

*Теория и методика физического воспитания
и адаптивной физической культуры
Theory and methodology of physical education
and adaptive physical culture*



Оригинальная статья

DOI: 10.17748/2686–9969–2025-8-4-87-116

УДК 37.013

EDN SKHONB

**ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ СТАНОВЛЕНИЯ
ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ПОДРОСТКОВ
В ПРОЦЕССЕ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:
ОПЫТ ЭМПИРИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ**

Анастасия Артуровна Михайловская

Кубанский государственный университет

г. Краснодар, Россия

eremyanc2014@yandex.ru

Светлана Сергеевна Игнатович

Кубанский государственный университет

Центр дополнительного образования «Хоста» г. Сочи

г. Краснодар, Россия

ORCIDID <https://orcid.org/0000-0003-0479-6117>

Researcher ID Web of Science: AAD-7258-2019

Scopus Author ID: 58202706200

ssign67@mail.ru

Владлен Константинович Игнатович

Кубанский государственный университет

Центр дополнительного образования «Хоста» г. Сочи

г. Краснодар, Россия

ORCIDID <https://orcid.org/0000-0002-1625-772X>

Researcher ID Web of Science: AAD-6776-2019

Scopus Author ID: 58202706100

vign62@mail.ru

Аннотация. Введение. В статье отражена проблема психологического благополучия подростков, возникающего в процессе занятий спортивной деятельностью. Цель – выявление и теоретическое обоснование педагогических условий, способствующих становлению такового в процессе спортивной деятельности с учетом возрастных и индивидуальных особенностей. Проанализированы теоретические основы психологического благополучия подростков, а также ключевые педагогические подходы и стратегии, направленные на его улучшение через спортивную деятельность. Выявлены педагогические методы и практики, способствующие укреплению психологического благополучия подростков в спортивной деятельности.

Экспериментальная база исследования: ГБУ Краснодарского края «Региональный центр спортивной подготовки по легкой атлетике» г. Краснодара. Участники – 160 подростков в возрасте 13 – 16 лет, а также 16 тренеров. Спортивные секции: ГБУ ДО Краснодарского края «Спортивная школа олимпийского резерва по легкой атлетике» г.Краснодара и МБУ ДО спортивная школа олимпийского резерва «Венец» г. Гулькевичи. Выбраны две аналогичные группы детей возрастом 14-16 лет, находящиеся в условиях авторитарного стиля общения и общего подхода к тренировкам.

Методы: изучение литературы, систематизация, обобщение, сравнительный анализ, наблюдение, ознакомление с документацией и ее анализ, проведение педагогических экспериментов, опросов.

Методики: «Тест на выявление тенденций к стилям педагогического общения» (Н.П. Фетискина, В.В. Козлова, Г.М. Мануйлова); «Шкалы психологического благополучия» (К. Риффа); оценки уровня самооценки (С.Я. Дембо, Т.В. Рубинштейн); диагностики тревожности (Ч. Спилбергера, Ю.Л. Ханина).

Результаты. Определены ключевые компоненты психологического благополучия, выделены факторы, оказывающие на него наибольшее влияние. Разработана и апробирована программа педагогического сопровождения, включающая: индивидуализацию тренировочного процесса, внедрение психологической подготовки, изменение стиля общения тренера, учет гендерных особенностей подростков. Установлена положительная динамика в экспериментальной группе: снижение уровней ситуативной и личностной тревожности, повышение самооценки, улучшение показателей по шкалам психологического благополучия.

Выводы. Эффективные педагогические условия (позитивное эмоциональное сопровождение, индивидуальный подход, создание поддерживающей атмосферы в коллективе и психологическая подготовка через спортивную деятельность) значительно улучшают психологическое благополучие подростков, повышая их эмоциональную устойчивость, уверенность в себе и социальную адаптацию. Подтверждена гипотеза о значительном влиянии стиля педагогического общения, характера физической нагрузки, наличия психологической подготовки и индивидуального подхода на психологическое состояние юных спортсменов.

Практическая значимость исследования заключается в разработке прикладных материалов: плана психологической беседы с подростками, памятки для тренеров с рекомендациями по стилю общения и учёту половых различий в тренировочном процессе.

Ключевые слова: подростки, спортивная деятельность, психологическое благополучие, эффективные педагогические условия, педагогическое сопровождение, стиль педагогического общения, физическая нагрузка, индивидуальный подход

Для цитирования: Михайловская А.А., Игнатович С.С., Игнатович В.К. Педагогические условия становления психологического благополучия подростков в процессе спортивной деятельности: опыт эмпирического исследования // Педагогика: история, перспективы 2025. Том 8. № 4. С. 87-116
DOI: 10.17748/2686-9969-2025-8-4-87-116

Благодарность: Благодарим анонимного рецензента за детальные и убедительные советы по совершенствованию данной статьи.

Original article

PEDAGOGICAL CONDITIONS FOR THE FORMATION OF PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF ADOLESCENTS IN THE PROCESS OF SPORTS ACTIVITY: EXPERIENCE OF EMPIRICAL RESEARCH

Anastasia A. Mihailovskaja

Kuban State University
Krasnodar, Russia
eremyanc2014@yandex.ru

Svetlana S. Ignatovich

Kuban State University
ORCIDID <https://orcid.org/0000-0003-0479-6117>
Researcher ID Web of Science: AAD-7258-2019
Krasnodar, Russia
ssign67@mail.ru

Vladlen K. Ignatovich

Kuban State University
Krasnodar, Russia
ORCIDID <https://orcid.org/0000-0002-1625-772X>
Researcher ID Web of Science: AAD-6776-2019
vign62@mail.ru

Abstract. Introduction. The article addresses the issue of psychological well-being of adolescents emerging during sports activities. The purpose is to identify and theoretically substantiate pedagogical conditions contributing to its formation in the process of sports

activities, taking into account age and individual characteristics. Theoretical foundations of psychological well-being of adolescents are analyzed, as well as key pedagogical approaches and strategies aimed at its improvement through sports activities. Pedagogical methods and practices contributing to the strengthening of psychological well-being of adolescents in sports activities are identified. **Research experimental base:** State Budgetary Institution of Krasnodar Krai «Regional Center for Sports Training in Athletics», Krasnodar. Participants: 160 adolescents aged 13–16 years, as well as 16 coaches. Sports sections: State Budgetary Institution of Additional Education of Krasnodar Krai «Sports School of the Olympic Reserve in Athletics» of Krasnodar and Municipal Budgetary Institution of Additional Education Sports School of the Olympic Reserve «Venets» of Gulkevichi. Two similar groups of children aged 14–16 years were selected, under conditions of authoritarian communication style and general approach to training. **Methods:** literature study, systematization, generalization, comparative analysis, observation, familiarization with documentation and its analysis, pedagogical experiments, surveys. **Techniques:** «Test for identifying tendencies towards pedagogical communication styles» (N.P. Fetiskina, V.V. Kozlov, G.M. Manuylova); «Scales of psychological well-being» (C. Ryff); assessment of self-esteem level (S.Ya. Dembo, T.V. Rubinstein); anxiety diagnostics (C. Spielberger, Yu.L. Khanin). **Results.** Key components of psychological well-being were determined, factors having the greatest impact on it were identified. A pedagogical support program was developed and tested, including: individualization of the training process, introduction of psychological training, change in the coach's communication style, consideration of gender characteristics of adolescents. Positive dynamics in the experimental group was established: reduction of situational and personal anxiety levels, increase in self-esteem, improvement of indicators on psychological well-being scales. **Conclusions.** Effective pedagogical conditions (positive emotional support, individual approach, creation of a supportive atmosphere in the team, and psychological training through sports activities) significantly improve the psychological well-being of adolescents, increasing their emotional stability, self-confidence, and social adaptation. The hypothesis about the significant influence of pedagogical communication style, nature of physical load, presence of psychological training, and individual approach on the psychological state of young athletes was confirmed. The practical significance of the research lies in the development of applied materials: a plan for psychological conversation with adolescents, guidelines for coaches with recommendations on communication style and consideration of gender differences in the training process.

Keywords: adolescents, sports activity, psychological well-being, effective pedagogical conditions, pedagogical support, pedagogical communication style, physical load, individual approach

For Citation: Mihailovskaja A.A., Ignatovich S.S., Ignatovich V.K. Pedagogical conditions for the formation of psychological well-being of adolescents in the process of sports activity: experience of empirical research. Pedagogy: History, Prospects 2025. Vol. 8. No. 4 . P. 87-116 (in Russ.)

DOI: 10.17748/2686–9969–2025-8-4-87-116

Acknowledgement: *Thanks to the anonymous reviewer for the detailed and compelling tips for improving this article.*

Введение

Современные социальные и образовательные реалии акцентируют внимание на необходимости всестороннего развития личности ребёнка, особенно в подростковом возрасте – периоде интенсивных психологических и социальных изменений. Особое значение в этот период приобретает становление психологического благополучия, которое является важнейшим показателем личностного и социального здоровья подростка [1].

