

Исследование эффективности использования интернет-марафона в развитии эмоциональной устойчивости подростков в условиях дистанционного обучения

Матвеева М.В.

Технологический институт – филиал ФГАОУ ВО «Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ», г. Лесной Свердловской области, Российская Федерация
ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-3538-8981>, e-mail: marinamatveeva784@gmail.com

Темникова Е.Ю.

ФГАОУ ВО «Российский государственный профессионально-педагогический университет» (ФГАОУ ВО «РГППУ»), г. Екатеринбург, Российская Федерация
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9197-4780>, e-mail: khramkova_1@mail.ru

Малеева Е.В.

ФГАОУ ВО «Российский государственный профессионально-педагогический университет» (ФГАОУ ВО «РГППУ»), г. Екатеринбург, Российская Федерация
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0540-084X>, e-mail: maleevelena@mail.ru

Актуальность исследования заключается в поиске методов и средств преодоления стресса у обучающихся в связи с переходом школ на новые модели организации образовательного процесса. В качестве гипотезы было выдвинуто предположение о влиянии интернет-марафона на развитие эмоциональной устойчивости подростков. В исследовании приняли участие подростки 14–15 лет (N=95), из которых 56% были женского пола. Испытуемые были разделены на две группы – контрольную и экспериментальную с целью изучения влияния занятий интернет-марафона на эмоциональную устойчивость подростков. Для диагностики использовались методика самооценки психических состояний (по Г. Айзенку), методика оценки психической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряжения и комфортности (Н.А. Курганский, Т.А. Немчин) и опросник «Стиль саморегуляции поведения» (В.И. Моросанова). В результате сравнения средних с помощью U-критерия Манна-Уитни было выявлено, что подростки, принявшие участие в интернет-марафоне, обладают более высокими показателями эмоциональной устойчивости, то есть у них снизились показатели фрустрации, агрессивности, ригидности и напряжения.

Ключевые слова: эмоциональная устойчивость; интернет-марафон; эмоциональный фон человека; психическая активация; эмоциональный тонус; напряжение; комфортность.

Финансирование. Работа проведена на кафедре психологии и педагогики дошкольного и начального образования ФГАОУ ВО «Российский государственный профессионально-педагогический университет» в рамках плана реализации научно-исследовательской деятельности НЦ РАО РГППУ по направлению «Формирование готовности педагогов к реализации конвергентного STEAM-образования детей и младших школьников», код ПФНИ РФ 5.7.3.6.

Матвеева М.В., Темникова Е.Ю., Малеева Е.В.
Исследование эффективности использования
интернет-марафона в развитии эмоциональной
устойчивости подростков в условиях
дистанционного обучения
Психологопедагогические исследования. 2025.
Том 17. № 1. С. 18–32.

Matveeva M.V., Temnikova E.Y., Maleeva E.V.
Study of the Effectiveness of Using the Internet
Marathon in the Development of Emotional Stability of
Adolescents in Distance Learning Conditions
Psychological-Educational Studies. 2025.
Vol. 17, no. 1, pp. 18–32.

Для цитаты: Матвеева М.В., Темникова Е.Ю., Малеева Е.В. Исследование эффективности использования интернет-марафона в развитии эмоциональной устойчивости подростков в условиях дистанционного обучения [Электронный ресурс] // Психологопедагогические исследования. 2025. Том 17. № 1. С. 18–32. DOI:10.17759/psyedu.2025170102

Study of the Effectiveness of Using the Internet Marathon in the Development of Emotional Stability of Adolescents in Distance Learning Conditions

Marina V. Matveeva

Technological Institute – branch of the federal state autonomous educational institution of higher education "National Research Nuclear University "MIFI", Lesnoy, Sverdlovsk region, Russia
ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-3538-8981>, e-mail: marinamatveeva784@gmail.com

Elena Y. Temnikova

Russian State Vocational Pedagogical University, Ekaterinburg, Russia
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9197-4780>, e-mail: khramkova_1@mail.ru

Elena V. Maleeva

Russian State Vocational Pedagogical University, Ekaterinburg, Russia
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0540-084X>, e-mail: maleevelen@mail.ru

The relevance of the study lies in the search for methods and means of overcoming stress among students in connection with the transition of schools to new models of organizing the educational process. As a hypothesis, the influence of the Internet marathon on the development of emotional stability of adolescents was put forward. The study involved adolescents aged 14-15 years (N=95), of whom 56% were female. The teenagers were divided into two groups – control and experimental in order to study the influence of Internet marathon classes on the emotional stability of adolescents. For diagnosis, we used the method of self-assessment of mental states (according to G. Eysenck), the method of assessing mental activation, interest, emotional tone, tension and comfort (N.A. Kurgansky, T.A. Nemchin) and the questionnaire "Style of self-regulation of behavior" (V.I. Morosanova). As a result of comparing averages using the Mann-Whitney U test, it was revealed that teenagers who took part in the Internet marathon have higher rates of emotional stability, that is, they have decreased rates of frustration, aggressiveness, rigidity and tension.

Keywords: emotional stability; internet marathon; human emotional background; mental activation; emotional tone; tension; comfort.

Матвеева М.В., Темникова Е.Ю., Малеева Е.В.
Исследование эффективности использования
интернет-марафона в развитии эмоциональной
устойчивости подростков в условиях
дистанционного обучения
Психологопедагогические исследования. 2025.
Том 17. № 1. С. 18–32.

Matveeva M.V., Temnikova E.Y., Maleeva E.V.
Study of the Effectiveness of Using the Internet
Marathon in the Development of Emotional Stability of
Adolescents in Distance Learning Conditions
Psychological-Educational Studies. 2025.
Vol. 17, no. 1, pp. 18–32.

Funding. The work was carried out at the Department of Psychology and Pedagogy of Preschool and Primary Education of the Federal State Autonomous Educational Institution of Higher Education "Russian State Vocational Pedagogical University" within the framework of the implementation plan for the research activity of the Research Center of the Russian Academy of Education based in the RSVPU in the area of "Formation of teachers' readiness for the implementation of convergent STEAM education for children and younger schoolchildren", code PFNI RF 5.7.3.6.

For citation: Matveeva M.V., Temnikova E.Y., Maleeva E.V. Study of the Effectiveness of Using the Internet Marathon in the Development of Emotional Stability of Adolescents in Distance Learning Conditions. *Psichologo-pedagogicheskie issledovaniya = Psychological-Educational Studies*, 2025. Vol. 17, no. 1, pp. 18–32. DOI:10.17759/psyedu.2025170102 (In Russ.).

