



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



МОСКОВСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ПСИХОЛОГО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ

**Дополнительная образовательная программа
для классных руководителей и советников
по воспитанию по созданию условий
субъективного благополучия обучающихся
с учетом результатов исследований
психологического портрета современных 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. под науч. ред. Семья Г.В.– Москва: ФГБОУ ВО МГППУ, 2025 г. – 20 с.

Исследование выполнено в рамках государственного задания Министерства просвещения Российской Федерации № 073-00069-25-03 от 24.04.2025 «Создание психологического портрета современных детей и подростков и определение условий их благополучия».

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 $14,1 \pm 1,8$ 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, медиасреды 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.	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none">– 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. <p>Уметь:</p> <p>анализировать психологический портрет подростка:</p> <ul style="list-style-type: none">– выявлять особенности самовосприятия подростка и их влияние на учебную деятельность;– оценивать уровень конструктивного	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.

	<p>патриотизма как показатель социальной зрелости;</p> <ul style="list-style-type: none"> – анализировать поведение подростка в цифровой среде для выявления рисков проблемного использования интернета; – определять тип мотивации учения и эмоциональное отношение к обучению через 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. <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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 родителями; инструментами формирования безопасной образовательной среды; – технологиями коррекции трудностей в 		
--	---	--	--

	<p>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.</p>		
2.	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – теоретические основы личностного роста и гармоничного развития подростков: закономерности возрастного развития по 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. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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 	ПК-5	<p>Способен реализовывать педагогические и психологические 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</p>

<p>конфликтов через индивидуальный подход.</p> <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> – инструментарием для работы с подростками: методиками диагностики, практическими технологиями, тренинговыми методиками, методами профилактики неадаптивного поведения подростков; – навыками создания условий субъективного благополучия подростков. 		
--	--	--

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 видеолекции);
- 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, выполнение практических заданий	Самостоятельная работа	Самодиагностика ресурсов и дефицитов, разработка индивидуального маршрута развития
1-я неделя	Лекции, практическая работа по темам 1, 2	Изучение обязательной и дополнительной литературы,	Рефлексия в процессе обучения

	(4 ак. ч.)	выполнение практического задания (2 ак. ч.)	
2-я 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-я 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	3	1	1	1	

	социализации, психологического и субъективного благополучия подростков					
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	Лекции, практическая работа, самостоятельная	Особенности использования интернета современными подростками: положительные и проблемные аспекты. Влияние

	онлайн-жизни как фактор психологического и субъективного благополучия	ая работа	цифровой среды на психическое здоровье: стресс, тревожность, снижение самооценки, субъективное благополучие. Методы профилактики 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 личностного развития через профориентационную работу	Лекции, практическая работа, самостоятельная работа	Этапы профессионального самоопределения. Осознание интересов и склонностей. Выбор направления и принятие решения. 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 В.В., Щebetенко 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. URL: <https://psyjournals.ru/>.

2. Официальный интернет-портал базы данных правовой информации. URL: <http://pravo.gov.ru>.

3. Электронные ресурсы Российской государственной библиотеки. URL: <https://www.rsl.ru/ru/about/funds/#rules>.

4. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего

образования. URL: <http://fgosvo.ru>.

5. Федеральный портал «Российское образование». URL: <http://www.edu.ru/>.
6. Информационно-правовой портал «Гарант». URL: <https://www.garant.ru>.
7. Компьютерная справочная правовая система «Консультант Плюс». URL: <http://www.consultant.ru>.
8. Национальная электронная библиотека. URL: <http://www.nns.ru>.
9. Реестр примерных основных общеобразовательных программ. URL: <https://fgosreestr.edsoo.ru/federal-standards>.
10. Электронная библиотечная система «Консультант студента». URL: <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-режиме (или офлайн-режиме при очной форме реализации программы). 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 видеолекций или записей вебинаров, организуется в онлайн-формате с участием преподавателей (офлайн при очной форме 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 преподавателем. 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 о завершении обучения. 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 в 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 принятие своей уникальности.

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

Таблица 5 – Тестовые задания для итоговой аттестации²

№ п/п	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 эмоции и управлять ими?	a. Копинг-стратегии b. Эмоциональный интеллект c. Самовосприятие d. Профессиональные установки
5	Какие стратегии помогают	a. Профессиональные установки

² Правильные ответы выделены жирным шрифтом.