Психологическое благополучие включает в себя такие компоненты, как позитивное самоотношение, умение справляться со стрессами, наличие целей, чувство автономии и включенности в социальную жизнь [2]. В условиях возрастающей социальной турбулентности и информационной перегрузки подростки всё чаще сталкиваются с тревожностью, неуверенностью в себе, дефицитом мотивации. Эти факторы обостряют необходимость педагогического сопровождения процессов, способствующих укреплению их внутреннего ресурса и устойчивости.

При ведении неактивного образа жизни у подростков значительно снижаются объём и сила мышц, увеличивается количество жировой ткани, костная система теряет кальций и становится более хрупкой. Гиподинамия оказывает негативное влияние не только на физическое здоровье, но и на эмоционально-психическое состояние подростков. Они становятся более раздражительными, замкнутыми, теряют интерес к окружающему миру, у них наблюдается снижение уровня радостных эмоций, преобладание тревожности, агрессии, враждебности и наличие устойчивых страхов. Всё это значительно осложняет их взаимодействие с окружающими и может привести к трудностям социализации [3].

Физическое здоровье и психическое состояние подростка взаимообусловлены. Малоподвижный образ жизни делает организм человека беззащитным перед различными заболеваниями. Особенно тревожной ситуация становится в детском и подростковом возрасте. Согласно исследованию Д.Ю. Ярцевой и Г.Е. Дергуновой, одной из главных причин заболеваемости среди детей и подростков является именно низкий уровень двигательной активности, что негативно отражается не только на соматическом, но и на психоэмоциональном здоровье [4].

В связи с этим особенно актуальным становится вопрос о роли спортивной деятельности, которая не только способствует укреплению здоровья, но и оказывает благоприятное влияние на развитие личности подростка. Занятия спортом развивают дисциплину, настойчивость, уверенность в себе, способность к сотрудничеству и преодолению трудностей. Однако раскрытие этого потенциала требует создания определённых педагогических условий, способствующих формированию устойчивого психологического благополучия подростков.

Многие отечественные исследователи подчеркивают важность личностно ориентированного подхода в организации спортивной деятельности подростков [5]. Согласно данным исследований, создание поддерживающей образовательной среды, установление доверительных отношений между тренером и подростками, целенаправленное формирование мотивации к занятиям спортом и учёт индивидуально-личностных особенностей подростков оказывают существенное влияние на уровень их психологического благополучия [6].

Актуальность исследования обусловлена возрастающим интересом к вопросам психологического благополучия подростков, а также необходимостью разработки и внедрения эффективных педагогических стратегий, способствующих их гармоничному развитию через спортивную деятельность. В условиях динамично меняющегося социального окружения подростки сталкиваются с многочисленными психологическими и эмоциональными трудностями, что оказывает влияние на их самочувствие и качество жизни. Особое значение в этом контексте приобретает психологическое благополучие, которое включает в себя позитивное самоотношение, эмоциональную устойчивость, способность справляться со стрессами и взаимодействовать с окружающими.

Одним из важнейших факторов, влияющих на развитие подростков, является уровень их двигательной активности. Недостаток физической активности приводит к не только ухудшению физического здоровья, но и снижению психологического благополучия, повышению уровня тревожности и депрессии. В то же время, спортивная деятельность может стать мощным инструментом для улучшения психоэмоционального состояния подростков, а также для формирования устойчивых моделей поведения, направленных на преодоление жизненных трудностей.

Таким образом, исследование педагогических условий, способствующих становлению психологического благополучия подростков в процессе спортивной деятельности, представляет собой актуальную и важную задачу, которая может способствовать улучшению качества жизни и эмоционального состояния подрастающего поколения.

Целью исследования выступает выявление и теоретическое обоснование педагогических условий, способствующих становлению психологического благополучия подростков в процессе спортивной деятельности.

Мы предположили, что эффективные педагогические условия такие как: позитивное эмоциональное сопровождение, индивидуальный подход, создание поддерживающей атмосферы в коллективе и психологическая подготовка через спортивную деятельность способствуют значительному улучшению психологического благополучия подростков, повышая их эмоциональную устойчивость, уверенность в себе и социальную адаптацию.

Методы и методики исследования

Теоретические: изучение литературы, анализ, обобщение.

Эмпирические: наблюдения, ознакомление с документацией и ее анализ, проведение педагогических экспериментов, опросов.

«Тест на выявление тенденций к стилям педагогического общения» (Н.П. Фетискина, В.В. Козлова, Г.М. Мануйлова),

методика «Шкалы психологического благополучия» (К. Риффа);

методика оценки уровня самооценки (С.Я. Дембо, Т.В. Рубинштейн);

методика диагностики тревожности (Ч. Спилбергера, Ю. Л. Ханина).

Теоретический анализ литературных отечественных и зарубежных источников, учебно-методических пособий, авторефератов диссертаций и других материалов. Систематизация, обобщение и сравнительный анализ литературы.

Методологическую основу настоящего исследования составляют труды зарубежных, а также отечественных психологов и педагогов. Так в личностно-ориентированном подходе применены работы Л.С. Выготского, К.А. Абульхановой, А.Г. Асмолова, которые предполагают учет индивидуальных особенностей подростков, их внутреннего мира, потребностей и мотивов.

В деятельностном подходе используются труды А.Н. Леонтьева, С.Л. Рубинштейна, рассматривающие спорт как вид деятельности, в которой происходит формирование личностных качеств и психологического состояния.

Системный подход к исследованию педагогических условий включает в себя труды В.В. Давыдова, Н.В. Кузьминой, позволяющие рассматривать взаимодействие всех элементов образовательного процесса как целостную систему влияния на личность подростка.

Теоретическую основу исследования составляют положения, изложенные в трудах ученых, посвященные проблемам психологического благополучия, возрастной психологии и педагогике спортивной деятельности. В частности, в качестве основы анализа психологического благополучия личности использованы концепции К. Риффа, И.С. Коньшевой, В.М. Сливина, рассматривающие благополучие как интегративный показатель внутреннего состояния человека, включающий самооценку, эмоциональную устойчивость и удовлетворенность жизнью.

Особенности психического и личностного развития подростков раскрыты в работах Л.С. Выготского, Д.Б. Эльконина, Л.И. Божович, А.В. Петровского, акцентирующих внимание на значении социальной среды и деятельности для становления личности в подростковом возрасте. При формулировке педагогических условий

учитывались идеи личностно-ориентированного, деятельностного и системного подходов, представленные в работах В.В. Серикова, Н.Е. Щурковой, В.А. Сластенина, А.Н. Леонтьева, С.Л. Рубинштейна.

Важное значение имели исследования, посвященные влиянию спортивной деятельности на развитие подростков, проведенные Л.П. Матвеевым, В.К. Бальсевичем, Г.Г. Натадзе и другими учеными, подчеркивающие роль физической активности как фактора укрепления не только физического, но и их психологического здоровья.

Экспериментальная база исследования: ГБУ Краснодарского края «Региональный центр спортивной подготовки по легкой атлетике» г. Краснодара. Участниками стали 160 подростков в возрасте 13 – 16 лет, систематически занимающихся лёгкой атлетикой, а также 16 тренеров.

На подготовительном этапе проведено тестирование тренеров с целью выявления преобладающего стиля общения с педагогом. По результатам тестирования тренеров подростки были распределены на две группы по возрасту, количеству, условиям тренировок, находящиеся в условиях авторитарного стиля общения и общего подхода к тренировкам.

В экспериментальной группе была реализована программа по созданию благоприятных педагогических условий, включающая: индивидуализацию тренировочного процесса, внедрение психологической подготовки и изменение характера общения тренера.

Контрольная группа продолжала обучение без изменений. Эффективность программы оценивалась с помощью методик К. Риффа, Спилбергера и С.Я. Дембо-Т.В. Рубинштейна на начальном этапе и после эксперимента.

Это позволило провести сравнительный анализ влияния в данном случае – стиля общения тренера, психологической подготовки и подхода к тренировочному процессу на становление психологического благополучия подростков в процессе спортивной деятельности.

Понятие психологическое благополучие

Психологическое благополучие – «интегральное системное состояние человека или группы, которое представляет собой сложную взаимосвязь физических, психологических, культурных, социальных и духовных факторов» [7]. А также «отражает восприятие и оценку человеком своей самореализации с точки зрения пика потенциальных возможностей» [8].

Другими словами, психологическое благополучие подростков – это состояние душевного и эмоционального благополучия, которое отражает хорошее самочувствие, высокий уровень психологической адаптации, наличие позитивных отношений с окружающими людьми, здоровую самооценку и уверенность в себе. Оно охватывает все аспекты жизни подростка, включая его эмоциональное состояние, способность справляться со стрессом, общение с другими людьми, уровень самооценки и выполнение академических и социальных задач.

