положительные отношения с другими	346	474	136	0,085
2	Автономия	235	585	25	< 0,001
3	Управление окружением	258	562	48	< 0,001
4	Личностный рост	384	436	174	0,484
5	Цель в жизни	238,5	581,5	28,5	< 0,001
6	Самопринятие	344	476	134	0,074
7	Психологическое благополучие	217	603	7	< 0,001

Примечание: $p \leq 0.01$ – 114, $p \leq 0.05$ – 138

Согласно таблице 5 по U-критерий Манна – Уитни выявлены значимые различия по некоторым показателям:

По шкале «положительные отношения с другими» у молодых с зависимостью от смартфона данный показатель незначительно ниже, чем у молодых людей без зависимости ($U = 136$, $p = 0,085$), что говорит о том, что у молодых людей с зависимостью от смартфонов имеется тенденция к проявлению трудности в установлении и поддержании благоприятных социальных связей. По шкале «автономия» у молодых с зависимостью от смартфона данный показатель в значительной степени ниже, чем у молодых людей без зависимости ($U = 25$, $p < 0,001$), что говорит о том, что они в меньшей степени способны самостоятельно принимать решения и регулировать собственное поведение.

По шкале «управление окружением» у молодых людей с зависимостью от смартфона данный показатель ниже, чем у молодых людей без зависимости ($U = 48$, $p < 0,001$), что говорит о том, что они испытывают трудности в организации повседневной жизни и адаптации к меняющимся обстоятельствам. По шкале «цели в жизни» у молодых с зависимостью от смартфона данный показатель ниже, чем у молодых людей без зависимости ($U = 28,5$, $p < 0,001$), что говорит о том, что для молодых людей с зависимостью от смартфонов характерен более низкий уровень четких жизненных целей и ощущения осмысленности своего существования.

По шкале «психологическое благополучие» у молодых с зависимостью от смартфона данный показатель ниже, чем у молодых людей без зависимости ($U = 7$, $p < 0,001$), потому что постоянное взаимодействие с устройством снижает качественное общение с окружающими, что ведет к социальной изоляции, кроме того чрезмерное использование смартфона может вызывать стресс и тревогу, связанную с необходимостью постоянно быть на связи. Таким образом, результаты исследования выявляют ряд проблемных аспектов в психологическом профиле молодых людей с зависимостью от смартфонов, которые могут негативно сказываться на их личностном развитии и социальной адаптации.

Результаты сравнительного анализа по методике «Шкала тревожности Спилбергера» представлены в таблице 6.

Согласно таблице 6 по U-критерий Манна – Уитни молодые люди с зависимостью от смартфона достоверно отличаются от молодых людей без зависимости по параметрам личностной и ситуативной тревожности.

Таблица 6

Результаты сравнительного анализа по методике «Шкала тревожности Спилбергера» (адаптирована на русский язык Ю.Л. Ханиным)

№ п/п	Исследуемый параметр	Средний ранг		U	p
		ЭГ-1	ЭГ-2		
1	Личностная тревожность	497,5	322,5	287,5	0,018

2	Ситуативная тревожность	516	304	306	0,004
---	-------------------------	-----	-----	-----	-------

Примечание: $p \leq 0.01$ – 114, $p \leq 0.05$ – 138

Личностная тревожность характеризует склонность индивида воспринимать большой круг ситуаций как угрожающие, реагируя на них выраженным состоянием тревоги. Ситуативная тревожность, в свою очередь, отражает уровень тревоги, вызванный конкретной ситуацией.

Выявленные различия свидетельствуют о том, что молодые люди с зависимостью от смартфона более склонны к переживанию тревоги как устойчивой личностной черты, а также чаще реагируют тревогой на конкретные ситуации. Эти особенности могут играть роль как в формировании зависимости, так и в поддержании данного состояния.

Диаграмма распределения показателей испытуемых по шкале «Личностная тревожность» и «Ситуативная тревожность» представлена на рисунке 6.

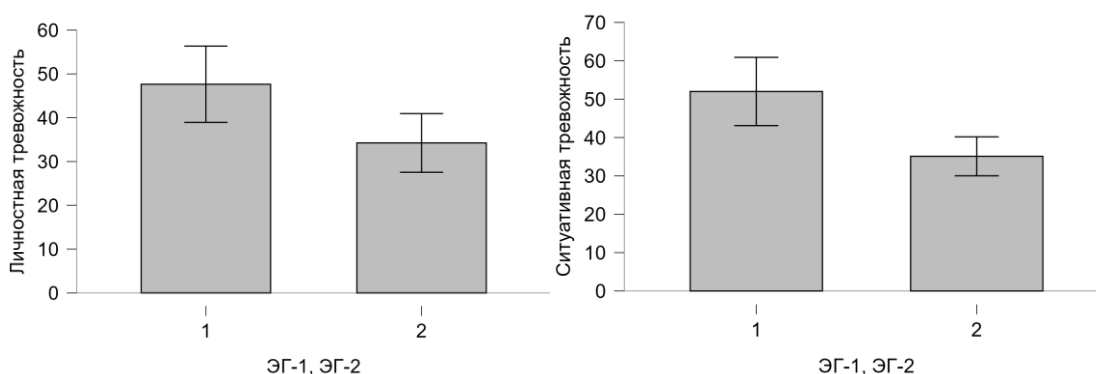


Рисунок 6. Диаграммы распределения показателей по шкале «Личностная тревожность» и «Ситуативная тревожность» методики Спилбергера на выявление личностной и ситуативной тревожности (адаптирована на русский язык Ю.Л. Ханиным)

Далее в таблице 7 представим результаты сравнительного анализа по методике С. Мадди (перевод и адаптация Д.А Леонтьева, Е.И. Рассказова).

