

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	1
ГЛАВА 1. Теоретическое обоснование проблемы исследования.....	8
1.1 Особенности семьи и ее структурные параметры.....	8
1.2 Роль семьи в развитии личности ребенка: обзор отечественных и зарубежных исследований 21 века.....	18
1.3. Понятие субъективного благополучия детей в психолого- педагогической литературе.....	28
Выводы по главе 1.....	39
ГЛАВА 2. Практическое обоснование проблемы исследования.....	42
2.1. Организация и методы эмпирического исследования.....	42
2.2 Результаты эмпирического исследования и их анализ.....	46
2.3 Цифровой воспитательный контент, направленный на семейно- ориентированное сопровождение детей младшего школьного возраста.....	53
Выводы по главе 2.....	75
Заключение.....	77
Список использованных источников.....	81
Приложение 1.....	93
Приложение 2.....	98
Приложение 3.....	106

ВВЕДЕНИЕ

Семья играет ключевую роль в формировании личности и благополучия детей, оказывая значительное влияние на их психологическое состояние, самооценку и общее чувство удовлетворенности жизнью. Одним из важных аспектов, определяющих влияние семьи на развитие детей, является ее структура. Исследования показывают, что количество детей, наличие родителей и тип отношений между ними имеют существенное значение для формирования психологического климата в семье и субъективного благополучия детей.

Актуальность нашего исследования на социальном уровне связана со сложностью, многозначностью как объективных, так и субъективных аспектов в семейных отношениях, важностью субъективной составляющей благополучия детей, их внутреннего состояния и удовлетворенности отношениями в семье.

Экономическое обеспечение семьи зачастую выходит на первый план, поэтому в семьях все чаще возникают трудности в процессе воспитания ребенка, формировании его личности.

В условиях, когда большинство семей озабочено решением проблем экономического, а порой и физического выживания, усилилась социальная тенденция самоустранения многих родителей от решения вопросов воспитания и личностного развития ребенка.

«Результатом выполнения требований к условиям реализации программы начального общего образования должно быть создание комфортной развивающей образовательной среды по отношению к обучающимся и педагогическим работникам» – об этом нам говорит пункт 34.1. Федеральный государственный стандарт начального общего образования (ФГОС НОО) [64].

Ведущая идея системы работы педагогического коллектива школы с родителями в соответствии с ФГОС НОО в целях создания благополучия –

установление партнерских отношений с семьей каждого воспитанника, создание атмосферы взаимоподдержки и общности интересов.

Актуальность нашего исследования на практическом уровне состоит в необходимости выявления взаимосвязи между особенностью функционирования семьи и субъективным благополучием детей для расширения методических материалов по сопровождению семьи с использованием цифровых технологий.

Теоретические аспекты роли семьи в развитии личности ребенка рассмотрены в работах многих авторов, например: Л. С. Выготского, Д. Б. Эльконина, В. С. Мухиной, С. Л. Рубинштейна, А. Н. Леонтьева, Е. О. Смирновой, С. Ф. Арслановой, С. А. Ганиной и др.

Проблема субъективного благополучия детей рассмотрена в работах М. Аргайла, Э. Динера, Е. П. Калитиевской, А. Кэмпбелла, Р. М. Шамионовой, Е. Ю. Волчегорской и др.

Актуальность исследования позволила сформулировать тему «Структура семьи и субъективное благополучие детей».

В нашем исследовании мы обозначили проблему: какова взаимосвязь между структурой семьи и субъективным благополучием детей младшего школьного возраста?

Цель нашего исследования – теоретически обосновать и выявить взаимосвязь между структурой семьи и субъективным благополучием детей; разработать цифровой воспитательный контент, направленный на семейно-ориентированное сопровождение и развитие детей младшего школьного возраста.

Объект исследования: субъективное благополучие детей.

Предмет исследования: взаимосвязь между структурой семьи и субъективным благополучием детей младшего школьного возраста.

Гипотеза: существует взаимосвязь между структурой семьи и уровнем самооценки субъективного благополучия детей младшего школьного возраста: в частности, дети, воспитывающиеся в полных семьях, обладают

более высокой самооценкой своего субъективного благополучия по сравнению с их сверстниками из неполных семей.

Задачи исследования:

1. Изучить понятие «структура семьи», выявить ее структурные параметры.
2. Проанализировать понятие «субъективное благополучие детей».
3. В ходе эмпирического исследования выявить взаимосвязь структуры семьи с субъективным благополучием детей.
4. Разработать цифровой воспитательный контент, направленный на семейно-ориентированное сопровождение и развитие детей младшего школьного возраста.

Методологическая основа исследования:

Личностный подход (К. Роджерс, А. Маслоу, Л. С. Выготский, Ж. Ж. Пиаже, Э. Эриксон), на основе которого мы смогли определить, что любая реакция человека и его психическое состояние в целом зависят от специфических особенностей конкретной личности, которые сформировались у него в процессе приобретения им общественного опыта, и от его потребностей, интересов и установок, т.е. от всей системы отношений его к существующей действительности.

Деятельностный подход (А. Н. Леонтьев, С. Л. Рубенштейн, Д. Б. Эльконин, В. В. Давыдов), используя который нам удалось подтвердить, что человек выступает как активное начало, как субъект взаимодействия, выполняющий определенную последовательность разного рода действий.

Сочетание личностного и деятельностного подходов в изучении структуры семьи и субъективного благополучия детей позволит нам раскрыть более глубокие и всесторонние аспекты этих важных областей человеческой жизни.

Практическая значимость исследования заключается в том, что разработанный цифровой воспитательный контент, направленный на семейно-ориентированное сопровождение и развитие различных аспектов

субъективного благополучия детей младшего школьного возраста можно использовать в работе педагога-психолога с семьей.

База исследования: практической базой исследования является МАОУ СОШ г. Челябинска. В исследовании принимали участие обучающиеся 3 класса в количестве 28 человек.

Этапы исследования:

На I этапе (сентябрь 2024 г.) нами было проведено тестирование по методикам оценки субъективного благополучия детей. В рамках этого этапа мы собрали данные о структуре семей участников и применили стандартизированные опросники для измерения уровня их субъективного благополучия.

На II этапе (октябрь 2024 г.) – мы осуществили обработку собранных данных. Это включало статистический анализ, который позволил выявить взаимосвязь между структурой семьи и уровнем субъективного благополучия детей, а также проверку гипотезы, выдвинутой на начальном этапе исследования.

На III этапе (октябрь 2024 г. – март 2025 г.) – мы разработали цифровой-воспитательный контент. Наш цифровой-воспитательный контент был направлен на семейно-ориентированное сопровождение и улучшение субъективного благополучия детей младшего школьного возраста, а также был внедрен в практику работы педагога-психолога школы через психолого-педагогические занятия и встречи с родителями.

Методы исследования:

- Теоретические (анализ психолого-педагогической и методической литературы, моделирование).
- Эмпирические (тестирование).
- Методы обработки и интерпретации результатов.

Апробация исследования:

путем публикации результатов исследования:

– Чернова А. С. «Роль семьи в реализации программы развития социальной активности младших школьников в рамках программы «Орлята России» / А. С. Чернова // Научный электронный журнал «Новая наука : проблемы и перспективы». – URL : <https://ami.im/otpraviv-materiali> (дата обращения: 24.12.2025).

– Чернова А. С. «Роль семьи в развитии гражданской активности младших школьников в рамках движения «Орлята России» / А. С. Чернова // Научный электронный журнал «Новая наука : проблемы и перспективы». – URL : <https://ami.im/otpraviv-materiali> (дата обращения: 24.12.2025).

– Чернова А. С. «Роль семейных отношений в формировании субъективного благополучия детей» / А. С. Чернова // Образование без границ : проблемы, решения, перспективы: материалы I Международной научно-практической конференции : в 2 частях (Челябинск, 21-22 мая 2025 г.). – Челябинск : АБРИС, 2025. – Ч. 2. – 561 с. – ISBN 9-785-91744-187-0.

путем выступления на конференциях:

– I Всероссийская студенческая научно-практическая конференция «Орлята России: траектории развития социальной активности младших школьников»;

– Всероссийская научно-практическая конференция «Орлята России: траектории развития воспитательной работы в начальной школе»;

– I Международная научно-практическая конференция «Образование без границ: проблемы, решения, перспективы».

– Путем выступления на заседании методического объединения учителей начальных классов (на педагогическом совете школы) с докладом на тему: «Факторы, влияющие на субъективное благополучие детей младшего школьного возраста».

Структура работы: наше исследование состоит из введения, 2 глав, выводов по главам, заключения, списка использованных источников, приложения. В тексте работы представлено 9 рисунков, 11 таблиц. Список литературы представлен в количестве 102 источников.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРОБЛЕМЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

1.1 Особенности семьи и ее структурные параметры

Человек – одновременно часть природы и общества, и его путь в социуме начинается с семьи. Именно семья первой принимает ребенка в этот мир, сопровождает его на протяжении всей жизни и часто оказывается рядом в ее завершении. Но семья не просто жизненный антураж или внешняя форма. Это глубокая среда, в которой человек формируется как личность. В семейном кругу ребенок впервые сталкивается с основами морали, учится понимать добро и зло, уважать других, осознавать себя частью общества. Здесь зарождаются его жизненные установки, формируются поведенческие привычки и моральные ориентиры. Семья становится той опорой, на которой строится его внутренний мир, его отношение к окружающим и самому себе. Семья закладывает фундамент системы ценностей, которая в дальнейшем определит гражданскую позицию человека, его принципы, взгляды и поведение. Именно поэтому значение семьи в жизни каждого из нас невозможно переоценить – она остается первым и самым важным институтом социализации [68].

Семья издавна привлекает внимание представителей различных социальных и гуманитарных наук. Каждая дисциплина (социология, психология, культурология или антропология) рассматривает семью под своим углом, анализируя ее функции, структуру, динамику и роль в обществе. Как социальный институт и одновременно базовая ячейка общества, семья выступает важнейшим элементом в системе общественных отношений.

Идея о том, что семья представляет собой некую микромодель общества, в которой отражаются ключевые принципы социальной организации, возникла еще в древности. Уже тогда мыслители пытались уловить сходства между устройством семьи и устройством государства,

отмечая, что семейные отношения часто становятся прообразом более сложных общественных структур.

Определений семьи существует множество, и каждое из них отражает определенные исторические, культурные и экономические реалии, а также цели конкретного исследования. Так, например, в толковом словаре С. И. Ожегова семья определяется как «группа живущих вместе близких родственников или объединение людей, сплоченных общими интересами» [55]. Само понятие «семьянин» несет в себе ценностную нагрузку. Под ним обычно подразумевается человек, обладающий личными качествами, способствующими гармоничному и ответственному участию в семейной жизни: заботливость, надежность, умение идти на компромисс, приверженность семейным ценностям.

Видный специалист в изучении семьи А. Г. Харчев определяет семью как исторически конкретную систему взаимоотношений между супругами, между родителями и детьми, как малой социальной группы, члены которой связаны брачными или родственными отношениями, общностью быта и взаимной моральной ответственностью, и социальной необходимостью, в которой обусловлена потребность общества в физическом и духовном воспроизводстве населения [89].

Современные исследователи семьи А. И. Антонов и В. М. Медков понимают под семьей основанную на единой общесемейной деятельности общность людей, связанных узами супружества – родительства – родства, и тем самым осуществляющая воспроизводство населения и преемственность семейных поколений, а также социализацию детей и поддержание существования членов семьи [4].

Известный социолог Энтони Гидденс предлагает рассматривать семью не просто как группу родственников, а как устойчивую социальную единицу, члены которой оказывают друг другу поддержку (материальную, эмоциональную или психологическую). Важным здесь становится не только

факт биологического родства, но и самоосознание людьми своей принадлежности к одной семье, взаимная забота и готовность к поддержке.

Польский социолог Ян Щепаньский, в свою очередь, описывает семью как особую малую социальную группу, объединенную отношениями брака и родства. Он подчеркивает, что основой семьи выступают как супружеские связи, так и отношения между родителями и детьми, создающие уникальную социальную среду для воспитания, передачи ценностей и социализации личности [6].

Американский социолог Джон Масионис подчеркивает, что главная функция семьи – это объединение людей в устойчивые группы, в рамках которых возможно полноценное воспитание и социализация детей. Это универсальная форма организации человеческой жизни, обеспечивающая преемственность поколений и передачу культурных норм. Основанием для включения человека в семейную структуру могут быть кровные узы, брак, а также юридически оформленные формы родства, такие как усыновление или удочерение. Все это формирует так называемые родственно-социальные связи, лежащие в основе семьи.

