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

Методические рекомендации для педагогов-психологов по разработке и реализации коррекционно-развивающих программ обучающихся (подростков)

Составители программы – авторский коллектив:

Кочетова Ю.А.,
кандидат психологических наук,
и.о. заведующего кафедрой
«Возрастная психология имени профессора Л.Ф. Обуховой»
факультета «Психология образования» МГППУ

Шаповаленко И.В.
кандидат психологических наук, доцент,
профессор кафедры
«Возрастная психология имени профессора Л.Ф. Обуховой»
факультета «Психология образования» МГППУ

Москва 2025

Методические рекомендации для педагогов-психологов по разработке и реализации коррекционно-развивающих программ обучающихся (подростков) / сост. Кочетова Ю.А., Шаповаленко И.В. – Москва: ФГБОУ ВО МГППУ, 2025 г. – 29 с.

Аннотация

Методические рекомендации для педагогов и психологов составлены с учетом 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»).

В исследовании приняли участие педагоги-психологи, педагоги из 76 регионов России, прошедших подготовку в МГППУ по вопросам использования методик, входящих в психодиагностический пакет для создания портрета современных подростков.

Программа содержит изложенные в краткой форме основные результаты, полученные в ходе исследования, на основе данных составлены методические рекомендации, позволяющие получить необходимые специалистам знания для оценки развития подростков и организации коррекционно-развивающей работы с ними, а также для определения наиболее важных направлений профилактической и просветительской работы с подростками.

В Программу включены данные о психологических особенностях подросткового возраста, материалы по развитию самовосприятия подростков, конструктивного патриотизма, компетентности при использовании интернета, адекватной мотивации учения и эмоционального отношения к учению, самосознания и Я-концепции, эмоционального интеллекта, профессионального самоопределения, а также по формированию стратегий совладания с проблемами.

Оглавление

Пояснительная записка 4

1 Анализ психологического возраста (краткая структура портрета) 5

1.1 Подростковый возраст, ранняя юность. 5

1.2 Психологический потрет: период подростничества 8

2 Методические рекомендации по результатам исследования 11

2.1 Оценка социальной ситуации развития....11

2.1.1 Методика «Профиль самовосприятия для подростков» S. Harter (Harter's Self Perception Profile for Adolescents) в адаптации Н.К. Радиной, Е.Ю. Терешенковой 11

2.1.2 Опросник конструктивного патриотизма (Blind and Constructive Patriotism) R. Schatz et al. в адаптации С.В. Васильевой, А.В. Микляевой....14

2.1.3 Методика «Общая шкала проблемного использования интернета-3» (GPIUS3) А.А. Герасимовой, А.Б. Холмогоровой....16

2.2 Оценка ведущей деятельности 20

2.2.1 Методика диагностики мотивации учения и эмоционального отношения к учению Спилбергера (STPI) в модификации А.Д. Андреевой....20

2.3 Оценка психологических новообразований 22

2.3.1 Шкала ясности Я-концепции (Self-Concept Clarity Scale, SCCS) J. Campbell в адаптации В.В. Вдовенко, С.А. Щебетенко, Е.Б. Старовойтенко 23

2.3.2 Краткая версия методики COPE для подростков 12-18 лет (COPE-30A) C. Carver, M. Scheier, J. Weintraub в адаптации М. А. Одинцовой, Н.П. Радчиковой, Л.А. Александровой 24

2.3.3 Опросник «ЭмИн» (краткая версия) А.А. Панкратовой, Д.С. Корниенко, Д.В. Люсина 26

2.3.4 Опросник «Профессиональные установки подростков» в модификации А.Д. Андреевой и др. 27

Пояснительная записка

Разработка методических рекомендаций осуществлялась в рамках 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»).

Цель программы методических рекомендаций – обеспечить педагогов и психологов методическими рекомендации, набором универсальных практических алгоритмов, которые позволят повысить качество профессиональной деятельности специалистов в области коррекционно-развивающей и профилактической работы с подростками с учетом наиболее актуальных сфер воздействия.

Программа методических рекомендаций состоит из пояснительной записки и 2 разделов. В пояснительной записке обоснована актуальность программы, обозначены цели, задачи просветительской работы, ее принципы.

Последующие разделы включают в себя описание структуры подросткового возраста, краткий анализ полученных в ходе исследования данных, далее представлены непосредственно методические рекомендации и материалы в соответствии с каждой исследованной сферой (согласно методикам).

Программа методических рекомендаций не является образовательной программой. Она выступает инструментом, используя который педагоги и психологи, которые реализуют свою деятельность в образовательных учреждениях смогут повысить эффективность, качество и системность психологической работы, а также будет способствовать профессиональному развитию самого специалиста.

Таким образом, методические рекомендации для педагогов и психологов представляют собой интегративный конструкт, выполняющий несколько функций: стратегического ориентира (дорожной карты), инструментального обеспечения и профессионального эталона.

Опора на представленные рекомендации в реализации собственной профессиональной деятельности будет способствует повышению эффективности психологических интервенций, обеспечению адресной помощи и укреплению институционального статуса психологической службы в рамках организации.

1 Анализ психологического возраста (краткая структура портрета)

1.1 Подростковый возраст, ранняя юность.

«Структура личности подростка…
В ней нет ничего устойчивого, окончательного и неподвижного.
Все в ней - переход, все течет»

Л.С. Выготский

Подростковый возраст.

Социальная ситуация развития.

Подростковый период – период завершения детства, вырастания из него, *переходный от детства к взрослости.*

Обычно он соотносится с хронологическим возрастом с 10-11 до 14-15 лет.

Основные психологические потребности подростка – стремление к общению со сверстниками («группированию»), стремление к самостоятельности и независимости, «эмансипации» от взрослых, к признанию своих прав со стороны других людей.

Чувство взрослости – это психологический симптом начала подросткового возраста. По определению Д.Б. Эльконина, «чувство взрослости есть *новообразование сознания,* через которое подросток сравнивает себя с другими (взрослыми или товарищами), находит образцы для усвоения, строит свои отношения с другими людьми, перестраивает свою деятельность».

Ведущая деятельность в подростковом возрасте.

Подросток продолжает оставаться школьником; учебная деятельность сохраняет свою актуальность, но в психологическом отношении отступает на задний план.

Основное противоречие подросткового периода – настойчивое стремление ребенка к признанию своей личности взрослыми при отсутствии реальной возможности утвердить себя среди них.

Д.Б. Эльконин считал, что ведущей деятельностью детей этого возраста становится общение со сверстниками.

Именно в начале подросткового возраста деятельность общения, сознательное экспериментирование с собственными отношениями с другими людьми (поиски друзей, выяснение отношений, конфликты и примирения, смена компаний) выделяются в относительно самостоятельную область жизни.

Главная потребность периода – найти свое место в обществе, быть «значимым» – реализуется в сообществе сверстников.

В общении со сверстниками происходит проигрывание самых разных сторон человеческих отношений, построение взаимоотношений, основанных на «кодексе товарищества», реализуется стремление к глубокому взаимопониманию.

Интимно-личностное общение со сверстниками – это деятельность, в которой происходит практическое освоение моральных норм и ценностей. В ней формируется *самосознание* как основное новообразование психики.

Другая точка зрения по поводу характера ведущей деятельности подросткового периода принадлежит Д.И. Фельдштейну.

Он считает, что главное значение в психическом развитии подростков *имеет общественно полезная, социально признаваемая и неоплачиваемая деятельность.*

Просоциальная деятельность может быть представлена как учебно-познавательная, производственно-трудовая, организационно-общественная, художественная или

спортивная, но главное – это ощущение подростком реальной значимости этой деятельности.

Кризис перехода к юности. Л.С. Выготский выделял две фазы подросткового возраста (негативную и позитивную), связывая их с видоизменениями в сфере интересов.

В негативной фазе происходит свертывание, отмирание прежней системы интересов. Отсюда внешне наблюдаемые отрицательные поведенческие особенности: снижение работоспособности, ухудшение успеваемости и навыков, грубость и повышенная раздражительность подростка, его недовольство самим собой и беспокойство.

Позитивная фаза характеризуется зарождением новых интересов, более широких и глубоких. У подростка развивается интерес к психологическим переживаниям других людей и к своим собственным. Обращенность подростка в будущее, еще очень туманное и неопределенное, реализуется в форме мечты, в создании некой воображаемой действительности.

Л.С. Выготский считал проблему интересов «ключом ко всей проблеме психологического развития подростка».

Он выделил несколько групп интересов («доминант»):

– *«эгоцентрическая доминанта»* (интерес к собственной личности);

– *«доминанта дали»* (большая субъективная значимость отдаленных событий, чем текущих и ближайших);

– *«доминанта усилия»* (тяга к сопротивлению, к преодолению, к волевому усилию, которые могут проявляться в негативных формах: в упрямстве, хулиганстве и т.п.);

– *«доминанта романтики»* (стремление к неизведанному, рискованному, приключениям).