Н. Ипполитова и Н. Стерхова [9]¹ отмечают, что такое понятие как «педагогические условия», многогранное, поскольку охватывает широкий спектр факторов, обеспечивающих эффективность педагогического процесса. В научной литературе педагогические условия трактуются как совокупность специально организованных внешних и внутренних факторов, способствующих достижению образовательных целей, реализации потенциала личности обучающегося, а также созданию благоприятной среды для формирования необходимых знаний, умений, навыков и личностных качеств. Авторы подчеркивают, что данные условия могут включать как организационно-методические, так и психолого-педагогические аспекты, формирующиеся в конкретной образовательной ситуации [9].

Е.П. Ильин обратил внимание на такие черты психологического благополучия подростков, как высокая эмоциональная возбудимость, сильные эмоциональные переживания, чрезмерно высокая готовность к переживанию страха [10].

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. Автор выделяла также пять признаков психологического благополучия обучающихся: интерес к учебе, удовлетворенность ее результатами, хорошее самочувствие, эмоциональное спокойствие, позитивные эмоции [11].

К. Рифф полагала, что «психологическое благополучие личности подростка нельзя сравнивать с субъективным благополучием», поскольку каждое из них имеет свои характерные особенности [12].

По ее мнению, «выделенные компоненты психологического благополучия личности подростков, соотносятся с различными структурными элементами теорий, в которых речь идет о позитивном функционировании личности» [13].

Важным элементом психологического благополучия подростка является его эмоциональное состояние. Подросток должен иметь возможность распознавать свои эмоции, адекватно их осознавать и управлять ими. Это позволяет развивать эмоциональную интеллектуальность и отношения с другими людьми. Способность справляться со стрессом также важна для психологического благополучия подростков. Подростки сталкиваются с различными стрессовыми ситуациями, например, экзаменами, проблемами со сверстниками, неопределенностью будущего и т.д. Способность приспосабливаться к ним и решать их помогает создать чувство уверенности и контроля над своей жизнью [14].

¹ Цит.по (Володин А.А., Бондаренко Н.Г. Анализ содержания понятия «Организационно-педагогические условия» // Известия ТулГУ. Гуманитарные науки. 2014. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/analiz-soderzhaniya-ponyatiya-organizatsionno-pedagogicheskie-usloviya>) (дата обращения: 27.08.2025)]

Качество отношений с окружающими людьми также имеет большое значение для психологического благополучия подростка. Это включает отношения с родителями, друзьями, учителями и другими значимыми взрослыми. Благополучие подростка связано с ощущением поддержки, любви, принятия и взаимодействия в этих отношениях [15].

А.В. Родионов в своей статье показывает, что В.Н. Смоленцева и М.В. Валууженич в своих работах отмечали, что психологическое благополучие подростка характеризуется «открытостью другим людям, способностью эмоционального реагировать на происходящее в окружающем мире, способностью к преодолению отчуждения, а также способностью испытывать все эмоции и чувства». Установлено, что у подростков возникает заинтересованность «в учебе и получении знаний, позитивных жизненных ценностей, социальных компетенций, позитивной идентичности; навыков рационального расходования времени, автономии» [16].

Хорошая самооценка также является важным аспектом психологического благополучия подростков. Подросток, который имеет положительное отношение к себе, верит в свои собственные способности и ценность. Он более мотивирован к достижению своих целей и чувствует себя более довольным и счастливым. Выполнение академических и социальных задач является важным показателем психологического благополучия подростков. Успех в учебе, участие в различных школьных и внешкольных активностях и социальная адаптация способствуют формированию положительного самоощущения и удовлетворенности [17].

Поскольку скорость и благополучность адаптации отличается у каждого человека, то можно говорить о степени адаптированности или дезадаптированности индивида. Т. к. адаптация протекает в условиях социального взаимоотношения людей, то уровень адаптированности индивида к группе или обществу будет определяться, во-первых, свойствами и качествами самого индивида, а во-вторых, свойствами и качествами социальной группы, социальной среды [18].

Обследование психологического благополучия подростков включает изучение этих аспектов, а также оценку уровня эмоциональной стабильности, уровня стресса и адаптированности подростка к различным жизненным ситуациям. Совокупность всех этих факторов определяет психологическое благополучие подростков и влияет на их общую жизнеспособность и успешность.

Про взаимоотношения между подростками пишет П.Я. Гальперин [19]...: «в разных ситуациях они бурно ругаются, но при этом быстро могут помириться. ...Их круг общения быстро меняется и идет текучка среди интересов. Особенным моментом возрастного периода является поиск своего места в социуме, и осознание того, что ты «значим» в кругу сверстников. У детей подросткового возраста происходит поиск признания и значимости, поисков себя, собственной личности» [19].

В современной научной литературе выделяются следующие основные составляющие психологического благополучия подростков, каждая из которых оказывает значительное влияние на формирование целостной и здоровой личности [20].

1. Идентичность и самоопределение. В период подросткового развития, подростки начинают искать свою личность и найти свое место в обществе. Психологическое благополучие подростков связано с возможностью идентифицировать себя, определить свои ценности, интересы и достоинства. Подростки с высоким уровнем эмоционального интеллекта способны эффективно справляться с новыми ситуациями на основе их прошлого опыта. Кроме того, они обладают хорошо развитыми социальными навыками и умением использовать свою эмоциональную осведомленность в регуляции межличностного поведения. Е.А. Грибоедова, отмечал, что А. Кармели с коллегами выявили положительную корреляцию между эмоциональным интеллектом и жизненным успехом [21].

2. Эмоциональная стабильность. Подростки сталкиваются с большим количеством эмоциональных вызовов и переживаний, таких как стресс, тревога и депрессия. Психологическое благополучие подростков требует развития эмоциональной интеллектуальности и способности эффективно управлять своими эмоциями [22].

3. Социальные отношения. У подростков развивается потребность в социальном взаимодействии и формировании близких отношений со сверстниками, друзьями и семьей. Качество этих отношений имеет важное значение для психологического благополучия подростков [23].

4. Академическая мотивация. Успех в учебе и выполнение учебных задач также влияют на психологическое благополучие подростков. Мотивация для достижения академического успеха, умение управлять временем и развитие учебных навыков являются важными особенностями [24].

5. Физическое здоровье. Физическое здоровье также является неотъемлемой частью психологического благополучия подростков. Здоровое питание, физическая активность и сон играют важную роль в удовлетворенности и хорошем самочувствии. «На этом этапе возрастного периода у детей завязывается настоящая и крепкая дружба» избирательностью друзей и отношений, устойчивостью и глубиной эмоциональной связи **14»** [25].

6. Возможность самореализации и достижения. Подростки нуждаются в возможности осуществления своих целей и достижений. Это может быть связано с активным участием в хобби, спорте, искусстве или других областях, которые могут развить их навыки и стимулировать личностный рост. Профориентационные занятия будут не просто давать детям знания о профессиях и вариантах продолжения образования, но будут побуждать их задуматься о своем будущем, о своих жизнен-

ных ценностях, о волнующих их нравственных вопросах и жизненных проблемах, о профессиональной успешности и самореализации [22].

7. Способность к адаптации и управлению стрессом. Подростки сталкиваются с множеством изменений и вызовов в этом периоде жизни. Психологическое благополучие подростков требует умения адаптироваться и эффективно справляться со стрессом и изменениями[23].

Педагогическими условиями называют «комплекс специально аргументированных и организованных обстоятельств и направлений педагогической деятельности, которые в совокупности определяют достижение эффективности результата процесса обучения на различных его этапах и в целом» [25].

Организационные условия включают в себя физическое и временное планирование образовательного процесса. Это может быть удобное расположение учебных классов, достаточное количество оборудования, наличие учебных материалов, а также гибкость расписания занятий. Важно, чтобы образовательная среда была удобной и безопасной для учеников, обеспечивала возможности для активного вовлечения в учебный процесс.

Психолого-педагогические условия связаны с созданием в образовательной среде психологически комфортной обстановки, способствующей раскрытию потенциала обучающихся. Педагог должен учитывать индивидуальные особенности каждого ученика, его уровень подготовки, интересы и эмоциональное состояние. Важную роль здесь играют поддержка, эмпатия, поощрение, создание атмосферы сотрудничества и взаимного уважения.

Методические условия включают использование педагогом разнообразных форм, методов и средств обучения, которые наилучшим образом соответствуют задачам образовательного процесса. Выбор методов обучения зависит от целей урока, особенностей учеников и предмета. Современные технологии, активные и интерактивные методы обучения (групповая работа, проекты, дискуссии) могут значительно повысить эффективность усвоения материала. Социальные условия включают в себя взаимодействие учащихся между собой и с педагогами. Благоприятная социальная среда способствует развитию коммуникативных навыков, формированию навыков работы в команде и взаимной поддержке. Педагог может содействовать созданию позитивного микроклимата в коллективе через развитие социальных навыков и организацию внеурочных мероприятий [26, 27, 28].