Таблица 7

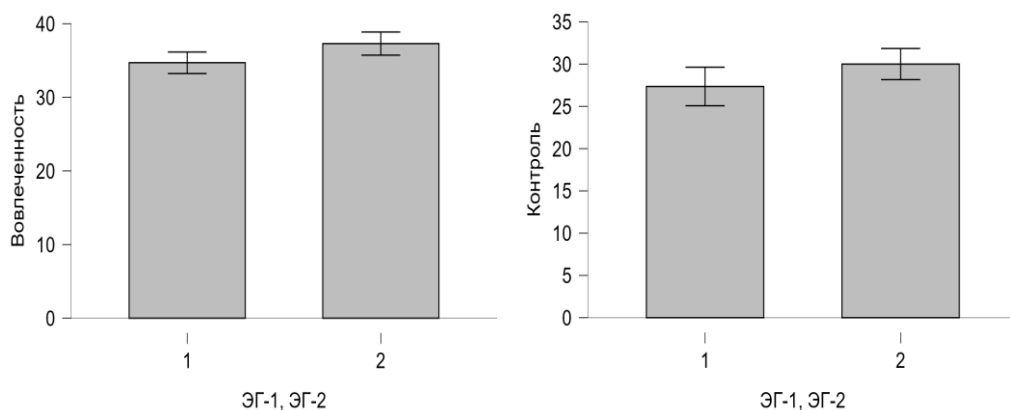
Результаты сравнительного анализа по методике С. Мадди (перевод и адаптация Д.А Леонтьева, Е.И. Рассказова)

№ п/п	Исследуемый параметр	Средний ранг		U	p
		ЭГ-1	ЭГ-2		
1	Вовлеченность	324	496	114	0,020
2	Контроль	350,5	469,5	140,5	0,108
3	Принятие риска	323,5	496,5	113,5	0,019
4	Жизнестойкость	295	525	85	0,002

Примечание: $p \leq 0.01$ – 114, $p \leq 0.05$ – 138

Согласно таблице 7 по U-критерий Манна – Уитни выявлены значимые различия практически по всем показателям, так показатели по шкале «вовлеченность» ($U=114$ $p = 0,020$) молодых людей без зависимости от смартфона статистически значимо выше, чем с зависимостью, что свидетельствует о том, что молодые люди без зависимости обладают более высокой вовлеченностью в происходящее, они в большей степени получают удовольствие от собственной деятельности. В то же время молодые люди с зависимостью в большей степени переживают чувство отвергнутости. По шкале принятие риска ($U = 113,5$, $p = 0,019$) у молодых людей без зависимости более высокие баллы и свидетельствует о том, что испытуемые рассматривают свою жизнь как способ приобретения опыта, готовность действовать в отсутствие надежных гарантий на успех, на свой страх и риск.

На рисунке 7 представлены диаграммы распределения показателей испытуемых по компонентам жизнестойкости, рассчитанных с применением U – критерия Манна- Уитни по методике С. Мадди.



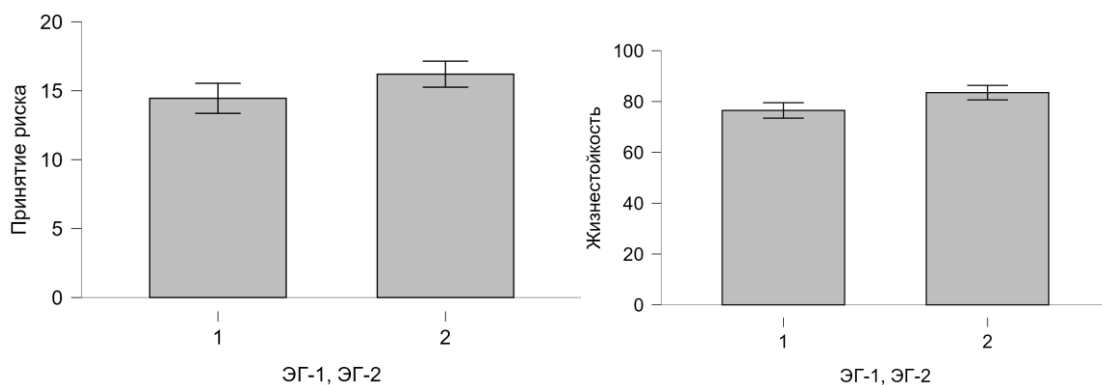


Рисунок 7 Диаграммы распределения показателей по шкалам компонентов жизнестойкости по методике С. Мадди (перевод и адаптация Д.А Леонтьева, Е.И. Рассказова)

Таким образом, по результатам методике С. Мадди был выявлен более низкий уровень жизнестойкости у молодых людей с зависимостью от смартфона.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Теоретический анализ исследований психологического благополучия показал, что это продукт отношений между человеком и человеком, внешних вещей и явлений, и прямых отношений между человеком и самим собой. В качестве основных факторов, обуславливающих субъективное благополучие, могут выступать уровень самопринятия, субъективного положительного отношения с окружающими, личностная автономия, осмысленность своей жизнедеятельности, которые проявляются в позитивных внешних связях с окружающим миром, вовлеченности в собственной деятельности и удовлетворением своей жизнью.

Зависимость от смартфона среди молодых людей представляет серьезную психологическую проблему, требующую комплексного подхода к ее решению. Это поведение часто связано с потребностью в постоянном взаимодействии, стремлением к самоидентификации и социальному признанию в цифровом пространстве. Чрезмерное увлечение смартфонами может приводить к снижению концентрации внимания, социальной изоляции, проблемам в личных отношениях и учебе. Для преодоления этой зависимости необходимы как индивидуальные меры по развитию навыков саморегуляции и управления временем, так и системные усилия со стороны семьи, образовательных учреждений и общества в целом по формированию здоровых моделей взаимодействия с цифровыми технологиями. Только комплексный подход, сочетающий просветительскую работу, психологическую поддержку и практические рекомендации, сможет помочь молодым людям справиться с проблемой зависимости от смартфонов и выстроить гармоничные отношения с современными технологиями.

Теоретический анализ разработанности темы влияния зависимости от смартфона на психологическое благополучие личности показал, что существует несколько проблемных вопросов, связанных с изучением данного феномена, среди них:

– отсутствие единого взгляда на природу и психологические механизмы влияния зависимости от смартфона на психологические и физические состояния и свойства личности, которые различными исследователями рассматриваются через призму личностных особенностей, особенностей интеллектуальной или мотивационной сфер, особенностей саморегуляции и т.д.;

– недостаточная изученность проявления влияния зависимости от смартфона на состояния и свойства личности у лиц мужского и женского пола, на выборке взрослых, работающих людей в отечественных исследованиях;

– низкая защищенность психодиагностического инструментария, используемого для выявления уровня выраженности влияния зависимости от смартфона на состояния и свойства личности, от влияния социальной желательности и, как следствие, высокая подверженность получаемого результата искажениям.

Согласно проведенного исследования мы пришли к следующему выводу:

Молодые люди с высоким уровнем зависимости от смартфона проявляют следующие характеристики: сильное желание постоянно проверять свой смартфон и быть в курсе происходящего в социальных сетях, мессенджерах и других приложениях. Кроме того, проводят большую часть времени с телефоном и испытывают дискомфорт, когда он находится вне досягаемости.