Но даже для здоровых подростков характерны неустойчивость настроения, физического состояния и самочувствия, противоречивость побуждений, ранимость, депрессивные переживания.

Часто встречающийся у подростков «аффект неадекватности» (эмоциональная реакция большой силы по незначительному поводу) связан с противоречием между низкой самооценкой подростка и высоким уровнем притязаний.

В этом возрасте нередко происходит обострение или возникновение патологических реакций (именно в этот период наиболее часто манифестирует, например, шизофрения). Подростковая психиатрия выделена как самостоятельный раздел психиатрии.

Новообразования возраста. Новообразование критической фазы начала подросткового возраста, чувство взрослости, – это особая форма подросткового самосознания, субъективное представление о себе как о человеке, скорее принадлежащем к миру взрослых.

Т.В. Драгунова выделяет 4 вида чувства взрослости:

1) подражание *внешним* признакам взрослости: курение, употребление алкоголя, использование косметики, преувеличенный интерес к проблемам пола, копирование способов развлечения и ухаживания, подражание взрослым в одежде и прическе; это поверхностное представление о взрослости с акцентом на специфическое свободное времяпровождение;

2) стремление подростков-мальчиков *соответствовать представлению* о «настоящем мужчине», воспитать у себя силу воли, выносливость, смелость и т.п.;

3) социальная взрослость – как правило, складывается в ситуациях сотрудничества взрослого и подростка как его помощника, часто возникает в тех семьях, где подросток в силу обстоятельств вынужден фактически занять место взрослого, и тогда подростки

стремятся овладеть полезными практическими умениями и оказывать реальную помощь и поддержку;

Интеллектуальная взрослость – связана с развитием устойчивых познавательных интересов, с появлением самообразования как учения, выходящего за рамки школьной программы.

Я-КОНЦЕПЦИЯ как новый уровень самосознания – центральное новообразование старшего подросткового возраста.

Формирование нового уровня самосознания (представления о себе самом, Я-концепции) характеризуется появлением потребности в познании себя как личности, своих возможностей и особенностей, своего сходства с другими людьми и своей уникальности.

Многие переживания, связанные с отношением к себе, к своей личности, у подростков отрицательные.

В значительной мере это связано с тем, что подросток смотрит на себя как бы «извне», интериоризируя представления и оценки взрослых, в которых положительные стороны личности представлены очень абстрактно, неопределенно и почти не изменяются с возрастом, а отрицательные – конкретны, разнообразны и постоянно дополняются новыми красками.

Необходимо учить подростка вырабатывать собственные критерии оценки себя, видеть себя «изнутри» и понимать свои достоинства, опираться на сильные стороны своей личности.

Типичные проблемы подросткового возраста:

– низкая самооценка или ее колебания;
– тревожность, депрессивные эпизоды;
– давление со стороны сверстников (буллинг, влияние дурных компаний);
– проблемы с учебой из-за потери мотивации.

Рекомендации для взрослых (родителей, педагогов):

– поддерживать, а не контролировать: давать свободу, но оставаться «надежной базой»;
– слушать без осуждения: подростку важно быть услышанным;
– уважать границы: не обесценивать переживания;
– направлять энергию в конструктивное русло: спорт, творчество, волонтерство и пр.

Юношеский возраст

В российской психологии юность рассматривается как психологический возраст перехода к самостоятельности, период самоопределения, приобретения психической, идейной и гражданской зрелости, формирования мировоззрения, морального сознания и самосознания.

Наиболее часто исследователи выделяют раннюю юность (от 15 до 18 лет) и позднюю юность (от 18 до 23 лет).

Социальная ситуация развития.

Психологический критерий «вхождения» в юность связан с резкой сменой внутренней позиции, с изменением отношения к будущему. Обращенность в будущее, построение жизненных планов и перспектив – «аффективный центр» жизни юноши. Социальная ситуация развития в ранней юности – «порог» самостоятельной жизни.

В ходе кризиса 17 лет (от 15 до 18 лет) решается задача становления человека как субъекта собственного развития.

Переход от ранней юности к поздней знаменуется сменой акцентов развития: период предварительного самоопределения завершается и осуществляется переход к самореализации.

Ведущая деятельность.

В психологических периодизациях Д.Б. Эльконина и А.Н. Леонтьева ведущей деятельностью в юности признается учебно-профессиональная деятельность.

Несмотря на то, что во многих случаях юноша продолжает оставаться школьником, учебная деятельность в старших классах должна приобрести новую направленность и новое содержание, ориентированное на будущее.

По мнению Д.И. Фельдштейна, в юношеском возрасте характер развития определяют труд и учение как основные виды деятельности.

Другие психологи говорят о профессиональном самоопределении как ведущей деятельности в ранней юности (И.В. Дубровина).

Процесс самоопределения обозначается как процесс формирования идентичности.

Э. Эриксон рассматривал поиск личностной идентичности как центральную задачу периода взросления, хотя переопределение идентичности может происходить также в другие периоды жизни.

Идентичность понимается как сознание тождественности субъекта самому себе, непрерывности собственной личности во времени.

Развитию самосознания и личности Л. С. Выготский отводил в юности центральную роль.

В этом возрасте происходит открытие Я, собственного мира мыслей, чувств и переживаний, которые кажутся самому субъекту неповторимыми и оригинальными.

Стремление познать себя как личность приводит к рефлексии, к углубленному самоанализу.

В юности вырабатываются ценностные ориентации, в которых выявляется самая сущность человека.

Складывается мировоззрение как система обобщенных представлений о мире в целом, об окружающей действительности и других людях.

1.2 Психологический потрет: период подростничества

Портрет – изображение или описание какого-либо человека либо группы людей, существующих или существовавших в реальной действительности, в том числе художественными средствами (живописи, графики, гравюры, скульптуры, фотографии, видео), а также в литературе и криминалистике.

Слово происходит от фр. portrait, от старофранц. portraire – «воспроизводить что-либо черта в черту».

Психологический портрет личности – это комплексная характеристика человека, описывающая его внутренний мир, особенности характера, темперамента, способностей, мотивации и поведения в различных ситуациях. Такой портрет помогает понять, как человек будет действовать в значимых обстоятельствах.

Возрастно-психологический портрет – это комплексная характеристика психических, личностных и поведенческих особенностей человека в определенный возрастной период. При построении такого портрета мы исходили из понимания категории «психологический возраст», сформулированного в концепции периодизации Л.С. Выготского – Д.Б. Эльконина (таблица 1).

Таблица 1 – Схема периодизации психического развития в детстве Д.Б. Эльконина

	Эпоха подростничества	
Компоненты психологического возраста	**Младший подростковый возраст (11-15 лет)**	**Старший подростковый возраст (ранняя юность) (15-17 лет)**
1. Социальная ситуация развития	Расширение социальной активности, изменение отношений с учителями, сверстниками, родителями. Переход в среднюю школу. Формирование подростковых сообществ	Изменение характера учебной деятельности, приобретение характера самообразования. Профессиональный выбор
2. Ведущая деятельность	Интимно-личностное общение	Учебно-профессиональная деятельность
3. Новообразования	Чувство взрослости, личностная рефлексия, самосознание, открытие «Я»	Профессиональное и личностное самоопределение, система ценностных ориентаций
Кризисы	Кризис 15 лет – необходимость изменения места в обществе из-за нового понимания себя	Кризис 17 лет – вступление во взрослую жизнь, смена стиля жизни, деятельности и круга общения

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.

Были использованы следующие методики: батарея из 8 стандартизированных методик, позволяющих произвести оценку социальной ситуации развития, ведущей деятельности, психологических новообразований подростков и юношей.

1. Оценка социальной ситуации развития.

Методика «Профиль самовосприятия для подростков» S. Harter (Harter's Self-Perception Profile for Adolescents) в адаптации Н.К. Радиной, Е.Ю. Терешенковой;

Опросник конструктивного патриотизма (Blind and Constructive Patriotism) R. Schatz et al. в адаптации С.В. Васильевой, А.В. Микляевой;

Методика «Общая шкала проблемного использования интернета-3» (GPIUS3) А.А. Герасимовой, А.Б. Холмогоровой.

2. Оценка ведущей деятельности.

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

3. Оценка психологических новообразований.

Шкала ясности Я-концепции (Self-Concept Clarity Scale, SCCS) J. Campbell в адаптации В.В. Вдовенко, С.А. Щебетенко, Е.Б. Старовойтенко;

Краткая версия методики COPE для подростков 12-18 лет (COPE-30A) C. Carver, M. Scheier, J. Weintraub в адаптации М.А. Одинцовой, Н.П. Радчиковой, Л.А. Александровой;

Опросник «ЭмИн» (краткая версия) А.А. Панкратовой, Д.С. Корниенко, Д.В. Люсина;

Опросник «Профессиональные установки подростков» в модификации А.Д. Андреева и др.

