

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

ПОПОВА НАТАЛЬЯ ВЛАДИМИРОВНА


ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

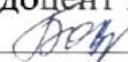
**ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ
ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
СТАРШЕГО ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА**


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.
26 05 23 

Руководитель
канд. психол. наук, доцент Барканова О.В.
26 05 23 

Обучающийся
Попова Н.В.
26 05 23 

Дата защиты
27.06.23

Оценка

Красноярск 2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРОБЛЕМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ У ОБУЧАЮЩИХСЯ СТАРШЕГО ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА.....	7
1.1. Психологическое благополучие в психологии	7
1.2. Особенности психологического благополучия у обучающихся старшего подросткового возраста	16
1.3. Возможности психолого-педагогического сопровождения психологического благополучия обучающихся старшего подросткового возраста.....	25
Выводы по главе 1.....	33
ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ	35
2.1. Методики исследования и результаты констатирующего этапа эксперимента	35
2.2. Характеристика программы психолого-педагогического сопровождения психологического благополучия.....	41
2.3. Результаты контрольного этапа эксперимента	55
Выводы по главе 2.....	69
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	71
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	74

ВВЕДЕНИЕ

С понятиями «психологическое благополучие» и «субъективное благополучие» связывают понятия «переживание» и «счастье». Психологическое благополучие и счастье предполагает позитивные переживания.

Понятию «переживание» дают множество разных определений. Можно отметить сложность и многоаспектность данного психологического конструкта.

Проблему определения понятия «счастье» рассматривают не только психологи, но и философы. В связи с субъективностью понимания счастья, нельзя дать одно точное определение. Каждый человек по-своему переживает счастье, стремится к счастью, хочет быть счастливым.

Вопросы понимания психологии счастья изучали выдающиеся ученые. Среди российских исследователей данной темы стоит выделить таких ученых, как Л.С. Выготский, И.А. Джидарьян, Е.П. Ильин, С.Л. Рубинштейн и П.А. Сорокин. За рубежом изучением психологии счастья занимались М. Аргайл, Э. Динер, А. Маслоу, М. Селигман, С.Б. Уайтни и Ф.М. Эндрюс. Актуальность темы счастья и психологического благополучия подтверждает наличие современных статей по данной теме.

Можно рассматривать счастье и степень удовлетворенности жизнью как показатели психологического благополучия личности. При идеальном положении дел все люди должны уметь заботиться о своем психологическом благополучии.

У каждого человека свое представление и понимание понятий «счастье» и «благополучие». Но некоторые люди могли вовсе не задумываться над этим и могут затрудниться при ответе на вопрос, что для них является счастьем и благополучием.

В рамках федеральных государственных образовательных стандартов можно найти незначительное внимание к вопросу психологического

благополучия и психологического переживания счастья у обучающихся. Внимание к этим вопросам уделяется в требованиях к личностным универсальным учебным действиям, среди которых выделяются самоопределение, смыслообразование, нравственно-этическое оценивание.

Обучающиеся старшего подросткового возраста подходят к завершению процесса получения образования и имеют ряд характерных для данного возраста проблем, влияющих на психологическое благополучие. Этим обусловлена проблема исследования.

Цель работы: раскрыть возможности психолого-педагогического сопровождения психологического благополучия у обучающихся старшего подросткового возраста.

Объект: психологическое благополучие.

Предмет: психолого-педагогическое сопровождение психологического благополучия у обучающихся старшего подросткового возраста.

Задачи:

1. Изучить проблему психологического благополучия.
2. Исследовать особенности психологического благополучия у обучающихся старшего подросткового возраста и возможности психолого-педагогического сопровождения психологического благополучия.
3. Организовать констатирующий эксперимент и проанализировать результаты.
4. Разработать и реализовать программу психолого-педагогического сопровождения психологического благополучия у обучающихся старшего подросткового возраста и проанализировать результаты контрольного эксперимента.

Гипотеза: У обучающихся старшего подросткового возраста преобладает низкий уровень удовлетворенности жизнью, низкий уровень психологического благополучия. Программа психолого-педагогического сопровождения будет способствовать развитию у обучающихся компетенций в области психологического благополучия, развитию осознанного

эмоционально-положительного отношения к себе, другим людям и миру в целом.

Теоретико-методологическая основа исследования:

1. Исследования в области изучения психологического благополучия и психологического переживания счастья (Л.С. Выготский, И.А. Джидарьян, Е.П. Ильин, С.Л. Рубинштейн, П.А. Сорокин, М. Аргайл, Э. Динер, М. Селигман, С.Б. Уайтни и Ф.М. Эндрюс)

2. Положения современных исследований в области изучения психологического благополучия (Д.А. Леонтьев, Р.М. Шамионов, М.В. Рагулина, А.А. Кулик, В.А. Наумова, И.В. Заусенко)

3. Положения исследований особенностей психологического благополучия обучающихся старшего подросткового возраста (О.О. Фомина, С.А. Водяха, О.А. Идобаева, Н.С. Шипова, Р.В. Овчарова)

4. Теоретические основы психолого-педагогического сопровождения (К.Д. Быкадоров, К.В. Адушкина, О.А. Бокова, С.И. Тарахов, В.И. Долгова, Г.А. Уланова, К.В. Минина)

5. Концепции психолого-педагогического сопровождения (М.Р. Битянова, Н.С. Глуханюк, А.Г. Маклаков, Р.В. Овчарова)

Методы исследования:

1. Теоретические: анализ, синтез, сравнение и обобщение психолого-педагогической литературы по теме работы, ее классификация и систематизация.

2. Эмпирические: опрос, эксперимент. Методики: М. Аргайл и П. Хиллс «Оксфордский опросник счастья» (*The Oxford Happiness Questionnaire*), Э. Динер «Шкала удовлетворенности жизнью» (ШУДЖ / *SWLS*; адаптирована на русский язык Д.А. Леонтьевым и Е.Н. Осиным).

3. Методы количественной и качественной обработки данных: табулирование, построение диаграмм, комплексное вычисление статистик (индуктивная статистика), периодизация, генетический метод.

База исследования: Исследование проводилось на базе общеобразовательной школы «Х» города Красноярска.

Выборка: В исследовании приняло участие 25 обучающихся 10 класса (16-17 лет).

Проведение исследований, разработка и реализация программы психолого-педагогического сопровождения имеют практическую значимость. Информация о выявленных особенностях психологического благополучия у обучающихся старшего подросткового возраста, будет полезна педагогу-психологу образовательной организации. Апробация программы и проведение повторной диагностики позволит сделать вывод об эффективности программы. На основе разработанной программы педагог-психолог сможет оказывать психологическую помощь обучающимся, способствовать развитию и сохранению уровня психологического благополучия.

Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения и списка использованных источников. Первая глава посвящена теоретическим вопросам темы выпускной квалификационной работы. Во второй главе раскрыты вопросы организации констатирующего эксперимента и анализа его результатов, а также вопросы разработки программы психолого-педагогического сопровождения психологического благополучия обучающихся старшего подросткового возраста и результаты контрольного эксперимента.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРОБЛЕМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ У ОБУЧАЮЩИХСЯ СТАРШЕГО ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА

1.1. Психологическое благополучие в психологии

В настоящее время разработано достаточное количество диагностических методик для определения психологического благополучия личности. Но они основаны на переживаниях человека, считает ли он себя психологически благополучной личностью.

Зачастую люди без психологических знаний придают негативное значение понятию «переживание». Переживания соотносят с волнением, состоянием дискомфорта и тому подобное. Человек может говорить, что ощущает дрожь в теле, напряжение и учащенное сердцебиение. Некоторые внешние проявления выдают негативные переживания человека. К ним относятся определенные жесты, мимика, позы, интонации и так далее.

У человека как субъекта переживания в сознании отражаются эмоциональные процессы. Под переживанием подразумевается то, как эти процессы отражаются в сознании. Обычно выделяют 3 вида переживаний: эмоции, эмоциональные состояния, чувства. Эмоции являются непосредственными переживаниями. Под эмоциональными состояниями подразумевают малодинамические переживания, которые определяются социальными факторами. Чувства представляют собой стойкие обобщенные переживания.

Переживание обычно обращено к кому-то. Часто переживание связано с противоречивым отражением предмета, явления или эмоционального состояния. Поэтому эмпатия является центральным методом изучения переживания. Человеку проще поделиться своими переживаниями, когда он чувствует со стороны другого человека понимание и принятие.

В психологии можно выделить много подходов к пониманию понятия «переживание». Разные определения акцентируют внимание на том или ином аспекте переживания.

Если рассматривать переживание в широком смысле, то мир при этом будет взят в отношении к субъекту, с точки зрения предоставляемых миром возможностей удовлетворения актуальных мотивов и потребностей субъекта. Таким образом, переживание представляет собой субъективное отражение мира.

Если рассматривать переживание как психологический феномен, то под переживанием понимается то, что и как человек переживает, как преломляет компоненты социальной среды в индивидуальном сознании [10]. Как теоретический инструмент анализа процесса развития понятие «переживание» раскрывает единство социального и индивидуального.

В 70-е годы в советской психологии работы советского психолога Ф.В. Бассина были связаны с проблематикой «значащих переживаний». Ф.В. Бассин пытался представить их как «преимущественный предмет психологии». Эти работы способствовали расширению границ понятия «переживание».

Приведем несколько определений понятия «переживание» среди советских психологов. Согласно представлениям Л.С. Выготского, переживание – это что-то, находящееся между личностью и средой, означающее отношение личности к среде, показывающее, чем данный момент среды является для личности [12]. В трудах автор рассматривал проблему понимания переживания со стороны анализа законов развития. Л.С. Выготский отмечал возможность изучения роли и влияния среды на психологическое развитие ребенка с помощью понятия «переживание».

По мнению А.Н. Леонтьева, действительное единство субъекта и действительности, личности и среды осуществляется в деятельности, а переживание является вторичным фактом. Это понятие входит в состав личностного смысла в теории деятельности А.Н. Леонтьева.

По представлениям К.К. Платонова, переживанием является простейшее субъективное явление, психическая форма отражения. Автор обозначает переживание как один из атрибутов сознания.

Ф.Е. Василюк рассматривал переживание как процесс, который соотносит субъекта с миром и решает жизненные проблемы субъекта, или особую форму деятельности, общей целью которой является повышение осмысленности жизни [9]. Автор выделял четыре типа критических ситуаций, в которых происходит переживание. К данным ситуациям относятся стресс, фрустрация, конфликтная ситуация и кризис.

В диапазоне возможных носителей переживания можно выделить много форм и уровней психологических и поведенческих процессов: юмор, ирония, сарказм, стыд, нарушение контактности восприятия и так далее. Носитель переживания приводит к изменениям психологического мира человека. Но для его описания необходимо опираться на уже существующую концепцию психологического мира или создавать новую.

С.Л. Рубинштейн писал, что психическое образование является переживанием, так как определяется контекстом жизни индивида. Переживание зависит от связи целей и мотивов, то есть от личностного контекста. Экспериментально доказана связь переживания с другими элементами сознания. С.Л. Рубинштейн выделял непосредственно испытываемые субъектом состояния и события внутренней жизни человека как два вида переживаний.

Б.М. Теплов в своих работах рассматривал проблему переживания в масштабе интимного общения личности с миром духовной культуры. Эмоционально испытываемое понимание смыслов и ценностей культуры представляет собой особое образование, ядро переживания. Переживание регулирует взаимодействие человека с миром и раскрывает смыслы бытия.

Вопрос подходов к понятию «переживание» в психологии сохраняет свою актуальность. За прошлое десятилетие современные ученые написали множество статей о переживании. Обратимся к их содержанию.

С.В. Дорохова в своей статье пишет, что категория переживания относится к числу базовых в психологической науке, однако характеризуется недостаточной теоретической и практической разработанностью, что может быть обусловлено как сложностью самого феномена, так и наличием достаточно большого количества разрозненных подходов к его пониманию [19]. Л.Р. Фахрутдинова придерживалась системного подхода при рассмотрении понятия «переживание» и выделила в структуре переживания несколько характеристик: пространственные, временные, информационные, энергетические, телесные, эмоциональные, когнитивные и психосемантические. Л.Р. Фахрутдинова писала, что переживание человека является проявлением, формой, плотью, неотъемлемой частью его внутренней жизни, работы его сознания [45]. Также автором отмечалось понятие «телесность», что понятие телесности включено в понятийную сетку концепции переживания, так как именно телесный аспект переживания соответствует существу природы переживания [46].

В зарубежной психологии можно выделить несколько подходов к понятию «переживание»: феноменологический, психоанализ, экзистенциальный, гуманистический, трансперсональный. Авторы обращают внимание на адаптивную и регулятивную функции переживания, роль переживания в организации и объединении работы всех психических процессов. Понятие «переживание» включают в стремления и желания индивида. Переживания как внутренние сигналы помогают сделать выбор при возникновении конфликта мотивов и потребностей. Зарубежные ученые занимаются изучением проблемы переживания в рамках исследования процессов психологической защиты, компенсации, совпадающего поведения.

Переживание является многоаспектным феноменом. Поэтому оно требует дополнительного исследования не только психологами, но и другими специалистами. Необходимо систематизировать имеющиеся точки зрения о переживании, конкретизировать понятие «переживание», исследовать механизмы его возникновения. Это в частности может способствовать

выявлению закономерностей управления психологическим состоянием в критической ситуации.

Также многоаспектным феноменом является психологическое благополучие, счастье. Понятие «счастье» имеет множество граней и входит в список человеческих ценностей. Оно включает в себя аспекты везения, состояния радости, обладания высшими благами, состояния морального и физического удовлетворения.

Философы и психологи выделили три группы подходов к изучению счастья:

1. Объективистские подходы. Они отражают уровень психологического и социального благополучия, связывающие счастье с реализацией человеческого потенциала (К. Рифф, К. Кейес).

2. Субъективистские подходы. Они отождествляют счастье с субъективным ощущением личности (Э. Динер, Д. Майерс, М. Селигман).

3. Немногочисленные теории, связывающие субъективное переживание счастья с его бытийно-смысловыми основаниями (Р. Эммонс, Л. Кинг) [50].

Понятие «счастье» тесно связано с понятием «психологическое благополучие». Психологическое благополучие можно ассоциировать со счастьем, переживанием положительных эмоций, с позитивными отношениями, вовлеченностью, наличием смысла жизни. Особый интерес к понятию «благополучие» появился в период развития позитивной психологии.

В 1976 году психологи Ф.М. Эндрюс и С.Б. Уайтни выделили три компонента психологического благополучия. Позднее их свели в так называемую «формулу счастья». Согласно этой формуле счастье состоит из глубокого удовлетворения жизнью, максимума позитивных эмоций и минимума негативных эмоций.

М. Аргайл продолжил данную теорию в работе «Психология счастья». Автор определял счастье как индикатор удовлетворенности жизнью, как

параметр позитивного качества жизни, как общая рефлексивная оценка человеком своего прошлого и настоящего; частота и интенсивность положительных эмоций [2].

С психологическим благополучием часто связывают позитивные эмоции. Когда человек радуется, он улыбается, ощущает удовлетворение от себя и мира. Окружающие при виде этого человека скажут, что он у него прекрасное настроение, он выглядит счастливым и довольным.

Можно предположить, что человек будет чувствовать себя счастливым, психологически благополучным, если будет чаще испытывать положительные эмоции. Но в жизни каждого человека иногда случаются неприятности, они вызывают негативные эмоции. Поэтому, чтобы самостоятельно заботиться о психологическом благополучии, человеку необходимо обладать определенными знаниями и навыками.

На психологическое благополучие личности могут воздействовать социальные институты и агенты социализации через компоненты удовлетворенности жизнью. Государство заботится об удовлетворенности граждан социальными условиями жизни. Семья заботится о детях и их удовлетворенности жизнью. Образовательные организации уделяют внимание удовлетворенности субъектов образовательного процесса образовательной средой. Работодатели следят за удовлетворенностью работников условиями труда. Для удовлетворенности жизнью важно удовлетворение потребностей. А. Маслоу выделял пять уровней потребностей в виде пирамиды: 1) физиологические; 2) потребности в безопасности; 3) социальные; 4) потребности в уважении и признании; 5) потребность в самовыражении.

