

Елисеев Владимир Константинович

д-р пед. наук, профессор, профессор, заведующий кафедрой

Аношкина Полина Алексеевна

студентка

ФГБОУ ВО «Липецкий государственный педагогический университет им.

П.П. Семенова-Тян-Шанского»

г. Липецк, Липецкая область

ПОДДЕРЖКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ПОДРОСТКОВ В УСЛОВИЯХ ЦИФРОВИЗАЦИИ ОБРАЗОВАНИЯ

***Аннотация:** в статье рассматривается проблема поддержки эмоционального благополучия подростков в условиях цифровой трансформации образования. Раскрывается понятие эмоционального благополучия, анализируются риски цифровой образовательной среды (переутомление, тревожность, нарушение коммуникации) и ее возможности (индивидуализация обучения, развитие саморегуляции). Обобщены подходы отечественных ученых к изучаемой проблеме.*

***Ключевые слова:** эмоциональное благополучие, подростки, цифровизация образования, цифровая образовательная среда, психологическое здоровье.*

Современное образование претерпевает трансформацию, обусловленную внедрением цифровых технологий во все звенья педагогического процесса. Указанного рода перестройка открывает новые возможности для организации учебной деятельности, расширяет доступ к информации и создает адаптивные форматы взаимодействия между участниками образовательных отношений.

Подростковый возраст признается сензитивным периодом становления личности, когда эмоциональная сфера отличается повышенной уязвимостью к внешним воздействиям. Наложение процессов цифровой социализации на возрастные кризисные явления формирует уникальную ситуацию развития, требующую пристального научного внимания. Проблема поддержки эмоционального благополучия подростков в условиях цифровой образовательной среды приобретает

особую остроту, поскольку именно в школе учащиеся проводят существенную часть времени, взаимодействуют с электронными ресурсами и платформами.

Исследователи отмечают, что цифровая трансформация школы изменяет привычные паттерны учебного поведения и межличностной коммуникации. Е.В. Молчанова подчеркивает, что цифровизация образования несет в себе как созидательный, так и деструктивный потенциал, причем последствия этого процесса требуют вдумчивого анализа и прогнозирования [5, с. 134]. Особенно ощутимо влияние цифровой среды на эмоциональное состояние обучающихся подросткового возраста, чья психика находится в стадии активного формирования. П.И. Фролова указывает на то, что внедрение технологий без должного психолого-педагогического сопровождения способно провоцировать рост тревожности и снижение учебной мотивации у школьников [9, с. 261].

Степень разработанности темы представлена трудами отечественных ученых, исследующих различные грани взаимодействия цифровой среды и эмоционального состояния учащихся. Т.А. Ахрямкина и И.Н. Чаус заложили основы понимания психологического благополучия обучающихся в контексте образовательного пространства [1, с. 5]. Е.Н. Волкова и Г.В. Сорокоумова провели масштабное исследование психологических критериев благополучия современных подростков, уделили особое внимание факторам цифровой социализации [3, с. 14]. К.Н. Поливанова предложила новый образовательный дискурс, в центр которого поставлено благополучие школьников как интегральная характеристика качества образования [6, с. 27]. Г.У. Солдатова, Е.И. Рассказова и Т.А. Нестик изучали компетентность, безопасность цифрового поколения России, выявили связь между интенсивностью использования интернета и эмоциональным состоянием подростков [7, с. 120]. А.Е. Войскунский в своей работе рассмотрел психологические аспекты взаимодействия человека с интернет-средой [2, с. 210]. Проблемы сохранения эмоционального благополучия обучающихся в условиях цифровизации образования стали предметом исследования Е.В. Чердынцевой и О.В. Якубенко, которые выявили специфические риски цифровой образовательной среды [10, с. 27]. Л.В. Штылева проанализировала риски, возможности

цифровой социализации в контексте воспитательного процесса [11, с. 5]. П.И. Фролова, А.В. Горина и О.В. Якубенко рассмотрели интегрированные подходы к здоровьесбережению в условиях цифровизации образования [8, с. 26]. А.А. Хрусталева, Б.А. Горбатова и В.Е. Барон с соавторами осветили вопросы духовно-нравственного воспитания подрастающего поколения в условиях цифровой трансформации [4, с. 687].

Понятие эмоционального благополучия в психолого-педагогической литературе понимается как образование, отражающее гармоничное протекание эмоциональных процессов, преобладание положительных переживаний, способность личности справляться с трудностями.