Актуальность разработки методических (основанных на проведенном исследовании) рекомендаций для педагогов-психологов, работающих с подростками, обусловлена следующими факторами:

1) высокой социальной и психофизиологической лабильностью данного возрастного периода, характеризующегося интенсивным нейрокогнитивным развитием, становлением идентичности и социальным самоопределением, что создает зону повышенного риска дезадаптации;

2) необходимостью внедрения в образовательную среду научно обоснованных практик, доказавших свою эффективность;

3) требованием к стандартизации и обеспечению качества психолого-педагогического сопровождения, что позволяет минимизировать профессиональные ошибки, обеспечить воспроизводимость результатов и этическую безопасность взаимодействия;

4) потребностью в междисциплинарной интеграции знаний возрастной, социальной и педагогической психологии, что находит отражение в рекомендациях как в синтезе методологических принципов и конкретных техник работы с группой и индивидуально.

Таким образом, создание таких рекомендаций отвечает запросу на повышение психологической устойчивости подростков в условиях нарастающей информационной и социальной неопределенности, выполняя функцию критического связующего звена между академическим знанием и прикладной практикой в системе образования.

2 Методические рекомендации по результатам исследования

2.1 Оценка социальной ситуации развития

Методика «Профиль самовосприятия для подростков» S. Harter (Harter's Self-Perception Profile for Adolescents) в адаптации Н.К. Радиной, Е.Ю. Терешенковой.

Опросник конструктивного патриотизма (Blind and Constructive Patriotism) R. Schatz et al. в адаптации С.В. Васильевой, А.В. Микляевой.

Методика «Общая шкала проблемного использования интернета-3» (GPIUS3) А.А. Герасимовой, А.Б. Холмогоровой.

2.1.1 Методика «Профиль самовосприятия для подростков» S. Harter (Harter's Self Perception Profile for Adolescents) в адаптации Н.К. Радиной, Е.Ю. Терешенковой

Автор: S. Harter (1988).

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

Позволяет выявить оценку подростками собственной компетентности в наиболее значимых сферах жизни.

Модификация участников исследования: для удобства электронного предъявления формулировки вопросов через выбор из двух альтернативных вариантов сокращены до одного прямого утверждения (с максимальным сохранением содержания утверждения).

Например, утверждение с дихотомией и выбором:

1) некоторые подростки думают, что они такие же сообразительные, как их ровесники;

2) другие подростки не уверены в том, что они такие же сообразительные, как их ровесники»

заменено на следующее утверждение:

«Я думаю, что я такой же сообразительный, как мои ровесники».

Методика позволяет выявить оценку подростками собственной компетентности в наиболее значимых сферах жизни.

Полученные результаты характеризуют самооценку компетентности подростка, но каждой шкале:

школьная компетентность – оценка своих способностей в учебе;

социальное принятие – восприятие собственной популярности у сверстников;

атлетическая компетентность – самооценки спортивных достижений;

физическая форма – удовлетворенность собственной внешностью;

профессиональная компетентность – самооценка готовности к трудовой деятельности;

романтическое влечение – самооценка компетентности в романтических отношениях;

поведение – самооценка ориентации на соблюдение социальных норм в поведении, на самоконтроль;

близкие дружеские отношения – самооценка способности к установлению близких отношений с друзьями;

глобальная / общая самооценка определяет степень того, насколько подросток принимает себя, нравится себе.

Результаты по методике «Профиль самовосприятия для подростков»

Все показатели находятся на среднем уровне, т.е. подростки замечают как положительные, так и отрицательные аспекты относительно своих умений и их

соответствия в различных жизненных сферах. Интересно, что результаты по шкалам «Профессиональная компетентность» и «Романтическое влечение» относятся к среднему уровню, однако находятся на границе с нижним уровнем (в отличие от остальных шкал). Это может объясняться неуверенностью в сферах, которые еще не были освоены (таблица 2).

Таблица 2 – Статистические данные по методике «Профиль самовосприятия для подростков»

Шкала	**Среднее ± Стандартное отклонение**	**Нижний квартиль**	**Медиана**	**Верхний квартиль**
Школьная компетентность	14,4 ± 3,3	13,0	15,0	16,0
Социальное принятие	13,9 ± 3,4	12,0	14,0	16,0
Атлетическая компетентность	13,0 ± 3,8	10,0	13,0	16,0
Физическая форма	14,3 ± 3,9	12,0	15,0	17,0
Профессиональная компетентность	13,2 ± 3,2	11,0	13,0	15,0
Романтическое влечение	12,4 ± 3,7	10,0	13,0	15,0
Поведенческие действия	14,1 ± 3,1	12,0	14,0	16,0
Близкие дружеские отношения	15,0 ± 3,7	13,0	15,0	18,0
Глобальная / общая самооценка	15,4 ± 3,7	13,0	15,0	19,0

Для разработки методических рекомендаций мы опирались на следующее понимание контекста: особенности подросткового самовосприятия.

Ключевые особенности:

«Воображаемая аудитория»: подростку кажется, что все постоянно наблюдают за ним и оценивают. Это рождает болезненную самокритику и застенчивость.

Личный миф: убежденность в своей уникальности и неуязвимости («со мной такого не случится»). Это может приводить к рискованному поведению.

Идентичность vs Ролевое смешение: главная задача возраста – ответить на вопрос «Кто я?». Поиск себя происходит через пробы, ошибки и бунт.

Зависимость от внешней оценки: самооценка сильно зависит от «лайков», мнения сверстников и авторитетных взрослых.

Сравнение: постоянное сравнение себя с другими (реальными и идеализированными образами из соцсетей).

Общие рекомендации для педагогов и психологов.

Создавайте безопасную среду, атмосферу принятия.

Без осуждения: любое высказывание, даже ошибочное, должно встречаться без насмешек и ярлыков.

Акцентируйте ценность процесса, а не только результата. Хвалите за усилия, стратегию, настойчивость: «Я вижу, как ты старался», «Мне нравится, какой нестандартный подход ты выбрал».

Нормализуйте ошибки. Говорите о своих и исторических провалах как о части пути к успеху. Ошибка – это не приговор, а данные для анализа.

Смещайте фокус с внешнего на внутреннее.

Помогайте обнаружить сильные стороны. Не только академические («ты хорошо решаешь задачи»), но и личностные («у тебя развито чувство справедливости», «ты умеешь поддерживать других»).

Техника «Три хороших поступка»: в конце дня предложите подростку записать 3 вещи, которые он сделал хорошо, и какие его качества этому способствовали.

Проективная методика «Мой герб»: пусть подросток создаст свой герб, отразив в нем свои сильные стороны, ценности, достижения и мечты.

Развивайте критическое мышление по отношению к медиасреде.

Обсуждайте курируемый контент в соцсетях. Алгоритмы интернета.

Проводите уроки/тренинги по медиа-грамотности: анализируйте рекламу, образы «идеальных» людей. Спросите: «Какую эмоцию вызывает у тебя этот пост? Зачем его создали?».

Поощряйте рефлексию и самопознание.

Ведите дневники или журналы благодарности. Это помогает сместить фокус на позитивные аспекты жизни и свои ресурсы.

Используйте открытые вопросы:

«Что для тебя важно в жизни?»

«Каким человеком ты хочешь стать?»

«Что тебя сегодня порадовало/огорчило/удивило?»

«Как ты понял, что у тебя хорошо получается...?»

Давайте конструктивную обратную связь.

Правило «бутерброда»: Начинайте с положительного, затем – зона роста (критика), заканчивайте снова поддержкой и верой в возможности.

Позитив: «Ты блестяще раскрыл основную мысль в сочинении».

Зона роста: «Давай посмотрим на пунктуацию, здесь есть несколько мест, которые можно оформить точнее».

Поддержка: «С таким умением видеть суть, у тебя огромный потенциал в литературе».

Примеры конкретных инструментов и упражнений для использования педагогами-психологами.

Карта идентичности.

Подросток рисует схему или коллаж, состоящий из разных секторов:

– мои социальные роли (сын/дочь, друг, ученик, спортсмен и т.д.);

– мои ценности (что для меня действительно важно?);

– мои таланты и способности;

– мои интересы и хобби;

– мои мечты и цели.

Это наглядный инструмент для исследования многогранности своей личности.

Упражнение «Шкала самооценки».

Предложите нарисовать шкалу от 0 до 10. Пусть подросток отметит, где он находится сейчас по разным параметрам (уверенность в общении, успехи в учебе, внешность и т.д., по примеру методики Дембо-Рубинштейн). Затем обсудите:

Почему он поставил себя именно на эту отметку?

Что помогло бы ему подняться на 1 балл выше?

Кто или что является для него опорой на этой шкале?