У молодых людей проявляются психологические проблемы, такие как тревожность, депрессия и сниженная самооценка, связанные с избирательным влиянием социальных медиа. Важно отметить, что высокий уровень зависимости от смартфона может оказывать негативное влияние на различные сферы жизни, включая социальное, психологическое и физическое благополучие.

При помощи U-критерий Манна – Уитни были выявлены особенности психологического благополучия молодых людей с разным уровнем зависимости от смартфона, а именно:

- молодые люди с зависимостью от смартфонов испытывают большие трудности в установлении и поддержании благоприятных социальных связей, кроме того, они в меньшей степени способны самостоятельно принимать решения и регулировать собственное поведение;

- молодые люди с зависимостью от смартфона испытывают большие трудности в организации повседневной жизни и адаптации к меняющимся обстоятельствам, для них характерен более низкий уровень четких жизненных целей и ощущения осмысленности своего существования.

Также по U-критерий Манна – Уитни молодые люди с зависимостью от смартфона достоверно отличаются от молодых людей без зависимости по параметрам личной и ситуативной тревожности.

Личная тревожность характеризует склонность индивида воспринимать большой круг ситуаций как угрожающие, реагируя на них выраженным состоянием тревоги. Ситуативная тревожность, в свою очередь, отражает уровень тревоги, вызванный конкретной ситуацией.

Выявленные различия свидетельствуют о том, что молодые люди с зависимостью от смартфона более склонны к переживанию тревоги как устойчивой личностной черты, а также чаще реагируют тревогой на конкретные ситуации. Эти особенности могут играть роль как в формировании зависимости, так и в поддержании данного состояния.

Кроме того, по U-критерий Манна – Уитни выявлены значимые различия практически по всем показателям, так показатели по шкале «вовлеченность» молодых людей без зависимости от смартфона статистически значимо выше, чем с зависимостью, что свидетельствует о том, что молодые люди без зависимости более высокой вовлеченностью в происходящее, они в большей степени получают удовольствие от собственной деятельности. В то же время молодые люди с зависимостью в

большей степени переживают чувство отвергнутости. По шкале принятие риска у молодых людей без зависимости более высокие баллы и свидетельствует о том, что испытуемые рассматривают свою жизнь как способ приобретения опыта, готовность действовать в отсутствие надежных гарантий на успех, на свой страх и риск.

Таким образом, был выявлен более низкий уровень жизнестойкости у молодых людей с зависимостью от смартфона.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ И ЛИТЕРАТУРЫ

1. Хохти Р., Пааккари А., Стенберг К. Смартфоны. В соавторстве: Раутио П., Стенвалл Э. (ред.). Социальные, материальные и политические конструкты арктического детства. Дети: глобальные постгуманистические перспективы и материалистические теории. 2019. Спрингер, Сингапур. С. 85-102.
2. Чан Н.Н., Уокер К., Гливз А. Исследование жизненного опыта студентов по использованию смартфонов в различных учебных контекстах с использованием герменевтического феноменологического подхода // Компьютеры и образование. 2015. Том 82. С. 96-106.
3. Шейнов В. П., Девицын А. С. Факторная структура модели зависимости от смартфона // Институт психологии Российской академии наук. Социальная и экономическая психология. 2021. Т. 6, № 3 (23). С. 174-197.
4. Крухмалева О. В., Крухмалев Е. В. Современные игровые устройства в жизни детей и подростков: социокультурный анализ // Культура и образование. 2017. № 2 (2). С. 47-60.
5. Колесников В.Н., Мельник Ю.И., Теплова Л.И. Мобильный телефон в учебной деятельности современного старшеклассника и студента // Непрерывное образование: XXI век. Вып. 2(22).
6. Берберян А. С. Взаимосвязь смысложизненных ориентаций, жизнестойкости и субъективного благополучия // Методология современной психологии. 2020. № 12. С. 5-13.
7. Фетискин Н. П., Козлов В. В., Мануйлов Г. М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. М.: Изд-во Института психотерапии, 2002. С. 339.
8. Шейнов В. П., Девицын А. С. Трехфакторная модель зависимости от социальных сетей // Российский психол. журнал. 2021. № 3. С. 145-158.

9. Белова В.А., Щербакова К.Г. Арт-терапия в психологии // Исследования в области психологии и педагогики в условиях современного мира. Уфа: Агентство международных исследований, 2019. С. 15-17.
10. Градюшко А. А. Белорусские интернет-СМИ в контексте меняющегося медиапотребления // Журнал Белорусского гос. ун-та. Журналистика. Педагогика. 2018. № 1. С. 4-11.
11. Догадкина С. Б., Ермакова И. В., Шарапов А. Н. Вегетативное и гормональное обеспечение когнитивной деятельности детей (работа на смартфоне) в зависимости от психологических особенностей и типа вегетативной нервной активности // Новые исследования. 2020. № 2 (62). С. 15-32.
12. Варламова С. Н., Гончарова Е. Р., Соколова С. Н. Интернет-зависимость молодежи мегаполисов: критерии и типология // Мониторинг общественного мнения: экономические и социальные перемены. 2015. № 2 (125). С. 165-182.
13. Векилова С. А. Психология семьи: учебник и практикум для вузов / С. А. Векилова. М.: Издательство Юрайт, 2023. С. 308.
14. Высоков И. Е. Психология познания: учебник для бакалавриата и магистратуры / И. Е. Высоков. М.: Издательство Юрайт, 2022. С. 399.
15. Солдатова Г.У., Войсунский А.Е. Социально-когнитивная концепция цифровой социализации: новая экосистема и социальная эволюция психики // Психология. Журнал ВШЭ. 2021. Т. 18. № 3. С. 431-450.
16. Восковская Л. В. Психология ощущений и восприятия: учебное пособие для вузов / Л. В. Восковская. М.: Издательство Юрайт, 2022. С. 511.
17. Солдатова Г.У., Рассказова Е.И. Цифровая социализация российских подростков: сквозь призму сравнения с подростками 18 европейских стран // Социальная психология и общество. 2023. Том 14. № 3. С. 11—30.