Российский социолог А. И. Кравченко считает, что семья формируется на основе брака или кровного родства, а ее члены, как правило, проживают совместно, ведут общее хозяйство и находятся в устойчивых эмоциональных и нравственных отношениях. Важным элементом семейных связей, по А. И. Кравченко, являются взаимные обязанности, поддержка и забота друг о друге [38].

Семья выступает как сложное и многогранное социальное явление, в котором переплетаются различные формы общественных отношений и процессов. Она выполняет широкий спектр социальных функций и играет ключевую роль в удовлетворении как личных, так и общественных потребностей. Вряд ли можно найти другую социальную группу, столь тесно связанную с жизнью человека на всех ее этапах – от рождения до старости.

Семья также рассматривается как важный социальный институт, характеризующийся устойчивыми и регулируемые формами взаимодействия между ее членами. В семейной жизни осуществляются важнейшие процессы: установление близких отношений, продолжение рода, первичная социализация детей, а также повседневный уход, забота, эмоциональная поддержка и, в ряде случаев, базовые формы образования и медико-социального обслуживания. В благополучной семье человек получает не только бытовой комфорт, но и чувство безопасности, принадлежности, понимания и любви.

Научный интерес к семье как к системе устойчивых связей и функций проявляется в работах отечественных исследователей. Такие социологи, как А. И. Антонов, С. И. Голод, Т. А. Гурко, М. С. Мацковский, З. М. Саралиева, А. Г. Харчев и другие, уделяли особое внимание изучению структуры семьи, ее трансформации в современных условиях, а также функциональной нагрузки, которую она несет в разные периоды общественного развития.

Можно согласиться с А. И. Антоновым, который справедливо отмечает, что «Говоря о функциях семьи, следует помнить, что речь идет о социальных результатах жизнедеятельности миллионов семей, которые обнаруживаются на уровне общества, имеют общезначимые последствия и характеризуют роль семьи как социального института среди других институтов общества. Важно подчеркнуть, что это – функции общества, как бы закрепленные за специализированными на их выполнении институтами, и поэтому у каждого из институтов есть функции, определяющие уникальность, профиль данного института, и функции, которые сопровождают действие основных» [4].

Ряд исследователей, например В. Т. Лисовский, разделяют функции семьи на общие и частные. К общим относят функции духовного общения, обеспечения семьи материальными средствами, совместного ведения хозяйства, воспитательную, опекунскую, к частным – сексуальную, репродуктивную, игровую [45].

С. С. Фролов выделяет семь основных функций семьи: сексуального регулирования; обеспечения репродукции; социализации; эмоционального удовлетворения; статусной маркировки; обеспечения защиты и экономическую [87].

Среди всех семейных функций ключевыми считаются репродуктивная, хозяйственно-потребительская, воспитательная и восстановительная функции.

Репродуктивная функция одна из главных и основополагающих. Она связана с естественным стремлением человека к продолжению рода. Именно в рамках семьи появляются на свет новые поколения, а значит, обеспечивается биологическое и социальное воспроизводство населения. Но рождение ребенка это лишь начало: семья берет на себя ответственность за его физическое, психоэмоциональное и интеллектуальное развитие, формируя условия для полноценного взросления личности. В этом смысле семья выполняет еще и роль регулятора рождаемости, задавая определенный уровень демографических установок.

Хозяйственно-потребительская функция охватывает все аспекты организации совместной жизни. Это и обеспечение базовых потребностей (питание, жилье, одежда), и ведение домашнего хозяйства, и управление семейным бюджетом. Через совместную хозяйственную деятельность формируются внутрисемейные отношения, распределяются обязанности, появляются традиции, связанные с бытом и отдыхом. Кроме того, в этой сфере ребенок впервые сталкивается с понятием труда, ответственности и экономического планирования.

Воспитательная функция семьи связана с первичной социализацией ребенка. Именно в семье формируются первые представления о добре и зле, справедливости, труде, ответственности, уважении к другим. Родители выступают не только наставниками, но и главными примерами для подражания. В повседневной жизни дети осваивают важные навыки (от ухода за собой и домом до взаимодействия с окружающим миром). Здесь же

появляется и понимание финансов, разумного потребления, заботы о близких. Важно, что воспитание в семье включает не только внешнее воздействие, но и самовоспитание когда ребенок, наблюдая за взрослыми, учится контролировать свое поведение, выстраивать личные ориентиры.

Восстановительная функция семьи играет важную роль в обеспечении физического и эмоционального благополучия ее членов. Семья становится пространством, где человек может восстановить силы, почувствовать заботу, получить поддержку и ощущение защищенности. Забота о восстановлении жизненной энергии предполагает не только эмоциональную поддержку, но и соблюдение режима дня, баланса между трудом и отдыхом, рационального питания и организации совместного досуга. Немаловажно и то, как семья проводит свободное время. Правильно организованный досуг помогает не только расслабиться, но и укрепляет отношения между членами семьи, способствует психологическому комфорту.

Формы отдыха могут быть разными. Пассивный досуг (просмотр фильмов, прослушивание музыки, чтение) помогает отвлечься от повседневных забот. Активный отдых, напротив, требует движения и вовлеченности: прогулки, путешествия, занятия спортом или активные игры с детьми. Именно такие формы отдыха способствуют укреплению физического здоровья, повышению настроения и созданию позитивной атмосферы в семье [7].

Помимо базовых функций нельзя не упомянуть эмоциональную и рекреативную функции семьи. Они обеспечивают внутреннюю устойчивость личности, помогают человеку справляться с тревогами, стрессами и напряжением, сопровождающими современную жизнь. Домашний уют, тепло семейного общения, возможность быть услышанным, получить сочувствие и поддержку – все это играет огромную роль в сохранении психического здоровья. В семье человек реализует потребность в доверительном общении, эмоциональной близости и принадлежности, что

становится особенно значимым в условиях нестабильности и постоянных перемен.

Важно понимать, что функции семьи не являются застывшими. Они меняются вместе с обществом. Так, в историческом прошлом основополагающей считалась экономическая функция, которая во многом определяла и структуру семьи, и ее образ жизни. Глава семьи, как правило, мужчина. Он исполнял роль организатора труда, распределял обязанности, а дети с раннего возраста включались в хозяйственную деятельность. Экономическая составляющая диктовала темп жизни и формировала воспитательные установки, включая репродуктивные ориентиры семьи. В наше время экономическая функция сохраняется, но уже не является доминирующей. Современная семья все чаще ориентирована не только на выживание, но и на самореализацию, развитие, личностный комфорт. Экономические задачи отходят на второй план по сравнению с задачами психологической поддержки, эмоционального благополучия и качественного воспитания детей [75].

Жизнедеятельность семьи, чрезвычайно полифункциональна, так как она одновременно выступает в трех ипостасях: как социальный институт, как малая группа и как система взаимоотношений между ее членами.

Структура – размер, состав семьи – зависит от способа организации и обеспечения единства ее основных элементов, распределения половозрастных ролей в семье. Характер структуры семьи определяется характером социально-исторических условий.

Рассматривая структуру семьи необходимо отметить, что термин «родство» означает совокупность социальных отношений, основанных на некоторых факторах, к которым относятся: биологические связи, брак и правовые нормы, правила, касающиеся усыновления, попечительства.

Социологи, сравнивают семейную структуру в разных обществах по шести параметрам: форме семьи, форме брака, образцу распределения

власти, выбору партнера, местожительства, а также происхождению и способу наследования имущества [7].

В социальной психологии принято выделять следующие типы семей:

- по составу – однопоколенная (супруги), двухпоколенная (родители и дети), многопоколенная (родители, дети, бабушки, дедушки, другие родственники и свойственники);
- по количеству детей – бездетная, одноплетная, двухдетная, многодетная;
- по наличию родителей – полная, неполная;
- по характеру внутрисемейных взаимоотношений – благополучная, неблагополучная.

Каждая семья уникальна, но при этом содержит признаки, по которым может быть отнесена к какому-то типу.

Структура семьи по составу отражает ее внутреннее устройство и численное наполнение. В зависимости от того, кто входит в семейное объединение, принято выделять несколько основных типов семей.

1. Нуклеарная семья включает двух супругов и их детей, совместно проживающих в одном доме. Такая семья считается минимальной по составу, но при этом может быть достаточно устойчивой и самостоятельной в решении бытовых, воспитательных и социальных задач.

2. Расширенная (или пополненная) семья представляет собой более сложную и многопоколенную структуру. Помимо родителей и детей, в нее входят бабушки, дедушки, тети, дяди и другие близкие родственники, проживающие вместе или в непосредственной близости. Может выполнять более широкий круг функций, особенно в сфере воспитания, передачи семейных традиций и взаимной поддержки.

3. Смешанная (или реконструированная) семья формируется в результате вступления в повторный брак после развода или потери супруга. В нее входят дети от предыдущих браков, отчимы, мачехи, а иногда и их дети от прежних союзов. Подобная структура может быть более сложной в

плане эмоциональных и ролевых взаимодействий, поскольку в ней сосуществуют кровные и некровные родственники.

4. Семья родителя-одиночки – это форма семейной организации, в которой воспитанием детей занимается только один из родителей. Причинами могут быть развод, смерть супруга, отказ от брака или его отсутствие изначально. Такие семьи несут на себе двойную нагрузку: один родитель берет на себя как материальную, так и воспитательную ответственность [99].

Антонов Ф. И. и Медков В. М. выделяют семью по составу [4]:

Нуклеарные семьи – это наиболее распространенный сегодня тип семейных объединений, состоящий из двух поколений: родителей и их детей. Такой формат семьи является базовой единицей социальной структуры во многих странах, включая Россию.

Расширенные семьи включают в себя две или более нуклеарных семей, которые живут вместе или ведут общее хозяйство. В таком составе могут присутствовать три и более поколения.

В России насчитывается свыше 40 миллионов семей, и большинство из них представляют собой именно нуклеарные семьи – это либо супружеские пары без детей, либо пары с детьми. Именно такие семьи считаются основным социальным звеном общества.

Интересно, что расширенные семьи чаще встречаются в обществах с патриархальной семейной системой. Этот тип семейных отношений предполагает доминирование мужчин, и такая форма власти зачастую признается традиционно и закрепляется на уровне законов. Примерами стран с распространенной патриархальной семейной структурой являются Таиланд, Япония, Германия, Иран, Бразилия и ряд других.

При матриархальной семейной системе власть по праву принадлежит жене и матери. Такие системы встречаются редко. В патриархальной семье много детей, которые зависят от родителей, почитают старших, строго соблюдают национальные и религиозные обычаи. Эмансипация женщин и

все сопутствующие ей социально-экономические перемены подорвали основы авторитарности, которые царили в патриархальной семье. Семьи с чертами патриархальности сохранились в сельской местности, в малых городах и поселках.

В последние десятилетия наблюдается заметный сдвиг от традиционной патриархальной семейной системы к более эгалитарной модели, где роли и полномочия супругов распределяются почти поровну. Основным фактором, обусловившим эти изменения, стало значительное увеличение числа работающих женщин в индустриально развитых странах. В таких семьях супруги стремятся к равноправию в принятии решений и разделении домашних обязанностей.

В России на сегодняшний день характерны такие тенденции, как рост числа разводов и внебрачных рождений, появление альтернативных форм семейных отношений, например, семей с одним родителем или незарегистрированных браков, снижение среднего количества детей в семьях, а также эмансипация женщин и детей. Эти процессы отражают глобальные трансформации, которые затрагивают институт семьи практически во всех странах мира.

Особое значение имеют изменения в системе ценностей и социальных норм, связанных с браком и семьей. Молодежь все чаще откладывает вступление в брак до возраста после 30 лет, а многие пары сознательно отказываются от желания иметь детей. Также увеличивается число семейных союзов, не оформленных юридически. В ряде европейских стран доля таких отношений достигает от 10 до 30%.

Кроме того, в современном обществе отмечается изменение отношений между поколениями и утрата традиционных семейных устоев, что оказывает влияние на само понимание и структуру семьи. Не менее заметной является и дискуссия вокруг однополых браков, которые в ряде государств получили официальный статус [18].

Обвинять современную молодежь в «нежелании» заводить детей – упрощенный и несправедливый взгляд на сложившуюся ситуацию. Сегодня ключевым становится вопрос активного и осознанного участия государства в поддержке молодого поколения. Инвестиции в молодежь это не просто материальные гарантии или предоставление возможностей, а глубокое признание ее ценности для общества, создание условий для раскрытия творческого, интеллектуального и физического потенциала каждого. Вовлечение молодежи в разнообразные сферы жизни, от экономики до духовности, становится залогом устойчивого развития общества и успешного социального воспроизводства в будущем.