Техника «Копинг-стратегии».

Разработайте вместе с подростком «инструкцию по самопомощи» для моментов, когда самовосприятие ухудшается (например, после провала или конфликта):

что я могу сделать, чтобы успокоиться? (5 глубоких вдохов, прогулка, музыка).

Кому я могу позвонить или написать?

Какую мысль я могу себе напомнить? («Это временно», «Я справлялся с трудностями и раньше»).

Ролевые игры и драматерапия.

Проигрывание сложных ситуаций (конфликт, отказ, публичное выступление) в безопасной обстановке помогает «примерить» новое поведение и укрепить веру в свои силы.

2.1.2 Опросник конструктивного патриотизма (Blind and Constructive Patriotism) R. Schatz et al. в адаптации С.В. Васильевой, А.В. Микляевой

Опросник конструктивного патриотизма (Blind and Constructive Patriotism) может применяться в среде старших подростков с целью оценки содержания патриотических установок в контексте решения задач формирования конструктивных форм патриотизма.

Опросник позволяет учитывать ведущую модальность идентификации (для слепого патриотизма – национальная, для конструктивного – гражданская), силу эмоциональной привязанности к своей стране (положительно коррелирует и со слепым, и с конструктивным патриотизмом) и готовность действовать на благо своей страны тем ими иным способом (через противопоставление своей страны другим для слепого патриотизма и через совершенствование жизни в своей страны «без оглядки» на другие страны для конструктивного).

Эмпирическими исследованиями установлено, что конструктивный патриотизм связан с ориентацией на развитие на основе конструктивной (деятельностной) критики, тогда как слепой – на национальный консерватизм, а также отмечены взаимосвязи конструктивного патриотизма с различными формами просоциального поведения.

Определение понятий.

Выделяют слепой и конструктивный патриотизм, основу которых составляет привязанность к своей стране, а различия между ними заключаются в готовности к реальным действиям на благо родины (конструктивный патриотизм).

Опросник учитывает ведущую модальность идентификации (для слепого патриотизма – национальная, для конструктивного – гражданская), силу эмоциональной привязанности к своей стране (положительно коррелирует и со слепым, и с конструктивным патриотизмом) и готовность действовать на благо своей страны (через противопоставление своей страны другим для слепого патриотизма и через совершенствование жизни в своей стране «без оглядки» на другие страны для конструктивного).

Конструктивный патриотизм связан с ориентацией на развитие на основе конструктивной (деятельностной) критики, тогда как слепой – на национальный консерватизм, а также отмечены взаимосвязи конструктивного патриотизма с различными формами просоциального поведения.

Конструктивный патриотизм поддерживается ценностями универсализма, веры в справедливый мир и убежденности в сложность устройства социального мира, слепой патриотизм – моральным основанием «лояльность» и социальной аксиомой «контроль над судьбой».

Результаты по методике «Опросник конструктивного патриотизма».

Результаты показали, что наше среднее значение достоверно выше, чем значение приведенное в статье – ($t(62311)=181,1$; уровень $p<0,0001$; d-Коэна = 0,72).

Таким образом мы можем заключить, что полученные нами данные по слепому патриотизму достоверно выше, чем были получены авторами методики в 2023 году.

Тем не менее, по общей выборке превалирует тенденция к конструктивному патриотизму, то есть современные подростки эмоционально привязаны к своей стране, готовы действовать на благо своей страны через совершенствование жизни в своей стране «без оглядки» на другие страны (таблица 3).

Таблица 3 – Статистические данные по методике «Опросник конструктивного патриотизма»

Шкала	**Среднее ± Стандартное отклонение**	**Нижний квартиль**	**Медиана**	**Верхний квартиль**
Слепой патриотизм	21,3 ± 6,8	17,0	21,0	26,0
Конструктивный патриотизм	25,0 ± 6,8	20,0	26,0	30,0

Рекомендации по развитию конструктивного патриотизма.

Метод «История моей семьи в истории страны». Свяжите глобальную историю с личной. Пусть подростки узнают, кем были их предки в разные эпохи (участниками войн, тружениками тыла, репрессированными, первоцелинниками). Это делает историю живой и лично значимой.

Фокус на «созидателях»: изучайте не только полководцев, но и ученых, инженеров, врачей, меценатов, которые внесли вклад в развитие страны (Д. Менделеев, Н. Пирогов, братья Третьяковы, С. Королев и др.).

Культурный и географический аспект: изучайте многообразие регионов, их традиции, природу, промыслы. Покажите, что Россия – это огромная страна с уникальными людьми и ландшафтами.

Встречи с современными героями «здесь и сейчас»: приглашайте людей, которые меняют страну к лучшему сегодня: экологов, волонтеров, социальных предпринимателей, ученых, врачей, работников культуры из вашего города.

Изучайте современное российское искусство, кино, литературу, музыку. Покажите, что культура страны жива и развивается прямо сейчас.

Социальные и экологические проекты на местном уровне: патриотизм – это не кричать «Россия!», а убрать парк, помочь приюту для животных, благоустроить школьный двор, организовать сбор макулатуры, помочь одиноким пенсионерам в своем микрорайоне, или хотя бы не бросать мусор на улице. Любовь к Родине начинается с любви к своему двору.

Волонтерство: поощряйте участие в реальных волонтерских инициативах (поиск пропавших людей, помощь детским домам, экологические акции). Это дает ощущение, что «я могу что-то изменить».

Гражданские квесты и деловые игры: моделируйте ситуации, где нужно решать общественные проблемы. Например, игра «Создай проект благоустройства своего района» или «Разработай социальную рекламу против мусора».

Обсуждайте текущие события. Учите анализировать информацию, отличать факты от мнений, искать первоисточники. Патриот – это не тот, кто закрывает глаза на проблемы, а тот, кто видит их и хочет исправить.

Изучайте Конституцию, права и обязанности гражданина. Объясните, как работают законы и как гражданин может влиять на власть (обращения, выборы, общественные слушания).

«Что я могу сделать для страны уже сейчас?» Помогите подростку найти точку приложения своих талантов. Хорошо рисует — может создать социальный комикс. Силен

в математике — может участвовать в олимпиадах. Любит животных — может помогать приюту.

Что исключить:

навязывание чувства вины или долга. «Ты должен...»;

слепое восхваление и замалчивание проблем;

противопоставление «мы – они»;

формализм.

2.1.3 Методика «Общая шкала проблемного использования интернета-3» (GPIUS3) А.А. Герасимовой, А.Б. Холмогоровой

Методика предназначена для измерения когнитивных процессов и особенностей поведения человека в сети (термина «интернет-зависимость» авторы избегают).

Авторы: А. А. Герасимова, А. Б. Холмогорова (2018); S. Caplan (2010).

Общая шкала проблемного использования интернета (Generalized Problematic Internet Use Scale 3, GPIUS3) предназначена для измерения когнитивных процессов и особенностей поведения человека в сети (термина «интернет-зависимость» авторы избегают).

Основой методики является вторая версия шкалы (GPIUS2, 2010) Скотта Каплана. За прошедшие 8 лет со времени ее создания условия пользования интернетом претерпели существенную динамику, которую авторы постарались учесть в предлагаемой третьей версии шкалы.

Проблемное использование интернета включает в себя искаженные когнитивные процессы (в рассматриваемой шкале когнитивная поглощенность – это нарушение процессов внимания и способности сконцентрироваться на чем-либо в обычной жизни – режиме офлайн – из-за постоянного мысленного возвращения в пространство интернета), а также дисфункциональное поведение (например, невыполнение обязанностей в профессиональной и семейной жизни), которое приводит к соответствующим негативным последствиям в повседневной жизни [Davis, 2001].

Факторы проблемного использования интернета (шкалы):

- предпочтение онлайн-общения – отдается предпочтение онлайн-коммуникациям, а не лицом к лицу;
- регуляция настроения – мотивацией выхода в сеть служит улучшение эмоционального состояния;
- когнитивная поглощенность – отражает неконтролируемое регулярное мысленное возвращение в онлайн-пространство;
- компульсивное использование – отражает трудности планирования своего пребывания в сети;
- негативные последствия – отражает влияние интернета на повседневную жизнь.

Результаты по методике «Общая шкала проблемного использования интернета-3».

В большей степени подростки склонны выходить в сеть с целью улучшения эмоционального состояния, при этом отмечаются трудности планирования своего пребывания в сети, даже несмотря на то, что у них есть оффлайн-коммуникации, и нет постоянной навязчивой идеи зайти в сеть. Таким образом, трудности планирования своего пребывания в сети могут отмечаться в случае, когда подросток уже зашел в нее (таблица 4).

