МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Дополнительная образовательная программа для классных руководителей и советников по воспитанию по созданию условий субъективного благополучия детей с учетом результатов исследований психологического портрета подростков

Составители программы – авторский коллектив:
Шаповаленко И.В., Кочетова Ю.А.

Тип программы – образовательная
Количество часов: 16

Форма обучения: очная или заочная с применением электронного контента и дистанционных технологий

Москва 2025

Дополнительная образовательная программа для классных руководителей и советников по воспитанию по созданию условий субъективного благополучия обучающихся с учетом результатов исследований психологического портрета современных подростков / сост. Шаповаленко И.В., Кочетова Ю.А. – Москва: ФГБОУ ВО МГППУ, 2025 г. – 20 с.

Аннотация

Дополнительная образовательная программа разработана на основании результатов фундаментального исследования «Создание психологического портрета современных детей и подростков и определение условий их благополучия», проведенного Московским государственным психолого-педагогическим университетом в 2025 году в соответствии с п. 129 Плана основных мероприятий, проводимых в рамках Десятилетия детства, на период до 2027 года «Организация проведения научных исследований современного детства (популяционных, лонгитюдных), включая физиологический психологический и социальный портреты ребенка,…» (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 23.01.2021 № 122-р (ред. от 25.05.2022) «Об утверждении плана основных мероприятий, проводимых в рамках Десятилетия детства, на период до 2027 года»).

Программа составлена по результатам масштабного всероссийского исследования, в котором приняли участие 67165 подростков из 76 регионов Российской Федерации. Средний возраст участников составил 14,1±1,8 года (минимум – 11 лет, максимум – 17 лет). Девочки составили чуть больше половины выборки (54,1%).

Теоретико-методологическим основанием разработки программы выступили подходы, сформулированные в концепции периодизации Л.С. Выготского – Д.Б. Эльконина. Используется понятие «возрастно-психологический портрет» – комплексная характеристика психических, личностных и поведенческих особенностей человека в определенный возрастной период. В качестве основных аспектов психологического портрета подростков рассматривались: самовосприятие подростков; конструктивный патриотизм; проблемное использование интернета; мотивация учения и эмоциональное отношение к учению; ясность Я-концепции; копинг-стратегии; эмоциональный интеллект; профессиональные установки подростков.

Программа адресована классным руководителям и советникам по воспитанию.

Программа содержит сведения о развитии личности в подростковом и раннем юношеском возрастах на протяжении обучения в средних и старших классах школы, о личностных особенностях подростков группы риска, а также о роли семьи, школы, медиа-среды в развитии подростков и их вкладе в психологическое благополучие молодежи.

В Программу включено описание методических приемов, которые можно использовать для поддержки развития и обучения в подростковом и раннем юношеском возрастах.

Программа реализуется в форме онлайн-курса, с применением электронного контента и дистанционных технологий.

В качестве зачетного мероприятия предусмотрено тестирование.

Составители программы – авторский коллектив: Шаповаленко И.В., Кочетова Ю.А.

1. ВВЕДЕНИЕ

1.1. Цель реализации программы – информирование слушателей о возрастных, типических и индивидуальных особенностях личности современных подростков и лиц раннего юношеского возраста, о создании условий для их позитивного личностного развития и психологического благополучия в образовательных учреждениях (с учетом результатов исследования их психологического портрета), с тем, чтобы данная информация могла использоваться в учебной и воспитательной деятельности.

1.2. Планируемые результаты обучения и совершенствуемые компетенции

Таблица 1 – Результаты обучения и совершенствуемые компетенции

№	Результаты обучения	Код компетенции	Формулировка совершенствуемой Компетенции [1]
1.	**Знать:** Особенности самовосприятия подростков, механизмы формирования личностной идентичности; Риски проблемного использования интернета (интернет-зависимость, кибербуллинг) и их влияние на учебный процесс; Динамику мотивации учения и эмоционального отношения к обучению в подростковом возрасте; Структуру Я-концепции и ее связь с академической успешностью; Копинг-стратегии, используемые подростками для преодоления стрессовых ситуаций в учебной и социальной сферах; Уровень развития эмоционального интеллекта как предиктора успешности взаимодействия с окружающими; Профессиональные установки подростков и их влияние на выбор образовательной траектории; Условия субъективного благополучия подростков: важность создания безопасной и поддерживающей образовательной среды; роль конструктивного диалога между педагогами, подростками и их родителями и др. **Уметь:** Анализировать психологический портрет подростка: выявлять особенности самовосприятия подростка и их влияние на учебную деятельность; оценивать уровень конструктивного патриотизма как показатель социальной зрелости; анализировать поведение подростка в цифровой среде для выявления рисков проблемного использования интернета; определять тип мотивации учения и эмоциональное отношение к обучению через	**ОПК-5**	Способен осуществлять контроль и оценку формирования результатов образования обучающихся, выявлять и корректировать трудности в обучении

