

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. АСТАФЬЕВА
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт психолого-педагогического образования
Кафедра психологии

ЛЕГКОВА УЛЬЯНА СЕРГЕЕВНА

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

**ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ
ПОДРОСТКОВ**

Направление подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы
Практическая психология в образовании

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Заведующий кафедрой

канд. психол. наук, доцент Дубовик Е.Ю.

23 05 25

Руководитель

канд. психол. наук, доцент

Барканова О.В.

23 05 25

Обучающийся

Легкова У.С.

23 05 25

Дата защиты

25 06 25

Оценка

Красноярск 2025

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ПОДРОСТКОВ.....	6
1.1. Понятие психологического благополучия в психологии.....	6
1.2. Возрастно-психологические особенности психологического благополучия подростков.....	13
1.3. Методология психологической работы по обеспечению психологического благополучия подростков	19
Выводы по Главе 1	24
ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ПОДРОСТКОВ.....	26
2.1. Организация и методики исследования	26
2.2. Результаты констатирующего эксперимента.....	30
2.3. Описание программы и результаты контрольного эксперимента	36
Выводы по Главе 2	47
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	49
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	51

ВВЕДЕНИЕ

Подростковый период – это этап интенсивных физических, психологических и социальных изменений, критический для формирования личности и будущего благополучия индивида. Период, характеризующийся бурным развитием, поиском себя, формированием системы ценностей и взрослых отношений, сопряжен с множеством вызовов и стрессоров, способных оказывать значительное влияние на психическое здоровье. Поэтому изучение психологического состояния благополучия подростков является актуальной и значимой задачей современной психологии.

Актуальность проблемы психологического благополучия сводится к тому, что в современном обществе подростки весьма часто оказываются в ситуациях, которые являются стрессовыми для них. Помимо этого, существует большое количество факторов, которые оказывают негативное воздействие на эмоциональную составляющую подростков. Соответственно, при такой ситуации у подростков можно наблюдать повышение уровня тревожности, что не является нормой.

Необходимость глубокого понимания факторов, которые проявляются в дальнейшем в состоянии подростка, характеризуется созданием верного и благоприятного окружения и состояния для развития подростков.

В выпускной квалификационной работе проведено экспериментальное исследование обеспечения психологического благополучия подростков.

Целью работы является обеспечение психологического благополучия подростков. Для того, что цель была достигнута, были поставлены следующие задачи:

- дать теоретическое обоснование проблемы обеспечения психологического благополучия подростков;
- проанализировать возрастно-психологические особенности психологического благополучия подростков;

- изучить методологию психологической работы по укреплению психологического благополучия подростков;

- провести экспериментальное исследование обеспечения психологического благополучия подростков;

Объектом исследования является психологическое благополучие. Предметом исследования является – обеспечение психологического благополучия подростков.

Гипотеза исследования: эффективность обеспечения психологического благополучия подростков будет достигнута при следующих условиях реализации программы:

- использование комплексной методологии, включающей субъективно-ориентированный подход, рефлексивно-деятельностный подход;

- применение технологий проведения программы, а именно: групповые занятия с элементами ролевых игр, индивидуальная работа с каждым обучающимся, практикум по эмоциональной саморегуляции;

- реализация трех основных модулей: развитие навыков самопознания, формирование эмоциональной устойчивости, развитие коммуникативных компетенций.

- системный подход к работе, который включает в себя регулярность занятий, создание безопасного психологического пространства.

В исследовании методологическую основу составляют такие подходы как:

- субъективно-ориентированный подход, который позволяет анализировать педагогическое взаимодействие с учениками разных возрастов с точки зрения развития уникальности и активной позиции каждого ребенка, внося вклад в их индивидуализацию (работы Д.А. Басалыга, Е.Д. Божович, О.В. Погожева);

- рефлексивно-деятельностный подход, который способствует раскрытию и укреплению личных способностей и качеств детей через взаимодействие в классах, создавая образовательную среду, которая стимулирует осмысление участниками задач в образовательном процессе (исследования М.В. Григорьевой, Л.В. Климова).

Для достижения цели исследования, решения поставленных задач и проверки гипотезы использовался комплексный подход, включающий различные методы:

- теоретические методы (сравнительный анализ, классификация);
- эмпирические методы (эксперимент, опрос);
- методы математической статистики (описательная статистика).

База и выборка исследования: исследование проводилось в средней школе г. Красноярска, в исследовании приняло участие 25 обучающихся 7-10-х классов.

Полученные результаты позволят:

- оценить уровень психологического благополучия подростков в исследуемой группе;
- выработать рекомендации для специалистов, работающих с подростками;
- создать информационные материалы для родителей и педагогов.

Структура работы: выпускная квалификационная работа состоит из введения, Главы 1 и Главы 2, выводов, заключения, библиографического списка, который состоит из 32 источников.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ПОДРОСТКОВ

1.1. Понятие психологического благополучия в психологии

Психологическое благополучие – это состояние внутреннего состояния подростка, удовлетворённости собой и своей жизнью. Психологическое благополучие включает в себя ощущение собственной принадлежности, уверенность в своих силах и способность к личностному росту.

Значительное количество исследований посвящено теме психологического благополучия. Во многом такая тенденция обусловлена тем, что это выступает в качестве важной составляющей жизни человека. Соответственно, сегодня исследователи весьма плотно изучают психологический комфорт, как неотъемлемую составляющую, оказывающую воздействие на человека

Согласно позиции И.А. Стрелкова, в основном представление о психологическом благополучии разнятся в зависимости от той или иной психологической школы.

А.Е. Созонтов указывает на то, что благополучие действительно является феноменом, а соответственно есть потребность рассматривать данную категорию в нескольких аспектах: гедонистическом и эвдемонистическом [5].

Стоит учитывать и то, что А.Е. Созонтову удалось обозначить конкретные критерии, которые как раз и позволяют установить данные для указанных подходов:

Согласно гедонистическому подходу основной составляющей является когнитивно-поведенческая психология. Основываясь на указанном подходе, можно установить структуру благополучия, а именно:

- степень удовлетворенности жизнью с позиции когнитивного подхода;
- наличие баланса между позитивным и негативным аффектом с позиции эмоционального аспекта [2].

Получается, что в рамках указанного подхода для повышения уровня субъективного благополучия необходимо адаптивное социальное поведение. То есть

лицо должно обладать таким умением, как способность самореализовываться, причем достаточно гармонично. И здесь важным моментом является поддержание всех социальных норм, устоев.

Что касается эвдемонического подхода, то в нем наблюдается значительное количество теоретических представлений, при этом отсутствует должное внимание практическим составляющим. Соответственно, это приводит к тому, что само по себе благополучие как бы лишено четких рамок, границ.

Р.М. Шамионов, рассматривая психологическое благополучие, указывает на то, что это состояние, когда лицо прибывает в равновесии с учетом различных аспектов жизни [5].

Л.В. Куликов указывает на наличие ряда характерных элементов, которые присущи психологическому благополучию:

- внутреннее равновесие;
- целостность;
- гармония в отношении психических процессов.

Я.И. Павлоцкая рассматривает психологическое благополучие с позиции феномена. В данном случае речь идет о достаточно положительном функционировании человека. При этом у лица отмечается удовлетворенность собственностью жизнью и имеются все силы для того, чтобы реализовать свой потенциал [12].

Автор указывает и на то, что в случае, когда человек является психологически благополучным, то он может принимать себя, он может достаточно положительно относиться по отношению к себе, не испытывать негатива к другим. У таких лиц наблюдается оптимизм, а также вера в будущее.

Е.Г. Трошихина в исследованиях делает вывод о том, что психологическое благополучие достаточно тесно связано с таким аспектом, как положительно восприятие, как будущего, так и настоящего. Соответственно, в силу всего этого сама человек должен быть достаточно активным, уметь ставить цели и быть ориентированным на будущее [12].

Вообще такая категория как «благополучие» является предметом для исследования различных наук. В частности, речь идет не только о психологии, но также и социологии, философии и т.д. Но именно внутреннее благополучие человека является сферой исследования психологии. И сегодня весьма часто встают вопросы относительно необходимости решения проблем, которые могут негативно отразиться на благополучии человека. То есть имеется потребность в разработке таких рекомендаций, которые, по сути, помогут человеку лучше жить.

В психологии существуют различные виды благополучия, которые представлены на рис. 1.

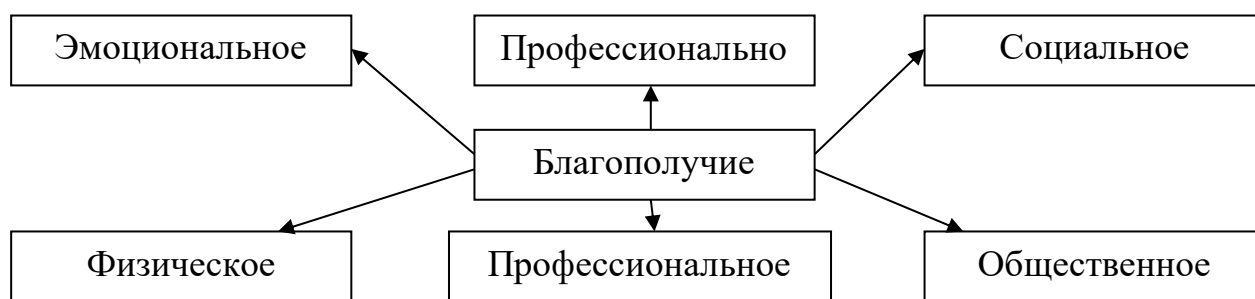


Рис. 1. Виды благополучия [15]

Эмоциональное благополучие – это умение самостоятельно справляться со стрессовыми ситуациями в жизни, быть стойким, контролировать эмоции, которые приводят к отличному настроению. И здесь стоит выделять ряд навыков, которые оказывают воздействие на благополучие:

- способность мыслить позитивно;
- умение регулировать свои эмоции;
- ведение осознанного образа жизни;
- стойкость характера.

В том случае, когда человек является эмоционально благополучным, то ему гораздо проще справиться со стрессом, решить какие-то сложные ситуации. Соответственно, обладая такими умениями, человек действительно является счастливым.

Физическое благополучие – это состояние оптимального физического здоровья и жизнеспособности, при котором тело функционирует в пределах нормы и работает со значительным превышением нормы, то есть обладают резервом. В том случае, когда человек развивает свое физическое благополучие, он существенно сокращает риск возникновения проблем со здоровьем.

Взаимосвязь человека с миром многогранна и проявляется в четырех ключевых аспектах благополучия. Социальное благополучие – это прочная сеть значимых отношений, обеспечивающих чувство принадлежности и противодействие одиночеству. Ключевыми составляющими являются эмпатия, способность к коммуникации и благодарность, позволяющие строить гармоничные взаимодействия и ощущать свою значимость в социуме.

Профессиональное благополучие определяется реализацией личного потенциала, достижением целей и обретением смысла в профессиональной деятельности. Это не просто работа, а деятельность, отражающая ценности и интересы человека, способствующая развитию навыков и гармонии между работой и личной жизнью. Результат – удовлетворение, мотивация и профессиональный успех, обогащающие жизнь в целом.

Общественное благополучие представляет собой активное участие в жизни общества, стремление к улучшению мира, заботу об окружающей среде и продвижение позитивных культурных трансформаций. Это чувство сопричастности к чему-то большему, желание внести свой вклад в общее благо и поддержать ближних.

Наконец, духовное благополучие, как интегральная составляющая качества жизни, определяется гармонией в отношениях с собой, с другими людьми, с окружающим миром и высшими силами (если таковые признаются). Его четыре фундаментальных столпа – личностная самореализация, глубокие межличностные связи, экологическая ответственность и трансцендентный поиск смысла жизни. Личностная сфера включает самопознание и понимание собственных ценностей; общественная – основана на любви, доверии и духовной близости; экологическая

– на уважении и гармонии с природой; трансцендентная – на поиске высшего смысла бытия.

