

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

**ФОРМИРОВАНИЕ СУБЪЕКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ  
МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ СРЕДСТВАМИ ТЕАТРАЛЬНОЙ  
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Выпускная квалификационная работа  
По направлению подготовки 44.04.01 Психолого-педагогическое образование  
Магистерская программа: Начальное образование

Выполнила:  
Студентка группы ЗФ – 308/123-2-1  
Новикова Евгения Сергеевна  
Научный руководитель: д. п. н.,  
профессор, зав. кафедрой ПП и ПМ  
Волчегорская Евгения Юрьевна

Работа рекомендована к защите  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2016 г.  
Зав. кафедрой ПП и ПМ,  
д.п.н., профессор Волчегорской Е.Ю.

Челябинск 2016

## Оглавление

Введение.....	3
Глава 1. Теоретический анализ проблемы формирования субъективного благополучия младших школьников средствами внеурочной деятельности.....	8
1.1 Содержание понятия «субъективное благополучие».....	8
1.2 Особенности самооценки субъективного благополучия у младших школьников.....	13
1.3 Характеристика средств внеурочной деятельности и возможности их использования с целью повышения самооценки субъективного благополучия младших школьников.....	18
Выводы по 1 главе.....	26
Глава 2. Методика организации экспериментальной работы по исследованию субъективного благополучия младших школьников.....	27
2.1 Задача и содержание исследования.....	27
2.2 Программа внеурочной деятельности, направленная на формирование субъективного благополучия младших школьников.....	29
Вывод по 2 главе.....	35
Глава 3. Результаты исследования и их обсуждение.....	36
3.1 Результаты констатирующего этапа эксперимента.....	36
3.2 Результаты контрольного этапа исследования.....	48
Выводы по 3 главе.....	54
Заключение.....	58
Библиографический список.....	63

## Введение

### **Актуальность темы.**

В числе других требований к начальному образованию выступает требование соблюдения прав детей на сохранение и улучшение физического и психического здоровья. Согласно Закону «Об образовании» обучающиеся имеют право на психолого-педагогическую помощь, а также на охрану здоровья, в том числе повышение уровня субъективного благополучия детей.

Субъективное благополучие младших школьников является необходимым условием успешного развития и обучения ребенка в школе. В связи с этим данному вопросу должно уделяться значимое место в педагогической деятельности.

**Степень научной разработанности.** К проблеме субъективного благополучия младших школьников обращались различные исследователи, такие 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, и др.

Однако, несмотря на существенный интерес исследователей к проблеме субъективного благополучия и понимание места и значения в учебной деятельности и жизни младших школьников, а также накопленный к настоящему времени опыт, проблема субъективного благополучия младших школьников по-прежнему остается слабо изученной.

Актуальность проблемы исследования субъективного благополучия младших школьников повлекла за собой выявление **противоречия** между потребностью в научно-методическом обеспечении процесса формирования субъективного благополучия младших школьников посредством внеурочной деятельности и недостаточной методической разработанностью способов формирования, адаптированных к

использованию в современных условиях образовательного процесса начальной школы.

Анализ актуальности и противоречий определили **проблему** исследования: Каким должно быть содержание программы внеурочной деятельности, направленной на формирование субъективного благополучия младших школьников?

Актуальность, значимость и недостаточная разработанность рассматриваемой проблемы определили выбор **темы исследования**: «Формирование субъективного благополучия младших школьников средствами внеурочной деятельности».

**Цель исследования** – теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность программ внеурочной деятельности, направленных на формирование субъективного благополучия младших школьников.

**Объект исследования** – процесс формирования субъективного благополучия у младших школьников.

**Предмет** – внеурочная деятельность спортивно-оздоровительной и общекультурной направленности, направленная на формирование субъективного благополучия у младших школьников.

**Гипотеза исследования**: процесс формирования субъективного благополучия у младших школьников будет более эффективным если:

- будет опираться на совокупность системного и личностно ориентированного подходов;
- будут внедрены программы внеурочной деятельности в начальной школе, реализованные в рамках спортивно-оздоровительной и общекультурной направленности.

Для достижения поставленной цели нам необходимо решить следующие **задачи**:

1. Рассмотреть понятие субъективного благополучия в психолого-педагогической литературе.

2. Выявить особенности самооценки субъективного благополучия младших школьников

3. Проанализировать структуру внеурочной деятельности в начальной школе.

4. Теоретически обосновать и апробировать программы внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного и общекультурного направлений, направленные на формирование субъективного благополучия младших школьников.

**Методологическая основой** исследования являются:

-системный подход, позволивший раскрыть целостность феномена субъективного благополучия и рассмотреть данную зависимость как психосоциальное явление в детском обществе;

-личностно-ориентированный подход, позволивший определить возможность разработки основных направлений в программе внеурочной деятельности с учетом личностных характеристик младших школьников.

**Теоретическая значимость исследования.** Выявлены возможности внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного и общекультурного направлений в формировании самооценки субъективного благополучия младших школьников

**Практическая значимость исследования:** разработанные нами программы курсов внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка» и «Художественное творчество: станем волшебниками» направленные на формирование субъективного благополучия у младших школьников во внеурочной деятельности, могут быть использована в практике работы учителя начальных классов.

**Экспериментальная база** исследования: МБОУСОШ № 81 г. Челябинска. В эксперименте принимали участие учащиеся 4-х классов в количестве 60 человек.

**Этапы исследования**

1. На первом этапе исследования с октября 2014 г по май 2015 г. изучалась степень исследования проблемы в психолого-педагогической литературе, анализировались основные понятия, формулировались методологические положения исследования, разрабатывалась методика проведения экспериментальной работы, подбирались методический инструментарий.

2. На втором этапе с мая 2015 г. по август 2015г. проводился констатирующий эксперимент, разрабатывалось содержание формирующего этапа экспериментальной работы.

3. На третьем этапе с сентября 2015 г. по май 2016 г. в рамках формирующего эксперимента внедрялся педагогический проект проводился контрольный этап экспериментальной работы.

4. На четвертом этапе с мая 2016 г. по октябрь 2016 г. проводились обработка и анализ полученных данных, оформление результатов исследования.

Для решения исследовательских задач были использованы следующие **методы**:

*Теоретические методы исследования:*

- а) анализ нормативно-правовых документов применялся для обоснования актуальности сформулированной нами проблемы;
- б) теоретико-терминологический анализ использовался для составления понятийного аппарата сформулированной проблемы.

*Эмпирические методы исследования:*

- а) анкетирование;
- б) тестирование.

**Структура исследования.** Исследование включает в себя введение, 3 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 проблемы исследования формирования субъективного благополучия младших школьников, средствами внеурочной деятельности: определяется понятие «субъективное благополучие», выявляются особенности психологии и субъективного благополучия младших школьников, дается характеристика средств внеурочной деятельности и возможности их использования с целью формирования субъективного благополучия младших школьников.

Во второй главе основной части разрабатывается методика организации экспериментальной работы по исследованию субъективного благополучия младших школьников: производится выбор методов исследования субъективного благополучия, составляется программа внеурочной деятельности направленная на формирование субъективного благополучия младших школьников.

В третьей главе проводится исследование состояния субъективного благополучия младших школьников до эксперимента, анализируются результаты исследования и их обсуждение, далее повторно проводится исследование состояния субъективного благополучия младших школьников, анализируются результаты повторного исследования субъективного благополучия младших школьников.

# **Глава 1. Теоретический анализ проблемы исследования формирования субъективного благополучия младших школьников, средствами внеурочной деятельности**

## **1.1 Содержание понятия «субъективное благополучие»**

Само по себе определение «субъективное благополучие» получило широкое распространение в отечественной и зарубежной психологии. Данный термин считается сравнительно новым. Однако его появление связано с наличием определенным проблем в данной сфере.

Термин «субъективное благополучие» имеет отношение к индивидам различного возраста. Люди склонны испытывать определенное чувство по собственному осознанию себя в жизни. Определенным образом связаны с исследуемым термином такие понятия, как «удовлетворенность», «позитивизм», «положительные эмоции», «Чувство счастья», «чувства гармонии». Однако термин «субъективное благополучие» имеет более емкое содержание, более глубокое. И отражает саму суть явлений. Здесь делается упор на то, что психологическое состояние индивида является субъективным чувством и не всегда совпадает с объективными фактами [11].

Научные исследования в данной области имеют различные направленности. Изучается концептуальная сущность данного явления, методологические основы для формирования и исследования данного явления. Проводится факторный анализ.

Характерно, что в отечественной психологии не уделено должного внимания данной проблеме. Это касается в первую очередь диагностического инструментария. Между тем методики по исследованию субъективного благополучия могли бы быть достаточно полезны обществу и науке [16].



Определение субъективного благополучия, содержащееся в работах различных авторов можно сгруппировать в три категории.

1. Благополучие определяется по внешним критериям, таким как добродетельная "правильная" жизнь. Такие определения получили название нормативных. В соответствии с ними, человек ощущает благополучие, если он обладает некоторыми социально желательными качествами; критерием благополучия является система ценностей, принятая в данной культуре.

2. Определение субъективного благополучия сводится к понятию удовлетворенностью жизнью и связывается со стандартами респондента в отношении того, что является хорошей жизнью. Благополучие является глобальной оценкой качества жизни человека в соответствии с его собственными критериями. Это определение подразумевает, что благополучие - это гармоничное удовлетворение желаний и стремлений человека.