В последние десятилетия понятия «психологическое благополучие» и «счастье» изучают ученые в рамках позитивной психологии. Это направление психологии было создано М. Селигманом. Ученые исследуют условия благополучия и позитивного развития человека. М. Селигман стал автором еще одной формулы счастья и представил ее в виде уравнения:

счастье = индивидуальный диапазон + внешние обстоятельства + волевой контроль, где, индивидуальный диапазон – генетически predetermined склонность к счастью, устойчивая степень фелицитарности на протяжении всего жизненного пути личности, за исключением отдельных наиболее важных событий [41].

В отечественной психологической науке существуют различные подходы к пониманию благополучия. Наряду с понятиями «психологическое благополучие» и «субъективное благополучие», используют понятия «личностное благополучие», «эмоциональное благополучие», «психоэмоциональное благополучие». Л.В. Карапетян в своей статье отмечает, что в целом исследования благополучия в современной отечественной психологии носят преимущественно теоретико-методологический характер и в основном опираются на абстрактно-логические обобщения [23].

Понятия «благополучие» и «счастье» связаны. Д.А. Леонтьев в статье писал, что субъективное благополучие можно рассматривать как одномерный, неразложимый на составные части количественный показатель, дающий максимально обобщенную, интегральную оценку субъективного качества жизни и счастья [27].

Р.М. Шамионов в своей работе определял понятие «субъективное благополучие» как эмоционально-оценочное отношение человека к своей жизни, своей личности, взаимоотношениям с другими и процессам, имеющим важное значение с точки зрения усвоенных нормативно ценностных и смысловых представлений о «благополучной» внешней и внутренней среде, выражающейся в удовлетворенности ею, ощущении счастья [49]. Это определение подчеркивает связь счастья и психологического благополучия.

А.А. Кулик и В.А. Наумова в своей статье после анализа подходов к понятию «психологическое благополучие» делают вывод, что наиболее общее определение психологического благополучия в различных концепциях

связано с пониманием счастья как ощущения полноты бытия, радости и удовлетворенности жизнью, лежащих в основе оптимального, здорового и эффективного функционирования личности [25]. Авторы также отметили в настоящее время недостаточную изученность аспектов психологического благополучия и их взаимосвязи.

Активные исследования благополучия изначально были в основном социологического характера. М.В. Рагулина в своей работе отмечала связь эмоционального благополучия или неблагополучия с социальной активностью человека и писала, что эмоциональное благополучие / неблагополучие является переживанием его качественных отношений с миром, ресурсами в социальном пространстве; богатством их и разнообразием (сколько хороших людей, ко многим я могу обратиться и т.п.) или же бедностью и недоступностью необходимого для жизни ресурса социальных отношений (каждый только о себе и думает, никому нет дела до меня) [39]. К. Рифф определяла психологическое благополучие по шести сферам позитивного функционирования человека: 1) компетентность выполнять повседневные требования; 2) позитивные отношения с другими людьми; 3) наличие целей в жизни; 4) самопринятие; 5) автономность; 6) личностный рост [54].

Обратимся к мнению о счастье и благополучии отечественных ученых. П.А. Сорокин писал, что счастье и благоденствие – явления, конечно, в высшей степени субъективные, однако в нашем распоряжении имеется более или менее объективный критерий, позволяющий судить о том, увеличивается ли оно или нет [42]. Под критерием подразумевается принятие жизни.

И.А. Джидарьян писала про принцип счастья в российском обществе, что сегодня в российское сознание активно внедряется еще один, не менее сомнительный, а по сути хищнический и весьма агрессивный принцип счастья — «Бери от жизни все», «Лови момент», «Не упusti свой шанс», «Сорви удачу» и т. д. [17]. Обществу диктуют, что ответственность за счастье лежит только на человеке.

С.Л. Рубинштейн считал, что не погоня за счастьем, как совокупность удовольствий и наслаждений, является целью и смыслом человеческого существования, как это утверждает гедонизм и утилитаризм [40]. Автор отмечал, что для ощущения благополучия жизнь должна обладать такими характеристиками, как осмысленность, насыщенность и продуктивность.

Е.П. Ильин писал, что понятие «счастье» является сложным, имеющим как когнитивный, так и эмоциональный компонент, который отражает как оценку своего существования, так и отношение к себе как к счастливому или несчастному человеку [22]. Автор отмечал, что у понятия «счастье» отсутствуют единые четкие критерии.

Д.А. Леонтьев в докладе на одной из конференций озвучил мысль, что счастье, как в последнее время стали все чаще признавать, – это не цель, а путь, не фиксированное состояние, а способ жить [4]. Автор обращался к функциональной парадигме и обозначал счастье как обратную связь от жизни в целом и от взаимодействия с миром.

В 2008 году учеными было проведено исследование с гражданами 46 стран. В исследовании поучаствовали 8 557 человек. Респондентов просили рассказать о степени удовлетворенности своей жизнью, частоте положительных и отрицательных эмоций. В результате анализа полученных данных была выявлена связь эмоций с удовлетворением жизнью. Удовлетворенность жизнью в большей мере связана с переживанием положительных эмоций, чем с отсутствием отрицательных эмоций. Авторы статьи с данным исследованием отметили, что положительные эмоциональные переживания имели более сильную положительную связь с удовлетворенностью жизнью в странах, которые делают упор на самовыражение, чем в странах, которые ценят выживание [52].

Зарубежные ученые проводили исследования связи счастья и успеха. Выяснилось, что наиболее эффективный уровень счастья, по-видимому, зависит от конкретных результатов, используемых для определения успеха, а также от имеющихся ресурсов [53]. Исходя из этого, можно сделать вывод,

что счастливые, психологически благополучные люди более эффективно учатся и работают.

И для взрослых, и для обучающихся важно быть успешными. В образовательных организациях в основном занимаются психологическим здоровьем. Поэтому необходимо обратить внимание на проблему психологического благополучия.

1.2. Особенности психологического благополучия у обучающихся старшего подросткового возраста

В возрастной психологии вопрос о границах подросткового и юношеского возраста является спорным. Рамки этих возрастных периодов размыты и различны в существующих периодизациях. Смена периодов происходит при изменении соответствия между уровнем отношений с людьми и уровнем развития знаний и способов действий.

Стоит отметить, что психологический возраст часто не совпадает с числом прожитых лет. О.В. Груздева пишет об этой закономерности в школьном коллективе: переход в следующий возрастной период – раннюю юность – у некоторых детей начинается уже в 7 классе, другие остаются подростками вплоть до 9-11 класса [16].

В разных источниках можно найти различные возрастные периодизации. Существуют мнения, что старший подростковый возраст входит в промежуток от 12 до 15 лет, от 14 до 16, от 14 до 18 лет и другие варианты.

Л.С. Выготский в возрастной периодизации обозначал промежуток пубертатного периода от 14 до 17 лет, отдельно выделял кризисы 13 и 17 лет. Б.Г. Ананьев выделял границы подросткового периода от 12 до 16 лет. Э. Эриксон в возрастной периодизации для пубертатной стадии выделял промежуток от 11 до 20 лет.

В 1965 году Академией педагогических наук СССР была принята возрастная периодизация, в которой выделены разные границы подросткового периода для юношей и девушек. У юношей подростковый период от 13 до 16 лет, а у девушек – от 12 до 15 лет.

Однако в отечественной психологии одной из наиболее распространенных периодизаций психического развития считается возрастная периодизация Д.Б. Эльконина. Автор разделяет детство на 3 эпохи. Переходы между эпохами происходят из-за кризисов. Для кризисов характерно несоответствие между мотивами, потребностями в деятельности и имеющимися возможностями реализации деятельности.

Д.Б. Эльконин обозначал границы старшего подросткового возраста от 15 до 17 лет. Возрастной период начинается с кризиса 15 лет. Обучающийся старшего подросткового возраста считает себя взрослым и желает изменить свое место в обществе. Для него важно, чтобы окружающие взрослые относились к нему как к взрослому. Но зачастую взрослые продолжают общаться с ним как с ребенком, не могут или не желают воспринимать его как взрослого.

Для каждого возрастного периода можно выделить характерные физиологические и психологические особенности. Перейдем к более подробной характеристике старшего подросткового возраста.

Среди физиологических особенностей стоит отметить, что в 15-17 лет половое развитие стремится к завершению. В этом возрасте обучающийся вступает на путь физической зрелости.

Когда обучающийся переходит от младшего подросткового возраста к старшему подростковому возрасту, происходит изменение типа ведущей деятельности. В младшем подростковом возрасте было важно интимно-личностное общение, в старшем подростковом возрасте ведущей деятельностью становится учебно-профессиональная деятельность. В данном возрасте обучающийся находится в ситуации профессионального самоопределения.

Обучающиеся старшего подросткового возраста начинают ориентироваться на будущее. Они задумываются над вопросом продолжения обучения в 10-11 классе или поступления в средние специальные учебные заведения. Обучающиеся также задумываются о сдаче экзаменов и выборе профессии.

Обучающимся необходимо решить вопрос: получать среднее общее образование или среднее профессиональное. Но для принятия решения необходимо знать свои профессиональные интересы и склонности. В интернете в свободном доступе имеется множество профориентационных тестов. Обучающиеся могут определить профессиональные интересы и осуществить выбор профессии самостоятельно или при помощи родителей, педагогов и педагогов-психологов.

Учебно-профессиональная деятельность влияет на формирование мировоззрения и самосознания обучающихся. В среднем специальном учебном заведении обучающиеся уже получают профессиональные знания и умения.

В старшей школе происходит дальнейшее профессиональное самоопределение. Обучающиеся знакомятся с разными профессиями в рамках профориентационной работы согласно плану работы образовательной организации. Перед 10 классом некоторые образовательные организации формируют классы по направлениям: социально-педагогическое, биохимическое, физико-математическое и другие направления.

Среди новообразований в старшем подростковом возрасте особое внимание стоит уделить новому уровню самосознания. У обучающихся развивается рефлексия, они открывают внутреннее «Я».

В старшем подростковом возрасте обучающиеся уже занимаются самовоспитанием. При этом самовоспитание направлено на формирование целостной личности.

В период 15-17 лет происходит кризис ранней юности. Для этого кризиса характерно обострение личностной уязвимости. Личность переходит

из мира детства во взрослый мир материальных и духовных общественных отношений. Разрешение кризиса имеет два пути: позитивный и негативный.

Обычно по окончании кризиса его симптомы полностью исчезают. Но при преобладании в данном возрастном периоде негативных явлений, симптомы кризиса могут стать особенностями характера.

При позитивном разрешении кризиса обучающийся личностно осмысляет общественные нормы культуры, морали, нравственности и нормы поведения. Можно говорить о способности обучающегося к интеграции в социальные институты и социально-профессиональные группы.

При негативном разрешении кризиса у обучающегося личностные приоритеты развития не вырабатываются и профессиональное самоопределение не осуществляется. В таком случае общество не предоставляет ему возможностей для получения профессионального образования.

В период 15-17 лет происходит кризис идентичности. Для обучающихся старшего подросткового возраста характерен бурный рост самосознания. Для нормального взросления необходимо преодолеть все возрастные кризисы.

Обучающиеся стремятся выделиться среди ровесников, они пытаются самоутвердиться с помощью необычных суждений и поступков. Обучающиеся в этом возрасте уже осознают свои особенности, свои отличительные признаки и качества. При этом они продолжают заниматься самопознанием.

В сфере общения можно отметить стремление обучающиеся найти друзей и единомышленников. Обучающиеся считают себя взрослыми, но противопоставляют себя родителям. Иногда психологи образно называют старший подростковый возраст «порой крестовых походов». Обучающиеся в этом возрасте считают, что взрослые совершают ошибки, а они не совершат тех ошибок. Они верят, что мудрее окружающих взрослых и могут сделать мир лучше.

Отдельное по значимости место в сфере общения занимает интимная сторона межличностных отношений. В старшем подростковом возрасте обучающиеся стремятся к накоплению опыта интимно-личностного общения и сексуального опыта. Иногда обучающиеся в этом возрасте используют сексуальность в качестве способа выделиться среди сверстников, посоперничать с ними.

В старшем подростковом возрасте у обучающихся уже развита способность испытывать серьезные и устойчивые чувства. Но в эмоциональном состоянии они могут быть ранимыми, беспокойными, апатичными. Настроение может претерпевать резкие колебания. Бурные эмоциональные вспышки сменяются внешним спокойствием и иногда ироническим отношением к окружающим.

Обучающиеся стремятся ответить на вопрос «кто я?» и осознать свои особенности. Обучающийся заостряет внимание на том, чем он отличается от других. И при поиске ответа на этот вопрос обучающийся может испытывать эмоциональное напряжение, растерянность, тревогу.

Поведение у обучающихся подросткового возраста может быть противоречивым. Они могут вести себя одновременно застенчиво и агрессивно. А также склонны принимать крайние точки зрения, что отражается на поведении.

Между «миром детства» и «миром взрослости» могут быть резкие различия. Из-за этого у обучающегося старшего подросткового возраста возможно яркое проявление напряженности и конфликтности. Обучающийся сталкивается с различными опасностями, угрозами и требованиями. Я.К. Нелюбова и И.В. Мартыненко в своей статье выделили 3 стадии преодоления этих трудностей: 1) первичная (когнитивная и аффективная) оценка ситуации; 2) вторичная оценка альтернативных возможностей решения проблемы; 3) третичная оценка, то есть переоценка ситуации и выбор новых альтернатив поведения [33].

Обучающиеся старшего подросткового возраста склонны к самоанализу и рефлексии. При чрезмерном акцентировании на этом увеличивается вероятность возникновения депрессивных состояний. К окончанию периода старшего подросткового возраста эмоциональная сфера становится более ровной, без аффективных вспышек.

Обучающиеся подросткового возраста очень активны. Они имеют большое количество энергии, которую необходимо направлять в созидательное русло. Они иногда затрудняются при выборе хобби. Можно предлагать им различные позитивные виды деятельности. К ним обычно относятся увлечения спортом, занятия музыкой, актерским мастерством, волонтерством и т.п.

В старшем подростковом возрасте происходит развитие обобщенной самооценки. Обучающийся принимает или не принимает себя как личность, пытается определить смысл жизни и свое место в жизни.

Также в этом возрасте формируется мировоззрение. Появляется общее представление о себе, завершается процесс становления Я-концепции.

Проблема смысла жизни относится к числу мировоззренческих проблем. Эта проблема является одной из самых важных проблем обучающихся старшего подросткового возраста. Обучающийся открывает свой внутренний мир с переживанием его исключительной ценности.

И.В. Дубровина выделяет готовность к жизненному самоопределению как центральное новообразование личности в старшем подростковом возрасте. Обучающемуся необходимо встать на путь самоопределения, опираясь на свое мировоззрение.

Психологическое благополучие связано с положительной оценкой жизни, себя и отношений с окружающими людьми, психологическим переживанием счастья. Счастье ассоциируется с удовольствием. В американской культуре воспитания детей родители стремятся сделать детство самым счастливым этапом жизни, родители высоко ценят счастье своих детей.

В старшем подростковом возрасте мышление приобретает личностный эмоциональный характер. В самосознании происходит формирование личной идентичности, чувство самоидентичности, преемственности и единства.

Для обучающихся важно успешно решить задачи подросткового и юношеского возраста. Если это удастся, то для обучающегося становятся характерными личностная автономия, идентичность и готовность брать на себя ответственность за свою жизнь. Некоторые в подростковом возрасте уже начинают работать в коллективе среди взрослых и учатся брать на себя ответственность.

Родители и педагоги считают подростковый возраст одним из самых трудных периодов взросления. У некогда послушного ребенка и прилежного обучающегося меняется поведение, из-за проявления симптомов возрастных кризисов и непонимания возникают конфликты. Но этот возрастной период очень важен для становления личности.