	подросткам справляться со стрессовыми ситуациями?	<ul style="list-style-type: none"> b. Эмоциональный интеллект c. Проблемное использование интернета d. Копинг-стратегии
6	Какой метод можно использовать для диагностики уровня интернет-зависимости подростков?	<ul style="list-style-type: none"> a. Тест «Кто Я?» b. Методика «Дифференциация Я-концепции» c. Тест Голланда d. Шкала Чена
7	Какое упражнение направлено на развитие Я-концепции подростков?	<ul style="list-style-type: none"> 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?	<ul style="list-style-type: none"> a. Наличие современных гаджетов b. Личностная значимость обучения c. Количество домашних заданий d. Родительский контроль
9	Какой метод используется для оценки профессиональных интересов старшеклассников?	<ul style="list-style-type: none"> a. Тест «Школьная мотивация» b. Тест Голланда «Типы профессий» c. Шкала Чена d. Методика «Распознавание эмоций по выражению лица»
10	Какую цель преследует создание условий для позитивного личностного развития подростков?	<ul style="list-style-type: none"> 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?	<ul style="list-style-type: none"> a. Семья b. Интернет c. Школьная обстановка d. Дополнительное образование
12	Какую роль играет школа в развитии подростков?	<ul style="list-style-type: none"> a. Обеспечивает только академические знания b. Предоставляет доступ к спортивным секциям c. Организует экскурсии d. Формирует навыки социализации и учебной деятельности
13	Какой фактор медиасреды может негативно влиять на психологическое благополучие подростков?	<ul style="list-style-type: none"> 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?	<ul style="list-style-type: none"> 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?	<ul style="list-style-type: none"> 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.

1. 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;
- импульсивное 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.

2. Оценка ведущей деятельности

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

Автор оригинальной версии: С. 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. Щebetенко, 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: С. Carver, М. 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 С. Carver, М. 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 и 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).

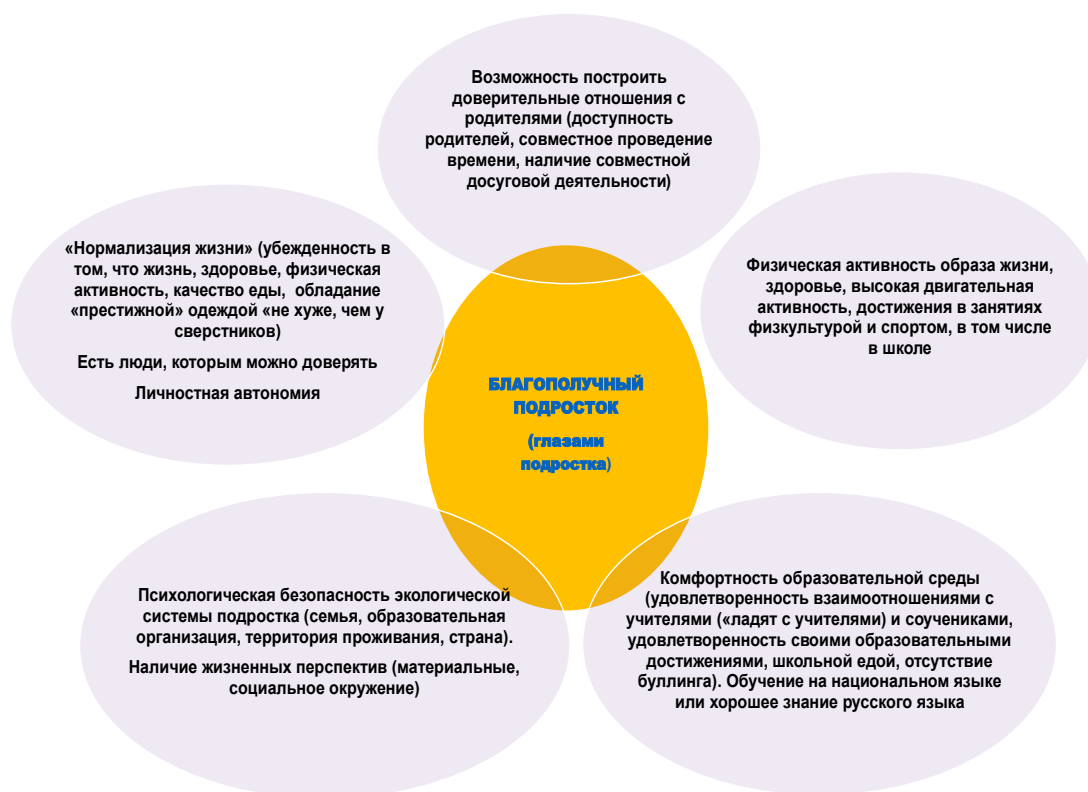


Рисунок 1 – Благополучный ребенок