Говоря о личной сфере, важно знать, то наблюдается связь со своей целью, а также различными ценностями. По сути, самосознание выступает в качестве движущей силы. Духовное благополучие позволяет выделить связь, которая формируется между конкретным лицом и обществом. Здесь как раз прослеживаются такие составляющие, как мораль, доверие, надежда и т.д. [14].

Говоря о психоаналитической традиции, стоит отметить, что существует ряд компонентов, которые оказывают на отношения человека в межличностной сфере, на процесс осознания различных ценностей, проявление социального интереса и т.д. в качестве компонентов благополучия можно выделить:

- осуществление постоянного развития личности, а также преобразование ее отдельных элементов;

- самореализация личности в различных аспектах;

- понимание того, что человек, являясь личностью, свободен.

Что касается отечественных традиций, то здесь личность в первую очередь стоит рассматривать с позиции субъективного подхода. Получается, что субъект может действовать активности. Помимо этого, сам субъект может оказывать воздействие на процесс развития себя, как личности, а также управлять собственными ресурсами.

Личность может функционировать полноценно в том случае, если наблюдается единство отношения по отношению к себе, к другим и ко всему миру в целом [16].

Представленные компоненты благополучия позволяют обозначить факторы психологического благополучия:

- здоровье человека, как физическое, так и психическое;

- познание относительно окружающего мира, а также понимание мира вокруг;

- определенный материальный достаток, то есть ощущение себя материально благополучным;

- свобода и возможность самоопределяться;
- удовлетворенность межличностных отношений [13].

Вообще изначально исследования, касающиеся благополучия, в большей степени имени социологический окрас. М.В. Рагулина указывала на то, что присутствует некоторая связь между эмоциональным благополучием, неблагополучием и тем, насколько человек является активным с позиции социального критерия [39].

К. Рифф рассматривала психологическое благополучие с учетом шести основных сфер, которые относятся к позитивному функционированию человека:

- компетентность выполнять различные требования, которые имеют повседневный характер;
- наличие различных целей в жизни;
- способность принимать себя;
- автономность;
- личностный рост [24].

Далее стоит раскрыть основные подходы, которые касаются понимания счастья, благополучия, представленные в трудах отечественных исследователей.

Так, по мнению П.А. Сорокина, счастье и благоденствие – это такие категории, которые носят субъективный характер. Но при этом отмечается и воздействие объективных факторов, которые позволяют говорить увеличивается счастье или нет [42]. Основными критериями здесь выступает сам факт принятия жизни.

И.А. Джидарьян в своих трудах поднимала вопрос относительно принципов счастья, которые сегодня формируются в рамках российского общества. Так, автор указывает на то, что в современном обществе сегодня присутствует такая установка, как необходимость брать от жизни все. Или же установки сводятся к тому, что нельзя упускать шанса и т.д. Получается, что в обществе как бы формируется установка на то, что ответственность за то, чтобы быть счастливым – это ответственность самого человека [17].

Стоит обратить внимание на то, что в 2008 году было проведено достаточно масштабное исследование, в котором приняли участие граждане 46 стран в количестве 8557 человек. Данные исследования позволили прийти к выводу о том, что есть определенная взаимосвязь между эмоциями и степенью удовлетворённости жизни.

Вообще наблюдается повышение интереса к психологическому благополучию. Во многом это связано с тем, что сегодня все-таки делается акцент именно на позитивную психологию. Несомненно, что для современного человека финансовая, физическая составляющая жизни имеет большое значение. Это же относится и к духовному благополучию. Все это приводит к некоторым рискам, особенно, если речь идет в отношении подрастающего поколения. В любом случае в отсутствие должного подхода и решения проблем, могут возникнуть более негативные последствия.

Так, можно выделить несколько основных проблем, которые могут оказывать негативное воздействие в отношении психологического благополучия:

- наличие неуверенности в себе, а также в своих способностях – важно учитывать то, что подростковый возраст – это период, когда происходят глобальные изменения в физиологическом и психологическом аспекте. Соответственно, у подростков может даже формироваться негативное отношение к самому себе. Также подростки могут испытывать и негативные эмоции в отношении окружающих. Именно в таком возрасте часто возникают сложности со сверстниками, педагогами и родителями. Могут возникнуть ситуации, когда подростки сталкиваются с одиночеством

- стресс. Подростковый возраст – это возраст, когда подростки подвержены сильным душевным волнениям. Помимо этого, на подростков могут быть возложены новые для них обязанности, что также выводит их из зоны комфорта.

- высокий уровень тревожности. Вообще определенная степень тревожности – это вполне нормальное явление, в том числе, для подростков.

Однако, если уровень тревожности высокий, то это может оказать негативное воздействие в отношении психологического благополучия [17].

Все многообразие негативных факторов способных оказывать значительное влияние на психологическое здоровье, можно разделить на объективные факторы среды, и субъективные факторы, которые в свою очередь, обусловлены индивидуально – типологическими особенностями личности [6]. Также к таким факторам можно отнести:

- внутрисемейные проблемы (в том числе и различные ссоры и недопонимания с родителями);
- негативные особенности образовательных учреждений (возможны сложности в процессе обучения);
- сложности профессиональной деятельности (это касается и вопросов профессионального самоопределения в будущем);
- социально-экономическую и культурную ситуацию в стране.

Субъективные факторы обусловлены индивидуально-личностными особенностями. Так называемые факторы среды, учитывая активную социализацию, характерную для данного возраста, наиболее значимы для психологического здоровья подростков, поэтому в данном исследовании эти факторы будут рассмотрены в первую очередь [6].

1.2. Возрастно-психологические особенности психологического благополучия подростков

Подростковый возраст является переходным главным образом в биологическом значении. Что касается социального статуса, то все подростки относятся к школьникам, а соответственно они находятся на попечении своих родителей, которые должны проявлять в отношении них должный уровень заботы. Именно учеба является основным видом деятельности подростков, к которой далеко не всегда они проявляют интерес и стремление [13].

Вообще практика показывает, что далеко не всегда фактический возраст соответствует психологическому возрасту. По мнению О.В. Груздевой, переход в раннюю юность у некоторых может не наблюдаться вплоть до 11 класса, так как данный процесс имеет достаточно индивидуальный характер [16].

Возрастные периодизации также разнятся. По мнению Л.С. Выготского, пубертатный возраст охватывает период 14-17 лет. При этом в возрасте 13 и 17 лет могут прослеживаться кризисные явления

Б.Г. Ананьев в своих исследованиях говорил о том, что подростки – это лица в возрасте 12-16 лет. Что касается Э. Эриксона, то пубертатный период был обозначен им как возраст 11-20 лет. Что касается советской школы, то подростковый период разнится в зависимости от половой принадлежности: у юношей 13-16 лет, у девушек 12-15 лет.

Достаточно интересной является позиция Д.Б. Эльконина, в соответствии с которой детство условно поделено на три периода. Что касается перехода от одного периода к другому, то он связан с кризисными явлениями. То есть могут наблюдаться различия в мотивационной части, в потребностях и т.д. Старший подростковый возраст, по мнению исследователя, это возраст в диапазоне 15-17 лет [15].

В старшем подростковом возрасте учащиеся ощущают уже себя достаточно взрослыми. В таком возрасте важно, чтобы к подросткам относились должным образом. Но при этом в большинстве случаев взрослые продолжают общаться с подростком ни как с полноценной личностью, а как с ребенком.

Важно понимать, что переходный возраст действительно критичный период, так как идет переосмысление многих аспектов, а также физиологические и психологические изменения.

К ключевым психологическим особенностям личности в данном возрасте можно отнести:

1) Физические изменения и их влияние:

– гормональные изменения: пубертатный период приводит к резким гормональным колебаниям, влияющим на настроение, эмоциональность

(лабильность), сон, аппетит и сексуальное влечение. Это может проявляться в раздражительности, эмоциональной неустойчивости, агрессии или депрессии;

- физическое развитие: быстрый рост, изменения в фигуре и внешности вызывают беспокойство о самовосприятии и принятии себя. Появление акне, изменения в голосе и т.д. могут снижать самооценку и вызывать комплекс;

2) Когнитивные изменения и их влияние:

- абстрактное мышление: Развитие абстрактного мышления позволяет подросткам мыслить гипотетически, рассуждать о будущем, анализировать сложные ситуации. Однако, это также может привести к идеализации и критицизму, появлению философских вопросов о смысле жизни и собственном месте в мире, что может быть как стимулирующим, так и дезориентирующим;

- метакогниция: Подростки начинают осознавать свои собственные мыслительные процессы, что приводит к рефлексии и самоанализу. Однако, это может также проявляться в самокритике, перфекционизме и страхе неудачи;

- риск-ориентированное поведение: Развивающаяся префронтальная кора головного мозга (ответственная за принятие решений и контроль импульсов) еще не полностью сформирована. Это может приводить к импульсивному поведению, рискованным поступкам и недостаточно взвешенным решениям.

3) Социально-эмоциональные изменения и их влияние:

- поиск идентичности: Центральной задачей подросткового периода является поиск собственной идентичности – кто я, какие у меня ценности, какое мое место в мире? Этот процесс может сопровождаться экспериментами с разными ролями, стилями поведения, взглядами;

- отношения с родителями: Стремление к автономии и независимости часто приводит к конфликтам с родителями. Подростки стремятся к самостоятельности, но все еще нуждаются в поддержке и понимании со стороны взрослых;

- влияние сверстников: Группа сверстников приобретает огромную значимость, оказывая сильное влияние на самооценку, поведение и ценностные ориентации подростка. Стремление к принадлежности к группе может привести к конформизму или даже к участию в рискованном поведении;

– самооценка и самовосприятие: Самооценка в подростковом возрасте подвержена значительным колебаниям, зависит от успехов в учебе, отношений со сверстниками и принятия со стороны окружающих. Низкая самооценка может привести к депрессии, тревожности и другим психическим расстройствам;

– романтические отношения: Появление романтических чувств и влечения вносит новые сложности и переживания в жизнь подростка, может быть источником как радости и счастья, так и разочарований и боли [17].

Все перечисленные особенности могут значительно влиять на благополучие подростка. Негативные последствия могут включать:

– депрессия и тревожные расстройства: Негативные переживания, стресс и трудности в адаптации могут приводить к развитию психических расстройств;

– проблемы с поведением: Рискованное поведение, наркотическая зависимость, агрессия, буллинг;

– проблемы в учебе: Снижение успеваемости, трудности с концентрацией внимания, отсутствие мотивации;

– проблемы в отношениях: Конфликты с родителями и сверстниками, одиночество;

– суицидальные мысли: В тяжелых случаях, негативные переживания могут приводить к суицидальным мыслям и попыткам суицида [10].

Понимание психологических особенностей подросткового возраста критически важно для обеспечения благополучия подростков. Поддержка со стороны семьи, школы и общества, своевременная помощь специалиста, создание безопасной и понимающей среды – все это способствует успешной адаптации и гармоничному развитию подростков.

Также к особенностям подросткового возраста можно отнести кризис подросткового возраста, который рассмотрен и представлен в таблице 1.

Таблица 1

Психологические основы кризиса подросткового возраста [4]

«Кризис независимости»	«Кризис зависимости»
------------------------	----------------------

1	2
Негативизм – вариант ситуативных личностных реакций или особенностей личности, характеризующийся действиями и поступками, намеренно противоположными ожиданиям и требованиям окружающих лиц или социальных групп.	Чрезмерное послушание может привести к риску не реализовать свой потенциал. Человек не знает, чего хочет от жизни, в чём его призвание. Также такие люди легко поддаются манипуляциям, им проще жертвовать своими личными интересами.
Упрямство – особенность поведения, а в устойчивых формах – черта характера, выражающаяся в стремлении непременно поступать по-своему, вопреки разумным доводам, просьбам, советам или указаниям других людей	Зависимость от взрослых – это психологическое состояние, при котором зависимый индивид испытывает патологическую привязанность к объекту своей любви.
	Продолжение таблицы 1
1	2
Грубость – поведение, высказывание или невербальное сообщение, не соответствующие нормам человеческого общения	Несамостоятельность – это неспособность действовать и принимать решения самостоятельно без посторонней помощи или вмешательства.