Таким образом, семья – это не просто объединение людей, связанных узами брака или кровного родства. Это уникальный мир, где формируется личность, рождаются ценности, и строится доверие. Семья служит оплотом безопасности и местом, где удовлетворяются самые глубокие духовные и эмоциональные потребности. Семья выступает основой общества, выполняющей функцию воспитания, социализации и поддержки каждого своего члена.

Современные тенденции в развитии семейной структуры отражают перемены времени: сокращается численность семей, меняется их состав, люди все чаще выбирают поздний брак или сознательное безбрачие и бездетность. В этих условиях на первый план выходит психологическая функция семьи, ее способность быть источником эмоциональной поддержки, взаимопонимания и душевного равновесия. Именно в семье человек находит опору, которая помогает ему противостоять вызовам современного мира.

1.2 Роль семьи в развитии личности ребенка: обзор отечественных и зарубежных исследований 21 века

Значение семьи как института воспитания трудно переоценить, ведь именно в ней ребенок проводит большую часть своего становления. По глубине и длительности влияния на формирование личности ни одна другая

социальная структура не сравнится с семьей. Семья способна стать как надежным источником поддержки и правильных ценностей, так и фактором, способным негативно сказаться на развитии ребенка. Именно поэтому так важно понять, как усилить позитивное воспитательное воздействие семьи и минимизировать ее возможные отрицательные стороны. Для этого необходимо внимательно проанализировать внутрисемейные отношения и выявить социально-психологические факторы, которые играют ключевую роль в процессе воспитания [66].

В каждой семье формируется своя уникальная система воспитания. Зачастую это происходит неосознанно, но именно она определяет, как растет ребенок. Сюда входит и понимание целей воспитания, и постановка задач, и выбор методов, а также осознанное или интуитивное применение тех или иных приемов. Семья учитывает, что допустимо в общении с ребенком, а что лучше избегать, создавая тем самым определенные рамки и нормы.

Понимание того, как стиль семейного воспитания влияет на социальное поведение ребенка, опирается на несколько важных теорий. Среди них – теория привязанности Дж. Боулби и ее развитие в типологии М. Эйнсворт, концепция транзакций А. Самероффа, экологический подход У. Бронфенбреннера и социально-когнитивная теория А. Бандуры.

Еще в 1932 году А. Адлер выделил ключевые неблагоприятные обстоятельства в детстве, связанные с родительским воспитанием, которые могут привести к формированию у ребенка искаженного взгляда на жизнь. Он указывал, что пренебрежение со стороны родителей способно подавить в ребенке развитие социального интереса, а чрезмерное потакание – вырастить у него завышенную или искаженную самооценку. Отсутствие внимания, по мнению А. Адлера, лишает ребенка возможности поверить в собственные силы и обрести смелость преодолевать жизненные трудности.

А. Адлер акцентировал внимание на том, что ключевой задачей воспитания является формирование у ребенка способности выстраивать здоровые отношения с окружающим обществом. Для этого важно развивать в

ребенке адекватную самооценку, уверенность в себе и умение соблюдать социальные нормы поведения. Именно эти качества становятся фундаментом успешной социализации и личностного роста [54].

Современные исследования семейных стилей воспитания демонстрируют большое разнообразие подходов и классификаций. Например, американский психолог Дж. Болдуин выделяет два основных стиля родительского воспитания: демократический и контролирующий.

Демократический стиль, по Дж. Болдуину, характеризуется активным и доверительным общением между родителями и детьми. В таких семьях дети участвуют в обсуждении важных семейных вопросов, а родители готовы поддержать и помочь им в трудную минуту. Родители искренне верят в успех своих детей и воспринимают их адекватно, что создает атмосферу взаимного уважения и понимания.

Контролирующий стиль, напротив, предполагает более жесткое ограничение детского поведения, при этом родители тщательно объясняют причины этих ограничений. В таких семьях между родителями и детьми редко возникают конфликты по поводу наказаний, поскольку требования предъявляются последовательно и строго, а дети воспринимают их как справедливые и обоснованные [28].

Диана Баумринд выделила три разные модели родительского поведения, которые отличаются степенью контроля и эмоциональной вовлеченности:

Авторитетные родители – это те, кто активно участвует в жизни детей, умеет находить баланс между контролем и свободой. Они поддерживают своих детей, избегая излишних наказаний, и поощряют самостоятельность. Такие родители строят доверительные и теплые отношения, благодаря чему их дети вырастают уверенными, социально компетентными и умеющими управлять своими эмоциями.

Авторитарные родители зачастую строгие и требовательные, они настаивают на полном послушании без учета чувств и взглядов ребенка.

Такие родители склонны к раздражительности и конфликтам, что часто приводит к тому, что дети становятся замкнутыми, тревожными и испытывают трудности в общении.

Либеральные родители. Их стиль характеризуется непоследовательностью и слабым контролем. Демонстрируя безусловную любовь, они зачастую не устанавливают четких границ, что порой вызывает у детей трудности с дисциплиной, а иногда проявления агрессии. Тем не менее, в таких семьях рождаются дети, обладающие креативностью и решимостью.

Э. Маккоби и Дж. Мартин, коллеги Дианы Баумринд, расширили классификацию стилей воспитания, добавив еще один важный тип – безразличных родителей. Такие родители часто проявляют равнодушие к детям, практически не ставят никаких правил и ограничений, при этом мало участвуют в их жизни и избегают общения. К сожалению, такой стиль зачастую ведет к проблемам в поведении детей, вплоть до девиантных проявлений.

Другой ученый, Д. Элдер, выделил семь различных стилей родительского взаимодействия, опираясь на уровень контроля и давления на ребенка: автократичный, авторитарный, демократичный, эгалитарный, разрешающий, попустительский и игнорирующий [39].

В целом, ученые выделяют четыре ключевые стратегии воспитания в семье, каждая из которых формирует определенный тип взаимоотношений между членами семьи. Эти стили одновременно являются и причиной, и следствием сложившихся отношений. Среди них – диктат, опека, «невмешательство» и сотрудничество.

Рассмотрим три из них, которые чаще всего встречаются в практике воспитания:

Демократический стиль – родители в этом подходе ценят в ребенке не только умение брать на себя ответственность, но и самостоятельность. Они позволяют ребенку принимать решения в некоторых сферах жизни, уважая

его личные границы, но при этом требуют выполнения определенных обязанностей. Такой подход строится на основе доверия и искренней заботы, что делает контроль комфортным и приемлемым для подростка. Ребенок с пониманием относится к объяснениям родителей и с меньшей вероятностью вступает в конфликты, что способствует плавному и гармоничному переходу во взрослую жизнь [42].

Авторитарные родители предъявляют к детям жесткие требования без объяснений и обсуждений. Они стремятся полностью контролировать каждый аспект жизни ребенка, порой действуя строго и даже бесцеремонно. В таких семьях дети часто закрываются в себе, а общение с родителями становится натянутым или вовсе прерывается. Некоторые дети протестуют и конфликтуют, но большинство привыкает к этому стилю, и вырастают неуверенными и зависимыми.

Ситуация усугубляется, если строгий контроль сочетается с холодностью и эмоциональным отстранением родителей. В таких условиях контакт между родителями и детьми часто теряется полностью. Еще более тяжелый вариант, когда родители, равнодушные или даже жестокие, что рождает у детей недоверие к людям, сложности в социальных взаимодействиях и даже склонность к агрессии, несмотря на их глубокую потребность в любви и поддержке.

Другой негативный сценарий – попустительский стиль, при котором родители не контролируют поведение ребенка и не проявляют интереса к его жизни. Детям разрешается все, что угодно, что приводит к отсутствию дисциплины и хаосу в поведении. Подростки, даже если проявляют бунтарство, остро нуждаются в опоре – в примере ответственного взрослого, который мог бы стать для них ориентиром.

Гиперопека как чрезмерная забота и постоянный контроль, основанный на сильной эмоциональной привязанности, тоже имеет свои минусы. Такой подход порождает пассивность и неспособность принимать самостоятельные решения, а также затрудняет общение со сверстниками.

Еще одна проблема – завышенные ожидания родителей, которые ребенок не может оправдать. В таких семьях духовная близость между родителями и детьми часто рушится, оставляя чувство непонимания и отчуждения [48].

Эффективность семейного воспитания во многом зависит от воспитательной идеологии самой семьи и ее умения применять в повседневной жизни такие подходы, как поддержка, авторитет, контроль, власть и сотрудничество. Для достижения положительных результатов важно учитывать не только особенности ребенка, его возраст, пол, психологические черты, но и особенности самой семьи: ее структуру (нуклеарная, расширенная, полная или неполная), а также демографические характеристики ее членов (возраст, степень родства и так далее).

По мнению И. Ф. Дементьевой, ребенок и семья – это два взаимосвязанных конструкта, объединенных интересом, привязанностью и взаимозависимостью, однако в реальной жизни эти отношения часто бывают сложными и противоречивыми. Поэтому в воспитательном процессе семье важно придерживаться разумного баланса, основанного на трех ключевых принципах:

- ребенок – это уникальная личность с собственными физиологическими и социальными потребностями, которые необходимо учитывать и удовлетворять для успешного воспитания;

- другие члены семьи тоже имеют свои индивидуальные потребности, и когда они реализуются, каждый чувствует себя значимым и получает удовлетворение от жизни;

- семья как единый организм тоже обладает своими потребностями, удовлетворение которых способствует укреплению ее единства и обеспечивает гармоничное функционирование всего семейного коллектива [25].

В последние десятилетия на территории России в семьях происходят глубокие сдвиги в отношениях между родителями и детьми. Существует

оправданная практикой точка зрения, что российские дети своим менталитетом никогда не отличались от родителей настолько, как сегодня. Проведенный ретроспективный анализ выполнения семьей своей воспитательной функции в отношении детей, дифференцированных по полу, показывает значимость и место каждого родителя в становлении личности ребенка. Осуществленный опрос школьников в пяти регионах России (2019 г.) и сравнение его результатов с данными аналогичного опроса десятилетней давности (2009 г.) позволяют сделать выводы о тенденциях в семейном воспитании, а также о том, кто из родителей наиболее успешно выполняет свою воспитательную роль в современной российской семье.

В ретроспективе последних десяти лет формулируются тревожные выводы о снижении авторитета родителей как советчиков [26].

В динамике указанных лет отмечается снижение установок детей быть похожими на своих родителей. Большинство детей не рассматривают семейную среду как комфортную для совместного проживания с родителями, что свидетельствует о факторах неблагополучия данных семей. Выявлено стремление детей утвердить свою финансовую независимость путем самостоятельного зарабатывания денег на карманные расходы. Отмечается рост числа детей, уклоняющихся от ответа об источниках денежных поступлений, что может свидетельствовать о неправомерных практиках их получения.

Также за последние десятилетия общество претерпело масштабные изменения: эмансипация женщин, их активное участие в оплачиваемой работе, переосмысление традиционных ролей мужчин и женщин, а также роли отца и матери. Все это привело к появлению новой модели «вовлеченного отцовства». В отличие от классической модели «отец-добытчик», здесь отец не просто обеспечивает семью материально, но и активно участвует в воспитании детей: он качественно проводит с ними время: играет, помогает с учебой, заботится и поддерживает.

По наблюдениям Л. П. Шустовой, после демографического подъема конца XX века во многих европейских странах, включая Россию, заметно сократилось количество семей с детьми. Падение рождаемости, рост разводов и увеличение числа внебрачных рождений отражают серьезные трудности в супружеских и детско-родительских отношениях. Причем даже в семьях, которые с точки зрения внешних показателей кажутся благополучными, возникают психологические проблемы. Часто там уменьшается время и качество общения между членами семьи, становится меньше теплых и внимательных контактов, исчезает совместная деятельность и общий досуг. Вместо живого личностного общения в таких семьях преобладают строго прагматичные разговоры – о режиме дня, успеваемости ребенка и контроле.

Одним из ключевых факторов, обеспечивающих устойчивость семьи, являются четкие правила, нормы и семейные ритуалы. Их отсутствие часто приводит к хаосу в отношениях, неопределенности и нестабильности. В таких семьях нередко царят недоверие, эмоциональная холодность, зависть и соперничество между членами. Напротив, когда все участники семьи придерживаются общих норм и правил, это создает ощущение надежности, предсказуемости и взаимной ответственности, позволяя каждому сохранять свою автономию.

Особую роль играет наличие общих семейных ценностей. И именно они служат фундаментом для гармоничного развития семьи и благополучия ее членов. Ценности, особенно духовные, объединяют людей, создавая цель и смысл семейной жизни. К таким ценностям относятся традиции воспитания детей, культура общения и взаимоотношений внутри семьи, а также поддержка идеи многодетности и семейного единства [58].

В современных теоретико-экспериментальных исследованиях предпринимаются попытки упорядочить и классифицировать многообразие семейных традиций через призму семейных ценностей. Так, например, А. М. Русецка, анализируя ценностные ориентиры современной семьи,

выделяет несколько ключевых категорий: автотелические, жизненные, нравственные и духовные ценности. Каждая из них отражает разные стороны семейной жизни и играет важную роль в формировании семейного уклада и межличностных отношений внутри семьи [46].

С. П. Акутина предлагает условное разделение духовно-нравственных ценностей семьи на четыре основные группы: культурно-национальную и кровную самоценность семьи; природно-географические факторы, влияющие на формирование духовно-нравственных ценностей в семейном воспитании; общественно-государственные основы русской семьи и воспитания; а также высшие, или абсолютные, духовно-нравственные ценности семьи. Вместе с И. Н. Белянкиной С. П. Акутина выделяет ключевые критерии для классификации семейных традиций – это источники происхождения и направленность семейных ценностей, которые передаются через воспитание от родителей к детям, формируя тем самым устойчивую систему семейных ориентиров и норм [46].

Г. Ф. Биктагирова, Р. Р. Биктагиров, Р. А. Валеева выделяют следующие семейные традиции: духовные (религиозные); нравственные; национальные (этнические); трудовые; профессиональные; бытовые; культурные; досуговые; семейные празднования [46].

В последние годы отечественные исследователи активно сосредоточились на поиске эффективных форм гармоничного взаимодействия педагогов с родителями в образовательной среде. В этой связи разрабатываются новые подходы к организации социально-педагогического партнерства, чему уделяют внимание такие специалисты, как Л. В. Коломийченко и Е. Д. Файзуллаева. Параллельно изучаются и описываются различные модели партнерского взаимодействия педагогов с родителями, исследуемые А. А. Майером и Л. Л. Тимофеевой. Особое внимание уделяется созданию инновационных технологий поддержки современной семьи, опирающихся на культурные традиции и учитывающих особенности межкультурного диалога – работы в этом

направлении ведут И. А. Лыкова, В. В. Кожевникова, И. В. Мерзликина. Кроме того, развиваются социально-педагогические технологии сопровождения родителей в условиях дополнительного образования детей (В. П. Голованов), а также выявляются и внедряются эффективные методы семейного воспитания, основанные на ценностях культуры и эстетики, что исследуют И. А. Лыкова и Д. А. Борисова.

Исследования стилей семейного воспитания показывают, что они существенно влияют на разные стороны развития ребенка и формирование его социального поведения, включая развитие просоциальных навыков и творческих способностей. Так, было выявлено несколько важных закономерностей.

Жесткие и суровые методы воспитания, применяемые родителями, часто приводят к проявлениям асоциального поведения у детей в будущем. Напротив, позитивное и поддерживающее взаимодействие способствует формированию доброжелательного отношения к сверстникам и снижению поведенческих проблем. Вместе с тем, чрезмерная опека и строгий контроль со стороны родителей могут вызвать у ребенка социальную тревожность, робость и другие поведенческие трудности. Либеральный стиль воспитания, характеризующийся отсутствием должного контроля, часто приводит к пассивности и недостаточному уровню самоконтроля.

Кроме того, частое применение авторитарных дисциплинарных методов связано с пониженным уровнем эмпатии и усилением чувства вины у детей. Наказания же в качестве основного воспитательного средства выступают одним из негативных факторов, снижающих проявление просоциального поведения [99].

В 1983 году зарубежные исследователи LeMasters и DeFrain предложили необычную модель стилей воспитания, выделив такие типы, как «мученик», «приятель» и «полицейский». Эти категории встречаются редко и отличаются от классических подходов, что делает их особенно интересными. Главная особенность их модели – акцент на мотивации родителей.

Исследователи отмечают, что многие стили воспитания во многом формируются не столько исходя из потребностей и благополучия ребенка, сколько из желания родителей удовлетворить собственные эмоциональные или психологические потребности. Таким образом, подходы к воспитанию часто отражают внутренние мотивы взрослых, что может влиять на качество и эффективность родительского влияния на развитие ребенка [43].

В зарубежной литературе существует богатый пласт исследований, посвященных вопросам семейного воспитания. Так, в 2006 году группа швейцарских ученых под руководством профессора А. Клеманса из Лозаннского университета провела масштабное исследование, посвященное новым формам родительского авторитета и их влиянию на учебные успехи ребенка, а также на его способность принимать самостоятельные решения. Работа проходила в два этапа: сначала было опрошено 500 школьников в возрасте от 12 до 15 лет из трех разных школ, а также проведены интервью с 50 родителями и 30 преподавателями. Год спустя второй этап включал повторное исследование 100 родителей и их детей. Основными задачами было выявление и описание новой модели родительского авторитета, анализ ее проявлений в различных социальных сферах – семье и школе, а также исследование различий в влиянии матерей и отцов на детей разного пола. Ученые отметили, что за последние три десятилетия традиционные представления об авторитете, основанные на статусе, строгом порядке, контроле и послушании, претерпели серьезные изменения. На смену им пришла новая модель, пока еще недостаточно четко очерченная, где главным становятся личностные компетенции, целеустремленность, сотрудничество, эффективность и взаимная оценка [43].

Анализ зарубежных исследований выявил несколько актуальных проблем, которые сейчас волнуют ученых по всему миру:

- многообразие культур и различия в традициях, вызывающие глобальные изменения в ценностях и социальные противоречия;

- роль родителей в процессе социализации детей и сохранении семейных и культурных традиций;
- вопросы интеркультурного образования и смежные темы.

Таким образом, на основе современных исследований можно выделить ключевые тенденции в трансформации семейных воспитательных традиций как в России, так и за рубежом:

Нуклеаризация семьи с одной стороны, усиление автономии, способствующее росту самостоятельности и социального статуса семьи; с другой тенденция к изоляции, приводящая к утрате традиционных моделей воспитания, которые передавались из поколения в поколение.

Закрытость семьи и скрытые изменения в воспитательных практиках. Социальные и нормативные механизмы регулируют семейные ценности и традиции, но их влияние часто носит косвенный, медленно развивающийся характер, из-за чего изменения в семейных воспитательных моделях остаются малозаметными.

Расширение круга внешних влияний на формирование и передачу семейных традиций на фоне сокращения традиционных каналов их передачи, что связано с ростом автономности семьи как в культурном, так и в бытовом аспектах.

1.3. Понятие субъективного благополучия детей в психолого-педагогической литературе

Хотя понятие «субъективное благополучие» только с недавнего времени привлекает внимание психологов, но уже существует множество зарубежных и российских работ по этой теме. Всевозможные стороны феномена субъективного благополучия и внутренние переживания человека относительно брака, семьи, воспитания детей, переносятся с социологических позиций и становятся предметом изучения с точки зрения психологии.

«Благополучие», «удовлетворенность» и «субъективное счастье» стали в конце 20 века достаточно популярными психологическими понятиями благодаря работам в сфере позитивной психологии К. Риффа, Э. Динера, Н. Брэдберна [57].

Понятие «субъективное благополучие» или по-другому «психологическое благополучие» долгое время является признанным научным термином, и в настоящее время существует ряд подходов для определения содержания этого понятия. Во второй половине XX века были разработаны конкретные критерии психологического здоровья в связи с растущим интересом к психологическому здоровью (вместе с обычным физическим здоровьем). В будущем это привело к появлению ряда исследований по различным аспектам этого типа здоровья, и в частности психологического (субъективного) благополучия.

Американский психолог Н. Брэдберн заложил теоретическую основу для понимания феномена субъективного благополучия. Он определил это явление как баланс между двумя наборами эмоций, накопленными в течение жизни – положительными и отрицательными (буквально это положительный и отрицательный аффект).

Дальнейшему пониманию феномена психологического или субъективного благополучия способствовали исследования Э. Динера, представившего понятие «субъективное благополучие». Субъективное благополучие, по мнению автора, состоит из трех основных компонентов: удовлетворенности, комплекса приятных эмоций (приятного аффекта) и комплекса неприятных эмоций (неприятного аффекта) [57].

Несмотря на сходство толкований структуры психологического благополучия и структуры субъективного благополучия, Э. Динер не считает их прямыми аналогами. Он считает, что субъективное благополучие является лишь частью психологического благополучия, и при этом он отмечает, что для описания последнего необходимо ввести дополнительные характеристики.

Другим автором, который внес вклад в изучение психологического благополучия, был американский ученый К. Рифф. К. Рифф (1995) понятие «психологическое благополучие» определил как «Интегральный показатель степени направленности человека на реализацию основных компонентов позитивного функционирования как степень реализованности, субъективно выражающееся в ощущении счастья, удовлетворенности собой и собственной жизнью». Основываясь на исследованиях Н. Брэдберн, он разработал собственную структуру благополучия. К. Рифф выделил шесть основных компонентов психологического благополучия: самопринятие, позитивные отношения с окружающими, автономия, управление окружающей средой, жизненные цели и личностный рост [14].

В целом, для подведения итогов обзора западных концепций можно обратиться к классификации, автором которой является Р. М. Райан. Исследователь разделяет все подходы к пониманию благополучия в двух основных областях: гедонистической (от греч. Hedone - удовольствие) и эвдемонистической (от греч. Eudaimonia – счастье) [14].

Гедонистический подход развивается, прежде всего, в контексте когнитивной и поведенческой психологии. Представители гедонистического направления, такие как Д. Канеман, Н. Брэдберн, Э. Динер, описывают благополучие в основном с точки зрения удовлетворения-неудовлетворенности. В то же время, удовольствие интерпретируется в широком смысле – это не только физическое удовольствие, но и удовольствие от достижения значительных целей и результатов. Представители гедонистического подхода считают, что психологическое благополучие – это прежде всего способность человека адаптироваться к социальной среде и в значительной степени результат социального сравнения – сравнения себя с другими людьми, своими собственными идеалами, стремлениями, своим прошлым. Идеи гедонистического подхода к психологическому благополучию основаны «на реакции людей при

рассмотрении их собственной жизни». Постулирование как основной критерий психологического благополучия в отличие от страдания.

В самом счастье представители гедонистического подхода различают три аспекта:

1. Удовлетворенность жизнью - оценка человеком качества жизни в целом;
2. Наличие положительного аффективного опыта (с точки зрения силы и эффективности);
3. Отсутствие проявлений негативного аффекта: компоненты дистресса, тревоги и депрессивные симптомы [81].

Сторонники эвдемонистического понимания этой проблемы (К. Рифф, А. Уотерман) считают, что личностный рост является наиболее важным и необходимым аспектом благосостояния.

Психологическое благополучие здесь раскрывается как полнота самореализации человека в конкретных жизненных условиях и обстоятельствах и находит «творческий синтез» между удовлетворением потребностей социальной среды и развитием собственной личности. Не все, что соответствует удовольствию, способствует достижению психологического благополучия. Кроме того, жизненные трудности, негативы, травматические переживания могут в некоторых случаях служить основой для повышения психологического благополучия человека посредством более глубокого понимания жизни, осознания своих жизненных целей, установления более гармоничных отношений с другими людьми и достижения сочувствия [59].

В отечественных исследованиях стоит упомянуть концепцию «психологического благополучия» П. П. Фесенко и Т. Д. Шевеленковой, в которой данный феномен рассматривается как целостный опыт, выражается в ощущении субъективного счастья, удовлетворенности собой и собственной жизнью и связана с основными человеческими ценностями и потребностями. Авторы рассматривают психологическое благополучие как субъективное

явление, опыт (аналогичный понятию субъективного благополучия в работе Э. Динера), который напрямую зависит от внутренней системы оценки носителя этого опыта [33].

Разрабатывая концепцию психологического благополучия, авторы фокусируются на субъективной оценке себя и жизни, а также на аспектах позитивного функционирования личности и полагают, что эти два аспекта хорошо освещены в шестикомпонентной теории психологического благополучия, описанной К. Рифф. Основываясь на теории К. Рифф (разработанной в соответствии с гуманистической психологией), П. П. Фесенко и Т. Д. Шевеленковой было высказано предположение, что психологическое благополучие человека – опыт удовлетворения довольно сложное переживание человека о своей собственной жизни, отражающий как актуальные, так и потенциальные аспекты жизни человека.

Р. М. Шамионов рассматривает субъективное благополучие как состояние динамического равновесия, которое достигается через разнонаправленный опыт удовлетворения в разных сферах жизни [94]. Согласно его исследованиям, наиболее важным параметром структуры благосостояния является членство в группе, а само субъективное благополучие имеет значительный активный принцип.

В дополнение к благополучию, некоторые авторы используют такие термины, как счастье (чувство), эмоциональный комфорт и удовлетворенность жизнью, чтобы описать состояние субъективного мира личности в дополнение к его благотворным воздействиям. Он объединяет идеалы человеческой жизни в понятии «счастье». Счастье предстает как ценность особой значимости, то есть как значение выше других значений.

И. А. Джидарьян исследовал мысли о счастье, присущие повседневному сознанию, и показал, что, в отличие от других человеческих ценностей, счастье не имеет самодостаточной и самооправдывающейся сущности в том смысле, что оно «содержит» и «превосходит» все другие

ценности, «выделяя» их. В результате они являются «побочным продуктом» их реализации [27].

М. Аргайл редко использует этот термин в своей книге «Психология счастья», но, тем не менее, определяет его как повышение осведомленности об удовлетворенности жизнью или частоте и интенсивности положительных эмоций [5].

Л. В. Куликов рассматривал многих элементов личного благополучия - социального, психического, материального, физического – как объект исследования предлагает психологическое благополучие, которое определяет согласованность, чувство целостности и внутренний баланс психических процессов и функций [40].

Субъективное благополучие в детском возрасте изучается не так давно, и в настоящее время изучение этой проблемы актуально. Поскольку оценка мнения детей, которое основывается на взглядах детей на свою личность, свое положение и окружение вызывает интерес на международном уровне.

Без сомнения, психологическое здоровье личности начинает формироваться с самого раннего детства, поэтому особенно важно понимать, как именно складывается субъективное благополучие у детей. Несмотря на то, что сегодня существует ряд исследований, посвященных изменениям уровня субъективного благополучия у младших школьников, детям в семьях повторного брака или влиянию внешней среды на эмоциональное состояние ребенка, все же пока недостаточно изучено, как формируется и развивается субъективное благополучие в целом в детском возрасте. Это направление по-прежнему остается слабо представленным в научной литературе.

Субъективное благополучие ребенка – это своего рода внутренний показатель удовлетворенности жизнью, охватывающий разные ее аспекты: взаимоотношения с близкими, контакт со сверстниками, условия проживания, отношение к себе, школьная атмосфера и успехи. Устойчивое эмоциональное состояние, комфорт в общении, уверенность в себе,

успешность в учебе и в других сферах включается как неотъемлемые элементы субъективного ощущения благополучия у детей.

В исследованиях С. К. Нартовой-Бочавер благополучие рассматривается как многомерный феномен, который проявляется в разные периоды жизни по-разному. В детстве это восприятие себя в контексте времени и пространства: связь с прошлым опытом, стремление к будущим целям и осознание своей уникальности в настоящем. Важным элементом благополучия становится раскрытие личностного потенциала. Ребенок пробует себя, стремится к самореализации, при этом сохраняя чувство контроля над своей жизнью и внутреннюю гармонию [52].

Исследования показывают, что структура семьи может влиять на удовлетворенность детей семейной жизнью и жизнью в целом, помимо субъективного благополучия ребенка, особенно в результате отношений, сложившихся между детьми и их родителями. В семье первые отношения с другими детьми начинают налаживаться, обычно с теми, кто ближе, как с друзьями. Эти ранние отношения имеют существенный контроль со стороны родителей, но на протяжении всего развития ребенок будет иметь больше свободы в выборе друзей.

На сегодняшний день в области изучения субъективного благополучия детей существует ряд нерешенных и активно обсуждаемых вопросов. Одним из ключевых является расхождение между оценками благополучия, которые дают сами дети, и теми, что дают их родители или взрослые наблюдатели. Второй важный аспект касается чувствительности диагностических методик к изменениям в субъективном восприятии благополучия: насколько надежно и точно они отражают даже незначительные сдвиги в эмоциональном состоянии ребенка.

В мировой практике существует несколько проверенных и широко применяемых опросников, предназначенных для измерения субъективного благополучия в детском возрасте. Эти инструменты прошли апробацию в различных социокультурных контекстах и показали свою эффективность.

Один из наиболее известных инструментов «Многофакторная шкала удовлетворенности жизнью у школьников» (Multidimensional Students' Life Satisfaction Scale, MSLSS). Она включает 40 утверждений, сгруппированных по пяти жизненным сферам: семья, друзья, школа, самовосприятие, условия жизни. Учащиеся оценивают степень согласия с каждым утверждением по шестибалльной шкале. Выбор этих сфер был обоснован на основе анализа педагогической и психологической литературы, пилотных интервью с детьми, а также анализа их письменных работ, таких как сочинения и эссе.

На основе MSLSS была разработана «Краткая многофакторная шкала удовлетворенности жизнью у школьников» (Brief Multidimensional Students' Life Satisfaction Scale, BMSLSS). Эта сокращенная версия включает те же пять сфер, но требует меньше времени на заполнение и предназначена для массового применения, в частности, для скрининга или включения в программы мониторинга детского и подросткового благополучия на региональном или национальном уровнях. Здесь используется семибалльная шкала оценки удовлетворенности.

В российской адаптации, проведенной С. А. Водяхой, была внесена корректировка: вместо компонента «Условия жизни» в шкалу был включен фактор «Отношения с учителями». Это изменение обусловлено тем, что в отечественном образовательном контексте именно эта сфера играет значимую роль в повседневной жизни школьников и может оказывать весомое влияние на их общее восприятие благополучия [21].

Одним из признанных инструментов для оценки субъективного благополучия является «Индекс личного благополучия» (Personal Well-Being Index, PWI), представленный в четырех версиях: базовой для взрослых (PWI-A), а также адаптированных вариантах (для дошкольников, школьников и взрослых с когнитивными нарушениями). Версия PWI-A включает восемь шкал, каждая из которых отражает отдельную сферу жизни. Эти параметры были выбраны на основе предыдущих разработок авторов (в частности, шкалы Comprehensive Quality of Life Scale), а также тщательного анализа

литературы, охватывающей более 170 понятий, связанных с удовлетворенностью жизнью.

Детские версии РWІ адаптированы с учетом возраста и уровня когнитивного развития: термин «удовлетворен» заменен на более понятное детям слово «доволен», исключена шкала «духовность» как менее релевантная для младшего возраста. Формулировки вопросов упрощены. Например: «Насколько вы удовлетворены своей принадлежностью к местному сообществу?» был переформулирован как: «Насколько ты доволен тем, как идут у тебя дела вне дома?».

В российской практике также активно ведется работа по адаптации зарубежных методик и созданию собственных диагностических инструментов. Так, детская версия «Опросника субъективного экономического благополучия», разработанная В. Хащенко, направлена на комплексную оценку социально-экономического восприятия дошкольников. Исследования, проведенные с его применением, показали наличие статистически значимой связи между уровнем субъективного экономического благополучия у детей и аналогичными оценками их родителей.

Еще один инструмент – это опросник KINDL-R, включающий 24 утверждения, сгруппированных по шести ключевым сферам жизни ребенка:

1. Физическое благополучие отражает самочувствие ребенка и наличие/отсутствие дискомфорта (например: «чувствовал себя плохо»).
2. Эмоциональное состояние включает переживания страха, тревоги и внутреннего напряжения («чувствовал себя напуганным»).
3. Самоценность («Я как личность») показывает уровень самооценки и внутреннего принятия себя («был доволен собой»).
4. Семейное благополучие описывает качество взаимоотношений с родными и эмоциональный климат дома («дома чувствовал себя комфортно»).

5. Социальное благополучие в кругу сверстников отражает опыт общения с друзьями, чувство принадлежности и принятые нормы взаимодействия («ладил с друзьями»).

6. Школьное благополучие позволяет оценить отношение ребенка к школе, переживания, связанные с учебной деятельностью («боялся получить плохую отметку»).

Опросник фокусируется на частоте переживания указанных состояний в течение последней недели, что дает возможность не только оценить общее субъективное благополучие, но и отследить его динамику во времени.

KINDL-R существует в двух форматах:

- версия самооценки, которую заполняет сам ребенок,
- внешняя оценка, где вопросы те же, но ответы дают родители, оценивая состояние ребенка со своей точки зрения.

Интересные результаты были получены в исследовании М. Эрхарта, сравнивавшего эти две версии. Выяснилось, что родительские оценки в целом совпадают с самооценками детей, однако отличаются более высокой внутренней согласованностью. Исследователи предполагают, что это может быть связано с особенностями внимания у детей: они могут не замечать противоречий в собственных ответах, поскольку их восприятие ситуации может меняться от вопроса к вопросу.

Таким образом, субъективное благополучие человека означает, что он производит определенную оценку своей собственной жизни, сопровождаемой определенной комбинацией положительных и отрицательных эмоций.

Субъективное благополучие ребенка связано с эмоциональным балансом и преобладанием положительно окрашенных эмоций, настроений, которые в конечном итоге способствуют переживанию удовлетворения общей жизнью. Субъективное благополучие влияет на поведение ребенка и включает в себя чувство собственного достоинства, чувство постоянного развития и самореализации. Отношения с другими людьми, пронизанные

заботой и доверием, эффективность межличностного взаимодействия и чувство принадлежности к группе, также связаны с феноменом субъективного благополучия в детском возрасте.

Выводы по главе 1

Семья представляет собой общность людей, объединенных отношениями супружества, родительства и родства, а также совместным домохозяйством. Она является основой общества, выполняя важнейшие социальные функции и играя ключевую роль в жизни человека. Семья защищает, формирует и удовлетворяет духовные потребности, обеспечивая первичную социализацию.

Однако современные изменения в семейной структуре приводят к ее нуклеаризации, малодетности и формированию различных моделей семьи. Семейная структура представляет собой совокупность элементов семейной системы и взаимосвязей между ними. В качестве структурных параметров семьи как системы выступают подсистемы, представляющие собой локальные, дифференцированные совокупности семейных ролей, которые позволяют семье выполнять определенные функции и обеспечивать ее жизнедеятельность.

Взаимоотношения между членами семьи зависят от характеристик подсистем, к которым они принадлежат.

Основные типы семейных подсистем:

– Индивидуальная подсистема представлена отдельным членом семьи. В рамках семейной терапии она всегда рассматривается во взаимосвязи с другими подсистемами, то есть функционирование отдельного члена семьи анализируется в контексте его многочисленных семейных связей.

– Супружеская подсистема. Подсистемы, где члены семьи принадлежат к одному поколению. Эта подсистема является базисом нуклеарной семьи, определяя ее функционирование. Она включает в

себя супругов, взаимодействие которых направлено на поддержание основной задачи данной подсистемы – удовлетворение личных потребностей брачных партнеров (в любви, близости, поддержке, заботе, внимании, а также материальных и сексуальных потребностей).

– Родительская подсистема. Эта подсистема объединяет в себя членов семьи, взаимодействие которых связано с выполнением родительских функций, включающих в себя заботу о детях, их воспитание, развитие, социализацию и т.п.

Такая система поддержки может включать членов расширенной семьи (дедушек и бабушек), представителей социальных систем (центры психологической помощи, центры социального обслуживания, церковь), друга (подругу), бывшего супруга и др.

– Сиблинговая подсистема. Эта подсистема состоит из братьев и сестер нуклеарной семьи. Сюда также входят приемные и усыновленные дети.

– Детско-родительская подсистема представлена членами семьи, относящимися к разным поколениям, а именно родителями и их еще не взрослыми детьми. Именно в рамках данных взаимоотношений ребенок выстраивает систему жизненных ценностей, приобретает опыт соблюдения правил и законов, выполнения обязательств, следования традициям и т.п.

Структура семьи может оказывать значительное влияние на эмоциональное, психологическое и социальное развитие детей, тем самым формируя у них самооценку субъективного благополучия. Субъективное благополучие отражает для человека его оценку собственной жизни, которая сопровождается сочетанием положительных и отрицательных эмоций. А для детей субъективное благополучие связано с эмоциональным балансом и преобладанием положительных эмоций, что способствует удовлетворению от жизни. Оно влияет на поведение ребенка и включает в себя чувство собственного достоинства, постоянного развития и самореализации. Отношения с другими людьми, основанные на заботе и доверии, а также

чувство принадлежности к группе, играют важную роль в формировании субъективного благополучия в детском возрасте.

ГЛАВА 2. ПРАКТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРОБЛЕМЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Организация и методы эмпирического исследования

Цель эксперимента: выявить взаимосвязь между структурой семьи и субъективным благополучием детей младшего школьного возраста.

Задачи экспериментальной работы:

Провести эмпирическое исследование по выявлению взаимосвязи структуры семьи и субъективного благополучия детей младшего школьного возраста.

Проанализировать результаты исследования по выявлению взаимосвязи структуры семьи и субъективного благополучия детей младшего школьного возраста.

Разработать цифровой воспитательный контент, направленный на семейно-ориентированное сопровождение и развитие детей младшего школьного возраста.

Гипотезой исследования выступает предположение о том, что существует взаимосвязь между структурой семьи и уровнем самооценки субъективного благополучия детей младшего школьного возраста: в частности, дети, воспитывающиеся в полных семьях, обладают более высокой самооценкой своего субъективного благополучия по сравнению с их сверстниками из неполных семей.

Эмпирическое исследование включает в себя следующие этапы:

1. Подготовительный этап: анализ психолого-педагогической и методической литературы по теме исследования, определение основополагающих понятий темы исследования. Определение этапов, подбор методов и подбор диагностических методик исследования.

2. Основной этап: проведение психолого-педагогической диагностики; анализ результатов психолого-педагогической диагностики.

3. Заключительный этап: анализ результатов исследования с применением методов математической статистики; предложение цифрового воспитательного контента.

Базой исследования выступает МАОУ СОШ г.Челябинска.

В исследовании принимали учащиеся 3 класса в количестве 28 человек. Возраст детей 8-9 лет. 20 детей воспитываются в полных семьях, 8 человек их неполных семей.

Диагностические процедуры проходили в первой половине дня (с 9:00 до 11:00), в привычной для детей обстановке классных кабинетов, что позволило минимизировать влияние стрессовых факторов и обеспечить более объективные результаты.

Перед началом исследования было получено информированное согласие родителей (законных представителей) учащихся на участие детей в диагностических процедурах.

Исследование проводилось в групповой форме. В качестве диагностических инструментов использовались валидные и адаптированные методики, соответствующие возрастным особенностям младших школьников.

Методики исследования:

Название: Pediatric Quality of Life Inventory Версия 4.0. Опросник для детей от 8 до 12 лет.

Цель: оценка уровня самосознания и самооценки детей в различных стрессовых ситуациях.

Исследование направлено на выявление механизмов, с помощью которых дети воспринимают и оценивают свои эмоциональные и поведенческие реакции на стрессовые факторы. Результаты исследования помогут разработать рекомендации для родителей и педагогов по поддержке детей в стрессовых ситуациях и улучшению их эмоционального благополучия.

Краткое описание методики: данная методика предназначен для лиц от 8 до 12 лет. Она состоит из 4 разделов: 8 вопросов в 1 разделе, и в остальных по 5 вопросов.

Ребенку выдается бланк, с данными разделами и вопросами в них, где ему нужно отметить насколько данные ситуации, могли представлять для него проблемы в жизни, в течение последнего месяца по критериям, у каждого критерия свой балл:

Никогда – 0 баллов

Почти никогда – 1 балл

Иногда – 2 балла

Часто – 3 балла

Почти всегда – 4 балла

Свои ответы он отмечает на бланке: нужно обвести кружком цифру при ответе на утверждение, опираясь на критерии, указанные выше.

Процедура опроса занимает 60 минут, где 10 минут на инструктаж, 40 минут проведение на одного человека.

Опросник легко позволяет сравнивать результаты с данными других групп детей, что может быть полезно для оценки состояния здоровья в популяции.

Низкие баллы: 0 до 45 указывают на положительное функционирование ребенка в данных областях.

Средние баллы: от 45 до 70 могут свидетельствовать о нормальном функционировании, но также могут потребовать внимания в определенных областях.

Высокие баллы: от 70 до 100 могут указывать на необходимость дополнительной поддержки или вмешательства.

Области:

Мое здоровье и уровень активности:

– Уровень физической активности в повседневной жизни (игры на улице, занятия спортом).

- Способность выполнять физические упражнения (бег, прыжки).
- Чувство усталости или бодрствования в течение дня.
- Способность к восстановлению после физической активности (например, как быстро восстанавливаешься после игры).

- Ощущение энергии и активности в разные времена суток.

Мои ощущения:

- Частота проявления положительных эмоций (радость, счастье) и отрицательных (грусть, злость).

- Ощущение спокойствия или тревоги в повседневной жизни.

- Умение совладать с негативными эмоциями (например, разговор с другом, занятие хобби).

Как я общаюсь с другими:

- Частота общения и игр с другими детьми.

- Умение находить общий язык с ровесниками (друзья, знакомые).

- Способности к сотрудничеству и совместной игре.

О школе:

- Интерес к школьным предметам и желание учиться.

- Уровень самостоятельности в учебе (выполнение домашних заданий).

- Активность на уроках (участие в обсуждениях, вопросы).

Далее в нашем исследовании мы применяли опросник «Многомерная шкала удовлетворенности жизнью школьников» (авторы О. А. Сычев, Т. О. Гордеева, М. В. Лункина, Е. Н. Осин, А. Н. Сиднева) [83].

Цель: получить оценку удовлетворенности жизнью по пяти шкалам: «Семья», «Школа», «Учителя», «Я сам», «Друзья».

Краткое описание методики: Данная методика подходит для оценки удовлетворенности жизнью у детей в возрасте 8-12 лет. Опросник представляет собой многомерную шкалу, состоящую из 30 утверждений, относящихся к различным сферам: «Семья», «Школа», «Учителя», «Я сам», «Друзья».

Общий балл по шкалам вычисляется путем суммирования оценок.

Уровни:

– Низкие баллы: ниже 80 баллов.

Учащиеся с такими оценками испытывают значительные трудности в адаптации и удовлетворенности жизнью. Возможно, им требуется дополнительная поддержка со стороны родителей и учителей.

– Средние баллы: Баллы в диапазоне от 80 до 110.

Эти учащиеся демонстрируют удовлетворенность жизнью на среднем уровне, но у них есть области, которые требуют внимания и улучшения.

– Высокие баллы: Баллы выше 110.

Учащиеся с такими оценками показывают высокий уровень удовлетворенности жизнью и, как правило, положительно воспринимают свою учебу и социальные взаимодействия.

Для проверки гипотезы использовался статистический критерий U - критерий Манна-Уитни.

Критерий предназначен для оценки различий между двумя выборками по уровню какого-либо признака, количественно измеренного. Он позволяет выявлять различия между малыми выборками, когда $n_1 \cdot n_2 \geq 3$ или $n_1 = 2, n_2 \geq 5$, и является более мощным, чем критерий Розенбаума [80].

2.2 Результаты эмпирического исследования и их анализ

Pediatric Quality of Life Inventory (версия 4.0) Опросник для детей в возрасте от 8 до 12 лет имеет комплексный подход. Он охватывает различные аспекты качества жизни, включая физическое, эмоциональное, социальное и школьное здоровье, что позволяет получить полное представление о состоянии ребенка.

Опросник специально разработан для детей в возрасте от 8 до 12 лет, что делает его понятным и доступным для этой возрастной группы.

Данный опросник имеет высокие показатели надежности и валидности, что подтверждает ее эффективность в оценке качества жизни детей.

Результат проведения диагностики представлены ниже (рисунок 1).

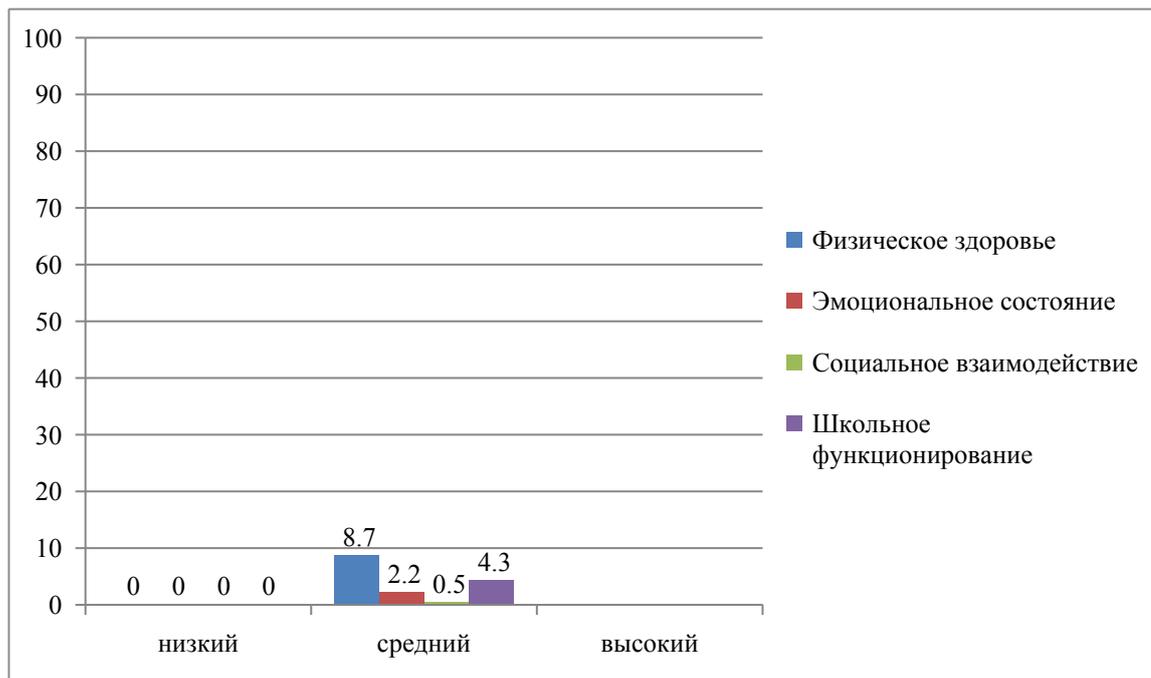


Рисунок 1 – Результаты диагностики по методике Pediatric Quality of Life Inventory Версия 4.0. Опросник для детей от 8 до 12 лет

По результатам применения опросника Pediatric Quality of Life Inventory (PedsQL) для детей в возрасте от 8 до 12 лет, все участники продемонстрировали баллы в диапазоне от 0 до 45, что указывает на положительное функционирование в различных областях, исследуемых данной методикой.

1. Физическое здоровье: средний балл по данной шкале 8,7 балла. Дети ведут активный образ жизни, что способствует хорошему физическому состоянию и общему самочувствию.

2. Эмоциональное состояние: средний балл по шкале 2,2 балла. У детей наблюдаются хорошие эмоциональные навыки, что позволяет им эффективно справляться со стрессом и трудностями.

3. Социальное взаимодействие: средний балл по шкале 0,5. Высокий уровень социального взаимодействия между детьми способствует формированию дружеских отношений и положительно влияет на их психоэмоциональное состояние.

4. Школьное функционирование: средний балл по данной шкале 4,3 балла. Дети успешно адаптируются к учебному процессу, испытывают позитивные эмоции от обучения и проявляют высокую мотивацию и заинтересованность в учебных предметах.

По данной методике положительное функционирование в различных областях показывают дети как из полных, так из неполных семей. Все дети социализированы, адаптированы к учебному процессу.

В ходе анализа данных нашего исследования по второй методике «Многомерная шкала удовлетворенности жизнью школьников» Сычева О.А., Гордеева Т.О., Лункина М.В., Осина Е.Н., Сиднева А.Н. мы выявили, что в классе есть один учащийся с низким уровнем удовлетворенности жизнью, что составляет 3,6% от общего числа. У этого ребенка наблюдаются проблемы в общении с друзьями и сверстниками. В связи с этим необходимо организовать дополнительные занятия или индивидуальные консультации, посвященные вопросам общения, дружбы и взаимоподдержки. В этом могут помочь как учителя и педагоги-психологи, так и родители.

Средние баллы выявлены у 16 человек (57,1%). У этих учащихся удовлетворенность жизнью на среднем уровне, но часть исследуемых областей требуют внимания и улучшения. Для этих учеников рекомендуется разработать программы поддержки и мотивации, особенно в контексте общения с семьей и друзьями. Это могут быть дополнительные задания, в которых будут активно участвовать и родители. Также важно вовлекать их в различные внеучебные мероприятия, такие как посещение музеев, театров, выставок и кинотеатров, что поможет повысить их уверенность и социальную адаптацию.

Высокий уровень удовлетворенности жизнью показывают 11 учащихся (39,3%). Такие учащиеся полностью адаптированы в социуме, положительно относятся к коллективу, окружающим, положительно воспринимают свою учебу и социальные взаимодействия. Для них следует создать возможности для участия в конкурсах, олимпиадах и спортивных

мероприятиях, что поможет закрепить их мотивацию. Также стоит рассмотреть возможность менторства для этих учеников, чтобы они могли делиться своим опытом и поддерживать сверстников с низкими результатами.

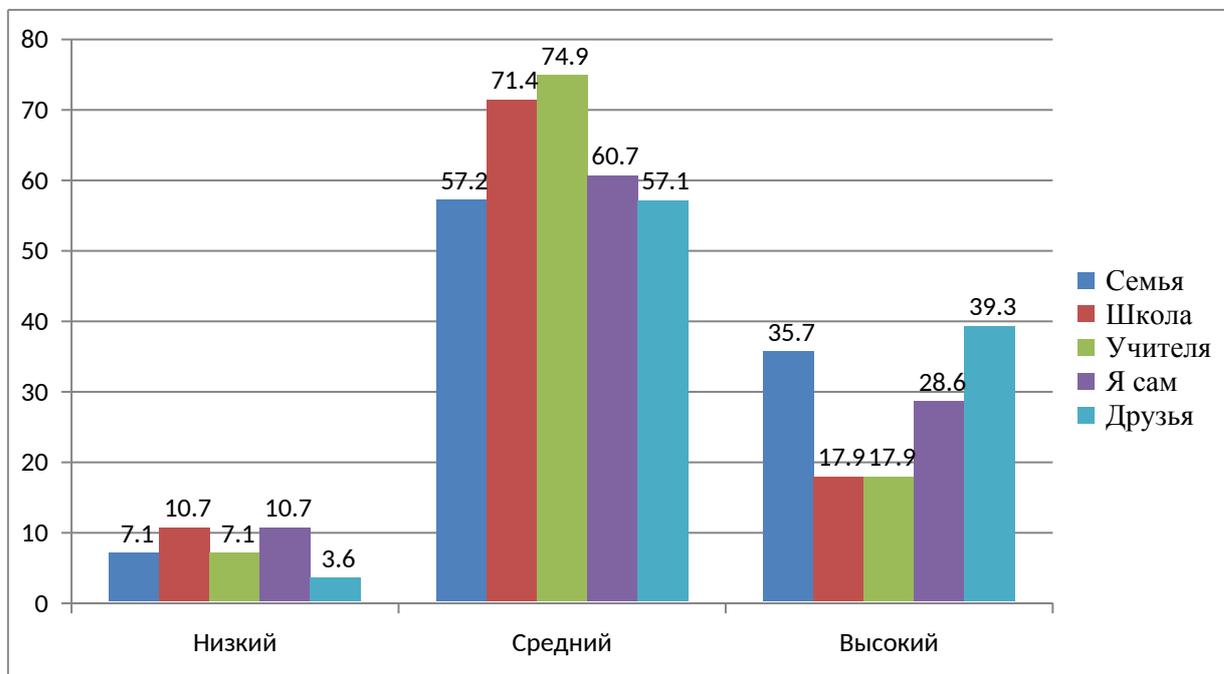


Рисунок 2 – Результаты диагностики «Многомерная шкала удовлетворенности жизнью школьников» по шкалам

Как показывает диаграмма 2, несколько ниже результаты по шкалам «Школа» и «Я сам».

Для сравнения групп детей из полных и неполных семей был подсчитан средний балл по данным группам. Результаты представим на рисунке 3.

Средний балл по данной методике по всей выборке составляет 109,5 баллов, то есть средний уровень благополучия. В группе детей из полных семей – 115,5 баллов, что соответствует высокому уровню благополучия. В группе детей из неполных семей – 94,4 баллов, что значительно ниже, но находится в диапазоне средних значений.

Таблица 1 – Результаты диагностики «Многомерная шкала удовлетворенности жизнью школьников»

Уровень	Полные семьи		Неполные семьи		Всего по выборке	
	Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%
Низкий	0	0	1	12,5	1	3,6
Средний	10	50	6	75,0	16	57,1
Высокий	10	50	1	12,5	11	39,3

Представим результаты графически (рисунок 3):

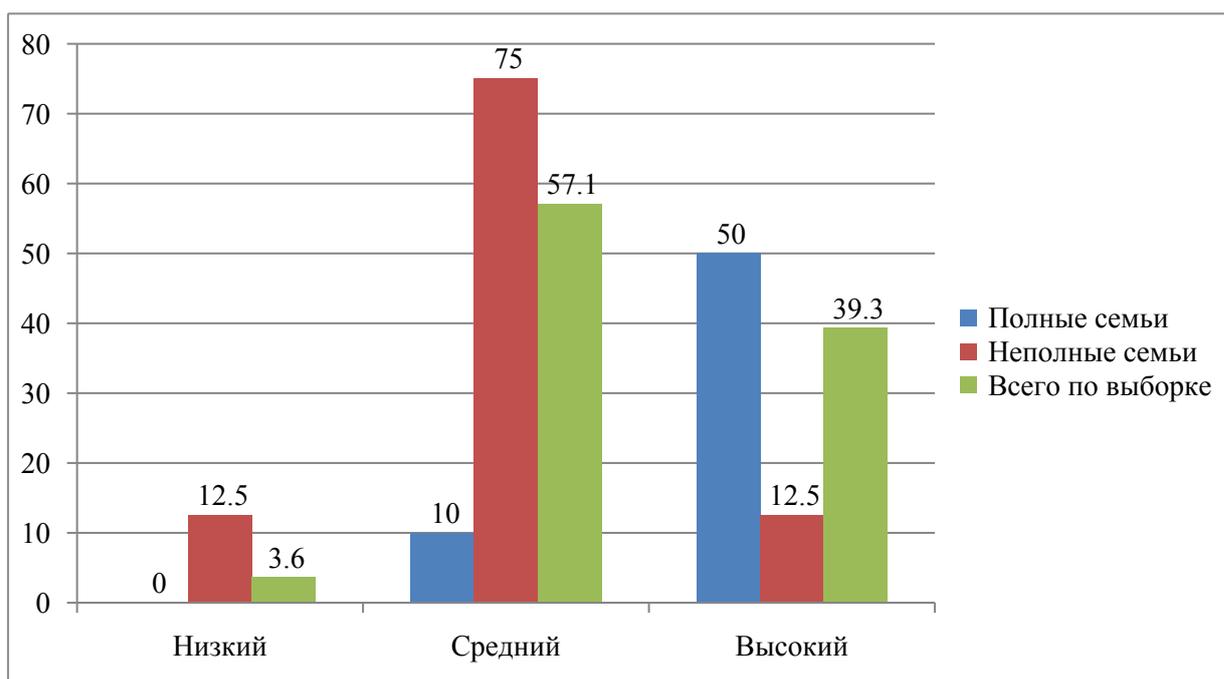


Рисунок 3 – Результаты диагностики «Многомерная шкала удовлетворенности жизнью школьников»

По данной методике в группе детей из полных семей по 100% детей показали средние и высокие уровни благополучия. В группе детей из неполных семей высокие и средние баллы показали 82,5%, причем высокие только 12,5%.

Для установления связи между структурой семьи и субъективным благополучием детей воспользуемся методом математической статистики.

Воспользуемся критерием U Манна-Уитни. Критерий предназначен для оценки различий между двумя выборками по уровню какого-либо признака, количественно измеренного.

Рассчитаем коэффициенты Манна-Уитни по трем методикам.

Формула расчета:

$$U = n_x \cdot n_y + \frac{n(n+1)}{2} - T,$$

где n_x и n_y – объемы выборок; n – объем выборки, имеющей большую ранговую сумму; T – большая сумма рангов из выборок X и Y .

По Табл. II Приложения 1 определяем критические значения для $n_1=8$, $n_2=20$.

$$U_{кр} = 47 \quad (p \leq 0,05)$$

$$U_{кр} = 34 \quad (p \leq 0,01)$$

Таблицы расчета по методикам представлены в Приложении 2.

Таблица 2 – Сводная таблица расчета $U_{Эмп}$ Манна-Уитни

Методика	$U_{Эмп}$	Уровень значимости
Pediatric Quality of Life Inventory	74	-
Многомерная шкала удовлетворенности жизнью школьников	27	1%



Рисунок 4 – Ось значимости U-Критерия Манна-Уитни по методике Pediatric Quality of Life Inventory



Рисунок 5 – Ось значимости U-Критерия Манна-Уитни по методике «Многомерная шкала удовлетворенности жизнью школьников»

Расчет показал, что имеют значимые различия по методике «Многомерная шкала удовлетворенности жизнью школьников» достоверно установлено с уровнем значимости в 1%, что дети младшего школьного возраста из неполных семей имеют более низкий уровень удовлетворенности жизнью.

Это может объясняться тем, что в неполных семьях мама (все неполные семьи испытуемых имеют одного родителя – мать) сама не испытывает удовлетворенности, уверенности. Она вынуждена больше работать и меньше уделяет времени ребенку. Также у нее часто не хватает педагогической компетенции, что в полной семье компенсируется участием отца и других взрослых (бабушек, дедушек). Необходимо проводить работу с детьми по повышению уровня субъективного благополучия детей младшего школьного возраста, а также реализовывать семейно-ориентированное сопровождение семей.

Таким образом, исследование показало, что уровень субъективного благополучия ниже у детей из неполных семей, что соответствует данным теоретических исследований. В заключение, можно сказать, что регулярный мониторинг уровня удовлетворенности жизнью у учащихся имеет критическое значение для своевременного выявления проблем и корректировки подходов. Результаты анализа следует использовать для информирования родителей о состоянии дел в классе и возможностях поддержки их детей.

2.3 Цифровой воспитательный контент, направленный на семейно-ориентированное сопровождение детей младшего школьного возраста

Эволюция начального образования должна учитывать многочисленные факторы, способствующие развитию школьников в условиях глобальной информатизации общества. Неслучайно с каждым днем появляется все больше исследований, в рамках которых предпринимаются попытки выявить подобные факторы. Их сбор и анализ является актуальной задачей, значимой для формулирования последующих выводов о необходимости и направлениях совершенствования систем образования.

А. В. Плешаков и Н. В. Угольков на основе анализа нескольких источников, посвященных изучению проблем социализации школьников и вопросам влияния сети Интернет на молодежь, делают вывод о том, что: «Интернет представляет собой оригинальную среду социокультурного развития, имеет уникальный социально-педагогический потенциал, характеризующийся такими особенностями социализирующей интернет среды, как: доступность, мобильность и оперативность, относительная безопасность и анонимность, свобода самовыражения» [62].

Година Т. А. отмечает: «Ценность исследования информационного пространства заключается в том, что позволяет рассматривать его как воспитательную информационно-коммуникационную среду, как поле деятельности, организация которого направлена на воспитание ценностных навыков младших школьников» [24].

Современные информационные технологии предоставляют детям не просто доступ к данным. Они открывают целый мир для самовыражения, творчества и знакомства с культурным наследием человечества. Благодаря этому у младших школьников появляется возможность не только узнавать новое, но и учиться мыслить, оценивать, анализировать и творить. Все это напрямую связано с формированием информационной культуры личности,

которая становится неотъемлемой частью общей культуры современного человека.

Информационная культура не формируется мгновенно. Она складывается из личного опыта взаимодействия с информацией, накопления знаний, развития духовно-нравственной сферы, а также постепенного освоения таких устойчивых ориентиров, как доброта, ответственность, уважение и критическое мышление. В этом процессе важную роль играют компьютерные технологии и средства массовой информации, которые влияют не только на интеллектуальное развитие ребенка, но и на его эмоциональную сферу, поведение, отношение к окружающему миру.

Возникает необходимость пересмотра подходов к воспитанию младших школьников с учетом новой информационной среды. Современное воспитание должно включать элементы, способствующие не только культурной, но и информационной социализации детей. Это особенно важно в младшем школьном возрасте, когда формируются основы мировоззрения, привычки восприятия и понимания происходящего.

Сегодня перед родителями и педагогами стоят важные задачи:

- как защитить детей от вредного контента;
- как научить детей различать достоверную и ложную информацию;
- как развить навыки осознанного потребления информации;
- как сформировать ответственное поведение в цифровой среде.