Анализ психолого-педагогической литературы вызвал еще больший интерес к современному положению дел: Считают ли себя психологически благополучными обучающиеся старшего подросткового возраста? А также возникает вопрос: Довольны ли они своей жизнью? Чтобы получить ответы на эти вопросы, необходимо провести исследование.

Согласно «формуле счастья», обучающихся можно считать счастливыми, если они испытывают минимум негативных эмоций и максимум позитивных, а также удовлетворены своей жизнью. Но в старшем подростковом возрасте обучающиеся интенсивно готовятся к сдаче государственных экзаменов. Из-за этого у многих возникают серьезные негативные переживания, они начинают чаще испытывать негативные эмоции. Наличие как негативных, так и позитивных эмоций в жизни каждого человека зависит от множества факторов.

О.О. Фомина в своей статье выделила следующие факторы психологического благополучия: аффективные и защитные компоненты, регулятивные и интерперсональные и компоненты социальной

направленности. В зависимости от этих факторов были предложены и описаны шесть типов психологического благополучия: 1) пассивно благополучный; 2) компенсаторно благополучный; 3) адаптированно благополучный; 4) гармонично благополучный; 5) аффективно неблагополучный; 6) социально отчужденный неблагополучный [47].

С.А. Водяха исследовал различия в психологическом благополучии у обучающихся младшего подросткового и старшего подросткового возраста. В статье автором было отмечено, что психологическое благополучие старшеклассников во многом определяется отношениями с друзьями и самоотношением [11]. Отношение к школе, педагогам и родителям выше у обучающихся младшего подросткового возраста. Таким образом, с возрастом отношение ухудшается. Психологическое благополучие у обучающихся старшего подросткового возраста ниже, чем у обучающихся младшего подросткового возраста.

О.А. Идобаева отмечала взаимосвязь психологических особенностей возрастного периода и психологического благополучия. В своей статье автор писала, что индивидуально-психологические особенности личности, соответствующие возрасту психологические новообразования и ведущий тип деятельности, механизмы психологической защиты, адаптационный ресурс, включенные в социальную ситуацию развития и находящиеся в зависимости от различных вариантов взаимосвязи этих составляющих интегративно будут проявляться как психологическое благополучие или неблагополучие личности [21].

Н.С. Шипова исследовала параметры субъективного благополучия с феноменами сочувственного отношения к себе и субъективной витальности. Одной из подгрупп респондентов являлись подростки в возрасте от 14 до 17 лет. В результате анализа исследования был отмечен ряд особенностей. Подростки более подвержены изменениям настроения, для них большей значимостью обладает социальное окружение, они лучше оценивают уровень собственного здоровья и степень удовлетворенности повседневной

деятельностью, отличаются меньшей самокритичностью и склонностью переживать сложности в жизни в отдалении от других людей [51].

Р.В. Овчарова в статье писала, что психологическое благополучие – это интегральная характеристика, включающая в себя психическое и социальное здоровье личности школьника и ее доминирующие позитивные эмоциональные состояния [36]. Автор выделяла также пять признаков психологического благополучия обучающихся: интерес к учебе, удовлетворенность ее результатами, хорошее самочувствие, эмоциональное спокойствие, позитивные эмоции.

Для обсуждения представлений о счастье и психологическом благополучии необходимо знать, как человек оценивает жизненные ситуации. В случае с обучающимися старшего подросткового возраста можно обсуждать субъективное отношение к приближению экзаменов, как каждый обучающийся относится к подготовке.

Один обучающийся может испытывать страх и панику и посвящать все свое время только подготовке к экзаменам. Другой обучающийся может готовиться к экзамену и при этом разнообразно проводить свой досуг. С большей долей вероятности второй обучающийся будет считать себя счастливее первого.

В период подготовки к экзаменам на психологическое благополучие и степень удовлетворенности жизнью обучающихся могут влиять множество факторов. У обучающихся могут быть проблемы в личной жизни, в общении с родителями, друзьями или педагогами. Необходимо провести исследование среди обучающихся старшего подросткового возраста, чтобы выяснить степень их удовлетворенности жизнью, уровень счастья, наличие и соотношение позитивных и негативных эмоций.

1.3. Возможности психолого-педагогического сопровождения психологического благополучия обучающихся старшего подросткового возраста

В настоящее время существует много определений к понятию «сопровождение». Понятие рассматривает как синоним поддержки, содействия, сочувствия, сотрудничества, как метод и как создание специфических условий для деятельности.

К.Д. Быкадоров перечислял в статье четыре вида сопровождения обучающегося в процессе образования: 1) психолого-педагогическое; 2) медико-педагогическое; 3) валеолого-педагогическое; 4) социально-педагогическое. Таким образом, сопровождение широко представлено в различных аспектах жизнедеятельности, что, безусловно, является плюсом с практической точки зрения, но значительно осложняет теоретическую работу над выработкой общего подхода к определению термина «сопровождение» [6].

К.В. Адушкина в учебном пособии обращает внимание на то, что в настоящее время понятие «сопровождение» понимается, прежде всего, как поддержка психически здоровых людей, у которых на определенном этапе развития возникают какие-либо трудности [1]. Поддержка представляет собой содействие становлению и сохранению личностного потенциала. Такая поддержка способствует реализации права личности на полноценное развитие и самореализацию в обществе.

О.А. Бокова и С.И. Тарахов в статье писали, что основной целью сопровождения является создание и поддержание в образовательном учреждении безопасной развивающей среды, способствующей максимально полному развитию потенциала каждого ребенка [5]. Однако для достижения эффективности сопровождения важно, чтобы субъект сопровождения занимал активную позицию.

В.И. Долгова, Н.В. Крыжановская и Н.А. Непомнящая выделили в содержании психолого-педагогического сопровождения четыре компонента: 1) психолого-педагогические условия; 2) дифференцированные условия; 3) здоровьесберегающие условия; 4) специализированные условия. Также в статье авторы отметили, что основным принципом психолого-педагогического сопровождения является ценность личного выбора человека и его самоопределения в значимых жизненных ситуациях [18]. Таким образом, должны создаваться такие условия, которые позволили бы обучающемуся проявлять самостоятельность в решении проблем своего развития.

Г.А. Уланова, Н.В. Ключева и И.Г. Назарова исследовали механизмы формирования и развития организационной культуры школы и пришли к выводу, что механизмы формирования и развития организационной культуры общеобразовательных организаций обеспечивают психологическое благополучие школьников, а также способствуют совершенствованию системы психологического сопровождения в школе [44]. Авторы выделяли в организационной структуре общеобразовательных организации субъективную и объективную составляющие и отмечали их значение для удовлетворения образовательных потребностей.

Е.Б. Лактионова, А.В. Орлова, И.В. Кондакова и А.С. Тузова провели сравнительный анализ образовательной среды специализированных и общеобразовательных школ с опорой на оценки обучающихся и показатели их психологического благополучия. В исследовании принимали участие обучающиеся 8-10 классов. После анализа авторы отметили, что по полученным результатам около трети обучающихся в обеих группах в процессе обучения испытывают эмоциональный дискомфорт, что приводит к снижению уровня субъективного благополучия, отражающего степень эмоционального комфорта [26].

Обучающиеся общеобразовательных школ имеют сниженный эмоциональный фон из-за неудовлетворенности от повседневной

деятельности и субъективных переживаний тяжести выполняемых учебных заданий. Это подчеркивает необходимость психолого-педагогического сопровождения психологического благополучия обучающихся старшего подросткового возраста.

И.В. Заусенко в своей статье отмечала зависимость психологического благополучия обучающихся от образовательной организации и педагогов. Автор пришла к выводу, что подлинно созидательной образовательной средой может быть только та школа, где учителя развиваются личностно, и тогда они могут создавать адекватные условия для личностного развития своих учеников и достижения психологического благополучия [20].

В учебно-методическом пособии о психолого-педагогическом сопровождении развития ребенка в современном образовательном пространстве авторы рассматривают психолого-педагогическое сопровождение ребенка как суть деятельности педагога-психолога. Авторами было отмечено, что важное место в образовательном процессе и в психолого-педагогическом сопровождении детей занимает психическое здоровье обучающихся, индивидуализация образовательных маршрутов, создание психологически безопасной и комфортной образовательной среды, разъяснительная и информационная работа [15].

К.В. Минина в статье отмечала, что основными задачами организации психолого-педагогического сопровождения старшеклассников являются: психологическое просвещение обучающихся; изучение личностных особенностей старшеклассников; выявление социальных и педагогических проблем у участников программы; проведение профилактических и коррекционных мероприятий [32]. В качестве одного из подходов к организации психолого-педагогического сопровождения старшеклассников была выделена помощь в развитии лидерских качеств, в самовоспитании и саморазвитии.

Психолого-педагогическое сопровождение направлено на субъектность, на обеспечение процесса автономизации, поддержку

автономности. Субъектная позиция позволяет человеку сознательно, ответственно и свободно строить свою жизнь, совершать жизненные выборы и поступки.

Синонимом понятию «автономность» является понятие «самостоятельность». Д.Е. Киселева и А.А. Кацера писали в своей статье, что психологическая готовность к самостоятельной жизни – высший уровень сформированности таких психологических качеств личности, как активная жизненная позиция, адекватная самооценка, стремление реализовать себя, сознательное принятие идеалов общества и превращение их в личные для человека убеждения и ценности, социальная адаптация, готовность к созданию новой ячейки общества [24].

Обучающиеся подросткового возраста стремятся к самостоятельности, но испытывают тревогу при столкновении с жизненными трудностями и ждут помощи и поддержки от взрослых. О.В. Погожева и С.М. Плиев отмечали, что посредством осуществления психологического сопровождения подростку оказывается комплекс мер и условий, которые способствуют переходу личности от помощи извне к самопомощи, что влияет на формирование у подростка жизненной позиции «Я могу сам справиться со своими жизненными проблемами» [38].

В.Б. Чупина, Л.С. Гавриленко и Н.В. Попенко обратили внимание на стихийность процесса формирования жизненных перспектив старшеклассников. Авторы убеждены в том, что названная задача должна решаться системно в процессе психолого-педагогического сопровождения, начиная с подросткового возраста, и затрагивать такие личностные компоненты, как когнитивный, эмоционально-оценочный, поведенческий [48]. Таким образом, в качестве одной из задач психолого-педагогического сопровождения можно выделить развитие у обучающихся старшего подросткового возраста способности предвидеть будущее и определять свои жизненные перспективы.

Н.А. Бугрова рассматривала разработку психолого-педагогического сопровождения формирования образа будущего с трех аспектов: концептуального, организационного и технологического. При этом автор отмечала, что в технологическом плане можно сделать вывод, что в ходе работы по формированию образа будущего актуализируются такие психические и психологические механизмы, которые направлены на рефлексию участниками сопровождения своих потребностей и намерений, на обретение положительного опыта самоотношения и самопринятия, на раскрытие личностного и творческого потенциала подростков [8]. Перечисленное относится к компонентам психологического благополучия. Это свидетельствует о возможности сопровождения психологического благополучия обучающихся старшего подросткового возраста.

Н.В. Быстрова, С.Н. Казначеева, Е.А. Уракова и О.И. Госельбах в статье писали о необходимости психологического сопровождения всего процесса взросления, становления личности, саморазвития, самопознания, овладения старшим подростком навыками рефлексии. Авторы отмечали, что эмоциональная угнетенность, подавленность в старшем подростковом возрасте влекут за собой конфликтность, задержку социального развития, непринятие обществом молодого человека в будущем во взрослой жизни [7]. Это подчеркивает необходимость разработки программы психолого-педагогического сопровождения психологического благополучия обучающихся старшего подросткового возраста.

Н.Ю. Литвинова рассматривала теоретические и практические аспекты сопровождения субъективного благополучия личности. Теоретическая модель сопровождения состоит из 3 частей: 1) целеполагание (понимание природы собственных смыслов); 2) рефлексия относительно собственной жизнедеятельности; 3) перестройка отношений с миром. Теоретическая модель может отличаться от реальной практики сопровождения. Но автор отметила, что, несмотря на определенные несовпадения и противоречия теоретического и практического рассмотрения проблемы оптимизации

субъективного благополучия, представляется возможным выделить неоспоримые объединяющие их целевые аспекты: необходимость осознания процесса собственного смыслостроительства и «личностной подготовки» человека к этому процессу [29].

В другой статье Н.Ю. Литвиновой была предпринята попытка конкретизации практических рекомендаций для процесса психологического сопровождения психологического благополучия личности. Автор писала, что инструментом сопровождения является осознание информации, связанной с эмоциями (смыслами) и способствующей активизации структурных компонентов психической регуляции и саморегуляции [28]. Таким образом, для сопровождения психологического благополучия и достижения высокого уровня выраженности субъективного благополучия важно работать над эмоциональным интеллектом, эмоциональной компетентностью и саморегуляцией обучающихся.

Можно выделить четыре наиболее распространенные концепции психолого-педагогического сопровождения: 1) как процесс (Битянова М.Р.); 2) как метод (Глуханюк Н.С.); 3) как комплекс мероприятий (Маклаков А.Г.); 4) как технология (Овчарова Р.В.). Ознакомимся подробнее с каждой концепцией.

Согласно представлениям М.Р. Битяновой, сопровождение – это система профессиональной деятельности психолога, направленной на создание социально-психологических условий для успешного обучения и психологического развития ребенка в ситуациях школьного взаимодействия [3]. У обучающегося во взаимодействии активная позиция, у психолога позиция сопровождающего. Обучающийся выбирает пути, педагоги и родители ориентируют его. Психолог создает условия для продуктивного движения обучающегося по этим путям. В этой концепции нас особенно интересует, что уделяется внимание созданию условий для самостоятельного творческого освоения обучающимися системы отношений с миром и самим

собой, для совершения каждым обучающимся личностно значимых жизненных выборов.

Н.С. Глуханюк определял сопровождение как метод, обеспечивающий создание условий для принятия субъектом оптимальных решений в различных ситуациях жизненного выбора [13]. Целью психолого-педагогического сопровождения выступает развитие и саморазвитие профессионала. Методологическим основанием для создания системы психологического сопровождения является концепция свободного выбора как условия развития. Поэтому данная концепция сопровождения больше подходит для сопровождения профессионального самоопределения обучающихся.

А.Г. Маклаков рассматривал сопровождение со стороны студентов и определял как комплекс мероприятий по социально-психологическому изучению и углубленному психологическому обследованию студентов, а также коррекции их состояния в процессе обучения в вузе, проводимых с целью повышения эффективности учебной деятельности на основе учета адаптационных возможностей личности [30]. Методологическим основанием для создания системы психологического сопровождения является концепция личностного адаптационного потенциала. Поэтому данная концепция психолого-педагогического сопровождения будет особенно эффективна при необходимости сопровождения процесса адаптации обучающихся.

Р.В. Овчарова определяла сопровождение как технологию профессиональной деятельности психолога. В учебном пособии автор писала, что технология психологического сопровождения – это комплекс взаимосвязанных и взаимообусловленных мер, представленных разными технологиями, которые осуществляются всеми субъектами целостного педагогического процесса в целях обеспечения оптимальных социально-психологических условий для сохранения психического здоровья и полноценного развития личности ребенка [35]. В качестве главной цели психолого-педагогического сопровождения выделяется гуманизация

воспитательно-образовательного процесса в семье, детском саду и школе. К данной концепции можно обратиться при необходимости сопровождения перехода обучающихся с более низкой ступени онтогенеза на более высокую.

При разработке программы психолого-педагогического сопровождения психологического благополучия обучающихся старшего подросткового возраста мы будем опираться на концепцию М.Р. Битяновой. Так как в данной концепции условиями, при которых возникают задачи сопровождения, являются: научное психолого-педагогическое обеспечение образовательного процесса; необходимость создания эмоционального благополучия ребенка, его успешного развития и обучения.

Выводы по главе 1

После анализа литературы отечественных и зарубежных ученых по теме психологического благополучия можно сделать вывод об актуальности темы и необходимости ее дополнительного изучения. Современные ученые продолжают обсуждать данную тему, дают различные определения для понятий «благополучие», «переживание», «счастье».