18. Шейнов В.П. Адаптация и валидизация опросника «Шкала зависимости от смартфона» для русскоязычного социума // Системная психология и социология. 2020. № 3(35). С. 75-84.
19. Шейнов В.П., Девицын А.С. Разработка надежного и валидного опросника зависимости от социальных сетей // Системная психология и социология. 2021. № 2. С. 41—55. DOI:10.25688/2223-6872.2021.38.2.04.
20. Говард-Джонс Влияние цифровых технологий на благосостояние человека. Пенсильвания, [S. l.]: Nominet Trust; 2011. 98 с.
21. Шейнов В.П. Психологическая виктимизация жертв издевательств как источник их отрицательных эмоциональных состояний. Институт психологии Российской академии наук. Социальная и экономическая психология. 2019, № 4(1), С. 94-123.
22. Гулевич О. А. Психология межгрупповых отношений: учебник для вузов / О. А. Гулевич. — 2-е изд., испр. и доп. М.: Издательство Юрайт, 2022. С. 345.
23. Се Х, Донг И, Ван Дж. Качество сна как фактор проблемного использования смартфона и клинических симптомов со здоровьем. Журнал о поведенческих зависимостях. 2018, Часть 7(2), С. 466–472. DOI: 10.1556/2006.7.2018.40.
24. Зенцирчи С.А., Айгар Х., Гекташ С., Онсюз М.Ф., Алайе М., Метинташет С. Оценка зависимости от смартфонов и связанных с ними факторов среди студентов университетов. Международный научно-исследовательский журнал в области медицинских наук. 2018, 6(7), С. 2210-2216. DOI: 10.18203/2320-6012.ijrms20182805.
25. Гува Л.А. Тревожность как психологический феномен // Психология особых состояний: от теории к практике. Красноярск: Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева, 2019. С. 123—125.

26. Дехтяренко А. А. Предикторы психологического благополучия / А. А. Дехтяренко, Е. И. Шлягина, А. Н. Гусев // Вопросы психологии. 2022. Т. 68. № 2. С. 135-146.
27. Дунаева Н. И. Психологическое благополучие мужчин и женщин, перенесших инсульт, как социально-психологическая проблема / Н. И. Дунаева, М. С. Иванова, Д. Д. Яркова // Психолого-педагогический поиск. – 2022. № 2(62). С. 155-164.
28. Заочинский, М. С. Психологическая безопасность в современном обществе / М. С. Заочинский // Инновации. Наука. Образование. 2022. № 50. С. 2917-2922.
29. Чжан МХ, Ву АМС. Влияние зависимости от смартфонов на качество сна студентов китайских университетов: роль СМИ в саморегуляции и откладывании времени перед сном. Вызывающее привыкание поведение. 2020. С. 111. DOI: 10.1016/j.addbeh.2020.106552.
30. Хауг С., Кастро Р.П., Квон М., Филлер А., Ковач Т., Шауб М.П. Использование смартфонов и зависимость от них среди молодежи Швейцарии. Журнал поведенческих зависимостей. 2015. 4(4). С. 299–307.
31. Иванников В. А. Психология: учебник для среднего профессионального образования / В. А. Иванников. М.: Издательство Юрайт, 2022. С. 480.
32. Ким С., Пак Дж., Ким Х., Пан З., Ли Ю., Макинтайр Р.С. Взаимосвязь между зависимостью от смартфонов и симптомами депрессии, тревоги и дефицита внимания // Гиперактивности у южнокорейских подростков. Энн Джен Психиатрия. 2019. С. 181. DOI: 10.1186/s12991-019-0224-8.
33. Акопова М.А. Влияние смартфонов на аттенционные процессы студентов // Вестник ГУУ. 2020. № 6. С. 167- 172.
34. Ковальчук Ю.И. Исследование проблем тревожности в зарубежных научных школах // Психология и педагогика в Крыму: пути развития. 2021. №2. С. 154-165.

35. Коларькова А.В. Различные взгляды на причины возникновения тревожности в работах современных исследователей // Психология, социология и педагогика. 2014. № 8. С. 39-41.

36. Ким С., Пак Дж., Ким Х., Пан З., Ли Ю., Макинтайр Р.С. Взаимосвязь между зависимостью от смартфонов и симптомами депрессии, тревоги и дефицита внимания, гиперактивности у южнокорейских подростков. Энн Джен Психиатрия. 2019; С. 181. DOI: 10.1186/s12991-019-0224-8.

37. Коровина В. В. Психологическое благополучие лиц зрелого возраста как объект психологического исследования: анализ параметра “позитивные отношения с окружающими” / В. В. Коровина // Человеческий фактор: Социальный психолог. 2022. № 1(43). С. 115-123.

38. Татено М., Тео А.Р., Укаи Ж., Канадзава Дж., Кацуки Р., Кубо Х., Като Т. Интернет-зависимость, пристрастие к смартфонам и черта характера хики-комори у японской молодежи: социальная изоляция и социальные сети. // Границы в психиатрии. 2019. С. 10-455. DOI: 10.3389/fpsy.2019.00455.

39. Козьмина Л. Б. Особенности психологического благополучия и удовлетворенности трудом женщин разных возрастных групп / Л. Б. Козьмина // Общество: социология, психология, педагогика. 2022. № 2(94). С. 116-121.

40. Косарева О. В. Теоретический анализ понятия "психологическое благополучие" личности / О. В. Косарева, Н. Н. Доронина // Научный альманах. 2022. № 1-2(87). С. 190-194.

41. Крюкова Е. А. Эмоциональный интеллект: черта или способность (к результатам русскоязычной адаптации опросника «черты эмоционального интеллекта») / Е. А. Крюкова, М. А. Шестова, Т. В. Корнилова // Способности и ментальные ресурсы человека в мире глобальных перемен. М.: Институт психологии РАН, 2020. С. 1694-1700.

42. Корягина Н. А. Психология общения : учебник и практикум для вузов / Н. А. Корягина, Н. В. Антонова, С. В. Овсянникова. М.: Издательство Юрайт, 2022. С. 440.

43. Городецкая И.М., Исламгулов И.Р. Мобильная зависимость как форма зависимого поведения современных студентов // Вестник Казанского технологического университета. 2014. № 24. С. 328-330.

44. Зарецкая О.В. Компьютерная и интернет-зависимость: анализ и систематизация подходов к проблеме // Психологическая наука и образование 2017. URL: https://psyjournals.ru/journals/psyedu/archive/2017_n2/psyedu_2017 (дата обращения: 10.02.2023).

45. Лебеденко М. С. Изучение взаимосвязи между уровнем социального интеллекта и показателями эмоционального интеллекта / М. С. Лебеденко // Психология и педагогика в Крыму: пути развития. 2020. № 4. С. 129-135.

46. Либина А. В. Психология совладания // Учебное пособие для вузов / А. В. Либина. 2-е изд., перераб. и доп. М.: Издательство Юрайт, С. 2023. - 318.

47. Шейнов В.П., Низовских Н.А., Ермак В.О. Зависимость от смартфонов и ее связи с академической мотивацией, прокрастинацией и самоконтролем в общении у белорусов и россиян // Социальная психология и общество. 2024. Том15. №2. С. 100–116. URL: https://psyjournals.ru/journals/sps/archive/2024_n2/Sheinov_et_al (дата обращения: 01.06.2024).

