

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н. Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Педагогический институт

Кафедра социальной психологии образования и развития

**ВЗАИМОСВЯЗЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ  
ПОДРОСТКОВ С УРОВНЕМ СОЦИАЛЬНОЙ ПОДДЕРЖКИ И  
САМООЦЕНКОЙ**

АВТОРЕФЕРАТ

ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ

БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки \_5\_ курса \_541\_ группы  
направления 44.03.02 Психолого-педагогическое образование,  
профиля подготовки «Психология образования и социальной сферы»  
факультета психолого-педагогического и специального образования

**БЕЛЬСКОЙ АНАСТАСИИ АНДРЕЕВНЫ**

Научный руководитель  
канд. социол. наук, доцент \_\_\_\_\_

Е.В. Куприянчук

Зав. кафедрой  
доктор психол. наук, профессор \_\_\_\_\_

Р.М. Шамионов

Саратов 2026

## **ВВЕДЕНИЕ**

**Актуальность исследования.** Подростковый возраст является одним из наиболее сложных и динамичных периодов в жизни человека, характеризующимся интенсивным физиологическим, психологическим и социальным становлением. В это время личность не только формирует представление о себе и своём месте в мире, но и становится особенно уязвимой к внешним воздействиям и внутренним конфликтам. Развитие цифровых технологий (в особенности, социальных сетей и иных нетрадиционных моделей коммуникации), растущие академические и социальные ожидания формируют принципиально новый контекст для развития современного подростка, во многом осложняя кризисные явления данного возрастного этапа.

В этих условиях на первый план выходит вопрос о ресурсах, которые помогают подростку сохранять душевное равновесие и позитивное самоощущение. Социальное окружение, включая семью, друзей и образовательную среду, выступает ключевым источником таких ресурсов, ведь именно в окружающих (в особенности, в кругу сверстников) подросток ищет эмоциональную поддержку, чувство принадлежности и признания. Одновременно с этим создаётся особый внутренний ресурс – самооценка, которая во многом определяет, как подросток интерпретирует свой жизненный опыт, реагирует на сложные ситуации и выстраивает отношения с другими людьми.

Таким образом, анализ того, как внешняя поддержка и внутренне самовосприятие взаимодействуют друг с другом и совместно влияют на общее психологическое состояние представляется необходимым для понимания механизмов адаптации подростка в сложный периоде «между детством и взрослостью», что обуславливает актуальность изучения данной проблемы.

**Цель исследования:** исследование взаимосвязи психологического благополучия подростков с уровнем социальной поддержки и самооценкой.

**Объект исследования:** психологическое благополучие подростков.

**Предмет исследования:** социальная поддержка и самооценка как факторы воздействия на психологическое благополучие подростков.

**Задачи исследования:**

1. Провести теоретическое исследование проблемы взаимосвязи психологического благополучия подростков с уровнем социальной поддержки и самооценкой.

2. Провести эмпирическое исследование взаимосвязи психологического благополучия подростков с уровнем социальной поддержки и самооценкой.

3. На основании проведённого исследования выработать рекомендации по сохранению и укреплению психологического благополучия подростков для психологов, педагогов и родителей.

**Гипотеза исследования** состоит в предположении о том, что существует прямая взаимосвязь между уровнем самооценки и социальной поддержки, а также уровнем психологического благополучия подростков.

**База исследования.** Исследование проводилось на базе муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Лицей №3 им. А.С. Пушкина». В нем приняли участие 60 учащихся 9-10-х классов в возрасте 14-16 лет, из них 32 юноши и 28 девушек.