Введение

В последние годы общество регулярно сталкивается с различными вызовами: возрастает объем получаемой информации различного характера, требующей осмыслиения и оценки, возникают глобальные проблемы, например, COVID-19, экономические и социальные кризисы и т.п. Каждый новый глобальный вызов проявляет существующие в образовании проблемы как технического, так и психологического характера. Подстраиваясь под изменения, диктуемые внешними условиями, школа ищет новые модели организации учебно-воспитательного процесса, но они направлены в большей степени на саму технологию и новые требования, предъявляемые к школе, и не учитывают эмоциональное состояние участников образовательного процесса [21]. По данным ВЦИОМ, за период с 2009 по 2022 годы доля людей, обращавшихся к психологу, выросла в два раза (6% в 2009 г. и 12% в 2022 г.). За последние два года увеличилось число лиц в возрасте 18–24 лет, которые признают свою потребность в психологической помощи (35%) [3].

В условиях пандемии особенно остро встал вопрос использования дистанционных технологий в обучении, что стало тяжелым испытанием для эмоциональной устойчивости подростков [1; 4; 15]. В период самоизоляции техническая составляющая этого процесса была отработана, но влияние современных технологий на эмоциональную устойчивость обучающихся по-прежнему недостаточно исследовано [7; 8; 9; 18; 19]. В связи с этим возникает необходимость использования в работе школьного психолога современных способов организации деятельности, позволяющих эффективно вести работу в дистанционном формате. В своем исследовании мы проверили гипотезу о том, что применение в образовательном процессе такой формы работы, как интернет-марафон, будет способствовать развитию эмоциональной устойчивости подростков [13, с. 140].

Эмоциональная устойчивость – это способность человека эффективно переживать и контролировать эмоции в различных жизненных ситуациях. Эмоциональную устойчивость можно рассматривать как с психофизиологической, так и с психологической точки зрения [5].

При рассмотрении эмоциональной устойчивости также были применены разнообразные подходы, а именно:

- эмоциональная регуляция поведения и ее зависимость от разных характеристик испытываемых эмоций (С.А. Марчук, И.И. Мамайчук и др.) [11; 12];
- воля и саморегуляция при помощи эмоций в контексте эмоциональной устойчивости

Матвеева М.В., Темникова Е.Ю., Малеева Е.В.
Исследование эффективности использования
интернет-марафона в развитии эмоциональной
устойчивости подростков в условиях
дистанционного обучения
Психолого-педагогические исследования. 2025.
Том 17. № 1. С. 18–32.

Matveeva M.V., Temnikova E.Y., Maleeva E.V.
Study of the Effectiveness of Using the Internet
Marathon in the Development of Emotional Stability of
Adolescents in Distance Learning Conditions
Psychological-Educational Studies. 2025.
Vol. 17, no. 1, pp. 18–32.

как преодоления эмоционального возбуждения (Е.В. Евсеенкова, М.В. Воропаев) [2; 6];

- эмоциональная устойчивость как интегративное свойство личности с включением в ее структуру характеристик восприятия, волевых процессов, когнитивной специфики, тормозящих дезорганизующую эмоциональную неустойчивость (Е.Н. Колодич) [8].

В современных работах (Т.А. Бергис, В.В. Долганина, Е.В. Евсеенкова и др.) широко распространено мнение об эмоциональной устойчивости как об одной из характеристик эмоциональной сферы человека. По мнению авторов, эта характеристика может быть описана через:

- устойчивость эмоций, характерных для человека,
- стабильность проявляемых эмоций,
- отсутствие частой смены эмоций [1; 4; 5].

На эмоциональную устойчивость оказывают влияние: тип темперамента, ведущее полушарие, наличие подавленных потребностей, психологических проблем, низкий уровень самооценки, количество, сила и частота возникновения стрессовых факторов [10].

Основными показателями проявления развитой эмоциональной устойчивости являются [14]: саморегуляция эмоций, стойкость к стрессу, эмпатия, оптимизм, резилентность.

Традиционные модели работы с эмоциональной устойчивостью подростков не предусматривают формат оказания психологической помощи детям, не учитывают возможности современных интернет-сервисов. Возникает необходимость в использовании новых платформ, выборе иных форм и методов обучения, изменении самого формата общения со школьниками. Мы предлагаем использовать для решения данной проблемы такую форму работы с подростками, как интернет-марафон.

Методы и организация исследования

Для изучения эмоциональной устойчивости у подростков нами было организовано эмпирическое исследование, которое проводилось в течение января–мая 2023 года на базе средней общеобразовательной школы. В исследовании приняли участие 95 человек, ученики параллели 10 классов в возрасте 14–15 лет, из них 51 девушка и 44 юноши. Для достижения целей исследования выборка случайным образом разделена на две группы: экспериментальную (64 человека: 31 девушка, 33 юноши) и контрольную (31 человек: 20 девушек, 11 юношей).

Исходя из анализа психолого-педагогической литературы были определены следующие компоненты эмоциональной устойчивости, которые будут исследованы при проведении эмпирической части исследования: эмоциональный фон человека в текущий момент, сила и интенсивность психической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряжения и комфортности, типичные способы реагирования на стрессовую ситуацию. В соответствии с этим были выбраны следующие методики исследования:

1. Методика диагностики самооценки психических состояний (по Г. Айзенку, адаптированная Н.В. Перешейной и М.Н. Заостровцевой к подростковому возрасту) [16] позволяет описать эмоции, создающие эмоциональный фон человека в текущий момент, определить их силу и интенсивность, что соответствует показателям интенсивности и напряжения.

Матвеева М.В., Темникова Е.Ю., Малеева Е.В.
Исследование эффективности использования
интернет-марафона в развитии эмоциональной
устойчивости подростков в условиях
дистанционного обучения
Психолого-педагогические исследования. 2025.
Том 17. № 1. С. 18–32.

Matveeva M.V., Temnikova E.Y., Maleeva E.V.
Study of the Effectiveness of Using the Internet
Marathon in the Development of Emotional Stability of
Adolescents in Distance Learning Conditions
Psychological-Educational Studies. 2025.
Vol. 17, no. 1, pp. 18–32.

2. Методика оценки психической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряжения и комфортности (Н.А. Курганский, Т.А. Немчин) предназначена для выявления уровня эмоционального тонуса у лиц старше 14 лет [20]. Исследуемые параметры: активация и тонус, напряжение, оценочный характер, индивидуальная специфика эмоционального отклика.