Таким образом, психологическое благополучие подростков представляет собой многокомпонентную структуру, включающую такие важные элементы, как идентичность и самоопределение, эмоциональная стабильность, социальные отношения, академическая мотивация, физическое здоровье, способность к самореализации и адаптация к стрессу. Каждый из этих аспектов играет ключевую роль в гармоничном развитии личности подростка и требует целенаправленного педагоги-

ческого сопровождения. Комплексное понимание этих компонентов позволяет выстраивать эффективные условия, способствующие формированию устойчивого психологического благополучия в условиях спортивной деятельности.

Отмечу, что психологическая поддержка, создание комфортной и безопасной обстановки, возможность для самовыражения и самореализации помогают формировать у учеников уверенность в своих силах, развивать критическое мышление и самостоятельность.

Экспериментальная база, методы и организация исследования

Экспериментальной базой исследования стал Государственное бюджетное учреждение Краснодарского края «Региональный центр спортивной подготовки по легкой атлетике» г. Краснодара.

В исследовании приняли участие 160 подростков в возрасте от 13 до 16 лет, систематически занимающихся лёгкой атлетикой – основная целевая группа эксперимента, а также 16 тренеров. В ходе эксперимента дети были выбраны две аналогичные группы детей (по возрасту, количеству, условиям тренировок), находящиеся в условиях авторитарного стиля общения и общего подхода к тренировкам.

В экспериментальной группе была реализована программа по созданию благоприятных педагогических условий, включающая: индивидуализацию тренировочного процесса, внедрение психологической подготовки и изменение характера общения тренера. Контрольная группа продолжала обучение без изменений. Эффективность программы оценивалась с помощью методик К. Риффа и Спилбергера на начальном этапе и после эксперимента.

Исследование проходило в три этапа: констатирующий (декабрь 2024 г.) – проведено анкетирование педагогов и диагностика детей; формирующий (март–апрель 2025 г.) – реализация программы по улучшению педагогических условий; контрольный (май 2025 г.) – повторное тестирование и анализ изменений.

Процедура сбора данных

На подготовительном этапе было проведено тестирование тренеров (методика Н.П. Фетискина, В.В. Козлова, Г.М. Мануйлова «Тест на выявление тенденций к стилям педагогического общения») с акцентом на трех стилях: авторитарном, либеральном и демократическом [29].

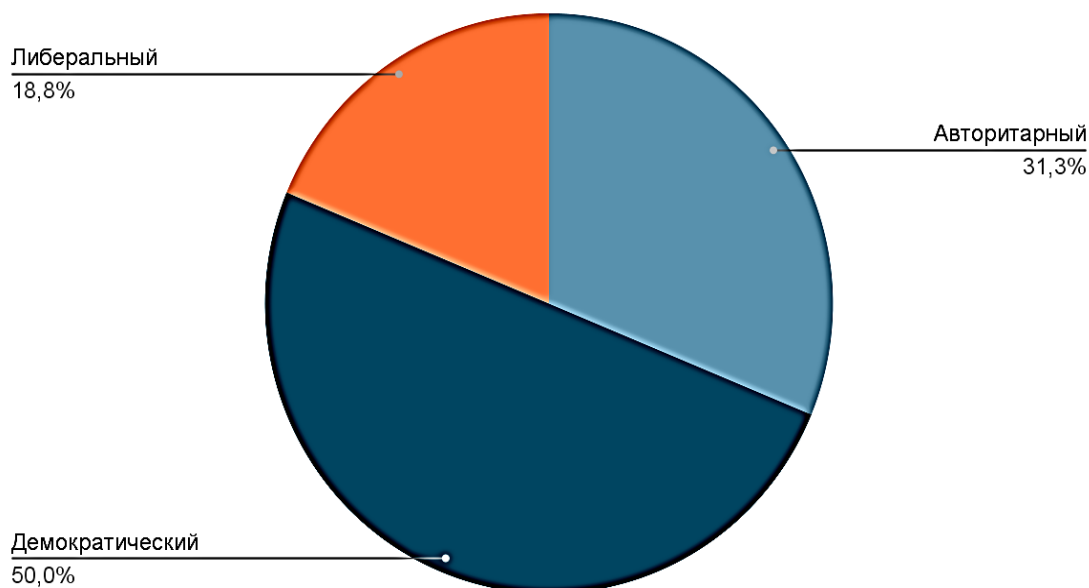
Данное распределение позволило провести сравнительный анализ влияния различных педагогических условий, основанных на стиле общения тренера, на становление психологического благополучия подростков в процессе спортивной деятельности.

После обработки результатов анкетирования тренеров получили следующие данные, представленные в диаграмме 1.

Диаграмма 1 – Анализ результатов тестирования по выявлению стиля общения педагога

Diagram 1 – Analysis of the results of testing to identify the teacher's communication style

Стили общения педагогов



Источник: составлено авторами научной статьи.

Source: compiled by the authors of the scientific article.

Анкетирование позволило выделить три группы педагогов по стилю общения, так в первой группе с авторитарным стилем 5 человек, во второй группе 8 человек, третья группа с либеральным стилем включает в себя 3 человека. Таким образом в процентном соотношении получается что, авторитарный стиль составляет – 31,25%, демократический – 50%, либеральный – 18,75%.

После тестирования и наблюдений при авторитарном стиле прослеживается, что подростки зависят от учителя, боятся высказывать свое мнение, не проявляют инициативу. На личностное развитие влияет жесткий контроль. Подростки чувствуют отчужденность, страх и испытывают чувство беспомощности. У учеников прослеживается низкая самооценка.

При демократическом стиле общения у подростков наблюдаются показатели выше, чем при авторитарном и либеральном. Ученики в этой группе чувствуют себя уверенно, самостоятельны, стремятся к развитию, умеют ставить цели, имеют среднюю и высокую самооценку. Доверяют и хорошо взаимодействуют с педагогом.

Стиль либеральный же влияет на подростков так, что уровень автономности у них умеренный, но отсутствует четкое руководство. Есть свобода и право выбора, но нет направления и структурированной помощи. С преподавателем имеют теплые отношения, но возможен недостаток авторитета учителя. Имеют адекватную самооценку.

Таким образом в ходе исследования мы выявили, что демократический стиль общения наиболее положительно влияет на психологическое благополучие подростков.

Проследим взаимосвязь стиля общения педагога на психологическое благополучие подростков. Для этого используем: К. Риффа. методику «Шкалы психологического благополучия», методику оценки уровня самооценки С.Я. Дембо – Т.В. Рубинштейн и методику диагностики тревожности Ч. Спилбергера – Ю.Л. Ханина (личностная и ситуативная тревожность).

В ходе моего исследования для диагностики уровня тревожности испытуемых я использовала методику Ч. Спилбергера в адаптации Ю.Л. Ханина. Она направлена на определение двух видов тревожности: ситуативной(или реактивной) и личностной. Ситуативная тревожность – это временное эмоциональное состояние, возникающее в конкретной стрессовой ситуации, тогда как личностная тревожность отражает устойчивую склонность человека воспринимать различные жизненные обстоятельства как потенциально опасные или угрожающие.

Далее рассмотрим такие педагогические условия, из которых выстраивается тренировочный процесс в целом, например, индивидуальный или общий подход, чередование и планомерность нагрузки, и психологическую подготовку подростков. Изучим тренировочные планы педагогов, чтобы выяснить системы подготовки.

Для начала проследим, как влияет индивидуальный или общий подход на психологическое благополучие. После изучения документации было установлено, что в группах педагогов с демократическими и либеральными стилями общения подход к ученикам индивидуальный, а в группе педагогов авторитарного стиля общения система подготовки общая. Результаты представлены в таблице 2.

Таблица 1 – Анализ результатов тестирования педагогов

Table 1 – Analysis of the results of testing teachers

Стиль общения	Психол. подготовка	Тип нагрузки	Подход тренера	Кол-во учащихся
Авторитарный	Есть	Постоянная	Общий	10
Авторитарный	Есть	Чередование	Общий	15
Авторитарный	Нет	Постоянная	Общий	15
Авторитарный	Нет	Чередование	Общий	10
Либеральный	Есть	Постоянная	Индивидуальный	10
Либеральный	Есть	Чередование	Индивидуальный	5
Либеральный	Нет	Постоянная	Индивидуальный	10
Либеральный	Нет	Чередование	Индивидуальный	5

Демократический	Есть	Постоянная	Индивидуальный	30
Демократический	Есть	Чередование	Индивидуальный	10
Демократический	Нет	Постоянная	Индивидуальный	30
Демократический	Нет	Чередование	Индивидуальный	10

Далее для тестирования используем методику К. Риффа.

Источник: составлено авторами научной статьи.