**Методы исследования:** методы теоретического анализа, психодиагностическое тестирование. Психодиагностическое тестирование (диагностика социальной поддержки проводилась посредством методики Шкала социальной поддержки детей и подростков (Child and Adolescent Social Support Scale, CASSS) автора Ц. Малецкого, в адаптации А.А. Лифинцевой; самооценка диагностировалась посредством Теста для исследования самооценки автора Л. П. Пономаренко (разработан на основе методики семантического дифференциала Осгуда); психологическое благополучие подростков определялось с помощью Шкалы психологического благополучия Варвика-Эдинбурга (Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale, WEMWBS), а также Методики диагностики субъективного благополучия, разработанной

Р.М. Шамионовым и Т.В. Бесковой). Математическая обработка данных эмпирического исследования осуществлялась с помощью критерия Колмогорова-Смирнова (проверка нормальности распределения), коэффициента корреляции Пирсона, множественной линейной регрессии (метод наименьших квадратов, OLS).

**Структура работы.** Бакалаврская работа общим объемом 60 страниц состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников и приложений.

**В первой главе «Теоретический анализ проблемы взаимосвязи психологического благополучия подростков с уровнем социальной поддержки и самооценкой»** проводится теоретический анализ ключевых понятий исследования: психологического благополучия, социальной поддержки и самооценки в подростковом возрасте.

Психологическое благополучие рассматривается как целостное состояние, включающее баланс позитивных и негативных эмоций, наличие значимых межличностных отношений и осознание своих возможностей и жизненных целей. В работе анализируются различные модели психологического благополучия, включая шестикомпонентную модель К. Рифф (положительные отношения, автономия, управление окружением, личностный рост, цель в жизни, самопринятие) и модель ЕРОСН для подростков (вовлечённость, упорство, оптимизм, связанность, счастье). Подчёркивается, что психологическое благополучие подростка формируется в результате гармоничного взаимодействия с социальной средой и опирается на осознанность, самоэффективность и позитивное мышление.

Социальная поддержка определяется как система межличностных взаимодействий и ресурсов, обеспечивающих эмоциональную, инструментальную, информационную и оценочную помощь. В подростковом возрасте происходит перераспределение значимости источников поддержки: если в раннем возрасте доминирует семья, то к 15 годам усиливается роль сверстников. Однако семья сохраняет ключевое значение благодаря функциям

эмоционального принятия, обеспечения безопасности и воспитания. Дефицит родительской поддержки затрудняет формирование здоровых отношений со сверстниками и повышает риски эмоциональных нарушений.

Самооценка рассматривается как комплексная оценка индивидуумом своих качеств, возможностей и места в социальной среде, включающая когнитивный, эмоциональный и поведенческий компоненты. В подростковом возрасте самооценка отличается неустойчивостью и формируется под влиянием семейного окружения, отношений со сверстниками и учебных успехов. Адекватная самооценка способствует конструктивному реагированию на успехи и неудачи, формированию реалистичных целей и поддержанию гармоничных отношений с окружающими.

**Во второй главе «Эмпирическое исследование взаимосвязи психологического благополучия подростков с уровнем социальной поддержки»** представлены результаты исследования, проведённого на базе МАОУ «Лицей №3 им. А.С. Пушкина» с участием 60 учащихся 9-10-х классов (14-16 лет). Для диагностики использовались: Шкала социальной поддержки детей и подростков (CASSS), Тест для исследования самооценки Л.П. Пономаренко, Шкала психологического благополучия Варвика-Эдинбурга (WEMWBS) и Методика диагностики субъективного благополучия Р.М. Шамионова и Т.В. Бесковой. Статистическая обработка включала критерий Колмогорова-Смирнова, коэффициент корреляции Пирсона и множественную линейную регрессию.

Корреляционный анализ выявил 84 значимые связи. Обнаружены прямые положительные взаимосвязи между уровнем социальной поддержки и психологическим благополучием: общая частота поддержки сильно коррелирует с общим благополучием ( $r=0,83$ ,  $p<0,001$ ), все источники поддержки (родители, педагоги, одноклассники, друзья) демонстрируют высокие положительные корреляции с параметрами благополучия ( $r=0,74-0,80$ ), все виды поддержки (эмоциональная, информационная, оценочная, материальная) значимо связаны с благополучием, наиболее сильные связи

наблюдаются с эмоциональным ( $r=0,76$ ) и экзистенциально-деятельностным ( $r=0,72$ ) благополучием.

