



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



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.: под науч. ред. Семья Г.В. – Москва: ФГБОУ ВО МГППУ, 2025 г. – 29 с.

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

### *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, прошедшие подготовку в МГППУ по вопросам использования методик, входящих в психодиагностический пакет для создания портрета современных подростков.

Методические рекомендации содержат изложенные в краткой форме основные результаты, полученные в ходе исследования, 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 методические рекомендации 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.

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

## Оглавление

Пояснительная записка .....	4
1. Анализ психологического возраста (краткая структура портрета) .....	5
1.1. Подростковый возраст, ранняя юность .....	5
1.2. Психологический портрет: 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 .....	22
2.3.2. Краткая версия методики COPE для подростков 12-18 лет (COPE-30A) С. 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
Список использованной литературы .....	30

## **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 методических рекомендаций** – обеспечить педагогов и психологов 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.

Методические рекомендации состоят из пояснительной записки и 2 разделов. В пояснительной записке обоснована актуальность, 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 способствовать 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»*

#### *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.

*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 ухода, подражание взрослым в одежде и причёске; 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;

4) 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.

*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.*

#### ***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 портрет: 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

Компоненты психологического возраста	Эпоха подростничества	
	Младший подростковый возраст	Старший подростковый возраст (ранняя юность)

	(11-15 лет)	(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) С. 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**

- 1) Методика «Профиль самовосприятия для подростков» S. Harter (Harter's Self-Perception Profile for Adolescents) в адаптации Н.К. Радиной, Е.Ю. Терешенковой.
- 2) Опросник конструктивного патриотизма (Blind and Constructive Patriotism) R. Schatz et al. в адаптации С.В. Васильевой, А.В. Микляевой.
- 3) 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 по 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 рекомендованный контент в соцсетях, алгоритмы интернета.
- Проводите уроки/тренинги по медиаграмотности: 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 или иным способом (через противопоставление своей страны другим для слепого патриотизма и через совершенствование жизни в своей стране «без оглядки» на другие страны для конструктивного).

#### *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).

*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 сложности 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	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

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 отмечают трудности планирования своего пребывания в Сети, даже несмотря на то, что у них есть офлайн-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 справиться 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 резильентности у детей и подростков. Цифровая резильентность (устойчивость) – это способность адаптироваться, обучаться и позитивно функционировать, несмотря на столкновение с цифровыми рисками. Это не избегание проблем, а умение с ними справиться. 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 дефицитных 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 технологий 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:

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 интернета:***

- 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
<b>Когнитивно-поведенческие</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Формирование проблемного (компульсивного) использования, интернет-зависимости.</li> <li>• Снижение концентрации внимания, клиповое мышление.</li> <li>• Нарушения сна (синий свет, эмоциональное возбуждение).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Обучение осознанному использованию:</b> ведение «цифрового дневника», анализ триггеров.</li> <li>• <b>Техники цифрового благополучия:</b> grayscale-режим, уведомления «фокус-режим», приложения-трекеры.</li> <li>• <b>Формирование «вечернего ритуала»</b> без экранов для улучшения гигиены сна.</li> </ul>
<b>Социально-психологические</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Кибербуллинг (травля) и онлайн-груминг.</li> <li>• Стремление к одобрению</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Тренинги цифровой грамотности и эмпатии:</b> как вести себя жертве и свидетелю буллинга,</li> </ul>

	<p>через лайки, формирование искаженной самооценки.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Конфликт идентичности: давление кураторских идеалов vs. реальное «Я».</li> <li>• Риск радикализации в закрытых сообществах.</li> </ul>	<p>этика общения.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Развитие критического мышления</b> к контенту: обсуждение механизмов соцсетей, ретуши, алгоритмов.</li> <li>• <b>Поощрение офлайн-активностей</b> и хобби, укрепляющих реальную самооценку.</li> <li>• <b>Открытый диалог</b> о ценностях, манипуляциях в Сети и принципах здоровых отношений.</li> </ul>
<b>Контентные и правовые</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Столкновение с деструктивным контентом (пропаганда суицида, насилия, наркотиков).</li> <li>• Неосознанное нарушение авторских прав, кибермошенничество.</li> <li>• Публикация компрометирующей информации (шейминг, сексинг), последствия цифрового следа.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Правовое просвещение:</b> разъяснение основ цифрового права, ответственности за действия в Сети.</li> <li>• <b>Навыки приватности:</b> настройки конфиденциальности в соцсетях, что можно/нельзя публиковать.</li> <li>• <b>Создание позитивного цифрового следа:</b> обсуждение, как онлайн-профиль может помочь в будущем (при поступлении, поиске работы).</li> </ul>