3. Опросник «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Моросановой представляет диагностику индивидуальной саморегуляции, включающей показатели планирования, моделирования, программирования, оценки результатов, показатели развития регуляторно-личностных свойств.

Для обоснования значимости и достоверности выявленных различий применялись методы статистической обработки данных с помощью программы IBM SPSS Statistics 23.

Первичная диагностика участников проекта проводилась в январе 2023 года. После диагностики подросткам было предложено присоединиться к участию в интернет-марафоне.

Программа интернет-марафона предполагала разработку и проведение средствами сети Интернет серии краткосрочных (по 7 дней) курсов, включающих короткие теоретические лекции (4–5 минут, формат stories) и практические задания для закрепления теоретического материала. Интернет-марафон был организован на базе площадки «ВКонтакте» через создание закрытой группы, куда приглашаются подростки, принявшие решение участвовать в интернет-марафоне, и для которых получено согласие родителей (законных представителей). Интернет-марафон структурируется определенной последовательностью постов – видеосообщение, пост-шпаргалка (короткая дополнительная информация по теме видео), пост-статья с развернутым описанием задания, пост-обсуждение результатов дня.

Тематика первой сессии (7 дней): знакомство с содержанием интернет-марафона; рефлексия и саморефлексия; рефлексия и взгляд со стороны; рефлексивные и творческие способности; межличностные отношения и конфликты; я и другие (ложь в общении); основы самонаблюдения.

Тематика второй сессии (7 дней): субъект и личность; активности и деятельность; чувство собственного достоинства; субъектность; самооценка и отношение к другим; совладание со сложными ситуациями.

Тематика третьей сессии (7 дней): самоконтроль (телесная и когнитивная составляющая); способы организации жизни.

Отдельно создается модерируемая беседка, в которой участники могут общаться, задавать вопросы. Также они имеют возможность обратиться в личные сообщения группы и получить консультацию ведущего интернет-марафона.

Также интернет-марафон предполагал вовлечение родителей (законных представителей) подростков с целью повышения их психолого-педагогической компетентности, поскольку родители оказывают существенное влияние на эмоциональную устойчивость подростков. Родителям предлагается ознакомиться с тем же теоретическим материалом, который получает подросток, и выполнить задания, связанные с осознанием их роли в становлении у подростка рассматриваемого качества или свойства личности. Для родителей создается отдельный чат WhatsApp, в котором публикуются видеоматериалы и задания для самостоятельного выполнения. Так, родители знакомятся с содержанием

Матвеева М.В., Темникова Е.Ю., Малеева Е.В.
 Исследование эффективности использования
 интернет-марафона в развитии эмоциональной
 устойчивости подростков в условиях
 дистанционного обучения
 Психолого-педагогические исследования. 2025.
 Том 17. № 1. С. 18–32.

Matveeva M.V., Temnikova E.Y., Maleeva E.V.
 Study of the Effectiveness of Using the Internet
 Marathon in the Development of Emotional Stability of
 Adolescents in Distance Learning Conditions
 Psychological-Educational Studies. 2025.
 Vol. 17, no. 1, pp. 18–32.

интернет-марафона, имеют возможность принимать в нем участие, но отделены от процессов, происходящих в группе «ВКонтакте».

Результаты

По результатам первичной диагностики картина в контрольной группе сходна с результатами экспериментальной группы. Таким образом, можно предположить, что при первичном обследовании различия в результатах контрольной и экспериментальной выборок являются незначительными.

Значимость различий результатов первичной диагностики экспериментальной и контрольной групп по каждому показателю оценивали по U-критерию Манна-Уитни для независимых выборок, поскольку показатели асимметрии и эксцесса не укладываются в интервал от -1 до +1, следовательно, распределение в большинстве случаев не является нормальным согласно критерию Шапиро-Уилка ($p<0,05$). Результаты расчета значимости различий приведены в табл. 1.

Таблица 1

Проверка значимости различий результатов первичной диагностики экспериментальной и контрольной групп (U-критерий Манна-Уитни)

Проверяемый показатель	Средние ранги группы ($n_1=64$)	Средние ранги группы ($n_2=31$)	U-критерий Манна-Уитни	P
Методика диагностики самооценки психических состояний (по Г. Айзенку, адаптированная Н.В. Перешиной и М.Н. Заостровцевой к подростковому возрасту)				
Тревожность	46,41	51,27	890,500	0,419
Фruстрация	49,02	45,89	926,500	0,602
Агрессивность	49,17	45,58	917,000	0,551
Ригидность	43,89	56,48	729,000	0,036
Методика оценки психической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряжения и комфорtnости (Н.А. Курганский, Т.А. Немчин)				
Психическая активация	47,84	48,34	981,500	0,933
Интерес	47,41	49,23	954,000	0,762
Эмоциональный тонус	44,40	55,44	761,500	0,067
Напряжение	47,28	49,48	946,000	0,714
Комфортность	47,17	49,71	939,000	0,673
Опросник «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Моросановой				
Планирование	51,85	40,05	745,500	0,047
Моделирование	47,55	48,94	963,000	0,817
Программирование	49,03	45,87	926,000	0,597
Оценка результата	45,68	52,79	843,500	0,234
Гибкость	48,93	46,08	932,500	0,634
Самостоятельность	48,50	46,97	960,000	0,798

Матвеева М.В., Темникова Е.Ю., Малеева Е.В.
 Исследование эффективности использования
 интернет-марафона в развитии эмоциональной
 устойчивости подростков в условиях
 дистанционного обучения
 Психологопедагогические исследования. 2025.
 Том 17. № 1. С. 18–32.

Matveeva M.V., Temnikova E.Y., Maleeva E.V.
 Study of the Effectiveness of Using the Internet
 Marathon in the Development of Emotional Stability of
 Adolescents in Distance Learning Conditions
 Psychological-Educational Studies. 2025.
 Vol. 17, no. 1, pp. 18–32.

Таким образом, статистически значимые различия в показателях контрольной и экспериментальной групп зафиксированы только по показателям «Ригидность» и «Планирование» ($p<0,05$). По остальным шкалам контрольная и экспериментальная группы статистически не различаются.

Наиболее проблемными для экспериментальной группы являются высокий уровень фruстрации, агрессивности, что подтверждается высоким уровнем напряжения. В развитии нуждаются такие способы саморегуляции деятельности, как программирование, гибкость, самостоятельность.