Из множества определений понятия «переживание» остановимся на определении, которое дал Ф.Е. Василюк. Переживание – особая форма деятельности, общей целью которой является повышение осмысленности жизни. Понятие «благополучие» и понятие «счастье» связаны между собой. За основу возьмем в работу наиболее общее определение психологического благополучия. А.А. Кулик и В.А. Наумова обозначали связь наиболее общего определения психологического благополучия с пониманием счастья как ощущения полноты бытия, радости и удовлетворенности жизнью, лежащих в основе оптимального, здорового и эффективного функционирования личности. Счастье как показатель психологического благополучия.

В структуре счастья Ф.М. Эндрюс и С.Б. Уайтни выделили три компонента: глубокое удовлетворение жизнью, максимум позитивных эмоций и минимум негативных эмоций. К. Рифф связала счастье с реализацией человеком его потенциала и выделила шесть сфер позитивного функционирования человека, шесть компонентов в структуре психологического благополучия: 1) компетентность выполнять повседневные требования; 2) позитивные отношения с другими людьми; 3) наличие целей в жизни; 4) самопринятие; 5) автономность; 6) личностный рост.

Особенности психологического благополучия у обучающихся старшего подросткового возраста связаны с возрастными психологическими особенностями. У обучающихся в старшем подростковом возрасте отмечается новый уровень самосознания. Их эмоциональное состояние может быть беспокойным, настроение может резко колебаться. Это так или

иначе отражается на степени удовлетворенности жизнью, на уровне счастья, психологическом благополучии.

Таким образом, относительно обучающихся старшего подросткового возраста важно обсуждать тему психологического благополучия. Они находятся на пороге вступления во взрослую самостоятельную жизнь, поступления в образовательные учреждения среднего или высшего профессионального образования. Обучающимся в 9-11 классе необходимо научиться самостоятельно заботиться о своем психологическом благополучии.

Столкновение с жизненными трудностями негативно влияет на удовлетворенность жизнью и уровень счастья, на психологическое благополучие. Обучающиеся могут испытывать тревогу и необходимость в помощи и поддержке со стороны взрослых, вплоть до полного решения проблемы взрослыми. Психолого-педагогическое сопровождение направлено на становление и поддержку самостоятельности, оказание помощи в саморазвитии, формированию психологической готовности обучающихся к самостоятельной жизни.

Психологическое благополучие обучающихся зависит также от условий образовательной организации, отношений с педагогами, родителями и сверстниками. В рамках психолого-педагогического сопровождения возможно влиять на эти факторы и изменять в лучшую сторону. Также при психолого-педагогическом сопровождении можно способствовать формированию жизненных перспектив, овладению навыками рефлексии, развитию эмоциональной компетентности и саморегуляции. Таким образом, психолого-педагогическое сопровождение благоприятно повлияет на развитие у обучающихся самостоятельности в плане заботы о психологическом благополучии.

ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ

2.1. Методики исследования и результаты констатирующего этапа эксперимента

Чтобы выявить особенности психологического переживания счастья и благополучия у обучающихся старшего подросткового возраста, необходимо провести исследование. Были подобраны две диагностические методики: «Оксфордский опросник счастья» М. Аргайла и П. Хиллса и «Шкала удовлетворенности жизнью» Э. Динера. При подборе методик особое внимание было уделено предназначению и времени проведения.

Опросник М. Аргайла и П. Хиллса состоит из 29 вопросов-утверждений. Обучающиеся выражают степень своего согласия или несогласия по шкале от 1 до 5, где 1 означает «полностью не согласен», а 5 – «полностью согласен». Опросник позволяет выявить общий уровень счастья у обучающихся.

В статье И.В. Нехорошевой с помощью факторного анализа выделяется 6 психометрических показателей опросника: 1) ощущение себя удовлетворенным жизнью, счастливым и контролирующим свою жизнь; 2) активность и предприимчивость: представление о себе как о целеустремленном человеке, который легко принимает решения и достигает своих целей; 3) радостный эмоциональный фон; 4) общее позитивное представление о мире и жизни; 5) интерес, привязанность и позитивное отношение к другим людям; 6) ощущение себя здоровым и полным сил [34].

Методика Э. Динера имеет простую внутреннюю структуру, состоит из 5 вопросов. Обучающиеся выражают степень своего согласия или несогласия по 7-балльной шкале, где 1 означает «совершенно не согласен», а 7 – «совершенно согласен». Методика позволяет выявить степень субъективной удовлетворенности жизнью.

В статье Е.Н. Осина и Д.А. Леонтьева отмечены психометрические показатели методики Э. Динера «Шкала удовлетворенности жизнью», в данной методике отражены рефлексивно-оценочные компоненты субъективного благополучия [37].

Исследование было проведено в одной из школ города Красноярск. В прохождении методик приняло участие 25 обучающихся 10 класса. При этом процентное соотношение юношей и девушек составило 48% и 52% соответственно.

Для систематизации и наглядности результаты исследования были представлены в виде таблиц и диаграмм по каждой методике.

Результаты, полученные с помощью методики «Оксфордский опросник счастья» М. Аргайла и П. Хиллса, отражены в таблице 1.

Таблица 1

Результаты исследования по методике
«Оксфордский опросник счастья» М. Аргайла и П. Хиллса

Участники	Пол	Сырые баллы	Обработанные баллы	Доля, %	Показатель уровня счастья
А	1	2	3	4	5
1	ж	115	0,79	79,31	средний
2	ж	74	0,51	51,03	пониженный
3	ж	133	0,92	91,72	высокий
4	ж	85	0,59	58,62	пониженный
5	ж	107	0,74	73,79	средний
6	ж	80	0,55	55,17	пониженный
7	ж	66	0,46	45,52	пониженный
8	ж	86	0,59	59,31	пониженный
9	ж	82	0,57	56,55	пониженный
10	ж	93	0,64	64,14	средний
11	ж	115	0,79	79,31	средний
12	ж	110	0,76	75,86	средний
13	ж	117	0,81	80,69	средний
14	м	99	0,68	68,28	средний
15	м	113	0,78	77,93	средний
16	м	100	0,69	68,97	средний
17	м	102	0,70	70,34	средний
18	м	106	0,73	73,10	средний
19	м	102	0,70	70,34	средний

A	1	2	3	4	5
20	м	112	0,77	77,24	средний
21	м	97	0,67	66,90	средний
22	м	92	0,63	63,45	средний
23	м	83	0,57	57,24	пониженный
24	м	126	0,87	86,90	высокий
25	м	71	0,49	48,97	пониженный

В таблице 1 представлена информация о результатах каждого респондента. Исходя из данной таблицы, была сформирована диаграмма с распределением респондентов по показателю уровня счастья. Диаграмма представлена на рисунке 1.

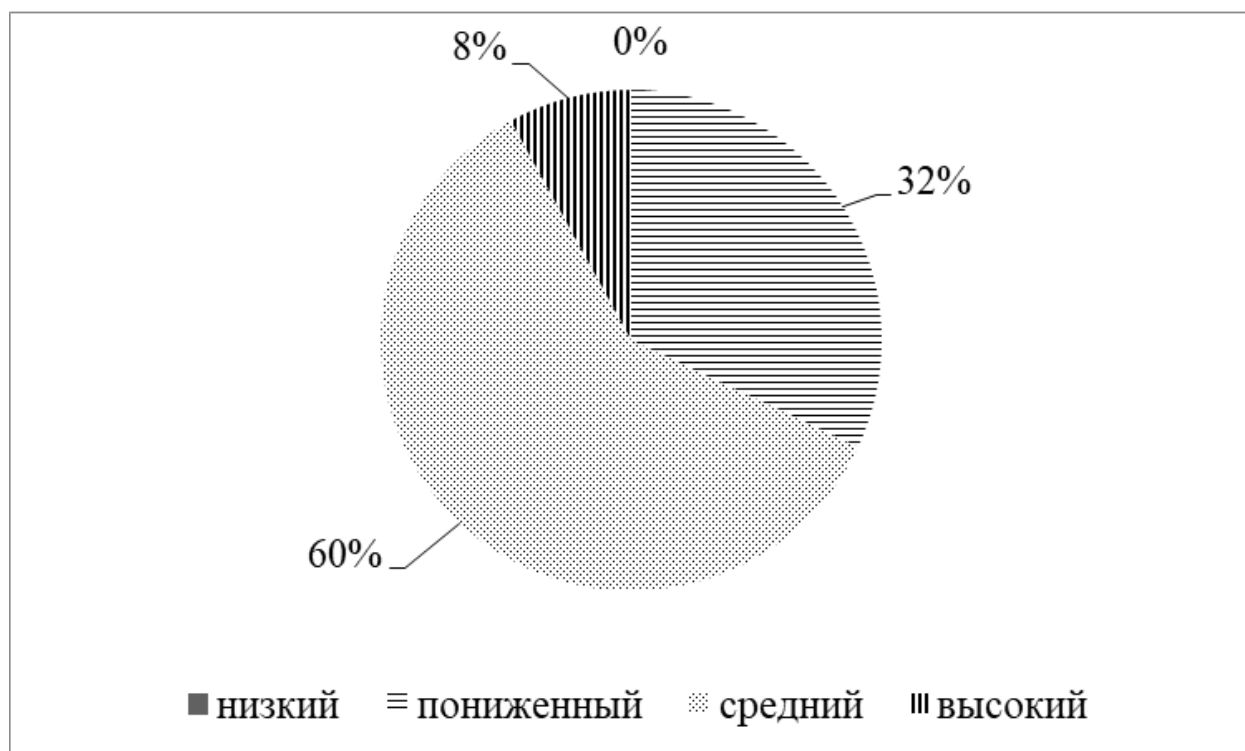


Рисунок 1. Диаграмма о показателе уровня счастья у обучающихся

Судя по полученным результатам, можно отметить, что среди обучающихся 10 класса нет респондентов с низким уровнем счастья, а с высоким уровнем счастья лишь 8%. Преобладает показатель среднего уровня счастья, у 60% обучающихся. У 32% обучающихся был отмечен пониженный уровень счастья.

При этом и у юношей, и у девушек встречаются пониженный, средний и высокий уровни счастья. Большая часть респондентов с результатом «пониженный уровень счастья» выделена среди девушек.

Результаты, полученные с помощью методики «Шкала удовлетворенности жизнью» Э. Динера, отражены в таблице 2.

Таблица 2

Результаты исследования по методике
«Шкала удовлетворенности жизнью» Э. Динера

Участники	Пол	Количество баллов	Баллы, %	Результат
А	1	2	3	4
1	ж	21	60	более-менее доволен, средний результат
2	ж	24	69	более-менее доволен, средний результат
3	ж	20	57	более-менее доволен, средний результат
4	ж	21	60	более-менее доволен, средний результат
5	ж	16	46	слегка недоволен, результат чуть ниже среднего
6	ж	25	71	очень доволен, результат выше среднего
7	ж	23	66	более-менее доволен, средний результат
8	ж	27	77	очень доволен, результат выше среднего
9	ж	26	74	очень доволен, результат выше среднего
10	ж	27	77	очень доволен, результат выше среднего
11	ж	17	49	слегка недоволен, результат чуть ниже среднего
12	ж	30	86	в высшей степени доволен, результат намного выше среднего
13	ж	24	69	более-менее доволен, средний результат
14	м	19	54	слегка недоволен, результат чуть ниже среднего
15	м	16	46	слегка недоволен, результат чуть ниже среднего
16	м	34	97	в высшей степени доволен, результат намного выше среднего

А	1	2	3	4
17	м	30	86	в высшей степени доволен, результат намного выше среднего
18	м	20	57	более-менее доволен, средний результат
19	м	26	74	очень доволен, результат выше среднего
20	м	16	46	слегка недоволен, результат чуть ниже среднего
21	м	20	57	более-менее доволен, средний результат
22	м	27	77	очень доволен, результат выше среднего
23	м	17	49	слегка недоволен, результат чуть ниже среднего
24	м	15	43	слегка недоволен, результат чуть ниже среднего
25	м	14	40	недоволен, результат явно ниже среднего

В таблице 2 представлена информация о результатах каждого респондента. Исходя из данной таблицы, была сформирована диаграмма с распределением респондентов по степени удовлетворенности жизнью.

О степени удовлетворенности жизнью обучающихся 10 класса можно сделать вывод, что в целом обучающиеся довольны своей жизнью. 12% обучающихся в высшей степени довольны своей жизнью, 24% очень довольны, 32% более-менее довольны.

Примечательно, что ни у кого из респондентов не было результата «очень недоволен». Однако стоит отметить, что 28% обучающихся слегка недовольны своей жизнью, 4% явно недовольны.

При этом и у юношей, и у девушек средний уровень удовлетворенности жизнью. Большая часть респондентов, которые «слегка недовольны жизнью» выделена среди юношей.

Диаграмма представлена на рисунке 2.

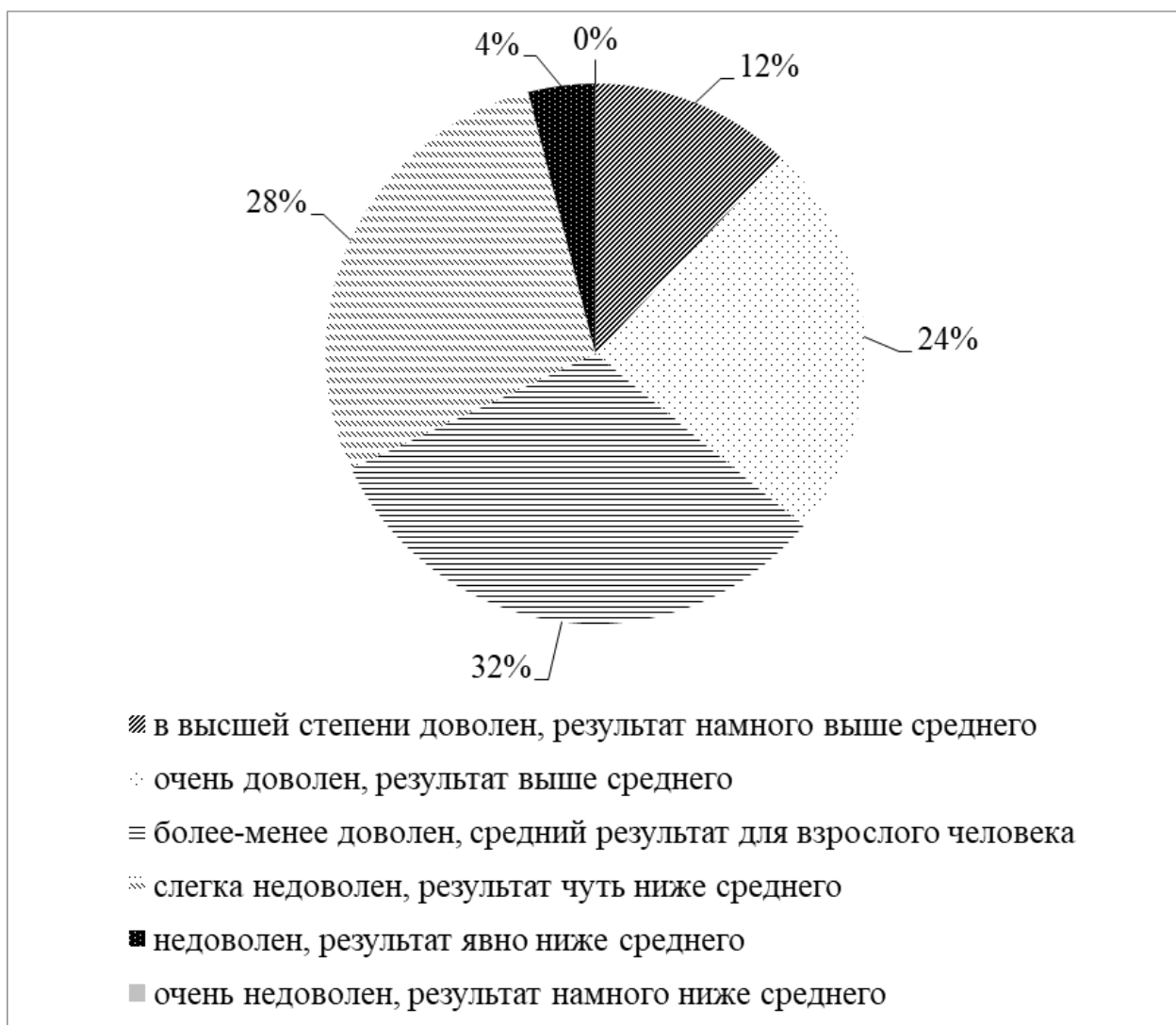


Рисунок 2. Диаграмма о степени удовлетворенности жизнью у обучающихся

Можно сделать вывод, что в целом обучающиеся 10 класса имеют средний уровень счастья и среднюю степень удовлетворенности жизнью. Но нужно обратить внимание на обучающихся с пониженным уровнем счастья, слегка недовольными и явно недовольными своей жизнью. Для них и для обучающихся со средними результатами необходимо разработать программу психолого-педагогического сопровождения психологического благополучия. Реализация программы будет способствовать повышению уровня психологического благополучия.