48. Леонов Н. И. Психология общения: учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. И. Леонов. 4-е изд., перераб. и доп. М.: Издательство Юрайт, 2022. С. 193.

49. Милорадова Н. Г. Психология и педагогика: учебник и практикум для вузов / Н. Г. Милорадова. 2-е изд., испр. и доп. М.: Издательство Юрайт, 2023. С. 307.

50. Малахов В.Н. Исследование формирования стрессоустойчивости сотрудников медицинского учреждения // Психологические исследования личности в современной стрессогенной среде. Ставрополь: Северо—Кавказский федеральный университет, 2018. С. 178-181.

51. Мисунов С.Н. Понятие тревожности // Вестник науки. 2021. №2 (35). Т.1. С. 17-20.

52. Маматова С. И. Психологическая культура как личностный предиктор психологического благополучия / С. И. Маматова // Наука. Культура. Искусство: актуальные проблемы теории и практики: Сборник материалов Всероссийской (с международным участием) научно-практической конференции. В 5-ти томах, Белгород: Белгородский государственный институт искусств и культуры, 2022. С. 356-360.

53. Малкина С. А. Созависимость и эмоциональный интеллект у лиц с нарушением пищевого поведения / С. А. Малкина, Н. Г. Артемцева // Психология - наука будущего: Материалы IX Международной конференции молодых ученых. М.: Институт психологии РАН, 2021. С. 217-221.

54. Мечик-Грозная О. С. Эмоциональный интеллект как предмет научных исследований: исторический экскурс / О. С. Мечик-Грозная, Л. Ф. Вязникова // Психологическая наука и практика в современном обществе: реальность и тенденции развития : Сборник научных трудов по материалам Всероссийской научно-практической конференции, Хабаровск, 25–27 ноября 2020 года / Под редакцией Е.Н. Ткач. – Хабаровск: Тихоокеанский государственный университет, 2021. С. 222-227.

55. Маралов В. Г. Психология саморазвития: учебник и практикум для вузов / В. Г. Маралов, Н. А. Низовских, М. А. Щукина. 2-е изд., испр. и доп. М.: Издательство Юрайт, 2022. С. 320.

56. Молчанов С. В. Психология молодых людей и юношеского возраста: учебник для вузов / С. В. Молчанов. М.: Издательство Юрайт, 2022. С. 351.

57. Мухаметгалина Л. Р. Проблема развития эмоционального интеллекта в молодом возрасте / Л. Р. Мухаметгалина // Polish Journal of Science. 2020. № 27-4(27). С. 58-61.

58. Морозюк С. Н. Психология личности. Психология характера: учебное пособие для вузов / С. Н. Морозюк. М.: Издательство Юрайт, 2023. С. 217.

59. Маралов В. Г. Психология саморазвития: учебник и практикум для вузов / В. Г. Маралов, Н. А. Низовских, М. А. Щукина. 2-е изд., испр. и доп. М.: Издательство Юрайт, 2022. С. 320.

60. Немов Р. С. Психология в 2 ч. Часть 1: учебник для вузов / Р. С. Немов. 2-е изд., перераб. и доп. М.: Издательство Юрайт, 2022. С. 243.

61. Назаретян А. П. Психология стихийного массового поведения: учебное пособие для вузов / А. П. Назаретян. 3-е изд., доп. М.: Издательство Юрайт, 2023. С. 158.

62. Никиткова Н.В., Дзюбайло А.В., Фильштинская Е.Г. Факторы риска эмоционального выгорания в работе медицинских сестер // Медсестра. 2019. №10. С. 28-31.

63. Останина А.А., Емельяненко А. Взаимосвязь эмоционального выгорания и тревожности у детей дошкольного возраста в период пандемии // Современные тенденции прикладных исследований в психологии, педагогике и социологии. Ульяновск: Ульяновский государственный университет, 2021. С. 47-49.

64. Платонов Ю. П. Социальная психология: учебник / Ю.П. Платонов. М.: ИНФРА-М, 2018. С. 336.

65. Патрушева И. В. Психология и педагогика игры: учебное пособие для вузов / И. В. Патрушева. М.: Издательство Юрайт, 2022; С. 130.

66. Психология безопасности: учебное пособие для вузов / А. И. Донцов, Ю. П. Зинченко, О. Ю. Зотова, Е. Б. Перелыгина. М.: Издательство Юрайт, 2022. С. 276.

67. Психология: учебник и практикум для вузов / А. С. Обухов [и др.]; под общей редакцией А. С. Обухова. 2-е изд., перераб. и доп. М.: Издательство Юрайт, 2022. С. 404.

68. Певнева А. Н. Влияние жизнеспособности личности на психологическое благополучие / А. Н. Певнева // Психология личностного взаимодействия в современном обществе: Сборник материалов I Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Армавир, 12 апреля 2022 года. Чебоксары: Общество с ограниченной ответственностью «Издательский дом «Среда», 2022. С. 127-131.

69. Психология в 2 ч. Часть 1. Общая и социальная психология: учебник для вузов / Б. А. Сосновский [и др.]; под редакцией Б. А. Сосновского. 3-е изд., перераб. и доп. М.: Издательство Юрайт, 2023. С. 481.

70. Руденский Е. В. Психология ненормативного развития личности: учебное пособие для вузов / Е. В. Руденский. М.: Издательство Юрайт, 2022. С. 177.

71. Романенко О.Н. Классические представления о тревожности // Форум молодых ученых. 2019. №3 (31). С. 690—697.

72. Савченко Д.Е. Тревожность как психологический феномен // Молодежь XXI века: образование, наука, инновации. Новосибирск: Новосибирский государственный педагогический университет, 2019. С. 105-107.

73. Семенова Л. Э. Психологическое благополучие и опыт родительства женщин-матерей из разных типов семей / Л. Э. Семенова, Т. А. Серебрякова, Ю. Е. Гарахина // Вестник Мининского университета. 2018. Т. 6. № 2(23). С. 15.

74. Сунцова Я. С. Психологическое благополучие женщин с разным уровнем суверенности психологического пространства / Я. С. Сунцова // Евразийское Научное Объединение. 2020. № 10-7(68). С. 509-513.