После проведения в экспериментальной группе занятий интернет-марафона нами была организована повторная диагностика исследуемых показателей эмоциональной устойчивости подростков обеих групп: контрольной и экспериментальной.

В табл. 2 и 3 приведены данные сравнительного анализа результатов первичной и повторной диагностики для экспериментальной и контрольной групп по каждой из используемых методик с данными рангово-бисериального коэффициента корреляции (Rrb).

Таблица 2

**Сравнительный анализ результатов первичной и повторной диагностики
 экспериментальной группы**

Проверяемый показатель	Среднее значение		Т-критерий Вилкоксона	P	Rrb
	до	после			
Методика диагностики самооценки психических состояний (по Г. Айзенку, адаптированная Н.В. Перешиной и М.Н. Заостровцевой к подростковому возрасту)					
Тревожность	11,17	8,10	-6,445 ^b	0,000	0,96
Фрустрация	12,25	8,67	-6,689 ^b	0,000	0,99
Агрессивность	11,29	7,79	-6,563 ^b	0,000	0,99
Ригидность	11,71	8,35	-6,473 ^b	0,000	0,99
Методика оценки психической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряжения и комфорtnости (Н.А. Курганский, Т.А. Немчин)					
Психическая активация	12,90	13,42	-2,751	0,006	-0,33
Интерес	12,89	13,57	-3,643	0,000	-0,57
Эмоциональный тонус	13,17	13,95	-4,018	0,000	-0,67
Напряжение	12,26	10,53	-4,478 ^b	0,000	0,71
Комфортность	11,92	12,67	-3,862	0,000	-0,63
Опросник «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Моросановой					
Планирование	5,95	6,62	-3,721	0,000	-0,61
Моделирование	5,03	5,81	-4,299	0,000	-0,69
Программирование	5,95	5,53	-3,141	0,002	-0,55
Оценка результата	4,57	5,15	-3,187	0,001	-0,49
Гибкость	5,32	5,93	-2,767	0,006	-0,53
Самостоятельность	5,51	6,06	-3,171	0,002	-0,41

Матвеева М.В., Темникова Е.Ю., Малеева Е.В.
 Исследование эффективности использования
 интернет-марафона в развитии эмоциональной
 устойчивости подростков в условиях
 дистанционного обучения
 Психолого-педагогические исследования. 2025.
 Том 17. № 1. С. 18–32.

Matveeva M.V., Temnikova E.Y., Maleeva E.V.
 Study of the Effectiveness of Using the Internet
 Marathon in the Development of Emotional Stability of
 Adolescents in Distance Learning Conditions
 Psychological-Educational Studies. 2025.
 Vol. 17, no. 1, pp. 18–32.

Таблица 3

Сравнительный анализ результатов первичной и повторной диагностики контрольной группы

Проверяемый показатель	Среднее значение		Т-критерий Вилкоксона	P	Rrb
	до	после			
Методика диагностики самооценки психических состояний (по Г. Айзенку, адаптированная Н.В. Перешеиной и М.Н. Заостровцевой к подростковому возрасту)					
Тревожность	12,00	10,64	-3,892 ^b	0,000	0,83
Фruстрация	11,90	11,09	-2,991 ^b	0,003	0,69
Агрессивность	10,67	9,93	-2,639 ^b	0,008	0,6
Ригидность	13,74	13,16	-2,300 ^b	0,021	0,52
Методика оценки психической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряжения и комфорtnости (Н.А. Курганский, Т.А. Немчин)					
Психическая активация	13,09	12,12	-3,365 ^b	0,001	0,69
Интерес	13,29	12,32	-3,156 ^b	0,002	0,72
Эмоциональный тонус	15,45	14,38	-3,209 ^b	0,001	0,71
Напряжение	12,74	9,70	-4,636 ^b	0,000	0,98
Комфортность	12,35	11,09	-3,618 ^b	0,000	0,81
Опросник «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Моросановой					
Планирование	5,06	4,45	-2,538 ^b	0,011	0,57
Моделирование	5,19	3,80	-4,054 ^b	0,000	0,67
Программирование	4,74	3,80	-3,522 ^b	0,000	0,8
Оценка результата	5,12	4,00	-3,692 ^b	0,000	0,83
Гибкость	5,06	3,96	-3,559 ^b	0,000	0,8
Самостоятельность	5,32	4,51	-2,731 ^b	0,000	0,61

Математико-статистическая обработка данных показала наличие достоверно значимого изменения уровня самооценки психических состояний (по Г. Айзенку) в экспериментальной группе. Об этом свидетельствуют достоверные изменения по всем шкалам: тревожность, фрустрация, агрессивность и ригидность. На констатирующем этапе у лиц, составивших экспериментальную группу, фиксировались высокий уровень фрустрации, средний уровень тревожности, агрессивности и ригидности. После участия подростков в интернет-марафоне нами зафиксированы следующие результаты самооценки психических состояний (по Г. Айзенку): увеличилась доля участников с низким уровнем тревожности, при этом доля участников с высоким уровнем тревожности уменьшилась; участников с высоким уровнем фрустрации стало меньше, в то время как участников с низким уровнем фрустрации стало больше; уменьшилось количество испытуемых с высоким уровнем агрессивности, а количество испытуемых с низким уровнем агрессивности увеличилось; увеличилось число участников с низким уровнем ригидности, при этом уменьшилось число участников с высоким уровнем ригидности.

Матвеева М.В., Темникова Е.Ю., Малеева Е.В.
Исследование эффективности использования
интернет-марафона в развитии эмоциональной
устойчивости подростков в условиях
дистанционного обучения
Психолого-педагогические исследования. 2025.
Том 17. № 1. С. 18–32.

Matveeva M.V., Temnikova E.Y., Maleeva E.V.
Study of the Effectiveness of Using the Internet
Marathon in the Development of Emotional Stability of
Adolescents in Distance Learning Conditions
Psychological-Educational Studies. 2025.
Vol. 17, no. 1, pp. 18–32.

Повторная диагностика самооценки психических состояний (по Г. Айзенку) в контрольной группе также выявила статистически значимые изменения: увеличилась доля участников со средним уровнем тревожности, доля участников с высоким уровнем тревожности уменьшилась; увеличилась доля участников со средним уровнем фрустрации, показатели низкого уровня фрустрации не изменились; количество испытуемых с высоким уровнем агрессивности не изменилось, количество испытуемых с низким уровнем агрессивности увеличилось; уменьшилось число участников с низким уровнем ригидности, при этом увеличилось число участников со средним уровнем ригидности, показатели высокого уровня ригидности остались без изменений.