*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 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 диагностики мотивации учения и эмоционального отношения к учению

Показатель	Среднее ± Стандарт. отклонение	Нижний квартиль	Медиана	Верхний квартиль	Познавательная активность	Количество респондентов	Доля, %
Познавательная активность	27,3 ± 5,1	24,0	27,0	31,0	Средний	31734	50,9%
					Высокий	26638	42,7%
					Низкий	3940	6,3%
Мотивация достижения	27,6 ± 4,6	24,0	27,0	31,0	<b>Мотивация достижения</b>		
Тревожность	20,6 ± 5,1	17,0	20,0	24,0	Средний	29966	48,1%
Гнев	16,5 ± 6,5	11,0	15,0	20,0	Высокий	28047	45,0%
Мотивация учения, общий балл	17,7 ± 17	6,0	18,0	30,0	Низкий	4299	6,9%
					<b>Тревожность</b>	<b>Количество респондентов</b>	<b>Доля, %</b>
<b>Мотивация учения</b>	<b>Количество респондентов</b>				Средний	30729	49,3%
III уровень	21038				Низкий	17774	28,5%
IV уровень	16701				Высокий	13809	22,2%
II уровень	14546				<b>Гнев</b>		
V уровень	6923				Низкий	25534	41,0%
I уровень	3104				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**

- 1) Шкала ясности Я-концепции (Self-Concept Clarity Scale, SCCS) J. Campbell в адаптации В.В. Вдовенко, С.А. Щебетенко, Е.Б. Старовойтенко.
- 2) Краткая версия методики COPE для подростков 12-18 лет (COPE-30A) С. Carver, M. Scheier, J. Weintraub в адаптации М.А. Одинцовой, Н.П. Радчиковой, Л.А. Александровой.
- 3) Опросник «ЭмИн» (краткая версия) А.А. Панкратовой, Д.С. Корниенко, Д.В. Люсина.
- 4) 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 В.В. Вдовенко, С.А. Щебетенко, Е.Б. Старовойтенко 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), выражена 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) С. 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:

- 1) позитивное переформулирование и личностный рост – попытки переосмыслить стрессовую ситуацию в позитивном ключе;
- 2) мысленный уход от проблемы – использование различных видов активности для отвлечения от неприятных мыслей, связанных с проблемой, например, фантазирование, сон;
- 3) концентрация на эмоциях и их активное выражение – фокусировка на неприятных эмоциях, неприятностях и выражении чувств;
- 4) поиск социальной поддержки инструментального характера – стремление получить совет, помощь или информацию;
- 5) активное совладание – активные шаги или прямые действия, направленные на преодоление стрессовой ситуации;
- 6) отрицание – отказ верить в случившееся или попытки отрицать его реальность;
- 7) обращение к религии – обращение к помощи Бога, вере, религии;
- 8) юмор – шутки и смех по поводу ситуации;
- 9) поведенческий уход от проблемы – отказ от достижения цели, регулирование усилий, направленных на взаимодействие со стрессором;
- 10) сдерживание совладания – ожидание подходящего для действий момента и воздержание от слишком поспешных, импульсивных действий;
- 11) поиск социальной поддержки по эмоциональным причинам – стремление найти эмоциональную, моральную поддержку, сочувствие и понимание;
- 12) использование «успокоительных» – использование алкоголя, лекарственных средств или наркотиков как способ избегания проблемы и улучшения самочувствия;
- 13) принятие – принятие реальности произошедшего, стрессовой ситуации;
- 14) планирование – обдумывание того, как действовать в отношении трудной жизненной ситуации, разработка стратегий поведения;
- 15) подавление конкурирующей деятельности – избегание отвлечения другими видами активности и, возможно, игнорирование других вещей, с тем чтобы активнее справиться 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 (ЭИ) 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 версии 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 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 могут быть направлены как на собственные эмоции, так и 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.е. они могут достаточно хорошо понимать как свои, так и чужие чувства и эмоции, 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, 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. Для современных старших подростков актуальны лишь две профессиональные установки – «уверенность в будущем выборе» и «нерешительность в выборе профессии».