Таблица 4. – Статистические данные по методике «Общая шкала проблемного использования интернета-3»

Шкала	Среднее ± Стандартное отклонение	Нижний квартиль	Медиана	Верхний квартиль
Предпочтение онлайн-общения	9,7 ± 4,4	6,0	9,0	12,0
Регуляция настроения	11,5 ± 4,7	8,0	12,0	15,0
Когнитивная поглощенность	9,4 ± 4,2	6,0	9,0	12,0
Компульсивное использование	10,2 ± 4,4	7,0	10,0	13,0
Негативные последствия	5,5 ± 2,9	3,0	5,0	8,0

Рекомендации по профилактике проблемного использования интернета.

Формируйте здоровую альтернативу.

Создавайте офлайн-события: спортивные секции, клубы по интересам, походы, игры. Покажите, что реальное общение и хобби могут быть ярче виртуального мира.

Развивайте эмоциональный интеллект. Обсуждайте чувства: помогите понять, *зачем* он уходит в сеть: от скуки, тревоги, одиночества? Научите распознавать эти состояния и находить другие способы справляться с ними (спорт, разговор, творчество).

Укрепляйте самооценку в реальной жизни: поддерживайте успехи в учебе, хобби, спорте. Чем больше уверенности в себе в реальности, тем меньше потребность искать ее в лайках и подписках.

Подавайте личный пример. Будьте моделью: если вы сами постоянно в телефоне, ваши слова будут бесполезны. Покажите на своем примере, как можно интересно проводить время без гаджетов.

Основная цель педагогов и психологов – развитие цифровой резилентности у детей и подростков. Цифровая резилентность (устойчивость) – это способность адаптироваться, обучаться и позитивно функционировать, несмотря на столкновение с цифровыми рисками. Это не избегание проблем, а умение с ними справляться. Ключевой инструмент для ее развития – продуманное посредничество.

Пути развития цифровой устойчивости у подростков. Основные рекомендации:

Опосредование (Parental Mediation) – это стратегии и практики, которые педагоги-психологи используют для управления взаимодействием подростков с цифровыми технологиями и медиа.

Ограничивающее посредничество: установление четких правил и запретов на использование технологий: «Не больше одного часа в день».

Активное посредничество: обсуждение контента, беседы о рисках и возможностях, совместная выработка правил поведения онлайн.

Совместное использование: совместный просмотр контента, семейные игровые вечера, серфинг в интернете.

Таким образом, при разработке методических рекомендаций педагогам-психологам по работе с проблемным использованием интернета у подростков можно опираться на следующие важные ориентиры:

диагностика и оценка (разграничение нормы и патологии).

Проводите дифференциальную диагностику. Важно отделить увлеченность (хобби в сети) от проблемного использования, которое характеризуется потерей контроля, негативными последствиями (снижение успеваемости, уход от офлайн-общения,

нарушения сна, раздражительность при ограничении доступа) и психической зависимостью.

Используйте валидные инструменты: стандартизированные опросники, проективные методики, структурированное интервью с подростком и родителями. Собирайте данные по триангуляции (подросток, родители, учителя).

Определите функцию интернета: является ли он средством избегания проблем (конфликты, тревога, одиночество), способом получения признания (соцсети, игры) или компенсацией дефицита общения/навыков.

Построение терапевтического альянса (ключевой этап).

Избегайте позиции морализатора и запретителя. Подход «интернет – это зло» разрушает контакт. Займите позицию конструктивного исследователя: «Давай разберемся, что тебе дает эта активность и что она у тебя забирает».

Признайте значимость онлайн-сферы для подростка. Его аватар, игровые достижения, подписчики – это часть его идентичности и социального капитала. Работайте с этим уважительно.

Формулируйте цели вместе с подростком, а не только с родителями. Цель – не просто «меньше сидеть в телефоне», а, например, «найти время на хобби», «чувствовать себя бодрее по утрам», «наладить отношения с друзьями в реале».

Основные направления коррекционной и развивающей работы.

Формирование цифровой гигиены и осознанности:

– ведение «Дневника использования» для анализа триггеров (скука, стресс, одиночество) и осознания реального времени;

– техники планирования онлайн-активности (использование таймеров, «цифрового завтрака» – отложенное начало дня с гаджетов);

– обучение навыкам критической оценки контента и кибербезопасности.

Развитие дефицитарных сфер и альтернативной деятельности:

– проработка социальных навыков и коммуникации в офлайне через тренинги, ролевые игры;

– помощь в поиске и развитии офлайн-хобби, где подросток может получать признание и удовольствие;

– тренировка навыков эмоциональной регуляции (техники для снижения тревоги, скуки, гнева без ухода в сеть).

Когнитивно-поведенческий подход:

– выявление и коррекция дисфункциональных убеждений («Я никто без лайков», «Только в игре я сильный и уважаемый»);

– поэтапный контроль стимулов (изменение среды: заряжать телефон не в спальне, использовать grayscale-режим);

– построение режима дня с балансом обязательств, отдыха и развлечений.

Работа с семьей (обязательный компонент):

– психообразование родителей об истоках проблемного использования (не причина, а симптом). Смещение фокуса с борьбы с интернетом на восстановление доверительных отношений с ребенком;

– рекомендации по установлению четких, совместно выработанных семейных правил (не ультиматумов) по использованию гаджетов;

– поиск и развитие совместной деятельности родителей и подростка в офлайне.

Организационные и этические аспекты.

Междисциплинарное взаимодействие: при тяжелых формах зависимости (игровая, соцсетевая) необходима координация с врачом-психиатром (для оценки сопутствующих расстройств: депрессии, СДВГ) и неврологом.

Профилактика на уровне школы: проведение информационных кампаний не о вреде, а о культуре использования интернета. Создание привлекательных офлайн-альтернатив в школе (клубы, мероприятия, проекты).

Этика: соблюдение конфиденциальности. Работа с данными из соцсетей только с информированного согласия подростка. Отказ от тотального контроля аккаунтов по просьбе родителей.

Работа с проблемным использованием интернета – это помощь подростку в построении гармоничной и сбалансированной жизни, где онлайн-активность занимает подобающее, а не доминирующее место. Фокус смещается с ограничений на развитие личности, навыков и жизненных смыслов.

Также опираясь на *«Методические рекомендации по регулированию вопросов, связанных с использованием цифровых технологии несовершеннолетними в зависимости от их возраста (включая рекомендации по возрасту начала их использования) и их объема, риски и возможные мероприятия (действия) по их снижению с учетом возрастной периодизации)» (Москва.: 2025)* стоит выделить следующие методические рекомендации для педагогов-психологов при работе с подростками в рамках использования цифровых технологий:

Общие принципы и цели.

Цель: формирование осознанной, автономной и ответственной цифровой гражданской позиции, развитие навыков критического мышления, самоконтроля и безопасного поведения в сети.

Принцип: смещение роли взрослого с контролирующей на наставническую и фасилитирующую. Подростку передается возрастающая доля ответственности за свое цифровое поведение при сохранении родительского/педагогического руководства и поддержки.

Рекомендации по объему и режиму использования:

приоритет: не строгое лимитирование времени (что становится технически сложно), а управление контентом, контекстом и качеством использования.

Объем: ориентировочно до 2-3 часов в будни и до 3-4 часов в выходные для развлечений и необразовательного контента, при условии выполнения основных обязанностей (учеба, сон 8-10 часов, физическая активность, офлайн-общение).

Режим: обязательные «цифровые окна» (периоды без гаджетов): за 1 час до сна, во время приема пищи, в первой половине учебного дня.

Не рекомендовано использовать устройства как основное средство от скуки или немедленного эмоционального регулирования.

Таблица 5 – Ключевые возрастные риски и меры по их снижению

Категория риска	**Конкретные риски для подростка**	**Возможные мероприятия (действия) по снижению рисков**
Когнитивно-поведенческие	• Формирование проблемного (компульсивного) использования, интернет-зависимости. • Снижение концентрации внимания, клиповое мышление. • Нарушения сна (синий свет, эмоциональное возбуждение).	• **Обучение осознанному использованию:** ведение «цифрового дневника», анализ триггеров. • **Техники цифрового благополучия:** grayscale-режим, уведомления «фокус-режим», приложения-трекеры. • **Формирование «вечернего ритуала»** без экранов для улучшения гигиены сна.
Социально-	• Кибербуллинг (травля) и	• **Тренинги цифровой**

психологические	онлайн-груминг. • Стремление к одобрению через лайки, формирование искаженной самооценки. • Конфликт идентичности: давление кураторских идеалов vs. реальное «Я». • Риск радикализации в закрытых сообществах.	**грамотности и эмпатии:** как вести себя жертве и свидетелю буллинга, этика общения. • **Развитие критического мышления** к контенту: обсуждение механизмов соцсетей, ретуши, алгоритмов. • **Поощрение офлайн-активностей** и хобби, укрепляющих реальную самооценку. • **Открытый диалог** о ценностях, манипуляциях в сети и принципах здоровых отношений.
Контентные и правовые	• Столкновение с деструктивным контентом (пропаганда суицида, насилия, наркотиков). • Неосознанное нарушение авторских прав, кибермошенничество. • Публикация компрометирующей информации (шейминг, сексинг), последствия цифрового следа.	• **Правовое просвещение:** разъяснение основ цифрового права, ответственности за действия в сети. • **Навыки приватности:** настройки конфиденциальности в соцсетях, что можно/нельзя публиковать. • **Создание позитивного цифрового следа:** обсуждение, как онлайн-профиль может помочь в будущем (при поступлении, поиске работы).