В период подросткового возраста ключевым психологическим процессом становится формирование чувства взрослости, проявляющееся в стремлении к автономии и признанию со стороны окружающих [19]. Это стремление выражается в интенсивном общении со сверстниками, желании независимости от взрослых и утверждении собственных ценностей, взглядов и поведенческих моделей. По мнению Д.Б. Эльконина, чувство взрослости – это когнитивное новообразование, определяющее самоидентификацию подростка в сравнении с другими, формируя его межличностные отношения и модели поведения [7].

Характерной чертой подросткового возраста является также максимализм, связанный с развитием самосознания и формированием абстрактных оценочных критериев личности, отделяющих личностные качества от конкретных индивидов [3]. У старших подростков наблюдается сближение самооценки с оценками окружающих, что способствует более объективной саморефлексии и формированию потребности в самосовершенствовании, являющейся важным психологическим новообразованием данного периода.

Именно в период подросткового возраста период формирования личности подходит к своему логическому завершению. И уже дальше личность как бы

начинает свой путь развития. Однако здесь ведущими будут уже не возрастные закономерности, а закономерности, связанные с индивидуальным формированием психики человека.

Подростковый возраст является периодом, в котором присутствует большое количество сложных задач, требующих решения. Соответственно, необходимо уделять повышенное внимание психологическому благополучию и личностным факторам, а также их взаимосвязи [9].

Особое влияние на психологическое благополучие подростка оказывает семья. И здесь наблюдается связь форматом, стилем родительского воспитания, то есть речь идет о том, каким образом родители выстраивают свои отношения с детьми, каким образом и в каком объёме проявляют заботу, близость, устанавливают запреты и т.д. Получается, что именно родители оказывают просто огромное воздействие на детей. В случае, когда ребенок находится в состоянии любви, то и дальше у него будет возникать меньше сложностей. В случае же, когда детско-родительские отношения нарушены, то это может стать фактором и риском возникновения психологических проблем [8].

Социальное окружение подростка – это еще один из факторов, который оказывает воздействие на лицо.

Положительное влияние заключается в том, что поддержка и взаимопомощь в окружении помогают подросткам развиваться и ощущать себя уверенно. Позитивная школьная атмосфера, основанная на уважении и поддержке, способствует укреплению самооценки подростков и их готовности к учёбе. Участие в школьных мероприятиях, таких как клубы и спортивные секции, помогает подросткам развивать социальные навыки и улучшать их взаимоотношения с другими.

Негативное окружение может негативно влиять на самооценку и уверенность в себе подростка. Неблагоприятные отношения между сверстниками, издевательства, влияние неправильных целей и стремлений могут вызывать чувство изоляции, тревогу и неспособность адаптироваться к социальным ситуациям. Негативное окружение также может способствовать злоупотреблению

вредными и запрещёнными веществами, проблемам с поведением и даже развитию психических заболеваний [15].

Соответственно, для того, чтобы улучшить психологическое благополучие подростков, необходимо создать все необходимые для этого условия, что выражается в следующем:

- обеспечение оказания соответствующей поддержки социального характера;
- проведение профилактической работы;
- поддержка со стороны семьи;
- в случае необходимости обращение за помощью к профессиональным психологам

Таким образом, выбор окружения также играет важную роль в формировании ценностей, поведения и психологического благополучия подростка.

1.3. Методология психологической работы по обеспечению психологического благополучия подростков

В современной образовательной среде психологическое благополучие учащихся занимает центральное место. Стрессы, связанные с учебным процессом и социальными взаимодействиями, могут серьезно повлиять на эмоциональное состояние и успеваемость детей и подростков. Поэтому важно разрабатывать и применять эффективные методы поддержки и профилактики стресса, чтобы обеспечить полноценное и гармоничное развитие каждого ребенка. Один из основных методов поддержки психологического благополучия учащихся – это создание безопасной и доверительной атмосферы в школьной среде [23].

Важную роль в поддержке психологического благополучия учащихся играют методики психологической работы с подростками. Методы поддержки и профилактики стресса играют ключевую роль в насущной задаче обеспечения эмоционального и психического благополучия каждого ребенка. Постоянная

работа по развитию этих методов и их систематическое применение помогут создать здоровое и благоприятное учебное окружение для всех учащихся.

Психологическая работа с подростками – это процесс, который помогает ученикам преодолеть трудности и достичь своих жизненных целей.

Основными задачи такой работы являются:

- помощь подростку справиться с трудностями взросления, делая при этом акцент на специфике возраста и отличиях детского поведения от взрослого;
- обучение подростка проживать эмоции и решать проблемы, которые действительно характерны для данного этапа взросления;
- помощь подростку в осознании своих истинных качеств и ценностей;
- обучение подростков коммуникациям, а также взаимодействиям с другими людьми.

Методы психологической работы по укреплению психологического благосостояния подростков разнообразны и должны быть адаптированы к индивидуальным потребностям и особенностям каждого подростка. Эффективная работа требует комплексного подхода, сочетающего индивидуальные и групповые методы.

Методология профилактики включает групповые и индивидуальные занятия, беседы, мозговые штурмы, уроки здоровья. Также к мерам относят организацию досуга учащихся, вовлечение их в занятия спортом, художественное творчество, кружковую работу. На рис. 2 представлены основные методы в психологической работе с подростками.



Рис. 2. Методология психологической работы с подростками

Что касается проведения индивидуальной психологической работы с подростками, то речь идет о грамотно налаженном психологическом консультировании. И здесь можно обозначить и основные этапы данного процесса:

- установление контакта с лицом;
- проведение диагностики в части наличия (отсутствие) риска совершения суицида;
- поддержка в кризисной ситуации;
- кризисная интервенция;
- проведение консультирования, основным аспектом которого будет повышение адаптации.

На первом этапе работы психологу важно установить с подростками эмоциональную связь. То есть речь идет об установлении психологического контакта. Для этого важно, чтобы у психолога действительно был личный интерес к подростку, а также желание помочь ему. Важно наладить с подростком диалог. Позиция ребенка и психолога должны находиться в равной плоскости. И здесь характерными чертами в работе психолога будет являться следующее:

- проявление эмпатии;
- отсутствие критики;
- прояснение ситуаций, которые вызывают переживание у подростков.

Психологу важно донести до подростка, что он в этом мире не один, а соответственно вокруг есть люди, которые всегда могут его поддержать в сложный момент.

Для того, чтобы сформировать обстановку доверия, психологу важно указать на то, что все общение носит конфиденциальный характер. В то же время у подростка должно быть понимание о том, что если имеется угроза его жизни и здоровья, то информация, ставшая известной психологу, будет передана в другие инстанции. Все это опять-таки необходимо для помощи подростку.

Групповая работа психолога с подростками – это социально-психологические тренинги, коллективные беседы, групповые консультации,

обучающая психодиагностика. В процессе групповой работы участники делятся, как они справляются с трудностями – такой обмен опытом помогает подросткам не только нормализовывать собственные переживания, но и найти новые пути для решения проблем.

Также групповая терапия требует активного участия в дискуссиях и регулярного взаимодействия с другими: это помогает развивать коммуникативные навыки – например, умение слушать и выражать собственные мысли и чувства. Дети учатся понимать как свои эмоции, так и эмоции других людей.

Работа психолога с семьей подростка – это комплексное мероприятие, которое включает индивидуальное психологическое консультирование всех членов семьи, семейное консультирование, программу групповых психологических тренингов для подростков и групповую психологическую работу с родителями. Она может предусматривать:

1) Семейная терапия: Направлена на улучшение семейных отношений и создание благоприятной атмосферы для развития подростка.

2) Родительские тренинги: Обучение родителей эффективным методам общения с подростками и решения конфликтных ситуаций.

Вообще психологическая составляющая внутри семьи сказывается на процесс формирования ребёнка. Важно в семье создавать благоприятную атмосферу, проявлять любовь по отношению к членам семьи, а также уважительно к ним относиться. Общение в семье должно строиться на основах доверия.

Можно выделить показатели, которые как раз указывают на наличие благоприятного психологического климата внутри семьи:

- желание членов семьи проводить свободное время совместно;
- стремление выполнять какие-то домашние работы совместно;
- сделать общение внутри семьи открытым.

В том случае, если в семье такой климат, то это обеспечить гармонию внутри, а также гармоничное развитие личности. Соответственно, подобная тенденция снижает и риск возникновения внутрисемейных конфликтов.

Профилактические мероприятия по работе с подростками могут включать в себя:

- 1) Тематические классные часы по профилактике правонарушений, преступлений, бродяжничества, экстремизма, вовлечения учащихся в деятельность общественных или религиозных объединений;
- 2) Встречи с инспекторами ПДН и участковыми;
- 3) Индивидуальные профилактические беседы по профилактике асоциальных явлений;
- 4) Организация каникулярной занятости учащихся;
- 5) Участие в благотворительных акциях. Например, посвящённых Дню семьи, Дню матери, новогодним праздникам;
- 6) Психологические тренинги по профилактике употребления психоактивных веществ.

Что касается методологической основы исследования, то здесь речь идет о процессуально-деятельностной парадигме, которая как раз и отражены в отечественной психологии.

Данный выбор связан с тем, что основными характерными чертами подросткового возраста являются:

- наличие чувства взрослости;
- достаточно высокий уровень самосознания и потенциала;
- осмысление основных аспектов собственной жизни и т.д.

Концептуальные предпосылки исследования психологического благополучия подростков в наибольшей степени релевантны психологическому содержанию подросткового возраста возрастным задачам данного этапа развития.

Исследование, проведенное О.А. Идобаевой, позволяет говорить о том, что в подростковом возрасте наблюдается специфика психологического благополучия. Очень многое находится в зависимости и от ведущей деятельности подростков. Также нельзя забывать и об индивидуальных характеристиках подростков.

Все указанные методологические предпосылки как раз и позволяют обеспечить достоверность результатов, которые будут получены в процессе исследования.

Успешная работа по укреплению психологического благосостояния подростков требует терпения, эмпатии и профессионализма. Важно помнить, что подростки – это динамично развивающаяся группа, и методы работы должны постоянно адаптироваться к их изменяющимся потребностям.

Выводы по Главе 1

Глава, посвященная теоретическим особенностям психологического благополучия подростков, систематизировала существующие подходы к определению и структурированию данного феномена, выявив ключевые аспекты его развития в юношеском возрасте. Анализ научной литературы позволил сформулировать следующие тезисы:

1) Многомерность и сложность понятия «психологическое благополучие подростков»: Психологическое благополучие подростков не является монолитным понятием, а представляет собой сложную многогранную конструкцию, включающую в себя когнитивные, эмоциональные, поведенческие и социальные компоненты. Оно не сводится к простому отсутствию психологических проблем, а предполагает позитивное функционирование личности в различных сферах жизни;

2) Структура психологического благополучия: Существуют различные модели структуры психологического благополучия подростков. Например, модель Кейса выделяет два независимых измерения: положительное психологическое благополучие (включающее самопринятие, личностный рост, цели в жизни, чувство контроля, позитивные отношения с другими, автономия) и отсутствие психических расстройств. Другие авторы подчеркивают важность таких аспектов, как самооценка, уверенность в себе, способность к саморегуляции и адаптации к стрессам. Однако, несмотря на разнообразие моделей, большинство авторов

сходятся во мнении о важности как эмоционального, так и социального благополучия в подростковом возрасте;

3) Влияние возрастных особенностей подросткового периода. Важно понимать, что именно в подростковом возрасте отмечаются особенности психологического благополучия, что вызвано изменениями, происходящими в организме.

Эмоциональное благополучие стоит рассматривать в качестве основного индикатора психологического благополучия.

Ключевыми факторами, влияющими на уровень благополучия, являются качество взаимоотношений с родителями, друзьями и учителями, самооценка и уровень самосознания подростка, а также его уровень самореализации и удовлетворённость жизнью.

Важную роль играет также физическое здоровье подростка, его способность к адаптации к изменяющимся условиям жизни и стрессовым ситуациям. Психологическое благополучие подростков также зависит от уровня их социального статуса, доступности образования и возможностей для саморазвития. При проведении исследований и разработке программ по повышению психологического благополучия подростков важно учитывать индивидуальные особенности каждого подростка, такие как его личностные черты, уровень самооценки, способности к саморегуляции.