3. Третье значение понятия субъективного благополучия тесно связано с обыденным пониманием счастья, как превосходства положительных эмоций над отрицательными. Это определение подчеркивает приятные эмоциональные переживания, которые либо объективно преобладают в жизни человека, либо человек субъективно склонен к ним.

Рисунок 1 – Категории определения субъективного благополучия в работах исследователей[14]

Неоднозначность понятия субъективного благополучия вызывает необходимость дать ему рабочее определение, которое позволило бы изучать взаимосвязи данного конструкта с другими переменными. Исходя из анализа литературных источников. E.Diener выделил следующие признаки субъективного благополучия:

-с успешностью самореализации личности (сторонники гуманистической ориентации А. Маслоу, К. Г. Юнг, Г. Олпорт, К. Роджерс);

-качествами самой личности, ее половозрастными особенностями;

-с условиями жизнедеятельности (образовательными, социальными, экономическими) М. В. Григорьева, О. А. Елисеева, Л. В. Куликов, В. А. Погорская, Г. В. Пучкова, Р. М. Шамионов, N. Bradburn, C. D. Ryff, D. Shek и др. [20].

Эти признаки лежат в основе как различных исследований, в которых измеряется степень субъективного благополучия, и его связь с различными переменными, так и ряда теорий, в которых делается попытка объяснить сущность субъективного благополучия в человеческой жизни.

Выделяются следующие подходы к определению субъективного благополучия [21].

#### 1. Подход, ориентированный на личностную активность.

Отличием данного подхода является то, что субъективное благополучие достигается не путем достижения цели, а посредством участия в самом процессе. То есть важен процесс, а не результат. Важнейшим выводом согласно данной теории можно считать то, что субъективное благополучие является следствием активности личности. Таким образом, стремиться к состоянию субъективного благополучия не следует. Нужно просто проявлять активность, заниматься какой-то деятельностью. В таком случае состояние субъективного благополучия наступит само собой. Если же человек будет стремиться конкретно к этому состоянию, то такая идея может привести к серьезным разрушительным последствиям (речь идет о состоянии психики).

В рамках данного подхода активность будет приносить субъективное удовлетворение, если она (активность) соответствует возможностям и способностям человека. Если содержание активности слишком доступно, то она опять-таки не приведет к состоянию субъективного благополучия по причине развития скуки [33]. Возникнет состояние тревожности.

#### 2. Подходы, основанные на принципах «снизу – вверх» и «сверху – вниз».

Сторонники первого (принцип «снизу – вверх») полагают, что общее субъективное благополучие складывается из ряда небольших удач,

настроений и т.д. Сторонники же второго направления полагают, что вообще субъективное благополучие является результатом внутренней предрасположенности индивида. То есть это склонность человека либо к оптимизму, либо к драматизации событий.

Важным моментом здесь является различия в данных двух подходах к оценке положительных событий в жизни. Сторонники первого подхода предполагают, что недостаток положительных событий приводит к депрессивным состояниям. Сторонники же второго подхода говорят, что депрессивные состояния не позволяют человеку испытывать положительные эмоции.

### 3. Ассоциативные подходы.

В рамках данного подхода задействованы такие элементы как особенности памяти, мышления, других функций мозга. Вся совокупность мозговых мыслительных процессов после обработки информации создает определенное эмоциональное состояние. Здесь играют роли и события из прежнего опыта человека, который сформировал определенные ассоциативные связи [11].

### 4. Подходы, построенные на сравнительных суждениях.

В основе этих подходов субъективное благополучие рассматривается как результат сравнительного анализа, проведенного человеком. То есть, по мнению индивида, существует какой-то стандарт. Человек сравнивает положение вещей с этим стандартом. То, насколько и в какую сторону есть расхождения, будут основой для формирования или неформирования состояния субъективного благополучия. В данном подходе важным показателем является сила влияния факторов и аффекта.

В данном подходе также выделяется ряд моделей. В частности рассматриваются либо другие люди и происходит сравнение себя с ними. Чувство удовлетворения возникает в случае превосходства над ними. Второй вариант – это сравнение себя с прошлым состоянием.

Достаточно комплексный подход к определению субъективного благополучия у автора Л.В. Куликова. Он выделил следующие элементы субъективного благополучия.

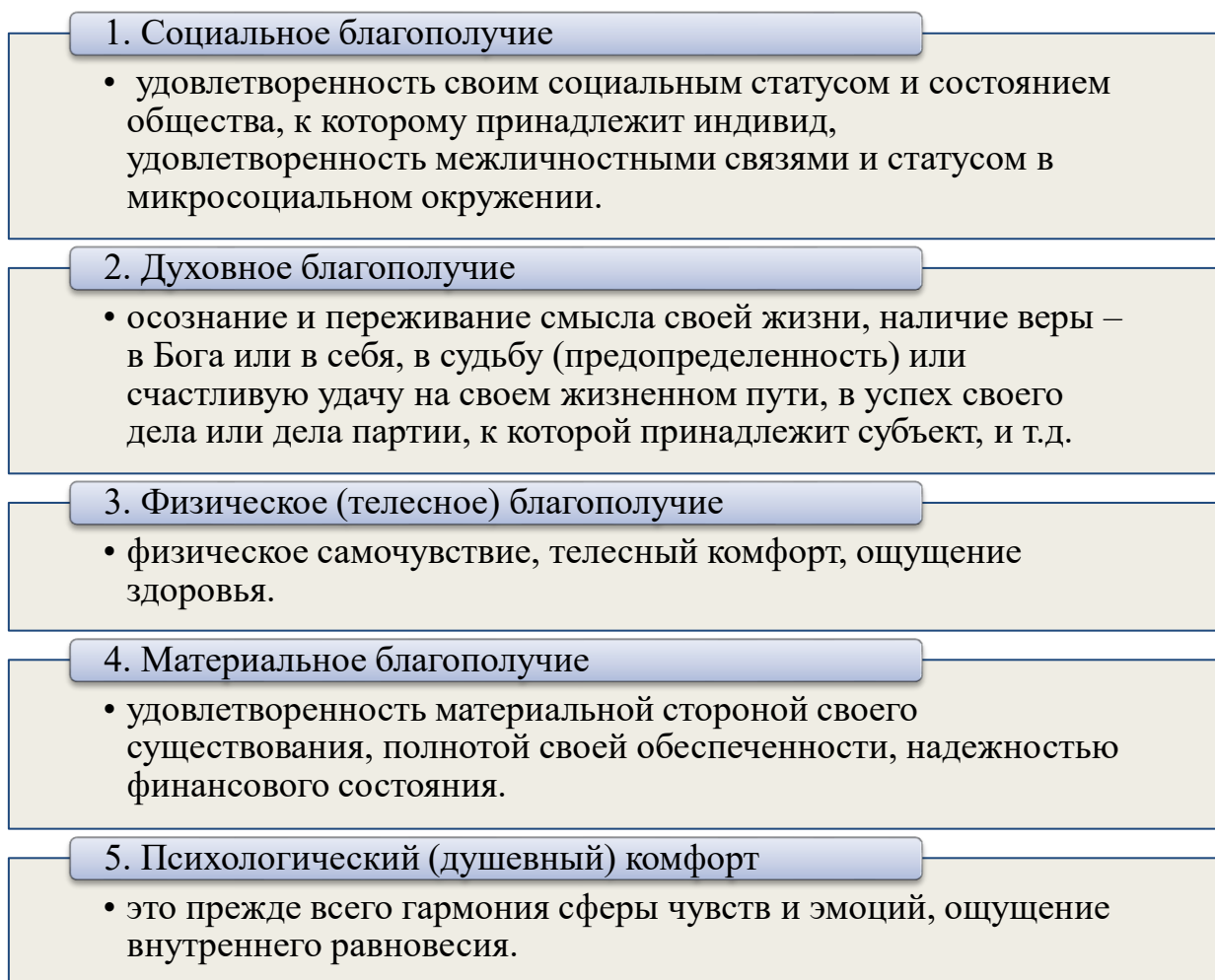


Рисунок 2 – Элементы субъективного благополучия по Л.В. Куликову

Также можно сказать, что автор в своей теории объединяет предыдущие подходы. Так, например, он обращает внимание на наличие:

- когнитивной составляющей (или еще ее называют «рефлексивная») – эта составляющая включает в себя весь комплекс представлений о своем благополучии;
- эмоциональная составляющая включает в себя уровни удовлетворения индивида собственной жизнью и обстоятельствами – это и создает настроение индивида.

На наш взгляд, каждый из предложенных подходов имеет значение для формирования субъективного благополучия. В связи с этим предлагается интегральная модель, в которой учтены все вышеописанные подходы.

Согласно такой модели состояние субъективного благополучия может наступать у человека при следующих обстоятельствах:

- уровень реализации потребностей и целей;
- наличие интересного и приятного занятия (активность);
- внутренний позитивный настрой в результате определенных факторов: по причине соответствующего воспитания, черты характера и т.д.;
- прошлый опыт (положительный);
- стечение благоприятных обстоятельств.

## **1.2 Особенности самооценки субъективного благополучия у младших школьников**

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.

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 [9]: 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.

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.

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.

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.

Согласно исследованиям Н.В. Панковой, «центральными компонентами субъективного благополучия подростков являются эмоциональный комфорт и самоотношение». Наиболее проблемными у данной категории подростков являются:

- аксиологический (принятие себя и других людей)
- инструментальный (эмоциональный комфорт, качество межличностных отношений) компоненты психологического здоровья.