[1] На основе ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование

	наблюдение и беседы. Формировать условия субъективного благополучия: создавать образовательную среду, поддерживающую развитие Я-концепции и эмоционального интеллекта; разрабатывать мероприятия для профилактики проблемного использования интернета и развития здорового цифрового поведения; использовать копинг-стратегии для помощи подросткам в преодолении стрессовых ситуаций; поддерживать профессиональные интересы подростков через профориентационную работу. Выявлять и корректировать трудности в обучении: определять причины снижения мотивации учения и разрабатывать индивидуальные планы поддержки; корректировать программы обучения с учетом особенностей самовосприятия и Я-концепции подростка; применять методы эмоциональной поддержки для снижения тревожности и повышения уверенности в своих силах. **Владеть:** Инструментарием для работы с психологическим портретом подростка: методиками диагностики самовосприятия, Я-концепции и эмоционального интеллекта; инструментами выявления уровня конструктивного патриотизма и профессиональных установок; технологиями мониторинга поведения подростков в цифровой среде. Методами создания условий субъективного благополучия: техниками развития эмоционального интеллекта и копинг-стратегий; практиками организации поддерживающего взаимодействия с подростками и их родителям; инструментами формирования безопасной образовательной среды. Технологиями коррекции трудностей в обучении: современными подходами к выявлению и устранению учебных затруднений; методами психолого-педагогической поддержки подростков с низкой мотивацией учения; технологиями профилактики проблемного использования интернета и коррекции цифрового поведения.		
2.	**Знать:** Теоретические основы личностного роста и гармоничного развития подростков: закономерности возрастного развития по	**ПК-5**	Способен реализовывать педагогические и психологические

	концепции Л.С. Выготского – Д.Б. Эльконина; Психологические особенности подростков. (самовосприятие, Я-концепция, эмоциональный интеллект, копинг-стратегии); Механизмы развития стрессоустойчивости и продуктивных способов преодоления жизненных трудностей. **Уметь:** Реализовывать педагогические и психологические технологии: разрабатывать программы, направленные на личностный рост подростков; применять методики для гармоничного развития личности (например, через развитие эмоционального интеллекта, самовосприятия и Я-концепции); формировать установки здорового образа жизни через практические занятия и тренинги; создавать условия для развития толерантности и уважительного взаимодействия с окружающими; Поддерживать гармоничное развитие подростков: организовывать мероприятия для развития конструктивного патриотизма и социальной ответственности; профилактировать проблемное использование интернета через образовательные программы и беседы; помогать подросткам находить баланс между учебными нагрузками и личными интересами.Формировать навыки продуктивного преодоления трудностей: использовать копинг-стратегии для помощи подросткам в решении жизненных проблем; обучать техникам стрессоустойчивости и эмоциональной регуляции; поддерживать подростков в ситуациях неудач или конфликтов через индивидуальный подход. **Владеть:** Инструментарием для работы с подростками: методиками диагностики, практическими технологиями, тренинговыми методиками, методами профилактики неадаптивного поведения подростков; Навыками создания условий субъективного благополучия подростков.		технологии, ориентированные на личностный рост детей и подростков, их гармоничное развитие, формирование установок в отношении здорового образа жизни, толерантности во взаимодействии с окружающим миром, продуктивного преодоления жизненных трудностей

1.3. Категория слушателей: Классные руководители, советники по воспитанию.

1.4. Область профессиональной деятельности – сфера психолого-педагогического сопровождения подростков и молодежи: образовательные организации общего среднего образования, осуществляющие обучение и воспитание обучающихся в подростковом и раннем юношеском возрасте; учреждения системы дополнительного профессионального образования, реализующие программы повышения квалификации

педагогических работников; органы управления образованием субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, ответственные за методическое и кадровое обеспечение воспитательной деятельности в школах; а также специалисты, вовлеченные в реализацию государственной политики в сфере детства в рамках Десятилетия детства (2018–2027 гг.).

1.5. Форма и методы обучения. Программа может проводиться как в очной форме, так и в формате онлайн с применением электронного контента и дистанционных технологий.

Виды занятий включают:

- лекции (или видео-лекции);
- самостоятельную работу слушателей по изучению литературных источников, раскрывающих специфику социальной ситуации развития современных российских подростков, в том числе с учетом вовлеченности в цифровую среду; представления о содержании и вариантах ведущей деятельности и психологических новообразований подростков и юношей, обучающихся в средних и старших классах школы.
- онлайн-консультации.

1.6. Организация обучения

Объем обязательного для всех слушателей учебного материала составляет 16 часов, из них 10 контактных.

Срок освоения программы – до 3 недель (не менее 5 часов в неделю).

1.7. График обучения

Таблица 2 – График обучения

Неделя обучения	**Прослушивание лекций, выполнени практических задан**	**Самостоятельная работа**	**Самодиагностика ресурсов и дефицитов, разработка индивидуального маршрута развития**
1-ая неделя	Лекции, практическая работа по темам 1, 2 (4 ак. ч.)	Изучение обязательной и дополнительной литературы, выполнение практического задания. (2 ак. ч.)	Рефлексия в процессе обучения
2-ая неделя	Лекции и практическая работа по темам 3, 4 (4 ак. ч.)	Изучение обязательной и дополнительной литературы, выполнение практического задания. (2 ак. ч.)	Рефлексия в процессе обучения
3-ая неделя	Лекции и практическая работа по теме 5 (2 ак. ч.)	Изучение обязательной и дополнительной литературы, выполнение практического задания. (1 ак. ч.) Итоговая аттестация (1 ак. ч.)	Рефлексия в процессе обучения

2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Таблица 3 – Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование модулей, разделов и тем	Всего часов	Лекции	Практическая работа	Самостоятельная работа	Форма контроля (тест)
1.	Формирование Я-концепции у подростков: создание условий для позитивного личностного развития через укрепление самоидентичности. Практические методы сопровождения позитивного личностного развития подростков	3	1	1	1	
2.	Современные подростки в цифровой среде: формирование здорового баланса офлайн- и онлайн-жизни как фактор психологического и субъективного благополучия	3	1	1	1	
3.	Эмоциональный интеллект как основа успешной социализации, психологического и субъективного благополучия подростков	3	1	1	1	
4.	Мотивационная сфера современных школьников: создание условий для вовлеченности и успешности в учебной деятельности	3	1	1	1	
5.	Профессиональное самоопределение старшеклассников: поддержка позитивного личностного развития через профориентационную работу	3	1	1	1	
6.	Итоговая аттестация	1	0	0	0	1
7.	ИТОГО	16	5	5	5	1

3. ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ В СООТВЕТСТВИИ С УЧЕБНЫМ ПЛАНОМ

Таблица 4 – Основное содержание программы в соответствии с учебным планом

№ п/п	Наименование темы	Виды учебных занятий	Краткое содержание
1.	Формирование Я-концепции у подростков: создание условий для позитивного личностного развития через укрепление самоидентичности. Практические методы сопровождения позитивного личностного развития подростков. Практические методы сопровождения позитивного личностного развития подростков	Лекции, практическая работа, самостоятельная работа	Понятие Я-концепции как основы личностной идентичности. Возрастные особенности формирования Я-концепции в подростковом возрасте. Влияние социальных факторов (семья, школа, сверстники). Проблемы неустойчивости или негативной Я-концепции: тревожность, низкая самооценка, конфликты с окружением. Диагностика уровня развития Я-концепции. Развивающие способы позитивного личностного развития подростков.
2.	Современные подростки в цифровой среде: формирование здорового баланса офлайн- и онлайн-жизни как фактор психологического и субъективного благополучия	Лекции, практическая работа, самостоятельная работа	Особенности использования интернета современными подростками: положительные и проблемные аспекты. Влияние цифровой среды на психическое здоровье: стресс, тревожность, снижение самооценки, субъективное благополучие. Методы профилактики проблемного использования интернета.
3.	Эмоциональный интеллект как основа успешной социализации, психологического и субъективного благополучия подростков	Лекции, практическая работа, самостоятельная работа	Компоненты эмоционального интеллекта. Связь эмоционального интеллекта с адаптацией и психологическим благополучием. Вклад эмоционального интеллекта в успешную учебную и социальную деятельность. Практические упражнения для развития эмоционального интеллекта, выявления субъективного благополучия
4.	Мотивационная сфера современных школьников: создание условий для вовлеченности и успешности в учебной деятельности	Лекции, практическая работа, самостоятельная работа	Структура учебной мотивации. Причины снижения школьной мотивации в подростковом возрасте. Диагностика учебной мотивации обучающихся. Методы повышения мотивации.
5.	Профессиональное самоопределение старшеклассников: поддержка позитивного	Лекции, практическая работа, самостоятельн	Этапы профессионального самоопределения. Осознание интересов и склонностей. Выбор направления и принятие решения.

	личностного развития через профориентационную работу	ая работа	Проблемы профессионального самоопределения. Направления и методы профориентационной работы, направленной на обеспечение психологического благополучия старшеклассников.
6.	Итоговая аттестация	Самостоятельная работа	Тест

4. УЧЕБНО–МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

4.1. Основная литература:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (редакция № 4 от 22.01.2024, действующая) [Электронный ресурс] // ФГОС. – 2024. – URL: https://fgosreestr.edsoo.ru/federal-standard/30 (дата обращения: 10.11.2025).
2. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования (редакция №8 от 27.12.2023, действующая) [Электронный ресурс] // ФГОС. – 2024. – URL: https://fgosreestr.edsoo.ru/federal-standard/31 (дата обращения: 10.11.2025).
3. Суслова Т.Ф., Шаповаленко И.В. Психология семьи с основами семейного консультирования: учебник и практикум для вузов [Электронный ресурс]. – Москва: Издательство Юрайт, 2025. – 343 с. – URL: https://urait.ru/bcode/560003 (дата обращения: 05.12.2025).
4. Толстых Н.Н., Прихожан А.М. Психология подросткового возраста: учебник и практикум для вузов [Электронный ресурс]. – Москва: Издательство Юрайт, 2025. – 446 с. – URL: https://urait.ru/bcode/560427 (дата обращения: 05.12.2025).
5. Шаповаленко И.В. Психология развития и возрастная психология: учебник и практикум для среднего профессионального образования. – 3-е изд., перераб. и доп. [Электронный ресурс]. – Москва: Издательство Юрайт, 2025. – 457 с. – URL: https://urait.ru/bcode/565783 (дата обращения: 05.12.2025).

4.2. Дополнительная литература:

1. Астапов В.М., Вакнин Е.Е. Эмоциональные нарушения в детском и подростковом возрасте. Тревожные расстройства: учебник для вузов. – 2-е изд., испр. и доп. [Электронный ресурс]. – Москва: Издательство Юрайт, 2025. – 273 с. – URL: https://urait.ru/bcode/564845 (дата обращения: 05.12.2025).
2. Андреева А.Д., Лисичкина А.Г., Бегунова Л.А. Диагностика профессиональных установок современных учащихся юношеского возраста. Психолого-педагогические исследования. – 2025. – Т. 17 (1). – С. 113-130. – https://psyjournals.ru/journals/psyedu/archive/2025_n1/Andreeva_Lisichkina_Begunova
3. Васильева С.В., Микляева А.В. Опросник конструктивного патриотизма (подростковая версия): психометрические характеристики. Психология человека в образовании. – 2023. – Т. 5. – № 3. – С. 458-472. – DOI: 10.33910/2686-9527-2023-5-3-458-472. – EDN XZSZYP.
4. Вдовенко ВВ., Щебетенко С.А., Старовойтенко Е.Б. Я в самопознании: русскоязычная версия Шкалы ясности Я-концепции. Психологические исследования. – 2021. – Т. 14 (77). – С. 7. – http://psystudy.ru/index.php/num/2021v14n77/1869-vdovenko77.html.