75. Сапоровская М. В. Эмоциональное выгорание и психологическое благополучие женщин в семье / М. В. Сапоровская // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2018. Т. 24. № 4. С. 68-73.
76. Сухарева Н.В. Тревожность, тревога, страх: соотношение понятий // Теория и практика современной науки. 2018. №5 (35). С. 813-816.
77. Тарарина Е.В. Практикум по арт-терапии: шкатулка мастера: научно-методическое пособие. Луганск: Элтон-2, 2013. С. 160.
78. Тереханова Т.В. Коррекция тревожности в арт-терапевтическом подходе // Научное и образовательное пространство: перспективы развития. Чебоксары: Интерактив плюс, 2018. С. 116-117.
79. Тимофеев И.А., Ческидова И.Б. Арт-терапия как средство снижения тревожности // Аллея науки. 2018. №9 (25). Т.1. С. 822-828.
80. Тихомирова О.А. Понятие тревожности в современной психологии // Интеллектуальные ресурсы — региональному развитию. 2020. №2. С. 228-232.
81. Одарущенко О.И., Кузюкова А.А., Еремушкина С.М. и др. Тревожные переживания детей дошкольного возраста, ассоциированные с распространением COVID-19 // Вопросы курортологии, физиотерапии и лечебной физической культуры. 2021. №3-2. Т. 98. С. 143—144.
82. Туйзарова И.А., Фарафонова А.А., Шуптухин А.И. Синдром эмоционального выгорания у детей дошкольного возраста // Science and education: problems and innovations. Пенза: Наука и Просвещение. 2019. С. 260—262.
83. Финогенко Е.А. Синдром эмоционального выгорания в деятельности детей дошкольного возраста // Научное знание современности. 2019. №6 (30). С. 65—69.
84. Феоктистова С. В. Психология : учебное пособие для среднего профессионального образования / С. В. Феоктистова, Т. Ю. Маринова, Н. Н. Васильева. 2-е изд., исп. и доп. М.: Издательство Юрайт. 2023. С. 234.

85. Червяковская О. М. Психологические особенности проявления эмоционального интеллекта и психологических защит / О. М. Червяковская, А. И. Гусева // Психология и педагогика в Крыму: пути развития. 2020. № 4. С. 65-79.

86. Шарыкина О.В. Исследование особенностей стрессоустойчивости детей дошкольного возраста // Психологические исследования личности в современной стрессогенной среде. Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет. 2018. С. 225-227.

87. Шейнов В. П., Тарелкин А. И. Связи зависимости студентов от смартфона с психологическим неблагополучием // Научно-педагогическое обозрение (Pedagogical Review). 2022. Вып. 3 (43). С. 194–207.

88. Шейнов В.П. Короткая версия опросника «Шкала зависимости от смартфона» // Институт психологии Российской академии наук. Организационная психология и психология труда. 2021. Т. 6. № 1.

89. Шейнов В.П. Связи зависимости от смартфона с состояниями и свойствами личности // Журнал Белорусского государственного университета. Социология. 2020а. № 4. С. 120–127.

90. Яковлева Д.О. Тревожность как причина дисгармоничности личности // Современная наука: актуальные вопросы, достижения и инновации. Пенза: Наука и Просвещение. 2019. С. 176-178.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Таблица 1

Описательные статистики (Результаты ответов испытуемых с высоким
уровнем зависимости от смартфона)

Шкала	Экцесс	Асимметрия	Среднее значение	Мода	Медиана	Минимум	Максимум	Критерий Шапиро-Уилка	P-значение коэффициента Шапиро-Уилка
Уровень зависимости от смартфона	-1.160	-0.759	31.050	18.000	34.500	17.000	40.000	-1.160	-0.759
Положительные отношения с другими	-0.894	0.613	56.550	59.000	53.500	48.000	70.000	0.901	0.043
Автономия	0.436	0.853	47.800	48.000	48.000	40.000	63.000	0.918	0.092
Управление окружением	1.005	0.774	51.150	52.000	51.500	42.000	68.000	0.935	0.195
Личностный рост	0.022	0.260	55.700	52.000	52.000	42.000	68.000	0.904	0.050
Цель в жизни	-0.561	0.235	48.300	52.000	49.000	42.000	58.000	0.934	0.184
Самопринятие	-0.523	0.514	55.350	59.000	53.000	44.000	70.000	0.938	0.220
Психологическое благополучие	3.941	1.401	314.800	313.000	314.000	294.000	353.000	0.874	0.014
Личностная тревожность	-1.538	0.031	47.650	29.000	47.500	20.000	74.000	0.914	0.077
Ситуативная тревожность	-1.403	0.041	52.000	44.000	50.000	24.000	80.000	0.921	0.106
Вовлеченность	-0.462	0.590	34.700	34.000	34.000	31.000	41.000	0.898	0.037
Контроль	-1.517	-0.267	27.350	21.000	28.500	21.000	34.000	0.860	0.008
Принятие риска	-0.811	0.557	14.450	13.000	14.000	11.000	19.000	0.925	0.121
Жизнестойкость	-1.145	-0.545	76.500	78.000	78.000	65.000	85.000	0.901	0.044

Таблица 2

Описательная статистика (Результаты ответов испытуемых с низким уровнем зависимости от смартфона)

Шкала	Экцесс	Асимметрия	Среднее значение	Мода	Медиана	Минимум	Максимум	Критерий Шапиро-Уилка	Р-значение коэффициента Шапиро-Уилка
Уровень зависимости от смартфона	-0.545	-0.784	11.150	12.000	12.000	5.000	15.000	0.869	0.012
Положительные отношения с другими	-1.311	0.071	60.950	50.000	59.500	50.000	74.000	0.921	0.105
Автономия	-1.082	-0.279	63.550	59.000	64.500	50.000	74.000	0.927	0.135
Управление окружением	-0.696	-0.166	61.850	59.000	61.000	50.000	72.000	0.938	0.216
Личностный рост	-1.087	0.250	58.150	59.000	59.000	48.000	70.000	0.928	0.140
Цель в жизни	-0.936	-0.465	61.500	70.000	63.000	48.000	70.000	0.918	0.092
Самопринятие	-1.485	-0.257	60.250	70.000	61.500	48.000	70.000	0.878	0.017
Психологическое благополучие	-1.088	-0.093	366.250	378.000	366.000	331.000	397.000	0.962	0.584
Личностная тревожность	-0.813	0.774	34.250	20.000	28.500	20.000	63.000	0.854	0.006
Ситуативная тревожность	-1.122	0.518	35.100	25.000	32.500	21.000	54.000	0.904	0.048
Вовлеченность	0.200	-0.864	37.300	41.000	38.000	29.000	41.000	0.905	0.052
Контроль	-0.384	-0.190	30.000	29.000	29.500	22.000	36.000	0.962	0.579
Принятие риска	-0.463	-0.389	16.200	16.000	16.000	12.000	19.000	0.929	0.150
Жизнестойкость	0.462	-0.590	83.500	80.000	83.500	69.000	93.000	0.958	0.497