Парадоксальные результаты получены при анализе взаимосвязи самооценки и психологического благополучия: обнаружены отрицательные корреляции между самооценкой и параметрами благополучия: с экзистенциально-деятельностным благополучием ( $r=-0,56$ ), с общим психологическим благополучием ( $r=-0,55$ ), с социально-нормативным благополучием ( $r=-0,51$ ), с эмоциональным благополучием ( $r=-0,34$ ). Это означает, что более высокое благополучие ассоциируется с более низкой самооценкой. Полученные отрицательные корреляции могут отражать рефлексивные процессы подросткового развития, где благополучные подростки склонны к самокритике и здоровому сомнению в себе, в то время как низкое благополучие может маскироваться завышенной самооценкой как формой психологической защиты.

Регрессионный анализ уточнил влияние компонентов благополучия на самооценку. Выявлено, что общий уровень благополучия негативно влияет на самооценку, эмоциональное благополучие позитивно её повышает, а экзистенциально-деятельностное значительно снижает. Другие компоненты не показали значимых эффектов, подчёркивая неоднозначный характер связей в подростковом возрасте. По результатам проведённого исследования составлены методические рекомендации по сохранению и укреплению психологического благополучия подростков.

Гипотеза исследования, состоящая в предположении о том, что существует прямая взаимосвязь между уровнем самооценки и социальной поддержки, а также уровнем психологического благополучия подростков, доказана частично.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абдулаева, Х. Ш. Заниженная самооценка: переменная величина, которую можно изменить / Х.Ш. Абдулаева // *Мировая наука*. – 2019. – №5 (26). – С. 95-98.
2. Авдеева, Н.Н. Актуальные направления исследований взаимоотношений подростков с родителями. Современная зарубежная психология / Н.Н. Авдеева, Б.Э. Хоффман // *Современная зарубежная психология*. – 2019. – №8(4). – С. 69-78.
3. Анцута, А. Н. Социальная поддержка: сопоставительный анализ политико-правового и социально-психологического подходов / А.Н. Анцута // *Вестник ПСТГУ. Серия IV: Педагогика. Психология*. – 2016. – Вып.2(41). – С. 7-14.
4. Аразмохаматулы, Р. Эмоциональный интеллект как важный фактор психологического благополучия современной молодежи / Р. Аразмохаматулы, М.С. Тилеубаева // *Столыпинский вестник*. – 2023. – №3. – С. 1272-1280.
5. Батина, Е.В. Образовательные факторы психологического благополучия старших подростков / Е.В. Батина, Е.А. Куба // *Вестник Челябинского государственного университета. Образование и здравоохранение*. – 2024. – №4(28). – С. 5-10.
6. Башкирова, П. А. Важность уверенности в себе: поддержка и укрепление самооценки среди женщин в условиях современного мира / П. А. Башкирова // *Молодой ученый*. – 2024. – №11(510). – С. 323-325.
7. Бондаренко, И.Н. Проблемы взаимосвязи школьной вовлеченности и академических достижений у современных подростков / И.Н. Бондаренко, Ю.А. Ишмуратова, И.Ю. Цыганов // *Современная зарубежная психология*. – 2020. – №9(4). – С. 77-88.
8. Брежнева, О. В. Особенности самооценки в подростковом возрасте и ее влияния на учебную деятельность / О.В. Брежнева, К.А. Сакалова //

Теория и практика современной науки. – 2019. – №9 (51). – С. 50-51.

9. Веселова, Е.К. Социальная поддержка как ресурс обеспечения субъективного благополучия студенческой молодежи / Е.К. Веселова, Е.Ю. Коржова, О.В. Рудыхина и др. // Социальная психология и общество. – 2021. – №12(1). – С. 44-58.

10. Власенко, С.В. Самооценка как фактор человеческой личности / С.В. Власенко, А.К. Елисеев // НИР/S&R. – 2021. – №2(6). – С. 49-52.

11. Водяха, С.А. Особенности самооценки психологически благополучных школьников / С.А. Водяха, Ю.Е. Водяха // Педагогическое образование в России. – 2019. – №3. – С. 68-73.