Вообще, говоря об учащихся в подростковом возрасте, важно обсуждать и поднимать такую тему, как психологическое благополучие. Подростки – это те люди, которые уже находятся на вступлении во взрослую, самостоятельную жизнь, а соответственно указанный вопрос для них действительно важен.

Что касается учащихся 7-9 классов, то им необходимо научиться самостоятельно проявлять заботу в отношении своего психологического благополучия.

Важно обеспечить реализацию должного социально-психологического сопровождения лиц в подростковом возрасте.

ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ПОДРОСТКОВ

2.1. Организация и методики исследования

Экспериментальное исследование – это метод научного исследования, который заключается в активном вмешательстве исследователя в процесс с целью проверки гипотезы. В эксперименте контролируются переменные для изучения их причинно-следственных связей.

Экспериментальное исследование было проведено на базе общеобразовательного учреждения г. Красноярск. Количество участников исследования – 24 обучающихся 7-9 класса, возраста 14-16 лет.

Целью данного исследования является обеспечение психологического благополучия подростков.

В рамках проводимого исследования нами были подобраны методики для установления психологического благополучия подростков. Так, к таким методикам относят:

1) Опросник «Шкала психологического благополучия» К. Рифф (адаптация Т.Д. Шевеленковой, П.П. Фесенко). Данная методика - это анкета, которая подставлена на русском языке. Согласно данной методике психологическое благополучие имеет достаточно тесную связь с процессом осмысления жизни. Помимо этого, наблюдается связь психологического благополучия с такими важными составляющими, как мотивация, а также смысл жизни.

Опросник психологического благополучия К. Рифф используется в адаптированной форме. При помощи опросника возможно установить состояние благополучия человека на конкретном этапе жизни.

В опроснике представлено шесть самостоятельных шкал, каждая из которых по-своему важна.

Суммарное количество баллов, полученное по всем шкалам, как раз и позволяет установить индекс психологического благополучия.

В опроснике приведено 84 утверждения. Респондентам необходимо указать на степень своего согласия с тем или иным выражением. При этом необходимо использовать шкалу, состоящую из шести градаций. То есть необходимо выбрать такую градацию, которая в большей степени подходит испытуемому.

По Т.Д. Шевеленковой утверждения, представленные в опроснике, имеют и положительный, и негативный смысл. Все это как раз принимается во внимание в процессе проведения последующей обработки полученных данных.

В опроснике имеются прямые утверждения. Например, мне приятно думать о том, что мной было совершено в прошлом. И таких формулировок в опроснике представлено в достаточном количестве.

Все полученные баллы необходимо заносить в бланк. Далее необходимо провести подсчёт всех полученных данных, по каждой из представленных шкал [12].

С учетом стеновых показателей можно говорить о наличии низкого, среднего, высокого уровня по каждой из шкал, представленной в опроснике. К указанным шкалам относят: «Управление средой», «Автономия», «Позитивные отношения с окружающими», «Личностный рост», «Цели в жизни», «Самопринятие».

Также происходит расчет и общего психологического благополучия – расчет производится при помощи сложения всех баллов, полученных по указанным шкалам.

Что касается диагностики подростков по данной методике, то к проведению были привлечены только такие подростки, кто выразил свое добровольное согласие на участие в исследовании.

2) Шкала субъективного благополучия (шкала СБ) – указанная шкала была еще разработана в 1988 во Франции. Основные причины, которые привели к разработке указанной шкалы:

- необходимости изучения стресса, стрессовых ситуаций;
- необходимость изучения стрессовых ситуаций на общее состояние, здоровье человека.

В указанный период шли масштабные исследования, которые как раз затронули психологию стресса. Соответственно, требовались новые диагностики по данной теме. То есть была потребность в формировании рабочего инструмента, при помощи которого можно было бы понять особенности и специфику эмоционального состояния человека. Все это привело к тому, что удалось разработать шкалу, при помощи которой стали измеряться эмоциональные компоненты, включенные в субъективное благополучие.

Шкала включает в себя 17 основных пунктов, которые так или иначе касаются эмоционального состояния. Все пункты условно подразделяются на отдельные кластеры:

- 1) Напряженность и чувствительность (пункты 12, 16);
- 2) Признаки, сопровождающие основную психосоматику, например, такие как депрессия, сонливость, рассеянность и тому подобное (пункты 4, 9, 14, 17)
- 3) Изменения настроения (пункты: 1, 11)
- 4) Значимость социального окружения (пункты 3, 6, 8)
- 5) Самооценка здоровья (пункты 7, 15)
- 6) Степень удовлетворенности повседневной деятельностью (пункты 5, 10, 13).

Каждый испытуемый должен выразить свой ответ на поставленный вопрос, используя шкалу, включающую семь баллов. Каждый из баллов трактуется различно.

Часть пунктов, представленных в методике, имеет прямой характер. Другие же носят обратный характер.

В качестве итогового балла, полученного по тексту, считается сумма, которая была получена по всем пунктам. Получается, что полученный итоговый балл – это и есть показатель степени эмоционального дискомфорта, который испытывает лицо. Также на основании ответов, полученных по отдельным вопросам, можно установить и зоны, которые вызывают у лица наибольшее напряжение.

Сегодня шкала СБ используется достаточно часто. Так, ее использование может быть обусловлено следующими аспектами:

- ведение контроля в отношении общего состояния лица;
- установление проблем в рамках психологического консультирование;
- выявление общего состояние эмоционального благополучия, что необходимо в работе работников кадровой службы и т.д.

Шкала субъективного благополучия прошла проверки на русскоязычной выборке. При помощи методики можно установить и качество эмоциональных переживаний, которое испытывает лицо. Это касается и таких аспектов, как подавленность, одиночество и т.д.

Большое преимущество шкалы заключается в том, что для обработки результатов затрачивается немного времени. Помимо этого, как было отмечено ранее, использование шкалы возможно в совершенно различных ситуациях.

В шкале представлено 17 пунктов, которые касаются эмоционального состояния, социального положения, а также некоторого физического состояния, симптомов.

Испытуемый должен оценить каждое утверждение по семибальной шкале, где 1 – полностью согласен, 7 – полностью не согласен.

Опросник представлен в таблице 2.

Таблица 2

Шкала субъективного благополучия

1	В последнее время я был в хорошем настроении	1 2 3 4 5 6 7
2	Моя работа давит на меня	1 2 3 4 5 6 7
3	Если у меня есть проблемы, я могу обратиться к кому-нибудь	1 2 3 4 5 6 7
4	В последнее время я хорошо сплю	1 2 3 4 5 6 7
5	Я редко скучаю в моей повседневной деятельности	1 2 3 4 5 6 7
6	Я часто чувствую себя одиноким	1 2 3 4 5 6 7
7	Я чувствую себя здоровым и бодрым	1 2 3 4 5 6 7

8	Я испытываю большое удовольствие, находясь вместе с семьей или моими друзьями	1 2 3 4 5 6 7
9	Иногда я становлюсь беспокойным по неизвестной причине	1 2 3 4 5 6 7
10	Утром мне трудно вставать и работать	1 2 3 4 5 6 7
11	Я оптимист в отношении будущего	1 2 3 4 5 6 7
12	Я охотно меньше просил бы других о чем-либо	1 2 3 4 5 6 7
13	Мне нравится моя повседневная деятельность	1 2 3 4 5 6 7
14	В последнее время я чрезмерно реагирую на незначительные препятствия и неудачи	1 2 3 4 5 6 7
15	В последнее время я чувствую себя в прекрасной форме	1 2 3 4 5 6 7
16	Я все больше ощущая потребность в уединении	1 2 3 4 5 6 7
17	В последнее время я был очень рассеян	1 2 3 4 5 6 7

2.2. Результаты констатирующего эксперимента

Далее проведем анализ результатов подростков, которые приняли участие в проведении эксперимента по методике «Шкала психологического благополучия».

В таблице 3 представлены диагностические показатели подростков по методике «Шкала психологического благополучия».

Таблица 3

Диагностические показатели подростков по методике «Шкала психологического благополучия К. Рифф»

Респондент	Шкалы													
	ПО		АВТ		УС		ЛР		ЦЖ		СП		ПБ	
	стены	уровень	стены	уровень	стены	уровень	стены	уровень	стены	уровень	стены	уровень	стены	уровень
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1 Алина А.	4	ср	6	ср	5	ср	4	ср	1	н	2	н	3	н
2 Алексей Б.	5	ср	6	ср	3	н	1	н	9	в	4	ср	5	ср

3 Алиса К.	4	ср	7	ср	3	н	6	ср	5	ср	3	н	4	ср
4 Виктория Н.	7	ср	9	в	7	ср	9	в	7	ср	8	в	9	в
5 Дарья У.	5	ср	8	в	4	ср	5	ср	4	ср	4	ср	5	ср
6 Кирилл П.	6	ср	9	в	8	в	8	в	9	в	7	ср	9	В
7 Константин В.	6	ср	3	н	5	ср	8	в	6	ср	7	ср	6	ср
8 Лилия У.	3	н	4	ср	5	ср	1	н	3	н	3	н	3	н
9 Максим Р.	6	ср	9	в	5	ср	8	в	6	ср	6	ср	7	ср
10 Мария Ш.	4	ср	8	в	5	ср	7	ср	9	в	7	ср	7	ср
11 Никита В.	4	ср	6	ср	5	ср	3	н	1	н	2	н	3	н
12 Оксана К.	6	ср	6	ср	6	ср	6	ср	5	ср	7	ср	6	ср
13 Петр Л.	3	н	1	н	5	ср	2	н	2	н	4	н	2	н
14 Руслан Н.	6	ср	9	в	7	ср	9	в	7	ср	4	ср	7	ср
15 Светлана Н.	3	н	7	ср	4	ср	5	ср	4	н	1	н	3	н
16 Татьяна П.	6	ср	4	ср	5	ср	6	ср	6	ср	5	ср	8	в
17 Тимур В.	5	ср	7	ср	3	н	3	н	3	н	4	ср	3	Н
18 Ульяна Х.	6	ср	6	ср	4	ср	4	ср	4	ср	5	ср	5	ср
19 Федор К.	2	н	4	ср	3	н	3	н	2	н	2	н	2	н
20 Эдуард И.	5	ср	9	в	6	ср	5	ср	3	н	6	ср	6	ср
21 Ярослав С.	6	ср	5	ср	4	ср	5	ср	4	ср	4	ср	4	ср
22 Ярослав Р.	1	н	4	ср	1	н	1	н	2	н	3	н	1	н
	Продолжение таблицы 3													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
23 Ярослава Ш.	2	н	5	ср	3	н	2	н	2	н	3	н	4	ср
24 Яков Л.	3	н	2	н	4	ср	5	ср	4	ср	5	ср	4	ср

Условные обозначения: ПО – шкала «Позитивные отношения»; АВТ – шкала «Автономия»; УС – шкала «Управление средой»; ЛР – шкала «Личностный рост»; ЦЖ – шкала «Цели в жизни»; СП – шкала «Самопринятие»; ПБ – шкала «Психологическое благополучие»; н – низкие значения; ср – средние значения; в – высокие значения. Уровневые показатели подростков в процентном соотношении, полученные по всем шкалам представлены на рис. 3.