2.2. Характеристика программы психолого-педагогического сопровождения психологического благополучия

Программа психолого-педагогического сопровождения «Психологическое благополучие»

Программа написана на базе трех программ: 1) программа по развитию аутопсихологической компетентности подростков «Дом моего Я» О.И. Грибоедовой [14]; 2) программа по развитию социально-эмоциональных навыков на уровне основного и среднего общего образования из методических комплексов для психологического сопровождения обучающихся общеобразовательных организаций [31]; 3) психолого-педагогическая программа сопровождения подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации, Е.А. Тягуновой [43].

1. Наименование и направленность программы

Программа получила наименование «Психологическое благополучие». Программа направлена на развитие у обучающихся 9-11 классов компетенций в области психологического благополучия, развитие рефлексии и ценностного позитивного отношения к своей личности, личностям других людей и к миру в целом.

2. Информация о разработчиках, участниках и месте реализации программы

Разработчиком программы сопровождения «Психологическое благополучие» является студентка 4 курса КГПУ им. В.П. Астафьева – Попова Н.В. Обучение проходит по направлению 44.03.02 «Психолого-педагогическое образование» по образовательной программе «Практическая психология в образовании».

Электронная почта Поповой Н.В.: na20ta01lya@inbox.ru

Целевой аудиторией программы и ее главными участниками являются обучающиеся 9-11 классов. Также участниками программы являются родители обучающихся и педагоги. Для более эффективной реализации

программы возможно дополнительное участие педагогов-психологов и социальных педагогов.

Программа может быть реализована на базе общеобразовательного учреждения «Х» города Красноярска.

3. Аннотация и обоснование практической актуальности

Структура программы состоит из трех этапов. Первый этап является входной диагностикой, констатирующим экспериментом. В ходе второго этапа будут проведены комплекс мероприятий. Третьим этапом станет завершающая диагностика, контрольный эксперимент.

Актуальность программы обусловлена, прежде всего, наличием характерных для обучающихся подросткового возраста проблем: коммуникативных трудностей, нестабильной самооценки и других. Они негативно влияют на психологическое благополучие обучающихся. Поэтому нужно способствовать развитию у обучающихся компетенций в области психологического благополучия.

К. Рифф выделила шесть основных компонентов психологического благополучия: 1) самопринятие; 2) позитивные отношения с окружающими; 3) автономия; 4) управление окружающей средой; 5) цель в жизни; 6) личностный рост.

Американским психиатром и нейробиологом Б. Перри было выделено шесть компетенций, которые позволяют человеку сохранять устойчивость, эмоциональное здоровье и оставаться гуманным в ситуации стресса: 1) привязанность; 2) саморегуляция; 3) стремление быть в обществе других людей; 4) умение настраиваться на другого человека; 5) толерантность; 6) уважение.

Программа была разработана с опорой на выделенные К. Рифф компоненты психологического благополучия и выделенные Б. Перри компетенции. Также теоретическими положениями для разработки программы сопровождения послужила концепция психолого-педагогического сопровождения М.Р. Битяновой.

4. Описание проблемной ситуации, целей и задач программы

Во всех сферах современного общества постоянно происходят перемены. Эти перемены требуют от каждого человека все более высокого уровня социальной и индивидуальной компетентности, способности к самоорганизации во всех видах жизнедеятельности.

Образовательным организациям необходимо готовить выпускников школы к интеграции в инфраструктуру и культуру быстро изменяющегося общества. Необходимо формировать у обучающихся психологические предпосылки самоопределения и саморазвития.

Согласно мониторингу образовательной среды, применение традиционных методов обучения и воспитания не приводит к ожидаемым результатам решения данной задачи. Происходит увеличение стрессовой нагрузки на педагогов и обучающихся, увеличение напряжения во взаимоотношениях между субъектами учебно-воспитательного процесса и степени риска проявления школьной дезадаптации и различных форм отклонений в поведении и развитии.

Появляется необходимость в разработке и внедрении программы психолого-педагогического сопровождения, позволяющей развить у обучающихся способность реализовывать свой человеческий потенциал в учебной и профессиональной деятельности, быть психологически благополучными людьми.

Обучающимся важно иметь знания о себе, уметь проводить адекватную оценку своих возможностей, иметь способность к самонаблюдению и рефлексии, к оптимальному взаимодействию с окружающим миром при наличии внутреннего локуса контроля, реализовывать свою потребность в самопознании и саморазвитии.

В связи с этим, аутопсихологическую компетентность можно рассматривать в качестве определяющего фактора сохранения и поддержания психологического благополучия обучающихся. Суть данной компетентности заключается в способности использовать различные стратегии внутреннего

познания и развития, активность человека направлена на познание собственных психических ресурсов и возможностей.

Существует представление о тесной взаимообусловленности самопознания и выстраивания отношений с социумом, опосредованных механизмами рефлексии и эмоциональной компетентности. Таким образом, социально-эмоциональные навыки также можно считать важными предикторами психологического благополучия и социальной успешности личности обучающихся.

Цель программы: способствовать повышению уровня психологического благополучия у обучающихся старшего подросткового возраста.

Задачи:

1. Развитие самопринятия и умения самоанализа эмоционального состояния.
2. Развитие коммуникативных навыков и сплоченности обучающихся.
3. Развитие саморегуляции и умения оценивать эмоциональное состояние другого человека.
4. Развитие автономности и навыков целеполагания.
5. Совершенствование рефлексивных навыков.
5. Описание социально-психологических особенностей целевой аудитории

В качестве целевой аудитории выступают обучающиеся старшего подросткового возраста. Основная масса программных мероприятий будет проводиться с ними. Но также будут проведены мероприятия с родителями обучающихся и педагогами. Чтобы эффективно воздействовать на психологическое благополучие обучающихся, необходимо работать над этим и со стороны семьи, и со стороны образовательного процесса.

Для развития различных компонентов аутопсихологической компетентности подростковый возраст является сензитивным. У

обучающегося появляется мотивация саморазвития и осознанное отношение к себе как объекту своего развития, способность к самоанализу, сопоставлению себя с другими. Аутопсихологическая компетентность обеспечивает уверенность в самоэффективности, актуализирует ориентацию на успех, способствует формированию устойчивости к стрессу, способности планировать и устанавливать приоритетность задач, способствует психологическому благополучию подростков.

Старший подростковый возраст является сензитивным периодом для формирования множества психических новообразований в сфере общения со взрослыми и сверстниками, в нравственной и мировоззренческой сферах. Обучающийся осознает себя как члена общества, свое место в нем. Социально-эмоциональные навыки повышают ресурсы психологического противостояния негативным факторам реальности и создают условия для полноценного развития личности обучающихся. Они обеспечивают личностное и профессиональное самоопределение, самообразование и саморазвитие, целеполагание и управление личным временем, выстраивание эффективного взаимодействия со сверстниками и взрослыми, готовность и умение принимать ответственные решения в жизненных ситуациях, способность предвидеть последствия принятых решений.

6. Научно-методическое и нормативно-правовое обеспечение программы

К нормативно-правовым документам и научно-методическим материалам относятся, прежде всего:

- Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Распоряжение Правительства РФ «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Указ Президента Российской Федерации «О национальной стратегии действий в интересах детей на 2012–2017 годы»;
- Устав общеобразовательного учреждения;

- Этический кодекс психолога.

7. Описание используемого инструментария

При реализации программы будет использован следующий диагностический инструментарий:

1. М. Аргайл и П. Хиллс «Оксфордский опросник счастья» (*The Oxford Happiness Questionnaire*), цель: измерение счастья в целом.
2. Э. Динер «Шкала удовлетворенности жизнью» (ШУДЖ / *SWLS*; адаптирована на русский язык Д.А. Леонтьевым и Е.Н. Осиным), цель: предназначена для массовых опросов респондентов о степени субъективной удовлетворенности их жизнью.

В перспективе возможно расширение инструментария для изучения других компонентов психологического благополучия.

8. Сроки, этапы и алгоритм реализации программы

Реализация программы будет проходить в три этапа:

1. Информационно-диагностический этап будет проходить в качестве первичного диагностического исследования с помощью диагностического инструментария. Также на данном этапе участники программы будут информированы о результатах диагностического исследования, участникам будет обоснована необходимость участия в мероприятиях.

2. На основном этапе будет проведен комплекс мероприятий для развития компетенций в области психологического благополучия. В основе комплекса мероприятия для развития выделенных Б. Перри компетенций и навыков самостоятельной заботы обучающимися о выделенных К. Рифф компонентах психологического благополучия. После проведения мероприятий при необходимости возможно оказание индивидуальной психолого-педагогической помощи участникам программы в формате консультаций.

3. Заключительный этап будет проходить в качестве повторного диагностического исследования для выявления динамики эмоционального состояния участников программы.

9. Перечень и описание программных мероприятий

Для реализации программы был разработан комплекс мероприятий. Программа психолого-педагогического сопровождения «Психологическое благополучие» рассчитана на учебное полугодие (36 часов). Занятия будут проводиться 2-3 раза в неделю. Мероприятия будут проводиться как с обучающимися, так и с родителями и педагогами.

Программа состоит из 5 блоков: 1) привязанность, позитивные отношения с окружающими, стремление быть в обществе других людей; 2) самопринятие, автономия и саморегуляция; 3) умение настраиваться на другого человека, толерантность и уважение; 4) управление окружающей средой, цель в жизни и личностный рост; 5) работа с родителями и педагогами.

За основу была взята концепция психолого-педагогического сопровождения М.Р. Битяновой. В программе выделены следующие направления деятельности педагога-психолога: диагностика, коррекционно-развивающая работа, консультирование и просвещение педагогов, обучающихся и их родителей.

План мероприятий программы представлен в таблице 3 ниже.

Таблица 3

План мероприятий программы психолого-педагогического сопровождения
«Психологическое благополучие»

№	Мероприятия	Цели и задачи	Количество часов
А	1	2	3
1.	Вводное занятие с обучающимися	Познакомить участников друг с другом, с ведущим, целями и задачами программы	1

Продолжение таблицы 3

А	1	2	3
Блок 1. Привязанность, позитивные отношения с окружающими, стремление быть в обществе других людей			10
2.	Я и мир людей	Способствовать осознанию подростками своих особенностей межличностного взаимодействия с другими людьми; развивать самопознание; обучать приемам саморегуляции; способствовать актуализации внутренних ресурсов	2
3.	Учимся общаться	Способствовать формированию навыков эффективного повседневного общения, выработке доброжелательного отношения друг к другу	2
4.	Слушаем и слышим друг друга	Способствовать развитию умения активного и пассивного слушания, умения давать обратную связь	2
5.	Навыки общения	Способствовать совершенствованию навыков общения, оказать помощь в самораскрытии, дифференцировании своего «Я» и социальных ролей	2
6.	Как влиться в любой коллектив	Познакомить обучающихся с особенностями формирования коллектива, рекомендациями по адаптации к новому коллективу, разобрать с обучающимися конкретные примеры поведения в новом коллективе из фильмов, из жизни	2
Блок 2. Самопринятие, автономия и саморегуляция			10
7.	Я и мой внутренний мир	Способствовать осознанию обучающимися своих особенностей, возможности освободиться от стереотипов в представлении о себе и других, возможности научиться анализировать свои внутренние побуждения и понимать себя; способствовать расширению представлений о себе, развитию способности к самоанализу	1
8.	Моя внутренняя опора. Кто Я? Какой Я?	Способствовать осознанию подростками своей психологической опоры, своих ценностей, способностей и возможностей; развитие навыков самодиагностики; развитие самопознания и саморегуляции	1
9.	Мои эмоции и чувства	Способствовать осознанию участниками группы своего психологического наполнения внутреннего мира – эмоциями, чувствами, актуальными потребностями и переживаниями; развитие самопознания и саморегуляции	1

Продолжение таблицы 3

А	1	2	3
10.	Властелин эмоций и чувств	Познакомить обучающихся с упражнениями по управлению эмоциональным состоянием, снятию стрессового напряжения, способам эмоциональной разрядки, приемам эмоционального сдерживания, способствовать развитию эмоциональной грамотности	2
11.	Саморегуляция, воля, самообладание, выдержка, самоубеждение	Познакомить обучающихся с понятиями «саморегуляция», «воля», «самообладание», «выдержка», «самоубеждение», разобрать понятия на примерах, познакомить обучающихся с упражнениями по развитию саморегуляции, воли и самообладания	3
12.	Самостоятельность и ответственность	Содействовать развитию самостоятельности и ответственности; моделирование опыта в ситуации выбора с позиции ответственности и с позиции жертвы, стимуляция опыта предпочтения позиции ответственности, самостоятельность в принятии решений	1
13.	Дискуссия «Ответственность и безответственность»	Способствовать осознанию у подростков чувства ответственности; содействие формированию умения анализировать свои поступки и черты характера, прогнозировать последствия своих действий. Развитие умения сравнивать и на основе различных точек зрения делать выводы и обобщения, формирование способности к культуре общения и речи, развитие умения вести диалог, умение отстаивать свою точку зрения, развитие умения брать ответственность на себя, научение позитивно воспринимать любые трудности и извлекать из них пользу	1
Блок 3. Умение настраиваться на другого человека, толерантность и уважение			5
14.	Толерантность и мы	Способствовать осознанию термина «толерантность», видов толерантности. Познание своего «Я», формирование самосознания подростков, побуждение к саморазвитию	1
15.	Толерантность, признаки нетерпимости, толерантные подходы в конфликте	Познакомить обучающихся с признаками нетерпимости, упражнениями для развития толерантности, толерантными подходами в конфликте	2

Продолжение таблицы 3

А	1	2	3
16.	Я и мир вокруг меня	Способствовать осознанию обучающимися привычных способов поведения в совместной деятельности, поиску новых способов поведения при контакте с людьми	1
17.	Эффективные конфликты	Способствовать осознанию обучающимися необходимости проявлять уважение в конфликте, формированию умения услышать точку зрения другого человека	1
Блок 4. Управление окружающей средой, цель в жизни и личностный рост			4
18.	Чердак моих ресурсов	Способствовать осознанию подростками своих внутренних ресурсов; развивать самопознание; обучать приемам саморегуляции	1
19.	Лестница моих целей	Способствовать осознанию подростками своих ценностей, целей и способов их достижения; развивать самопознания; обучать саморегуляции; способствовать актуализации внутренних ресурсов	1
20.	Мотивация, достижение, карьера, путеводитель жизни	Познакомить обучающихся с теоретическими сторонами мотивации, видами достижений, видами карьеры, методами планирования своей жизни; способствовать развитию мотивации, осознанию жизненных целей и путей их достижения	2
Блок 5. Работа с родителями и педагогами			5
21.	Лекции для родителей: 1. «Психологические особенности старшего подросткового возраста» 2. «Способы конструктивного взаимодействия с подростком» 3. «Что такое семейный микроклимат, и как улучшить отношения в семье»	Познакомить родителей с основными психологическими особенностями старшего подросткового возраста, обсудить существующие проблемы в общении, дать рекомендации по решению данных проблем	3

А	1	2	3
22.	Лекции для педагогов: 1. «Психологические особенности старшего подросткового возраста» 2. «Способы конструктивного взаимодействия с подростком»	Познакомить педагогов с основными психологическими особенностями старшего подросткового возраста, обсудить существующие проблемы в общении, дать рекомендации по решению данных проблем	2
23.	Завершающее занятие с обучающимися	Подвести итоги, получить обратную связь о результатах программы	1
Итого:			36

10. Ресурсы, необходимые для эффективной реализации программы

Требования к специалистам, реализующим программу: 1) владеть навыками работы с группой; 2) уметь оценивать навыки группового взаимодействия, есть ли контакт обучающихся в процессе работы, все ли вовлечены в процесс; 3) проводить мероприятия на высоком эмоциональном подъеме; 4) быть уверенными в своих силах и конечном результате.