Т.А. Ахрямкина и И.Н. Чаус определяют психологическое благополучие учащихся как состояние, характеризующееся удовлетворенностью образовательной средой, чувством защищенности и позитивным отношением к учебной деятельности [1, с. 15].

К.Н. Поливанова рассматривает благополучие школьника как многомерный показатель, включающий эмоциональный, когнитивный и социальный компоненты [6, с. 28].

Е.Н. Волкова и Г.В. Сорокоумова выделяют в структуре благополучия подростков такие составляющие, как субъективное ощущение счастья, удовлетворенность жизнью и низкий уровень негативных эмоциональных состояний [3, с. 18]. Эмоциональное благополучие подростка в образовательной среде предполагает наличие у него ресурсов для совладания со стрессом, уверенность в собственных силах и чувство принадлежности к школьному сообществу.

Г.У. Солдатова, Е.И. Рассказова и Т.А. Нестик подчеркивают, что в условиях цифровой социализации дополнительным фактором благополучия становится способность подростка к безопасному и осмысленному использованию информационных технологий [7, с. 210].

Таким образом, эмоциональное благополучие подростка представляет собой сложное системное качество, зависящее от множества внутренних и внешних условий. Специфика цифровой образовательной среды с точки зрения влияния

на эмоциональное благополучие подростка определяется рядом отличительных черт. Граница между учебным и внеучебным временем становится размытой, что создает предпосылки для формирования цифрового переутомления. Е.В. Молчанова отмечает, что постоянное нахождение в информационном поле повышает нагрузку на нервную систему, снижает адаптационные ресурсы организма [5, с. 134]. А.Е. Войскунский указывает на то, что интернет-среда способна вызывать состояния психологической зависимости и эмоциональной пресыщенности, особенно у лиц подросткового возраста [2, с. 215]. Цифровая образовательная среда предъявляет повышенные требования к саморегуляции подростка, его умению концентрировать внимание и распределять время. Л.В. Штылева обращает внимание на риск деформации межличностных отношений в условиях преобладания опосредованной коммуникации, что приводит к чувству одиночества и снижению эмпатии [11, с. 7]. Е.В. Чердынцева и О.В. Якубенко выявили, что интенсивное использование цифровых устройств в учебном процессе коррелирует с ростом тревожности и раздражительности у подростков [10, с. 29]. Цифровая среда предоставляет возможности для индивидуализации обучения, снижения публичной оценки и создания более комфортной атмосферы для застенчивых учащихся. П.И. Фролова, А.В. Горина и О.В. Якубенко отмечают, что грамотно организованная цифровая образовательная среда может стать пространством для развития навыков саморегуляции и эмоционального интеллекта [8, с. 27].

Возможности образовательного учреждения в поддержке эмоционального благополучия подростков в условиях цифровизации образования связаны с созданием безопасной и развивающей образовательной среды. Школа располагает ресурсами для организации системной работы по формированию у учащихся навыков цифровой гигиены и эмоциональной саморегуляции. П.И. Фролова подчеркивает, что необходима интеграция здоровьесберегающих технологий в цифровой образовательный процесс, что предполагает регламентацию времени работы с экранами, проведение физкультминутки и релаксационных пауз [9, с. 262]. А.А. Хрусталева, Б.А. Горбатова и В.Е. Барон с соавторами отмечают, что в условиях цифровой трансформации возрастает роль духовно-нравственного

воспитания, которое способствует формированию устойчивых ценностных ориентиров, эмоциональной стабильности у подростков [4, с. 687]. Образовательная организация реализует программы психологического просвещения, направленные на развитие у учащихся способности распознавать и регулировать собственные эмоциональные состояния в цифровой среде. Е.Н. Волкова и Г.В. Сорокумова рекомендуют включать в образовательный процесс диагностические процедуры, позволяющие своевременно выявлять признаки эмоционального неблагополучия, связанные с цифровой социализацией [3, с. 22]. Л.В. Штылева считает необходимым обучение подростков конструктивным стратегиям поведения в конфликтных ситуациях, возникающих в цифровом пространстве [11, с. 11]. Т.А. Ахрямкина и И.Н. Чаус подчеркивают значение психологически безопасной образовательной среды, где каждый подросток чувствует принятие и поддержку со стороны педагогов и сверстников [1, с. 56]. А.Е. Войскунский обращает внимание на потребность в развитии критического мышления у школьников, чтобы они могли оценивать достоверность информации и избегать манипуляций в сети [2, с. 240]. Г.У. Солдатова, Е.И. Рассказова и Т.А. Нестик указывают на необходимость формирования у подростков цифровой компетентности, включающей знания о рисках, способах защиты собственного психологического благополучия [7, с. 290]. Е.В. Чердынцева и О.В. Якубенко подчеркивают роль педагога как наставника, который помогает подростку освоить новые способы учебной деятельности без ущерба для эмоционального здоровья [10, с. 31]. К.Н. Поливанова предлагает пересмотреть критерии оценки успешности образовательного процесса, включив в них показатели субъективного благополучия учащихся наряду с академическими достижениями [6, с. 32].