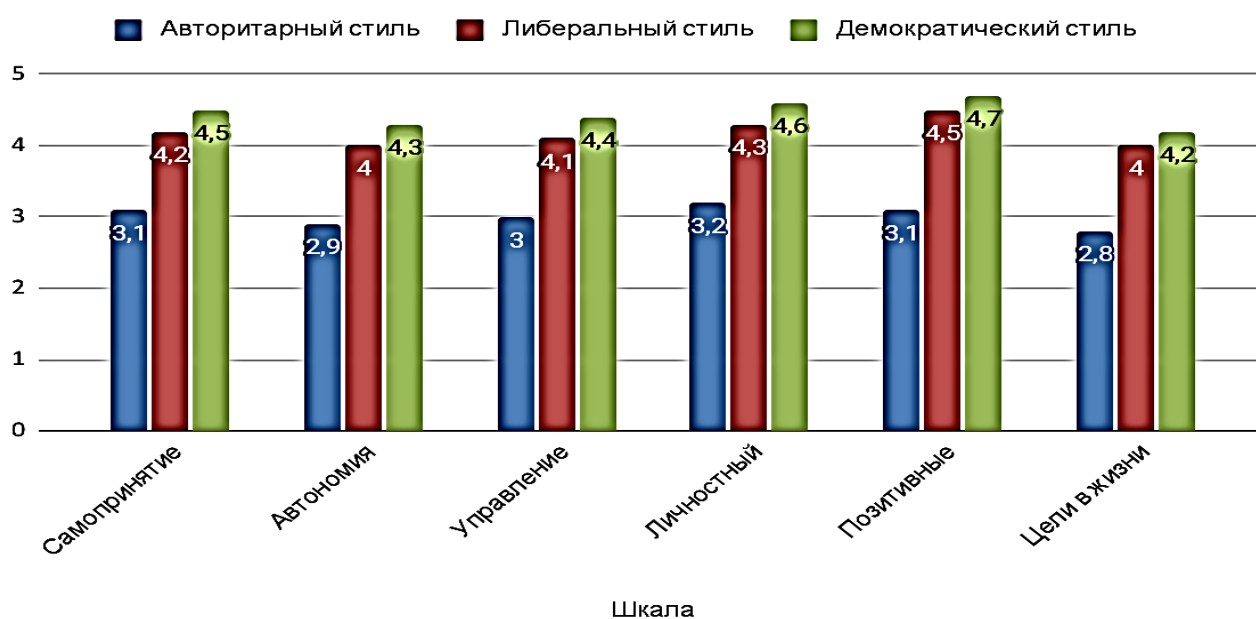
Source: compiled by the authors of the scientific article.

После сбора данных можно сделать вывод, что учащиеся, находящиеся в группах с индивидуальным подходом (либеральный и демократический стиль), показывают высокие показатели по всем шкалам (позитивные отношения, личностный рост и самопринятие). В группе с авторитарным стилем с использованием общего подхода значения ниже, а именно по шкале цели в жизни и автономия, что говорит о меньшей удовлетворенности и психологическом комфорте у детей.

Данные тестирования представлены в диаграмме 2.

Диаграмма – 2. Средние показатели психологического благополучия учащихся в зависимости от стиля педагогического общения тренера

Diagram 2. Average indicators of psychological well-being of students depending on the style of pedagogical communication of the trainer



Источник: составлено авторами научной статьи.

Source: compiled by the authors of the scientific article.

Таким образом, индивидуальный подход в обучении является благоприятным условием для поддержания и развития психологического благополучия подростков.

Следующим педагогическим условием является психологическая подготовка, которая в данном исследовании включает такие компоненты, как развитие стрессоустойчивости, работа с самооценкой, целеполагание, рефлексия после соревнований, техники расслабления и визуализации. Данные о группах с наличием или отсутствием психологической подготовки представлены в таблице 2, также на диаграмме 3 изображены результаты детей после тестирования тревожности по методике Спилбергера – Ханина.

Диаграмма – 3. Результаты тестирования тревожности по методике Спилбергера – Ханина

Diagram 3. Results of anxiety testing using the Spielberger-Khanin method



Источник: составлено авторами научной статьи.

Source: compiled by the authors of the scientific article.

Анализ полученных данных, основанных по методике оценивания тревожности Спилберга–Ханина, показал, что наличие психологической подготовки у подростков оказывает положительное влияние на уровень тревожности. Участники с психологической подготовкой продемонстрировали значительно более низкие показатели как ситуативной (СТ = 35,8), так и личностной тревожности (ЛТ = 40,5) по сравнению с подростками, не проходившими такую подготовку (СТ = 43,3; ЛТ = 46,1).

Следует отметить, что исследование проводилось среди подростков, занимающихся спортом, в условиях регулярной спортивной деятельности. Это подчеркивает важность включения элементов психологической подготовки в тренировочный процесс. Полученные результаты свидетельствуют о том, что психологическая подготовка способствует снижению как ситуативного эмоционального напряжения в стрессовых ситуациях (например, перед соревнованиями), так и устойчивого уровня

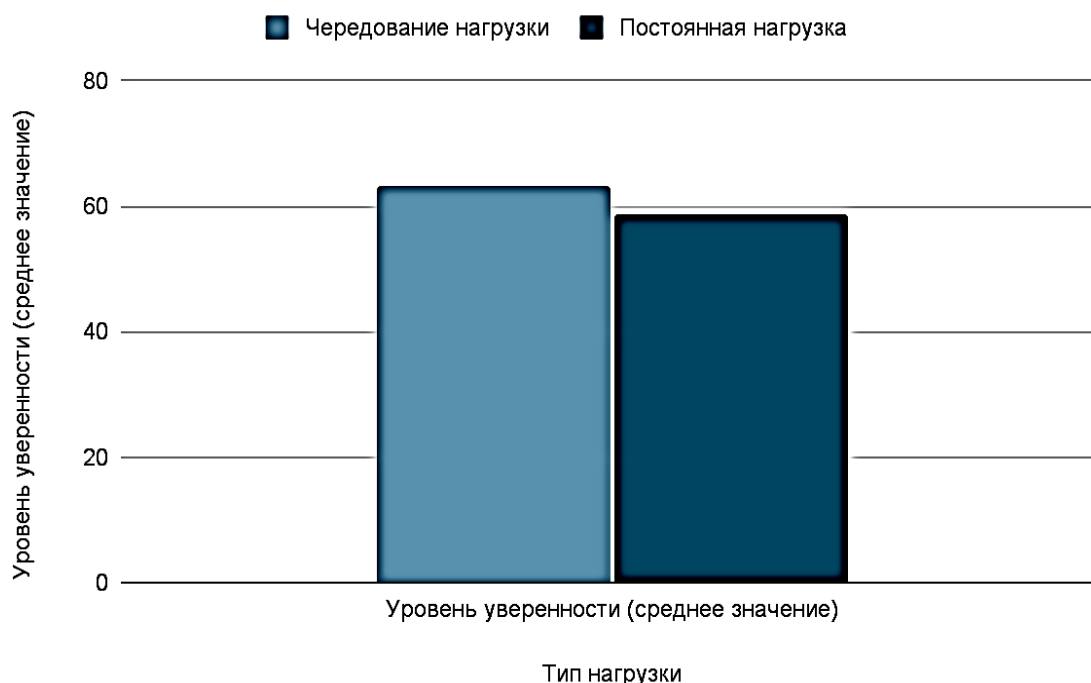
тревожности, что особенно важно в подростковом возрасте, когда идет активное формирование личности и повышена эмоциональная чувствительность.

Таким образом, внедрение психологической подготовки в спортивную деятельность подростков может рассматриваться как эффективный способ профилактики повышенной тревожности и укрепления психоэмоционального состояния.

Следующим отслеживающим фактором является интенсивность спортивной деятельности (чередование нагрузки с отдыхом или постоянная нагрузка). Данные представлены в таблице 3. Проведем тестирование по методике Дембо и Рубинштейна. Подростки, тренирующиеся в условиях чередующейся физической нагрузки, в среднем демонстрируют более высокий уровень уверенности в себе (63,2 балла), чем те, кто постоянно находится под физической нагрузкой (58,7 балла). Разница составляет 4,5 балла, что при подтверждении статистически может указывать на важность режима восстановления для формирования более стабильной самооценки у подростков. Результаты представлены в диаграмме 4.

Диаграмма – 4. Результаты оценки самооценки личности подростков

Diagram 4. Results of the assessment of self-esteem of the personality of adolescents



Источник: составлено авторами научной статьи.

Source: compiled by the authors of the scientific article.

Таким образом, на основании полученных данных можно сделать вывод о том, что планомерная нагрузка, чередующаяся с отдыхом, положительно влияет на самооценку подростков.

Разработка программы по улучшению педагогических условий

В рамках данного исследования была разработана программа, направленная на снижение тревожности и формирование адекватной самооценки у подростков, занимающихся спортом. Программа основана на индивидуальном подходе с учетом гендерных особенностей, коррективке педагогического стиля общения и включении элементов психологической подготовки в тренировочный процесс.