5. Герасимова А.А., Холмогорова А.Б. Общая шкала проблемного использования интернета-3 (GPIUS3): адаптация и психометрические характеристики. Вестник психологии и социологии. – 2018. – Т. 12. – № 2. – С. 89-102.

6. Кочетова Ю.А. Эмоциональный интеллект старших подростков: монография. – Москва: МГППУ, 2021. – 104 с.

7. Методика диагностики мотивации учения и эмоционального отношения к учению Спилбергера (STPI) в модификации А.Д. Андреевой.

8. Молчанов С.В. Психология подросткового и юношеского возраста: учебник для академического бакалавриата. [Электронный ресурс]. – Москва: Издательство Юрайт, 2023. – 352 с. – URL: https://urait.ru/bcode/531072 (дата обращения: 05.12.2025).

9. Одинцова М.А., Радчикова Н.П. (2024). COPE-30A: краткая версия методики изучения копинг-стратегий для подростков 12-18 лет. Психолого-педагогические исследования. – 2024. – Т. 16 (3). – С. 3-18. – DOI: 10.17759/psyedu.2024160301.

10. Панкратова А.А., Корниенко Д.С., Люсин, Д.В. (2022). Апробация краткой версии опросника ЭмИн. Психология. Журнал Высшей школы экономики. – 2022. – Т. 19 (4). – С. 822-834. – DOI: 10.17323/1813-8918-2022-4-822-83.

11. Прихожан А.М. (2007). Диагностика личностного развития детей подросткового возраста. – М.: АНО ПЭБ, 2007.

12. Радина Н.К., Терешенкова Е.Ю. Личностный опросник С. Хартер для изучения персональной идентичности подростка. Психология и школа. – 2006. – № 4. – С. 3-21.

4.3. Интернет-ресурсы:

1. Портал психологических изданий PsyJournals.ru – https://psyjournals.ru/.
2. Официальный интернет-портал базы данных правовой информации – http://pravo.gov.ru.
3. Электронные ресурсы Российской государственной библиотеки – https://www.rsl.ru/ru/about/funds/#rules.
4. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования – http://fgosvo.ru.
5. Федеральный портал «Российское образование» – http://www.edu.ru/.
6. Информационно-правовой портал Гарант – https://www.garant.ru.
7. Компьютерная справочная правовая система «Консультант Плюс» – http://www.consultant.ru.
8. Национальная электронная библиотека – http://www.nns.ru.
9. Реестр примерных основных общеобразовательных программ – https://fgosreestr.edsoo.ru/federal-standards.
10. Электронная библиотечная система «Консультант студента» – https://www.studentlibrary.ru/.

5. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

5.1. Технические средства обучения

При реализации дополнительной образовательной программы необходимым минимальным условием обучения для преподавателя и слушателя является: наличие компьютера, интернет-браузера и подключения к сети Интернет. Для работы с использованием аудиоканала, в том числе аудиоконференций, необходимо наличие веб-камеры, микрофона и динамиков (наушников).

Каждому слушателю предоставляется свободный доступ к средствам информационных и коммуникационных технологий.

Слушатель изучает темы программы совместно с преподавателем в онлайн (оффлайн при очной форма реализации программы) режиме. В случае необходимости слушатель может просмотреть видеозапись лекции в удобное для него время в индивидуальном режиме (при онлайн форме проведения занятий).

Самостоятельная работа слушателей сопровождается методическим обеспечением, литературными источниками и практическими заданиями.

Уточнение элементов знаний, умений, работа с вопросами и неясностями, оставшимися или появившимися у слушателей после прочтения, предложенных по разделам и темам текстов и просмотра видео-лекций или записей вебинаров, организуется в онлайн формате с участием преподавателей (оффлайн при очной форма реализации программы).

5.2. Процедура проведения аттестации.

Аттестация по программе включает промежуточный и итоговый компоненты.

Промежуточная аттестация проводится после каждой темы в виде практического задания (примеры практических заданий по темам 1 и 2 приведены в разделе 5.3.), либо в виде проведения диагностики с помощью методик, рассмотренных по теме.

Итоговая аттестация предполагает тестирование.

Промежуточная и итоговая аттестации проводятся с использованием средств автоматизации или допускается проверка заданий преподователем. Результаты оценок доступны слушателям.

Контроль результатов обучения по итогам освоения онлайн курса осуществляется преподавателем. Слушатели предварительно проинформированы о критериях успешного прохождения курса.

Качество освоения программы слушателем устанавливается по результатам тестирования. Тест включает 15 вопросов. Оценка: зачет/ не зачет. Зачтено – если не менее 50% (8) правильных ответов. На основании результатов освоения материалов онлайн курса и итоговой аттестации подготавливается приказ об отчислении слушателей. Всем получившим «зачтено» высылаются сканы удостоверения о повышении квалификации.

5.3. Фонд оценочных средств.

Фонд оценочных средств ориентирован на практическое применение полученных знаний участниками программы в ходе выполнения ими практических и самостоятельных работ.

Пример практического задания в виде кейса по теме 1. «Формирование Я-концепции у подростков: создание условий для позитивного личностного развития через укрепление самоидентичности»

Кейс: Максим – ученик 8-го класса. В последнее время он стал замкнутым и раздражительным. Учителя отмечают, что он перестал активно участвовать в учебных и внеурочных мероприятиях, хотя раньше был довольно энергичным и целеустремленным. На одном из занятий психолог провел диагностику самооценки и уровня притязаний у подростков. Результаты показали следующее:

- **Самооценка:** низкая. Максим склонен недооценивать свои достижения и считает себя недостаточно успешным.
- **Уровень притязаний:** завышенный. Максим ставит перед собой труднодостижимые цели, но при этом часто сомневается в своих силах.
- **Осознание собственной уникальности:** слабо развито. Максим не видит в себе никаких особых качеств, которые бы отличали его от других.