Таблица 3

Эмпирические данные по методике: шкала зависимости от смартфона (В.П. Шейнов)

№	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	Баллы
ЭГ 1																	
1	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	36
2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	40
3	2	3	1	1	1	3	1	0	1	3	2	1	1	1	1	1	23
4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	32
5	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	39
6	3	3	3	2	2	1	1	2	2	3	2	2	2	2	1	2	33
7	0	1	0	2	0	1	2	1	1	2	2	1	1	2	1	1	18
8	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	23	0	2	2	1	1	39
9	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	40
10	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	35
11	2	2	2	3	3	3	3	1	2	2	2	3	3	3	2	2	38
12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	17
13	3	3	3	2	2	1	1	2	2	3	3	3	2	1	1	2	34
14	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	0	2	1	1	18
15	3	3	3	3	3	2	2	2	1	1	1	2	3	3	3	3	38
16	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	35
17	0	1	0	0	2	1	2	1	1	2	2	2	1	2	1	1	19
18	1	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	36
19	3	3	3	2	2	1	1	2	2	3	2	2	2	2	1	2	33
20	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	18
ЭГ-2																	
1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	13
2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	12
3	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	7
4	2	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	13
5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	15
6	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	13
7	0	1	0	0	0	1	2	1	1	2	2	1	1	0	1	1	14
8	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	7
9	2	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	13
10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	1	1	12
11	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	10
12	2	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	13
13	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	12
14	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	11
15	0	1	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	1	0	5
16	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	7
17	2	0	1	1	1	0	1	0	1	0	2	1	0	0	1	1	12
18	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	15
19	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	12
20	0	1	0	0	0	0	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	7

Таблица 4

Эмпирические данные по методике: «Шкала психологического благополучия» К. Рифф (адаптация Шевеленковой Т.Д., П.П. Фесенко)

ЭГ-1	Положительные отношения с другими	Автономия	Управление окружением	Личностный рост	Цель в жизни	Самопринятие	Психологическое благополучие
1	50	41	53	68	43	59	314
2	49	43	59	52	48	64	315
3	53	48	68	59	44	52	324
4	59	44	52	64	45	70	334
5	68	45	50	52	52	48	315
6	52	52	53	50	50	50	307
7	59	50	52	59	42	51	313
8	64	53	42	52	48	59	318
9	52	52	48	59	44	44	299
10	70	42	43	60	45	45	305
11	48	48	43	52	52	59	302
12	50	50	48	52	50	64	314
13	51	52	44	42	53	52	294
14	59	59	45	68	52	70	353
15	63	63	52	52	42	48	320
16	69	40	50	59	45	50	313
17	48	48	52	60	52	51	311
18	53	41	58	52	50	59	313
19	54	42	59	50	51	58	314
20	60	43	51	52	58	54	318
	1131	956	1022	1114	966	1107	6296
	56,55	47,8	51,1	55,7	48,3	55,35	314,8
ЭГ-2							
1	68	59	70	59	68	69	393
2	69	72	59	55	65	70	390
3	59	74	55	64	68	59	379
4	64	69	64	70	52	55	374
5	60	70	70	65	59	64	388
6	70	59	65	50	64	70	378
7	68	55	50	59	52	65	349
8	50	64	59	60	70	48	351
9	51	70	70	68	48	50	357
10	59	65	59	52	70	59	364
11	72	50	55	59	59	64	359
12	74	59	64	64	55	52	368
13	50	72	70	52	64	70	378
14	70	74	65	70	70	48	397
15	59	50	50	48	65	59	331
16	55	70	59	50	50	64	348
17	53	59	72	51	59	52	346
18	50	55	60	59	60	70	354
19	58	60	59	50	62	48	337
20	60	65	62	58	70	69	384
	1219	1271	1237	1163	1230	1205	7325
	60,95	63,55	61,85	58,15	61,5	60,25	366,25

Таблица 5

Эмпирические данные по методике Ч. Д. Спилбергера на выявление личностной и ситуативной тревожности (адаптирована на русский язык Ю.Л. Ханиным)

№	ЭГ- 1		ЭГ- 2	
	Личная	Ситуативная	Личная	Ситуативная
1	35	40	20	25
2	20	24	32	32
3	50	56	25	23
4	39	44	40	33
5	22	26	23	21
6	65	58	50	52
7	40	43	22	25
8	69	59	33	45
9	29	30	23	28
10	61	74	34	40
11	74	79	25	50
12	29	44	21	29
13	45	80	52	40
14	73	65	60	52
15	28	29	20	30
16	70	65	50	41
17	69	44	22	24
18	27	30	63	33
19	50	74	24	25
20	58	76	46	54
среднее	47,65	52	34,25	35,1