Требования к материально-технической оснащенности организации для реализации программы: 1) просторный коридор или кабинет для занятий, который позволяет поставить стулья в круг; 2) отсутствие препятствий, отгораживающих участников друг от друга (столы, лишние парты); 3) освещенность, возможность проветривания помещения до начала занятий, во время перерывов.

Работа в шумном, мало освещенном и душном помещении значительно снижает внимание и повышает утомляемость.

11. Описание сфер ответственности, основных прав и обязанностей участников реализации программ

В таблице 4 представлено описание сфер ответственности, основных прав и обязанностей участников реализации программы психолого-педагогического сопровождения.

**Основные сферы ответственности, права и обязанности участников
реализации программы**

Участники реализации программы	Основные сферы ответственности, права и обязанности
Ответственность	
Администрация образовательной организации	Соблюдает основные нормативные документы регламентации образовательного процесса в образовательной организации.
Педагог-психолог, социальные педагоги, педагоги предметных дисциплин	Несут ответственность за все свои действия.
Обучающиеся	Не совершает действий, наносящих психологическую или физическую травму другим участникам программы.
Основные права	
Администрация образовательной организации	Получать информацию по организации мероприятий. Знакомиться с психологической документацией открытого доступа, отчетностью и эффективностью реализации программы.
Педагог-психолог, социальные педагоги, педагоги предметных дисциплин	Самостоятельно выбирать методики и способы в работе, соответствующие целям, задачам и логике программы.
Обучающиеся	Принимать добровольное участие в мероприятиях. Уважительное отношение к себе.
Обязанности	
Администрация образовательной организации	Организовывать условия для проведения мероприятий программы, условия для психолого-педагогического сопровождения обучающихся.
Педагог-психолог, социальные педагоги, педагоги предметных дисциплин	Избегать причинения вреда участникам программы. Применять только такие методики и технологии в работе, которые не представляют потенциальной опасности для здоровья и психического состояния участников программы.
Обучающиеся	Применять полученные знания на практике. Участвовать во всех мероприятиях программы. Информировать педагога-психолога об отрицательных изменениях своего психологического состояния.

12. Описание способов, которыми обеспечивается гарантия прав ее участников

1. Участники программы должны быть извещены о цели работы, о применяемых методах и способах использования полученной информации.
2. Педагог-психолог информирует участников программы о результатах реализации программы.

3. Педагог-психолог руководствуется "Этическим кодексом психолога" и исходит из уважения личного достоинства, прав и свобод человека, провозглашенных и гарантированных Конституцией Российской Федерации и международными документами о правах человека.

4. Участники программы и ведущий следуют следующим принципам:

- принцип добровольности и готовности участников к работе по данной программе (добровольное согласие и осознание необходимости участия в программе);
- принцип учета индивидуальных особенностей личности (создание условий, в которых каждый участник программы вовлечен в процесс работы в соответствии со своими индивидуальными особенностями);
- принцип сотрудничества (готовность к согласованной, слаженной работе с коллегами, открытость, уважительное отношение к различиям во мнениях и подходах).

13. Ожидаемые результаты реализации программы

1. У обучающихся при участии в мероприятиях улучшилось эмоциональное состояние, обучающиеся научились оценивать свое эмоциональное состояние и окружающих людей.

2. Обучающиеся стали лучше понимать друг друга, в классах отмечается повышение степени сплоченности.

3. Обучающиеся совершенствовали навыки саморегуляции и самоконтроля эмоциональных состояний.

4. Обучающиеся совершенствовали навыки целеполагания.

5. Обучающиеся стали лучше анализировать, понимать себя и других людей.

14. Система организации внутреннего контроля за реализацией программы

Внутренний контроль за реализацией программы будет осуществлять администрация образовательной организации и методический совет.

Вопросы по поводу реализации будут обсуждаться на заседаниях методических объединений, педагогических советах, родительских собраниях.

15. Критерии оценки достижения планируемых результатов

Качественная и количественная оценка достижения ожидаемых результатов от реализации программы будет проводиться посредством анализа результатов мониторинга.

Мониторинг представляет собой входящую и итоговую диагностику, а также анкетирование обучающихся, педагогов и родителей.

16. Факторы, влияющие на достижение результатов программы

На достижение результатов программы могут влиять следующие факторы:

- Желание обучающихся участвовать в мероприятиях программы психолого-педагогического сопровождения;
- Уровень развития взаимодействия между администрацией общеобразовательного учреждения, педагогическим коллективом, родителями и обучающимися;
- Согласованность действий специалистов, реализующих программу психолого-педагогического сопровождения;
- Готовность родителей обучающихся к взаимодействию и сотрудничеству.

17. Сведения о практической апробации программы на базе

организации: место и срок апробации, количество участников

Часть программы была апробирована на базе общеобразовательного учреждения «XXX» г. Красноярск в 10 классе. Срок апробации – 3 недели.

Количество участников составило 25 обучающихся 10 класса.

2.3. Результаты контрольного этапа эксперимента

После апробации программы психолого-педагогического сопровождения психологического благополучия был проведен контрольный эксперимент. Для систематизации и наглядности результаты исследования были представлены в виде таблиц и диаграмм по каждой методике.

Результаты, полученные с помощью методики «Оксфордский опросник счастья» М. Аргайла и П. Хиллса, отражены в таблице 5.

Таблица 5

Результаты контрольного исследования по методике
«Оксфордский опросник счастья» М. Аргайла и П. Хиллса

Участники	Пол	Сырые баллы	Обработанные баллы	Доля, %	Показатель уровня счастья
1	ж	118	0,81	81,38	высокий
2	ж	78	0,54	53,79	пониженный
3	ж	134	0,92	92,41	высокий
4	ж	85	0,59	58,62	пониженный
5	ж	107	0,74	73,79	средний
6	ж	80	0,55	55,17	пониженный
7	ж	70	0,48	48,28	пониженный
8	ж	89	0,61	61,38	средний
9	ж	83	0,57	57,24	пониженный
10	ж	93	0,64	64,14	средний
11	ж	118	0,81	81,38	высокий
12	ж	111	0,77	76,55	средний
13	ж	120	0,83	82,76	высокий
14	м	101	0,70	69,66	средний
15	м	114	0,79	78,62	средний
16	м	103	0,71	71,03	средний
17	м	102	0,70	70,34	средний
18	м	106	0,73	73,10	средний
19	м	106	0,73	73,10	средний
20	м	113	0,78	77,93	средний
21	м	98	0,68	67,59	средний
22	м	92	0,63	63,45	средний
23	м	89	0,61	61,38	средний
24	м	127	0,88	87,59	высокий
25	м	73	0,50	50,34	пониженный

В таблице 5 представлена информация о результатах каждого респондента. Исходя из данной таблицы, была сформирована диаграмма с распределением респондентов по показателю уровня счастья. Диаграмма представлена на рисунке 3.

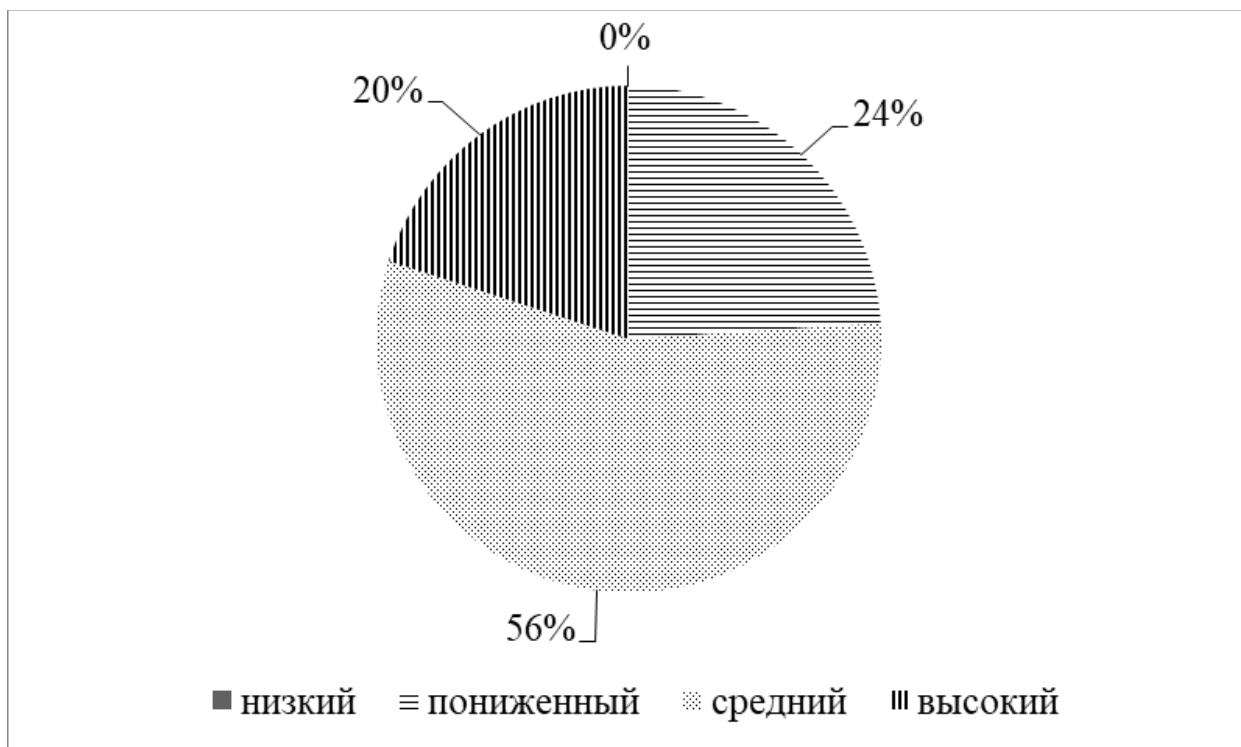


Рисунок 3. Диаграмма о показателе уровня счастья у обучающихся после мероприятий программы

В целом у участников программы повысился уровень психологического переживания счастья. Судя по полученным результатам, среди обучающихся 10 класса нет респондентов с низким уровнем счастья, а с высоким уровнем счастья – 20%.

Преобладает показатель среднего уровня счастья, у 56% обучающихся. Пониженный уровень счастья был отмечен у 24% обучающихся. При этом у юношей преобладает средний уровень счастья, а у девушек встречаются пониженный, средний и высокий уровни.

Результаты, полученные с помощью методики «Шкала удовлетворенности жизнью» Э. Динера, отражены в таблице 6.

Результаты контрольного исследования по методике
«Шкала удовлетворенности жизнью» Э. Динера

Участники	Пол	Количество баллов	Баллы, %	Результат
1	ж	22	63	более-менее доволен, средний результат
2	ж	27	77	очень доволен, результат выше среднего
3	ж	20	57	более-менее доволен, средний результат
4	ж	23	66	более-менее доволен, средний результат
5	ж	16	46	слегка недоволен, результат чуть ниже среднего
6	ж	25	71	очень доволен, результат выше среднего
7	ж	23	66	более-менее доволен, средний результат
8	ж	30	86	в высшей степени доволен, результат намного выше среднего
9	ж	26	74	очень доволен, результат выше среднего
10	ж	27	77	очень доволен, результат выше среднего
11	ж	17	49	слегка недоволен, результат чуть ниже среднего
12	ж	31	89	в высшей степени доволен, результат намного выше среднего
13	ж	25	71	более-менее доволен, средний результат
14	м	21	60	более-менее доволен, средний результат
15	м	16	46	слегка недоволен, результат чуть ниже среднего
16	м	34	97	в высшей степени доволен, результат намного выше среднего
17	м	32	91	в высшей степени доволен, результат намного выше среднего
18	м	20	57	более-менее доволен, средний результат
19	м	26	74	очень доволен, результат выше среднего
20	м	17	49	слегка недоволен, результат чуть ниже среднего
21	м	20	57	более-менее доволен, средний результат
22	м	30	86	в высшей степени доволен, результат намного выше среднего
23	м	20	57	более-менее доволен, средний результат
24	м	18	51	слегка недоволен, результат чуть ниже среднего
25	м	16	46	слегка недоволен, результат чуть ниже среднего

В таблице 6 представлена информация о результатах каждого респондента. Исходя из данной таблицы, была сформирована диаграмма с

распределением респондентов по степени удовлетворенности жизнью. Диаграмма представлена на рисунке 4.



Рисунок 4. Диаграмма о степени удовлетворенности жизнью у обучающихся после мероприятий программы

В целом у участников программы повысилась степень удовлетворенности жизнью. 20% обучающихся в высшей степени довольны своей жизнью, 20% очень довольны, 36% более-менее довольны. Ни у кого из респондентов не было результатов «очень недоволен» и «недоволен». У 24% обучающихся степень удовлетворенности жизнью осталась на уровне «слегка недоволен». При этом и среди юношей, и среди девушек есть обучающиеся, которые стали «в высшей степени довольны своей жизнью». Однако остались и те, кто «слегка недоволен своей жизнью».

Для оценки эффективности программы психолого-педагогического сопровождения психологического благополучия ниже представлены сравнительные результаты до и после реализации программы в виде диаграмм.

На рисунке 5 представлены сравнительные результаты по методике «Оксфордский опросник счастья» М. Аргайла и П. Хиллса.

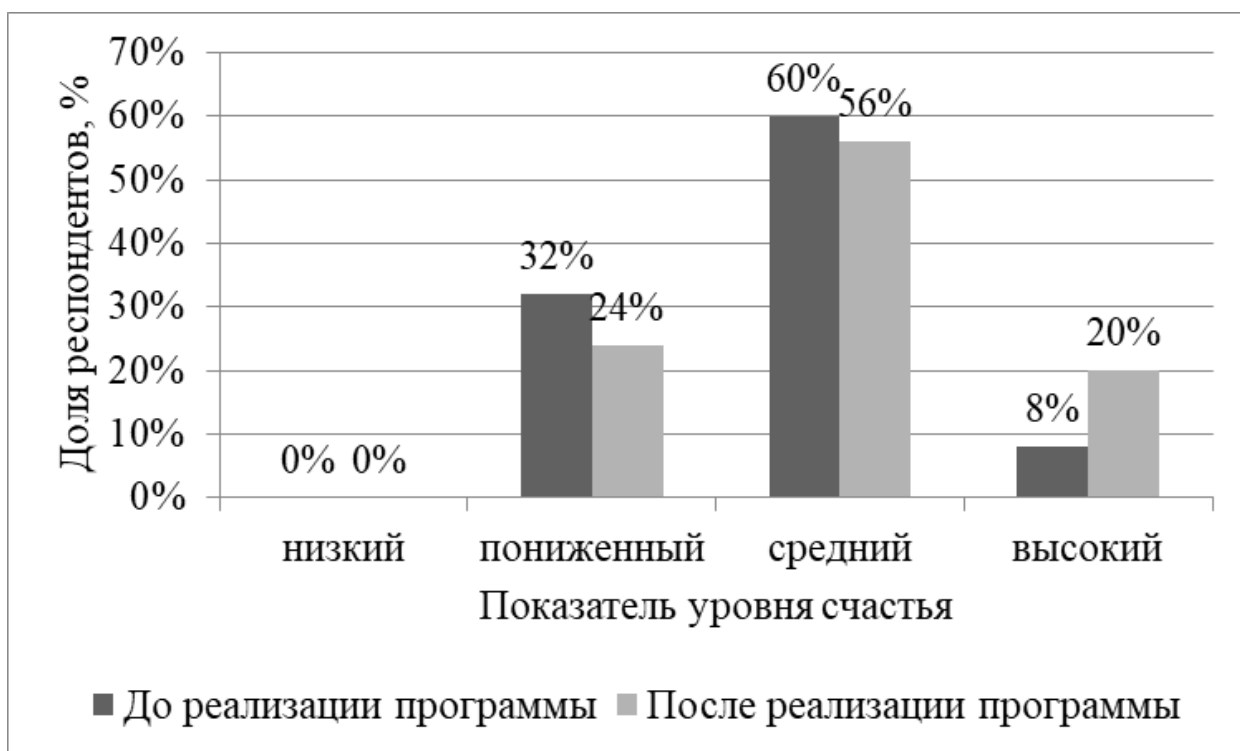


Рисунок 5. Диаграмма с результатами констатирующего и контрольного эксперимента по методике «Оксфордский опросник счастья»

М. Аргайла и П. Хиллса

По методике «Оксфордский опросник счастья» М. Аргайла и П. Хиллса у 20% обучающихся произошли значительные изменения: переход с более низкого уровня на более высокий. У 52% обучающихся произошло незначительное увеличение количества баллов. И у 28% не произошло изменений, уровень счастья остался на пониженном, среднем или высоком уровне.