Эмоциональное напряжение, проявление агрессии и негативизма снижает адаптивность, уровень психологического здоровья подростков, затрудняет личностное становление, социальную успешность в выстраивании новых отношений. В связи с этим необходимо разрабатывать меры по повышению уровня субъективного благополучия у младших школьников. Дальнейшее изучение субъективного благополучия

подростков в современных условиях позволит целенаправленно и эффективно организовывать процессы консультирования и коррекции, будет способствовать формированию положительного самоотношения и принятию других, развитию рефлексивных умений, улучшению психоэмоционального фона отношений, психологического здоровья личности.

### **1.3 Характеристика средств внеурочной деятельности и возможности их использования с целью повышения самооценки субъективного благополучия младших школьников**

Внеурочная деятельность может быть наиболее подходящим методом формирования субъективного благополучия младших школьников, поскольку соответствует следующим целям и задачам.

Формирование у учащихся начальных классов умения ориентироваться в новой социальной среде.

Формирование положительной «Я – концепции».

Формирование коммуникативной культуры, умения общаться и сотрудничать.

Развитие волевой и эмоциональной регуляции поведения и деятельности.

Воспитание духовно–нравственных качеств личности.

Развитие навыков рефлексивных действий

Рисунок 3 – Цели и задачи внеурочной деятельности [28]

Со стороны образовательного учреждения существуют гарантии в области использования определенных воспитательных возможностей на основе образовательных программ. Причем здесь идет речь, как о дополнительных программах, так и об основных. Их использование позволяет включать ребенка в общественную жизнь школы, которая соответствует ряду их способностей, а также наклонностей и интересов.

В числе таких видов деятельности можно назвать следующие:

- формирование гражданской позиции, воспитание патриотизма;
- воспитание социально активной личности;
- формирование нравственных представлений в процессе общения со сверстниками и старшими (учителями, родителями);
- привитие уважения к культурным ценностям;
- формирование здоровых привычек, в том числе воспитание трудолюбия;
- формирование знаний в области экологической культуры;
- развитие эстетических чувств путем творческой деятельности на уроках в школе, во внеурочной деятельности, дома;
- развитие навыков целеполагания, развитие коммуникативных навыков, формирование способности к самоорганизации, развитие способности к планированию собственной деятельности.

На внеурочную деятельность в школе запланировано 1350 часов за период начальной школы. Это время отводится на реализацию собственных потребностей детей по саморазвитию, по интересам.

Для школы могут быть доступны такие способы внеурочной деятельности, как [18]:

- игровая деятельность;
- познавательная деятельность;
- проблемно-ценностное общение;
- досугово - развлекательная деятельность
- художественное творчество;

-социальное творчество (социально значимая волонтерская деятельность);

-трудовая (производственная) деятельность;

-спортивно-оздоровительная деятельность;

-туристско-краеведческая деятельность.

Во внеурочной деятельности применяются различные методы.

Выбор того или иного занятия определяется рядом факторов:

- потребности ребенка в познавательной сфере;

- возможности родителей обеспечить занятия ребенка данным видом деятельности;

- уровень организации занятий по данному направлению.

С целью определения сфер внеурочной деятельности для учащегося проводят [6]:

- беседы с ним;

- тренинги;

- игровые мероприятия;

- предлагают самостоятельно составить план или сообщение на определенную тему.

Подобные меры могут способствовать повышению настроения, повышению самосознания, формировать положительное восприятие окружающей действительности. Важно не просто создать минутное эмоциональное состояние радости. Необходимо формировать позитивный подход к жизни. Данный подход формируется посредством различных мер и мероприятий в том числе [7]:

- создание ситуаций успеха;

- проведение увеселительных мероприятий с целью повышения настроения;

- формирование уверенности детей в собственных силах;

- формирование доброжелательных отношений между детьми в классе.

Занятия внеурочной деятельности на базе образовательного учреждения возможны при условии сформированного комплекса программ и методик. При этом польза занятий внеурочной деятельностью для детей заключается в следующих характеристиках:

- возможность определения наиболее подходящей для ребенка сферы деятельности (кружки, секции);

- наличие определенной доли свободы для самоопределения в сфере реализации себя в дополнительных занятиях;

- для повышения эффективности внеурочной деятельности необходимо привлекать наиболее грамотных педагогов по данному вопросу;

- формирование не только научных, но и практических знаний у младших школьников;

- создание интересной обучающей среды.

В таких условиях занятия внеурочной деятельностью будут не просто полезны, но и интересны.

Внеурочная деятельность, как и деятельность обучающихся в рамках уроков направлена на достижение результатов освоения основной образовательной программы. Но в первую очередь – это достижение личностных и метапредметных результатов. Это определяет и специфику внеурочной деятельности, в ходе которой обучающийся не только и даже не столько должен узнать, сколько научиться самостоятельно действовать, чувствовать, принимать осознанные решения и др.

Формирования самооценки качества жизни ребенка связывают со спортивно-оздоровительной и художественно-эстетической внеурочной деятельностью, которые могут стать источником формирования более высокой самооценки субъективного благополучия у младших школьников.

Структура внеурочной деятельности:

1. Титульный лист;
2. Пояснительная записка;

3. Учебно-тематический план;
4. Содержание курса;
5. Ресурсное обеспечение реализации Программы;
6. Рекомендуемая литература.

Титульный лист должен содержать информацию:

Вышестоящие органы образования (по подчиненности учреждения).  
Название образовательного учреждения, Ф.И.О. (ответственного работника, утвердившего программу) с указанием даты утверждения, дата и № протокола педагогического совета, рекомендовавшего программу к реализации, название программы, возраст детей, срок реализации программы (на сколько лет она рассчитана), автор программы (Ф.И.О, занимаемая должность), название города, год создания программы.

Пояснительная записка.

Пояснительная записка содержит:

1. Обоснование необходимости разработки и внедрения программы в образовательный процесс:

- актуальность;
- практическая значимость;
- связь с уже существующими по данному направлению программами;
- вид (модифицированная, экспериментальная, авторская программа);
- новизна.

2. Цель и задачи программы.

Цель — предполагаемый результат образовательного процесса, к которому надо стремиться. При характеристике цели следует избегать общих, абстрактных формулировок типа «всестороннее развитие личности», «создание возможностей для творческого развития детей», «удовлетворение образовательных потребностей и т.д. Такие формулировки не отражают специфики конкретной программы и могут быть применены к любой программе.

Цель должна быть связана с названием программы, отражать ее основную направленность. Конкретизация цели осуществляется через определение задач, показывающих, что нужно сделать, чтобы достичь цели.

Задачи могут быть: обучающие, воспитательные, развивающие;

Формулирование задач также не должно быть абстрактным, они должны быть соотнесены с прогнозируемыми результатами.

3. Отличительные особенности программы:

- базовые теоретические идеи; ключевые понятия;
- этапы реализации, их обоснование и взаимосвязь.

В программе указывается количество часов аудиторных занятий и внеаудиторных активных (подвижных) занятий.

4. Особенности возрастной группы детей, которым адресована программа:

- возраст детей и их психологические особенности;
- особенности набора детей (свободный, по конкурсу и др.);
- число обучающихся по годам обучения (обосновать);
- режим занятий: общее число часов в год; число часов и занятий в неделю; периодичность занятий.

- прогнозируемые результаты и способы их проверки:

5. Уровень результатов работы по программе:

Первый уровень результатов — приобретение школьником социальных знаний (об общественных нормах, устройстве общества, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе и т. п.), первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни.

Второй уровень результатов — получение школьником опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества (человек, семья, Отечество, природа, мир, знания, труд, культура), ценностного отношения к социальной реальности в целом.

Третий уровень результатов — получение школьником опыта самостоятельного общественного действия.

6. Система отслеживания и оценивания результатов обучения детей (могут быть представлены на выставках, соревнованиях, конкурсах, учебно-исследовательские конференции и т.д.).

Учебно-тематический план.

Учебно-тематический план составляется в виде таблицы, которая отражает название и последовательность изложения учебных тем, количество учебных часов (всего, на теоретические занятия и на практические занятия).

Содержание Программы.

Содержание Программы – это краткое описание разделов и тем внутри разделов. Содержание тем раскрывается в том порядке, в котором они представлены в учебно-тематическом плане. Описание темы включает:

- название;
- основные узловые моменты;
- формы организации образовательного процесса (теоретические, практические).

Особенности содержания программы.

Ресурсное обеспечение реализации Программы:

Кадровое (педагоги, администрация, врачи, психологи и т.д);

Материально-техническое;

Финансовое;

Информационно-методическое (пособия, методическая литература и т.п., интернет).

Список литературы.

Приводятся два списка литературы:

литература, используемая педагогом для разработки программы и организации образовательного процесса;

литература, рекомендуемая для детей и родителей.



## **Выводы по 1 главе**

1. Субъективное благополучие – это понятие, отражающее собственное отношение человека к своей личности, жизни и процессам, имеющим важное значение, с точки зрения усвоенных нормативных представлений о внешней и внутренней среде и характеризующееся состоянием удовлетворенности. Субъективное благополучие включает в себя социальное, физическое, эмоциональное и психологическое благополучие.