Роль родителей и педагогов:

– *переход от контроля к договору:* заключение *семейного цифрового соглашения*, где права и обязанности подростка обсуждаются и фиксируются;

– *фасилитация, а не запрет:* совместный поиск качественного контента, обсуждение новостей и трендов, совместные проекты с использованием технологий;

– *пример для подражания:* родительская рефлексия собственных цифровых привычек и их демонстрация подростку.

Для подростка главная задача – не просто ограничить время у экрана, а *научить его управлять цифровой средой*, превратив ее из источника рисков в инструмент для развития, обучения и социально ответственной коммуникации.

2.2 Оценка ведущей деятельности

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

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

Методика диагностики мотивации учения и эмоционального отношения к учению основана на опроснике Спилбергера (STPI).

Модификация А. Д. Андреевой. Дополнен шкалой переживания успеха (мотивации достижения), новым вариантом обработки, апробирован и нормирован для школьников 10-16 лет А. М. Прихожан.

Цель: исследование мотивации учения и эмоционального отношения к учению учащихся подросткового возраста.

Результаты по методике «Методика диагностики мотивации учения и эмоционального отношения к учению»

К подросткам 17 лет применяли нормы из группы «15-16» лет, как наиболее близкой по возрасту.

Большинство имеют средний высокий уровень как познавательной активности, так и мотивации достижения.

Высокий уровень тревожности и гнева имеет примерно каждый 5-ый подросток (22,2% и 27,0% соответственно). Большинство подростков находится на трех уровнях: II уровень (23,3%), III уровень (33,8%) и IV уровень (26,8%). Учеников, находящихся на I уровне с продуктивной мотивацией с выраженным преобладанием познавательной мотивации учения и положительным эмоциональным отношением к нему всего 5,0%. На V уровне с резко отрицательным отношением к учению 11,1% подростков (таблица 6).

Таблица 6 – Статистические данные по методике «Методика диагностики мотивации учения и эмоционального отношения к учению»

Показатель	Среднее ± Стандарт. отклонение	Нижний квартиль	Медиана	Верхний квартиль
Познавательная активность	27,3 ± 5,1	24,0	27,0	31,0
Мотивация достижения	27,6 ± 4,6	24,0	27,0	31,0
Тревожность	20,6 ± 5,1	17,0	20,0	24,0
Гнев	16,5 ± 6,5	11,0	15,0	20,0
Мотивация учения, общий балл	17,7 ± 17	6,0	18,0	30,0

Мотивация учения	Количество респондентов	Доля, %
III уровень	21038	33,8%
IV уровень	16701	26,8%
II уровень	14546	23,3%
V уровень	6923	11,1%
I уровень	3104	5,0%

Познавательная активность	Количество респондентов	Доля, %
Средний	31734	50,9%
Высокий	26638	42,7%
Низкий	3940	6,3%
Мотивация достижения	**Количество респондентов**	**Доля, %**
Средний	29966	48,1%
Высокий	28047	45,0%
Низкий	4299	6,9%
Тревожность	**Количество респондентов**	**Доля, %**
Средний	30729	49,3%
Низкий	17774	28,5%
Высокий	13809	22,2%
Гнев	**Количество респондентов**	**Доля, %**
Низкий	25534	41,0%
Средний	19976	32,1%
Высокий	16802	27,0%

Рекомендации по развитию учебной мотивации у подростков.

Создание смыслов и связи с реальностью: ответ на главный вопрос «Зачем?». Перед каждой новой темой честно и интересно объясните, где в реальной жизни встречаются эти знания.

Пример для математики: не «проходим квадратные уравнения», а «учимся рассчитывать траекторию полета мяча в баскетболе или оптимальную цену товара для максимизации прибыли».

Пример для литературы: не «изучаем биографию Толстого», а «анализируем, как герои справляются с моральными дилеммами, с которыми сталкиваемся и мы».

Дифференциация и выбор: позволяйте выбирать формат выполнения задания, тему для исследования, уровень сложности.

Пример: «Вы можете подготовить доклад, создать инфографику, записать подкаст или провести урок для младших классов».

Пример: «Для закрепления темы выберите 3 задания из 5 предложенных».

Учет личных интересов: разрешите связывать тему задания с хобби ученика.

Пример: «Напишите эссе о любой видеоигре, проанализировав сюжет и характеры героев с точки зрения мифологии».

Совместное планирование: иногда позволяйте классу участвовать в выборе тем для изучения или форматов уроков.

Сместите фокус с оценки на рост.

Похвала за усилие и стратегию: вместо «Ты умный» – «Я вижу, как ты старался!», «Мне понравилось, как ты подошел к решению этой проблемы».

Формирующее оценивание: используйте небольшие проверочные работы не для выставления оценки, а для того, чтобы понять, кому и как нужно помочь. Это «оценка для обучения», а не «обучение для оценки».

Создавайте «ситуации успеха»: давайте задания, которые немного сложнее текущих возможностей ученика, но с вашей поддержкой и в сотрудничестве с одноклассниками он сможет с ними справиться (зона ближайшего развития Л.С. Выготского).

Рубрики и четкие критерии: ученики должны точно понимать, что от них требуется и как будет оцениваться их работа. Это снимает тревогу и делает процесс прозрачным.

Конструктивная обратная связь: при обсуждении работ начинайте с сильной стороны, затем задавайте уточняющий вопрос или предлагайте зону роста, и завершайте снова поддержкой.

Геймификация: используйте элементы игр: баллы, уровни, значки, рейтинговые таблицы (только для создания азарта, а не стресса), квесты, образовательные головоломки.

Интрига и проблемный вопрос: начинайте урок не с теории, а с провокационного вопроса, загадки или парадокса, который нарушает привычную картину мира.

Пример: «Правда ли, что Наполеон проиграл войну из-за... вулкана в Индонезии?»

Самооценивание: учите подростков самих оценивать свою работу по четким критериям. Это развивает метапредметные навыки и ответственность.

Что не рекомендуется:

делать упор на угрозы и наказания: «Не сдашь – не получишь аттестат». Это порождает страх и выученную беспомощность;

сравнивать с другими учениками: это убивает веру в себя и создает токсичную конкуренцию;

игнорировать вопросы «Зачем?»: ответ «Это есть в программе» – убийца мотивации;

работать только на «сильных»: сложные задания должны быть по силам каждому, просто на разном уровне.

2.3 Оценка психологических новообразований

Шкала ясности Я-концепции (Self-Concept Clarity Scale, SCCS) J. Campbell в адаптации В.В. Вдовенко, С.А. Щебетенко, Е.Б. Старовойтенко.

Краткая версия методики COPE для подростков 12-18 лет (COPE-30A) C. Carver, M. Scheier, J. Weintraub в адаптации М. А. Одинцовой, Н.П. Радчиковой, Л.А. Александровой.

Опросник «ЭмИн» (краткая версия) А.А. Панкратовой, Д.С. Корниенко, Д.В. Люсина.

Опросник «Профессиональные установки подростков» в модификации А.Д. Андреева и др.

2.3.1 Шкала ясности Я-концепции (Self-Concept Clarity Scale, SCCS) J. Campbell в адаптации В.В. Вдовенко, С.А. Щебетенко, Е.Б. Старовойтенко

Оригинальная методика измерения ясности Я-концепции (Self-Concept Clarity Scale; SCCS) была разработана Дженнифер Кэмпбелл с коллегами в 1996 году.

Русскоязычная версия адаптирована Вдовенко В.В., Щебетенко С.А., Старовойтенко Е.Б. в 2021 году на выборке из 349 человек, продемонстрировала качества надежного и валидного инструмента. Русскоязычная версия SCCS продемонстрировала хорошие психометрические свойства. Методика обладает высокими уровнями надежности и внутренней согласованности.

Определение понятия.

Ясность Я-концепции – «степень отчетливости, уверенности, внутренней согласованности и хронологической устойчивости, с которой в Я-концепции представлено ее содержание (например, представления личности о своих свойствах)».

У людей с низкой ясностью Я нейротизм и его аспекты (тревожность, депрессивность и эмоциональная неустойчивость) были выше, чем у людей с высокой Ясностью Я.

Низкая Ясность Я была связана со склонностью к деструктивным видам рефлексии (квазирефлексии и интроспекции).