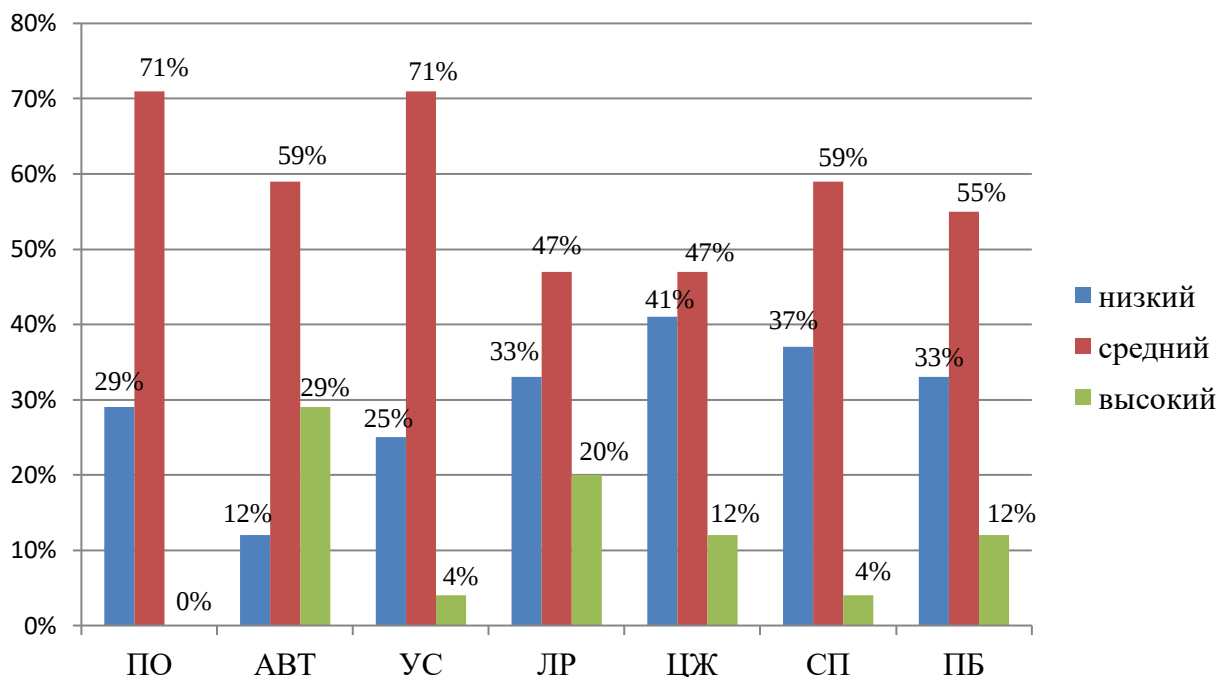


Рис. 3. Результаты исследования подростков по методике «Шкала психологического благополучия К. Рифф»

По шкале «Позитивные отношения с окружающими» низкий уровень выявлен у 29% подростков. В том случае, когда указанное качество отсутствует у лица, можно говорить о наличии одиночества. Такой личности крайне проблематично налаживать доверительные отношения с другими. Как правило, такие подростки достаточно замкнуты. Средний уровень выявлен у 71% подростков – подростком такой категории удастся налаживать и выстраивать доверительные отношения.

По шкале «Автономия» низкий уровень выявлен у 12% подростков – такие подростки характеризуются тем, что весьма зависимы от других людей, от их мнения в части принятия решений. Средний и высокий выявлен у 59% и 29% подростков соответственно – подросткам присуща независимость в совершенно различных ситуациях, также они могут идти в противодействие мнению, сложившемуся в обществе.

По шкале «Управление средой» низкий уровень имеют 25% подростков – таким подросткам достаточно проблематично управлять делами, возникающими в повседневной жизни. Средний уровень имеют 71% подростков, а высокий – 4%

подростков. Лишь у 4% опрошиваемых присутствует чувство уверенности в управлении повседневными делами.

По шкале «Личностный рост» низкий уровень имеют 33% подростков, которые закрыты для нового опыта, не обладают чувством собственного достоинства. 47% опрошиваемых имеют среднее значение, а у 20% подростков выявлен высокий уровень развития личностных качеств.

По шкале «Цели в жизни» низкий уровень имеют 41% подростков, у этих людей присутствует недостаток целей и жизненных убеждений. Среднее значение имеет 47%, а высокий уровень выявлен у 12% подростков, для таких людей присутствует наличие целей и осмысленности жизни.

По шкале «Самопринятие» низкий уровень имеют 37% опрошиваемых, достаточно высокий показатель говорит о том, что данная группа подростков часто недовольны собой, разочарованы в чем-либо. Средний и высокий показатель имеют 59% и 4% подростков соответственно. Такие люди часто довольны собой.

По шкале «Психологическое благополучие» мы можем сделать вывод о том, что 55% подростков оценивают собственное психологическое благополучие на среднем уровне, у 33% испытуемых уровень психологического благополучия ниже нормы, и всего лишь 12% подростков, принявших участие в исследовании, чувствуют себя психологически благополучными.

Получается, что исследование позволило установить, что значительная часть подростков (33%) находится в состоянии, когда психологическое благополучие крайне низкое. Причины такого результата могут быть весьма различны.

В таблице 6 представлены диагностические показатели подростков по методике «Шкала субъективного благополучия».

Таблица 4

Диагностические показатели подростков по методике «Шкала субъективного благополучия»

Вопрос	Опрашиваемые подростки																							
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
В последнее время я был в хорошем настроении	4	5	5	3	5	6	5	4	1	4	6	7	5	5	3	4	6	5	4	6	1	2	4	5
Моя работа давит на меня	6	6	5	6	7	6	7	6	6	5	7	7	5	6	6	5	5	7	6	6	5	4	6	7
Если у меня есть проблемы, я могу обратиться к кому-нибудь	3	4	5	6	5	6	4	1	1	2	3	4	5	6	7	6	5	4	2	1	4	5	6	4
В последнее время я хорошо сплю	5	5	6	4	5	6	7	4	3	3	5	2	4	5	4	5	6	6	5	4	3	2	5	4
Я редко скучаю в моей повседневной деятельности	2	2	3	1	3	4	5	3	2	1	1	3	2	4	2	3	4	5	3	2	1	3	2	1
Я часто чувствую себя одиноким	5	4	5	6	4	3	4	5	6	7	4	2	3	4	5	1	3	4	5	3	2	1	4	2
Я чувствую себя здоровым и бодрым	2	3	2	3	1	3	2	4	5	3	2	4	1	4	5	2	3	2	3	1	4	3	2	5
Я испытываю большое удовольствие, находясь вместе с семьей, друзьями	1	1	2	3	2	1	3	4	2	1	3	2	1	5	3	6	3	2	5	6	4	3	2	1
Иногда я становлюсь беспокойным по неизвестной причине	1	2	1	3	2	1	4	5	3	2	3	2	1	5	4	3	2	2	4	1	3	1	2	3
Утром мне трудно вставать и работать	1	1	1	1	2	3	2	1	2	1	2	3	2	1	2	2	3	1	3	1	3	1	2	1
Я оптимист в отношении будущего	3	4	5	4	3	2	1	2	3	4	3	2	1	1	2	2	2	1	1	2	3	4	3	1
Я меньше просил бы других о чем-либо	1	3	2	3	4	3	2	4	5	3	2	1	2	3	2	3	1	3	2	3	4	3	2	1
Мне нравится моя деятельность	4	3	5	4	6	7	5	4	4	5	6	7	5	6	5	4	5	6	5	4	7	5	4	5
В последнее время я чрезмерно реагирую на незначительные препятствия и неудачи	1	2	2	3	2	4	1	2	4	3	2	5	3	2	3	2	1	5	4	3	1	2	3	2
В последнее время я чувствую себя в прекрасной форме	5	4	5	6	3	2	4	3	4	5	4	5	4	3	4	3	3	2	1	2	3	4	5	3
Я ощущаю потребность в уединении	4	3	4	5	4	5	6	7	7	6	5	6	5	6	4	3	5	4	3	4	3	2	4	6
В последнее время я был очень рассеян	4	3	4	5	4	3	5	4	3	6	4	2	4	3	2	4	5	6	7	4	5	4	6	7

Представленные 17 вопросов делятся на 6 кластеров:

- 1) Напряженность и чувствительность (включает в себя пункт 2, 12, 16)
- 2) Признаки, сопровождающие психиатрическую симптоматику (включает в себя пункты 4, 9, 14, 17)
- 3) Изменение настроения (включает пункты 1, 11)
- 4) Значимость социального окружения (включает в себя пункты 3, 6, 8)
- 5) Самооценка здоровья (включает в себя пункты 7, 15)
- 6) Степень удовлетворенности повседневной деятельности (пункты 5, 10, 13).

Уровневые показатели подростков в процентном соотношении, полученные по всем кластерам представлены на рис 4.

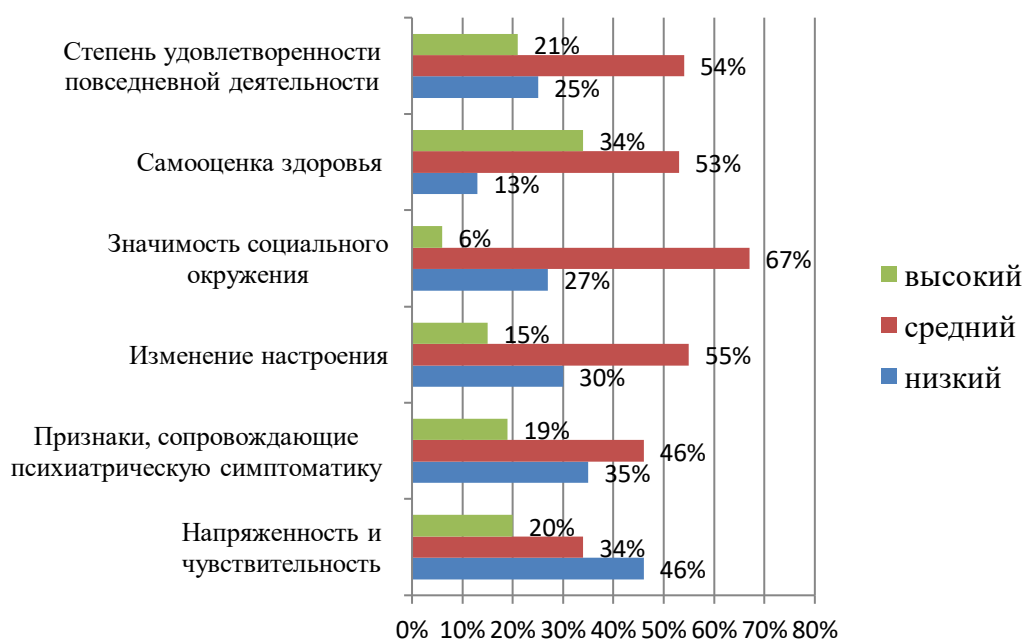


Рис. 4. Результаты исследования подростков по методике «Шкала субъективного благополучия»

Исходя из представленных данных можно сделать вывод о том, что уровень благополучия у подростков является средним. Во многих показателях также присутствует низкий уровень, а именно:

– для 25% подростков характерен достаточно низкий уровень удовлетворенности повседневной деятельностью;

- в 13% случаев у подростков отмечается низкий уровень самооценки своего здоровья;
- в 27% случаев у подростков низкий уровень значимости социального окружения;
- 30% опрошиваемых имеют низкий уровень настроения;
- 35% подростков имеют низкий уровень психиатрической симптоматики;
- 46% опрошиваемых имеют низкий уровень чувствительности.

Чем выше уровень психологического благополучия, тем ниже уровень депрессии и тревоги. Наиболее сильные корреляции наблюдались между самопринятием и отсутствием депрессии/тревоги. Влияние семейных отношений на психологическое благополучие: Анализ данных анкеты о семейных отношениях показал, что подростки из семей с теплыми и поддерживающими отношениями демонстрируют более высокие показатели психологического благополучия по сравнению с подростками из семей с частыми конфликтами и низким уровнем поддержки.

2.3. Описание программы и результаты контрольного эксперимента

Для обеспечения психологического благополучия подростков была разработана программа «Путь к себе».

Проблема психологического благополучия подростков является одной из наиболее актуальных проблем современного общества. Подростковый возраст характеризуется интенсивными физиологическими и психологическими изменениями, сопряженными с повышенным риском развития психологических расстройств, таких как тревожные и депрессивные состояния. Стрессы, связанные с учебой, социальными отношениями, семейными проблемами, могут негативно влиять на психическое здоровье подростков. Программа «Путь к себе» направлена на профилактику

психологических проблем и формирование ресурсов для успешной адаптации в сложной современной среде.

В основу положена концепция психологического благополучия К. Рифф и исследования эмоционального благополучия М.В. Рагулиной.