При беседе с психологом Максим признался, что чувствует себя «обычным» и «незаметным». Он говорит, что все его одноклассники «лучше него»: кто-то успешнее учится, кто-то популярнее, а кто-то талантливее в спорте или творчестве. Максим также отметил, что мечтает стать программистом, но боится, что «не справится», потому что «все уже умеют больше, чем я».

Задания для анализа кейса:

1. Диагностика проблемы:

Какие особенности самовосприятия, самооценки, уровня притязаний Максима проявляются в данной ситуации?

2. Разработка стратегии поддержки:

Какие методы работы можно использовать для повышения самооценки Максима?

Как помочь подростку скорректировать уровень притязаний, чтобы он стал более реалистичным?

3. Практические действия:

Разработайте план индивидуальной работы с Максимом на ближайший месяц. Включите в него конкретные мероприятия (например, тренинги, беседы, задания).

Предложите идею группового занятия с классом, которое поможет подросткам лучше понять свои сильные стороны и почувствовать свою уникальность.

Пример практического задания в виде кейса по теме 2. «Практические методы сопровождения позитивного личностного развития подростков»

Кейс: «Группа поддержки для Алины»

Алина – ученица 7-го класса. Она активна, творчески одарена и часто участвует в школьных мероприятиях. Однако последнее время педагоги заметили изменения в ее поведении: Алина стала менее уверенной в себе, перестала проявлять интерес к своим хобби (рисование и пение) и избегает общения с одноклассниками. На индивидуальной встрече с психологом Алина призналась, что чувствует себя «не такой, как все», и боится, что ее творческие достижения не оценят по достоинству. Она также отметила, что ей трудно справляться с эмоциями, когда кто-то критикует ее работы.

Психолог провел диагностику, которая показала:

Эмоциональный интеллект: средний уровень (трудности в распознавании и регуляции собственных эмоций).

Копинг-стратегии: преобладают избегающие стратегии (стремление уйти от сложных ситуаций).

Уровень самосознания: низкий (Алина плохо понимает свои истинные желания и цели).

Психолог предложил организовать групповую работу для поддержки позитивного личностного развития Алины и других подростков с похожими проблемами.

Задания для анализа кейса:

1. **Диагностика проблемы:**

Какие факторы могут мешать позитивному личностному развитию Алины?

Как связаны низкий уровень эмоционального интеллекта, избегающие копинг-стратегии и слабое самосознание?

2. **Разработка программы сопровождения:**

Какие практические методы можно использовать для развития эмоционального интеллекта у Алины и других подростков?

Как помочь подросткам развить более продуктивные копинг-стратегии для преодоления трудностей?

Какие шаги можно предпринять для усиления самосознания и осознания своих целей?

3. **Практические действия:**

Предложите идею одного тренингового занятия, направленного на развитие уверенности в себе и принятия своей уникальности.

Опишите, как можно привлечь родителей Алины к процессу сопровождения ее развития.

Таблица 5 – Тестовые задания для итоговой аттестации[2]

№№ пп	Вопросы	Варианты ответа
1	Что понимается под термином «возрастно-психологический портрет»?	a. Художественное описание внешности человека b. **Комплексная характеристика психических, личностных и поведенческих особенностей человека в определенный возрастной период** c. Список интересов и увлечений подростка d. Описание физического развития человека в определенный возрастной период
2	Какая концепция легла в основу построения возрастно-психологического портрета в описанном исследовании?	a. Теория интеллекта Ж. Пиаже b. Теория привязанности Дж. Боулби c. **Концепция периодизации Л.С. Выготского – Д.Б. Эльконина** d. Теория морального развития Л. Кольберга
3	Какой аспект психологического портрета подростков связан с их отношением к себе?	a. Мотивация учения b. Позитивное использование интернета c. Эмоциональный интеллект d. **Ясность Я-концепции**
4	Какой компонент психологического портрета отражает способность подростков распознавать и управлять эмоциями?	a. Копинг-стратегии b. **Эмоциональный интеллект** c. Самовосприятие d. Профессиональные установки
5	Какие стратегии помогают подросткам справляться со стрессовыми ситуациями?	a. Профессиональные установки b. Эмоциональный интеллект c. Проблемное использование интернета d. **Копинг-стратегии**
6	Какой метод можно использовать для диагностики уровня интернет-зависимости подростков?	a. Тест «Кто Я?» b. Методика «Дифференциация Я-концепции» c. Тест Голланда d. **Шкала Чена**
7	Какое упражнение направлено на развитие Я-концепции подростков?	a. **Арт-терапевтическое упражнение «Я – дерево»** b. Упражнение «Эмоциональный светофор» c. Тренинг по активному слушанию d. Профориентационный квест
8	Какой фактор является основным при формировании мотивации учения?	a. Наличие современных гаджетов b. **Личностная значимость обучения** c. Количество домашних заданий d. Родительский контроль
9	Какой метод используется для оценки профессиональных интересов старшеклассников?	a. Тест «Школьная мотивация» b. **Тест Голланда «Типы профессий»** c. Шкала Чена

[2] Правильные ответы выделены жирным шрифтом.