Таблица 6

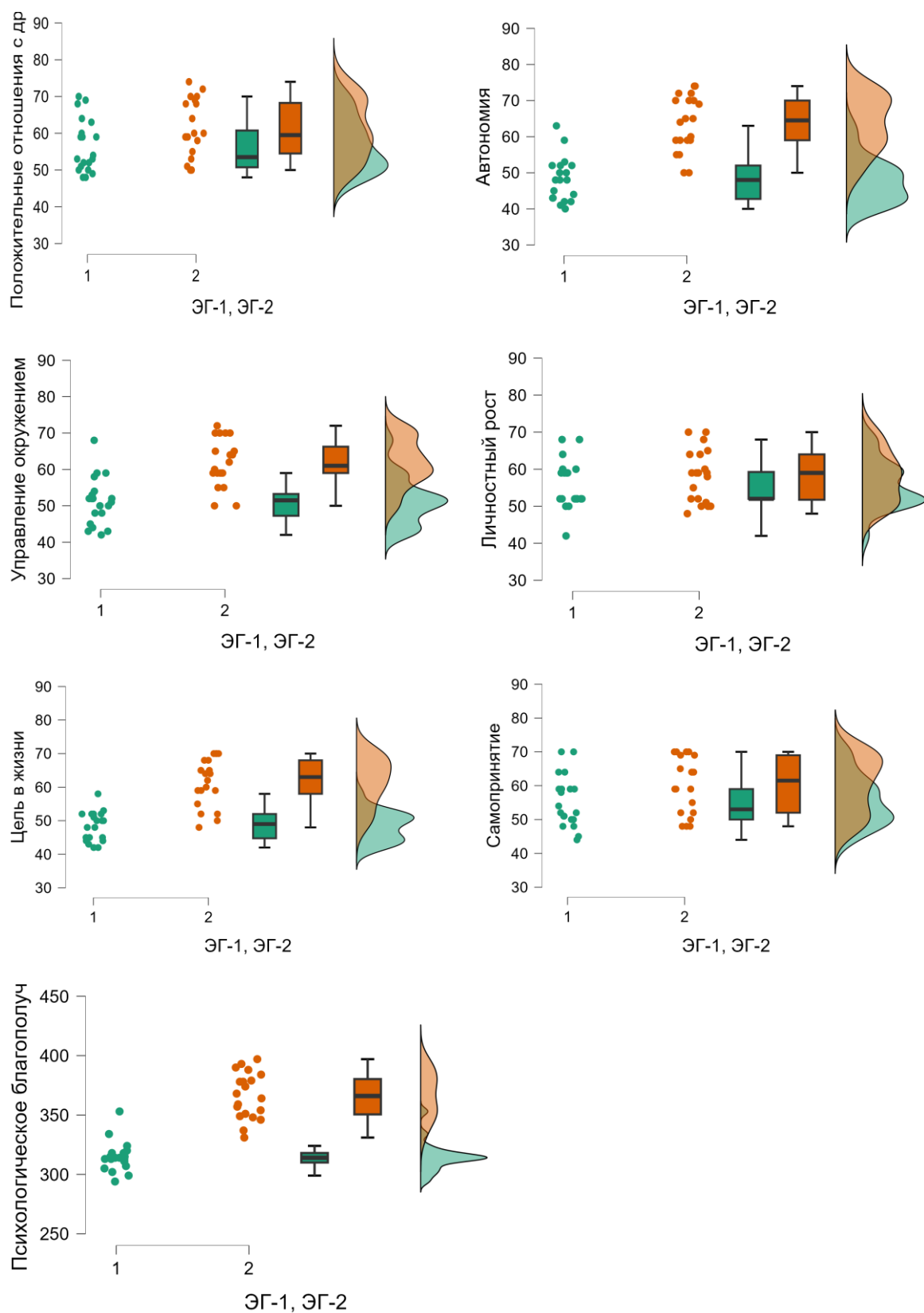
Эмпирические данные по методике оценки жизнестойкости С. Мадди
(перевод и адаптация Д.А Леонтьева, Е.И. Рассказова)

	ЭГ2	Вовлеченность	Контроль	Принятие риска	Жизнестойкость
1	Респондент № 1	36	36	19	91
2	Респондент № 2	41	25	16	82
3	Респондент № 3	38	29	17	84
4	Респондент № 4	40	33	19	92
5	Респондент № 5	34	36	18	88
6	Респондент № 6	35	29	19	83
7	Респондент № 7	41	30	16	87
8	Респондент № 8	39	24	18	81
9	Респондент № 9	38	26	16	80
10	Респондент № 10	41	28	18	87
11	Респондент № 11	37	29	14	80
12	Респондент № 12	39	33	16	88
13	Респондент № 13	40	36	17	93
14	Респондент № 14	33	31	16	80
15	Респондент № 15	41	33	14	88
16	Респондент № 16	29	31	13	73
17	Респондент № 17	34	28	16	78
18	Респондент № 18	33	22	14	69
19	Респондент № 19	39	29	16	84
20	Респондент № 20	38	32	12	82
	ЭГ-1	Вовлеченность	Контроль	Принятие риска	Жизнестойкость
1	Респондент № 1	34	27	17	78
2	Респондент № 2	36	29	18	83
3	Респондент № 3	34	29	15	78
4	Респондент № 4	31	24	16	71
5	Респондент № 5	36	31	13	80
6	Респондент № 6	31	33	17	81
7	Респондент № 7	34	21	12	67
8	Респондент № 8	31	21	14	66
9	Респондент № 9	35	21	13	69
10	Респондент № 10	34	28	15	77
11	Респондент № 11	36	33	12	81
12	Респондент № 12	31	28	19	78
13	Респондент № 13	33	29	18	80
14	Респондент № 14	34	21	14	69
15	Респондент № 15	31	21	13	65
16	Респондент № 16	34	34	14	82
17	Респондент № 17	39	31	13	83

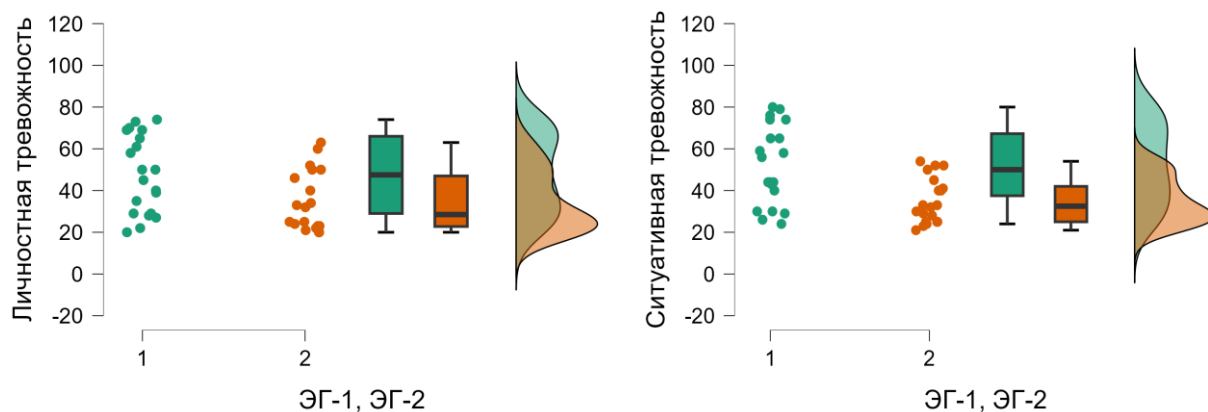
18	Респондент № 18	41	32	12	85
19	Респондент № 19	40	33	11	84
20	Респондент № 20	39	21	13	73

Графическое представление результатов исследования

Результаты испытуемых по методике: «Шкала психологического благополучия» К. Рифф (адаптация Шевеленковой Т.Д., П.П. Фесенко)



Результаты испытуемых по методике Ч. Д. Спилбергера на выявление личностной и ситуативной тревожности (адаптирована на русский язык Ю.Л. Ханиным)



Результаты испытуемых по методике оценки жизнестойкости С. Мадди (перевод и адаптация Д.А Леонтьева, Е.И. Рассказова)