12. Волкова, Е.Н. Психологическое благополучие подростков с разным типом социализации / Е.Н. Волкова // Вестник Московского университета. Серия 20. Педагогическое образование. – 2024. – Т.22. – №4. – С. 48-73.

13. Гордеева, Т.О. От чего зависит психологическое благополучие российских подростков: анализ результатов PISA 2018 / Т.О. Гордеева, О.А. Сычев // Сибирский психологический журнал. – 2023. – №88. – С. 85-104.

14. Дёмин, А. Н. Соотношение психологического благополучия и гибкости личности в разных видах занятости» / А.Н. Дёмин, О.В. Киреева // Человеческий капитал. – 2022. – №10(166). – С. 173-179.

15. Емельянова, М. Н. Влияние социальной среды на поведение подростка / М.Н. Емельянова, В.П. Черных // Актуальные исследования. – 2024. – №43(225). – Ч.II. – С. 46-49.

16. Ермолаева, М.В. Особенности родительского общения как фактор психологического благополучия подростков / М.В. Ермолаева, О.В. Смирнова // Психологическая наука и образование. – 2020. – №25(1). – С. 51-62.

17. Жданова, Т.А. Психологическое благополучие подростка: личностные качества и семейные отношения (по материалам зарубежных исследований) / Т.А. Жданова, Е.В. Филиппова // Журнал современной зарубежной психологии. – 2024. – Т. 13. – С. 51-63.

18. Кабанова, О. М. Особенности психологического благополучия обучающихся подросткового возраста / О.М. Кабанова // Научные высказывания. – 2023. – №8(32). – С. 34-36.

19. Коноплёва, Т. П. Роль семейных отношений в формировании психологического здоровья подростков / Т.П. Коноплёва // Вестник науки. – 2025. – №2(83). – С. 526-533.

20. Корниенко, Д.С. Одиночество и социальная поддержка как характеристики социального здоровья и факторы зависимости от социальных сетей у подростков / Д.С. Корниенко, Н.А. Руднова, Т.О. Гордеева и др. // Социальная психология и общество. – 2023. – №14(2). – С. 28-48.

21. Ларицкая, И. Е. Психологическое благополучие личности / И. Е. Ларицкая // Молодой ученый. – 2022. – №49(444). – С. 273-276.

22. Лифинцева, А.А. Социальная поддержка как фактор психического благополучия детей и подростков / А.А. Лифинцева, А.Б. Серых, Д.В. Лифинцев // Национальный психологический журнал. – 2016. – №2. – С. 71-78.

23. Лифинцева, А.А. Шкала социальной поддержки детей и подростков: учебно-методическое пособие / А. А. Лифинцева, А. В. Рягузова; Балтийский федеральный ун-т им. Иммануила Канта. – Калининград: Изд-во Балтийского федерального ун-та им. И. Канта, 2013. – 57 с.

24. Лутошлива, Е.С. Связь самооценки и самоповреждающего поведения у подростков / Е.С. Лутошлива, М.С. Архипова, Н.С. Носов // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. – 2024. – Т. 13. – №1А. – С. 369-379.

25. Молчанова, О.Н. Между Сциллой и Харибдой высокой и низкой самооценки / О.Н. Молчанова // Культурно-историческая психология. – 2010. – №6(3). – С. 67-77.

26. Несытых, О. А. Социально-психологическая поддержка как основа устойчивости семьи и безопасности детства» / О.А. Несытых, Э.В. Патраков // Медико-социальные и психологические аспекты безопасности

промышленных агломераций: материалы Международной научно-практической конференции (Екатеринбург, 16–17 февраля 2016 г.). – Екатеринбург: УрФУ, 2016. – С. 176-188.

27. Огарева, Е. И. Психологическое благополучие в связи профессиональной мотивацией студентов (на примере студентов-психологов) / Е.И. Огарева, Д.А. Никитенко // Телескоп. – 2022. – №4. – С. 100-106.