Практическая значимость исследования заключается в разработке прикладных материалов: памятки для тренеров с конкретными рекомендациями по стилю общения, а также плана психологической беседы, способствующего снижению тревожности у подростков (Приложение).

Программа предусматривает различный подход к мальчикам и девочкам, опирающийся на особенности их мотивации, эмоционального реагирования и предпочтений в коммуникации. Для мальчиков характерно стремление к лидерству и высокая мотивация достижения, поэтому им необходим четкий структурированный подход, акцент на конкретные результаты, признание достижений. В то время как девочки чаще ориентированы на социальное одобрение и доверительные отношения, им важна мягкая поддержка, участие в обсуждении задач и эмоционально окрашенная обратная связь. Также учтены различия в переносимости физической нагрузки: девочкам рекомендуется чередование нагрузки и отдыха, в то время как для мальчиков возможно введение более интенсивного тренировочного режима при сохранении элементов саморефлексии.

Цель психологических бесед – снижение уровня ситуативной тревожности, развитие уверенности в собственных силах, формирование позитивного отношения к тренировочному процессу и к себе. Беседа длится 15–20 минут и включает несколько этапов:

1. Приветствие и настрой (2 минуты) – создание доверительной атмосферы.
2. Обсуждение актуальных переживаний (5 минут) – выявление факторов тревожности без критики.
3. Рефрейминг негативных установок (5 минут) – переосмысление неудач как возможностей для роста.
4. Упражнение на самоподдержку (5 минут) – формирование позитивных самоутверждающих фраз.
5. Заключение (2 минуты) – закрепление позитивной обратной связи и поддержка.

Подобная регулярная работа позволяет формировать у подростков установку на развитие, снижать страх ошибок и развивать навыки саморегуляции.

Ключевым фактором в создании благоприятной педагогической среды является стиль общения тренера. В прикладных материалах было отмечено, что наиболее эффективным в работе с подростками является демократический стиль, который предполагает: поддержку инициативы спортсменов; совместное обсуждение целей и задач; индивидуальный подход к нагрузке; акцент на личностный рост, а не исключительно на результат. Следует избегать признаков авторитарного стиля, таких как давление, односторонние приказы, чрезмерная критика, игнорирование

эмоционального состояния подростков. Подобное поведение тренера способствует росту тревожности и формированию негативной самооценки.

Сравнительный анализ уровня психологического благополучия подростков в экспериментальной и контрольной группах

Цель исследования – выявление и теоретическое обоснование педагогических условий, способствующих становлению психологического благополучия подростков в процессе спортивной деятельности.

Задачей выступает проведение исследования по влиянию педагогических условий, разработанных по программе на становление психологического благополучия подростков в процессе спортивной деятельности.

Предполагается, что эффективные педагогические условия такие как: позитивное эмоциональное сопровождение, индивидуальный подход, создание поддерживающей атмосферы в коллективе и психологическая подготовка через спортивную деятельность способствуют значительному улучшению психологического благополучия подростков, повышая их эмоциональную устойчивость, уверенность в себе и социальную адаптацию.

С целью проверки выдвинутых гипотез и выявления влияния психологической подготовки и характера тренировочной нагрузки на уровень тревожности и самооценки подростков, занимающихся спортом, было проведено эмпирическое исследование на базе спортивных секций Государственного бюджетного учреждения дополнительного образования Краснодарского края «Спортивная школа олимпийского резерва по легкой атлетике» г.Краснодара и Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования спортивная школа олимпийского резерва «Венец» г. Гулькевичи.

Важно отметить, что в ходе эксперимента дети были выбраны две аналогичные группы детей возрастом 14-16 лет, находящиеся в условиях авторитарного стиля общения и общего подхода к тренировкам.

В экспериментальной группе была реализована программа по созданию благоприятных педагогических условий, включающая: индивидуализацию тренировочного процесса, внедрение психологической подготовки и изменение характера общения тренера. Контрольная группа продолжала обучение без изменений.

Эффективность программы оценивалась с помощью методик К. Риффа, Спилбергера и Дембо на начальном этапе и после эксперимента.

Экспериментальная группа тренировалась в условиях чередующейся физической нагрузки (т.е. чередование высоких и умеренных нагрузок в течение недели) и регулярной психологической подготовки, включающей беседы с элементами саморегуляции, поддерживающее общение и упражнения на самоподдержку.

Контрольная группа тренировалась при постоянной физической нагрузке (интенсивный режим без фаз восстановления) и без включения элементов психологической поддержки.

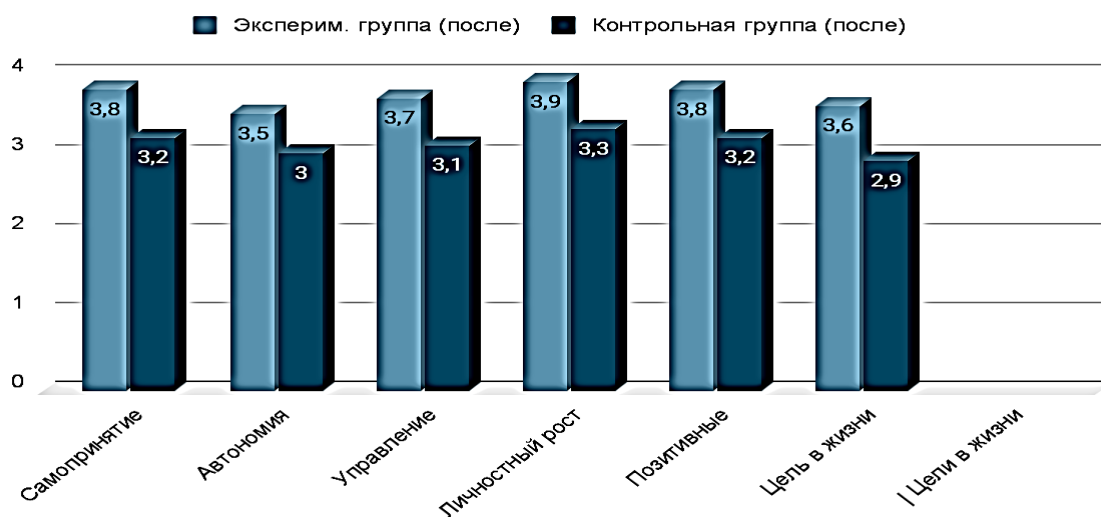
Таким образом, отмечены два ключевых фактора: наличие/отсутствие психологической подготовки и характер нагрузки. Это позволило оценить их влияние на ситуативную и личностную тревожность, а также на самооценку подростков.

После реализации программы психологической подготовки и введения чередующейся физической нагрузки в экспериментальной группе было проведено повторное тестирование по методике К. Риффа. Целью является выявить изменения в уровне психологического благополучия подростков по шести шкалам. Повторный сбор данных проводился через 1 месяц.

Данные указаны в диаграмме 5.

Диаграмма – 5. Результаты повторного тестирования по методике К. Риффа «Шкалы психологического благополучия»

Diagram – 5. Results of retesting according to the method of K. Riff “Scale of psychological well-being”



Источник: составлено авторами научной статьи.

Source: compiled by the authors of the scientific article.

Проведенное сравнение данных до и после эксперимента показывает, что в экспериментальной группе произошли положительные изменения по всем шкалам методики.

Далее сопоставим результаты двух этапов по методике диагностики тревожности Ч. Спилбергера – Ю.Л. Ханина. (Таблица 2).

Таблица – 2. Сравнительный анализ результатов по методике Ч. Спилберга – Ю.Л. Ханина.

Table 2. Comparative analysis of the results using the method of C. Spielberg – Yu. L. Khanin.

Группа	СТ (до)	СТ (после)	ЛТ (до)	ЛТ (после)
Экспериментальная	39	31	44	36
Контрольная	49	47	53	51

Источник: составлено авторами научной статьи.

Source: compiled by the authors of the scientific article.

Экспериментальная группа показала выраженное снижение как ситуативной, так и личностной тревожности: СТ снизилась с 39 до 31 балла, что указывает на улучшение способности подростков справляться с текущими стрессовыми ситуациями. ЛТ снизилась с 44 до 36 баллов, что говорит об уменьшении общей тревожности как устойчивой личностной черты. Контрольная группа, напротив, сохранила высокий уровень тревожности. Незначительное снижение (в пределах 1–2 баллов) может быть связано с естественной адаптацией, но не является результатом целенаправленного воздействия. Показатели ЛТ и СТ остались на высоком уровне, что свидетельствует о психологической перегрузке и отсутствии поддержки в условиях постоянной физической нагрузки и авторитарного стиля тренера.

На завершающем этапе эмпирического исследования проведем сравнительный анализ контрольной и экспериментальной группы по методике Т.В. Дембо – С.Я. Рубинштейн. Экспериментальная группа показала значительное повышение уровня самооценки — с 5,6 до 7,8 баллов. Это свидетельствует о формировании более позитивного образа «Я», росте уверенности в себе, мотивации и удовлетворенности собственной деятельностью.