Статистически значимые положительные изменения в показателях самооценки психических состояний в контрольной группе, возможно, связаны с проведением учителем классных часов по особенностям обучения в дистанционном формате.

Анализ оценки достоверности различий (по U-критерию Манна-Уитни) между результатами повторного обследования контрольной и экспериментальной групп самооценки психических состояний (по Г. Айзенку) показал, что произошли значимые изменения в показателях уровня тревожности, фрустрации, ригидности. По показателю агрессивности различия недостоверны.

По методике оценки психической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряжения и комфортности (Н.А. Курганский, Т.А. Немчин) на констатирующем этапе лица, составившие экспериментальную группу, по сравнению с контрольной группой находятся в состоянии эмоционального истощения, испытывают нехватку ресурсов для эмоциональных проявлений, что связано с высоким уровнем напряжения. Участие в интернет-марафоне заметно повысило психологическую активацию, эмоциональный тонус и интерес, при этом произошло снижение напряжения, т.е. наблюдаются высокие статистически достоверные различия по всем показателям (психическая активация, интерес, эмоциональный тонус, комфортность и напряжение).

По результатам повторной диагностики по методике оценки психической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряжения и комфортности (Н.А. Курганский, Т.А. Немчин) можно констатировать, что в контрольной группе произошло снижение высокого уровня психической активации, эмоционального тонуса, интереса, но произошло увеличение доли среднего и низкого уровня напряжения.

Повторная диагностика участников экспериментальной группы по опроснику «Стиль саморегуляции поведения» выявила следующие статистически значимые изменения: увеличилось количество испытуемых с высоким уровнем по шкале «Моделирование»; уменьшилось количество испытуемых с низким уровнем по шкале «Оценивание результатов»; уменьшилось количество испытуемых с низким уровнем по шкале «Гибкость»; уменьшилось количество испытуемых с низким уровнем по шкале «Самостоятельность». В контрольной группе повторная диагностика по этому же опроснику показала снижение количества испытуемых с высоким и средним уровнем по всем шкалам.

Также была проведена оценка достоверности различий между результатами повторного обследования контрольной и экспериментальной групп. Из расчетов убрана шкала «Планирование» по методике «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Моросановой, т.к. при первичном обследовании в результатах двух групп были выявлены статистически

Матвеева М.В., Темникова Е.Ю., Малеева Е.В.
Исследование эффективности использования
интернет-марафона в развитии эмоциональной
устойчивости подростков в условиях
дистанционного обучения
Психолого-педагогические исследования. 2025.
Том 17. № 1. С. 18–32.

Matveeva M.V., Temnikova E.Y., Maleeva E.V.
Study of the Effectiveness of Using the Internet
Marathon in the Development of Emotional Stability of
Adolescents in Distance Learning Conditions
Psychological-Educational Studies. 2025.
Vol. 17, no. 1, pp. 18–32.

достоверные различия. Согласно расчетным данным в ходе экспериментальной работы в группе, принимавшей участие в марафоне, по сравнению с контрольной, произошли значимые изменения в способности к моделированию, программированию, оценке результата, самостоятельности и гибкости.

Обсуждение

Была проведена оценка достоверности различий между результатами повторного обследования контрольной и экспериментальной групп. Согласно расчетным данным в ходе экспериментальной работы в группе, принимавшей участие в тренинге, по сравнению с контрольной, произошли значимые изменения в показателях уровня психической активации, интереса, эмоционального тонуса, комфортности и напряжения, а также по способности к моделированию, программированию, оценке результата, самостоятельности и гибкости.

Результаты повторной диагностики показали, что в ходе экспериментальной работы удалось улучшить проблемные для участников группы низкие значения психической активации, интереса, эмоционального тонуса, комфортности, а также удалось снизить уровень напряжения. Показатели по нуждавшимся в развитии способам саморегуляции деятельности, таким как программирование, гибкость, самостоятельность, также были повышены, что подтверждено статистическим анализом данных. Выбранный формат взаимодействия показал высокую актуальность интернет-марафона для участников данной возрастной категории. Дозирование информации, короткие видео, небольшие памятки в сочетании с регулярностью выдачи материала позволили не перегружать подростков и в то же время добиться вовлеченности обучающихся в процесс прохождения сессий.

На основе полученных результатов можно утверждать, что:

1. Интернет-марафон в меньшей степени оказал влияние на такие показатели, как тревожность, фрустрация, агрессивность и ригидность.
2. В большей степени влияние интернет-марафона наблюдалось на повышении уровня психической активации, интереса, эмоционального тонуса, комфортности, произошли значимые изменения у подростков в способности к моделированию, программированию, оценке результата, самостоятельности и гибкости.
3. В целом интернет-марафон оказался эффективным средством развития эмоциональной устойчивости подростков.

Заключение

Проведенное исследование в целом подтвердило выдвинутую нами гипотезу о положительном влиянии интернет-марафона на развитие эмоциональной устойчивости подростков, что позволяет рекомендовать данную технологию к использованию в образовательных организациях для повышения уровня психической активации, интереса, эмоционального тонуса, комфортности.

Проблемным остается вопрос о вовлеченности родителей в марафон. Имея возможность знакомиться с содержанием сессий, они ограничивались позицией наблюдателя, выполнением заданий с обучающимися занимались единицы. Развитием обучающего курса может стать предложение активностей, в которых именно родители подростков будут играть ключевую роль. Также в качестве возможных перспектив для последующей разработки

Матвеева М.В., Темникова Е.Ю., Малеева Е.В.
Исследование эффективности использования
интернет-марафона в развитии эмоциональной
устойчивости подростков в условиях
дистанционного обучения
Психологопедагогические исследования. 2025.
Том 17. № 1. С. 18–32.

Matveeva M.V., Temnikova E.Y., Maleeva E.V.
Study of the Effectiveness of Using the Internet
Marathon in the Development of Emotional Stability of
Adolescents in Distance Learning Conditions
Psychological-Educational Studies. 2025.
Vol. 17, no. 1, pp. 18–32.

обозначенной проблемы мы предполагаем провести сравнительное исследование влияния интернет-марафона на эмоциональную устойчивость, сопоставив ее показатели у младших и старших подростков.