		d. Методика «Распознавание эмоций по выражению лица»
10	Какую цель преследует создание условий для позитивного личностного развития подростков?	a. Повышение успеваемости b. Увеличение количества внеклассных мероприятий c. **Обеспечение их психологического благополучия** d. Формирование лидерских качеств
11	Какая среда оказывает наибольшее влияние на формирование Я-концепции подростков?	a. **Семья** b. Интернет c. Школьная обстановка d. Дополнительное образование
12	Какую роль играет школа в развитии подростков?	a. Обеспечивает только академические знания b. Предоставляет доступ к спортивным секциям c. Организует экскурсии d. **Формирует навыки социализации и учебной деятельности**
13	Какой фактор медиа-среды может негативно влиять на психологическое благополучие подростков?	a. Чтение книг онлайн b. **Проблемное использование интернета** c. Просмотр образовательных видео d. Использование электронных словарей
14	Какая группа подростков требует особого внимания в плане психологической поддержки?	a. Подростки с высокой успеваемостью b. Подростки, занимающиеся спортом c. **Подростки группы риска** d. Подростки, активно участвующие в конкурсах
15	Какой аспект психологического портрета помогает подросткам адаптироваться к новым условиям?	a. Конструктивный патриотизм b. **Копинг-стратегии** c. Проблемное использование интернета d. Профессиональные установки

6. ИНСТРУМЕНТАРИЙ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ И САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ РАБОТ

6.1. Самостоятельная работа

Самостоятельная работа как вид учебного труда выполняется обучающимися без непосредственного участия преподавателя, но организуется и управляется им.

Самостоятельная работа обучающихся – это выполнение теоретических и практических заданий по усвоению изучаемой дисциплины.

Изучение и анализ литературных источников является обязательным видом самостоятельной работы обучающихся. Изучение литературы по избранной теме имеет своей задачей проследить характер постановки и решения определенной проблемы различными авторами, аргументацию их выводов и обобщений, провести анализ и систематизировать полученный материал на основе собственного осмысления с целью выяснения современного состояния вопроса.

Проработка отобранного материала обязательно должна идти с одновременным ведением записей прочитанного и своих замечаний. Запись может иметь как форму конспекта, так и выписок, а также картотеку положений, тезисов, идей, методик, что в дальнейшем облегчит классификацию и систематизацию полученного материала. Такого

рода записи являются лучшим способом накопления и первичной обработки материала, одной из обязательных форм организации умственного труда.

6.2. Фонд диагностических материалов для создания психологического портрета подростков и юношей

Представлен психодиагностический комплекс из 8 стандартизированных методик, позволяющих произвести оценку социальной ситуации развития, ведущей деятельности, психологических новообразований подростков и юношей.

Оценка социальной ситуации развития

№ 1. Методика «Профиль самовосприятия для подростков» (Self-Perception Profile for Adolescents, SPPA)

Автор оригинальной методики: S. Harter (1988).

Адаптация для русскоязычной выборки: Н. К. Радина, Е. Ю. Терешенкова (2006).

Методика направлена на диагностику самооценки подростком собственной компетентности в ключевых сферах жизни и включает следующие шкалы:

- школьная компетентность (успеваемость, учебные способности);
- социальное принятие (популярность среди сверстников);
- атлетическая компетентность (спортивные навыки и достижения);
- физическая форма (удовлетворенность внешностью);
- профессиональная компетентность (готовность к трудовой деятельности);
- романтическое влечение (уверенность в романтических отношениях);
- поведенческая регуляция (степень самоконтроля и соответствия социальным нормам).

Адаптированная версия сохраняет оригинальную структуру опросника и прошла верификацию на релевантность культурного контекста.

Модификация: в рамках настоящей программы использована адаптированная версия Н.К. Радиной и Е.Ю. Терешенковой с минимальными лингвистическими правками для повышения понятности формулировок у современных подростков (2020-е гг.). Содержательная структура и шкальные показатели сохранены без изменений.

№ 2. Опросник конструктивного патриотизма

Автор оригинальной версии: R. Schatz et al. (1999).

Адаптация на русскоязычную выборку: С. В. Васильева, А. В. Микляева (2023).

Описание содержания и психометрических характеристик.

Опросник «Конструктивный патриотизм» разработан на основе теоретико-методологических предпосылок концепции Р. Шатца и соавторов. Подростковая версия опросника, адаптированная С. В. Васильевой и А. В. Микляевой, сохраняет ключевые аспекты оригинальной модели и дополняется специфическими особенностями, учитывающими возрастные характеристики подростков.

Опросником измеряются формы патриотизма:

- слепой патриотизм проявляется в безусловной привязанности к стране и готовности защищать ее через противопоставление другим странам;
- конструктивный патриотизм связан с критическим отношением к недостаткам своей страны и стремлением улучшить ее внутреннюю ситуацию.

Результаты применения.

Исследования показывают, что молодые люди со сформированными патриотическими установками демонстрируют готовность к реальным действиям на благо своей страны. Подростковый и молодежный патриотизм проявляется в позитивном отношении к родине, ее традициям, истории и культуре.

№ 3. Методика «Общая шкала проблемного использования интернета-3» (GPIUS3)

Автор оригинальной версии: S. Caplan (2010).

Адаптация на русскоязычную выборку: А. А. Герасимова, А. Б. Холмогорова (2018).

Описание содержания и психометрических характеристик

Методика «Общая шкала проблемного использования интернета-3» (Generalized Problematic Internet Use Scale 3, GPIUS3) предназначена для измерения когнитивных процессов и поведенческих особенностей человека в сети. Авторы методики избегают термина «интернет-зависимость», предпочитая использовать понятие «проблемное использование интернета».

Методика основана на когнитивно-поведенческой модели, позволяет оценить степень выраженности проблемного использования интернета и выявить ключевые факторы, влияющие на когнитивные и поведенческие нарушения.