Образовательное учреждение организует пространство для неформального общения и творческой реализации подростков, что служит ресурсом для восстановления эмоционального равновесия. П.И. Фролова, А.В. Горина и О.В. Якубенко рекомендуют использовать цифровые инструменты для развития здоровьесберегающих компетенций, например, ведение электронных дневников

самочувствия, участие в онлайн-проектах, посвященных здоровому образу жизни [8, с. 28].

Таким образом, перечень средств, имеющихся в распоряжении учебного заведения, позволяет целенаправленно воздействовать на факторы, определяющие эмоциональное состояние подростков в цифровой образовательной среде. Проведенный анализ показывает, что проблема поддержки эмоционального благополучия подростков в условиях цифровизации образования представляет собой многоаспектную научную задачу. Цифровая образовательная среда создает новые возможности для индивидуализации и адаптивности обучения, одновременно порождает риски, связанные с перегрузкой, тревожностью, нарушением межличностной коммуникации. Понятие эмоционального благополучия подростка понимается через состояние гармонии, удовлетворенности и способности к конструктивному совладанию со стрессом. Образовательное учреждение располагает потенциалом для минимизации негативных эффектов цифровизации через организацию здоровьесберегающего учебного процесса, развитие цифровой компетентности учащихся и формирование психологически безопасной среды.

Список литературы

1. Ахрямкина Т.А. Психологическое благополучие учащихся в образовательной среде: монография / Т.А. Ахрямкина, И.Н. Чаус. – Самара: СФ ГБОУ ВПО МГПУ, 2012. – 104 с. – EDN XQUCKL
2. Войскунский А.Е. Психология и Интернет / А.Е. Войскунский. – М.: Акрополь, 2010. – 439 с. – EDN QYBLKR
3. Волкова Е.Н. Психологические критерии благополучия современных подростков в контексте изучения цифровой социализации / Е.Н. Волкова, Г.В. Сорокоумова // Социальная психология и общество. – 2024. – Т. 15, № 2. – С. 12–27. – DOI 10.17759/sps.2024150202. – EDN GEZWDK
4. Духовно-нравственное воспитание подрастающего поколения в условиях цифровой трансформации / А.А. Хрусталева, Б.А. Горбатова, В.Е. Барон [и др.] // Молодой ученый. – 2026. – № 24 (627). – С. 686–688.

5. Молчанова Е.В. О плюсах и минусах цифровизации современного образования / Е.В. Молчанова // Проблемы современного педагогического образования. – 2019. – № 64–4. – С. 133–135. – EDN JHVFYW
6. Поливанова К.Н. Новый образовательный дискурс: благополучие школьников / К.Н. Поливанова // Культурно-историческая психология. – 2020. – Т. 16, № 4. – С. 26–34. – DOI 10.17759/chp.2020160403. – EDN QUWWEB
7. Солдатова Г.У. Цифровое поколение России: компетентность и безопасность / Г.У. Солдатова, Е.И. Рассказова, Т.А. Нестик. – М.: Смысл, 2017. – 375 с. – EDN XUPTRZ
8. Фролова П.И. Интегрированное изучение здоровьесбережения в условиях цифровизации образования / П.И. Фролова, А.В. Горина, О.В. Якубенко // Проблемы современного педагогического образования. – 2023. – № 79–1. – С. 25–28.
9. Фролова П.И. Проблемы цифровизации образования в условиях трансформации современного общества / П.И. Фролова // Вопросы педагогики. – 2019. – № 11–2. – С. 260–263. – EDN FLMLHN
10. Чердынцева Е.В. Проблемы сохранения эмоционального благополучия обучающихся в условиях цифровизации образования / Е.В. Чердынцева, О.В. Якубенко // Вестник Самарского государственного технического университета. Серия: Психолого-педагогические науки. – 2024. – Т. 21, № 1. – С. 25–34. – DOI 10.17673/vsgtu-pps.2024.1.3. – EDN CRIWBV
11. Штылева Л.В. Цифровая социализация и воспитание: риски и возможности / Л.В. Штылева // Воспитание школьников. – 2021. – № 3. – С. 3–12. – EDN WSSST