Цель программы: Формирование устойчивого психологического благополучия подростков через развитие навыков самопринятия, эмоциональной регуляции и социальных компетенций.

Задачи программы:

- 1) Развитие навыков самопознания и самопринятия;
- 2) Формирование эмоциональной устойчивости;
- 3) Развитие коммуникативных навыков;
- 4) Повышение самооценки и самоуважения;
- 5) Обучение навыкам саморегуляции;

Методологическая основа программы:

- субъективно-ориентированный подход;
- рефлексивно-деятельностный подход;
- концепция психологического благополучия К. Рифф.

Ожидаемые результаты:

- снижение личностной тревожности;
- улучшение психоэмоционального самочувствия подростка;
- осознание собственной индивидуальности;
- принятие себя как личности.

Нормативно-правовое обеспечение программы:

- 1) Конвенция о правах ребенка (1989 г.)
- 2) Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" (№ 273-ФЗ)
- 3) Федеральный закон "О психиатрической помощи и гарантиях прав граждан при ее оказании" (№ 3185-1)

В таблице 5 представлены этапы представленной программы.

**Психолого-педагогическая программа для обеспечения
психологического благополучия подростков (программа «Путь к себе»)**

Этап	Содержание	Методы/упражнения	Цель
1	2	3	4
Познание себя	Первичная оценка психологического состояния	1) Упражнение «Мой внутренний мир» (Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева) - участники рисуют карту своего внутреннего мира, обозначая важные для них области; - обсуждение в группе, что символизирует каждый элемент рисунка. 2) Упражнение «Копилка достоинств» - каждый участник получает лист, на котором записывает свои сильные стороны; - группа помогает дополнить список. 3) Упражнение «Я в будущем» (В.И. Романенко) - создание коллажа о себе через 5 лет; - анализ, какие качества нужно развивать	Знакомство и создание безопасного пространства, выявление уровня тревожности, самооценки и социальных навыков подростков
Управление эмоциями	Знакомство с эмоциями	1) Упражнение «Эмоциональный калейдоскоп» (В.А. Голобородова) - участники создают колесо эмоций, отмечая, какие чувства испытывают чаще всего 2) Упражнение «Эмоциональный дневник» (Д. Ковпак) - ведение дневника эмоций с описанием ситуаций и реакций; - техники релаксации. 3) Упражнение «Дыхание спокойствия» (Э. Вейль)	Снижение уровня стресса и тревоги подростков

		- практика диафрагмального дыхания; - медитативные техники	
			Продолжение таблицы 5
1	2	3	4
Социальные навыки	Формирование навыков саморегуляции	1) Развитие коммуникативных навыков Упражнение «Активное слушание» (Ю.Б. Гиппенрейтер) - практика навыков эффективного слушания; - ролевые игры 2) Упражнение «Я-высказывания» (Ю.Б. Гиппенрейтер) - отработка техники конструктивного выражения чувств; - конфликтное поведение. 3) Упражнение «Конфликтная ситуация» (Е.Н. Волков) - анализ типичных конфликтов; - поиск конструктивных решений 4) Упражнение «Сплоченная команда» (А.Г. Грецов) - командные игры на развитие доверия - совместное решение задач 5) Упражнение «Круг доверия» (А.Г. Грецов) - практика разрешения конфликтов через диалог - эффективное общение	Обеспечение коммуникативных навыков
Закрытие программы	Подведение итогов	Написание письма себе в будущее	Закрепление результатов, планирование дальнейшего развития

После применения данной программы в общеобразовательной организации был проведен контрольный эксперимент.

В таблице 6 представлены результаты опроса школьников по шкале психологического благополучия после проведения программных мероприятий.

Таблица 6

Результаты опроса по методике «Шкала психологического благополучия К. Рифф» после проведения контрольного эксперимента

Респондент	Шкалы													
	ПО		АВТ		УС		ЛР		ЦЖ		СП		ПБ	
	стены	уровень	стены	уровень	стены	уровень	стены	уровень	стены	уровень	стены	уровень	стены	уровень
1 Алина А.	7	в	7	в	5	ср	7	ср	1	н	6	ср	7	ср
2 Алексей Б.	5	ср	7	в	8	в	5	ср	9	в	7	ср	9	в
3 Алиса К.	7	в	8	в	7	ср	6	ср	5	ср	8	в	6	ср
4 Виктория Н.	7	в	9	в	7	ср	9	в	7	ср	8	в	9	в
5 Дарья У.	6	в	8	в	8	в	7	ср	4	ср	9	в	7	ср
6 Кирилл П.	5	ср	9	в	8	в	9	в	9	в	7	ср	8	в
7 Константин В.	5	ср	5	ср	9	в	9	в	6	ср	7	ср	7	ср
8 Лилия У.	6	ср	7	ср	7	ср	5	ср	3	н	6	ср	7	ср
9 Максим Р.	6	ср	9	в	5	ср	9	в	6	ср	5	ср	9	в
10 Мария Ш.	5	ср	8	в	6	ср	9	в	9	в	7	ср	7	ср
11 Никита В.	7	в	6	ср	7	ср	5	ср	1	н	8	в	6	ср
12 Оксана К.	6	ср	6	ср	7	ср	8	в	5	ср	9	в	7	ср
13 Петр Л.	4	в	5	ср	8	в	6	ср	2	н	7	в	5	ср
14 Руслан Н.	7	в	9	в	7	ср	8	в	7	ср	8	в	8	ср
15 Светлана Н.	4	ср	7	ср	7	ср	6	ср	4	н	4	ср	9	в
16 Татьяна П.	6	ср	6	ср	5	ср	8	в	6	ср	7	ср	8	в
17 Тимур В.	5	ср	7	ср	5	ср	9	в	3	н	5	ср	8	в
18 Ульяна Х.	6	ср	6	ср	4	ср	5	ср	4	ср	6	ср	8	в
19 Федор К.	5	ср	8	в	7	ср	6	ср	2	н	4	ср	5	ср
20 Эдуард И.	5	ср	9	в	6	ср	5	ср	3	н	7	ср	7	ср

21 Ярослав С.	6	ср	7	в	8	в	5	ср	4	ср	8	в	6	ср
22 Ярослав Р.	2	ср	6	ср	5	ср	7	ср	2	н	8	в	4	ср
23 Ярослава Ш.	3	н	5	ср	6	ср	8	ср	2	н	6	в	6	ср
24 Яков Л.	4	ср	8	в	8	в	9	в	4	ср	7	ср	8	ср

Уровневые показатели подростков в процентном соотношении после проведения контрольного эксперимента, полученные по всем шкалам представлены на рис. 5.

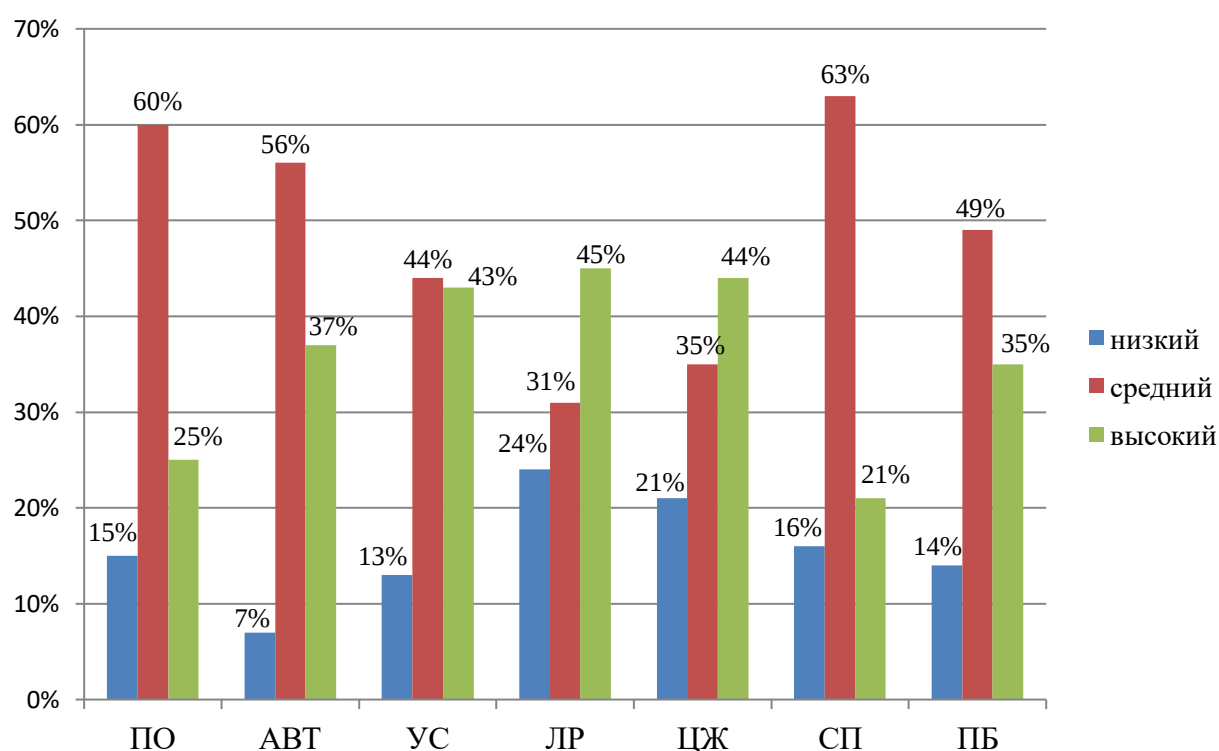


Рис. 5. Результаты исследования подростков после проведения контрольного эксперимента по методике «Шкала психологического благополучия К. Рифф»

Исходя из результатов контрольного эксперимента результаты исследования по методике «Шкала субъективного благополучия К.Рифф» значительно улучшились.

По шкале «Позитивные отношения с окружающими» низкий уровень снизился на 14%. Высокий уровень увеличился до 25% опрошиваемых.

По шкале «Автономия» низкий уровень снизился на 5% подростков. Средний уровень также снизился на 3%, а вот высокий уровень увеличился на 8%.

По шкале «Управление средой» отмечается положительная динамика – снижение среднего уровня отмечается у 12% подростков. Средний уровень прослеживается у 44% подростков, тогда как высокий у 43 %.

По шкале «Личностный рост» также динамика положительная – низкий уровень снизился у 9% подростков. У 31% подростков отмечается средний уровень по данной шкале, и у 45% подростков высокий. Получается, что развитие личностных качеств у таких подростков находится на высоком уровне.

По шкале «Цели в жизни» низкий уровень имеют уже 21% подростков, показатель значительно снизился. Среднее значение имеет 35%, а высокий уровень выявлен у 44% подростков, данный показатель значительно вырос.

По шкале «Самопринятие» низкий уровень имеют 16% опрошенных. Средний и высокий показатель имеют 63% и 21% подростков соответственно. Людей, которые довольны собой стало больше.

По шкале «Психологическое благополучие» можно отметить, что в 49% подростки свое психологическое благополучие оценивают, как среднее. Что касается 14% респондентов, то их психологическое благополучие находится ниже нормы. 33% подростков ощущают себя психологически благополучными.

Благодаря проведению программы доля низкого уровня благополучия подростков значительно снизилась, а доля высокого уровня – увеличилась в разы. Это говорит о положительной эффективности проведенной работы.