2. Особенностью самооценки субъективного благополучия младшего школьника является его формирование под влиянием оценок окружающих и результатов его собственной деятельности. Для младших школьников важны как внешние показатели успешности (успеваемость, социально-психологический статус, успешность), так и благополучие по внутренним критериям (комфортные внутренние состояния, переживания и т. п.). Основу структуры субъективного благополучия составляет удовлетворенность школьников своим физическим состоянием, контактами со сверстниками, отношением к школе, полнотой эмоциональной жизни, определяющие процесс обучения и социализации в начальной школе.

3. Внеурочная деятельность школьников – понятие, объединяющее все виды деятельности школьников (кроме учебной), в которых возможно целесообразно решение задач их воспитания и социализации. Формирования самооценки качества жизни ребенка связывают со спортивно-оздоровительной и общекультурной внеурочной деятельностью, которые могут стать источником формирования более высокой самооценки субъективного благополучия у младших школьников.

## Глава 2. Методика организации экспериментальной работы по исследованию 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 младших школьников.
3. Разработать программу внеурочной деятельности, направленную на повышения уровня субъективного благополучия младших школьников и проверить её эффективность.

Исследование проводилось на базе МБОУ «СОШ № 81 г. Челябинска». В исследовании на протяжении 1 года обучения приняли участие учащиеся 4-х классов в количестве 60 человек

В качестве инструмента исследования *субъективного качества жизни* детей был выбран детский опросник качества жизни «PediatricQualityofLifeInventory» (PedsQL™4.0.). 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 инструкцию 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.

## **2.2 Программа внеурочной деятельности, направленная на формирование субъективного благополучия младших школьников.**

Нами были разработаны программы внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной и общекультурной направленности.

Программа общеобразовательной направленности «Художественное творчество» была разработана нами на 4 года, для школьников в возрасте от 6,5 до 11 лет .

Цель программы: гармоничное развитие учащихся средствами художественного творчества.

Данная программа развивает интеллектуально-творческий потенциал учащихся. Предоставляя каждому ребёнку широкие возможности для реализации и самовыражения, познания и раскрытия собственных способностей, проявления инициативности, изобретательности, гибкости мышления.

При изучении курса основное внимание уделяется духовно-нравственному воспитанию школьника. На уровне предметного содержания создаются условия для воспитания: патриотизма, трудолюбия, бережного отношения к природе, к окружающей среде, ценностного отношения к здоровью.

Основные содержательные линии программы направлены на личностное развитие ребёнка, воспитание у него интереса к различным видам деятельности, получение и совершенствование различных технологических навыков. Программа позволяет учащемуся как можно полно представить себе место, роль, значение и применение того или иного материала в окружающей жизни.

Связь прикладного творчества, осуществляемого во внеурочное время, с содержанием обучения по другим предметам позволяет обнаружить многообразные тесные взаимосвязи между изучаемыми явлениями, повышает качество освоения программного материала, мотивированность учащихся. Программой предусматриваются тематические пересечения с такими предметами как математика (построение геометрических фигур, разметка циркулем, линейкой и угольником, расчёт необходимых размеров и др.), окружающий мир (создание образа животного и растительного мира), литературное чтение и русский язык (внимательное отношение к слову, точность формулировок, понимание значения и назначения инструкций, алгоритмов и т. п.). Программа содержит развивающие задания поискового и творческого характера, стимулируя развитие исследовательских навыков и обеспечивая индивидуализацию. Кроме того, ученик всегда имеет возможность выбрать задание, учитывая степень его сложности, заменить предлагаемые материалы и инструменты на другие, с аналогичными свойствами и качествами.

Развитие коммуникативной компетентности осуществляется за счёт приобретения опыта коллективного взаимодействия (работа в парах, в

малых группах, коллективный творческий проект, презентации своих работ, коллективные игры и праздники).

Социализирующую функцию курса обеспечивает ориентация содержания занятий на жизненные потребности детей. У ребёнка формируются умения ориентироваться в окружающем мире и адекватно реагировать на жизненные ситуации.

Повышению мотивации способствует создание положительного эмоционального фона, стимулирующего состояние вдохновения, желания творить, при котором легче усваиваются навыки и приёмы, активизируются фантазия и изобретательность. Произведения, созданные в этот момент детьми, невозможно сравнить с результатом рутинной работы. Поддержанию интереса способствует то, что учебные пособия содержат разного рода информацию, расширяющую представления образного рода объектах, позволяющую анализировать и определять целевое назначение поделки.

Формы работы: индивидуальная, групповая, игровая и т. д.

Этапы работы: наблюдение, анализ и изображение поделки схематически, определение этапов изготовления, определение материалов для выполнения поделки, планирование этапов работы, определение самостоятельного творческого подхода к выполнению работы.

На первом этапе ребёнок наблюдает, анализирует изображение поделки, пытается понять, как она выполнена, из каких материалов. Далее он должен определить основные этапы работы и их последовательность, обучаясь при этом навыкам самостоятельного планирования своих действий.

Задача каждого занятия – освоение нового технологического приёма или комбинация ранее известных технологических приёмов. Возможны варианты упрощения и усложнения задания. Дети могут изготавливать изделия, повторяя образец, внося в него частичные изменения или реализуя собственный замысел. Программа курса предусматривает

задания, предлагающие разные виды коллективного взаимодействия: работа в парах, работа в малых группах, коллективный творческий проект, инсценировки, презентации своих работ, коллективные игры и праздники. Социализирующую функцию учебно-методических и информационных ресурсов образования обеспечивает ориентация содержания занятий на жизненные потребности детей. У ребёнка формируются умения ориентироваться в окружающем мире и адекватно реагировать на жизненные ситуации. Значительное внимание должно уделяться повышению мотивации. Ведь настоящий процесс художественного творчества невозможно представить без особого эмоционального фона, без состояния вдохновения, желания творить. В таком состоянии легче усваиваются навыки и приемы, активизируются фантазия и изобретательность. Произведения, возникающие в этот момент в руках детей, невозможно сравнить с результатом рутинной работы. Для того чтобы вызвать у ребят устойчивое желание работать над данной поделкой, учебные пособия дополнены разного рода информационным содержанием для того чтобы расширять представления об изображаемых объектах, анализировать целевое назначение поделки.

Личностная ориентация образовательного процесса выявляет приоритет воспитательных и развивающих целей обучения. Система учебных занятий призвана способствовать развитию личности учащегося, усилению мотивации к творчеству, воспитанию толерантности, эстетического чувства детей.

Программа спортивно-оздоровительной направленности «ОФП» была разработана нами на 4 года, для школьников в возрасте от 6,5 до 11 лет.

Цель курса: Формирование установки на здоровый образ жизни.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные

- Формирование основ российской гражданской идентичности, чувства

гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности, формирование ценностей многонационального российского общества;

- становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;

- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;

- формирование уважительного отношения к иному мнению;

- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

- принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

- развитие этических чувств доброжелательности, и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным ценностям.

Курс состоит из таких тем как:

- легкоатлетические упражнения,

- подвижные игры,



- гимнастические упражнения,
- ритмическая гимнастика,
- подвижные игры с элементами баскетбола,
- подвижные игры на спортивной площадке,
- пионербол.

В данной программе формы организации делятся на 2 уровня. На первом уровне результатов нами использовались: лекции, беседы, эстафеты, индивидуальное первенство и веселые старты. На втором уровне результатов использовались: соревнования, участие в олимпиадах, эстафеты, веселые старты и индивидуальное первенство.

Виды внеурочной деятельности: игровая, познавательная, проблемно-ценностное общение.

Так же для учеников экспериментальной и контрольной группы были разработаны примерные меню для правильного питания и раз в месяц проводились спортивные мероприятия.

## **Выводы по 2 главе**

1. Экспериментальная база исследования: МБОУСОШ № 81 г. Челябинска. В эксперименте принимали участие учащиеся 4-х классов в количестве 60 человек.
2. В качестве инструмента исследования были использованы следующие методы:
  - детский опросник качества жизни «Pediatric Quality of Life Inventory» (PedsQL™ 4.0.), для исследования субъективного качества жизни;
  - Тест Бека, для подтверждения или опровержения наличия состояния субъективного неблагополучия у детей;
3. Результаты теста позволили индивидуализировать работы каждого ученика в соответствии их особенностей характера, депрессивного состояния. Нами были разработаны две программы внеурочной деятельности «ОФП» и «Художественное творчество».

## Глава 3. Результаты исследования и их обсуждение

### 3.1 Результаты констатирующего этапа эксперимента

В процессе констатирующего этапа исследования нами были выявлены показатели субъективного благополучия у младших школьников экспериментальной группы и контрольной группы.

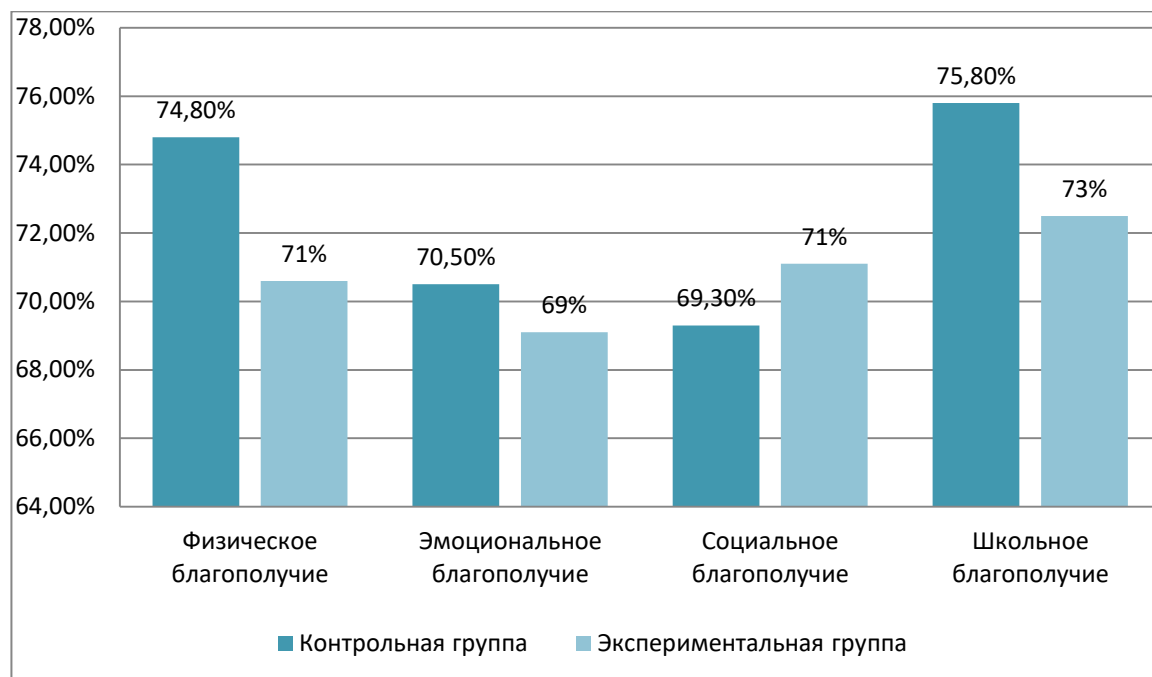


Рисунок 4 – Сравнение показателей субъективного благополучия младших школьников во 4 классе (баллы) – Контрольная и Экспериментальная группа до эксперимента

Полученные данные показывают, что высокие оценки выставлены физическому благополучию (средний балл 74,83). Здесь играет роль и то, что дети могут не ощущать физический дискомфорт. Вторая причина более высоких показателей в том, что это общеобразовательная школа. И дети в большинстве своем здесь здоровы.

Минимальные баллы выставлены социальному благополучию. Выделена группа детей, которых не устраивает положение в группе сверстников. Средний балл эмоционального благополучия – 69,13. Данная ситуация может быть объяснена не только реальным положением детей в коллективе, но и внутренними чертами характера.

Эмоциональное благополучие также получило недостаточно высокие оценки. Средний балл – 70,5 из 100 возможных.

Школьное благополучие получило максимальные баллы – 75,83. Такая ситуация обусловлена неплохой успеваемостью детей.

Далее приводим результаты исследования экспериментальной группы.

В экспериментальной группе все исследуемые показатели находятся примерно на одном уровне:

- физическое благополучие – 70,67 средний балл;
- эмоциональное благополучие – 69,17;
- социальное благополучие – 71,17;
- школьное благополучие – 72,5.

Далее сравним результаты контрольной и экспериментальной групп.

Анализ показывает, что между группами испытуемых существенных различий не наблюдается. Все данные показатели у обеих групп варьируют в промежутке между 70 и 75 баллами.

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

Практически в каждом вопросе более 26% детей (и до 37%) сообщает, что испытывали данное негативное состояние часто. И от 3 до 10% детей в этом состоянии пребывают практически постоянно.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что значительная доля детей находится в состоянии физического неблагополучия. К таким состояниям относим состояние, когда ребенок часто испытывает его или почти всегда. Общее количество таких детей по вопросам колеблется от 30 до 41%.

Далее исследуем эмоциональное состояние.

Эмоциональное состояние детей нельзя считать адекватным. Здесь также негативными ответами считаем «почти всегда», «часто». При данных ответах состояние ребенка квалифицируем как неблагополучное. В данном исследовании выявлено от 30 до 53% неблагополучных ответов,

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

Школьное неблагополучие присутствует у более, чем 40% школьников. Оно может быть обусловлено неуспеваемостью в школе, непониманием материала, негативными отношениями с учителем и т.д..

Далее исследуем мнение родителей

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%.

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.

Далее проведем исследование с использованием шкалы Бека. Оно нам позволит выявить наличие депрессивных состояний у детей.

## 2. Тест на наличие депрессии по шкале Бека

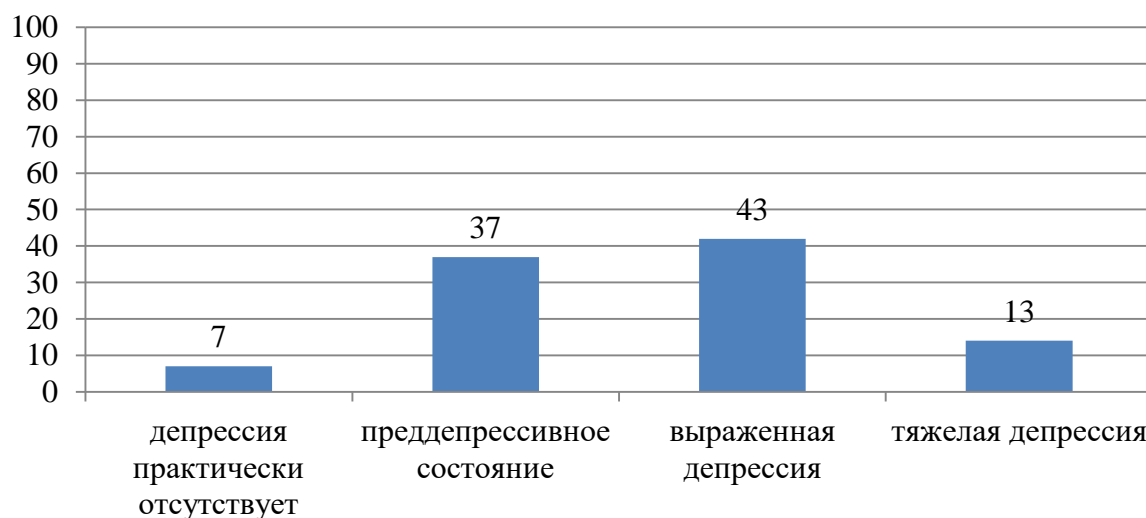


Рисунок 13- Результаты диагностики депрессивного состояния у младших школьников в контрольной группе, в процентах от числа испытуемых

Можно отметить, что в контрольной группе только 2 младших школьника не имеют депрессивных состояний, что составляет 7 % от общего числа контрольной группы. 37 % (11 младших школьников) имеют преддепрессивное состояние. Большая часть младших школьников (43 % -

13 младших школьников) имеют состояние выраженной депрессии. У 13 % младших школьников (4 учащихся) выявлена тяжелая депрессия.

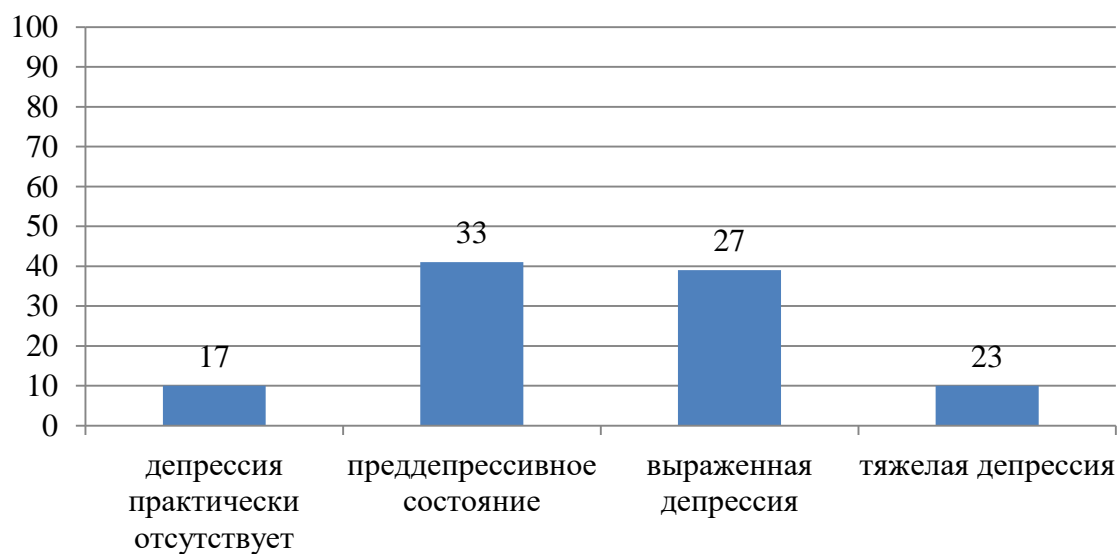


Рисунок 14 - Результаты диагностики депрессивного состояния у младших школьников в экспериментальной группе

Результаты исследования экспериментальной группы несколько отличаются. Здесь депрессия отсутствует у 17 % (5 младших школьника), преддепрессивное состояние выявлено у 33 % (10 младших школьников). Выраженная депрессия обнаружена у 27 % (8 младших школьников). 23 % (7 младших школьников) страдают тяжелой формой депрессии.

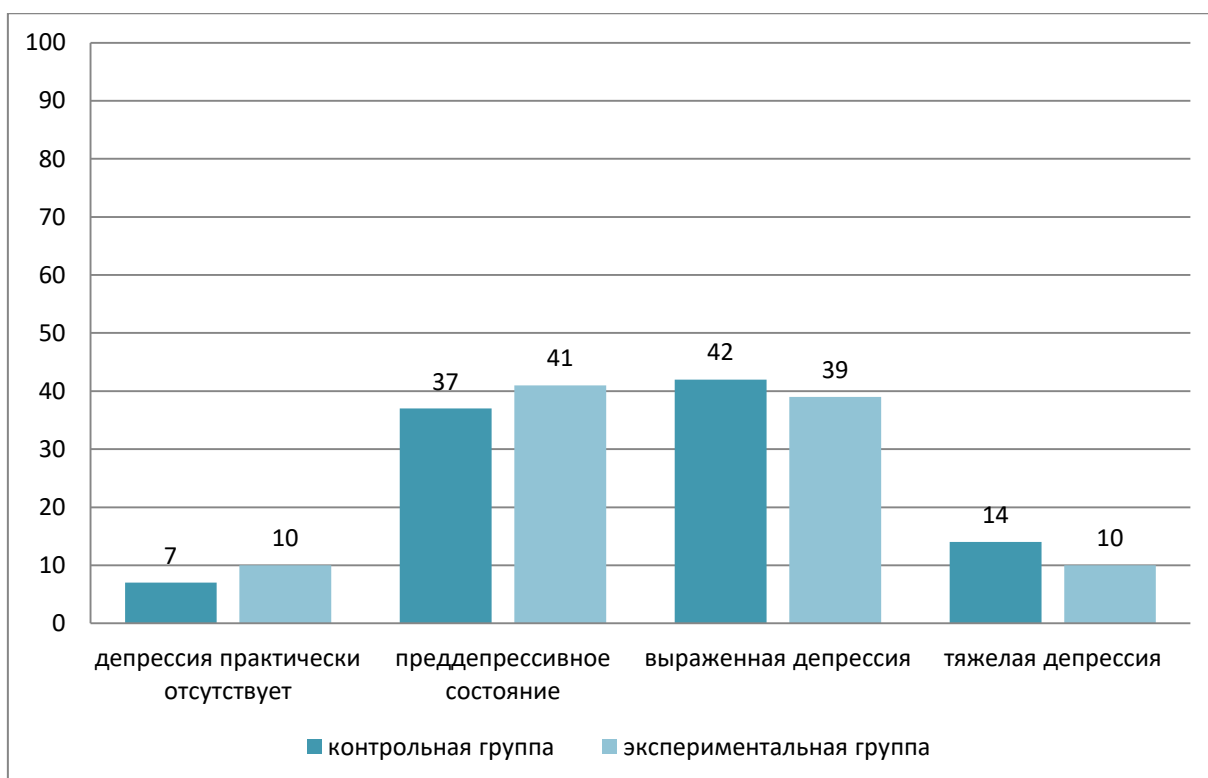


Рисунок 15 - Результаты диагностики депрессивного состояния у младших школьников в экспериментальной и контрольной группах

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

Таблица 2

Различия в уровне депрессивного состояния, в контрольной и экспериментальной групп на этапе констатирующего эксперимента

	Среднее по контрольной группе	Среднее по экспериментальной группе	U	P
Уровень депрессии	23,8	24,3	29 (U критическое = 24)	0,064

Применение метода математической статистики (критерий U - Манна-Уитни) показало, что между группами испытуемых существенных различий нет, поскольку  $p > 0,05$ . Контрольная и экспериментальная группы на данном этапе показали практически одинаковый уровень



депрессивного состояния. Следовательно, существенных различий между группами не выявлено.

### 3.2 Результаты контрольного этапа исследования

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

Первоначально представляем ответы детей.

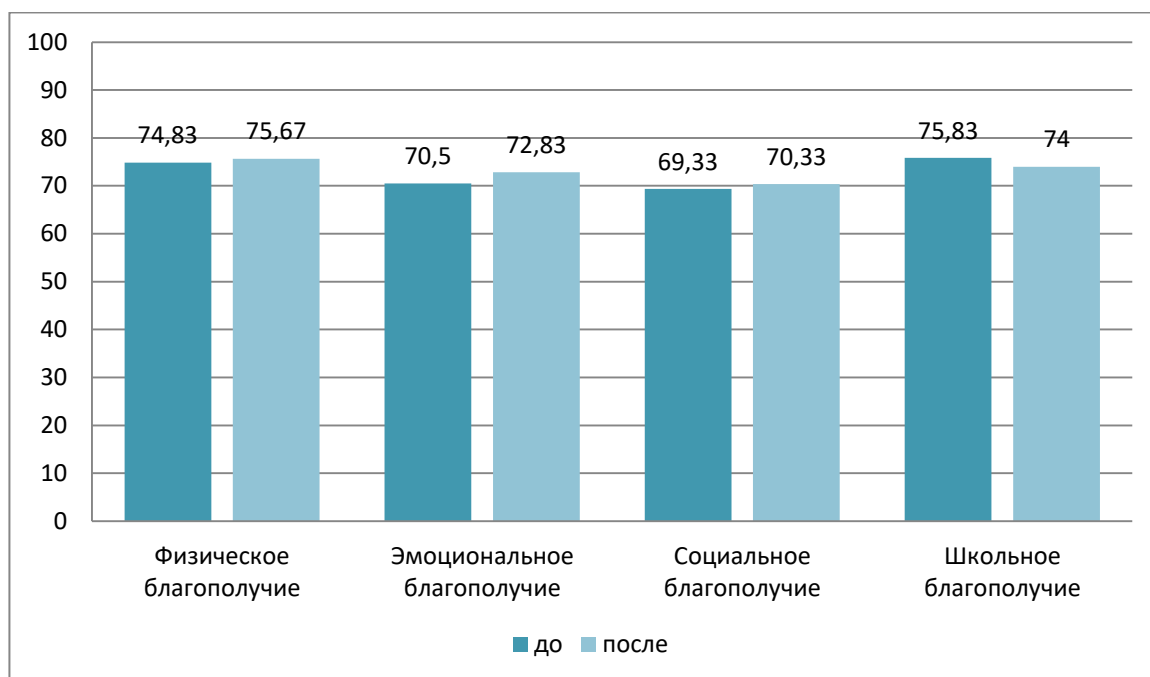


Рисунок 16 – Сравнение показателей субъективного благополучия младших школьников во 4 классе (баллы) – Контрольная группа до и после эксперимента

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.

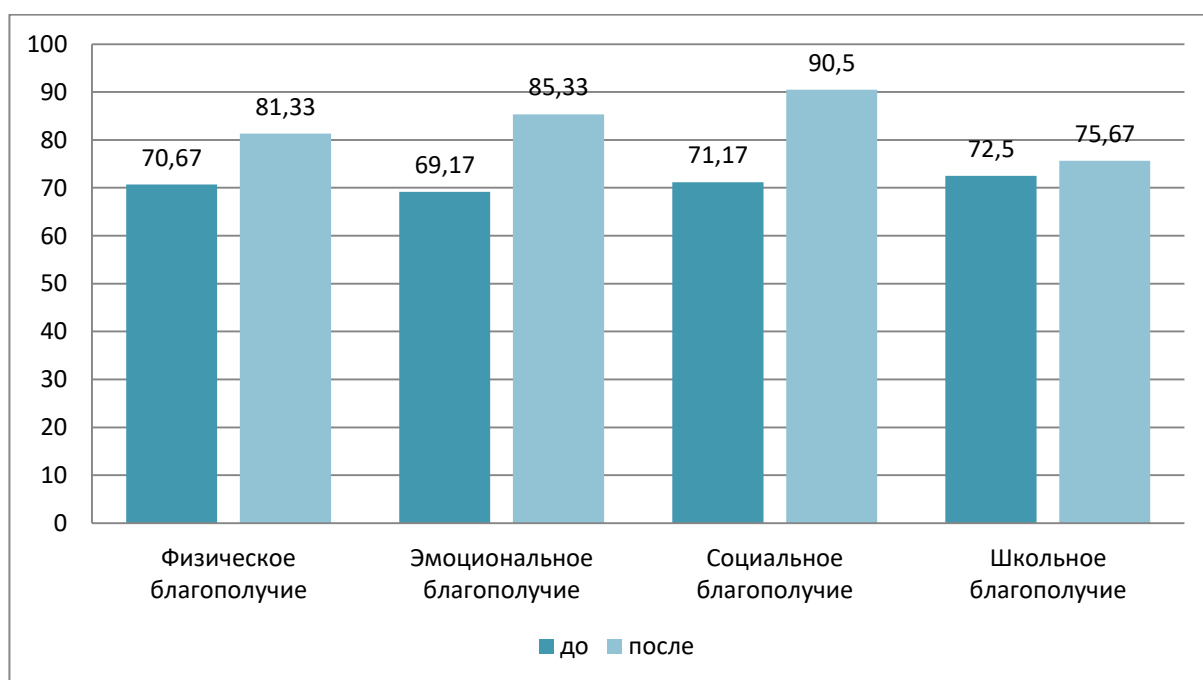


Рисунок 17 - Показатели субъективного благополучия младших школьников во 4 классе (баллы) – Экспериментальная группа до и после эксперимента

В экспериментальной группе выявлена существенная динамика по  
всем показателям:

- физическое благополучие было 70,67 баллов, стало – 81,33 баллов;  
- эмоциональное благополучие – было – 69,17 баллов, стало – 85,33  
балла;  
- социальное благополучие было – 71,17 балла – стало 90,5 баллов;  
- школьное благополучие было – 72,5 балла, стало – 75,67 балла.

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 20 - Результаты диагностики депрессивного состояния у младших школьников в экспериментальной и контрольной группах на этапе формирующего 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 3 главе.**

В третьей главе описана проводимая программа коррекции для повышения уровня субъективного благополучия школьников.

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.

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.

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.

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

Субъективное благополучие – это понятие, отражающее собственное отношение человека к своей личности, жизни и процессам, имеющим важное значение, с точки зрения усвоенных нормативных представлений о внешней и внутренней среде и характеризующееся состоянием удовлетворенности. Субъективное благополучие включает в себя социальное, физическое, эмоциональное и психологическое благополучие. Особенностью самооценки субъективного благополучия младшего школьника является его формирование под влиянием оценок окружающих и результатов его собственной деятельности. Для младших школьников важны как внешние показатели успешности (успеваемость, социально - психологический статус, успешность), так и благополучие по внутренним критериям (комфортные внутренние состояния, переживания и т. п.). Основу структуры субъективного благополучия составляет удовлетворенность школьников своим физическим состоянием, контактами со сверстниками, отношением к школе, полнотой эмоциональной жизни, определяющие процесс обучения и социализации в начальной школе.

Внеурочная деятельность школьников – понятие, объединяющее все виды деятельности школьников (кроме учебной), в которых возможно целесообразно решение задач их воспитания и социализации. Формирования самооценки качества жизни ребенка связывают со спортивно-оздоровительной и общекультурной внеурочной деятельностью, которые могут стать источником формирования более высокой самооценки субъективного благополучия у младших школьников. Экспериментальная база исследования: МБОУ СОШ № 81 г. Челябинска. В эксперименте принимали участие учащиеся 4-х классов в количестве 60 человек.

В качестве инструмента исследования были использованы следующие методы:

- детский опросник качества жизни «Pediatric Quality of Life Inventory» (PedsQLtm4.0.), для исследования субъективного качества жизни;
- Тест Бека, для подтверждения или опровержения наличия состояния субъективного неблагополучия у детей;

Результаты теста позволили индивидуализировать работы каждого ученика в соответствии их особенностей характера, депрессивного

состояния. Нами были разработаны две программы внеурочной деятельности «ОФП» и «Художественное творчество».

В третьей главе описана проводимая программа коррекции для повышения уровня субъективного благополучия школьников.

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.

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. 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.

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. 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.

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.

## Библиографический список

Агеев В.С. Межгрупповое взаимодействие: социально-психологические проблемы. - М.: Изд-во Моск. ун-та, 2010. - 240 с.

1. Бабаева, Ю.Д. и др. Эмоции и проблемы классификации видов мышления [Текст] / Ю.Д. Бабаева // Вести МГУ. - №2. - С. 91-96.
2. Бодалев, А.А. Общая психодиагностика [Текст] / А.А. Бодалев, В.В. Столин. - СПб.: Речь, 2013. – 365 с.
3. Бородкин Ф.М., Коряк Н.М. Внимание: конфликт! - Новосибирск: Наука, 2013. - 190 с.
4. Бэрн Р., Керр Н., Миллер Н. Социальная психология группы: процессы, решения, действия. - СПб.: Питер, 2013. - 272 с.
5. Волков, Б.С. Детская психология: от рождения до школы [Текст] / Б.С. Волков. - Питер; СПб.; 2011. – 146 с.
6. 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.
7. Выготский, Л.С. Собр. соч.: В 6 т. Т. 2. [Текст] / Л.С. Выготский. - М.: Просвещение, 2012. – 548 с.
8. Выготский, Л.С. Учения об эмоциях [Текст] / Л.С. Выготский. – М.: Книга по требованию, 2012. – 160 с.
9. Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? – М.: Че ро, 2014.
10. Дубровина И.В., Прихожан А.М., Зацепин В.В. Возрастная и педагогическая психология [Текст] / И.В. Дубровина, А.М. Прихожан, В.В. Зацепин. – М.: Издательский центр Академия, 2007. – 368 с.
11. Изард, К. Е. Эмоции человека [Текст] / К.Е. Изард. - СПб.: Питер, 2010.- 575 с.
12. 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.

13. Ильин, Е.П. Эмоции и чувства [Текст] / Е.П. Ильин. - СПб.: Питер, 2011. - С. 242–244.
14. Истратова О.Н., Эксакусто Т.В. Справочник психолога начальной школы (2-е изд.) Серия «Справочники». / О.Н. Истратова, Т.В. Эксакусто. – Ростов н/Д: «Феникс», 2004. – 448 с.
15. Кехо Дж., Фишер Н. Сила разума для детей. – Минск: Попурри, 2015.
16. Костяк Т.В. Тревожный ребёнок. Младший школьный возраст / Т.В. Костяк. – М.: Академия, 2008.
17. Кравцов, Г.Г. Единство аффекта и интеллекта в теории и на практике // Л.С. Выготский и современность / Под ред. Минск, 2012. - Т. 1. - С. 25–29.
18. 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.
19. 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.
20. Куликов Л.В. Здоровье и субъективное благополучие личности / Л.В. Куликов // Психология здоровья / Ред. Г.С.Никифоров. СПб., Изд-во СПбГУ, 2000. (глава в коллективной монографии). С. 405-442.
21. Куницына, В.Н. Межличностное общение [Текст] / В.Н. Куницына, Н.В. Казаринова, В.М. Погольша. - СПб.: Питер, 2011. – 265 с.
22. Лебединский, В.В. Нарушения психического развития в детском возрасте [Текст] / В.В. Лебединский. – М.: Academia, 2011. – 144 с.
23. Леонтьев, А.Н.. Деятельность. Сознание. Личность [Текст] / А.Н. Леонтьев. - М.: Академия, 2012. – 165 с.
24. Мардер Л.Д. Цветной мир: групповая арт-терапевтическая работа с детьми дошк. и младш. шк. возраста / Л.Д. Мардер. – М.: Генезис, 2007. – 143 с.

25. Морозова Н.Л. Диагностика и развитие самовосприятия детей младшего школьного возраста / Н.Л. Морозова // Начальная школа. – 2007. – №11.
26. Мухина В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество [Текст] / В.С. Мухина. – М.: Издательский центр Академия, 2005.
27. Мухина В.С. Детская психология [Текст] / В.С. Мухина. – М.: Просвещение, 1985. – 272 с.
28. Нартова-Бочавер, С. Психология личности и межличностных отношений [Текст] / С. Нартова-Бочавер. – М.: ЭКСМО-Пресс, 2010. – 341 с.
29. Немов, Р.С. Психология: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений [Текст] / Р.С. Немов. - М.: Гуманит. Изд. центр ВЛАДОС, 2009. – 431 с.
30. 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»)
31. Петровский А.В., Ярошевский М.Г. Психология. Словарь [Текст] / А.В. Петровский, М.Г. Ярошевский. – М.: Политиздат, 1990. – 494 с.
32. Почебут Л.Г., Мейжис И.А. Социальная психология [Текст] / Л.Г. Почебуд, И.С. Мейжис. – СПб.: Питер, 2010. – 672 с.: ил. – (Серия «Мастера психологии»).
33. Прихожан А.М. Психология тревожности [Текст] / А.М. Прихожан. – Санкт-Петербург и др.: Питер, 2009. – 192 с.
34. Практикум по общей, экспериментальной и прикладной психологии [Текст] / под общей ред. АА. Крылова, С.А. Маничева - СПб.: Питер, 2014.- 210с.
35. Психология личности [Текст]: Словарь-справочник / Под редакцией П.П. Горностая и Т.М. Титаренко. – К.: Рута, 2011. – 321 с.
36. Психология эмоций [Текст]. Тексты / Под ред. В.К. Вилюнаса, Ю.Б. Гиппенрейтер. - М.: Изд-во МГУ, 2013. - С. 248–250.



37. Райгородский Д.Я. Психология самосознания. Хрестоматия [Текст] / Я.Д. Райгородский. – Самара: Издательский Дом «БАХРАМ - М», 2007. – 672 с.
38. Реан А.А. Психология и психодиагностика личности [Текст] / А.А. Реан. – СПб.: Прайм-Еврознак, 2008. – 255 с.
39. Реан, А.А. Психология личности. Социализация, поведение, общение [Текст] / А.А. Реан. - СПб.: Прайм - ЕВРОЗНАК, 2010. – 428 с.
40. Рубинштейн, С.Л. Проблемы общей психологии [Текст] / С.Л. Рубинштейн. - М.: Просвещение, 2012. – 438 с.
41. Сибилева Л.В. Диагностико-коррекционная работа школьного психолога: Учеб. – метод. пособие / Л.В. Сибилева. – Челябинск: Изд-во Челяб. гос. пед. ун-та, 2004. – 88 с.
42. Ситаров В.А. Ненасильственное взаимодействие педагога с учащимися [Текст] / В.А. Ситаров. – М.: 1998. – 32 с.
43. Справочник практического психолога [Текст]: Психотерапия /сост. С.Л. Соловьева. – СПб: Сова, 2010. – 365 с.
44. Столин В.В. Самосознание личности [Текст] / В.В. Столин. – М.: Просвещение, 1983. – 284 с.
45. Тхостов, А.Ш. Феноменология эмоциональных явлений [Текст] / А.Ш. Тхостов, И.Г. Колымба // Вестн. Моск. ун-та. Сер. - 2010. - № 2. - С. 3–14.
46. Уханова, А.В. Программа развития эмоционально-волевой и коммуникативной сферы старших дошкольников [Текст] / А.В. Уханова // Вопросы психологии образования. - 2008. – №3. – С. 114 - 120
47. Хазиева Р.К, Я всего добьюсь! Как воспитатель успешного человека. – СПб.: Издательский Лом «Литера»,2016. – 96 с.:ил.
48. Холмогорова, А.Б. Культура, эмоции и психическое здоровье [Текст] / А.Б. Холмогорова, Н.Г. Гаранян // Вопр. психол. - 2011. - № 2. - С. 61–74.

49. Шабалина, В.В. Психология зависимого поведения [Текст] / В.В. Шабалина. – СПб.: Издательство СПб государственного университета, 2010. - 174 с.
50. Яковлева, Е.Л. Эмоциональные механизмы личностного и творческого развития [Текст] / Е.Л. Яковлева // Вопр. психол. - 2009. - № 4. - С. 20-27.
51. Энциклопедия педагогической психологии [Текст] / Под ред. Г. Рябикина. - СПб.: Петрополис, 2010. - 492 с.
52. . Varni J.W. The PedsQL™ 4.0: Reliability and validity of the Pediatric Quality of Life Inventory™ Version 4.0 Generic Core Scales in healthy and patient populations / J.W. Varni, M. Seid, P.S. Kurtin // Med Care. – 2001. – № 39.
53. Volchegorskaya E.Yu. Primary school pupils' character strengths as predictors of their quality of life / E.Yu. Volchegorskaya // Abstracts of the 6th European Conference on Positive Psychology, Moscow, Russia, June 26-28, 2012 – PS 24-20.
54. Volchegorskaya E.Yu. The Role of Musical Education in Life Quality Formation in Primary School Pupils / E.Yu. Volchegorskaya // Abstracts 29th World Conference of the International Society for Music Education, 1-6 August, 2010. – Beijing, China. – p. 226.
55. <http://www.happy-giraffe.ru/community/15/forum/post/10811/>
56. <http://www.dissercat.com/content/formirovanie-emotsionalnoi-kultury-mladshikh-shkolnikov-na-zanyatiyakh-po-izobrazitelnomu>
57. <http://nauka-pedagogika.com/pedagogika-13-00-01/dissertaciya-formirovanie-emotsionalnoy-kultury-mladshih-shkolnikov-na-zanyatiyah-po-izobrazitelnomu-iskusstvu#ixzz2FENk582e>

## Приложение

### Приложение 1

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.

**Насколько серьезную проблему для Вашего ребенка в течение последнего месяца представляло следующее:**

<b>I. Физическое функционирование</b>		<b>Никогд а</b>	<b>Почти никогда</b>	<b>Иногда</b>	<b>Часто</b>	<b>Почти всегда</b>
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
<b>II. Эмоциональное функционирование</b>		<b>Никогд а</b>	<b>Почти никогда</b>	<b>Иногда</b>	<b>Часто</b>	<b>Почти всегда</b>
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
<b>III. Социальное функционирование</b>		<b>Никогд а</b>	<b>Почти никогда</b>	<b>Иногда</b>	<b>Часто</b>	<b>Почти всегда</b>
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
<b>IV. Жизнь в школе</b>		<b>Никогда</b>	<b>Почти никогда</b>	<b>Иногда</b>	<b>Часто</b>	<b>Почти всегда</b>
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

Фамилия, имя \_\_\_\_\_ Класс \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_

**PedsQL™**

## **Pediatric Quality of Life**

**Inventory**

*Версия 4.0*

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**

<b>I. Мое здоровье и уровень активности</b>		<b>Никогда</b>	<b>Почти никогда</b>	<b>Иногда</b>	<b>Часто</b>	<b>Почти всегда</b>
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
<b>II. Мои ощущения</b>		<b>Никогда</b>	<b>Почти никогда</b>	<b>Иногда</b>	<b>Часто</b>	<b>Почти всегда</b>
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
<b>III. Как я общаюсь с другими</b>		<b>Никогда</b>	<b>Почти никогда</b>	<b>Иногда</b>	<b>Часто</b>	<b>Почти всегда</b>
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
<b>IV. О школе</b>		<b>Никогда</b>	<b>Почти никогда</b>	<b>Иногда</b>	<b>Часто</b>	<b>Почти всегда</b>
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

Опросник Бека

1. 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.
2. а) Будущее не пугает меня.  
б) Я боюсь будущего.  
в) Меня ничто не радует.  
г) Мое будущее беспросветно.
3. 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.
4. 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.
5. 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.
6. а) Я доволен собой.  
б) Иногда я чувствую себя несносным.  
в) Порой я испытываю комплекс неполноценности.  
г) Я совершенно никчемный человек.
7. 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.
8. 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.
9. 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.
10. 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.

11. 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.

12. 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.

13. 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 3

Показатели субъективного благополучия младших школьников во 4 классе (баллы) – Контрольная группа до эксперимента

№	Имя, фамилия	ФБ	ЭБ	СБ	ШБ	Общий показатель качества жизни
1	Юлия Б.	65	75	70	80	72,5
2	Виктория В.	85	80	50	75	72,5
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
7	Кристина К.	65	75	60	65	66,25
8	Олеся К.	75	75	65	85	75
9	Илья К.	80	65	65	70	70
10	Вячеслав К.	65	75	75	50	66,25
11	Лев Л.	85	65	80	90	80
12	Максим Л.	70	85	65	90	77,5
13	Леонид М.	50	70	50	95	66,25
14	Ксения М.	90	50	70	80	72,5
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
18	Зарина П.	80	75	65	85	76,25
19	Евгений Р.	65	50	75	70	65
20	Артем Р.	75	65	75	50	66,25
21	Надежда Р.	80	85	65	90	80
22	Виктория С.	65	70	85	95	78,75
23	Виталий С.	85	50	70	65	67,5
24	Артем С.	70	90	50	75	71,25
25	Элина Т.	50	95	75	80	75
26	Карина М.	90	65	80	65	75
27	Данил Ш.	95	75	65	50	71,25
28	Ксюша Ш.	80	60	75	90	76,25
29	Алина Ю.	75	65	65	95	75
30	Максим Я.	65	65	60	65	63,75
	Сред. балл	74,83	70,5	69,33	75,83	72,62

## Приложение 4

Показатели субъективного благополучия младших школьников во 4 классе (баллы) – Экспериментальная группа до эксперимента

№	Имя, фамилия	ФБ	ЭБ	СБ	ШБ	Общий показатель качества жизни
1	Юлия Б.	70	65	85	50	67,5
2	Виктория В.	65	75	65	65	67,5
3	Владислав.Г.	65	50	75	85	68,75
4	Иван Г.	75	65	75	70	71,25
5	Мэри Д.	80	85	65	90	80
6	Овсанна Д.	65	70	85	95	78,75
7	Кристина К.	85	50	70	65	67,5
8	Олеся К.	75	75	65	85	75
9	Илья К.	65	65	65	70	66,25
10	Вячеслав К.	65	75	75	50	66,25
11	Лев Л.	85	65	80	90	80
12	Максим Л.	70	85	65	90	77,5
13	Леонид М.	50	70	50	95	66,25
14	Ксения М.	90	50	70	80	72,5
15	Рубен М.	65	75	50	75	66,25
16	Виктория Н.	65	80	75	65	71,25
17	Шамиль П.	75	65	75	65	70
18	Зарина П.	65	75	65	85	72,5
19	Евгений Р.	65	50	75	70	65
20	Артем Р.	75	65	75	50	66,25
21	Надежда Р.	80	85	65	90	80
22	Виктория С.	65	70	85	95	78,75
23	Виталий С.	85	50	70	65	67,5
24	Артем С.	50	90	90	75	76,25
25	Элина Т.	50	95	75	50	67,5
26	Карина М.	90	65	80	50	71,25
27	Данил Ш.	65	75	65	50	63,75
28	Ксюша Ш.	80	60	75	50	66,25
29	Алина Ю.	75	65	65	95	75
30	Максим Я.	65	65	60	65	63,75
	Сред. Балл	70,67	69,17	71,17	72,50	70,88

## Приложение 5

Показатели субъективного благополучия младших школьников во 4 классе (баллы) – 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
26	Карина М.	90	65	80	65	75,00
27	Данил Ш.	95	75	65	50	71,25
28	Ксюша Ш.	80	60	75	90	76,25
29	Алина Ю.	75	65	65	95	75,00
30	Максим Я.	65	65	60	65	63,75
	Сред. балл	75,67	72,83	70,33	74,00	73,21

## Приложение 6

Показатели субъективного благополучия младших школьников во 4 классе (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
26	Карина М.	90	65	80	80	78,75
27	Данил Ш.	90	75	90	90	86,25
28	Ксюша Ш.	80	95	95	75	86,25
29	Алина Ю.	75	95	90	90	87,50
30	Максим Я.	80	95	90	90	88,75
	Сред. балл	81,33	85,33	90,50	75,67	83,21