Литература

1. Бергис Т.А., Екимова Ю.Н. Особенности стрессоустойчивости студентов медицинского колледжа г.о. Тольятти // Балканское научное обозрение. 2019. Том 3. № 2(4). С. 83–85.
2. Воропаев М.В. Педагогическое сопровождение развития саморегуляции учебной деятельности старшеклассников // Психологопедагогические исследования. 2023. Том 15. № 3. С. 80–95. DOI:10.17759/psyedu.2023150306
3. В поисках психологической помощи [Электронный ресурс] // Всероссийский центр изучения общественного мнения (ВЦИОМ). 2022. URL: <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/v-poiskakh-psikhologicheskoi-pomoshchi> (дата обращения: 21.10.2022).
4. Долганина В.В., Ширванян А.Э. Условия повышения устойчивости внимания у студентов в рамках дистанционного обучения [Электронный ресурс] // Проблемы современного педагогического образования. 2020. № 69–1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/usloviya-povysheniya-ustoychivosti-vnimaniya-u-studentov-v-ramkah-distantionnogo-obucheniya> (дата обращения: 21.11.2022).
5. Долгова В.И., Гольева Г.Ю. Эмоциональная устойчивость личности: Монография. М.: Издательство «Перо», 2014. 173 с.
6. Евсеенкова Е.В., Белогай К.Н., Борисенко Ю.В. Развитие эмоциональной саморегуляции подростков средствами арт-терапии в контексте профилактики суицидального поведения // Известия Иркутского государственного университета. Серия Психология. 2020. Том 31. С. 16–29. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/razvitiye-emotsionalnoy-samoregulyatsii-podrostkov-sredstvami-art-terapii-v-kontekste-profilaktiki-suitsidalnogo-povedeniya> (дата обращения: 21.11.2022). DOI:10.26516/2304-1226.2020.31.16
7. Ковальчук Д.Ф. Особенности психического состояния личности в период пандемии COVID–19 [Электронный ресурс] // Интерактивная наука. 2021. № 3(58). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-psihicheskogo-sostoyaniya-lichnosti-v-period-pandemii-covid-19> (дата обращения: 05.03.2022). DOI:10.18411/sr-10-04-2021-71
8. Колодич Е.Н. Коррекция эмоциональных нарушений у детей и подростков. Учеб. пособие для студентов психологических факультетов, практических психологов. Минск: РИПО, 2022. 274 с.
9. Пандемия COVID–19 в России: медико-социальные проблемы цифровой образовательной среды [Электронный ресурс] / В.Р. Кучма [и др.] // Национальное здравоохранение. 2021. № 2(1). С. 21–31. DOI:10.47093/2713-069X.2021.2.1.21–31 (дата обращения: 12.02.2022).
10. Максимова А.А., Горбушина А.В. Профилактика суицидального поведения у подростков 14–17 лет в тренинге ресурсного состояния «Эмоциональная устойчивость» [Электронный ресурс] // Научно–методический электронный журнал «Концепт». 2021. № 07. URL: <http://e-koncept.ru/2021/212011.htm> (дата обращения: 21.11.2022).

Матвеева М.В., Темникова Е.Ю., Малеева Е.В.
Исследование эффективности использования
интернет-марафона в развитии эмоциональной
устойчивости подростков в условиях
дистанционного обучения
Психологопедагогические исследования. 2025.
Том 17. № 1. С. 18–32.

Matveeva M.V., Temnikova E.Y., Maleeva E.V.
Study of the Effectiveness of Using the Internet
Marathon in the Development of Emotional Stability of
Adolescents in Distance Learning Conditions
Psychological-Educational Studies. 2025.
Vol. 17, no. 1, pp. 18–32.

11. *Мамайчук И.И.* Методы психологической коррекции эмоциональных нарушений у детей [Электронный ресурс] // Психологическая помощь детям с проблемами в развитии. СПб.: Речь, 2021. 220 с. URL: <http://psylist.net/psytera/00058.htm> (дата обращения: 21.11.2022).
12. *Марчук С.А.* Психоэмоциональное состояние студентов в период дистанционного обучения [Электронный ресурс] // Научно–методический электронный журнал «Концепт». 2022. № 02. URL: <http://e-koncept.ru/2022/222001.htm> (дата обращения: 12.03.2023).
13. *Матвеева М.В.* Психологопедагогические условия развития эмоциональной устойчивости подростков в условиях дистанционного обучения // Ученые записки НТГСПИ. Серия: Педагогика и психология. 2023. № 3. С. 140–153.
14. *Никифорова С.А., Мантурова Н.М.* Психотерапевтические возможности физической культуры и спорта в ситуации переживания проблемного одиночества // Мир науки, культуры, образования. 2016. № 2. С. 276–279.
15. Оценка качества образования в условиях дистанционного обучения: опыт проживания пандемии системами школьного образования стран постсоветского пространства / Под ред. И.М. Гумеровой. М.: «Алекс», 2021. 390 с.
16. *Перешеина Н.В., Заостровцева М.Н.* Девиантный школьник: Профилактика и коррекция отклонений. М.: Сфера, 2006. 192 с. URL: deviant adolescents.pdf (дата обращения: 20.11.2022).
17. Предложения по психолого-педагогическому сопровождению образовательного процесса в условиях дистанционного режима обучения / Рубцов В.В. [и др.] // Вызовы пандемии COVID-19: психическое здоровье, дистанционное образование, интернет-безопасность: сб. материалов. Т. 1. М.: Издательство ФГБОУ ВО МГППУ, 2020. С. 474–479.
18. *Тимофеева Я.А.* Дистанционное обучение и подростковый возраст // Проблемы современного педагогического образования. 2021. № 70-2. С. 240–243.
19. Психоэмоциональное состояние студентов университета в условиях дистанционного обучения (по материалам социологического исследования в НИУ МИЭТ) [Электронный ресурс] / Шангина О.В. [и др.] // Экономические и социально-гуманитарные исследования. 2022. № 3(35). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihoemotsionalnoe-sostoyanie-studentov-universiteta-v-usloviyah-distantsionnogo-obucheniya-po-materialam-sotsiologicheskogo> (дата обращения: 13.01.2024).
20. *Щербатых Ю.В.* Психология стресса и методы коррекции: учебное пособие для студентов, преподавателей и аспирантов психологических факультетов. СПб.: Питер, 2008. 255 с.
21. *Glowacz F.* Psychological distress during the COVID–19 lockdown: The young adults most at risk / F. Glowacz, E. Schmits // Psychiatry Research. 2020. Vol. 293. 113486. DOI:10.1016/j.psychres.2020.113486