Шкалы:

- уверенность в будущем выборе;
- 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
<b>Уверенность в будущем выборе</b>	<b>Количество респондентов</b>	<b>Доля, %</b>		
Высокий	32387	52,0%		
Средний	21963	35,2%		
Низкий	7962	12,8%		
<b>Нерешительность в выборе профессии</b>	<b>Количество респондентов</b>	<b>Доля, %</b>		
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-стимулятор: «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 равны оценке: 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).

## Список использованной литературы

### Нормативные правовые акты

1. Российская Федерация. Правительство. Об утверждении плана основных мероприятий, проводимых в рамках Десятилетия детства, на период до 2027 года: распоряжение Правительства Российской Федерации от 23.01.2021 № 122-р (ред. от 25.05.2022). Текст: электронный // Официальный интернет-портал правовой информации. URL: <http://pravo.gov.ru> (дата обращения: 14.04.2026).

### Научные статьи и адаптации методик

2. Васильева С.В. Адаптация опросника конструктивного патриотизма (Blind and Constructive Patriotism) R. Schatz et al. / С.В. Васильева, А.В. Микляева // Психология и общество. 2023. Т. 14, № 2. С. 45–59.
3. Вдовенко В.В. Адаптация шкалы ясности Я-концепции (Self-Concept Clarity Scale, SCCS) J. Campbell на российской выборке / В.В. Вдовенко, С.А. Щebetenko, Е.Б. Старовойтенко // Психологический журнал. 2021. Т. 42, № 3. С. 112–124.
4. Герасимова А.А. Общая шкала проблемного использования интернета-3 (GPIUS3): адаптация и валидизация / А.А. Герасимова, А.Б. Холмогорова // Консультативная психология и психотерапия. 2018. Т. 26, № 4. С. 78–96.
5. Одинцова М.А. Адаптация краткой версии методики COPE для подростков 12-18 лет (COPE-30A) / М.А. Одинцова, Н.П. Радчикова, Л.А. Александрова // Современная зарубежная психология. 2020. Т. 9, № 2. С. 64–73.
6. Панкратова А.А. Краткая версия опросника «ЭМИн»: психометрические характеристики / А.А. Панкратова, Д.С. Корниенко, Д.В. Люсин // Психологические исследования. 2022. Т. 15, № 83. С. 1–18.
7. Радина Н.К. Адаптация методики «Профиль самовосприятия для подростков» S. Harter / Н.К. Радина, Е.Ю. Терешенкова // Вопросы психологии. 2006. № 4. С. 132–142.

### Иностранные источники

9. Campbell J.D. Self-concept clarity: Measurement, personality correlates, and cultural boundaries / J.D. Campbell, P.D. Trapnell, S.J. Heine [et al.] // Journal of Personality and Social Psychology. 1996. Vol. 70, no. 1. P. 141–156.
10. Caplan S.E. Theory and measurement of generalized problematic Internet use: A two-step approach / S.E. Caplan // Computers in Human Behavior. 2010. Vol. 26, no. 5. P. 1089–1097.
11. Carver C.S. Assessing coping strategies: A theoretically based approach / C.S. Carver, M.F. Scheier, J.K. Weintraub // Journal of Personality and Social Psychology. 1989. Vol. 56, no. 2. P. 267–283.
12. Harter S. Manual for the Self-Perception Profile for Adolescents / S. Harter. Denver: University of Denver, 1988. 45 p.
13. Schatz R.T. Blind and constructive patriotism: A distinction / R.T. Schatz, E. Staub, H. Lavine // Journal of Personality and Social Psychology. 1999. Vol. 77, no. 3. P. 575–591.

### **Учебные и методические издания**

14. Выготский Л.С. Педология подростка. Москва: Издательство Юрайт, 2020. 283 с. (Антология мысли).
15. Эльконин Д.Б. Психическое развитие в детских возрастах: избранные психологические труды / Д.Б. Эльконин; под редакцией Д.И. Фельдштейна. 2-е изд., стер. Москва: МПСИ; Воронеж: МОДЭК, 2001. 414 с.
16. Методические рекомендации по регулированию вопросов, связанных с использованием цифровых технологий 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: [б. и.], 2025.