В таблице 9 представлены результаты опроса школьников по шкале субъективного благополучия после проведения программных мероприятий

Таблица 7

Результаты опроса подростков по методике «Шкала субъективного благополучия» после проведения контрольного эксперимента

Вопрос	Опрашиваемые подростки																							
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
В последнее время я был в хорошем настроении	2	5	3	5	4	2	1	4	3	4	5	4	3	2	3	1	2	3	4	4	1	5	4	3
Моя работа давит на меня	2	3	4	1	2	3	5	3	3	4	5	2	2	4	4	2	3	5	2	4	5	3	5	4
Если у меня есть проблемы, я могу обратиться к кому-нибудь	5	4	2	1	4	3	4	5	2	1	4	5	4	6	2	3	1	5	3	6	6	4	5	3
В последнее время я хорошо сплю	3	4	2	5	3	6	7	4	5	2	1	2	5	5	3	5	4	3	4	2	3	2	3	4
Я редко скучаю в моей деятельности	4	5	3	2	4	3	5	4	2	2	1	1	2	4	2	4	3	4	2	3	1	2	6	3
Я часто чувствую себя одиноким	3	4	2	3	1	4	3	2	1	3	2	3	2	3	3	3	4	2	3	1	3	1	4	3
Я чувствую себя здоровым и бодрым	4	1	2	3	1	3	2	3	3	4	2	2	4	5	5	3	1	3	1	2	3	2	5	5
Я испытываю большое удовольствие, находясь вместе с семьей, друзьями	2	3	2	3	2	1	3	4	2	1	3	2	1	5	3	6	3	2	5	6	4	3	2	1
Иногда я становлюсь беспокойным по неизвестной причине	3	2	4	1	2	3	4	4	2	4	3	5	4	1	3	2	4	5	2	4	1	4	2	4
Утром мне трудно вставать и работать	2	3	1	4	3	3	2	1	2	1	2	3	2	1	2	2	3	1	3	1	3	1	2	1
Я оптимист в отношении будущего	3	4	5	4	3	2	1	2	3	4	3	2	1	1	2	2	2	1	1	2	3	4	3	1
Я меньше просил бы других о чем-либо	1	3	2	3	4	3	2	4	5	3	2	1	2	3	2	3	1	3	2	3	4	3	2	1
Мне нравится моя деятельность	4	3	5	4	4	7	5	4	4	5	6	7	5	6	5	4	5	6	5	4	7	5	4	5
В последнее время я чрезмерно реагирую на незначительные препятствия и неудачи	1	2	2	1	2	3	1	2	4	3	2	5	3	2	5	2	1	5	4	3	1	2	3	2
В последнее время я чувствую себя в прекрасной форме	3	4	3	6	3	2	4	3	4	2	3	5	4	3	6	3	3	2	1	2	3	4	5	3
Я ощущаю потребность в уединении	4	3	4	5	1	5	6	7	7	6	5	2	3	6	4	3	5	4	3	4	3	2	4	6
В последнее время я был очень рассеян	2	3	4	5	4	3	5	4	3	6	4	2	4	3	2	4	5	6	7	4	5	5	3	2

Уровневые показатели подростков в процентном соотношении после проведения контрольного эксперимента, полученные по всем шкалам представлены на рис. 6.

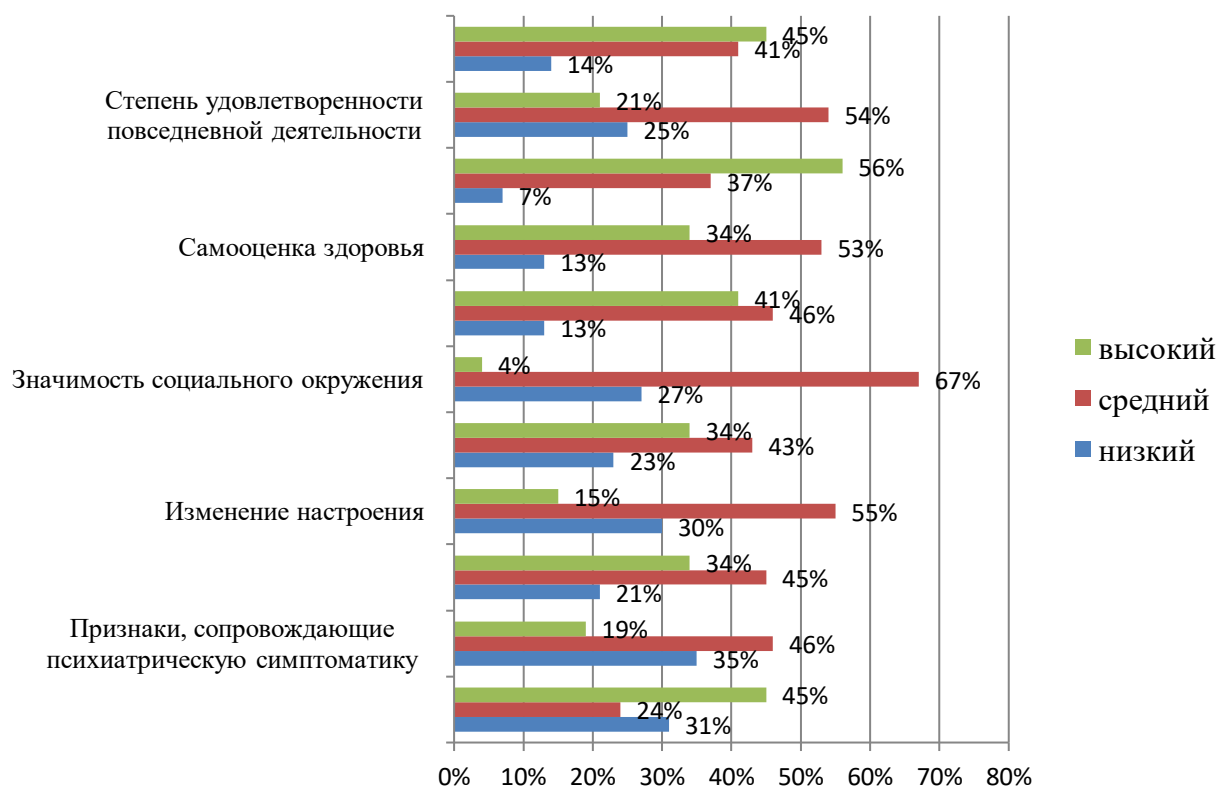


Рис. 6. Результаты исследования подростков после проведения контрольного эксперимента по методике «Шкала субъективного благополучия»

По результатам контрольного эксперимента по методике субъективного благополучия можно сказать о том, что все показатели возросли. Полученные крайне высокие показатели по данной шкале позволяют говорить о том, что испытуемый испытывает состояние эмоционального благополучия, им отрицается наличие проблем психологического характера. Можно говорить о том, что у такого человека хорошая самооценка, он не имеет склонности к тому, чтобы жаловаться, настроен практически всегда достаточно оптимистично. Помимо этого, такое лицо не имеет склонности к стрессам.

Высокий уровень составляет самооценка здоровья – 67% опрошенных, степень удовлетворенности повседневной деятельности – 67% опрошенных, значимость социального окружения – 57% опрошенных.

Анализируя результаты опроса можно сделать вывод о том, что эмоциональное состояние подростков значительно улучшилось, многие показатели имеют наибольшее значение, например:

- умение обратиться к окружающим во время проблем;
- здоровый сон;
- хорошее состояние организма и бодрствование;
- получение удовольствия от времяпровождения с семьей или друзьями.

На рис. 7 и 8 представлены результаты опроса до и после констатирующего эксперимента.

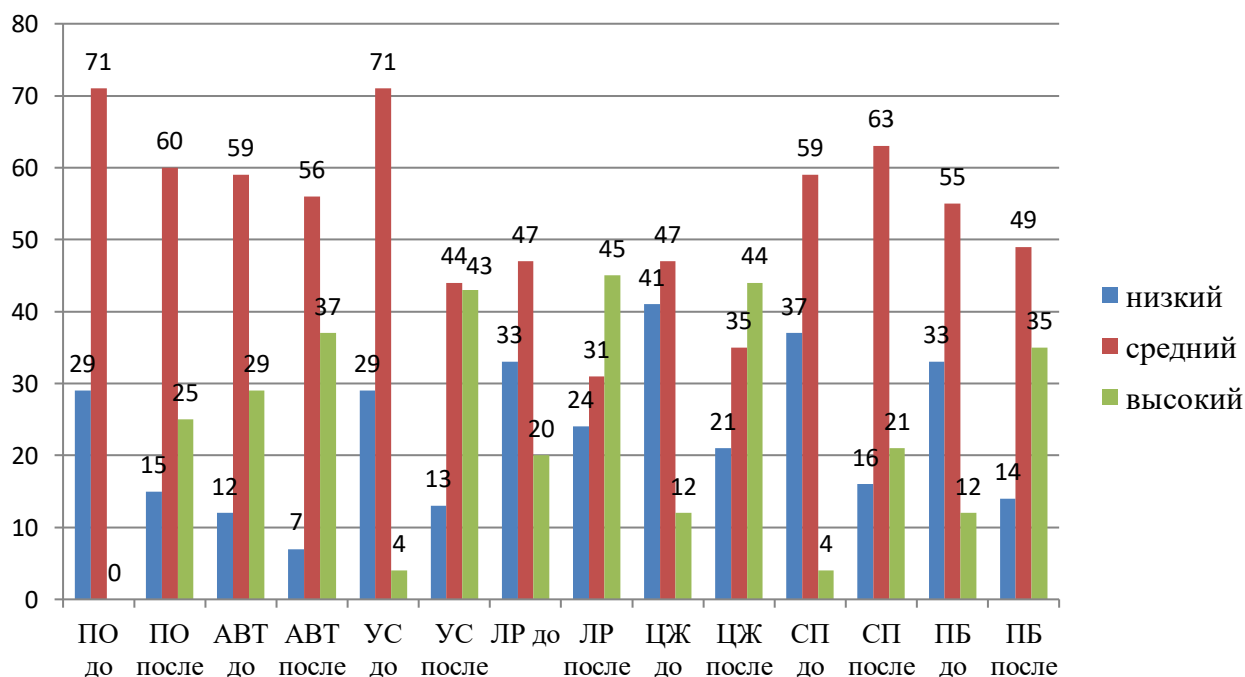


Рис. 7. Результаты исследования подростков до и после проведения контрольного эксперимента по методике «Шкала психологического благополучия К. Рифф»

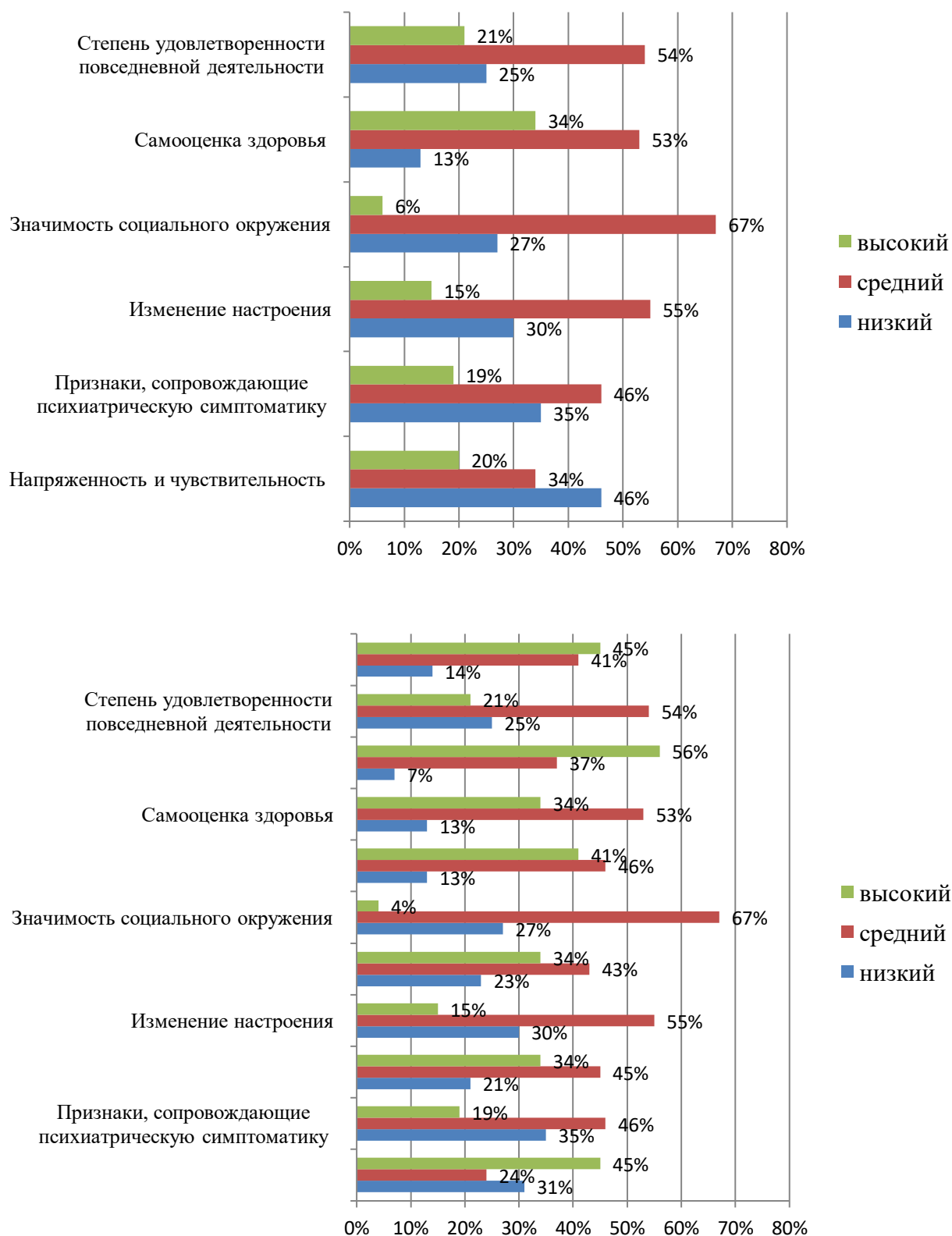


Рис. 8. Результаты исследования подростков до и после проведения контрольного эксперимента по методике «Шкала субъективного благополучия»