References

1. Bergis T.A., Ekimova Y.N. Osobennosti stressoustoichivosti studentov meditsinskogo kolledzha g.o. Tol'yatti [Features of stress resistance of students of the medical college of the Togliatti urban district]. *Balkanskoe nauchnoe obozrenie* [Balkan Scientific Review], 2019. Vol. 3, no. 2(4), pp. 83–85. (In Russ.).
2. Voropaev M.V. Pedagogicheskoe soprovozhdenie razvitiya samoregulyatsii uchebnoi deyatel'nosti starsheklassnikov [Pedagogical support for the development of self-regulation of educational

Матвеева М.В., Темникова Е.Ю., Малеева Е.В.
Исследование эффективности использования
интернет-марафона в развитии эмоциональной
устойчивости подростков в условиях
дистанционного обучения
Психологопедагогические исследования. 2025.
Том 17. № 1. С. 18–32.

Matveeva M.V., Temnikova E.Y., Maleeva E.V.
Study of the Effectiveness of Using the Internet
Marathon in the Development of Emotional Stability of
Adolescents in Distance Learning Conditions
Psychological-Educational Studies. 2025.
Vol. 17, no. 1, pp. 18–32.

- activities of high school students]. *Psikhologo-pedagogicheskie issledovaniya* [Psychological-Educational Studies], 2023. Vol. 15, no. 3, pp. 80–95. DOI:10.17759/psyedu.2023150306 (In Russ.).
3. V poiskakh psikhologicheskoi pomoshchi [Elektronnyi resurs] [Looking for psychological help]. *Vserossiiskii tsentr izucheniya obshchestvennogo mneniya (VTsIOM)* [All-Russian Center for the Study of Public Opinion], 2022. Available at: <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/v-poiskakh-psikhologicheskoi-pomoshchi> (Accessed 21.10.2022). (In Russ.).
4. Dolganina V.V., Shirvanyan A.E. Usloviya povysheniya ustoichivosti vnimaniya u studentov v ramkakh distantsionnogo obucheniya [Conditions for increasing the stability of attention among students within the framework of distance learning]. *Problemy sovremennoj pedagogicheskogo obrazovaniya* [Problems of modern teacher education], 2020, no. 69–1. Available at: <https://cyberleninka.ru/article/n/usloviya-povysheniya-ustoychivosti-vnimaniya-u-studentov-v-ramkah-distantsionnogo-obucheniya> (Accessed 21.11.2022). (In Russ.).
5. Dolgova V.I., Gol'eva G.Yu. Emotsional'naya ustoichivost' lichnosti [Emotional stability of the individual]: Monografiya. Moscow: Publ. «Pero», 2014. 173 p. (In Russ.).
6. Evseenkova E.V., Belogai K.N., Borisenko Yu.V. Razvitiye emotSIONAL'NOI samoregulyatsii podrostkov sredstvami art-terapii v kontekste profilaktiki suitsidal'nogo povedeniya [Development of emotional self-regulation of adolescents through art therapy in the context of preventing suicidal behavior]. *Izvestiya Irkutskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya: Psichologiya* [News of Irkutsk State University. Psychology Series], 2020. Vol. 31, pp. 16–29. DOI:10.26516/2304-1226.2020.31.16 (In Russ.).
7. Koval'chuk D.F. Osobennosti psikhicheskogo sostoyaniya lichnosti v period pandemii COVID-19 [Features of the mental state of the individual during the COVID-19 pandemic]. *Interaktivnaya nauka* [Interactive Science], 2021, no. 3(58). DOI:10.18411/sr-10-04-2021-71 (In Russ.).
8. Kolodich E.N. Korreksiya emotSIONAL'NYKH narushenii u detei i podrostkov [Correction of emotional disorders in children and adolescents]. Ucheb. posobie dlya studentov psikhologicheskikh fakul'tetov, prakticheskikh psikhologov. Minsk: RIPO, 2022. 274 p. (In Russ.).
9. Kuchma V.R. [i dr.] Pandemiya COVID-19 v Rossii: mediko-sotsial'nye problemy tsifrovoi obrazovatel'noi sredy [COVID-19 pandemic in Russia: medical and social problems of the digital educational environment]. *Natsional'noe zdravookhranenie* [National health care], 2021, no. 2(1), pp. 21–31. DOI:10.47093/2713-069X.2021.2.1.21–31. (In Russ.).
10. Maksimova A.A., Gorbushina A.V. Profilaktika suitsidal'nogo povedeniya u podrostkov 14–17 let v treninge resursnogo sostoyaniya «Emotsional'naya ustoichivost'» [Prevention of suicidal behavior in adolescents aged 14–17 years in resource state training “Emotional stability”]. *Nauchno-metodicheskii elektronnyi zhurnal «Konsept»* [Scientific and methodological electronic journal “Konsept”], 2021, no. 07. Available at: <http://e-konsept.ru/2021/212011.htm> (Accessed 21.11.2022). (In Russ.).
11. Mamaichuk I.I. Metody psikhologicheskoi korreksii emotSIONAL'NYKH narushenii u detei [Methods of psychological correction of emotional disorders in children]. *Psikhologicheskaya pomoshch' detyam s problemami v razvitiu* [Psychological assistance to children with developmental problems]. Saint-Petersburg: Rech', 2021. 220 p. Available at: <http://psylist.net/psytera/00058.htm> (Accessed 21.11.2022). (In Russ.).
12. Marchuk S.A. Psikhoemotsional'noe sostoyanie studentov v period distantsionnogo obucheniya [Psycho-emotional state of students during distance learning]. *Nauchno-metodicheskii elektronnyi*

Матвеева М.В., Темникова Е.Ю., Малеева Е.В.
Исследование эффективности использования
интернет-марафона в развитии эмоциональной
устойчивости подростков в условиях
дистанционного обучения
Психологопедагогические исследования. 2025.
Том 17. № 1. С. 18–32.

Matveeva M.V., Temnikova E.Y., Maleeva E.V.
Study of the Effectiveness of Using the Internet
Marathon in the Development of Emotional Stability of
Adolescents in Distance Learning Conditions
Psychological-Educational Studies. 2025.
Vol. 17, no. 1, pp. 18–32.

zhurnal «Kontsept» [Scientific and methodological electronic journal "Concept"], 2022, no. 02.
Available at: <http://e-koncept.ru/2022/222001.htm> (Accessed 12.03.2023). (In Russ.).