На рисунке 6 представлены сравнительные результаты по методике «Шкала удовлетворенности жизнью» Э. Динера.



Рисунок 6. Диаграмма с результатами констатирующего и контрольного эксперимента по методике «Шкала удовлетворенности жизнью» Э. Динера

По методике «Шкала удовлетворенности жизнью» Э. Динера у 24% обучающихся произошли значительные изменения: повышение степени удовлетворенности жизнью. У 28% обучающихся отмечено незначительное увеличение количества баллов. У 48% обучающихся количество баллов не изменилось, при этом среди них преобладает результат выше среднего.

У 8% обучающихся показатель уровня счастья повысился с пониженного уровня до среднего, у 12% обучающихся – со среднего до высокого уровня. Степень удовлетворенности жизнью в целом повысилась. У 4% обучающихся изменился результат с явно ниже среднего до чуть ниже среднего, 8% – с чуть ниже среднего до среднего результата удовлетворенности жизнью. У 4% обучающихся средний результат стал выше среднего и у 8% - результат выше среднего стал намного выше среднего.

Подводя итоги, можно отметить положительную динамику эмоционального состояния участников. Значительные и незначительные изменения в сторону улучшения свидетельствуют об эффективности

программы. С 24% обучающихся с пониженным уровнем счастья и степенью удовлетворенности жизнью ниже среднего необходимо провести индивидуальные беседы и консультации для выяснения причин и оказания психологической помощи.

Также был проведен статистический анализ полученных по каждой методике результатов с помощью Т-критерия Вилкоксона. Данный критерий рекомендуется для умеренной выборки от 12 до 40 человек и позволяет сопоставить показатели одной выборки испытуемых в двух разных условиях. С помощью этого критерия можно установить направленность и выраженность изменений.

Для подсчета этого критерия нет необходимости упорядочивать ряды значений по нарастанию признака. Первый шаг в подсчете Т-критерия – вычитание каждого индивидуального значения «до» из значения «после».

По методике «Оксфордский опросник счастья» М. Аргайла и П. Хиллса после первого шага была оформлена таблица 7.

Таблица 7

Таблица разности значений «до» и «после» по методике «Оксфордский опросник счастья» М. Аргайла и П. Хиллса

До измерения, $t_{до}$	После измерения, $t_{после}$	Разность ($t_{до}-t_{после}$)	Абсолютное значение разности
1	2	3	4
115	118	3	3
74	78	4	4
133	134	1	1
85	85	0	0
107	107	0	0
80	80	0	0
66	70	4	4
86	89	3	3
82	83	1	1
93	93	0	0
115	118	3	3
110	111	1	1
117	120	3	3
99	101	2	2
113	114	1	1
100	103	3	3

1	2	3	4
102	102	0	0
106	106	0	0
102	106	4	4
112	113	1	1
97	98	1	1
92	92	0	0
83	89	6	6
126	127	1	1
71	73	2	2

Так как в матрице имеются связанные ранги (одинаковый ранговый номер) 1-го ряда, произведем их переформирование. Переформирование рангов производится без изменения важности ранга, то есть между ранговыми номерами должны сохраниться соответствующие соотношения (больше, меньше или равно). Также не рекомендуется ставить ранг выше 1 и ниже значения равного количеству параметров (в данном случае $n = 25$). Переформирование рангов производится в таблице 8.

Таблица 8

Переформирование рангов по результатам методики
«Оксфордский опросник счастья» М. Аргайла и П. Хиллса

Номера мест в упорядоченном ряду	Расположение факторов по оценке эксперта	Новые ранги
A	1	2
1	0	4
2	0	4
3	0	4
4	0	4
5	0	4
6	0	4
7	0	4
8	1	11
9	1	11
10	1	11
11	1	11
12	1	11
13	1	11
14	1	11
15	2	15.5
16	2	15.5
17	3	19

A	1	2
18	3	19
19	3	19
20	3	19
21	3	19
22	4	23
23	4	23
24	4	23
25	6	25

Гипотезы:

H_0 : Показатели после проведения опыта превышают значения показателей до эксперимента.

H_1 : Показатели после проведения опыта меньше значений показателей до эксперимента.

Подсчет суммы по столбцу рангов отражен в таблице 9.

Таблица 9

Подсчет суммы по столбцу рангов по результатам методики

«Оксфордский опросник счастья» М. Аргайла и П. Хиллса

До измерения, $t_{до}$	После измерения, $t_{после}$	Разность ($t_{до}-t_{после}$)	Абсолютное значение разности	Ранговый номер разности
1	2	3	4	5
115	118	3	3	19
74	78	4	4	23
133	134	1	1	11
85	85	0	0	4
107	107	0	0	4
80	80	0	0	4
66	70	4	4	23
86	89	3	3	19
82	83	1	1	11
93	93	0	0	4
115	118	3	3	19
110	111	1	1	11
117	120	3	3	19
99	101	2	2	15.5
113	114	1	1	11
100	103	3	3	19
102	102	0	0	4
106	106	0	0	4
102	106	4	4	23
112	113	1	1	11

1	2	3	4	5
97	98	1	1	11
92	92	0	0	4
83	89	6	6	25
126	127	1	1	11
71	73	2	2	15.5
Сумма				325

Сумма по столбцу рангов равна $\sum=325$. Проверка правильности составления матрицы на основе исчисления контрольной суммы:

$$\sum x_{ij} = \frac{(1+n)n}{2} = \frac{(1+25)25}{2} = 325$$

Сумма по столбцу и контрольная сумма равны между собой, значит, ранжирование проведено правильно. Теперь отметим те направления, которые являются нетипичными, в данном случае – отрицательными. Сумма рангов этих «редких» направлений составляет эмпирическое значение критерия Т: $T=\sum R_i=0$. По таблице находим критические значения для Т-критерия Вилкоксона для $n=25$: $T_{кр}=76$ ($p \leq 0.01$); $T_{кр}=100$ ($p \leq 0.05$). Зона значимости в данном случае простирается влево, действительно, если бы "редких", в данном случае положительных, направлений не было совсем, то и сумма их рангов равнялась бы нулю. В данном же случае эмпирическое значение Т попадает в зону значимости: $T_{эмп} < T_{кр}(0,01)$. Гипотеза H_0 принимается. Показатели после эксперимента превышают значения показателей до опыта.

По методике «Шкала удовлетворенности жизнью» Э. Динера после первого шага в подсчете Т-критерия была оформлена таблица 10.

Таблица 10

Таблица разности значений «до» и «после» по методике
«Шкала удовлетворенности жизнью» Э. Динера

До измерения, $t_{до}$	После измерения, $t_{после}$	Разность ($t_{до}-t_{после}$)	Абсолютное значение разности
1	2	3	4
21	22	1	1
24	27	3	3

1	2	3	4
20	20	0	0
21	23	2	2
16	16	0	0
25	25	0	0
23	23	0	0
27	30	3	3
26	26	0	0
27	27	0	0
17	17	0	0
30	31	1	1
24	25	1	1
19	21	2	2
16	16	0	0
34	34	0	0
30	32	2	2
20	20	0	0
26	26	0	0
16	17	1	1
20	20	0	0
27	30	3	3
17	20	3	3
15	18	3	3
14	16	2	2

Так как в матрице имеются связанные ранги 1-го ряда, произведем их переформирование. Переформирование рангов производится без изменения важности ранга, то есть между ранговыми номерами должны сохраниться соответствующие соотношения (больше, меньше или равно). Также не рекомендуется ставить ранг выше 1 и ниже значения равного количеству параметров (в данном случае $n = 25$). Переформирование рангов производится в таблице 11.

Таблица 11

Переформирование рангов по результатам методики
«Шкала удовлетворенности жизнью» Э. Динера

Номера мест в упорядоченном ряду	Расположение факторов по оценке эксперта	Новые ранги
A	1	2
1	0	6.5
2	0	6.5
3	0	6.5

A	1	2
4	0	6.5
5	0	6.5
6	0	6.5
7	0	6.5
8	0	6.5
9	0	6.5
10	0	6.5
11	0	6.5
12	0	6.5
13	1	14.5
14	1	14.5
15	1	14.5
16	1	14.5
17	2	18.5
18	2	18.5
19	2	18.5
20	2	18.5
21	3	23
22	3	23
23	3	23
24	3	23
25	3	23

Гипотезы:

H_0 : Показатели после проведения опыта превышают значения показателей до эксперимента.

H_1 : Показатели после проведения опыта меньше значений показателей до эксперимента.

Подсчет суммы по столбцу рангов отражен в таблице 12.

Таблица 12

Подсчет суммы по столбцу рангов по результатам методики

«Шкала удовлетворенности жизнью» Э. Динера

До измерения, $t_{до}$	После измерения, $t_{после}$	Разность ($t_{до}-t_{после}$)	Абсолютное значение разности	Ранговый номер разности
1	2	3	4	5
21	22	1	1	14.5
24	27	3	3	23
20	20	0	0	6.5
21	23	2	2	18.5
16	16	0	0	6.5
25	25	0	0	6.5

1	2	3	4	5
23	23	0	0	6.5
27	30	3	3	23
26	26	0	0	6.5
27	27	0	0	6.5
17	17	0	0	6.5
30	31	1	1	14.5
24	25	1	1	14.5
19	21	2	2	18.5
16	16	0	0	6.5
34	34	0	0	6.5
30	32	2	2	18.5
20	20	0	0	6.5
26	26	0	0	6.5
16	17	1	1	14.5
20	20	0	0	6.5
27	30	3	3	23
17	20	3	3	23
15	18	3	3	23
14	16	2	2	18.5
Сумма				325

Сумма по столбцу рангов равна $\sum=325$. Проверка правильности составления матрицы на основе исчисления контрольной суммы:

$$\sum x_{ij} = \frac{(1+n)n}{2} = \frac{(1+25)25}{2} = 325$$

Сумма по столбцу и контрольная сумма равны между собой, значит, ранжирование проведено правильно. Теперь отметим те направления, которые являются нетипичными, в данном случае – отрицательными. Сумма рангов этих «редких» направлений составляет эмпирическое значение критерия Т: $T=\sum R_i=0$. По таблице находим критические значения для Т-критерия Вилкоксона для $n=25$: $T_{кр}=76$ ($p \leq 0.01$); $T_{кр}=100$ ($p \leq 0.05$). Зона значимости в данном случае простирается влево, действительно, если бы "редких", в данном случае положительных, направлений не было совсем, то и сумма их рангов равнялась бы нулю. В данном же случае эмпирическое значение Т попадает в зону значимости: $T_{эмп} < T_{кр}(0,01)$. Гипотеза H_0 принимается. Показатели после эксперимента превышают значения показателей до опыта.

Уровень счастья и степень удовлетворенности жизнью выступали главными показателями психологического благополучия. Таким образом, цель программы достигнута, мероприятия программы психолого-педагогического сопровождения благоприятно повлияли на психологическое благополучие участвующих обучающихся старшего подросткового возраста.

Выводы по главе 2

Для исследования особенностей психологического благополучия обучающихся старшего подросткового возраста был проведен констатирующий эксперимент. Период старшего подросткового возраста совпадает с обучением в 9-11 классах. Исследование было проведено среди обучающихся 10 класса с помощью методик «Оксфордский опросник счастья» М. Аргайла и П. Хиллса и «Шкала удовлетворенности жизнью» Э. Динера.

Об уровне счастья были получены следующие результаты: высокий уровень счастья у 8% обучающихся, средний – 60%, пониженный – 32%, низкий – 0%. По степени удовлетворенности жизнью в высшей степени довольны своей жизнью 12%, очень довольны – 24%, более-менее довольны – 32%, слегка недовольны – 28%, недовольны – 4%, очень недовольны – 0%. В связи с тем, что по результатам диагностического исследования у 32% обучающихся пониженный уровень счастья, 28% слегка недовольны и 4% недовольны своей жизнью, был сделан вывод о необходимости разработки программы психолого-педагогического сопровождения для повышения уровня психологического благополучия.

Для обучающихся старшего подросткового возраста была разработана программа по развитию компетенций в области психологического благополучия. Цель программы – способствовать повышению уровня психологического благополучия у обучающихся старшего подросткового возраста. Исходя из цели, было выделено пять задач: 1) развитие самопринятия и умения самоанализа эмоционального состояния; 2) развитие коммуникативных навыков и сплоченности обучающихся; 3) развитие саморегуляции и умения оценивать эмоциональное состояние другого человека; 4) развитие автономности и навыков целеполагания; 5) совершенствование рефлексивных навыков.

Согласно концепции психолого-педагогического сопровождения М.Р. Битяновой, реализация программы предполагала следующие направления деятельности педагога-психолога: диагностика, коррекционно-развивающая работа, консультирование и просвещение педагогов, обучающихся и их родителей. Работу с психологическим благополучием можно отнести к здоровьесберегающей деятельности, коррекционно-развивающая работа служит психологической профилактикой отклонений в эмоциональном состоянии и поведении обучающихся.

Программа включает в себя 23 мероприятия на 36 часов. Одно мероприятие включает в себя от 1 до 3 занятий. Одно занятие рассчитано на 1 академический час. Мероприятия проводились 2-3 раза в неделю. Цели и задачи программы были достигнуты с помощью занятий с элементами тренинга, тематических дискуссий и других мероприятий с релаксационными дыхательными и двигательными упражнениями, методами саморегуляции.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В данной работе раскрыты возможности психолого-педагогического сопровождения психологического благополучия у обучающихся старшего подросткового возраста. В настоящее время в сфере психологии проблема психологического благополучия у обучающихся является актуальной. Хотя в общеобразовательных организациях уделяют недостаточно внимания вопросу психологического благополучия обучающихся.

Понятия «психологическое благополучие», «переживание», «счастье» рассматриваются авторами с разных точек зрения. Поэтому данные явления заслуживают внимания, их необходимо дополнительно исследовать.

Психологическое благополучие связано с внутренним состоянием человека, его переживаниями. Проблема понимания понятия «переживание» актуальна, так как в настоящее время нет конкретного определения для этого понятия. Ряд авторов приравнивает данное понятие к понятиям «эмоции» и «психическое состояние». В широком значении под переживанием понимают субъективное отражение мира в отношении к субъекту, с точки зрения предоставляемых миром возможностей удовлетворения актуальных мотивов и потребностей субъекта. Психологическое благополучие как состояние выражается в эмоциональном самочувствии и отношении субъекта к себе, другим людям и окружающему миру.