Такие результаты соответствуют результатам, полученным авторами при проверке внешней валидности оригинальной методики: SCCS отрицательно коррелировала с руминацией (средняя r = -0,52) и нейротизмом (средняя r = -0,50) [Campbell et al,1996]. Высокая Ясность Я положительно коррелировала с творческим воображением и отрицательно с эстетичностью.

Результаты по методике «Шкала ясности Я-концепции».

Степень отчетливости, уверенности, внутренней согласованности и хронологической устойчивости, с которой в Я-концепции представлено ее содержание (например, представления личности о своих свойствах) выражены средне, что может являться возрастной нормой, поскольку именно в подростковом возрасте активно формируется эго-идентичность. Поэтому средние показатели по данной методике могут отражать активный процесс развития идентичности, самосознания (таблица 7).

Таблица 7 – Статистические данные по методике «Шкала ясности Я-концепции»

Шкала	Среднее ± Стандартное отклонение	Нижний квартиль	Медиана	Верхний квартиль
Шкала ясности-Я концепции	3,4 ± 0,7	3,0	3,5	3,9

Рекомендации по развитию образа себя у подростков.

Развитие рефлексии. Техники «Личный дневник» или «Портфолио достижений». Предлагайте вести дневники, где подростки могут записывать свои мысли, успехи, трудности и то, как они с ними справились. Портфолио может включать не только оценки, но и творческие работы, благодарности, отзывы о проектах.

Рефлексивные вопросы. После выполнения задания или проекта задавайте вопросы: «Что у тебя получилось лучше всего?», «С какими трудностями столкнулся?», «Что бы ты сделал иначе в следующий раз?», «Что ты узнал о себе в процессе этой работы?».

Исследование сильных сторон. Просите учеников определять свои сильные стороны («умный», «настойчивый», «хорошо слушаю других»). Это можно делать в рамках урока или классного часа. Можно организовать взаимное интервью, где одноклассники помогают друг другу найти эти стороны.

Профориентационные тесты и опросники чтобы помочь подростку понять свои склонности и интересы.

Обратная связь по принципу «сэндвича». Давая оценку работе, начните с сильной стороны, затем укажите на зону роста и завершите поддержкой и верой в возможность улучшения.

Дифференциация заданий. Подбирайте задачи разного уровня сложности, чтобы каждый ученик мог испытать успех. Давайте возможность выбора (например, выбрать тему для проекта или форму презентации: доклад, плакат, видео).

Публичное признание достижений. Хвалите не только за академические успехи, но и за усилия, прогресс, помощь одноклассникам, нестандартное мышление. «Сегодня я заметила, как ты помог Маше разобраться с задачей – это очень ценно».

Обучение целеполаганию. Помогите ставить реалистичные, измеримые и краткосрочные цели. Достижение маленьких целей помогает выстраивать большие.

Этические дилеммы и дискуссии. На уроках литературы, истории, обществознания обсуждайте поступки героев, предлагайте кейсы, где нет однозначно правильного ответа. Это заставляет подростка задуматься о своих собственных ценностях.

Периодический возврат к старым работам и дневникам: «Помнишь, как ты писал об этом полгода назад? Как изменились твои взгляды? Как ты вырос с тех пор?» Это укрепляет чувство непрерывности и прогресса.

2.3.2 Краткая версия методики COPE для подростков 12-18 лет (COPE-30A) C. Carver, M. Scheier, J. Weintraub в адаптации М. А. Одинцовой, Н.П. Радчиковой, Л.А. Александровой

Методика направлена на изучение того, как люди реагируют на трудности.

Шкалы:

позитивное переформулирование и личностный рост – попытки переосмыслить стрессовую ситуацию в позитивном ключе;

мысленный уход от проблемы – использование различных видов активности для отвлечения от неприятных мыслей, связанных с проблемой, например, фантазирование, сон;

концентрация на эмоциях и их активное выражение – фокусировка на неприятных эмоциях, неприятностях и выражении чувств;

поиск социальной поддержки инструментального характера – стремление получить совет, помощь или информацию;

активное совладание – активные шаги или прямые действия, направленные на преодоление стрессовой ситуации;

отрицание – отказ верить в случившееся или попытки отрицать его реальность;

обращение к религии – обращение к помощи Бога, вере, религии;

юмор – шутки и смех по поводу ситуации;

поведенческий уход от проблемы – отказ от достижения цели, регулирование усилий, направленных на взаимодействие со стрессором;

сдерживание совладания – ожидание подходящего для действий момента и воздержание от слишком поспешных, импульсивных действий;

поиск социальной поддержки по эмоциональным причинам – стремление найти эмоциональную, моральную поддержку, сочувствие и понимание;

использование «успокоительных» – использование алкоголя, лекарственных средств или наркотиков как способ избегания проблемы и улучшения самочувствия;

принятие – принятие реальности произошедшего, стрессовой ситуации;

планирование – обдумывание того, как действовать в отношении трудной жизненной ситуации, разработка стратегий поведения;

подавление конкурирующей деятельности – избегание отвлечения другими видами активности и, возможно, игнорирование других вещей, с тем чтобы активнее справляться со стрессовой ситуацией.

Результаты по методике «Краткая версия методики изучения копинг-стратегий для подростков 12-18 лет (COPE-30A)».

Все стратегии расположены по убыванию среднего балла, то есть по убыванию их использования. Видно, что наиболее часто подростки в трудных ситуациях используют «Планирование» и «Использование инструментальной социальной поддержки», а реже всего «Поведенческий уход от проблемы» и «Использование «успокоительных» (таблица 8).

Таблица 8 – Статистические данные по методике «Краткая версия методики изучения копинг-стратегий для подростков 12-18 лет (COPE-30A)»

Стратегии	**Среднее ± Стандартное отклонение**	**Нижний квартиль**	**Медиана**	**Верхний квартиль**
Планирование	6,0 ± 1,6	5,0	6,0	7,0
Использование инструментальной социальной поддержки	5,8 ± 1,6	5,0	6,0	7,0
Позитивное переформулирование и личностный рост	5,7 ± 1,7	5,0	6,0	7,0
Активное совладание	5,7 ± 1,6	5,0	6,0	7,0
Использование эмоциональной социальной поддержки	5,6 ± 1,8	4,0	6,0	7,0
Сдерживание	5,4 ± 1,6	4,0	6,0	7,0
Подавление конкурирующей деятельности	5,2 ± 1,6	4,0	5,0	6,0
Мысленный уход от проблемы	5,1 ± 1,8	4,0	5,0	6,0
Принятие	5,1 ± 1,7	4,0	5,0	6,0
Концентрация на эмоциях и их активное выражение	5,0 ± 1,6	4,0	5,0	6,0
Обращение к религии	5,0 ± 2,1	3,0	5,0	7,0
Юмор	4,9 ± 1,8	4,0	5,0	6,0
Отрицание	4,6 ± 1,8	3,0	4,0	6,0
Поведенческий уход от проблемы	4,2 ± 1,6	3,0	4,0	5,0
Использование «успокоительных»	3,0 ± 1,6	2,0	2,0	4,0

Рекомендации по развитию функциональных копинг-стратегий

Навык декомпозиции проблемы: разбить большую неподъемную проблему («Я плохо знаю математику») на маленькие конкретные шаги («1. Разобрать тему X с параграфа Y. 2. Решить 5 задач. 3. Попросить учителя проверить»).

Техники эмоциональной разрядки:

– физическая активность: объяснить, что стресс – это выброс энергии. Лучший способ его «сжечь» – пробежка, отжимания, танцы, даже просто интенсивная ходьба;

– творчество: рисование, лепка, игра на гитаре, ведение дневника как способ выплеснуть эмоции на бумагу;

– дыхательные практики («Квадратное дыхание»): Вдох на 4 счета → задержка на 4 счета → выдох на 4 счета → задержка на 4 счета. Быстрый способ успокоить нервную систему.

Когнитивное перефразирование: помочь найти альтернативный взгляд на ситуацию.

– *Пример:* мысль «Я провалил контрольную, я полный неудачник» → переформулировать в «Я провалил эту контрольную. Это неприятно, но это не делает меня неудачником. Это значит, что мне нужно подтянуть конкретную тему».

Социальная поддержка (как эмоциональный копинг): важно подчеркнуть, что просить помощи и делиться переживаниями – это не слабость, а стратегия.

Педагогу и психологу важно быть моделью адекватного поведения: спокойно и конструктивно реагировать на собственные трудности, давать безоценочную обратную связь («Я вижу, ты расстроен. Хочешь рассказать?» вместо «Не расстраивайся из-за ерунды»), создавать в классе безопасную среду, где можно проявлять эмоции, не боясь насмешек. При этом не обесценивать эмоции и чувства ученика («Да брось ты, это не проблема»), не использовать избегание («Не думай об этом», без предложения альтернативы).