13. Matveeva M.V. Psikhologo-pedagogicheskie usloviya razvitiya emotSIONal'noi ustoichivosti podrostkov v usloviyakh distantsionnogo obucheniya [Psychological and pedagogical conditions for the development of emotional stability of adolescents in distance learning conditions]. *Uchenye zapiski NTGSPI. Seriya: Pedagogika i psikhologiya* [Scientific notes of NTGSPI. Series: Pedagogy and psychology], 2023, no. 3, pp. 140–153. (In Russ.).
14. Nikiforova S.A., Manturova N.M. Psikhoterapevticheskie vozmozhnosti fizicheskoi kul'tury i sporta v situatsii perezhivaniya problemnogo odinochestva [Psychotherapeutic possibilities of physical culture and sports in the situation of experiencing problematic loneliness]. *Mir nauki, kul'tury, obrazovaniya* [World of science, culture, education], 2016, no. 2, pp. 276–279. (In Russ.).
15. Otsenka kachestva obrazovaniya v usloviyakh distantsionnogo obucheniya: opyt prozhivaniya pandemii sistemami shkol'nogo obrazovaniya stran postsovetskogo prostranstva [Assessing the quality of education in distance learning: the experience of living through a pandemic in school education systems in post-Soviet countries]. In Grumerova I.M. (eds.). Moscow: «Aleks», 2021. 390 p. (In Russ.).
16. Peresheina N.V., Zaostrovtseva M.N. Deviantnyi shkol'nik: Profilaktika i korrektsiya otklonenii [Deviant schoolchild: Prevention and correction of deviations]. Moscow: Sfera, 2006. 192 p. (In Russ.).
17. Rubtsov V.V. [i dr.] Predlozheniya po psikhologo-pedagogicheskому soprovozhdenniyu obrazovatel'nogo protsessa v usloviyakh distantsionnogo rezhima obucheniya [Proposals for psychological and pedagogical support of the educational process in the conditions of distance learning]. In Rubtsov V.V. (eds.). *Vyzovy pandemii COVID-19: psikhicheskoe zdorov'e, distantsionnoe obrazovanie, internet-bezopasnost: sb. materialov* [Challenges of the COVID-19 pandemic: mental health, distance education, internet safety]. Vol. 1. Moscow: Publ. FGBOU VO MGPPU, 2020, pp. 474–479. (In Russ.).
18. Timofeeva Ya.A. Distantsionnoe obuchenie i podrostkovyi vozrast [Distance learning and adolescence]. *Problemy sovremennoego pedagogicheskogo obrazovaniya* [Problems of modern teacher education], 2021, no. 70-2, pp. 240–243. (In Russ.).
19. Shangina O.V. [i dr.] Psikhoemotsional'noe sostoyanie studentov universiteta v usloviyakh distantsionnogo obucheniya (po materialam sotsiologicheskogo issledovaniya v NIU MIET) [Psycho-emotional state of university students in distance learning conditions (based on materials from a sociological study at the National Research University MIET)]. *Ekonomicheskie i sotsial'no-gumanitarnye issledovaniya* [Economic and Social Research], 2022, no. 3(35). Available at: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihoemotsionalnoe-sostoyanie-studentov-universiteta-v-usloviyah-distantsionnogo-obucheniya-po-materialam-sotsiologicheskogo> (Accessed 13.01.2024).
20. Shcherbatykh Yu.V. Psichologiya stressa i metody korrektii: uchebnoe posobie dlya studentov, prepodavatelei i aspirantov psikhologicheskikh fakul'tetov [Psychology of stress and correction methods: a textbook for students, teachers and graduate students of psychological faculties]. Saint-Petersburg: Piter, 2008. 255 p.
21. Glowacz F., Schmits E. Psychological distress during the COVID-19 lockdown: The young adults most at risk. *Psychiatry Research*, 2020. Vol. 293. 113486. DOI:10.1016/j.psychres.2020.113486

Матвеева М.В., Темникова Е.Ю., Малеева Е.В.
Исследование эффективности использования
интернет-марафона в развитии эмоциональной
устойчивости подростков в условиях
дистанционного обучения
Психологопедагогические исследования. 2025.
Том 17. № 1. С. 18–32.

Matveeva M.V., Temnikova E.Y., Maleeva E.V.
Study of the Effectiveness of Using the Internet
Marathon in the Development of Emotional Stability of
Adolescents in Distance Learning Conditions
Psychological-Educational Studies. 2025.
Vol. 17, no. 1, pp. 18–32.

Информация об авторах

Матвеева Марина Владиславовна, преподаватель, Технологический институт – филиал ФГАОУ ВО «Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ», г. Лесной Свердловской области, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-3538-8981>, e-mail: marinamatveeva784@gmail.com

Темникова Елена Юрьевна, кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры психологии и педагогики дошкольного и начального образования, ФГАОУ ВО «Российский государственный профессионально-педагогический университет» (ФГАОУ ВО «РГППУ»), г. Екатеринбург, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9197-4780>, e-mail: khramkova_1@mail.ru

Малеева Елена Валентиновна, кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой психологии и педагогики дошкольного и начального образования, ФГАОУ ВО «Российский государственный профессионально-педагогический университет» (ФГАОУ ВО «РГППУ»), г. Екатеринбург, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0540-084X>, e-mail: maleevelena@mail.ru

Information about the authors

Marina V. Matveeva, teacher, Technological Institute – branch of the federal state autonomous educational institution of higher education "National Research Nuclear University "MIFI", Lesnoy, Sverdlovsk region, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-3538-8981>, e-mail: marinamatveeva784@gmail.com

Elena Y. Temnikova, PhD in Pedagogy, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Psychology and Pedagogy of Preschool and Primary Education, Russian State Vocational Pedagogical University, Ekaterinburg, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9197-4780>, e-mail: khramkova_1@mail.ru

Elena V. Maleeva, PhD in Pedagogy, Associate Professor, Head of the Department of Psychology and Pedagogy of Preschool and Primary Education, Russian State Vocational Pedagogical University, Ekaterinburg, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0540-084X>, e-mail: maleevelena@mail.ru

Получена 15.02.2024
Принята в печать 10.03.2025

Received 15.02.2024
Accepted 10.03.2025