Выводы по Главе 2

В данной главе представлено экспериментальное исследование психологического благополучия подростков. Мы исследовали уровни самооценки, стресса и социальной адаптации подростков. Результаты исследования показали значимую корреляцию между уровнем самооценки и социальной адаптацией, а также высокий уровень стресса у подростков из неполных семей. Полученные данные подтверждают/опровергают теоретические предположения/гипотезы, сформулированные в начале исследования. Выводы исследования имеют практическое значение, важность создания программ поддержки подростков, направленных на повышение их самооценки и развитие навыков стресс-менеджмента. Дальнейшие исследования могут быть направлены на изучение влияния социальных сетей на психологическое благополучие подростков, анализ эффективности конкретных интервенции.

При возникновении психологических проблем важно обращаться к квалифицированному специалисту. Психотерапия и консультации могут помочь разобраться в сложных ситуациях, проработать внутренние конфликты и вернуть психологическое благополучие. Психологическая помощь может включать когнитивно-поведенческую терапию, терапию осознанности, семейную терапию и другие методы, которые помогают развивать навыки саморегуляции и улучшать эмоциональное состояние.

По результатам проведенного исследования можно сделать следующие выводы:

1) Подростковый возраст – это наиболее важный период, когда закладывается основа для реализации взрослой жизни подростков, формирования его личности;

2) Здоровье – это состояние полного благополучия, включающее в себя физиологический, психологический и нравственный компоненты. Считаем, что психологический компонент здоровья является доминирующим;

3) От состояния психологического здоровья подростка будет зависеть физическое, интеллектуальное, нравственное, социальное его здоровье;

4) На формирование психологического здоровья подростка оказывают влияние внутренние и внешние факторы.

Разработанная программа, которая касается обеспечения и поддержания психологического благополучия подростков, оказала положительное воздействие на результаты контрольного этапа эксперимента. Подросткам удалось понять проблемы, которые у них имеются. При этом для этого были использованы, как индивидуальные, так и групповые методы.

В том случае, если в дальнейшем предложенная нами программа будет использоваться, то это приведет к повышению их уровня психологического благополучия. В качестве основных критериев психологического благополучия можно обозначить степень удовлетворенности собственной жизнью.

Проведенное исследование позволяет говорить о достижении цели, сформированной в программе. Мероприятия, представленные в программе психолого-педагогического сопровождения, оказали положительное воздействие на психологическое благополучие подростков.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В выпускной квалификационной работе были рассмотрены особенности проблем обеспечения психологического благополучия подростков.

В ходе написания выпускной квалификационной работы была достигнута цель работы, а именно анализ факторов, влияющих на психологическое благополучие подростков, способов поддержки, а также методов профилактики различных психологических проблем в подростковом возрасте. Также были выполнены поставленные задачи:

- изучить теоретическое обоснование проблемы обеспечения психологического благополучия подростков;
- проанализировать возрастно-психологические особенности психологического благополучия подростков;
- изучить методологию психологической работы по укреплению психологического благополучия подростков;
- провести экспериментальное исследование обеспечения психологического благополучия подростков;
- описать методики исследования;
- выявить результаты констатирующего и контрольного эксперимента.

Исследование выявило психологическое благополучие как динамичный оркестр психических качеств, обеспечивающий адаптивное функционирование и развитие личности. Социально-психологические факторы – это сложная симфония человеческого существования, где взаимодействие личности с собой и окружающим миром создаёт неповторимую мелодию. Благополучие же предстаёт как многоголосый хор, состоящий из социальных, материальных, религиозных, физических и психологических голосов. Психологическое благополучие – это гармоничное звучание психических процессов, ощущение целостности и внутреннего покоя, достигающее наибольшей силы при полной гармонии личности.

Результаты исследования подтвердили существенную связь между уровнем стресса и самооценкой, влияние типа семейных отношений на субъективное ощущение счастья, преимущественное влияние социальных факторов над биологическими на формирование благополучия. Полученные данные позволяют говорить о необходимости разработки программ профилактической работы, наличии значительного потенциала для развития позитивного психологического климата, высоком уровне стресса у подростков.

Выявленные факторы риска и защиты позволяют разработать рекомендации педагогов, психологов, родителей по организации психологической поддержки, проведению тренингов по стресс-менеджменту, формированию позитивных коммуникативных навыков, созданию благоприятного социального окружения.

Несмотря на ценность полученных результатов, исследование имеет определенные ограничения, связанные с небольшой выборкой, спецификой используемых методик, географическими особенностями выборки. Дальнейшие исследования могут быть направлены на изучение влияния конкретного фактора, использование иных методик оценки благополучия.

В целом, проведенное исследование вносит вклад в понимание психологического благополучия подростков и подчеркивает важность комплексного подхода к его формированию и поддержанию.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Бессонова Ю.В. О структуре психологического благополучия // Психологическое благополучие личности в современном образовательном пространстве: сборник научных статей (г. Екатеринбург, 20-21 февраля 2013 г.) / сост.: Ю.В. Братчикова. Екатеринбург: Уральский государственный педагогический университет, 2013. С. 30-36.
2. Басалыга Д.А., Назмутдинов Р.А. Особенности девиантных подростков // Материалы VII Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум 2015». М.: Общество с ограниченной ответственностью «Евроазиатская научная палата», 2020, 77 с. URL: <https://scienceforum.ru/2015/article/2015007979> (дата обращения: 17.02.2025).
3. Божович Е.Д. Психологические особенности личности подростка: Т 11. 3-е изд. М.: Знание, 2021. С 12-15.
4. Бонивелл И. Ключи к благополучию: Что может позитивная психология. М.: Знание, 2020. 22 с.
5. Грецов А.Г. Психологические тесты для старшеклассников и студентов. СПб.: Питер, 2022. 208 с.
6. Григорович М.В. Личностная рефлексия как фактор развития личности подростка // Молодой ученый. 2011. № 6 (29). С. 92-94.
7. Григорьева М.В. Субъективное благополучие личности как результат школьной адаптации в разных условиях обучения // Психологическая наука и образование. 2010. № 2. С. 41-45.
8. Жаровских А. Понятие преступности несовершеннолетних // Молодой ученый. 2024. №4 (63). С. 838-840.
9. Железнова И.В. Изучение проблемы конфликтов в подростковом возрасте // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. 2023. №.2. С 45-47.

10. Климов Л.В. Психогигиена личности: вопросы психологической устойчивости и психопрофилактика // Психология современности. 2024. Т 2. С 12-13.

11. Ларионова С.О. Девиантное поведение как научно-практическая проблема // Фундаментальные исследования. 2023. № 1-1. С. 90-94.

12. Леонтьев Д.А. Счастье и субъективное благополучие: к конструированию понятийного поля // Мониторинг общественного мнения: Экономические и социальные перемены. 2020. № 1. С. 14-37.

13. Литвинова Н.Ю. Взаимосвязь эмоционального интеллекта и субъективного благополучия личности в практике психологического сопровождения // МНКО. 2022. № 1 (92). С. 173-175.

14. Литвинова Г.В. Особенности психологического благополучия подростков (Региональный аспект) // Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии: сб. ст. по матер. IX междунар. науч.-практ. конф. Часть III. Новосибирск: СибАК, 2021.

15. Мардахаев Л.В. Социальная педагогика. М: Грант. 2021. 269 с.

16. Марищу Л.В. Удовлетворенность качеством жизни как критерий психологического здоровья // Психология XXI века: материалы международной научно-практической конференции молодых ученых (г. Санкт-Петербург, 24–26 апреля 2021 г.). СПб.: Изд-во С.-Петерб. ун-та, 2021. С 58-61.

17. Маклаков А.Г. Методологические основы организации психологического сопровождения студентов, обучающихся в вузе // Вестник ЛГУ им. А.С. Пушкина. 2009. № 2. С. 6-22.

18. Минина К.В. Основные направления организации психолого-педагогического сопровождения старшеклассников в образовательных организациях // Вестник науки. 2019. № 5 (14). С. 332-336.

19. Овчарова Р.В. Разработка показателей и анализ факторов развития личностного потенциала и психологического благополучия учащихся в системе общего образования // Психологическое благополучие личности в

современном образовательном пространстве: сб. науч. статей / Составитель: Ю. В. Братчикова. Екатеринбург: Урал. гос. пед. ун-т, 2023. С. 11-17.

20. Орлова М.В. Изучение взаимосвязи психологического благополучия и склонности к девиантному поведению у подростков // Социализация: материалы XII Всероссийской (с международным участием) молодежной научнопрактической конференции (г. Уфа, 20-21 апреля 2017 г.). под.ред. В.Л. Бенина. Уфа, 2021. С. 183-185.

21. Погожева О.В., Плиев С.М. Психологическое сопровождение подростков: проблемы институционального и нормативного характера в образовательном пространстве России и Южной Осетии // Гуманитарные и юридические исследования. 2022. № 1. С. 124-130.

22. Рассудова Л.А. Уровень развития рефлексивности у девиантных подростков // Психопедагогика в правоохранительных органах. 2022. №3. С. 36-40.

23. Рассудова Л.А. Процесс рефлексии у девиантных подростков // Современные исследования социальных проблем. 2022. Т 7. С. 27-40.

24. Реан А.А. Практическая психодиагностика личности: Учебное пособие. СПб.: Изд-во СПб ун-та, 2021. 224 с.

25. Силина С.Н. Особенности отклоняющегося поведения в подростковом возрасте. Шадринск: Исеть, 2020. 55 с.

26. Ульянов В. П. Социально-психологические особенности рефлексии нормативной ситуации подростками с делинквентным поведением: дис. ... канд. психол. наук. М. 2021. 132 с.

27. Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. Изд. 2-е доп. и перераб. М.: Институт психотерапии и клинической психологии. 2018. 720 с.

28. Фомина О.О. Факторы и возможные типы психологического благополучия личности // Изв. Саратов. ун-та. Нов. сер. Серия: Акмеология образования. Психология развития. 2016. Т. 5. № 2. С. 168-174.

29. Чупина В.Б., Гавриленко Л.С., Попенко Н.В. Возможности формирования жизненных перспектив старшеклассников // АНИ: педагогика и психология. 2019. № 2 (27). С. 403-405.

30. Шамионов Р.М. Этнокультурные факторы субъективного благополучия личности // Психол. журн. 2021. Т. 35, № 4. С. 68-81.

31. Шевко Н.В. Особенности переживания счастья в ходе реализации коррекционной программы, направленной на самопринятие // Научнометодический электронный журнал «Концепт». 2020. Т. 39. С. 351-355.

32. Шипова Н.С. Субъективное благополучие, ощущение счастья и отношение к себе: возрастной аспект // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2021. Т. 27, № 3. С. 58-64.