28. Ожогина, А. А. Влияние типов межличностных взаимоотношений в классе на самооценку подростков / А.А. Ожогина // Актуальные исследования. – 2025. – №25 (260). – Ч.III. – С. 74-75.

29. Округина, М. В. Связь самооценки подростков с взаимоотношениями с родителями и сверстниками / М. В. Округина // Молодой ученый. – 2024. – №25(524). – С. 388-390.

30. Орлова, Д.Г. Психологическое и субъективное благополучие: определение, структура, исследования (обзор современных источников) / Д.Г. Орлова // Вестник ПГГПУ. Серия № 1. Психологические и педагогические науки. – 2015. – №1. – С. 28-36.

31. Пономаренко, Л.П. Психология для старшеклассников: Пособие для педагога: В 2. ч. Ч.1. / Л.П. Пономаренко, Р.В. Белоусова. – М.: ВЛАДОС, 2001. – 222 с.

32. Сафаралиева, А.Р. Самооценка как психолого-педагогическая категория: научные взгляды и подходы / А.Р. Сафаралиева, Е.Ю. Пряжникова // Журнал «Вестник Тверского государственного университета. Серия: Педагогика и психология». – 2022. – №3(60). – С. 79-89.

33. Селина, Т.А. Психологическое благополучие участников образовательных отношений / Т.А. Селина // Вестник науки. – 2025. – №8(89). – Т.4. – С. 167-173.

34. Силантьева, Т.А. Операционализация конструкта «социальная поддержка / Т.А. Силантьева // Современная зарубежная психология. – 2014. – №3(4). – С. 57-70.

35. Тестова, М. А. Низкая самооценка, как результат современного

общества / М.А. Тестова // Вестник науки. – 2021. – №6-1(39). – С. 41-47.

36. Ульябаева, Г. Ш. Самооценка - что это такое: понятие, структура, виды и уровни. Коррекция самооценки / Г.Ш. Ульябаева, Д.М. Шакирова // Скиф. – 2019. – №5-1(33). – С. 389-392.

37. Федоренко, А.В. Самооценка как личностная детерминанта продуктивности учебной деятельности (на примере подросткового возраста) / А.В. Федоренко, А.Ю. Швацкий // АНИ: педагогика и психология. – 2019. – №4(29). – С. 371-374.

38. Фефилова, Ю.С. Экспериментальное исследование влияний стилей семейного воспитания на формирование самооценки у подростков / Ю.С. Фефилова [Электронный ресурс] // Научный Лидер. – 2024. – №4 (154). – [Электронный ресурс]. – URL: <https://scilead.ru/article/5882-eksperimentalnoe-issledovanie-vliyanij-stilej> (дата обращения: 17.08.2025). – Загл. с экрана. – Яз. рус.

39. Черемисина, А.А. Роль самооценки в процессе формирования личности обучающегося / А.А. Черемисина // Педагогический вестник. – 2024. – №34. – С. 49-51.

40. Шамионов, Р. М. Методика диагностики субъективного благополучия личности» / Р.М. Шамионов, Т.В. Бескова // Психологические исследования. – 2018. – Т.11. – №60. – С. 8.

41. Шамионов, Р.М. Психология социального поведения личности / Р.М. Шамионов. – Саратов: Издательский центр «Наука», 2009. – 186 с.

42. Шамсутдинов, Г. В. Роль адекватной самооценки в успешности образовательной деятельности учащегося / Г.В. Шамсутдинов // Евразийский Союз Ученых. – 2014. – №8-4. – С. 52-54.

43. Шкала психологического благополучия Варвик-Эдинбург, WEMWBS // Психологические тесты онлайн. [Электронный ресурс]. – URL: <https://psytests.org/life/wemwbs.html> (дата обращения: 27.08.2025). – Загл. с экрана. – Яз. рус.

44. Юсупов, А. Р. Влияние нерациональной самооценки на процесс интуитивного и эвристического познания / А.Р. Юсупов // Экономика и социум. – 2023. – №1-1 (104). – С. 543-546.