Таким образом, в результате проведенной программы, включающей психологическую подготовку, индивидуальный подход и чередование физической нагрузки, в экспериментальной группе наблюдается устойчивый рост уровня самооценки. Повышение показателей отражает не только формирование более позитивного образа «Я», но и усиление уверенности в себе, повышение мотивации и эмоциональной устойчивости подростков в условиях спортивной деятельности.

В контрольной группе, где условия тренировочного процесса остались неизменными (авторитарный стиль общения, общий подход, постоянная нагрузка, отсутствие психолого-педагогической поддержки), изменения не носят существенного характера. Это указывает на неэффективность традиционного тренировочного процесса в вопросах формирования устойчивой и адекватной самооценки у подростков.

Проведенное эмпирическое исследование подтвердило гипотезу о значительном влиянии стиля педагогического общения, характера физической нагрузки, наличия психологической подготовки и индивидуального подхода на психологическое состояние юных спортсменов.

Заключение

На основе анализа научной литературы определены ключевые компоненты психологического благополучия, а также выделены шесть факторов, оказывающих на него наибольшее влияние: семейная и социальная поддержка, школьная среда, физическое здоровье и образ жизни, дружеские отношения и развитие навыков саморегуляции.

В ходе эмпирической части исследования была апробирована программа педагогического сопровождения, включающая: индивидуализацию тренировочного процесса, внедрение психологической подготовки, изменение стиля общения тренера, учет гендерных особенностей подростков.

Программа реализовывалась в условиях спортивной секции с подростками в возрасте 14–16 лет. В экспериментальной группе тренировки проводились с чередованием физической нагрузки и регулярной психологической поддержкой, в то время как в контрольной группе сохранялись традиционные методы (авторитарный стиль общения, постоянная интенсивная нагрузка, отсутствие психологической подготовки).

Анализ результатов, полученных с помощью методик К. Риффа, Ч. Спилбергера – Ю.Л. Ханина и Т.В. Дембо – С.Я. Рубинштейна, позволил установить положительную динамику в экспериментальной группе: снижение уровней ситуативной и личностной тревожности, повышение самооценки, улучшение показателей по шкалам психологического благополучия.

Практическая значимость работы заключается в разработке прикладных материалов: плана психологической беседы с подростками, памятки для тренеров с рекомендациями по стилю общения и учёту половых различий в тренировочном процессе (Приложение).

Полученные результаты подтверждают гипотезу исследования и указывают на эффективность внедрения разработанной программы в систему спортивной подготовки. Создание благоприятных педагогических условий на основе индивидуального подхода, эмоциональной поддержки и грамотной организации тренировочного процесса позволяет не только повысить спортивные результаты, но и обеспечить личностное развитие, эмоциональную устойчивость и адаптацию подростков к условиям современной социальной среды.

ПРИЛОЖЕНИЕ**Памятка для тренеров**

Рекомендации по стилю общения с подростками в спортивной деятельности. Данная памятка направлена на формирование благоприятной психологической среды в спортивной секции, снижение уровня тревожности и развитие уверенной самооценки у подростков.

1. Основные педагогические принципы

- Используйте демократический стиль общения.
- Уважайте мнение подростка, создавайте атмосферу сотрудничества.
- Акцентируйте внимание на процессе развития, а не только на результате.
- Предоставляйте эмоциональную поддержку и конструктивную обратную связь.

2. Учет гендерных различий

Для мальчиков:

- Важно признание достижений, четкие инструкции, структурированный подход.

Для девочек:

- Необходима мягкая поддержка, участие в принятии решений, эмоционально окрашенная обратная связь.

3. Избегайте

- Авторитарного давления и резкой критики.
- Игнорирования эмоций подростков.
- Частого сравнения между участниками.
- Ориентации исключительно на результат.

4. Элементы психологической поддержки

- Регулярные психологические беседы (15–20 мин в неделю).
- Развитие позитивного отношения к ошибкам как части роста.
- Упражнения на самоподдержку и саморегуляцию.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Рогов, Е. И. Настольная книга практического психолога / Е. И. Рогов. – М.: Владос, 2020. – 688 с.
2. Леонтьев, Д. А. Психология смысла: природа, структура и динамика смыслообразующих процессов / Д. А. Леонтьев. – М.: Смысл, 2003. – 487 с.
3. Лианова, Н. А. Особенности эмоционального состояния подростков с различным уровнем физической активности / Н. А. Лианова // Вестник Тамбовского университета
4. Ярцева, Д. Ю. Влияние малоподвижного образа жизни на состояние здоровья подростков / Д. Ю. Ярцева, Г. Е. Дергунова // Молодой ученый. — 2017. — №12. — С. 180–182. — URL: <https://moluch.ru/archive/152/43217/> (дата обращения: 10.05.2025)
5. Серебрякова, И. В. Влияние физической культуры на эмоциональное состояние подростков / И. В. Серебрякова // Вопросы современной науки и практики. – 2018. – № 2 (35). – С. 112–117.
6. Бочкарёва, О. В. Формирование психологического благополучия подростков средствами физической культуры и спорта / О. В. Бочкарева // Современные научные исследования и инновации. – 2021. – № 5. – URL: <https://web.snauka.ru/issues/2021/05/94447> (дата обращения: 10.05.2025).
7. Мэй Р. Искусство психологического консультирования. Как давать и обрести душевное здоровье / Р. Мэй. М.: ЭКСМО-Пресс (2002)
8. Ryff C.D. Psychological well-being / J. E. Birren (Ed.), Encyclopedia of gerontology: age, aging, and the aged. San Diego, CA: Academic Press (1996)
9. Ипполитова Н., Стерхова Н. Анализ понятия «педагогические условия»: сущность, классификация // General and Professional Education. – 2012. – № 1. – С. 8–14.
10. Ильин Е. П. Мотивация и мотивы. – СПб.: Питер, 2002 – 512 с.
11. 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.
12. Рифф, К. Основы формирования личности/ К. Рифф. – М.: Наука, 2015 – 174 с.
13. Аверин В.А. Психология личности. СПб. : Питер, 2003. 309 с.
14. Егорова Н.В., Емельянова Т.П. Психологическое благополучие подростка: к вопросу о диагностическом инструментарии // Психологическая наука и образование. – 2024. – №4. – URL:https://psyjournals.ru/journals/psyedu/archive/2024_n4/Egorova_Emelyanova (дата обращения: 11.05.2025).
15. Демин М.В. Проблемы теории личности. – М.: МГУ, 1977.

16. Родионов А.В. Психология детско-юношеского спорта. М.: Физическая культура, 2019. 558 с.
17. Гришина Н.В. Психология конфликта. СПб.: Питер, 2007. 464 с.
18. Мещеряков Б. Г., Зинченко В. П. Большой психологический словарь //М.: Прайм-Еврознак. – 2010. – Т. 672.
19. Гальперин П.Я. Лекции по психологии: Учебное пособие для студентов вузов. 2-е изд. М.: КДУ, 2005. 400 с.
20. Жданова Т.А., Филиппова Е. В. Психологическое благополучие подростка: личностные качества и семейные отношения // Журнал современной зарубежной психологии. – 2024. – Т. 13, № 4. – С. 122–135.
21. Грибоедова, Е.А. Самопознание подростков с разным уровнем психологического благополучия // Материалы Международной научно-практической конференции «Психология и педагогика: методология и проблемы практического применения». – 2021. – С. 23–27. – URL: <https://herzenpsyconf.ru/wp-content/uploads/2021/12/23-2021.-Griboyedova.pdf> (дата обращения: 12.05.2025).
22. Панкова, Н. В. Эмоциональное благополучие и психологическое здоровье подростков из семей группы риска // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2011. – № 4 (74). – С. 120–124.
23. Жданова, И. В., Филиппова, Е. В. Психологическое благополучие подростка: личностные качества и семейные отношения (по материалам зарубежных исследований) // Современная зарубежная психология. – 2024. – Т. 13, № 4. – С. 51–63. – URL: https://psyjournals.ru/journals/jmfp/archive/2024_n4/jmfp_2024_n4_Zhdanova_Filipova.pdf(дата обращения: 12.05.2025).
24. Гордеева, Т. О., Сычев, О. А. От чего зависит психологическое благополучие российских подростков: анализ результатов PISA 2018 // Сибирский психологический журнал. – 2023. – № 88. – С. 85–104. – URL: <https://publications.hse.ru/articles/849166511> (дата обращения: 12.05.2025).
25. Всемирная организация здравоохранения. Здоровье и благополучие сегодняшних подростков – залог здоровья будущих поколений. – 2024. – URL: <https://www.who.int/ru/news/item/23-09-2024-securing-adolescent-health-and-well-being-today-is-vital-for-the-health-of-future-generations-who> (дата обращения: 12.05.2025).
26. Ипполитова Н.В., Стерхова Н.А. Анализ понятия «педагогические условия»: сущность, классификация // Современные проблемы науки и образования. – 2012. – №1.
27. Пронина З. И. Анализ и классификация педагогических условий с целью повышения эффективности образовательного процесса // Наука и образование. – 2020. – № 10. – С. 45–50.