2.3.3 Опросник «ЭмИн» (краткая версия) А.А. Панкратовой, Д.С. Корниенко, Д.В. Люсина

Тест эмоционального интеллекта ЭмИн – отечественная психодиагностическая методика, предназначенная для измерения эмоционального интеллекта (EQ) в соответствии с теоретическими представлениями автора. В основу опросника положена трактовка ЭИ как способности к пониманию своих и чужих эмоций и управлению ими.

В 2022 году апробирована краткая версия опросника. Краткая и полная версия высоко коррелируют между собой. Краткая версия опросника ЭмИн обладает хорошими психометрическими свойствами, соответствует полной версии опросника и может использоваться в исследованиях, где необходима быстрая оценка ЭИ, например в скрининговых исследованиях или в случае использования большого количества методик.

В основу опросника положена трактовка эмоционального интеллекта (ЭИ) как способности к пониманию своих и чужих эмоций и управлению ими.

Способность к пониманию эмоций означает, что человек:

– может распознать эмоцию, то есть установить сам факт наличия эмоционального переживания у себя или у другого человека;

– может идентифицировать эмоцию, то есть установить, какую именно эмоцию испытывает он сам или другой человек, и найти для нее словесное выражение;

– понимает причины, вызвавшие данную эмоцию, и следствия, к которым она приведет.

Способность к управлению эмоциями означает, что человек:

– может контролировать интенсивность эмоций, прежде всего приглушать чрезмерно сильные эмоции;

– может контролировать внешнее выражение эмоций;

– может при необходимости произвольно вызвать ту или иную эмоцию.

И способность к пониманию, и способность к управлению эмоциями может быть направлена как на собственные эмоции, так на эмоции других людей. Следовательно, можно говорить о внутриличностном и межличностном ЭИ.

Результаты по методике «Эмоциональный интеллект».

Все компоненты эмоционального интеллекта выражены у подростков средне, т.о. они могут достаточно хорошо понимать как свои, так и чужие чувства и эмоции, и знают, как их регулировать. Эти способности выражены средне, то есть проявляются не во всех ситуациях. Однако наблюдается тенденция к преобладанию способности к пониманию чужих эмоций – чужие эмоции и чувства подростки могут понимать лучше, чем свои (таблица 9).

Таблица 9 – Статистические данные по методике «Эмоциональный интеллект»

Шкала	Среднее ± Стандартное отклонение	Нижний квартиль	Медиана	Верхний квартиль
Понимание своих эмоций	5,4 ± 1,2	5,0	5,0	6,0
Управление своими эмоциями	5,7 ± 1,4	5,0	6,0	7,0
Понимание чужих эмоций	5,8 ± 1,4	5,0	6,0	7,0
Управление чужими эмоциями	5,1 ± 1,4	4,0	5,0	6,0
Внутриличностный ЭИ	11,1 ± 2,2	10,0	11,0	12,0
Межличностный ЭИ	10,9 ± 1,9	10,0	11,0	12,0
Общий показатель по ЭИ	22,0 ± 3,2	20,0	22,0	24,0

Рекомендации по развитию эмоционального интеллекта.

Обогащайте «словарь эмоций». Вводите в речь сложные слова для чувств: «тревога», «фрустрация», «ностальгия», «эйфория», «раздражение». Спрашивайте: «Ты злишься или чувствуешь разочарование?»

Активно слушайте и отражайте чувства. Показывайте, что вы слышите не только слова, но и эмоции. Используйте фразы: «Похоже, ты чувствуешь...», «Я понимаю, что это, должно быть, обидно».

Анализируйте эмоции литературных героев и исторических личностей. Используйте учебный материал как тренажер для анализа чужих эмоций и мотивов. Спрашивайте на уроке: «Как вы думаете, что чувствовал этот персонаж в момент...? Что привело его к таким чувствам?»

Включайте в уроки короткие упражнения на эмпатию. Развивайте способность ставить себя на место другого. «Представь, что ты новичок в классе. Какие чувства ты бы испытывал?»

Нормализуйте все эмоции. Объясните, что нет «плохих» эмоций. Все они – сигналы. Плохими бывают только поступки. Говорите: «Злиться – нормально. Давай подумаем, как выразить злость, не обижая других».

Давайте конструктивную обратную связь. Комментируйте поступки, а не личность, и объясняйте последствия для чувств других людей. Вместо «Ты грубиян» – «Твои резкие слова, вероятно, обидели Сашу. Посмотри на ее лицо».

2.3.4 Опросник «Профессиональные установки подростков» в модификации А.Д. Андреевой и др.

Методика позволяет выявить психологическую готовность старшеклассников к переходу на следующий возрастной этап, связанный с выбором профессии и получением профессионального образования.

Шкалы:

– уверенность в будущем выборе;
– нерешительность в выборе профессии.

Для современных старших подростков актуальны лишь две – «уверенность в будущем выборе» и «нерешительность в выборе профессии».

Профессиональные установки сегодняшних старшеклассников обусловлены современной социальной ситуацией развития, своеобразие которой определяется характерными для цифровой экономики требованиями к работнику и профессионалу.

Высокая подвижность содержания и структуры всей профессиональной сферы, постоянное возникновение новых видов труда, широкие возможности профессиональной самореализации приводят к тому, что получение среднего и высшего профессионального образования выступает для учащихся в качестве общего направления подготовки, в русле которого они смогут впоследствии развить, расширить или изменить не только свои навыки и умения, но и сам род занятий.

По-видимому, они не рассматривают свой первый профессиональный выбор как окончательный и неизменный, что существенно снижает психологическую напряженность самого выбора и повышает оптимистичное отношение к своему взрослому будущему.

Результаты по методике «Профессиональные установки подростков».

Были выделены подростки с разными уровнями по каждой из шкал. Примерно половина (52,0%) подростков имеет высокий уровень уверенности в будущем выборе. А вот высокий уровень нерешительности испытывают более трех четвертей опрошенных (76,7%). Такие результаты говорят о сложных процессах у подростков, которые стоят перед жизненным выбором и с одной стороны испытывают нерешительность, а с другой показывают высокую уверенность в выборе, что, казалось бы, противоречит друг другу (таблица 10).

Таблица 10 – Статистические данные по методике «Профессиональные установки подростков»

Шкала	**Среднее ± Стандарт. отклонение**	**Нижний квартиль**	**Медиана**	**Верхний квартиль**
Уверенность в будущем выборе	65,5 ± 12,1	60,0	67,0	73,0
Нерешительность в выборе профессии	25,1 ± 7,4	20,0	25,0	30,0
Уверенность в будущем выборе	**Количество респондентов**		**Доля, %**	
Высокий	32387		52,0%	
Средний	21963		35,2%	
Низкий	7962		12,8%	
Нерешительность в выборе профессии	Количество респондентов		Доля, %	
Высокий	47821		76,7%	
Средний	11783		18,9%	
Низкий	2708		4,3%	

Рекомендации по развитию уверенности в будущем выборе.

Снижение тревожности и нормализация неопределенности. Объясните, что это нормально. Нерешительность – это не недостаток, а признак ответственности и того, что вариантов много. Расскажите, что большинство взрослых меняют профессию несколько раз в жизни.

Используйте метафору «не светофор, а компас». Объясните, что выбор профессии – это не красный/зеленый сигнал, а компас. Сначала вы определяете общее направление (сферу интересов), а потом уже прокладываете конкретный маршрут, который может меняться.

Миф «призвания». Объясните, что не существует единственной предопределенной профессии для человека. Есть множество сфер, где он может быть успешен и счастлив.

Развивайте самопознание. Нерешительность часто возникает из-за непонимания своих истинных желаний и сил.

Вопрос-манипулятор: «Представь, что у тебя есть все деньги мира. Чем бы ты стал заниматься?» Этот вопрос снимает давление «надо» и выявляет истинные «хочу».

Сильные стороны не равно оценки: помогите найти способности, не связанные с учебой (хорошо улаживает конфликты, организует друзей, рисует мемы, быстро осваивает программы).

Метод «Информационное интервью»: подросток находит профессионала в интересующей сфере (через родителей, соцсети, просмотр видео по теме) и задает ему несколько вопросов:

– «Чем вы занимаетесь на самом деле в течение дня?»
– «Что вам больше всего нравится и не нравится в вашей работе?»
– «Какой совет вы бы дали себе в моем возрасте?»

Просмотр «рабочих дней» в интернете: существуют каналы, где люди снимают «день из жизни» врача, программиста, дизайнера. Это дает наглядное представление.

Активное исследование мира профессий. Необходимо превратить абстрактные названия профессий в нечто реальное.

Карта профессий своей местности: какие реальные компании и предприятия есть в городе/регионе, и какие профессии там востребованы.

Профориентационные игры: разбирайте реальные профессиональные задачи (спроектировать логотип, составить бизнес-план для школьного буфета, придумать рекламную кампанию).