Общее представление о психологическом благополучии связывается с пониманием счастья. Ощущение полноты бытия и удовлетворенность жизнью лежат в основе оптимального, здорового и эффективного функционирования личности. Психологи Ф.М. Эндрюс и С.Б. Уайтни выделили в «формуле счастья» три компонента: глубокое удовлетворение жизнью, максимум позитивных эмоций и минимум негативных.

Важный вклад в понимание понятия «психологическое благополучие» внесла К. Рифф. Автор выделила шесть сфер позитивного функционирования человека, шесть компонентов в структуре психологического благополучия:

1) компетентность выполнять повседневные требования; 2) позитивные отношения с другими людьми; 3) наличие целей в жизни; 4) самопринятие; 5) автономность; 6) личностный рост.

Результаты двух диагностических исследований позволили сделать выводы об особенностях психологического благополучия обучающихся старшего подросткового возраста. Такие возрастные особенности, как новый уровень самосознания и колебания настроения отражаются на психологическом благополучии: уровне психологического переживания счастья и степени удовлетворенности жизнью.

После анализа полученных в ходе диагностического исследования данных были выделены некоторые особенности психологического благополучия обучающихся старшего подросткового возраста. Были сделаны выводы, что у обучающихся 10 класса преобладает средний уровень счастья и средняя степень удовлетворенности жизнью. Гипотеза исследования о низком уровне счастья и удовлетворенности жизнью не подтвердилась. Однако были обучающиеся с пониженным уровнем счастья и степенью удовлетворенности жизнью чуть ниже среднего и явно ниже среднего.

Поэтому для обучающихся старшего подросткового возраста была разработана программа психолого-педагогического сопровождения. Обучающиеся на пороге вступления во взрослую самостоятельную жизнь, им необходимо научиться самостоятельно заботиться о своем психологическом благополучии.

При разработке программы психолого-педагогического сопровождения мы опирались на компоненты, выделенные К. Рифф. А также в основе лежат шесть компетенций которые позволяют человеку сохранять устойчивость, эмоциональное здоровье и оставаться гуманным в ситуации стресса: 1) привязанность; 2) саморегуляция; 3) стремление быть в обществе других людей; 4) умение настраиваться на другого человека; 5) толерантность; 6) уважение. Данные компетенции были выделены американским психиатром и нейробиологом Б. Перри.

Так как программа предполагает психолого-педагогическое сопровождение психологического благополучия, мы опирались на концепцию сопровождения М.Р. Битяновой. В этой концепции уделяется внимание созданию условий для самостоятельного творческого освоения обучающимися системы отношений с миром и самим собой, для совершения каждым обучающимся личностно значимых жизненных выборов.

Актуальность программы была обусловлена, прежде всего, негативным влиянием на психологическое благополучие характерных для обучающихся подросткового возраста проблем: коммуникативных трудностей, нестабильной самооценки и других. Поэтому важно, чтобы обучающиеся обладали компетенциями в области психологического благополучия и могли самостоятельно влиять на компоненты своего психологического благополучия.

В основе мероприятий лежали занятия с элементами тренинга. Реализация программы проходила в 3 этапа, мероприятия программы были рассчитаны на 36 часов. После анализа результатов контрольного эксперимента мы пришли к выводу, что мероприятия способствовали повышению уровня психологического благополучия. Таким образом, результаты контрольного эксперимента подтвердили предположение, что программа психолого-педагогического сопровождения будет способствовать развитию у обучающихся компетенций в области психологического благополучия, развитию осознанного эмоционально-положительного отношения к себе, другим людям и миру в целом.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Адушкина К.В., Лозгачева О.В. Психолого-педагогическое сопровождение субъектов образования: учеб. пособие. Урал. гос. пед. ун-т, Екатеринбург: [б. и.], 2017. 163 с.
2. Аргайл М. Психология счастья. СПб. : Питер, 2003. 271 с.
3. Битянова М.Р. Организация психологической работы в школе. М.: Совершенство, 1998. 298 с.
4. Богоявленская Д.Б. От истоков к современности: 130 лет Московскому психологическому обществу: Материалы юбилейной конференции: Том 6. М.: Когито-Центр, 2017. 360 с.
5. Бокова О.А., Тарахов С.И. Психолого-педагогическое сопровождение обучающихся в образовательной среде: современные теоретические предпосылки исследования // МНКО. 2019. № 5 (78). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologo-pedagogicheskoe-soprovozhdenie-obuchayuschih-sya-v-obrazovatelnoy-srede-sovremennye-teoreticheskie-predposylki> (дата обращения: 15.03.2023).
6. Быкадоров К.Д. Теоретические основы психолого-педагогического сопровождения субъектов образования: сборник трудов конференции. // Педагогика, психология, общество: от теории к практике : материалы IV Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием (Чебоксары, 20 сент. 2022 г.) / редкол.: Ж.В. Мурзина [и др.] – Чебоксары: ИД «Среда», 2022. С. 273-275.
7. Быстрова Н.В., Казначеева С.Н., Уракова Е.А., Госельбах О.И. Особенности психологического благополучия обучающихся в образовательной среде // Инновационная экономика: перспективы развития и совершенствования. 2019. № 5 (39). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-psihologicheskogo-blagopoluchiya-obuchayuschih-sya-v-obrazovatelnoy-srede> (дата обращения: 15.03.2023).

8. Бугрова Н.А. Теоретико-методологические аспекты разработки психолого-педагогического сопровождения формирования образа будущего у старших подростков // Профессиональное образование в России и за рубежом. 2020. № 1 (37). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/teoretiko-metodologicheskie-aspekty-razrabotki-psihologo-pedagogicheskogo-soprovozhdeniya-formirovaniya-obraza-buduschego-u> (дата обращения: 15.03.2023).

9. Василюк Ф.Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций). М.: Издательство Московского университета, 1984. 200 с.

10. Вересов Н.Н. Переживание как психологический феномен и теоретическое понятие: уточняющие вопросы и методологические медитации // Культурно-историческая психология. 2016. Т. 12. № 3. С. 129-148.

11. Водяха С.А. Особенности психологического благополучия старшеклассников // Психологическая наука и образование. 2013. Том 18. № 6. С. 114-120.

12. Выготский Л.С. Вопросы детской (возрастной) психологии // Собр. соч.: в 6 т. – М.: Педагогика, 1984. Т. 4. С. 243-385.

13. Глуханюк Н.С. Психология профессионализации педагога. 2-е изд., доп. Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2005. 261 с.

14. Грибоедова О.И. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по развитию аутопсихологической компетентности подростков «Дом моего Я», 2017. URL: https://rospsy.ru/sites/default/files/КР_files/Грибоедова%20Оксана%20Ивановна.pdf (дата обращения: 15.03.2023)

15. Григорьева А.И., Арбузова Е.С., Кацера А.А. Психолого-педагогическое сопровождение развития ребенка в современном образовательном пространстве: Учебно-методическое пособие. Тула: ГОУ ДПО ТО «ИПК и ППРО ТО», 2019. 216 с.

16. Груздева О.В., Вербанова О.М. Психология развития (Возрастная): Учебно-методическое пособие для обучающихся по направлению подготовки: «Педагогика». Красноярск: Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева, 2011. 182 с.

17. Джидарьян И.А. Психология счастья и оптимизма. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2013. 268 с.

18. Долгова В.И., Крыжановская Н.В., Непомнящая Н.А. Актуальные проблемы психолого-педагогического сопровождения личности // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2016. Т. 44. С. 1-8.

19. Дорохова С.В. Методологические подходы к изучению переживания как психологической категории в зарубежной психологии // Интернет-журнал «Мир науки». 2018. № 2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/metodologicheskie-podhody-k-izucheniyu-perezhivaniya-kak-psihologicheskoy-kategorii-v-zarubezhnoy-psihologii> (дата обращения: 15.03.2023).

20. Заусенко И.В. Психологическое благополучие школьников и педагогов в период введения федерального государственного образовательного стандарта // Педагогическое образование в России. 2013. № 4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskoe-blagopoluchie-shkolnikov-i-pedagogov-v-period-vvedeniya-federalnogo-gosudarstvennogo-obrazovatel'nogo-standarta> (дата обращения: 15.03.2023).

21. Идобаева О.А. Психолого-педагогическая модель формирования психологического благополучия личности: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 / Моск. гос. лингв. ун-т. 2013. URL: <http://nauka-pedagogika.com/psihologiya-19-00-07/dissertaciya-psihologo-pedagogicheskaya-model-formirovaniyapsihologicheskogo-blagopoluchiya-lichnosti> (дата обращения: 15.03.2023).

22. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. Спб.: Питер, 2001. 752 с.

23. Карапетян Л.В. Исследование благополучия в отечественной психологии // Вестник КГПУ им. В.П. Астафьева. 2017. № 2 (40). URL:

<https://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-blagopoluchiya-v-otechestvennoy-psihologii> (дата обращения: 15.03.2023).

24. Киселева Д.Е., Кацера А.А. Формирование психологической готовности старшеклассников к самостоятельной жизни // Colloquium-journal. 2020. № 10 (62). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-psihologicheskoy-gotovnosti-starsheklassnikov-k-samostoyatelnoy-zhizni> (дата обращения: 15.03.2023).

25. Кулик А.А., Наумова В.А. Взаимосвязь психологического благополучия и личностных ресурсов на разных возрастных этапах // Человеческий капитал. 2021. № 6 (150). С. 103-113.

26. Лактионова Е.Б., Орлова А.В., Кондакова И.В., Тузова А.С. Отношение к образовательной среде и психологическое благополучие учащихся специализированных и общеобразовательных школ // Педагогический ИМИДЖ. 2020. Т. 14. № 3 (48). С. 500–515.

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

28. Литвинова Н.Ю. Взаимосвязь эмоционального интеллекта и субъективного благополучия личности в практике психологического сопровождения // МНКО. 2022. № 1 (92). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vzaimosvyaz-emotsionalnogo-intellekta-i-subektivnogo-blagopoluchiya-lichnosti-v-praktike-psihologicheskogo-soprovozhdeniya> (дата обращения: 15.03.2023).

29. Литвинова Н.Ю. Теоретические и практические аспекты психологического сопровождения удовлетворенности жизнедеятельностью и субъективного благополучия // МНКО. 2020. № 6 (85). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/teoreticheskie-i-prakticheskie-aspekty-psihologicheskogo-soprovozhdeniya-udovletvorennosti-zhiznedeyatelnostyu-i-subektivnogo> (дата обращения: 15.03.2023).

30. Маклаков А.Г. Методологические основы организации психологического сопровождения студентов, обучающихся в вузе // Вестник ЛГУ им. А.С. Пушкина. 2009. № 2 (Психология). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/metodologicheskie-osnovy-organizatsii-psihologicheskogo-soprovozhdeniya-studentov-obuchayuschih-sya-v-vuze> (дата обращения: 15.03.2023).

31. Методические комплексы для психологического сопровождения обучающихся общеобразовательных организаций, в том числе программы развития социально-эмоциональных навыков учащихся // Авторы-составители: Васягина Н.Н., Баринова Е.С., Герасименко Ю.А., Дубровский Р.Г., Артамонова Е.Г., Мелентьева О.С. // М.: ФГБУ «Центр защиты прав и интересов детей», 2020.

32. Минина К.В. Основные направления организации психолого-педагогического сопровождения старшеклассников в образовательных организациях // Вестник науки. 2019. № 5 (14). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osnovnye-napravleniya-organizatsii-psihologo-pedagogicheskogo-soprovozhdeniya-starsheklassnikov-v-obrazovatelnyh-organizatsiyah> (дата обращения: 15.03.2023).

33. Нелюбова Я.К., Мартыненко И.В. Интерактивные методы в профилактической работе с подростками: развитие социальных представлений и навыков // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. 2014. № 38. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/interaktivnye-metody-v-profilakticheskoy-rabote-s-podrostkami-razvitie-sotsialnyh-predstavleniy-i-navykov> (дата обращения: 15.03.2023).

34. Нехорошева И.В. Психометрические показатели «Оксфордского опросника счастья» Oxford Happiness Inventory // Мир науки. Педагогика и психология. 2022. Т. 10. № 2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihometricheskie-pokazateli-oxfordskogo-oprosnika-schastya-oxford-happiness-inventory> (дата обращения: 15.03.2023).

35. Овчарова Р.В. Практическая психология образования: Учеб. пособие для студ. психол. фак. университетов. М.: Издательский центр «Академия», 2003. 448 с.

36. 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, 2013. С. 11-17.

37. Осин Е.Н., Леонтьев Д.А. Краткие русскоязычные шкалы диагностики субъективного благополучия: психометрические характеристики и сравнительный анализ // Мониторинг. 2020. № 1 (155). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/kratkie-russkoyazychnye-shkaly-diaagnostiki-subektivnogo-blagopoluchiya-psihomeicheskie-harakteristiki-i-sravnitelnyu-analiz> (дата обращения: 15.03.2023).

38. 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. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskoe-soprovozhdenie-podrostkov-problemy-institutsionalnogo-i-normativnogo-haraktera-v-obrazovatelnom-prostranstve> (дата обращения: 15.03.2023).

39. Рагулина М.В. Феномен эмоционального благополучия личности: содержание, диагностика, консультирование: монография. Хабаровск: Изд-во Тихоокеан. гос. ун-та, 2017. 116 с.

40. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. СПб.: Питер, 2001. 720 с.

41. Селигман М. В поисках счастья. Как получать удовольствие от жизни каждый день. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2010. 322 с.

42. Сорокин П.А. Социологический прогресс и принцип счастья // СОЦИС. 1988. № 4. С. 103-109.

43. Тягунова Е.А. Психолого-педагогическая программа сопровождения подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации. 2021. URL: <https://infourok.ru/psihologo-pedagogicheskaya-programma-soprovozhdeniya-podrostkov-nahodyashihsya-v-trudnoj-zhiznennoj-situacii-6077130.html> (дата обращения: 15.03.2023).

44. Уланова Г.А., Ключева Н.В., Назарова И.Г. Социально-психологическое и организационно-управленческое сопровождение психологического благополучия обучающихся школ // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2019. № 3. URL: [https://cyberleninka.ru/article/n/sotsialno-psihologicheskoe-i-organizatsionno-upravlencheskoe-soprovozhdenie-psihologicheskogo-blagopoluchiya-obuchayuschisya](https://cyberleninka.ru/article/n/sotsialno-psihologicheskoe-i-organizatsionno-upravlencheskoe-soprovozhdenie-psihologicheskogo-blagopoluchiya-obuchayuschisya-shkol) (дата обращения: 15.03.2023).

45. Фахрутдинова Л.Р. Психология переживания: современное состояние, актуальные исследования, перспективы развития // Материалы международного Форума и школы молодых ученых ИП РАН «Образ российской психологии в регионах страны и в мире», 24-28 сентября 2006 г. М.: Изд-во «Институт психологии РАН». С. 101-104.

46. Фахрутдинова Л.Р. Структурно-динамическая организация переживания субъекта // Журнал «Ученые записки Казанского университета». Серия: Гуман. науки. Казань: Изд-во Казанского университета. 2011. Т. 153, кн. 5. С. 110-120.

47. 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.

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

<https://cyberleninka.ru/article/n/vozmozhnosti-formirovaniya-zhiznennyh-perspektiv-starsheklassnikov> (дата обращения: 15.03.2023).

49. Шамионов Р.М. Этнокультурные факторы субъективного благополучия личности // Психол. журн. 2014. Т. 35, № 4. С. 68-81.

50. Шевко Н.В. Особенности переживания счастья в ходе реализации коррекционной программы, направленной на самопринятие // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2017. Т. 39. С. 351-355.

51. 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.

52. Kuppens P., Realo A., Diener E. The role of positive and negative emotions in life satisfaction judgment across nations // Journal of Personality and Social Psychology. 2008. № 95 (1). P. 66-75.

53. Oishi S., Diener E., Lucas R.E. The Optimum Level of Well-Being: Can People Be Too Happy. In: Diener E. (eds) // The Science of Well-Being. Social Indicators Research Series. 2009. vol 37. P. 175-200.

54. Ryff C.D., Singer B. Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications for psychological research // Psychotherapy and Psychosomatics. 1996. № 65. P. 14-23.