28. Жаркова Н. А. Организационные и психолого-педагогические условия педагогического проектирования при реализации компетентного подхода к образованию // Педагогика. – 2019. – № 3. – С. 112–118.
29. Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. М.: Изд-во Института Психотерапии. 2002. С.273-275.

REFERENCES

1. Rogov, E.I. Handbook of Practical Psychologist. E.I. Rogov. Moscow: Vlados, 2020. 688 p.
2. Leontiev, D.A. Psychology of Meaning: Nature, Structure and Dynamics of Meaning-forming Processes . D.A. Leontiev. Moscow: Smysl, 2003. 487 p.
3. Lianova, N.A. Features of Emotional State of Adolescents with Different Levels of Physical Activity. N.A. Lianova. Bulletin of Tambov University
4. Yartseva, D.Yu., Dergunova, G.E. Influence of Sedentary Lifestyle on Health Status of Adolescents. D.Yu. Yartseva, G.E. Dergunova. Young Scientist. 2017. No. 12. Pp. 180–182. Available at: (accessed: 10.05.2025)
5. Serebryakova, I.V. Influence of Physical Culture on Emotional State of Adolescents. I.V. Serebryakova. Issues of Modern Science and Practice. 2018. No. 2 (35). Pp. 112–117.
6. Bochkareva, O.V. Formation of Psychological Well-being of Adolescents through Physical Culture and Sports. O.V. Bochkareva. Modern Scientific Research and Innovation. 2021. No. 5. Available at: (accessed: 10.05.2025)
7. May, R. The Art of Counseling: How to Give and Gain Mental Health. R. May. Moscow: EKSMO-Press, 2002
8. Ryff, C.D. Psychological Well-being. J.E. Birren (Ed.), Encyclopedia of Gerontology: Age, Aging, and the Aged. San Diego, CA: Academic Press, 1996
9. Ippolitova, N., Sterkhova, N. *Analysis of the Concept «Pedagogical Conditions»: Essence, Classification*. General and Professional Education. 2012. No. 1. Pp. 8–14.
10. Ilyin, E.P. Motivation and Motives. E.P. Ilyin. St. Petersburg: Piter, 2002. 512 p.
11. Ovcharova, R.V. Development of Indicators and Analysis of Factors of Personal Potential and Psychological Well-being of Students in General Education System. Psychological Well-being of Personality in Modern Educational Space: Collection of Scientific Articles. Compiler: Yu.V. Bratchikova. Ekaterinburg: Ural State Pedagogical University, 2013. Pp. 11–17.
12. Ryff, K. *Fundamentals of Personality Formation*. K. Ryff. Moscow: Nauka, 2015. 174 p.
13. Averin, V.A. *Psychology of Personality*. V.A. Averin. St. Petersburg: Piter, 2003. 309 p.

14. Egorova, N.V., Emelyanova, T.P. Psychological Well-being of Adolescents: On the Issue of Diagnostic Tools. Psychological Science and Education. 2024. No. 4. Available at: (accessed: 11.05.2025)
15. Demin, M.V. Problems of Personality Theory. M.V. Demin. Moscow: Moscow State University, 1977.
16. Rodionov, A.V. Psychology of Children and Youth Sports. A.V. Rodionov. Moscow: Physical Culture, 2019. 558 p.
17. Grishina, N.V. Psychology of Conflict. SPb.: Piter, 2007. 464 p.
18. Meshcheryakov B. G., Zinchenko V. P. Large psychological dictionary. Moscow: Prime-Euroznak. 2010. V. 672.
19. Galperin P. Ya. Lectures on Psychology: Textbook for students of higher educational institutions. 2nd ed. Moscow: KDU, 2005. 400 p.
20. Zhdanova T. A., Filippova E. V. Psychological well-being of a teenager: personal qualities and family relationships. Journal of modern foreign psychology. 2024. V. 13, No. 4. P. 122-135.
21. Griboyedova, E. A. Self-knowledge of adolescents with different levels of psychological well-being. Proceedings of the International scientific and practical conference "Psychology and pedagogy: methodology and problems of practical application". 2021. P. 23–27. URL: <https://herzenpsyconf.ru/wp-content/uploads/2021/12/23-2021.-Griboyedova.pdf> (accessed: 12.05.2025).
22. Pankova, N. V. Emotional well-being and psychological health of adolescents from at-risk families. Scientific notes of P. F. Lesgaft University. 2011. No. 4 (74). P. 120–124.
23. Zhdanova, I. V., Filippova, E. V. Psychological well-being of a teenager: personal qualities and family relationships (based on foreign research). Modern foreign psychology. 2024. Vol. 13, No. 4. P. 51–63. URL: https://psyjournals.ru/journals/jmfp/archive/2024_n4/jmfp_2024_n4_Zhdanova_Filippova.pdf (date of access: 12.05.2025).
24. Gordeeva, T. O., Sychev, O. A. What determines the psychological well-being of Russian adolescents: analysis of the results of PISA 2018. Siberian Psychological Journal. 2023. No. 88. P. 85-104. URL: <https://publications.hse.ru/articles/849166511> (date of access: 12.05.2025).
25. World Health Organization. The health and well-being of today's adolescents is vital for the health of future generations. 2024. URL: <https://www.who.int/ru/news/item/23-09-2024-securing-adolescent-health-and-well-being-today-is-vital-for-the-health-of-future-generations-who> (date of access: 12.05.2025).
26. Ippolitova N.V., Sterkhova N.A. Analysis of the concept of "pedagogical conditions": essence, classification. Modern problems of science and education. 2012. No. 1.
27. Pronina Z.I. Analysis and classification of pedagogical conditions in order to improve the efficiency of the educational process. Science and education. 2020. No. 10. P. 45-50.

28. Zharkova N. A. Organizational and psychological-pedagogical conditions of pedagogical design in the implementation of a competence-based approach to education. *Pedagogy*. 2019. No. 3. P. 112-118.
29. Fetiskin N. P., Kozlov V. V., Manuilov G. M. Social and psychological diagnostics of personality development and small groups. Moscow: Publishing house of the Institute of Psychotherapy. 2002. P. 273-275.

Информация об авторах: Анастасия А. Михайловская – магистрант. Кубанский государственный университет
г. Краснодар, Россия
eremyanc2014@yandex.ru

Игнатович Светлана Сергеевна – канд. пед. наук, доц. каф. педагогики и психологии. Кубанский государственный университет», МБУ ДО «Центр дополнительного образования «Хоста» г. Сочи»; методист.
г. Краснодар, Россия.
ORCIDID <https://orcid.org/0000-0003-0479-6117>
Researcher ID Web of Science: AAD-7258-2019
Scopus Author ID: 58202706200
ssign67@mail.ru

Игнатович Владлен Константинович – канд. пед. наук, доцент, доц. каф. педагогики и психологии, ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет»; МБУ ДО «Центр дополнительного образования «Хоста» г. Сочи»; методист.
г. Краснодар, Россия.
ORCIDID <https://orcid.org/0000-0002-1625-772X>
Researcher ID Web of Science: AAD-6776-2019
Scopus Author ID: 58202706100
vign62@mail.ru

Information about the authors: A.A. Mihailovskaja Kuban State University
Krasnodar, Russia
eremyanc2014@yandex.ru

Svetlana S. Ignatovich, Federal State Budgetary State Institution of Higher Education «Kuban State University», Krasnodar, Russia; Cand. ped. Sciences, Assoc. department pedagogy and psychology. Municipal budgetary institution of additional education «Center for additional education «Hosta» Sochi», Methodist
ORCIDID <https://orcid.org/0000-0003-0479-6117>
Researcher ID Web of Science: AAD-7258-2019
Scopus Author ID: 58202706200
Krasnodar, Russia
ssign67@mail.ru

Vladlen K. Ignatovich, Federal State Budgetary State Institution of Higher Education «Kuban State University»; Cand. ped. Sciences, Assoc. department pedagogy and psychology.

Krasnodar, Russia

ORCIDID <https://orcid.org/0000-0002-1625-772X>

Researcher ID Web of Science: AAD-6776-2019

Scopus Author ID: 58202706100

vign62@mail.ru

Авторы прочитали и одобрили окончательный вариант рукописи

The authors have read and approved the final manuscript.

Статья поступила в редакцию / The article was submitted: 02.06.2025.

Одобрена после рецензирования и доработки / Approved after reviewing and revision: 17.08.2025

Принята к публикации / Accepted for publication: 27.08.2025.

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов. / The authors declare no conflicts of interests

Рекомендовано учебно-методической комиссией кафедры педагогики, психологии, факультета педагогики, психологии и коммуникативистики ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет»