



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

ФАКУЛЬТЕТ ПОДГОТОВКИ УЧИТЕЛЕЙ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ
КАФЕДРА ПЕДАГОГИКИ, ПСИХОЛОГИИ И ПРЕДМЕТНЫХ
МЕТОДИК

«Взаимосвязь компьютерной зависимости и показателей
субъективного благополучия младших школьников»

Выпускная квалификационная работа

по направлению 44. 03. 01. Педагогическое образование

Направленность программы бакалавриата «Начальное образование»

Проверка на объем заимствований:

75,77% % авторского текста

Работа рекомендована к защите
рекомендована/не рекомендована

«20» «05» 2017 г.

зав. кафедрой Волчегорская Е.Ю.

(название кафедры)

ФИО

Выполнила:

Студентка группы ОФ-408/070-4-1

Путнова Екатерина Валерьевна

Научный руководитель:

Доктор педагогических наук,
профессор, заведующий кафедрой
ППиПМ

Волчегорская Евгения Юрьевна

Челябинск

2017

ВВЕДЕНИЕ.....	2
Глава 1. Теоретический анализ проблемы взаимосвязи компьютерной зависимости и благополучия младших школьников.....	7
1.1. Проблема компьютерной зависимости в психолого-педагогической литературе.....	7
1.2. Факторы субъективного благополучия детей младшего школьного возраста.....	16
Глава 2. Исследование взаимосвязи компьютерной зависимости и субъективного благополучия младших школьников.....	28
2.1. Задачи и содержание исследования.....	28
2.2. Анализ результатов констатирующего этапа эксперимента.....	30
2.3. Программа внеурочной деятельности, направленная на повышение самооценки субъективного благополучия... ..	38
2.4. Анализ результатов контрольного этапа эксперимента.....	30
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	64
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	68
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	73

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность темы исследования обусловлена тем, что в числе требований к начальному школьному образованию выступает требование сохранения физического и психического здоровья. Закон «Об образовании» гласит о том, что учащиеся имеют право на получение психологической помощи, а также на охрану здоровья, в том числе на сохранение субъективного благополучия. Субъективное благополучие является неотъемлемым условием успешной учебной деятельности. Именно по этой причине данному вопросу уделяется столь пристальное внимание педагогов. Тем не менее, следует отметить тот факт, что компьютеризация образования, а также наличие компьютеров практически в каждой российской семье, привело к возникновению весьма существенной проблемы, которую пытаются решить и педагоги и психологи. Речь идет о компьютерной зависимости. Компьютерная зависимость стала уже привычным явлением повседневной жизни, приобретая распространение среди всех слоев общества, особенно среди подростков и молодежи. Следует отметить, что зависимость от компьютера стоит на первом месте с четко очерченной тенденцией к стремительному росту. Компьютерная зависимость приводит к серьезным личностным, социальным, физическим проблемам, таким образом, разрушая субъективное благополучие современных школьников.

Несмотря на интерес к данной проблеме таких ученых как Э. Динер, Д. Канман, Венховен, С. Шварц К. Рифф, Н.М. Брэдберн, С.В. Яремчук, М.В. Григорьева, Р.М. Шамионов, О.А. Елисеева, степень ее изученности до сих пор остается недостаточной.

Изучению психологической сущности феномена «компьютерная зависимость» посвящено немало современных научных трудов, где обращается внимание на амбивалентность влияния виртуального пространства и

опосредованной компьютером деятельности на личность пользователя (О.Арестова, Ю.Бабаева, К.Боярова, О.Войскунский, И.Голдберг, А.Жичкина, М.Иванов, Н.Чудова, К.Янг и др.).

Положительное влияние компьютерных технологий на стимулирование интеллектуальной деятельности пользователя и улучшения его психических функций становился предметом исследований И.Аршавы, Ю.Бабаева, и др.

Однако подавляющее большинство современных исследователей отдаёт предпочтение изучению негативных последствий компьютеризации, связанных с интернет-аддикцией, информационным и психоэмоциональным перегрузкам, формированием деструктивного образа мира (Н.Бугаева, Т.Вакулич, М.Грифитс, Н.Кримова, Н.Чудова и др.).

Ведущие зарубежные исследователи (И.Гольдберг, Н.Спапира, К.Янг и др.) вообще откровенно называют глобальную компьютеризацию частной жизни болезнью XX века и определяют страстную увлеченность компьютерной деятельностью как нехимическую зависимость, которая связана с избыточным взаимодействием человека с компьютером.

Предметом научного изучения неоднократно становились особенности психических состояний пользователя компьютера (И.Белавина, О.Дроздова, Т.Мителёв и др.),

Эмоциональные, мотивационные, личностные и коммуникативные факторы возникновения компьютерных аддикций (В.Лоскутова, Н.Кримова, Федоренко и др.).

А. Жичкина выделила психологические черты интернет-общения, в которых автором отнесены анонимность, безопасность, нерегламентированность поведения и другие.

Проанализированы проблемы компьютерной зависимости как разновидности аддиктивного поведения (Б. Браун, В.Лоскутова, М.Холл, О.Шайдулина, М.Шоттон и др.).

Психологические последствия злоупотребления компьютерной информацией рассмотрены в исследованиях Л. Гурьевой, Е. Мулика, О. Якушиной и др.

Изучению влияния компьютерных игр на психику человека посвящены труды М. Иванова, который подробно анализирует механизмы формирования компьютерной зависимости.

Актуальность проблемы исследования субъективного благополучия младших школьников повлекла за собой выявление противоречия между потребностью в научно-методическом обеспечении процесса сохранения субъективного благополучия младших школьников и компьютерной зависимостью, которая охватывает с каждым годом все большее количество учащихся и оказывает воздействие на становление личности младшего школьника.

Анализ актуальности и противоречий определили проблему исследования: какова взаимосвязь между компьютерной зависимостью и субъективным благополучием младших школьников.

Актуальность и значимость исследуемой проблемы определили выбор темы исследования, которая определяется как «Взаимосвязь компьютерной зависимости и показатели субъективного благополучия младших школьников».

Цель исследования – изучить взаимосвязь компьютерной зависимости и показателей субъективного благополучия младших школьников, разработать и апробировать программу внеурочной деятельности, направленную на повышение самооценки субъективного благополучия младших школьников.

Объект исследования – процесс формирования субъективного благополучия у младших школьников.

Предмет – взаимосвязь компьютерной зависимости и показателей субъективного благополучия младших школьников.

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что компьютерная зависимость негативно влияет на показатели субъективного благополучия младших школьников.

1. Проанализировать понятия «компьютерная зависимость» и «субъективное благополучие».

2. Выявить особенности самооценки субъективного благополучия младших школьников и степень компьютерной зависимости у детей младшего школьного возраста.

3. Выявить взаимосвязь субъективного благополучия и компьютерной зависимости у детей младшего школьного возраста.

4. Разработать и апробировать программу внеурочной деятельности, направленную на повышение самооценки субъективного благополучия младших школьников.

Теоретическая значимость исследования. Выявлена взаимосвязь компьютерной зависимости и показателей субъективного благополучия младших школьников.

Практическая значимость исследования: разработанная программа внеурочной деятельности, направленная на повышение самооценки субъективного благополучия младших школьников может быть использована в работе учителя начальных классов.

Экспериментальная база исследования: МОУ «Травниковская СОШ». В эксперименте принимали участие учащиеся 4-х классов в количестве 50 человек.

Для решения исследовательских задач были использованы следующие методы:

Теоретические методы исследования:

а) анализ научной литературы по теме исследования

б) теоретико-терминологический анализ использовался для составления понятийного аппарата сформулированной проблемы.

Эмпирические методы исследования:

а) анкетирование;

б) педагогический эксперимент

в) тестирование.

Структура исследования. Исследование включает в себя введение, 2 главы, заключение, список использованных источников, приложения.

Во введении обосновывается актуальность выбранной темы, определяется проблема исследования, уровень ее изученности, устанавливаются цель и задачи, определяется объект и предмет исследования.

В первой главе основной части проводится теоретический анализ понятия компьютерная зависимость, факторов ее возникновения и симптоматики проявления. Также проведен анализ субъективного благополучия как научной категории, ее структуры, определены возрастные особенности субъективного благополучия в младшем школьном возрасте.

Во второй главе основной части разрабатывается методика организации экспериментальной работы по исследованию взаимосвязи субъективного благополучия и компьютерной зависимости младших школьников, по результатам исследования, разработаны рекомендации родителям и педагогам с целью формирования субъективного благополучия младших школьников

Глава 1. Теоретический анализ проблемы взаимосвязи компьютерной зависимости и благополучия младших школьников

1.1. Проблема компьютерной зависимости в психолого-педагогической литературе

Термин «интернет-зависимость» впервые был предложен американским врачом Голдбергом в 90-х годах XX века. А. Голдберг наряду с понятием интернет-зависимость использует термин «патологическое использование компьютера». При этом он рассматривается в более широком контексте, а интернет-аддикция - как один из его видов, специфика которого заключается в использовании компьютера для установления социального взаимодействия. При этом зависимость от азартных игр по своей психологической сути и механизмами формирования является наиболее близкой к интернет-аддикции, которую можно рассматривать как нарушение импульс-контроля, то есть как аддикции, которая не вызывает интоксикации [15,с.100].

Сейчас при рассмотрении неадекватного стремление человека к проведению времени в Интернете, используются понятия компьютерная зависимость, игровая зависимость и Интернет-зависимость, часто подменяют друг друга, но на самом деле определяют несколько различные типы зависимостей [3,с.28].

Первым из этих терминов, в 1990 году, появился термин «компьютерная зависимость», который рассматривается как патологическая тяга человека к работе или проведению времени за компьютером. Развитие компьютерных технологий и программных средств не обошел и игровую индустрию. Что, в свою очередь, дало толчок для появления проблемы игровой зависимости. В общем смысле под игровой зависимостью рассматривают страсть к азартным играм. Но в настоящее время этот термин и более специфическое значение - это

навязчивое увлечение компьютерными играми. Логично предположить, что распространение глобальной сети.

Интернет и его широкие возможности дали толчок не только для стремительного развития технических, научных, образовательных и других технологий, имеющих неоспоримый вклад в развитие определенных отраслей и общества в целом, но и возникновения такого психологического феномена, как Интернет-зависимость, который заключается в том, что у человека возникает навязчивое желание постоянно находиться во всемирной сети.

Интернет-зависимость проявляется в том, что человек может проводить до 18 часов в день и не менее 100 часов в неделю в виртуальном мире Интернета.

Как мы видим, эти три термина определяют различные типы аддиктивного поведения, но следует обратить внимание, что человек, имеющий Интернет-зависимость, достаточно часто имеет и признаки игровой зависимости, поскольку глобальная сеть содержит очень большую коллекцию онлайн игр, что, особенно для молодежи, очень привлекательным для проведения досуга.

В исследовании М. Шоттоном было выделено различные типы пользователей компьютерных технологий: «сетевики», «работники», «исследователи».

Д. Гринфильд делает акцент на временных и доминантных характеристиках пребывания личности в виртуальном пространстве с последующим прогрессированием снижение способности к волевому контролю над собственной активностью в виртуальном пространстве, возникновением ряда личных и социальных проблем, появления трудностей в коммуникативной и профессиональной сферах, а дезадаптации. Такой вид психологической

зависимости от виртуального информационного пространства получил название «компьютерная зависимость»[8].

Еще одним ученым в области исследования компьютерной зависимости является психиатр К. Янг, которая в 1994 году разработала тест-опросник, направленный на выявление данной аддикции. Шкала определения интернет-зависимости была разработана и другими учеными-исследователями, среди которых общепризнанными являются обобщенная шкала проблематичного использования интернета С. Каплана (GeneralizedProblematicInternetUseScale, GPIUS) и Шкала онлайн-когнитивной деятельности Р. Дэвиса (OnlineCognitionScale, OCS).

К. Янг [54] выделила ряд симптомов компьютерной зависимости, видеосвязь, навязчивое желание проверить e-mail, постоянное ожидание следующего выхода в интернет, жалобы окружающих на то, что человек проводит слишком много времени в интернете, тратит слишком много денег на Интернет.

С начала XXI века усилился интерес исследователей к проблематике компьютерной зависимости. Так, В. Малкин раскрывает психологические особенности само конструирования субъекта в виртуальной реальности. Федоренко акцентирует внимание на эмоционально-мотивационных факторах возникновения такой формы аддикции.[15,с.96]

Глобальные психические риски (эмоциональное и нервное перенапряжение, нарушение социальной адаптации) использование компьютерных ресурсов изучались Н. Бугаевой. Важность содержания компьютерной деятельности как фактора эмоциональной стабильности указывается и в исследованиях Н. Кримовой.

Сущностное содержание феномена компьютерной зависимости определяется ее ключевыми психологическими паттернами, которые

понимаются нами сквозь призму понятия «аддикция». Феномен психологической аддикции проявляется в компульсивное поведении человека с непреодолимым влечением; вся его сущность воспринимается аддикты и людьми, которые его окружают, как существование без контроля (Л.Доде).

Аддиктивное поведение, по мнению С. Даулинга, является одной из форм деструктивного поведения, что выражается в стремлении к уходу от реальности и проблем путем изменения своего психического состояния посредством постоянной фиксации внимания на определенных предметах или видах деятельности, сопровождающееся развитием интенсивных эмоций [6,с.23].

Важным для анализа компьютерной зависимости является раскрытие понятия «виртуальной реальности», которое можно рассматривать как высокоразвитую форму компьютерного моделирования, позволяет человеку окунуться в искусственный мир (Федоренко). При этом слуховые, обонятельные и кинестетические ощущение пользователя заменяются их имитацией, которую генерирует компьютер (Дж. Сулер). Это дало основания определить компьютерную зависимость как «нехимическую» зависимость, связанную с избыточным взаимодействием с компьютером (М. Гриффитс, В. Лоскутова).

О. Шмелев акцентирует внимание на навязчивом желании включать компьютер и неспособности его выключать. В психологической литературе в широком контексте употребляется понятие «компьютерной» и «интернет-зависимостей». [55,с.100]

В процессе теоретического анализа работ Ю. Бабаевой, Н. Великолепной было выяснено, что, с одной стороны, понятие Интернет-зависимость и компьютерная зависимость различаются. С одной стороны, пользователи Интернета имеют больше возможностей в доступе к безграничной сетевой информации и видов деятельности (общение в чатах, скачивание новых игр, программ). С другой точки зрения, большинство ученых не разграничивают эти

два понятия, потому что Интернет является дополнением к компьютеру и аддикты используют компьютерную технику для входа в интернет [3, 8; 9]. Кроме этого, ученые обнаружили, что самочувствие интернет-зависимых и зависимых, которые используют компьютер для работы без вхождения в Интернет, например, программистов, имеет одинаковые особенности: чувство свободы и бесконечности, конструирование нового виртуального измерения без ограничений, которые есть в физическом мире [3,с.78]. Это сходство психологических механизмов самоощущения двух разновидностей аддикты и тот факт, что Интернет является дополнением и составной частью к компьютеру, позволяет использовать эти два термина в научном обороте как синонимы. В нашем исследовании под компьютерной зависимостью понимается дезадаптационный контекст применения информационно-компьютерных технологий, что проявляется в работе как в Интернете (в чатах, online играх, аукционах, асоциально направленных сайтах (порнографических, суицидальных, сектантских и др.)), так и зависимость от опосредованной компьютером деятельности (offline игры, программирование). В общем, компьютерная зависимость является видом поведенческой аддикции, которую характеризует личностное стремление ухода от реальной реальности посредством изменения своего психического состояния без применения химических веществ.

Важным аспектом изучения механизмов феномена компьютерной зависимости является установление специфики основных ее проявлений, которые в дальнейшем выступают ее диагностическими критериями.

А. Голдберг выделяет критерии интернет-зависимости[5,с.78]:

- Толерантность - количество времени, которое нужно провести в интернете, чтобы достичь удовлетворения, которое все время возрастает. Если

человек не увеличивает количество времени, которое он проводит в интернете, то эффект заметно снижается;

- «Синдром отказа» - характеризуется двумя или более из следующих симптомов, как психомоторное движение, тревога, навязчивые рассуждения о том, что сейчас происходит в интернете, фантазии об интернете, имеются, произвольные или непроизвольные движения пальцами, напоминающие печатание на клавиатуре.

- Интернет используется в течение большего количества времени или чаще, чем было задумано;

- Существует постоянное желание или безуспешные попытки прекратить или начать контролировать использование интернета;

- Огромное количество времени тратится на деятельность, связанную с использованием интернета;

- Значимая социальная, профессиональная деятельность, отдых прекращаются или редуцируются в связи с использованием интернета;

- Использование интернета продолжается, несмотря на знание об имеющихся периодических или постоянных физических, социальных, профессиональных и психологических проблем, вызываемые его использованием [15].

Дж. Сулер к общим признакам компьютерной аддикции относит пренебрежение важными жизненными вопросами; разрушения отношений аддикты с важными людьми; чувство вины, раздражительность как реакция на критику; безуспешные попытки сократить это поведение [17,с.100].

Исходя из взглядов ведущих специалистов (И. Голдберга, Дж. Сулер, К. Янг) можно выделить существенные психологические и физические признаки, по которыми выделяют компьютерную зависимость от других видов зависимости. к психологическим относятся:

- эйфория (приподнятое настроение) во время пребывания в Интернет;
 - страстная увлеченность работой или игрой на компьютере или в сети Интернет;
 - отказ от питания и сна ради игр и других развлечений;
 - компульсивное пользования (неспособность остановить работу за компьютером);
 - постоянное увеличение количества времени, проведенного за компьютером (толерантность) и ожидание следующего режима пользования компьютером
 - игнорирование друзей и семьи, интересов родных, отчужденность; забывание о домашних делах, служебные обязанности, обучение, договоренности.
 - проявления конфликтности из-за запрета или просьбы прекратить проводить время за компьютером («синдром отмены»). Наряду с психологическими признаками подтверждают компьютерную зависимость и физические симптомы: головная боль расстройства сна; боль в спине; нерегулярное питания или забывания о приеме пищи [5,с.18]
- Большинство исследователей этой проблемы соглашаются, что основными факторами, которые привлекают к сети и, как следствие, провоцируют возникновения компьютерной аддикции, являются следующие:
- анонимность социальных взаимоотношений между участниками;
 - возможность скрыть / раскрыть фобии, комплексы и тайные поезда;
 - возможность изменения идентификации (имя, пол, возраст, национальность, внешность)
 - преодоление собственной внутренней ущербности;
 - реализация представлений, фантазий;
 - «психологический эксгибиционизм»;

-компенсация психологических комплексов благодаря участию в неформальных объединениях;

- проведение времени в среде себе подобных;

- «информационный вампиризм».

В общем факторы возникновения и условия формирования сетевой зависимости можно разделить на две группы

- кибернетические - объектные условия и факторы, связанные со свойствами киберокружением

- индивидуально-психологические - субъектные факторы, связанные с демографическими характеристиками и личностными свойствами киберпользователей.

Формированию зависимости способствует анонимность, доступность, неопределенность, безопасность, простота использования компьютерных сетей. Благодаря этому, при восприятии человека человеком, снимаются некоторые коммуникативные барьеры, вызванные внешним видом партнера: его пол, раса, возраст и принадлежность к определенной социальной среде. Это порождает такие феномены: в интернете становится возможным использование виртуальных личностей и проигрывания невозможного в реальности жизненного опыта; формирование элементов специфической «культуры сети»; благодаря различиям реального общения от виртуального возникает угроза зависимости от интернета [2,с.14].

Существует также точка зрения, что компьютерная зависимость следует отнести к кибернетическим расстройствам, под которыми понимают потерю чувства времени и реальности в ситуации захвата компьютером. Их сравнивают с наркотической или алкогольной зависимостью, но вопрос об отнесении этого отклонения в ряд болезней до сих пор вызывает дискуссии [3,с.42].

Обобщая проанализированные позиции по анализу компьютерной зависимости, мы рассматриваем ее как вид психологической нехимической аддикции, в основе которой лежит навязчивое стремление находиться в интернет - сети, нивелирование всех других сфер общественной жизни, сведение к минимуму общение и взаимодействия в реальной жизни, предпочтение виртуальным отношениям и контактам. Длительное вынужденное пребывание вне интернет-сети вызывает тревогу, раздражение, непреодолимое желание подключиться к ней.

Итак, компьютерная зависимость является актуальной проблемой, исследования которой обусловлено запросами общества, что объясняется быстрым темпом развития компьютерных технологий, получением свободного доступа все большего количества людей к интернету. Отсутствие действенных средств психопрофилактики и психологическая неготовность к адекватному восприятию интернет-сети часто приводит к формированию компьютерной аддикции, которая сопровождается постоянным желанием находиться в интернете, восприятием его практически как единственного средства получения информации и социального взаимодействия. При этом настоящие друзья постепенно заменяются на виртуальные, человек становится не способным поддерживать гармоничные отношения с лицами противоположного пола, поскольку в интернете строить отношения гораздо легче, есть возможность создать себе альтернативное Эго, которое обладает чертами, которыми человек хотел бы обладать в реальной жизни. Создание и использование альтернативного Эго быстро приводит к размытости границ между вымыслом и реальностью, вызывает нежелание человека возвращаться в настоящую жизнь, насыщенная трудностями, проблемами и конфликтами. Человека становится зависимой от пребывания в интернете, только там начинает чувствовать себя счастливой. Это, в свою очередь, может приводить к деперсонализации

личности, амбивалентности его «Я-концепции», которая начинает включать как настоящие черты человека, так и черты альтернативного Эго, провоцирует внутренние конфликты, может приводить к формированию неврозов. Личность теряет свою целостность, растворяется в виртуальной реальности.

1.2. Факторы субъективного благополучия детей младшего школьного возраста

Отмечается, что с понятием «психологическое благополучие» соотносят целый ряд близких, но не тождественных по своему значению понятий таких, как: «психическое здоровье», «нормальная и аномальная личность», «положительный образ жизни», «эмоциональный комфорт», «качество жизни», «самоактуализированная личность» и др. (Ш.Бюлера, Дж. Бьюдженталь, А. Маслоу, Я. Морено, К. Роджерс, Э. Эриксон, М. Яхода, В. Франкл, К. Юнг; А.В. Воронина, Б.С. Братусь, В.И. Гордеева, И.В. Дубровина, П.П. Фесенко, А.Н. Черепанова). При этом психологическое благополучие описывается через положительные аспекты функционирования личности и отражает переживания человеком таких аспектов собственного бытия, как: автономия, компетентность в отношениях с окружающими, способность к личному росту, переживания осмысленности жизни и самопринятие. Психологическое благополучие связано с экзистенциальными переживаниями человека в отношении к собственной жизни и основывается на сравнении личности себя, своего бытия с субъективными нормами, стандартами, идеалами.

На сегодня все подходы к пониманию психологического благополучия можно условно объединить в несколько групп. К первой группе можно отнести взгляды зарубежных психологов, выделяют гедонистические и эвдемонистических учения (Н. Брэдбурн, Е. Динер, А. Уотерман). К гедонистическим теориям относятся концепции Н. Брэдбурн и Е. Динера. В

этих концепциях психологическое благополучие описывается в терминах «удовольствие-неудовольствие» и строится на балансе положительного и отрицательного аффекта. Н. Брэдбурн создал представление о структуре психологического благополучия, которая, с его точки зрения, представляет баланс, достигается постоянным взаимодействием двух видов аффектов - положительного и отрицательного [16,с.58].

События повседневной жизни, несут в себе радость или разочарование, отражаются в нашем сознании, накапливаются в размере соответственно окрашенного аффекта. То, что нас разочаровывает, и то, через что мы переживаем, суммируется в виде негативного аффекта, те же события повседневной жизни, которые несут нам радость и счастье, способствуют увеличению положительного аффекта.

Разница между положительным и отрицательным аффектами является показателем психологического благополучия и отражает общее ощущение удовлетворенностью или неудовлетворенностью жизнью.

Е. Динер в своих работах ввел понятие «субъективное благополучие». Субъективное благополучие, состоит из трех основных компонентов: удовольствия, приятные эмоции и неприятные эмоции, все эти три компонента вместе формируют единый показатель субъективного благополучия. Как отмечает сам автор, здесь речь идет о когнитивной (интеллектуальной оценке удовлетворенности различными сферами своей жизни) и эмоциональную (наличие плохого или хорошего настроения) сторонах само принятия.[9] Е. Динер считает, что большинство людей, так или иначе оценивают то, что с ними случается в терминах «хорошо - плохо», и такая интеллектуальная оценка всегда имеет под собой соответственно окрашенную эмоцию. Субъективное благополучие призвано не просто служить индикатором того, насколько человек погружен в депрессию или тревогу, но должно демонстрировать

насколько один человек счастливее другого, то есть автор уравнивает субъективное благополучие с переживанием счастья.[9,с.22]

Таким образом, можно утверждать, что человек имеет высокий уровень субъективного благополучия, если в большинстве случаев он испытывает удовольствие от жизни, и только в отдельных ситуациях он переживает неприятные ощущения.

С точки зрения А.А. Кроника [12,с.36], отношения человека для возможности достижения счастья также формируют так называемые эвдемонистические установки: гедонистические, аскетические, деятельные, созерцательные. Эти установки, является тем психологическим материалом, который в определенной степени характеризует где, в какой области объективной деятельности личность стремится самореализоваться, а также с помощью каких именно психологических средств она пытается это сделать. Здесь счастье понимается как форма переживания полноты бытия, связанного с самореализацией: «Эти переживания возникают в случае преобразования мотивации человека к миру в бесконечно большую величину».

Психологические средства достижения счастья, автор понимает как способы саморегуляции человеком своей мотивации к миру и выделяет две формы такой саморегуляции: усиление человеком значимости мира и усиления своих возможностей [22,с.88].

Ко второй группе относятся взгляды на психологическое благополучие на основе исследования проблемы положительного функционирования личности, в основу которой положены взгляды А. Маслоу, К. Роджерса, Г.Олпорт, К.- Юнга, Э. Эриксона, Ш. Бюлера, Д. Биррена. Основателем этого подхода является Кэррол Рифф [13], которая обобщила и выделила шесть составляющих феномена субъективного благополучия: самопринятие (принятие себя), готовность поддерживать позитивные отношения с окружающими, автономность,

экологическое мастерство (управление окружающей средой), наличие цели в жизни, личностный рост (индивидуальное самосовершенствование).

К третьей группе относятся взгляды на феномен «психологического благополучия» на основании психологического сохранения функций. Основу этой группы составляет мнение о том, что генетические факторы также могут объяснить индивидуальные различия в психологическом благополучии. Это подход Р.М. Райана, Е.Л. Диси, К. Фредерика. Р.М. Райан и Е.Л. Диси считают, что связь между физическим здоровьем и психологическим благополучием очевидна. Болезнь часто вызывает функциональные ограничения, которые уменьшают возможности для удовлетворенности жизнью.

Но, несмотря все выше рассмотренные определения, следует отметить, что понятие субъективного благополучия неоднозначно. Опираясь на известные исследования в области субъективного благополучия и счастья (И. А. Джидарьян, С. Л. Рубинштейн и др.), можно выделить такие психологические признаки субъективного благополучия личности:[11,с.30]

1. Субъективность: это означает, что субъективное благополучие существует в тесной связи индивидуального опыта.

2. Позитивность измерения: субъективное благополучие - это не просто отсутствие негативных факторов, что характерно для большинства определений психического здоровья; необходимо наличие определенных положительных показателей.

3. Глобальность измерения: субъективное благополучие обычно включает глобальную оценку всех аспектов жизни личности в период от нескольких недель до десятков лет.

Именно субъективное отношение личности к жизни, его коллизий и изменений определяет душевное и моральное удовлетворение собственной жизнью.

Субъективное благополучие личности является сложным социально-психологическим образованием, включая эмоциональные, когнитивные и конативного компоненты, формируется в процессе социально-психологической деятельности, в системе реальных отношений личности к объектам окружающей действительности и создается на основе социально-психологических установок, ценностей, стратегий поведения.

Когнитивный компонент субъективного благополучия возникает при целостной относительно непротиворечивой картине мира у субъекта, понимании текущей жизненной ситуации. Диссонанс в когнитивную сферу личности вносит противоречивая информация, восприятие ситуации как неопределенной, информационная или сенсорная депривация.

Эмоциональный компонент субъективного благополучия проявляется как переживания, объединяет чувства, обусловленные успешным (или неуспешным) функционированием всех сторон личности. Дисгармония в любой сфере личности вызывает одновременно и эмоциональный дискомфорт. Именно в нем достаточно полно отражено неблагополучие в различных сферах личности.

В исследовании субъективного благополучия личности особое место принадлежит соответствию актуальных (или таких, которые актуализируются) потребностей субъективным возможностям по их удовлетворению. Предполагается, что уровень благополучия соответствует удовлетворению потребностей разного уровня:

- 1) биологических потребностей;

- 2) социальным потребностям в узком и собственном смысле слова (поскольку социально опосредованные все побуждения человека), которые включают стремление принадлежать к социальной группе (общности) и занимать в этой группе определенное место, пользоваться привязанностью и вниманием окружающих, быть объектом их уважения и любви;

3) идеальными потребностями познания окружающего мира и своего места в нем как путей присвоения уже имеющихся культурных ценностей, так и путем открытия совершенно нового, неизвестного предыдущим поколением.[30,с.65]

Такая структура полностью соответствует концепции А. Маслоу, в которой подчеркивается, что степень самоактуализации личности соответствует иерархической структуре потребностной сферы (в ее основе находятся биогенные потребности, затем психофизиологические, социальные, высшие и самую высокую позицию в ней занимают так называемые «мета-потребности»). Существенно для понимания субъективного благополучия является то, что в теории А. Маслоу подчеркивается «переходность» от одной потребности к другой как результат удовлетворения первой [21,с.48].

На субъективное благополучие личности влияют внутренние (ценности и смысловые образования личности, социально-психологические установки, стратегии поведения) и внешние (условия социализации) факторы.

Понятие «субъективность» отражает характеристику внутреннего мира человека; соответственно, когда речь идет о субъективном благополучии, необходимо обратить внимание на характер установления самим человеком (субъектом) связей между различными оценочными характеристиками внешних объектов и явлений, включая и объективные эффекты собственного поведения (внешние инстанции), и характеристиками внутреннего мира (внутренние инстанции).

Социально-психологический анализ субъективного благополучия допускает рассмотрение этого явления во всей совокупности внешних и внутренних инстанций, системе социальных связей и отношений личности. Как отмечал Б. Ф. Ломов, в социальной психологии субъективность раскрывается через анализ личности, прежде всего личностных отношений индивида к

социальным событиям. Речь идет не просто о переживаниях благополучия или неблагополучия, но о тех процессах, которые в определенной степени являются его детерминантами и сами определяются под влиянием субъективно переживаемого благополучия. Как известно, взаимоотношения человека с другими, его поведение и профессиональная деятельность подвержены влиянию со стороны системы отношений. Личность и характеризуется как система отношений (В. М. Мясищев). В этом смысле приобретает особое значение тезис о том, что отношение человека представляют сознательный, избирательный, основанный на опыте, психологически связанный с различными сторонами объективной действительности. Эта связь выражается в ее действиях, реакциях и переживаниях [22,с.104].

Анализ теоретического материала по проблемам субъективного благополучия позволил сделать выводы о том, что основными элементами субъективного благополучия младших школьников являются следующие элементы:

- социальное благополучие;
- эмоциональное благополучие;
- школьное благополучие;
- физическое благополучие.

При этом основой для формирования субъективного благополучия служат следующие параметры:

- 1) уровень совпадения ценностных, характерологических и моральных характеристик ребенка с общепринятыми нормами;
- 2) соответствие потребностей ребенка с уровнем их реализации;
- 3) состояние обыденного понимания счастья как превосходства положительных эмоций над отрицательными.

В общем виде психологами выделены такие виды благополучия как физическое, социальное, эмоциональное. Такой подход обусловлен общими исследованиями по проблеме субъективного благополучия. Однако ряд исследователей при анализе субъективного благополучия школьников выделяют дополнительно школьное благополучие. Рассмотрим каждый вид благополучия отдельно применительно к младшим школьникам.

Социальное благополучие представляет собой соответствие роли школьника в группе желаемой роли. Под группой здесь понимается класс, коллектив, в котором ребенок живет и учится. Физическое благополучие зависит от физического состояния ребенка. Эмоциональное благополучие является результатом социального, физического, а также иных видов благополучия. Эмоциональное благополучие может зависеть от школьного благополучия, а также от каких-либо обстоятельств в жизни ребенка.

Важными составляющими субъективного благополучия младших школьников являются эмоциональный комфорт, здоровье, общение с ровесниками, родителями, а также окружающий мир. Наиболее проблемными у данной категории являются инструментальные (эмоциональный комфорт, качество межличностных отношений) компоненты психологического здоровья.[31,с.124]

Социальное неблагополучие формируется как результат неуспеха среди сверстников, невозможность дотянуться до общей планки в каком-либо вопросе. В случае несоответствия общепринятым в коллективе нормам (в поведении, в моральных принципах, в физических способностях, в интеллектуальных способностях) у школьника развивается чувство собственной неполноценности, формируется неуверенность в своих силах, снижается самооценка. В этом случае формируется страх перед чем-то новым, развивается лишняя стеснительность. Ребенок боится браться за дело,

брать на себя даже посильные задачи: он боится неуспеха, тех переживаний, которые с ним связаны. Эмоциональное напряжение, проявление агрессии и негативизма снижает адаптивность, уровень субъективного благополучия младших школьников затрудняет личностное становление, социальную успешность в выстраивании новых отношений.

Следует обратить внимание на важную особенность. Она связана с психологией младшего школьника. Уровень субъективного благополучия в младшем возрасте выше уровня субъективного благополучия в подростковом возрасте. Таким образом, факторы, влияющие на субъективное благополучие личности, определяются возрастными и социальными особенностями. Чаще всего, субъективное благополучие младшего школьника формируется под влиянием оценок окружающих и результатов его собственной деятельности. То есть фактором субъективного благополучия являются такие условия внешней среды, как оценки окружающих, уровень психологической комфортности среды, в которой ребенок живет и учится.

Уровень субъективного благополучия младших школьников зависит от ряда факторов. В их число входят как внутренние факторы, так и внешние. К внешним факторам можно отнести следующие [19,с.121]: отношения внутри семьи; учебный процесс в школе, его успешность, отношения со сверстниками; содержание питания; уровень технического обеспечения вокруг ребенка; наличие физических нагрузок (физкультуры).

К внутренним факторам можно отнести следующие: состояние мыслительной деятельности; наличие здорового сна; наследственные факторы.

Переход ребенка из дошкольного учреждения в начальную школу меняет его образ поведения. Однако еще сохраняются формы поведения

более младшего возраста. Дети чувствительны к воздействиям окружающих условий жизни, впечатлительны и эмоционально отзывчивы.

Они воспринимают, прежде всего, те объекты или свойства предметов, которые вызывают непосредственный эмоциональный отклик, эмоциональное отношение. С другой стороны, поступление в школу порождает новые, специфические эмоциональные переживания, так как свобода дошкольного возраста сменяется подчинением новым правилам жизни. Таким образом, переход в школу изменяет состояние субъективного благополучия ребенка, а также увеличивает количества факторов, способствующих развитию неблагоприятного состояния, как например, школьная успеваемость. Кроме того, неблагоприятными в первое время для состояния эмоционального благополучия является необходимость быть организованными, собранными, дисциплинированными. [16,с.32]

По причине изменения образа жизни и требований к ребенку возникает состояние психического напряжения, что снижает уровень эмоционального и физического благополучия. По данным исследований около 12% детей младшего школьного возраста имеют плохое настроение, часто испытывают страх, много нервничают. Основной причиной школьной усталости является хроническое перенапряжение растущего организма. Под влиянием повышенных умственных и эмоциональных нагрузок у младших школьников могут возникнуть неприятные реакции организма и психики. Учебные нагрузки не позволяют детям двигаться и отдыхать столько, сколько положено по возрасту. Это сказывается на самочувствии. Нагрузки сопровождаются напряжением и могут стать причиной нарушения эмоционального здоровья. [17,с.60]

Еще одной особенностью, отличающей младшего школьника от дошкольника, является его критичное отношение к себе и своим действиям,

а также к своему внешнему виду. В связи с этим развивается зависимость ребенка от мнения окружающих, изменяется самооценка.

Осознание критических замечаний в свой адрес влияет на его самочувствие и приводит к изменению субъективного благополучия. Если до школы некоторые индивидуальные особенности ребенка могли не мешать его естественному развитию, принимались и учитывались взрослыми людьми, то в школе происходит «стандартизация условий жизни» в результате чего эмоциональные и поведенческие отклонения личностных свойств становятся особенно заметными. [14,с.19-20]

В младшем школьном возрасте изменяются причины и характер страхов. Если в дошкольном возрасте преобладают страхи, обусловленные инстинктом самосохранения, то в младшем школьном возрасте превалируют социальные страхи как угроза благополучию индивида в контексте его отношений с окружающими людьми. Это влияет на физическое благополучие младших школьников. Негативные факторы школьного обучения (повышенные учебные нагрузки, сниженная двигательная активность, нерегулярное питание, нарушение санитарно-гигиенических норм образовательного процесса) приводят к ухудшению физического и нервно-психического здоровья детей. Кроме того, школа является местом, где ребенок постигает основы социального функционирования, учится строить взаимоотношения со сверстниками и взрослыми, всё это сказывается на его субъективном благополучии.

Выводы по 1 главе

1. Проблема компьютерной зависимости тесно связана с категориями «компьютерная аддикция», «аддиктивное поведение», «зависимость от компьютера», «интернет-зависимость», которые, как показывает теоретический анализ, были предметом научных исследований в психологии и педагогике. Компьютерная зависимость характеризуется отклоняющимся поведением индивида, отличительными чертами которой являются: оторванность от реального мира, путем переходом в виртуальный мир игр, с целью реализации неудовлетворенных потребностей, получения признания, повышения самооценки со стороны других пользователей.

2. Под субъективным благополучием понимается собственное отношение человека к своей личной жизни, процессам которые имеют в жизни важное значение, характеризующее состоянием удовлетворенности. Структуру субъективного благополучия можно представить как единство социального, физического, эмоционального и психологического составляющих.

3. Субъективное благополучие младших школьников формируется под непосредственным влиянием оценок окружающих значимых людей (родители, учителя), а также по результатам его собственной деятельности. Для детей младшего школьного возраста важна успеваемость, как показатель успешности в учебной деятельности, социально-психологический статус. К внутренним факторам субъективного благополучия относятся комфортные внутренние состояния. Основу структуры субъективного благополучия младших школьников составляют: контакты со сверстниками, взаимоотношения в школе, наличие положительного эмоционального опыта в общении.

Глава 2. Исследование взаимосвязи компьютерной зависимости и субъективного благополучия младших школьников

2.1. Задачи и содержание исследования

Задачи эмпирического исследования:

1. Определить базу и выборку исследования.
2. Отобрать диагностический инструментарий, направленный на выявление уровня субъективного благополучия и компьютерной зависимости младших школьников.
3. Выявить взаимосвязь уровня субъективного благополучия и компьютерной зависимости младших школьников
4. Разработать программу внеурочной деятельности направленную на формирование субъективного благополучия
5. Провести контрольный этап эксперимента и проанализировать полученные результаты.

Исследование проводилось на базе МОУ «Травниковская СОШ». В исследовании приняли участие учащиеся 4-х классов в количестве 50 человек

В качестве инструмента исследования субъективного качества жизни детей был выбран детский опросник качества жизни «Pediatric Quality of Life Inventory» (PedsQLtm4.0.). Преимуществами использованного инструмента являются: наличие хороших психометрических свойств; простота и удобство в заполнении, статистической обработке и интерпретации результатов; применимость для обследования детей широкого возрастного диапазона. Опросник состоит из 23 вопросов, объединенных в шкалы по принципу 4-х основных компонентов благополучия ребенка: физическое благополучие (ФБ), эмоциональное благополучие (ЭБ), социальное благополучие (СБ) и школьное благополучие (ШБ). Применялся вариант опросника для детей 8- 12 лет.

Учащимся была прочитана инструкция по выполнению теста. В тесте не допускалось никаких поправок и изменений, так как это меняет надежность и валидность тестовых показателей. Мы сторонились употребления слов «тест», «проверка», «испытание», «экзамен», во всех объяснениях и инструкциях. Во время тестирования не было допущено создание тревожной и напряженной обстановки экзамена, проверки, соперничества. Напротив, была создана дружелюбная и спокойная атмосфера теплоты, уюта, доверия, поощрения воображения и любознательности детей, стимулирования поиска альтернативных ответов. Это очень важно для достижения надежных и объективных результатов.

Все учащиеся были обеспечены тестовыми заданиями, карандашами и ручками. Все лишнее было убрано. После предварительной инструкции были розданы листы с заданиями и проверено, чтобы каждый испытуемый указал фамилию, имя и дату в соответствующей графе.

Учащимся было предложено ответить на 23 ситуации, которые касаются физического благополучия, эмоционального благополучия, социального благополучия и отношение к школьному благополучию и определить: какая ситуации в отдельности представляет проблему для ребенка в течение последнего месяца, отмечая кружком:

0. если это никогда не представляло проблему;
1. если это почти никогда не представляло проблему;
2. если это иногда представляло проблему;
3. если это часто представляло проблему;
4. если это почти всегда представляло проблему.

Детям необходимо было обвести в кружок наиболее подходящий ответ. Ответы оценивались от 0 до 100 баллов, соответственно по каждому параметру,

максимальный балл = 100, минимальный = 0. По каждой из 23 ситуаций были подсчитаны баллы.

Для подтверждения или опровержения наличия состояния субъективного неблагополучия у детей проводим также анализ на наличие депрессивных состояний. Для этого используем Тест Бека.

Согласно данному тесту у нас есть возможность определить наличие депрессии у ребенка. Кроме того, мы имеем возможность выявить уровень тяжести состояния депрессии, если оно имеет место.

Наличие депрессивного состояния у школьника будет показателем (доказательством) субъективного неблагополучия и подтвердит результаты исследования по методике 1.

Суть методики в том, что испытуемый сам отвечает на вопросы и оценивает свое состояние. В дальнейшем подводят итоги. Каждому ответу присваивают какой-то балл в соответствии с методикой. Здесь в качестве основы для анализа результатов служат две шкалы:

- первая отражает соматическое присутствие депрессии;
- вторая - когнитивная.

Благодаря таким шкалам можно точно определить вид депрессивного состояния по тяжести.

Для изучения компьютерной зависимости младших школьников, было проведено анкетирование. Анкета состояла из 10 вопросов (Приложение 1).

2.2. Анализ результатов эмпирического исследования

Анализ ответов детей на вопросы опросника «Степень вовлеченности в компьютерные игры» показал:

1. На первый вопрос большинство (55%) ответили, что регулярно пользуются интернетом для сетевых игр; 28% участников тестирования

ответили, что редко пользуются интернетом для игр; и оставшиеся 17 % - часто играют в компьютерные игры.

2. Больше половины опрошенных во время занятий и игры на компьютере не следят за временем, что приводит их к дезадаптации во времени.(52%)

3. Почти все дети ответили, (86%) что родители их ограничивают в компьютерных, что говорит о наличии контроля со стороны родителей.

4. Большинство (67 %) - ответили, что их успеваемость ниже чем могла быть; 18 % - не сравнивают успеваемость при работе за компьютером и без него; 15 % - выбрали ответ «затрудняюсь ответить».

5. Большая часть опрошенных (78%) сказали, что проявляют агрессию, испытывают стресс во время отвлечения от компьютера окружающими, они отметили так же, что в неподходящее игровое время могут возникать конфликты с родителями.

6. Треть младших (27%) отметили, что их привлекает виртуальное общение, нежели общение в живую, как со сверстниками, так и со взрослыми.

7. Больше половины исследуемой группы (56%) ответили, что если бы им позволили родители, они могли бы играть в компьютер всю ночь, при этом не замечая смены времени суток.

8. Проблемы со сном возникают у 43% младших школьников, что говорит об их невротических проблемах.

9. Компьютер как «успокаивающее средство» в качестве ответа выбрали 47 % младших школьников.

10. Скрывают количество времени, проведенного за компьютером и интернетом, от родителей 93 % младших школьников.

Полученные результаты представлены на рис. 1.

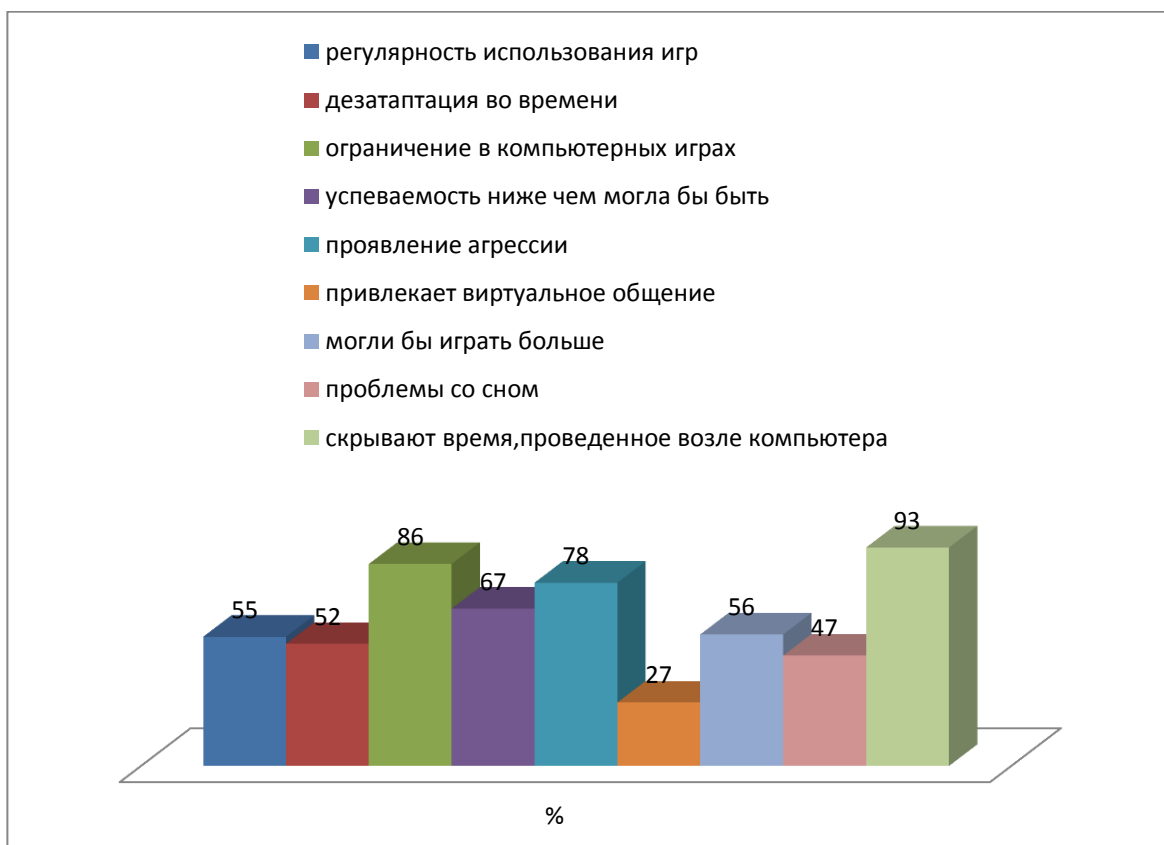


Рис. 1- Результаты опроса детей о наличии компьютерной зависимости, в %.

Таким образом, можно говорить о следующих проблемах младших школьников:

1. Снижение внимания и, как следствие, возможное снижение успеваемости из-за отвлечение на компьютер вместо сна: больше половины исследуемой группы (56%) ответили, что могли бы играть всю ночь, если бы позволили родители.

2. Возникновение проблем со сном у детей, что говорит об их невротических проблемах.

3. Деадаптация во времени и пространстве из-за отвлечения от компьютера (проявляют агрессию к окружающими, испытывают стресс).

По результатам опроса, младшие школьники были разделены на две группы. В первую группу (ЭГ) вошли младшие школьники в количестве 20

человек, которые показали наличие элементов компьютерной зависимости. Во вторую группу (КГ) вошли младшие школьники, у которых компьютерная зависимость отсутствует.

В процессе исследования нами также были выявлены показатели субъективного благополучия у младших школьников обеих групп (см. рис. 2).

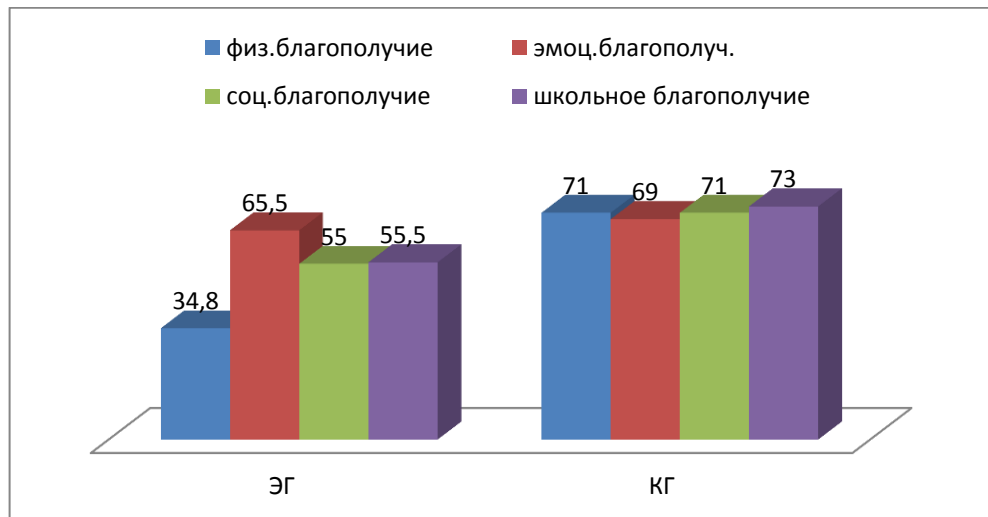


Рис. 2 - Сравнение показателей субъективного благополучия младших школьников во 4 классе (баллы)

Полученные данные показывают, что высокие оценки выставлены физическому благополучию (средний балл – 71,0) в КГ, в то время как в ЭГ, данный показатель равен 34,8

Средний балл социального благополучия в КГ составил 69,13. У детей ЭГ данный показатель он составили 55,0 балла, что может говорить о том, что дети испытывают гораздо больший дискомфорт в общении.

Эмоциональное благополучие также получило недостаточно высокие оценки в ЭГ. Средний балл - 69 из 100 возможных в КГ и 65,5 в ЭГ.

Школьное благополучие получило максимальные баллы – 73,0 в КГ и 55,5 в ЭГ. Ситуация в экспериментальной группе может быть обусловлена тем, что

положенное для выполнения домашнего задания время, младшие школьники тратят на общение в интернете, компьютерные игры.

Таким образом, анализ результатов показывает что между группами испытуемых наблюдаются различия.

Практически в каждом вопросе более 26% детей ЭГ сообщают, что испытывали данное негативное физическое состояние часто. До 10% детей в этом состоянии пребывают практически постоянно.

Эмоциональное состояние и социальное благополучие детей ЭГ также нельзя считать адекватным. От 30 % ответов является «почти всегда», «часто». Школьное неблагополучие присутствует у более, чем 40% школьников ЭГ. Оно может быть обусловлено неуспеваемостью в школе, непониманием материала, негативными отношениями с учителем и т.д..

Анализ ответов родителей детей ЭГ на вопросы показал, что родители в большинстве своем уверены в физическом благополучии своих детей, что отражено на графике (рис.3).

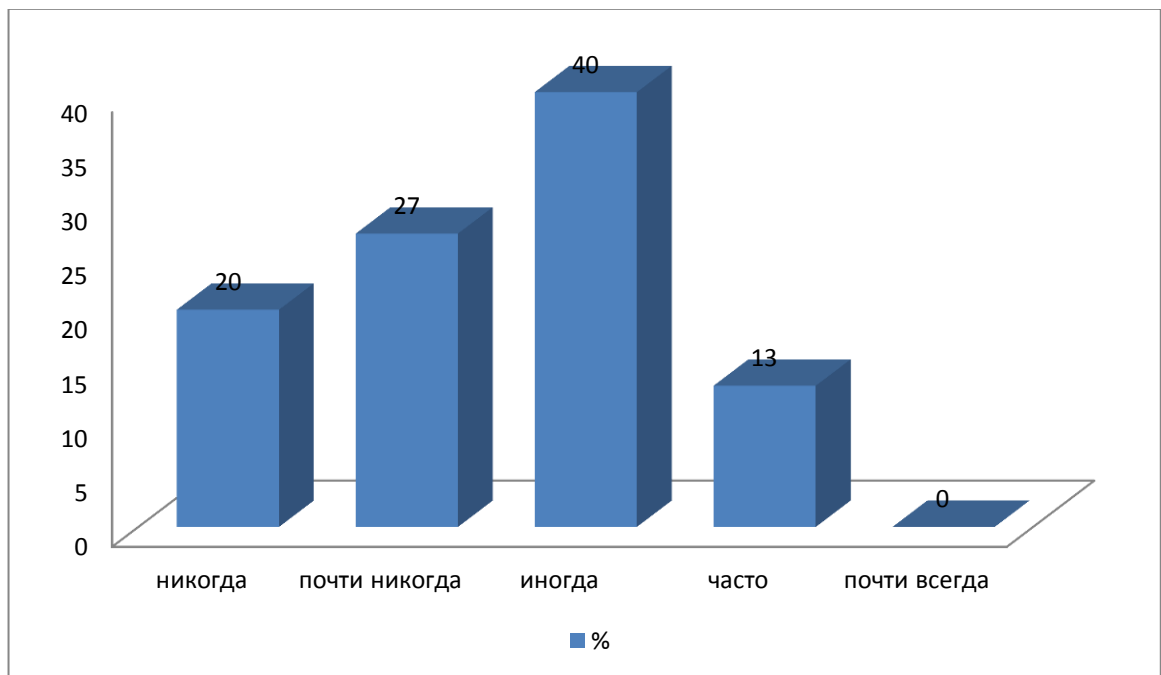


Рис. 3. Данные анкетирования родителей, %

Ответов «почти всегда» нет ни одного. Ответов «часто» - от 7 до 13%. В

основном родители считают, что данное негативное состояние встречается у ребенка иногда - таких родителей от 40 до 50%.

Далее исследуем эмоциональное состояние.

Эмоциональное состояние детей родители считают нормальным. Однако они обратили внимание на то, что дети часто бывают злыми, разозленными. Здесь также негативными ответами считаем «почти всегда», «часто». При данных ответах состояние ребенка квалифицируем как неблагополучное. В данном исследовании выявлено от 0 до 44% неблагополучных ответов. При этом родители не соотносят грусть и страх детей, а также их разозленность с неблагополучным эмоциональным состоянием.

Далее исследуем уровень социального благополучия у детей. Не все дети имеют благополучное общение среди других детей. Неблагополучными здесь можно назвать от 30 до 53% детей (по разным вопросам). Ситуацию можно считать критической.

По данному направлению родители практически солидарны с детьми. Однако они не придают значения данному факту, считая, что это круг общения детей, и они сами должны учиться общаться между собой.

Школьное неблагополучие присутствует у более, чем 40% школьников. Оно может быть обусловлено неуспеваемостью в школе, непониманием материала, негативными отношениями с учителем и т.д. В данном направлении родители также солидарны с детьми. Однако они не придают этому факту значения.

Таким образом, можно сделать вывод, что значительная доля детей находится в состоянии субъективного неблагополучия. При этом родители бездействуют, считая это нормой.

Исследование с использованием шкалы Бека позволило выявить наличие депрессивных состояний у детей ЭГ и КГ.

Можно отметить, что в КГ только 45% младших школьника не имеют депрессивных состояний, 27 % имеют преддепрессивное состояние. 12 % имеют состояние выраженной депрессии. У 6 % младших школьников выявлена тяжелая депрессия (см. рис.4).

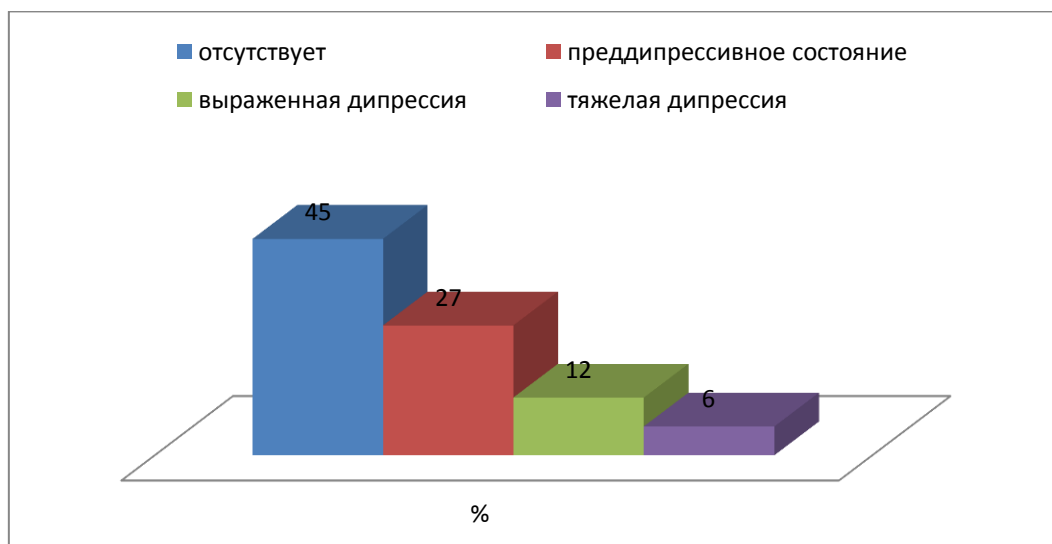


Рис. 4 - Результаты диагностики депрессивного состояния у младших школьников в контрольной группе, в процентах от числа испытуемых

Результаты исследования ЭГ несколько отличаются. Здесь депрессия отсутствует только у 10% (2 младших школьника), преддепрессивное состояние выявлено у 40% (8 младших школьников). Выраженная депрессия обнаружена у 30% (6 младших школьников). 20% (4 младших школьников) страдают тяжелой формой депрессии (см. рис.5).

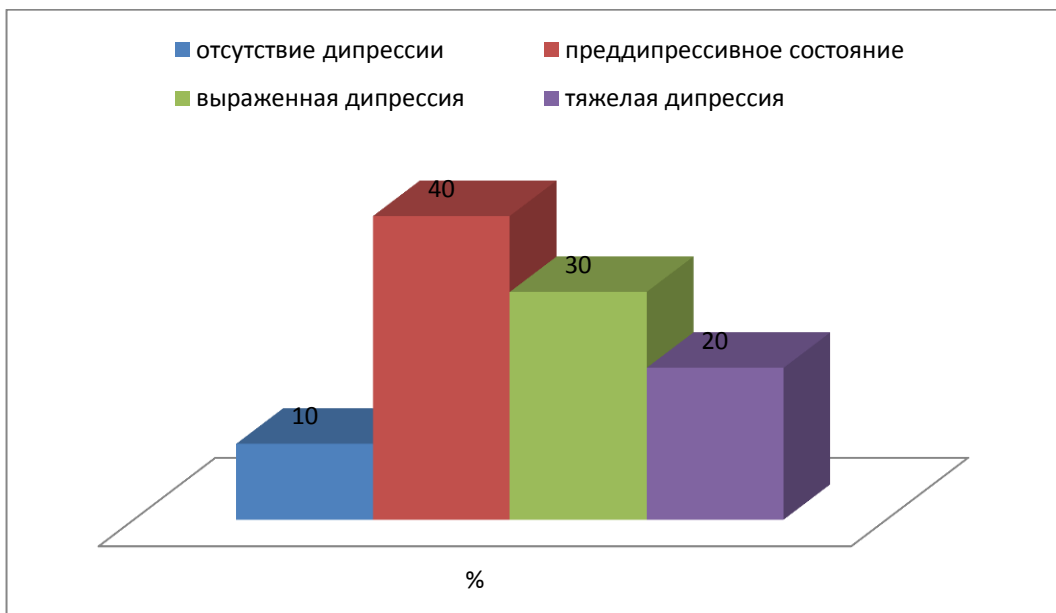


Рис. 5- Результаты диагностики депрессивного состояния у младших школьников в экспериментальной группе

Сравнительный анализ можно увидеть на рисунке 6.

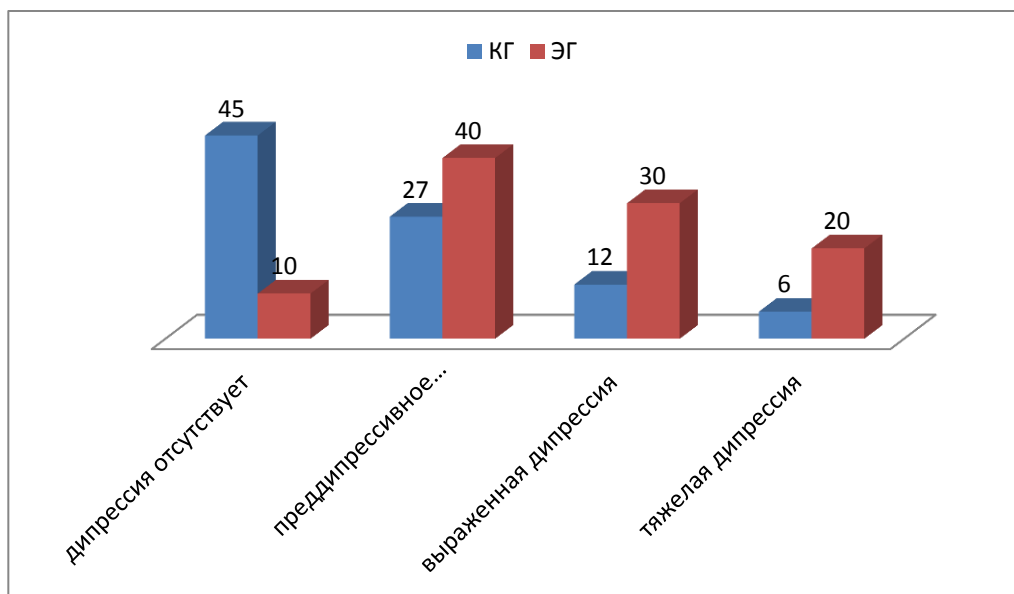


Рис. 6- Сравнительный анализ депрессивного состояния у младших школьников

Таким образом, по результатам исследования, можно сделать вывод, что у младших школьников в группе с компьютерной зависимостью отмечается

более низкий уровень субъективного благополучия. Дети чаще страдают из-за школьной неуспеваемости, депрессивных состояний.

2.3. Программа внеурочной деятельности, направленная на повышение самооценки субъективного благополучия

Разработанная нами программа внеурочной деятельности, направленная на повышение самооценки субъективного благополучия у детей младшего школьного возраста была рассчитана на один год, продолжительность занятий - 45 минут (1 академический час).

Планируемые результаты:

Личностные: осознание возможностей самореализации; стремление к совершенствованию; формирование коммуникативной компетенции; формирование общекультурной и этнической идентичности; толерантное отношение к проявлениям иной культуры; готовность отстаивать национальные и общечеловеческие ценности, свою гражданскую позицию.

Метапредметные: развитие умения планировать свое речевое и неречевое поведение; развитие коммуникативной компетенции; умение четко определять области известного и неизвестного; умение ставить перед собой цели и определять задачи, осуществление самонаблюдения, самоконтроля, самооценки в процессе коммуникативной деятельности.

Регулятивные: адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей; планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане; самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия.

Коммуникативные: допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии; формулировать собственное мнение и позицию; использовать речь для регуляции своего действия;

Содержание программы

1. «Круглая сказка» (6 ч.)
2. «Мир одного цвета», «Иллюстрация пословиц», «Составление историй по заданным словам», «Придумай игру по картинкам», «Хорошее и плохое», «Позитивный прогноз», «Дом, в котором я хотел бы жить», «Город Мечты»

Примерный тематический план

Коррекционный блок	8-10 занятий по 40 мин.	Индивидуальная	-психогимнастика: авторские упражнения, разработанные на основе упражнений М.И. Чистяковой. изотерапия: авторские методики: «Круглая сказка», «Мир одного цвета», «Иллюстрация пословиц», «Составление историй по заданным словам», «Придумай игру по картинкам», «Хорошее и плохое», «Позитивный прогноз», «Дом, в котором я хотел бы жить», «Город Мечты» и т. д -игротерапия: коммуникативные и подвижные игры.
	12 занятий по 40 минут	Групповая	

Приведем примеры проведения занятий с детьми.

Занятие «Знакомство»

Цель: снятие напряжённости и тревоги, формирование позитивного настроения на занятие.

Материалы: мяч.

Ход занятия.

1. Знакомство.

Здравствуйте, ребята! Меня зовут _____, я детский психолог. А кто знает, чем занимается детский психолог? Детский психолог – это такой человек, который помогает детям в решении их проблем. Например, если у девочки или мальчика, такого же как ты, нет друзей. Или друзья есть, но он с ними постоянно ссорится. Или за что бы он ни брался, всё не получается. Проблемы могут быть разные. И они есть у всех людей, маленьких и больших. Но если есть желание справиться с ними, всё можно преодолеть. На наших занятиях мы научимся быть дружными, внимательными, умными, счастливыми.

2. Знакомство по кругу.

И вот теперь наступило время поближе познакомиться друг с другом. И нам поможет мячик. Почему именно мячик? Потому что он весёлый, и все дети любят в него играть. Я буду передавать мячик по кругу, и каждый, у кого он будет в руках, назовёт своё имя и что-то ещё про себя, чтобы другие ребята смогли узнать тебя лучше. Например, что ты любишь, а что нет. Чем ты любишь заниматься? Есть ли у тебя друзья? Мячик снова вернулся ко мне. Сейчас проверим, хорошо ли я запомнила имя каждого из вас. Если я не смогу вспомнить, помогите мне. Надеюсь, что вы тоже хорошо запомнили имена друг друга.

3. Правила в группе.

Каждую неделю у нас с вами будет проходить встречаться все вместе. Мы с вами одна группа, поэтому нам нужны общие правила. А зачем они нужны? Если не будет правил, каждый будет делать, что хочет – и общей работы, общей игры не получится. Итак, наши правила:

-Когда говорит один, все остальные молчат и внимательно слушают.

-Если кто-то ошибся и сказал неправильно – не смейся! Каждый может ошибиться, и ты тоже.

-Если кому-то в группе нужна помощь – помоги.

-Уважай всех ребят в группе, мы все разные – и это здорово!

4. Почему нужны правила?

А сейчас давайте подумаем вместе, почему нам так важны правила работы в группе. Как вы думаете? Мы с вами будем путешествовать по волшебным местам. Побываем в городах, где живут люди совсем непохожие на нас. Чему-то мы научимся у них, а в чём-то и сами им поможем. Мы сами станем немножко волшебниками. Но волшебство – вещь хрупкая, оно легко может разрушиться от нашей грубости, невнимательности друг к другу. Поэтому, когда ты соблюдаешь правила, принятые в группе – ты не только уважаешь других людей и себя самого, но и помогаешь волшебству развиваться дальше.

Ну а теперь мы отправимся в путешествие. Сейчас я взмахну волшебной палочкой, и мы все окажемся на море.

5. Психогимнастика.

«Волны»

Дети и психолог встают в круг, берутся за руки и изображают «волны» со звуком «ш-ш-ш». Темп выполнения задания меняется: «На море спокойно. Ветерок дует еле-еле; «На море поднялся сильный ветер. Волны поднимаются высоко и с силой ударяются о берег». А над морем летают чайки.

«Чайки»

Дети расставляют руки в стороны и «летают» в разном темпе над «морем». А теперь отправляемся на берег и превратимся в маленькое зёрнышко.

«Росток»

«Мы с вами превратились в маленькое зёрнышко, которое лежит в земле (дети садятся на корточки). Наступила осень. Пошёл дождь (дети стучат пальцами рук по полу «кап, кап, кап»). Наступила холодная зима. Завыли ветры («У-у-у»). Замела вьюга (дети размахивают руками в стороны). А наше зёрнышко лежит себе в земле и ждёт своего времени. И вот наступила весна. Пригрело солнышко (дети поднимают руки вверх). Земля стала тёплой (дети делают поглаживающие движения по полу), и наше зёрнышко начало постепенно расти (дети изображают). Оно росло, росло и постепенно превратилось в

прекрасный цветок. Вот какой он! Растёт он и радуется всем. И его надо беречь, чтобы никто его не сломал, потому что на земле существует не только добро, но и зло».

«Молот добра».

«Мы с вами очень сильные, и мы можем защитить всё хорошее с помощью молота добра». Дети поднимают руки вверх, соединяют их и резко со звуком «У-у-ух!» опускают их.

«Волны».

А хотите уже сейчас научиться превращаться?

6. Игра «Слушай внимательно!» (из Самоукина Н.В. Игры в школе и дома. – М.: Новая школа, 1993)

Цель: развитие произвольного внимания.

Дети выполняют определённые движения по количеству хлопков:

1-«аист»;

2-«лягушка»;

3-«медведь»;

4- ходьба.

7. Игра «Замри».

Цель: развитие произвольной регуляции поведения.

Дети по сигналу замирают в определённой позе.

8. Рефлексия занятия.

Занятие

Цель: развитие потребности в сотрудничестве, толерантных установок в общении; формирование благоприятного психологического климата в группе.

Материалы: ватман, фломастеры.

Ход занятия.

1. Приветствие.

Здравствуйте, ребята! Рада вас видеть, поэтому говорю вам «здравствуйте». Вы знаете, что это означает? Это значит, что люди желают друг другу здоровья.

2. Упражнение «Поздороваемся по-разному».

Цель: развитие коммуникативной компетентности.

Вы знаете, как можно здороваться по-разному?

- словом «Здравствуйте»,

- словом «Привет»;

- пожать руку;

- помахать рукой;

- обняться;

Сейчас вы будете ходить по комнате, а по моему сигналу (хлопок), вы остановитесь и поздороваетесь со всеми присутствующими детьми тем способом, который я назову.

2. Психогимнастика.

«Волны»

«Чайки»

«Росток»

«Молот добра».

«Волны».

3. Коллективный рисунок.

Цель: диагностика и коррекция позиции участников группы, формирование навыков сотрудничества.

Детям предлагается подойти к доске, на которой прикреплен большой ватман и нарисовать фломастерами то, что хочет, но так, чтобы получился общий рисунок. После выполнения задания рисунок коллективно обсуждается.

4. Рефлексия занятия.

Обсуждение итогов занятия.

Занятие «Путешествие в Волшебный Лес»

Цель: Развитие умения распознавать различные эмоциональные состояния. Развитие эмпатии. Формирование установки на сотрудничество.

Материалы: бланки для детей, цветные карандаши, музыкальные записи «Звуки леса».

1. Приветствие.

Здравствуйте, ребята! Очень спешила к вам, боялась опоздать, ведь мы сегодня отправляемся в Волшебный Лес. Мне даже немного страшно отправляться в такое путешествие. А вам не страшно? А когда человеку страшно, как он выглядит?

2. Тренировка эмоций.

Цель: Развитие умения чувствовать настроение и сопереживать окружающим.

Детям предлагается (в кругу):

- нахмуриться как рассерженный человек;
- улыбнуться как хитрая лиса;
- разозлиться как голодный волк;
- обидеться как котёнок, которому не дали сосиску;
- испугаться, как будто увидел злую собаку;
- обрадоваться, как будто тебя похвалила мама.

Затем дети придумывают собственное эмоциональное состояние и изображают его. Остальные угадывают.

Что же, пора отправляться в путешествие.

3. Игра с элементами психогимнастики «Путешествие в Волшебный Лес».

Дети в произвольной форме изображают различные виды транспорта.

«Паровоз».

«Воздушный шар»«.

«Корабль»

Магазин надувных игрушек» - остановка.

Мы с вами превращаемся в надувные игрушки, например в резиновые мячики. Сейчас в нас нет воздуха (дети сидят на корточках, руки опущены вниз, мышцы расслаблены). Но насос в нас начал накачивать воздух, и мы начинаем надуваться, увеличиваться в размерах (дети постепенно начинают приподниматься, поднимают руки вверх. Надувают щёки). Вот мы какие! (дети прыгают на двух ногах).

«Автомобиль».

4. Творческое задание «Волшебный лес».

Цель: развитие воображения, творческих способностей.

Мы с вами оказались в волшебном лесу. Но это не простой лес, а заколдованный. Вместо деревьев, цветов, зверей и птиц – какие-то линии, кружки. Что-то непонятное! Давайте расколдуем этот лес – из линий, фигур давайте создадим необычную, сказочную лесную картину. Помните, что вы будете рисовать волшебный лес. А значит – вы можете брать карандаши самых разных цветов и рисовать самых необычных лесных обитателей.

После того, как все рисунки будут готовы, дети показывают их друг другу с комментариями. Педагог поощряет детей к придумыванию историй по рисункам. Если уровень развития группы позволяет – можно составить общий рассказ.

5. Психогимнастика «Волшебный Лес» (с использованием музыкальных записей «Звуки леса»)

Ожил лес. Зашумели деревья, наклонясь от ветра. Стали летать птицы. Идёт косолапый медведь. Скачут зайцы. Пробежала быстрая лисичка. Прыгает и квакает лягушка. Солнышко светит ярко (дети становятся в круг и берутся за руки)

6. Рефлексия занятия.

Как быстро прошёл день в Волшебном Лесу. Солнышко садится – и нам пора домой. Давайте ещё раз вспомним, что мы делали сегодня.

Занятие «Путешествие в Круглый Город»

Цель: Развитие эмоционального самосознания. Развитие эмпатии. Формирование установки на сотрудничество.

Материалы: бланки заданий для детей, цветные карандаши.

Ход занятия.

1.Приветствие.

Здравствуйте, ребята! Вы помните, где мы с вами были на прошлом занятии? Как мы помогли Волшебному Лесу? Давайте вспомним, каким стал Лес после того, как мы его расколдовали.

2.Психогимнастика «Волшебный Лес» (с использованием музыкальных записей «Звуки леса»)

Ожил лес. Зашумели деревья, наклонясь от ветра. Стали летать птицы. Идёт косолапый медведь .Скачут зайцы. Пробежала быстрая лисичка. Прыгает и квакает лягушка. Солнышко светит ярко (дети становятся в круг и берутся за руки)

3.Путешествие в Круглый Город.

А сегодня нам предстоит новое путешествие в необычный Круглый Город. Он так называется потому, что в нём всё, всё круглое. Давайте представим, как может выглядеть этот город. А теперь встанем в круг, возьмёмся за руки, закроем глаза, досчитаем до десяти... Вот мы и в Круглом Городе. И нас ждёт первое задание.

Творческое задание «Круглая сказка».

Используя нарисованные изображения, постарайтесь придумать и изобразить как можно больше различных предметов и вещей. Можно дорисовывать к фигуркам любые детали и объединять фигуры в один рисунок.

Затем с нарисованными предметами предлагается придумать «Круглую сказку».

Примечание. Как правило, на начальном этапе занятий не у всех детей получается придумать сказку. Поэтому необходимо поощрять все высказывания детей. В том числе, и «помощь» детей в составлении сказок других детей.

4.Рефлексия занятия.

Какие замечательные сказки у нас получились! Что вам запомнилось особенно? Мне очень понравилось наше путешествие! А вам? Мы не прощаемся с Круглым Городом, мы говорим ему: «До свидания!» Возвращаемся домой: встанем в круг, возьмёмся за руки, закроем глаза, досчитаем до десяти... Вот мы и дома.

Занятие «Второе путешествие в Круглый Город»

Цель: Развитие эмоционального самосознания и самопринятия. Формирование навыков мышечной саморегуляции.

Материалы: бланки заданий для детей, цветные карандаши.

Ход занятия.

1.Приветствие.

Здравствуйте, ребята! Сегодня мы с вами снова отправляемся в путешествие в Круглый Город. Но попадём мы туда совсем другим способом. Мы отправимся туда на корабле.

2. Кораблик (из Клюева Н.В., Касаткина Ю.В. Учим детей общению. – Ярославль, 1997)

Цель: формирование мышечной саморегуляции.

На море началась качка. Чтобы не упасть, расставьте ноги пошире и прижмите их к полу. Руки сцепите за спиной. Качнуло палубу, прижимаем к полу правую ногу (правая нога напряжена, левая расслаблена, немного согнута в колене). Выпрямились. Расслабили ногу. Качнуло в другую сторону, прижимаем к полу левую ногу. Выпрямились. Вдох-выдох. Вот мы и в Круглом Городе.

Примечание: упражнение выполняется поочерёдно для каждой ноги.

3.Творческое задание «Хорошее и плохое».

Цель: развитие самосознания, формирование нравственных ориентиров.

Методика проведения: ребёнку предлагается вырезать круг из бумаги и, разделив его на две части, нарисовать «хорошее» и «плохое». Задание целесообразно выполнять индивидуально или в маленьких группах с достаточным уровнем взаимного доверия.

В Круглом Городе, как и в любом другом, люди бывают счастливы и не очень. Иногда они грустят, иногда беззаботно смеются. Общаются с друзьями, а иной раз и ссорятся. И, как у нас с вами, в их жизни есть хорошее и плохое. Давайте нарисуем это.

4. Кораблик.

Быстро прошёл день в сказочной стране. И нам пора возвращаться домой. На море началась качка. Чтобы не упасть, расставьте ноги пошире и прижмите их к полу. Руки сцепите за спиной. Качнуло палубу, прижимаем к полу правую ногу (правая нога напряжена, левая расслаблена, немного согнута в колене). Выпрямились. Расслабили ногу. Качнуло в другую сторону, прижимаем к полу левую ногу. Выпрямились. Вдох-выдох. Вот мы и вернулись домой.

Занятие «Путешествие в Город Страшилок»

Цель: Развитие эмоционального самосознания, умения выражать свои негативные эмоции. Снижение эмоционального дискомфорта в связи с переживанием страха.

Материалы: бумага, цветные карандаши.

Ход занятия.

1. Приветствие (с элементами психогимнастики).

Здравствуйте, ребята! Сегодня мы с вами отправляемся в путешествие в Город Страшилок. Жители этого города любят в шутку пугать друг друга, рассказывая разные страшные истории. Вы хотите там побывать? А вам не страшно? А когда человеку страшно, как он выглядит? Дети изображают. А как выглядит котёнок, который увидел огромную собаку? Изобразите маленького воробышка, который очень боится грозы. А теперь – мальчика, который один смотрит очень страшный фильм.

Да, я вижу, что бояться мы умеем. А сами испугать в шутку можем кого-нибудь. Дело в том, что только так можно попасть в Город Страшилок.

2.Задание «Испугай».

Цель: развитие умения выражать собственное эмоциональное состояние, снятие страхов.

3. Задание «Чего ты боишься»

Цель: развитие умения открыть и выразить свои негативные чувства, формирование социального доверия.

Детям предлагается рассказать о своих страхах. Начинает рассказывать педагог.

4.Рисование страхов.

Цель: развитие эмоционального самосознания, снятие страхов.

Каждый человек чего-нибудь боится. Но есть то, чего он боится больше всего. Давайте нарисуем свой самый страшный страх. Работа над страхами идёт по методике А.И.Захарова.

5.Рефлексия занятия.

Занятие «Второе путешествие в город Страшилок»

Цель: Развитие эмоционального самосознания, умения выразить свои негативные эмоции. Снижение эмоционального дискомфорта в связи с переживанием страха .

Материалы: бумага, цветные карандаши.

Ход занятия.

1.Приветствие.

На прошлом занятии мы были в Городе Страшилок. Что в нём особенного, вы помните? Да, мы рассказывали о своих страхах и рисовали их. Может быть, кому-то на самом деле стало ещё страшнее? Давайте подумаем вместе, как ему помочь.

2.Беседа «Как повысить настроение».

Цель: развитие эмпатии, умения преодолевать негативные переживания; снижение тревожности.

Дети совместно с педагогом обсуждают способы, как можно повысить настроение.

3..Игра «Путаница».

Цель: развитие навыков сотрудничества, снятие напряжения.

Дети берутся за руки в кругу, а затем запутываются. Ведущий должен их распутать.

4.Подружись со своим страхом.

Цель: развитие уверенности в себе, снятие страхов.

Дети рассматривают рисунки, сделанные на предыдущем занятии. Обсуждение: кто какой страх изобразил и почему. Педагог предлагает детям подружиться со своим страхом, изменив рисунок определённым образом.

5.Рефлексия занятия.

Занятие «Путешествие в Город Мечты»

Цель: актуализация внутренних переживаний ребёнка, связанных с семейными отношениями, снятие эмоционального напряжения. Развитие навыков эмоциональной саморегуляции. Формирование навыков сотрудничества.

Материалы: бумага, цветные карандаши, музыкальные записи с релаксационной музыкой.

Ход занятия.

1.Приветствие (в кругу).

Здравствуйте, ребята! Сегодня мы отправимся в путешествие в Город Мечты. А вы знаете, что такое мечта? Для чего люди мечтают? А о чём мечтаешь ты? Город Мечты – необычный город. До него нельзя доехать на

поезде, долететь на самолёте. Можно только представить, что ты в нём находишься. Закройте глаза. Дышите спокойно, ровно. Подумай сейчас о чём-то хорошем. Это может быть человек, с которым тебе всегда приятно встречаться. Наверное, это близкий тебе человек, которому ты можешь рассказать всё, что у тебя есть на душе. Который не раз помогал тебе, говорил с тобой, когда тебе было плохо. И когда ты видишь его – у тебя на душе становится светло и легко. Так легко, как будто ты облачко, освещаемое лучами света. А теперь представь то место, где ты чувствуешь себя лучше всего. Где тебе спокойно, уютно, хорошо. Где тебя никто не обидит. И тебе все рады. Может быть, это какой-то дом или комната в нём. Может быть, это место находится на улице. Представь его сейчас. Не открываем глаза. Дышим спокойно, ровно. Почувствуй, как ровно и глубоко бьётся твоё сердце. Сделай глубокий вдох. Выдох. Открываем глаза. Вот мы и в Городе Мечты.

2. Творческое задание «Дом, в котором я хотел бы жить»

Цель: актуализация внутренних переживаний ребёнка, связанных с семейными отношениями.

Методика проведения: ребёнку предлагается нарисовать дом, в котором он хотел бы жить и рассказать об этом.

3. Творческое задание «Город Мечты» (проводится после выполнения задания «Дом, в котором я хотел бы жить»).

Цель: развитие воображения, актуализация внутренних нравственных установок.

Теперь, когда каждый из вас нарисовал дом, в котором он хотел бы жить, представьте, что все эти дома находятся в одном месте. (На доске или столе делается экспозиция детских рисунков). И это место называется Город Мечты. Особенность этого города в том, что всё в нём происходит так, как хочется вам. Здесь особенные правила и законы – всё не так, как в обычной жизни. Люди в нём живут так, как им хочется. Давайте расскажем о жизни в этом необычном городе»

4. Рефлексия занятия.

Вот и закончилось наше необычное путешествие. Что вы чувствуете сейчас? Какое у вас настроение? Помните, что Город Мечты – это то место, куда вы можете возвращаться, если вам грустно, если у вас плохое настроение. До свидания.

Занятие «Путешествие в Город Дружбы»

Цель: развитие навыков вербализации собственных эмоциональных состояний; диагностика и коррекция межличностных отношений; развитие самосознания; формирование благоприятного психологического климата в группе.

Материалы: бумага, цветные карандаши

Ход занятия.

1. Приветствие.

«Разделимся на группы».

Цель: развитие способности к сотрудничеству, снятие напряжения.

Детям предлагаетсяделиться на группы по определённому признаку:

- девочки и мальчики;
- светловолосые и темноволосые;
- весёлые и грустные;
- те, у кого много друзей и те, у кого мало друзей;
- те, кто с желанием шёл на занятия и те, кому не хотелось сюда идти.

2. Моё настроение.

Цель: развитие навыков распознавания собственных эмоциональных состояний и вербализации их.

Путешествовать лучше всего с хорошим настроением. А у вас сегодня, какое настроение? Каждый ребёнок рассказывает о своём настроении и о его причинах.

3. Секрет.

Цель: диагностика и коррекция межличностных отношений, развитие самосознания, формирование благоприятного психологического климата в коллективе.

Мы сегодня отправляемся в новое путешествие в Город Дружбы. Хотите туда отправиться? А вы знаете, кто такой друг? Друг – это близкий тебе человек, который тебе всегда поможет. Которому можно доверить свои секреты. А вы знаете, что такое секрет? Это что-то тайное, сокровенное, которое не всем расскажешь. А кому можно рассказать свой секрет? А у вас есть секреты? Кому вы их можете доверить? А в группе? Есть ли в твоей группе такие люди, которым ты бы мог доверить свои секреты?

Выбери в группе такого человека, которому ты больше всего доверяешь и даже мог бы поделиться своим секретом, возьми его за руки и скажи: «Я могу поделиться с тобой секретом потому, что...»

Примечание: в группе не должно оставаться «невыбранных» детей. Если ребёнка никто не выбрал – это в естественной форме делается психологом.

Вот мы и оказались в Городе Дружбы.

5. Творческое задание «Мой друг - сказочный герой».

У каждого из вас есть друг. А ты хотел бы, чтобы у тебя появился ещё один новый друг? Но этот друг будет очень необычным. Это будет герой сказки или мультфильма. Подумай, какого друга ты бы хотел иметь? Почему? Чем он тебе нравится? В чём он мог бы тебе помочь? А ты ему? Давайте нарисуем своих новых сказочных друзей.

Как здорово, что у каждого из вас появился новый, сказочный друг! А теперь возвращаемся домой на весёлом драконе.

6. Игра «Дракон кусает свой хвост» (из Самоукина Н.В. Игры в школе и дома. – М., Новая школа, 1993)

Цель: снятие напряжённости, невротических состояний, развитие сплочённости группы.

Дети становятся в линию, держась за плечи. Первый ребёнок – «голова дракона», а последний – «хвост». «Голова» пытается поймать «хвост», а тот

уворачивается. «Тело» дракона неразрывно. Как только «голова» схватила «хвост», она становится «хвостом». Игра продолжается до тех пор, пока каждый участник не побывает в двух ролях.

Занятие «Второе путешествие в Город Дружбы. История о двух художниках»

Цель: развитие эмпатии, толерантных установок в общении; развитие самосознания; формирование благоприятного психологического климата в группе.

Материалы: бумага, цветные карандаши

Ход занятия.

1. Приветствие.

Давайте вспомним наше предыдущее путешествие. Что мы делали? Каких новых друзей вы приобрели? А как мы возвращались из Города Дружбы? Помните, какое настроение у нас было? А у вас какое настроение сейчас?

2. Тренировка эмоций «Настроение другого человека».

Цель: Развитие умения чувствовать настроение и сопереживать окружающим.

Детям предлагается (в кругу) обсудить, как вести себя с человеком, у которого определённое настроение: сердитое, грустное, спокойное, обиженное, весёлое.

3. Творческое задание «История о двух художниках».

Цель: развитие творческих способностей, эмоционального восприятия, толерантных установок в общении.

А сегодня я хочу рассказать вам одну историю о двух жителях Города Дружбы. Жили однажды два художника на разных концах земли и ничего друг о друге не знали. Это были очень хорошие художники. Они рисовали такие красивые картины, что люди, глядя на них, радовались и грустили, удивлялись и задумывались. Их интересовали похожие темы: природа, человек, его жизнь. Но видели они этот мир по-разному, и поэтому, что казалось весёлым одному, другому казалось грустным. Что казалось забавным одному, другого оставляло равнодушным. Впрочем, как и у нас всех. Мы ведь тоже все разные: кто-то

любит одно, а кто-то другое. Кому-то хочется побегать, а кому-то посидеть, задуматься о чём-нибудь. У вас так бывает? Есть в классе ребята совершенно непохожие на тебя по характеру? Чем они отличаются?

Но вернёмся к нашим художникам. Если один рисовал солнечную погоду – другой рисовал... (дополняют дети) Если один рисовал высокий дом, другой... И они, конечно, и выглядели по-разному. Давай попробуем их нарисовать»

Дети рисуют. Общение по поводу нарисованного происходит в непринуждённой форме.

Но вот наступил такой день, когда они узнали друг о друге и захотели встретиться. Вышли они навстречу друг другу. И долго-долго шли. И наконец, день встречи наступил. Как вы думаете, что они сказали при встрече друг другу? Смогут ли они подружиться? А вы бы смогли? На самом деле, они, несмотря на свою непохожесть, стали лучшими друзьями и живут с тех пор в Городе Дружбы. Давайте представим один день из их жизни после того, как они стали друзьями»

Примечание. Задание может проводиться в разных вариантах. Рисунок художников-антиподов могут одновременно выполнять двое детей или две группы детей. Затем идёт совместное обсуждение.

Закончился день в Городе Дружбы, и нас ждёт наш весёлый дракон.

4. Игра «Дракон кусает свой хвост».

Цель: снятие напряжённости, невротических состояний, развитие сплочённости группы.

2.4. Результаты контрольного этапа эксперимента

После проведения экспериментальной части вновь было проведено исследование субъективного благополучия детей по тем же самым методикам.

Первоначально представляем ответы детей.

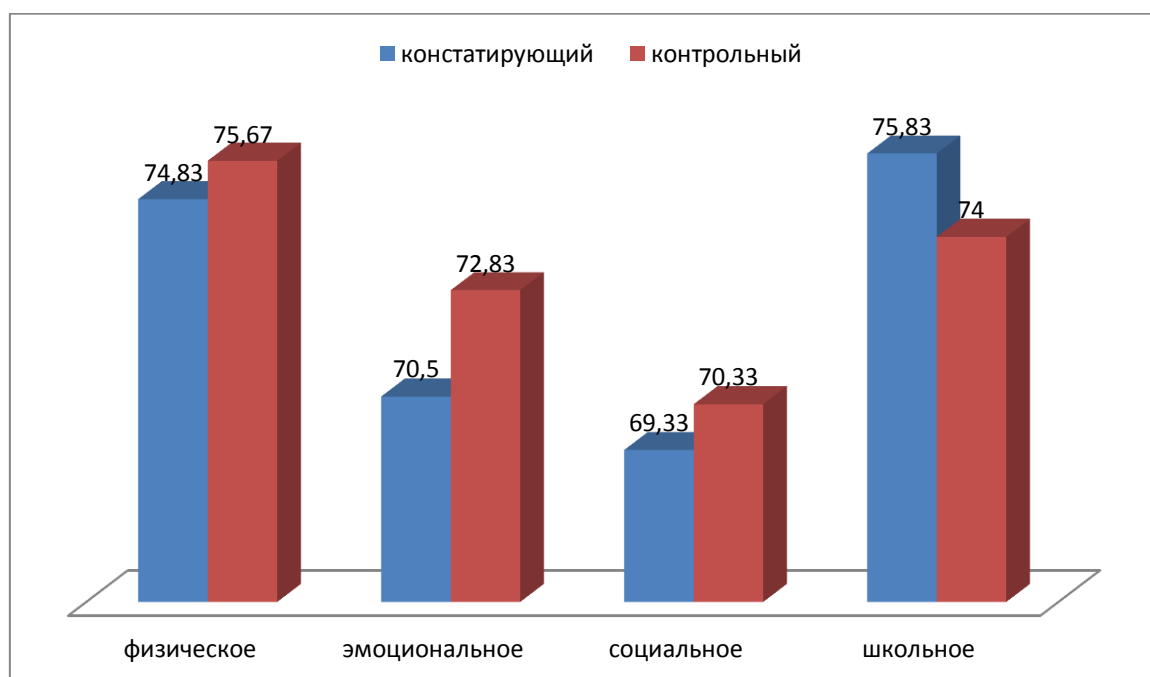


Рис. 6. Сравнение показателей субъективного благополучия младших школьников во 4 классе (баллы). Контрольная группа до и после эксперимента

Полученные данные показывают, что существенных изменений в контрольной группе не произошло:

- физическое благополучие было 74,83 баллов, стало - 75,67 баллов;
- эмоциональное благополучие - было - 70,5 баллов, стало - 72,83 балла;
- социальное благополучие было - 69,33 балла - стало 70,33 баллов;
- школьное благополучие было - 75,83 балла, стало - 74 балла - здесь наблюдается отрицательная динамика, что может быть связано с ухудшением успеваемости в школе.

Следовательно, за этот период времени субъективное благополучие детей практически не изменилось.

Далее приводим результаты исследования экспериментальной группы.

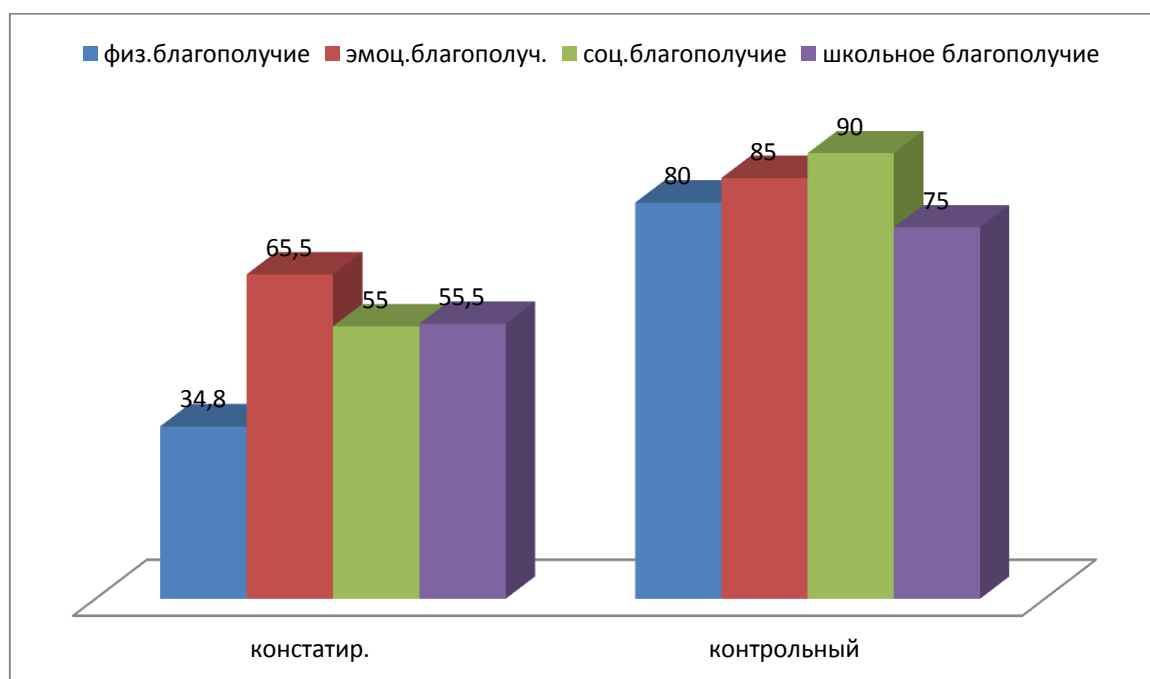


Рисунок 7 - Показатели субъективного благополучия младших школьников во 4 классе (баллы) - Экспериментальная группа до и после эксперимента

В экспериментальной группе выявлена существенная динамика по всем показателям:

- физическое благополучие было 34,8 баллов, стало –80 баллов;
- эмоциональное благополучие - было –65,5 баллов, стало 85 баллов;
- социальное благополучие было –55 балла - стало 90 баллов;
- школьное благополучие было –55,5 балла, стало – 75 баллов.

Максимальная динамика выявлена по социальному благополучию. Минимальная - по школьному. Вероятно, низкий уровень динамики по школьному благополучию обусловлен теми же показателями школьной успеваемости. При этом возможно изменение отношения детей к данному факту. Таким образом, путем экспериментального воздействия нам удалось повлиять на характерологические особенности детей изменить свое отношение к существующим неудачам, что повышает уровень субъективного благополучия.

Далее сравним результаты контрольной и экспериментальной групп.

Приводим результаты в процентном соотношении по ответам детей на вопросы. Также используем мнение родителей.

Первоначально представляем ответы детей.

Отмечаются значительные улучшения. В частности детей, подтвердивших наличие указанных негативных состояний почти всегда или часто - выявлено от 0 до 10%.

Большинство детей 30 - 50% указывают, что данное состояние бывает иногда.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что значительная доля детей находится в состоянии физического благополучия.

Эмоциональное состояние детей можно считать адекватным. Здесь также негативными ответами считаем «почти всегда», «часто». При данных ответах состояние ребенка квалифицируем как неблагополучное. В данном исследовании после проведения эксперимента таких ответов выявлено от 3 до 20%. Большинство детей 30 - 50% указывают, что данное состояние бывает иногда. Можно считать, что уровень субъективного благополучия значительно повысился по эмоциональному состоянию.

Не все дети имеют благополучное общение среди других детей. Однако уровень социального благополучия значительно повысился, о чем свидетельствуют данные. Неблагополучными здесь можно назвать от 3 до 13% детей (по разным вопросам). Ситуацию можно считать значительно улучшившейся.

Школьное неблагополучие присутствует у не более, чем 3 - 17% школьников. Оно может быть обусловлено неуспеваемостью в школе, непониманием материала, негативными отношениями с учителем и т.д..

Причем, положительные ответы на негативные состояния, теперь не являются стабильными. Дети сомневаются в наличии данных негативных факторов.

Исследование показало, что мнение родителей практически не изменилось. Но теперь они стали более чутко прислушиваться к состоянию своих детей. Они больше проводят с ними времени и чаще разговаривают обо всем, в том числе об их самочувствии и отношениях с другими детьми.

Таким образом, можно сделать вывод, что значительная доля детей находится в состоянии субъективного благополучия. При этом родители стараются более активно в этом участвовать.

Далее было проведено исследование с применением методики «Шкала Бека».

Можно отметить, что в контрольной группе только 3 младших школьника не имеют депрессивных состояний, что составляет 10 % от общего числа контрольной группы. 37 % (11 младших школьников) имеют преддепрессивное состояние. Большая часть младших школьников (40 % - 12 младших школьников) имеют состояние выраженной депрессии. У 13 % младших школьников (4 учащихся) выявлена тяжелая депрессия.

Результаты исследования экспериментальной группы после проведения формирующего эксперимента значительно отличаются. Здесь депрессия отсутствует у 27 % (8 младших школьников), преддепрессивное состояние выявлено у 37 % (11 младших школьников). Выраженная депрессия обнаружена у 33 % (10 младших школьников). 3 % (1 младший школьник) страдают тяжелой формой депрессии. В целом результаты улучшились.

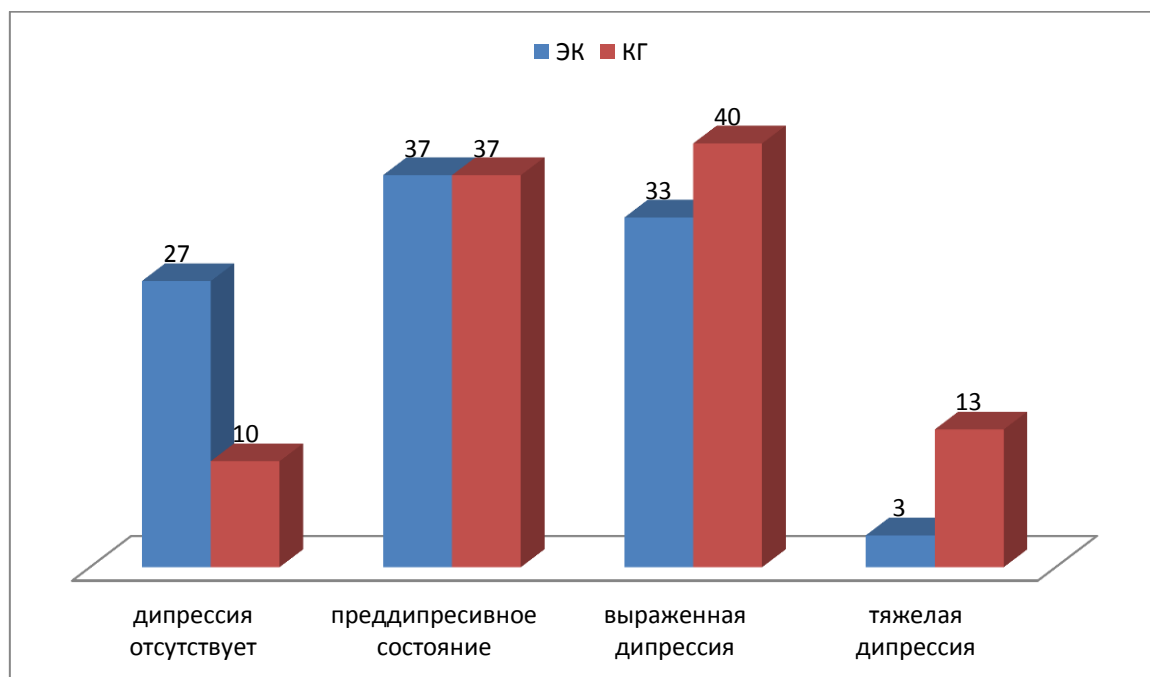


Рисунок 8- Результаты диагностики депрессивного состояния у младших школьников в экспериментальной и контрольной группах на этапе контрольного эксперимента.

Далее выявим наличие значимых различий между группами испытуемых с использованием методов математической статистики.

Таблица 3- Различия в уровне депрессивного состояния, в контрольной и экспериментальной групп на этапе формирующего эксперимента

	Среднее по контрольной группе	Среднее по экспериментальной группе	U	P
Уровень депрессии	24,3	16,9	16 (U критическое = 34)	0,001

Применение метода математической статистики (критерий U - Манна-Уитни) показало, что между группами испытуемых появились существенные различия по параметрам «депрессии нет» и «тяжелая депрессия», поскольку $p < 0,05$ по этим параметрам. После проведения психокоррекционной программы,

контрольная группа которая не принимала участие в психокоррекционных занятиях показала прежний высокий уровень депрессивного состояния. Экспериментальная группа принявшая участие в психокоррекционной программе показала значительно лучшие результаты по отсутствию депрессивного состояния у младших школьников. Следовательно, видны существенные различия между группами.

Таким образом, получены данные, подтверждающие, что программа коррекции была эффективной. Уровень субъективного благополучия детей значительно повысился.

Выводы по 2 главе

Основные направления коррекционной работы будут следующие: повышение самооценки (будет школьное благополучие), научить управлять собственными эмоциями (будет эмоциональное благополучие), улучшить отношения с учениками; обратить внимание учителя на состояние детей, стимулировать их; сформировать новый тип отношения между детьми и родителями.

Коррекционная работа проводилась с детьми из экспериментальной группы. После реализации программы было вновь проведено исследование по тем же методикам, которые описаны и использованы во второй главе. Были выявлены значительные улучшения. В частности детей, подтвердивших наличие указанных негативных состояний почти всегда или часто - выявлено от 0 до 10%. Большинство детей 30 - 50% указывают, что данное состояние бывает иногда. Таким образом, можно сделать вывод о том, что значительная доля детей находится в состоянии физического благополучия.

Эмоциональное состояние детей можно считать адекватным. Здесь также негативными ответами считаем «почти всегда», «часто». При данных ответах состояние ребенка квалифицируем как неблагополучное. В данном исследовании после проведения эксперимента таких ответов выявлено от 3 до 20%. Большинство детей 30 - 50% указывают, что данное состояние бывает иногда. Можно считать, что уровень субъективного благополучия значительно повысился по эмоциональному состоянию.

Не все дети имеют благополучное общение среди других детей. Однако уровень социального благополучия значительно повысился, о чем свидетельствуют данные. Неблагополучными здесь можно назвать от 3 до 13% детей (по разным вопросам). Ситуацию можно считать значительно улучшившейся. Школьное неблагополучие присутствует у не более, чем 3 - 17%

школьников. Оно может быть обусловлено неуспеваемостью в школе, непониманием материала, негативными отношениями с учителем и т.д. При этом положительные ответы на негативные состояния теперь не являются стабильными. Дети сомневаются в наличии данных негативных факторов.

Не все дети имеют благополучное общение среди других детей. Неблагополучными здесь можно назвать от 30 до 53% детей (по разным вопросам). Ситуацию можно считать благополучной. По данному направлению родители практически солидарны с детьми. Однако они не придаю значения данному факту, считая, что это круг общения детей и они сами должны учиться общаться между собой.

Исследование показало, что мнение родителей практически не изменилось. Но теперь они стали более чутко прислушиваться к состоянию своих детей. Они больше проводят с ними времени и чаще разговаривают обо всем, в том числе об их самочувствии и отношениях с другими детьми.

Таким образом, можно сделать вывод, что значительная доля детей находится в состоянии субъективного благополучия. При этом родители стараются более активно в этом участвовать.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Знакомство с отечественным и зарубежным опытом борьбы с аддикциями (компьютерной зависимости детей и подростков) показало нам, что самым надежным методом профилактики компьютерной зависимости учащихся являются психолого-педагогические и культурные мероприятия, и правильно организованный досуг ребенка.

Под субъективным благополучием понимается собственное отношение человека к своей личной жизни, процессам которые имеют в жизни важное значение, характеризующее состояние удовлетворенности. Структуру субъективного благополучия можно представить как единство социального, физического, эмоционального и психологического составляющих.

Субъективное благополучие младших школьников формируется под непосредственным влиянием оценок окружающих значимых людей (родители, учителя), а также по результатам его собственной деятельности. Для детей младшего школьного возраста важна успеваемость, как показатель успешности в учебной деятельности, социально-психологический статус. К внутренним факторам субъективного благополучия относятся комфортные внутренние состояния. Основу структуры субъективного благополучия младших школьников составляют: контакты со сверстниками, взаимоотношения в школе, наличие положительного эмоционального опыта в общении.

В качестве инструмента исследования были использованы следующие методы:

- детский опросник качества жизни «PediatricQualityofLifeInventory» (PedsQLtm4.0), для исследования субъективного качества жизни;

- Тест Бека, для подтверждения или опровержения наличия состояния субъективного неблагополучия у детей;

Для диагностики компьютерной зависимости, нами был использован опросник, состоящий из 10 вопросов.

По результатам исследования, который показал в экспериментальной группе зависимых от компьютера детей, низкий уровень субъективного благополучия и высокий уровень депрессий, была разработана коррекционная программа.

Программа была рассчитана на участие не только самих детей, но и их родителей, а также учителей. Первоначально все участники программы были ознакомлены с результатами проведенного исследования. Далее участникам программы были озвучены основные цели и направления программы по повышению субъективного благополучия детей.

Основные направления коррекционной работы будут следующие: повышение самооценки (будет школьное благополучие), научить управлять собственными эмоциями (будет эмоциональное благополучие), улучшить отношения с учениками; обратить внимание учителя на состояние детей, стимулировать их; сформировать новый тип отношения между детьми и родителями.

После реализации программы было вновь проведено исследование по тем же методикам, что и на начальном этапе эксперимента. Были выявлены значительные улучшения. В частности детей, подтвердивших наличие указанных негативных состояний почти всегда или часто - выявлено от 0 до 10%. Большинство детей 30 - 50% указывают, что данное состояние бывает иногда. Таким образом, можно сделать вывод о том, что значительная доля детей находится в состоянии физического благополучия.

Эмоциональное состояние детей можно считать адекватным. Здесь также негативными ответами считаем «почти всегда», «часто». При данных ответах состояние ребенка квалифицируем как неблагополучное. В данном исследовании после проведения эксперимента таких ответов выявлено от 3 до 20%. Большинство детей 30 - 50% указывают, что данное состояние бывает иногда. Можно считать, что уровень субъективного благополучия значительно повысился по эмоциональному состоянию.

Не все дети имеют благополучное общение среди других детей. Однако уровень социального благополучия значительно повысился, о чем свидетельствуют данные. Неблагополучными здесь можно назвать от 3 до 47 13% детей (по разным вопросам). Ситуацию можно считать значительно улучшившейся. Школьное неблагополучие присутствует у не более, чем 3 - 17% школьников. Оно может быть обусловлено неуспеваемостью в школе, непониманием материала, негативными отношениями с учителем и т.д. Причем положительные ответы на негативные состояния теперь не являются стабильными. Дети сомневаются в наличии данных негативных факторов.

Родители в большинстве своем уверены в физическом благополучии своих детей, что отражено на графике. Ответов «почти всегда» нет ни одного. Ответов «часто» - от 7 до 13%. В основном родители считают, что данное негативное состояние встречается у ребенка иногда - таких родителей от 40 до 50%. Эмоциональное состояние детей родители считают нормальным. Однако они обратили внимание на то, что дети часто бывают злыми, разозленными. Здесь также негативными ответами считаем «почти всегда», «часто». При данных ответах состояние ребенка квалифицируем как неблагополучное. В данном исследовании выявлено от 0 до 44% неблагополучных ответов. При этом родители не соотносят грусть и страх детей, а также их разозленность с неблагополучным эмоциональным состоянием.

Не все дети имеют благополучное общение среди других детей. Неблагополучными здесь можно назвать от 30 до 53% детей (по разным вопросам). Ситуацию можно считать благополучной. По данному направлению родители практически солидарны с детьми. Однако они не придаю значения данному факту, считая, что это круг общения детей и они сами должны учиться общаться между собой.

Таким образом, можно сделать вывод, что значительная доля детей находится в состоянии субъективного благополучия.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Агеев, В.С. Межгрупповое взаимодействие: социально-психологические проблемы [Текст] / В.С. Агеев. - М.: Изд-во Моск. ун-та, 2010. - 240 с.
2. Акопов А.Ю. Лечение игровой зависимости. Психотерапевтический метод контрадиктивной стимуляции. [Текст] / Акопов А.Ю. - СПб.: 2014 - 203с.
3. Бабаева, Ю.Д. Эмоции и проблемы классификации видов мышления [Текст] / Ю.Д. Бабаева // Вести МГУ.2011 - №2. - С. 91-96.
4. Бодалев, А.А. Общая психодиагностика [Текст] / А.А. Бодалев, В.В. Столин. - СПб.: Речь, 2013. - 365 с.
5. Бородкин Ф.М., Коряк Н.М. Внимание: конфликт! [Текст] / Бородкин Ф.М., Коряк Н.М. - Новосибирск: Наука, 2013. - 190 с.
6. Бэрн Р., Керр Н., Миллер Н. Социальная психология группы: процессы, решения, действия. [Текст] / Бэрн Р., Керр Н., Миллер Н. - СПб.: Питер, 2013. - 272 с.
7. Волков, Б.С. Детская психология: от рождения до школы [Текст] / Б.С. Волков. - СПб. Питер, 2011. - 146 с.
8. Войскунский А. Е. Зависимость от Интернета: актуарная проблема // Журн. неврологии и психиатрии. [Текст] / Войскунский А. Е. - 2002. -№ 3.
9. Выготский, Л.С. О двух направлениях в понимании природы эмоций в зарубежной психологии в начале XX века [Текст] / Л.С. Выготский // Вопр. психол. - 2013. - № 2. - С.157-159.
10. Выготский, Л.С. Собр. соч.: В 6 т. Т. 2. [Текст] / Л.С. Выготский. - М.: Просвещение, 2012. - 548 с.
11. Выготский, Л.С. Учения об эмоциях [Текст] / Л.С. Выготский. - М.: Книга по требованию, 2012. - 160 с.

12. Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? [Текст] / Гиппенрейтер Ю.Б. - М.: Че ро, 2014.
13. Дубровина И.В. Возрастная и педагогическая психология [Текст] / И.В. Дубровина, А.М. Прихожан, В.В. Зацепин. - М.: Издательский центр Академия, 2007. - 368 с.
14. Изард, К. Е. Эмоции человека [Текст] / К.Е. Изард. - СПб.: Питер, 2010.- 575 с.
15. Изотова, Е. И. Эмоциональная сфера ребенка: Теория и практика [Текст]: Учеб. пособие для студ. вузов / Е.И. Изотова, Е.. Никифорова. - М.: Академия, 2015. - 288 с.
16. Ильин, Е.П. Эмоции и чувства [Текст] / Е.П. Ильин. - СПб.: Питер, 2011. - С. 242-244.
17. Истратова О.Н., Эксакусто Т.В. Справочник психолога начальной школы (2-е изд.) Серия «Справочники». [Текст] / О.Н. Истратова, Т.В. Эксакусто. - Ростов н/Д: «Феникс», 2014. - 448 с.
18. Кехо Дж., Фишер Н. Сила разума для детей. [Текст] / Кехо Дж., Фишер Н. - Минск: Попурри, 2015.
19. Костяк Т.В. Тревожный ребёнок. Младший школьный возраст. [Текст] / Т.В. Костяк. - М.: Академия, 2008.
20. Кравцов, Г.Г. Единство аффекта и интеллекта в теории и на практике // Л.С. Выготский и современность. [Текст] / Кравцов, Г.Г - Минск, 2012. - Т. 1. - С. 2529.
21. Кравцов, Г.Г. Принцип единства аффекта и интеллекта как основа личностного подхода в обучении детей [Текст] / Г.Г. Кравцов // Вопр. психол. - 2013. - № 6. - С. 53-64.
22. Кулагина И.Ю., Коллюцкий В.Н. Возрастная психология: Полный жизненный цикл развития человека [Текст] / И.Ю. Кулагина, В.Н. Коллюцкий. -

М.: ТЦ Сфера, 2005. - 464 с.

23. Куликов Л.В. Здоровье и субъективное благополучие личности / Л.В. Куликов // Психология здоровья / Ред. Г.С.Никифоров. [Текст] / Куликов Л.В. - СПб., Изд-во СПбГУ, 2000. (глава в коллективной монографии). С. 405-442.

24. Куницына, В.Н. Межличностное общение [Текст] / В.Н. Куницына, Н.В. Казаринова, В.М. Погольша. - СПб.: Питер, 2011. - 265 с.

25. Лебединский, В.В. Нарушения психического развития в детском возрасте [Текст] / В.В. Лебединский. - М.: Асаёшша, 2011. - 144 с.

26. Леонтьев, А.Н.. Деятельность. Сознание. Личность [Текст] / А.Н. Леонтьев. - М.: Академия, 2012. - 165 с.

27. Мардер Л.Д. Цветной мир: групповая арт-терапевтическая работа с детьми дошкольного и младшего школьного возраста [Текст] / Л.Д. Мардер. - М.: Генезис, 2007. - 143 с.

28. Морозова Н.Л. Диагностика и развитие самовосприятия детей младшего школьного возраста. [Текст] / Н.Л. Морозова // Начальная школа. - 2007. - №11.

29. Мухина В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество [Текст] / В.С. Мухина. - М.: Издательский центр Академия, 2005.

30. Мухина В.С. Детская психология [Текст] / В.С. Мухина. - М.: Просвещение, 1985. - 272 с.

31. Нартова-Бочавер, С. Психология личности и межличностных отношений [Текст] / С. Нартова-Бочавер. - М.: ЭКСМО-Пресс, 2010. - 341 с.

32. Немов, Р.С. Психология: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений [Текст] / Р.С. Немов. - М.: Гуманит. Изд. центр ВЛАДОС, 2009. - 431 с.

33. Новосельцев В.И. Компьютерные игры: детская забава или

педагогическая проблема?//Директор школы. [Текст] / Новосельцев В.И. - 2013. - № 9 - 13-18с.

34. Петрова О.О., Умнова Т.В. Возрастная психология. Конспект лекций [Текст] / О.О. Петрова, Т.В. Умнова. - Ростов н/Д: «Феникс», 2004. - 224 с. (Серия «Сессия без депрессии»)

35. Петровский А.В., Ярошевский М.Г. Психология. Словарь [Текст] / А.В. Петровский, М.Г. Ярошевский. - М.: Политиздат, 1990. - 494 с.

36. Почебут Л.Г., Мейжис И.А. Социальная психология [Текст] / Л.Г. Почебуд, И.С. Мейжис. - СПб.: Питер, 2010. - 672 с.: ил. - (Серия «Мастера психологии»).

37. Прихожан А.М. Психология тревожности [Текст] / А.М. Прихожан. - Санкт-Петербург и др.: Питер, 2009. - 192 с.

38. Практикум по общей, экспериментальной и прикладной психологии [Текст] / под общей ред. АА. Крылова, С.А. Маничева - СПб.: Питер, 2014. 210с.

39. Психология личности [Текст]: Словарь-справочник / Под редакцией П.П. Горностая и Т.М. Титаренко. - К.: Рута, 2011. - 321 с.

40. Психология эмоций [Текст]. Тексты / Под ред. В.К. Вилюнаса, Ю.Б. Гиппенрейтер. - М.: Изд-во МГУ, 2013. - С. 248-250.

41. Райгородский Д.Я. Психология самосознания. Хрестоматия [Текст] / Я.Д. Райгородский. - Самара: Издательский Дом «БАХРАМ - М», 2007. - 672 с.

42. Реан А.А. Психология и психодиагностика личности [Текст] / А.А. Реан. - СПб.: Прайм-Еврознак, 2008. - 255 с.

43. Реан, А.А. Психология личности. Социализация, поведение, общение [Текст] / А.А. Реан. - СПб.: Прайм - ЕВРОЗНАК, 2010. - 428 с.

44. Рубинштейн, С.Л. Проблемы общей психологии [Текст] / С.Л. Рубинштейн. - М.: Просвещение, 2012. - 438 с.

45. Сибилева Л.В. Диагностико-коррекционная работа школьного

психолога: Учеб. - метод. Пособие. [Текст] / Л.В. Сибилева. - Челябинск: Изд-во Челяб. гос. пед. ун-та, 2004. - 88 с.

46. Ситаров В.А. Ненасильственное взаимодействие педагога с учащимися [Текст] / В.А. Ситаров. - М.: 1998. - 32 с.

47. Справочник практического психолога [Текст] / Психотерапия /сост. С.Л. Соловьева. - СПб: Сова, 2010. - 365 с.

48. Столин В.В. Самосознание личности [Текст] / В.В. Столин. - М.: Просвещение, 1983. - 284 с.

49. Тхостов, А.Ш. Феноменология эмоциональных явлений [Текст] / А.Ш. Тхостов, И.Г. Колымба // Вестн. Моск. ун-та. Сер. - 2010. - № 2. - С. 3-14.

50. Уханова, А.В. Программа развития эмоционально-волевой и коммуникативной сферы старших дошкольников [Текст] / А.В. Уханова // Вопросы психологии образования. - 2008. - №3. - С. 114 - 120

51. Хазиева Р.К, Я всего добьюсь! Как воспитатель успешного человека. [Текст] / Хазиева Р.К. - СПб.: Издательский Лом «Литера»,2016. - 96 с.

52. Федоров А.В. Школьники и компьютерные игры с «экранном насиением»//Педагогика. [Текст] / Федоров А.В. - 2014. - № 6.- 56-58 с.

53. Холмогорова, А.Б. Культура, эмоции и психическое здоровье [Текст] / А.Б. Холмогорова, Н.Г. Гаранян // Вопр. психол. - 2011. - № 2. - С. 61-74.

54. Шабалина, В.В. Психология зависимого поведения [Текст] / В.В. Шабалина. - СПб.: Издательство СПб государственного университета, 2010. - 174 с.

55. Яковлева, Е.Л. Эмоциональные механизмы личностного и творческого развития [Текст] / Е.Л. Яковлева // Вопр. психол. - 2009. - № 4. - С. 20-27.

56. Энциклопедия педагогической валеологии [Текст] / Под ред. Г.

Рябинина. - СПб.: Петрополис, 2010. - 492 с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1 Сводная таблица данных анкетирования младших школьников

№	К.Янг
1	24
2	13
3	16
4	18
5	26
6	31
7	11
8	15
9	17
10	27
11	13
12	12
13	21
14	16
15	19
16	35
17	13
18	9
19	12
20	24
21	17
22	22
23	15
24	31
25	26
26	5

27	11
28	23
29	24
30	8
31	12
32	26
33	33
34	17
35	28
36	18
37	36
37	36
38	16
39	22
40	13
41	12
42	33
43	18
44	25
45	14
46	19
47	32
48	23
49	11
50	23

Приложение 2

Опросник для **родителей** детей от **8 до 12 лет**

Инструкция

На следующей странице находится перечень ситуаций, которые могли представлять для Вашего ребенка проблемы в жизни. Пожалуйста, укажите, насколько каждая из ситуаций в отдельности представляла проблему для Вашего ребенка в течение последнего месяца, отмечая кружком:

0. если это никогда не представляло проблему;
1. если это почти никогда не представляло проблему;
2. если это иногда представляло проблему;
3. если это часто представляло проблему;
4. если это почти всегда представляло проблему.

Здесь нет правильных или неправильных ответов.

Если Вы не понимаете вопроса, пожалуйста, обратитесь за помощью.
представляло следующее:

I. Физическое функционирование		Никогд а	Почти никогда	Иногд а	Часто	Почти всегда
Вашему ребенку было трудно ...						
1.	пройти пешком более одной остановки	0	1	2	3	4
2.	бегать	0	1	2	3	4
3.	участвовать в спортивных играх, делать зарядку	0	1	2	3	4

4.	поднимать что-либо тяжелое	0	1	2	3	4
5.	самостоятельно принимать душ, купаться в ванной	0	1	2	3	4
6.	выполнять домашние обязанности	0	1	2	3	4
7.	Вашего ребенка беспокоила боль	0	1	2	3	4
8.	Ваш ребенок был усталым 0		1	2	3	4
II. Эмоциональное функционирование		Никогда	Почти никогда	Иногда	Часто	Почти всегда
Ваш ребенок испытывал ...						
1.	чувство страха	0	1	2	3	4
2.	чувство уныния или грусти	0	1	2	3	4
3.	чувство злости	0	1	2	3	4
4.	Ваш ребенок плохо спал	0	1	2	3	4
5.	Ваш ребенок переживал о том, что с ним может случиться	0	1	2	3	4
III. Социальное функционирование		Никогда	Почти никогда	Иногда	Часто	Почти всегда
Вы считаете, что ...						
1.	Вашему ребенку было трудно общаться с другими детьми	0	1	2	3	4
2.	другие дети не хотели дружить с ним /с ней	0	1 2		3	4
3.	другие дети дразнили его/ее	0	1	2	3	4
4.	Ваш ребенок не умел делать то, что умеют другие дети его/ее возраста	0	1	2	3	4
5.	Вашему ребенку было трудно, играя с другими детьми, чувствовать себя наравне с ними	0	1	2	3	4
IV. Ж	Жизнь в школе	Никогда	Почти никогда	Иногда	Часто	Почти всегда
1.	Вашему ребенку было трудно быть внимательным на уроках	0	1	2	3	4
2.	Ваш ребенок был забывчив	0	1	2	3	4
3.	Вашему ребенку было трудно справляться со школьной программой и заданиями	0	1	2	3	4
4.	Он/она пропускал (а) занятия в школе из-за плохого самочувствия	0	1	2	3	4
5.	Он/она пропускал (а) занятия в школе из-за необходимости посетить врача	0	1	2	3	4

Опросник для детей в возрасте от 8 до 12 лет

Инструкция

На следующей странице находится список ситуаций, которые могли представлять для тебя проблемы в жизни. Пожалуйста, скажи нам, насколько каждая из этих ситуаций представляла для тебя проблему в течение последнего месяца, отмечая кружком:

0. если это никогда не представляло для тебя проблему;
1. если это почти никогда не представляло для тебя проблему;
2. если это иногда представляло для тебя проблему;
3. если это часто представляло для тебя проблему;
4. если это почти всегда представляло для тебя проблему

Здесь нет правильных или неправильных ответов

Если ты не понимаешь вопроса, пожалуйста, обратись за помощью

Отметь, насколько это было трудным для тебя в течение последнего месяца

I. Мое здоровье и уровень активности		Никогда	Почти никогда	Иногда	Часто	Почти всегда
1.	Мне было трудно пройти пешком более одной остановки	0	1	2	3	4
2.	Мне было трудно бегать	0	1	2	3	4
3.	Мне было трудно заниматься спортом и делать зарядку	0	1	2	3	4
4.	Мне было трудно поднимать тяжелые вещи	0	1	2	3	4
5.	Мне было трудно самостоятельно принимать ванну или душ	0	1	2	3	4
6.	Мне было трудно выполнять обязанности по дому	0	1	2	3	4
7.	Я чувствовал(а) боль	0	1	2	3	4
8.	У меня было мало энергии 0		1	2	3	4
II. Мои ощущения		Никогда	Почти никогда	Иногда	Часто	Почти всегда
1.	Мне бывало страшно	0	1	2	3	4

2.	Мне бывало грустно	0	1	2	3	4
3.	Я был (а) разозлен (а) чем-либо	0	1	2	3	4
4.	Я плохо спал (а)	0	1	2	3	4
5.	Я переживал(а) о том, что со мной случится	0	1	2	3	4
Ш. Как я общаюсь с другими		Никогда	Почти никогда	Иногда	Часто	Почти всегда
1.	Мне было трудно ладить с другими детьми	0	1	2	3	4
2.	Другие дети не хотели со мной дружить	0	1 2		3	4
3.	Другие дети дразнили меня	0	1	2	3	4
4.	Я не мог(ла) делать то, что умеют мои ровесники	0	1	2	3	4
5.	Мне было трудно, играя с другими детьми, чувствовать себя наравне с ними	0	1	2	3	4
IV. <3 школе		Никогда	Почти никогда	Иногда	Часто	Почти всегда
1.	Мне было трудно сосредоточиться на уроке	0	1	2	3	4
2.	Я был (а) забывчив(а)	0	1	2	3	4
3.	Мне было трудно делать школьные задания	0	1	2	3	4
4.	Я пропускал (а) школу, потому, что плохо себя чувствовал(а)	0	1	2	3	4
5.	Я пропускал (а) школу, потому, что мне нужно было ехать к врачу или в больницу	0	1	2	3	4

Приложение 3 Опросник Бека

- а) Я чувствую себя хорошо.
- б) Мне плохо.
- в) Мне все время грустно, и я ничего не могу с собой поделать.
- г) Мне так скучно и грустно, что я не в силах больше терпеть.
- а) Будущее не пугает меня.
- б) Я боюсь будущего.
- в) Меня ничто не радует.
- г) Мое будущее беспросветно.
- а) В жизни мне большей частью везло.
- б) Неудач и провалов было у меня больше, чем у кого-либо другого.
- в) Я ничего не добился в жизни.
- г) Я потерпел полное фиаско — как родитель, партнер, ребенок, на профессиональном уровне — словом, всюду.
- а) Не могу сказать, что я неудовлетворен.
- б) Как правило, я скучаю.
- в) Что бы я ни делал, ничто меня не радует, я как заведенная машина
- г) Меня не удовлетворяет абсолютно все.
- а) У меня нет ощущения, будто я кого -то обидел.
- б) Может, я и обидел кого-то, сам того не желая, но мне об этом ничего не известно.
- в) У меня такое чувство, будто я всем приношу только несчастья.
- г) Я плохой человек, слишком часто я обижал других людей.
- а) Я доволен собой.
- б) Иногда чувствую себя несносным.
- в) Порой я испытываю комплекс неполноценности.
- г) Я совершенно никчемный человек.
- а) У меня не складывается впечатление, будто я совершил нечто такое, что заслуживает наказания.
- б) Я чувствую, что наказан или буду наказан за нечто такое, чему стал виной.
- в) Я знаю, что заслуживаю наказания.
- г) Я хочу, чтобы жизнь меня наказала
- а) Я никогда не разочаровывался в себе.
- б) Я много раз испытывал разочарование в самом себе.
- в) Я не люблю себя.
- г) Я себя ненавижу.
- а) Я ничем не хуже других.
- б) Порой я допускаю ошибки.
- в) Просто ужасно, как мне не везет.
- г) Я сею вокруг себя одни несчастья.
- а) Я люблю себя и не обижаю себя.
- б) Иногда я испытываю желание сделать решительный шаг, но не отваживаюсь.
- в) Лучше было бы вовсе не жить.

- г) Я подумываю о том, чтобы покончить жизнь самоубийством.
- а) У меня нет причин плакать.
- б) Бывает, что я и поплачу.
- в) Я плачу теперь постоянно, так что не могу выплакаться.
- г) Раньше я плакал, а теперь как-то не выходит, даже когда хочется.
- а) Я спокоен.
- б) Я легко раздражаюсь.
- в) Я нахожусь в постоянном напряжении, как готовый взорваться паровой котел.
- г) Мне теперь все безразлично; то, что раньше раздражало меня, ныне будто бы меня не касается.
- а) Принятие решения не доставляет мне особых проблем.
- б) Иногда я откладываю решение на потом.
- в) Принимать решение для меня проблематично.
- г) Я вообще никогда ничего не решаю.

Приложение 4

Показатели субъективного благополучия классе (баллы) - Контрольная группа до эксперимента

№	ФБ	ЭБ	СБ	ШБ	Общий показатель качества жизни
1	65	75	70	80	72,5
2	85	80	50	75	72,5
3	70	65	90	80	76,25
4	50	85	95	65	73,75
5	90	70	65	90	78,75
6	95	50	75	80	75
7	65	75	60	65	66,25
8	75	75	65	85	75
9	80	65	65	70	70
10	65	75	75	50	66,25
11	85	65	80	90	80
12	70	85	65	90	77,5
13	50	70	50	95	66,25
14	90	50	70	80	72,5
15	95	75	50	75	73,75
16	65	80	75	65	71,25
17	75	65	75	65	70
18	80	75	65	85	76,25
19	65	50	75	70	65
20	75	65	75	50	66,25
21	80	85	65	90	80
22	65	70	85	95	78,75
23	85	50	70	65	67,5
24	70	90	50	75	71,25
25	50	95	75	80	75
	74,83	70,5	69,33	75,83	72,62

Показатели субъективного благополучия классе (баллы) -

Экспериментальная группа до эксперимента

№	ФБ	ЭБ	СБ	ШБ	Общий показатель качества жизни
1	70	65	85	50	67,5
2	65	75	65	65	67,5
3	65	50	75	85	68,75
4	75	65	75	70	71,25
5	80	85	65	90	80
6	65	70	85	95	78,75
7	85	50	70	65	67,5
8	75	75	65	85	75
9	65	65	65	70	66,25
10	65	75	75	50	66,25
11	85	65	80	90	80
12	70	85	65	90	77,5
13	50	70	50	95	66,25
14	90	50	70	80	72,5
15	65	75	50	75	66,25
16	65	80	75	65	71,25
17	75	65	75	65	70
18	65	75	65	85	72,5
19	65	50	75	70	65
20	75	65	75	50	66,25
21	80	85	65	90	80
22	65	70	85	95	78,75
23	85	50	70	65	67,5
24	50	90	90	75	76,25
25	50	95	75	50	67,5
	70,67	69,17	71,17	72,50	70,88

Диагностика субъективного благополучия - Контрольная группа после эксперимента

№	Имя, фамилия	ФБ	ЭБ	СБ	ШБ	Общий показатель качества жизни
1	Юлия Б.	70	65	65	75	68,75
2	Виктория В.	85	80	50	75	72,50
3	Владислав.Г.	70	65	90	80	76,25
4	Иван Г.	50	85	95	65	73,75
5	Мэри Д.	90	70	65	90	78,75
6	Овсанна Д.	95	50	75	80	75,00
7	Кристина К.	65	75	60	65	66,25
8	Олеся К.	75	75	65	85	75,00
9	Илья К.	80	65	65	70	70,00
10	Вячеслав К.	65	75	75	50	66,25
11	Лев Л.	85	90	80	65	80,00
12	Максим Л.	70	85	65	80	75,00
13	Леонид М.	70	70	80	95	78,75
14	Ксения М.	90	50	70	80	72,50
15	Рубен М.	95	75	50	75	73,75
16	Виктория Н.	65	80	75	65	71,25
17	Шамиль П.	75	65	75	65	70,00
18	Зарина П.	80	75	65	70	72,50
19	Евгений Р.	65	90	80	70	76,25
20	Артем Р.	75	80	75	50	70,00
21	Надежда Р.	80	85	65	90	80,00
22	Виктория С.	65	70	85	95	78,75
23	Виталий С.	85	50	70	65	67,50
24	Артем С.	70	90	50	75	71,25
25	Элина Т.	50	95	75	80	75,00
	Сред. балл	75,67	72,83	70,33	74,00	73,21

Показатели субъективного благополучия (баллы) - Экспериментальная группа после эксперимента

№	Имя, фамилия	Физическое благополучие	Эмоциональное благополучие	Социальное благополучие	Школьное благополучие	Общий показатель качества жизни
1	Юлия Б.	80	95	95	90	90,00
2	Виктория В.	90	90	95	65	85,00
3	Владислав Г.	70	70	95	75	77,50
4	Иван Г.	75	65	95	75	77,50
5	Мэри Д.	80	95	95	70	85,00
6	Овсанна Д.	70	70	85	85	77,50
7	Кристина К.	85	85	95	70	83,75
8	Олеся К.	75	75	95	65	77,50
9	Илья К.	80	95	95	65	83,75
10	Вячеслав К.	90	75	95	75	83,75
11	Лев Л.	85	85	80	80	82,50
12	Максим Л.	70	85	95	65	78,75
13	Леонид М.	75	95	95	50	78,75
14	Ксения М.	90	95	95	70	87,50
15	Рубен М.	75	90	95	70	82,50
16	Виктория Н.	90	95	75	75	83,75
17	Шамиль П.	75	65	75	75	72,50
18	Зарина П.	90	75	95	65	81,25
19	Евгений Р.	90	70	75	75	77,50
20	Артем Р.	80	95	95	75	86,25
21	Надежда Р.	80	95	90	90	88,75
22	Виктория С.	80	95	85	85	86,25
23	Виталий С.	85	95	95	70	86,25
24	Артем С.	90	90	90	90	90,00
25	Элина Т.	75	95	95	75	85,00
	Сред. балл	81,33	85,33	90,50	75,67	83,21