Шкала выделяет следующие ключевые факторы, характеризующие проблемное использование интернета:

- предпочтение онлайн-общения – отдается предпочтение онлайн-коммуникациям, а не личным контактам лицом к лицу;
- регуляция настроения – мотивацией выхода в сеть служит желание улучшить эмоциональное состояние (например, снять стресс или избежать негативных переживаний);
- когнитивная поглощенность – отражает неконтролируемое регулярное мысленное возвращение в онлайн-пространство, что нарушает фокус внимания на офлайн-задачах;
- компульсивное использование – отражает трудности планирования времени пребывания в сети, а также невозможность контролировать длительность использования интернета;
- негативные последствия – отражает влияние чрезмерного использования интернета на повседневную жизнь, включая ухудшение социальных, профессиональных и личностных показателей.

Психометрические характеристики:

- методика обладает высокой надежностью и валидностью, подтвержденными в ходе эмпирических исследований;
- показатели шкалы коррелируют с уровнями тревожности, депрессии и социальной изоляции, что подтверждает ее прогностическую значимость;
- применима для диагностики как взрослых, так и подростков.

Оценка ведущей деятельности

№ 4. Методика диагностики мотивации учения и эмоционального отношения к учению Спилбергера (STPI)

Автор оригинальной версии: C. Spilberger (STPI).

Модификация: А. Д. Андреева.

Дополнительная адаптация и нормирование для школьников 10-16 лет: А.М. Прихожан.

Описание содержания и психометрических характеристик.

Методика диагностики мотивации учения и эмоционального отношения к учению основана на опроснике Спилбергера (STPI). В модификации А. Д. Андреевой методика была дополнена шкалой переживания успеха (мотивации достижения), новым вариантом обработки данных и адаптирована для использования в работе со школьниками 10-16 лет.

Методика позволяет оценить:

Мотивацию учения:

- познавательную мотивацию – стремление к получению новых знаний и освоению учебного материала;
- социальную мотивацию – ориентацию на выполнение социальных норм и ожиданий;
- мотивацию достижения – стремление к успеху и преодолению трудностей.

Эмоциональное отношение к учению:

- положительное или отрицательное восприятие учебного процесса;
- уровень школьной тревожности и эмоционального напряжения, связанного с обучением.

Уровни мотивации учения.

По результатам применения методики выделяются следующие уровни мотивации учения:

I уровень – продуктивная мотивация с выраженным преобладанием познавательной мотивации учения и положительным эмоциональным отношением к нему;

II уровень – продуктивная мотивация, позитивное отношение к учению, соответствие социальному нормативу;

III уровень – средний уровень с несколько сниженной познавательной мотивацией;

IV уровень – сниженная мотивация, переживание «школьной скуки», отрицательное эмоциональное отношение к учению;

V уровень – резко отрицательное отношение к учению.

Психометрические характеристики:

- методика характеризуется высокой надежностью и валидностью, что подтверждено в ходе апробации на выборке школьников подросткового возраста;
- нормативные данные разработаны для возрастной группы 10-16 лет;
- шкалы методики позволяют выявить как общую мотивацию учения, так и ее специфические аспекты, такие как тревожность и переживание успеха.

3.Оценка психологических новообразований

№ 5. Шкала ясности Я-концепции (Self-Concept Clarity Scale, SCCS)

Автор оригинальной версии: J. Campbell et al. (1996).

Адаптация на русскоязычную выборку: В.В. Вдовенко, С.А. Щебетенко, Е.Б. Старовойтенко (2021).

Описание содержания и психометрических характеристик.

Оригинальная методика измерения ясности Я-концепции (Self-Concept Clarity Scale, SCCS) была разработана Дженнифер Кэмпбелл и коллегами в 1996 году. Она направлена на оценку структурных характеристик Я-концепции, таких как ее отчетливость, внутренняя согласованность, устойчивость во времени и уверенность в представлениях о собственных свойствах.

Русскоязычная версия методики адаптирована В.В. Вдовенко, С.А. Щебетенко и Е.Б. Старовойтенко в 2021 году.

Психометрические характеристики:

- русскоязычная версия SCCS обладает высокой надежностью и внутренней согласованностью;
- методика способна точно оценивать половые различия в Ясности Я при строгих ограничениях инвариантности;
- показатели шкалы коррелируют с уровнем самооценки, тревожности и другими личностными характеристиками.

№ 6. Краткая версия методики COPE для подростков 12–18 лет (COPE-30A)

Авторы оригинальной версии: C. Carver, M. Scheier, J. Weintraub.

Русскоязычная адаптация: М.А. Одинцова, Н.П. Радчикова, Л.А. Александрова.

Описание содержания и психометрических характеристик:

Опросник COPE-30A для подростков разработан на основе оригинальной методики C. Carver, M. Scheier и J. Weintraub. Русскоязычная адаптация проведена М. А. Одинцовой и Н. П. Радчиковой и предназначена для выявления копинг-стратегий и копинг-стилей у подростков в возрасте 12-18 лет.

Теоретическая основа методики – когнитивно-феноменологическая теория совладания со стрессом и модель поведенческой саморегуляции Ч. Карвера и М. Шейера. В отличие от многих эмпирически созданных диагностических инструментов, методика COPE основана на теоретических предположениях о факторах, способствующих продуктивному совладанию с трудностями.

Методика позволяет оценить 15 копинг-стратегий, которые группируются в четыре копинг-стиля, характеризующих подходы подростков к решению проблем и управлению стрессом.

Копинг-стили и их составляющие.

1. Когнитивно-поведенческое совладание:
   - позитивное переформулирование и личностный рост;
   - использование инструментальной социальной поддержки;
   - активное совладание;
   - сдерживание;
   - использование эмоциональной социальной поддержки;
   - подавление конкурирующей деятельности;
   - планирование.
2. Избегающее совладание:
   - мысленный уход от проблемы;
   - отрицание;
   - юмор;
   - поведенческий уход от проблемы.
3. Отвлекающее совладание:
   - обращение к религии;
   - использование «успокоительных».
4. Эмоционально-поддерживающее совладание:
   - концентрация на эмоциях и их активное выражение;
   - использование эмоциональной социальной поддержки;
   - принятие.

Психометрические характеристики:

- методика обладает высокой надежностью и валидностью, что подтверждено в ходе апробации на российской выборке подростков;
- позволяет выявить как общие тенденции в использовании копинг-стратегий, так и индивидуальные особенности совладания с трудностями.

№ 7. Опросник «ЭмИн» (краткая версия)

Авторы: Д.В. Люсин, А.А. Панкратова, Д.С. Корниенко (2022).

Описание содержания и психометрических характеристик:

Опросник «ЭмИн» – отечественная психодиагностическая методика, предназначенная для измерения эмоционального интеллекта (EQ). Методика основана на теоретической трактовке эмоционального интеллекта как способности к пониманию и управлению своими и чужими эмоциями. Опросник измеряет представления людей о своем эмоциональном интеллекте, а не саму способность понимать или управлять эмоциями.

В 2022 году была апробирована краткая версия опросника, которая высоко коррелирует с полной версией.

Психометрические характеристики:

высокая корреляция между краткой и полной версиями опросника;

хорошие показатели надежности и валидности;

практичность применения в условиях ограниченного времени или при комбинировании с другими методиками.

№ 8. Опросник «Профессиональные установки подростков»

Автор оригинальной версии: И.М. Кондаков (1997).

Модификация: А.Д. Андреева, А.Г. Лисичкина, Л.А. Бегунова (2025).

Описание содержания и психометрических характеристик.

Опросник «Профессиональные установки подростков», разработанный И.М. Кондаковым, направлен на изучение психологических компонентов профессионального выбора. Автор трактует профессиональные установки как субъективное оценивание подростками оснований выбора профессии. Эти установки связаны с объективными требованиями ситуаций профессионального выбора и опытом решения жизненных задач, накопленным личностью.

Исследования современных старших подростков показали, что актуальными остаются две установки: уверенность в будущем выборе, нерешительность в выборе профессии.

Психометрические характеристики.

Модифицированный вариант опросника, предложенный А.Д. Андреевой, А.Г. Лисичкиной и Л. А. Бегуновой, обладает высокими показателями:

Надежность: хорошая внутренняя согласованность шкал.

Конвергентная валидность: Подтверждена корреляционными связями с другими методиками, такими как «Активность в самореализации» и «Эмоциональное отношение к будущему».

4 Оценка уровня субъективного благополучия

Во время проведения практического занятия по теме «Субъективное благополучие Детей» дается определение СБ как оценки отношения к собственному благополучию самих детей и обсуждаются условия СБ по предложенной схеме (рисунок 1).

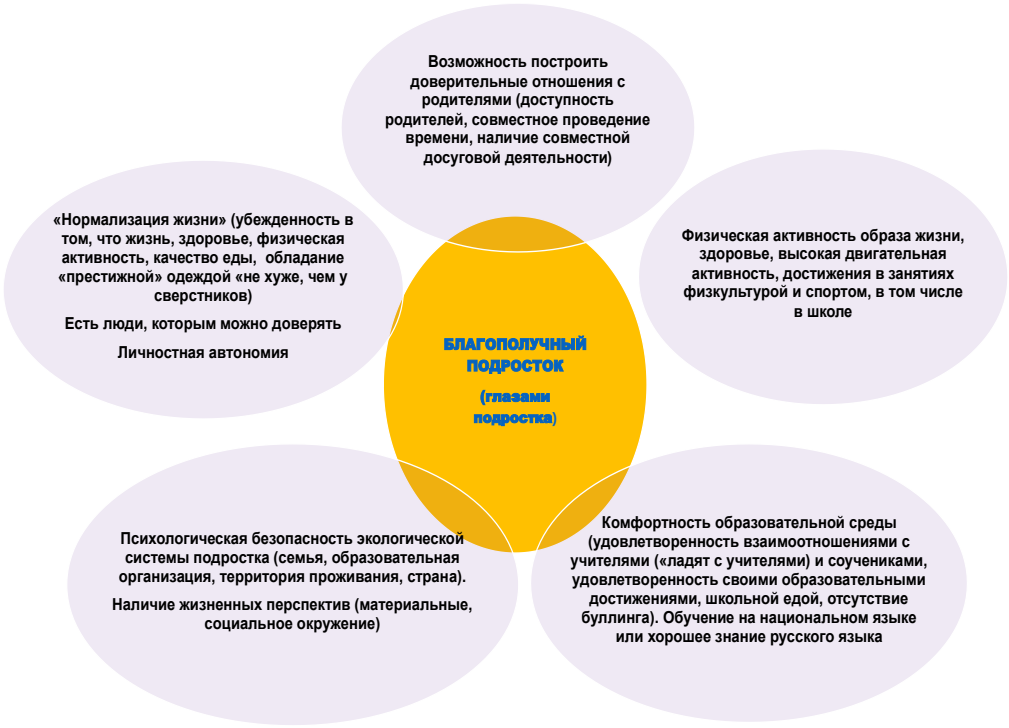


Рисунок Е.2.1 – Благополучный ребенок