Особое внимание должно уделяться тому, чтобы поступающая к ребенку информация соответствовала его возрасту, интересам и уровню развития. Необходимо не просто контролировать доступ к контенту, но и помогать детям, осмысливать полученную информацию, понимать ее ценность или, наоборот, вред.

Цифровой воспитательный контент – это материалы и ресурсы, которые созданы или адаптированы для использования в воспитательных целях и доступны в электронном формате.

Он представляет собой цифровые версии учебных материалов, курсов, видео занятий, интерактивных заданий и других ресурсов, которые могут быть использованы для воспитания.

Цифровой воспитательный контент может представляться в различных форматах.

Текстовые материалы. Электронные статьи, книги, заметки и другие текстовые ресурсы, которые могут быть прочитаны и изучены на компьютере, планшете или другом устройстве.

Мультимедийные материалы. Видео-занятия, аудиозаписи, анимации, интерактивные презентации и другие формы мультимедийного контента, которые помогают визуализировать и объяснять понятия, делая воспитание более интерактивным и привлекательным.

Интерактивные упражнения и задания. Цифровые платформы, предлагающие интерактивные упражнения, тесты, викторины и другие задания, которые позволяют школьникам проверять свои знания и навыки, получать обратную связь.

Цель использования цифрового воспитательного контента: семейно-ориентированное сопровождение, а также развитие и повышение уровня субъективного благополучия детей младшего школьного возраста.

Задачи цифрового воспитательного контента:

1. Развивать у детей эмоциональный интеллект и социальные навыки.
2. Обучать детей эффективным способам общения.
3. Формировать у детей правильное представление культуры здорового образа жизни.

Структура цифрового воспитательного контента представлена в Таблице 3.

Таблица 3 – Структура цифрового воспитательного контента

Раздел	Тема	Цель	Описание заданий
<p>Раздел 1. Эмоционально е развитие</p>	<p>Понимание эмоций</p>	<p>Развивать способность распознават ь различные эмоции.</p>	<p>Задание 1. Название: «Определи эмоцию». Инструкция: Определи эмоцию, которую испытывают человечки?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Кто здесь радуется? 2. Кто здесь огорчен? 3. Отметь того, кто удивлен? 4. Отметь того, кто злиться? 5. Отметь того, кто задумался? 6. Кому здесь страшно? 7. Отметь того, кто стесняется? <p>Задание 2. Название: Викторина с выбором ответа. Инструкция: Посмотри на фотографии мальчика Феди, ответь на вопросы, и выбери верный ответ:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. На какой из фотографий мальчик Федя гордится пятеркой по математике? (радуется) 2. На какой из фотографий мальчик Федя расстроен, что он не смог решить пример по математике? 3. Какую эмоцию испытал мальчик Федя, когда понял, что сегодня он опоздал на урок? (стыд) <p>Задание 3. Название: «Волшебная фраза» Инструкция: Ответь на вопрос. Выбери правильный вариант ответа.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Какую фразу могла услышать девочка перед тем, как испытать эту эмоцию? (фото девочки, которая выглядит расстроенной). <ol style="list-style-type: none"> 1) Мы купили тебе новый игрушечный набор. 2) Ты проиграла в соревновании. 3) Ты выиграла в лотерее. <p>Правильный ответ: 2) Ты проиграла в соревновании.</p> <p>Задание 3.1 Название: «Волшебная фраза» Инструкция: Ответь на вопрос. Выбери</p>

		<p>правильный вариант ответа.</p> <p>2. Какую фразу мог услышать мальчик перед тем, как испытать эту эмоцию? (фото мальчика, который улыбается)</p> <p>1) Ты стал победителем конкурса! 2) Тебя не взяли в команду. 3) Твой компьютер сломался.</p> <p>Правильный ответ: 1) Ты стал победителем конкурса!</p> <p>Задание 3. 2 Название: «Волшебная фраза» Инструкция: Ответь на вопрос. Выбери правильный вариант ответа.</p> <p>3. Посмотри на картинку и определи, какую эмоцию, испытывает Маша? Когда Миша сделал комплимент Маше, она ...</p> <p>1) Маша заплакала. 2) Маша застенялась. 3) Маша обрадовалась. 4) Маша была возмущена!</p> <p>Правильный ответ: 2) Маша застенялась.</p> <p>Задание 4. Название: Игра «Найди эмоцию». Инструкция: Найди каждой эмоции свою пару.</p> <p>Задание 5. Название: Игра «Найди пару». Инструкция: Угадай эмоцию и правильно соедини пару. Нужно соединить правильно эмоции глаз и губ.</p> <p>Задание 6. Название: Перепутанные предложения. Инструкция: Предложения перепутались. Поставь их в правильном порядке по смыслу.</p> <p>1. Жила-была девочка по имени Катя. 2. Однажды она увидела на улице странное существо и испытала радость. 3. Но когда оно подошло ближе, Катя немного испугалась и почувствовала страх. 4. Однако, когда существо заговорило и оказалось дружелюбным, Катя</p>
--	--	---

			успокоилась и обрадовалась. 5. В конце концов, они стали хорошими друзьями, и Катя поняла, что иногда неожиданные встречи могут приносить радость.
	Стратегии управления стрессом	Научить применять эффективные методы для снижения стресса в повседневной жизни.	<p>Задание 1. Название: Игра «Спокойствие, только спокойствие!». Инструкция: Прочитай внимательно вопросы игры. Выбери правильный ответ.</p> <p>1. Уровень - элементарно (500): Оля опоздала на важное мероприятие и начала переживать. Она подумала: «Как я теперь буду выступать перед всеми?» Что могло помочь Оле успокоиться? 1) Сосредоточиться на дыхании и сделать несколько глубоких вдохов. 2) Еще больше переживать, что она опоздала. 3) Поспешить и начать беспокойно говорить. Правильный ответ: 1) Сосредоточиться на дыхании и сделать несколько глубоких вдохов.</p> <p>2. Уровень – довольно просто (1000) Вадим получил трудную задачу на контрольной работе по математике и почувствовал стресс. Он не знал, как продолжить решение. Что мог бы сделать Вадим, чтобы снять стресс и продолжить работу? 1) Прочитать задание снова, успокоиться и начать с самых простых вопросов. 2) Остановиться и паниковать, переживать за свои ошибки. 3) Закрыть тетрадь и больше не смотреть на задачу. Правильный ответ: 1) Прочитать задание снова, успокоиться и начать с самых простых вопросов.</p> <p>3. Уровень – средняя степень сложности (5000) Даша переживает из-за предстоящего выступления в классе и чувствует, что начинает волноваться. Какое действие может помочь Даше справиться с волнением? 1) Подумать о том, как важно</p>

		<p>сделать все идеально.</p> <p>2) Сделать несколько глубоких вдохов и напомнить себе, что она готова.</p> <p>3) Испугаться и отказаться от выступления.</p> <p>Правильный ответ: 2) Сделать несколько глубоких вдохов и напомнить себе, что она готова.</p> <p>4. Уровень – довольно сложно (50 000)</p> <p>Алексей сильно переживает, потому что у него контрольная, и он не уверен в своих силах. Что может помочь Алексею снизить уровень стресса?</p> <p>1) Беспокойство и откладывание подготовки на последний момент.</p> <p>2) Разделить подготовку на небольшие шаги и делать перерывы для отдыха.</p> <p>3) Прочитать все материалы за один раз без перерывов.</p> <p>Правильный ответ: 2) Разделить подготовку на небольшие шаги и делать перерывы для отдыха.</p> <p>5. Уровень – очень сложно (250 000)</p> <p>На уроке физкультуры Петя почувствовал сильный стресс из-за того, что не смог выполнить задание, как его одноклассники. Как Петя может справиться с этим стрессом?</p> <p>1) Рассказать своему другу о своих переживаниях и постараться расслабиться.</p> <p>2) Игнорировать свои чувства и продолжать делать упражнения, несмотря на стресс.</p> <p>3) Погрустить и не заниматься физкультурой больше.</p> <p>Правильный ответ: 1) Рассказать своему другу о своих переживаниях и постараться расслабиться.</p> <p>6. Уровень – наивысшая степень сложности (1 000 000)</p> <p>Почему некоторые люди могут испытывать страх, когда слышат громкий звук, например, грозу?</p> <p>1) Потому что они не любят дождь.</p>
--	--	--

		<p>2) Потому что громкий звук может напомнить им о чем-то страшном.</p> <p>3) Потому что они хотят пойти гулять.</p> <p>4) Потому что громкий звук веселит их.</p> <p>Правильный ответ: 2) Потому что громкий звук может напомнить им о чем-то страшном.</p> <p>Также в данном разделе в отдельной папке представлены видео, аудиозаписи дыхательных упражнений для снятия стресса и на расслабление для детей младшего школьного возраста.</p> <p>Задание 2, 3,4 Представлены в презентации и в приложении.</p> <p>Задание 2. Название: Эмоциональный «Кубик» Инструкция: Сделайте кубик из бумаги. Инструкция есть в презентации (видео). На каждой грани кубика нарисуйте разные эмоции (радость, грусть, злость, страх, удивление, спокойствие). Задача подбросить кубик, посмотреть какая эмоция выпала, и поделиться своими впечатлениями, ответив на вопросы: 1. Когда Вы последний раз чувствовали эту эмоцию? 2. Что помогло Вам с ней справиться? Также в эту игру можно играть с родителями, друзьями или одноклассниками.</p> <p>Задание 3. Название: «Карта благодарности» Инструкция: Создайте свою «Карту благодарности». На ней нарисуйте вещи или людей, за которых вы благодарны. Это могут быть любимые игрушки, друзья, семья или моменты счастья. Каждый день добавляйте что-то новое в вашу карту.</p> <p>Задание 4. Название: Стратегия «Тайм-аут»</p>
--	--	---

			<p>Инструкция: Когда вы чувствуете себя напряженно, сделайте паузу «Тайм-аут». Найдите спокойное место, где вы можете посидеть 5 минут. Подумайте о чем-то приятном или просто послушайте музыку. Запишите свои ощущения после перерыва на листочек.</p>
<p>Раздел 2. Социальные навыки</p>	<p>Социальные хитрости</p>	<p>Развить у младших школьников навыки эффективного общения, сотрудничества и разрешения конфликтов через изучение социальных хитростей.</p>	<p>Задание 1. Название: Ситуации Инструкция: Ответь на вопрос и выбери вариант ответа.</p> <p>1. На улице у тебя хотят забрать сумку. Что предпринять, чтобы привлечь внимание прохожих и спугнуть преступника? 1) Спокойно отдать сумку и идти дальше 2) Кричать «Пожар! Горим» 3) «Помогите, спасите! Грабят!» Правильный ответ: 4) «Помогите, спасите! Грабят!».</p> <p>2. Кирилл хочет записаться в фотокружок, но его дедушка против: он считает, что фотографировать занятие не для настоящих мужчин, а нужно идти в секцию бокса. Что может сказать Кирилл, что бы отстоять свой выбор и не обидеть дедушку? 1) Ну, пожалуйста, Мне очень нравится фотографировать! Как же ты не понимаешь! 2) Я знаю, что ты даешь советы из лучших побуждений. Но я очень хочу попробовать стать фотографом. Не понравится – обязательно попробую бокс. 3) Дед. Я уже решил. И вообще, это не твое дело. Правильный ответ: 2)</p> <p>3. Ты видишь, как группа детей дразнит одного мальчика на перемене. Твои действия в этой ситуации? 1) Присоединиться дразнить. 2) Игнорировать и уйти. 3) Подойти к детям и сказать им, что это неправильно. Попросить их перестать дразнить мальчика. Правильный вариант: 3).</p> <p>4. Твой друг не понимает тему урока</p>

			<p>и расстраивается. Как поступишь в данной ситуации?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Сказать ему, что это его проблема. 2) Предложить помочь ему разобраться с темой. 3) Попросить учителя объяснить за него. <p>Правильный вариант: 2) Предложить помочь ему разобраться с темой.</p> <p>Задание 2. Название: Кроссворд Инструкция: Разгадай кроссворд</p> <p>Задание 3. Название: Слова Инструкция: Найди слова среди букв.</p>
	Эмпатия	<p>Научить детей взаимодействовать с окружающими, проявлять заботу и внимание к чувствам других.</p>	<p>Задание 1. Название: Кроссворд. Инструкция: разгадай кроссворд.</p> <p>Задание 2. Название: «Друзья» Инструкция: Прочитай вопросы и выбери вариант ответа.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Настя и Марина играли вместе, но вдруг Настя почувствовала боль в ноге и начала плакать. Марина подбежала к ней и спросила, как помочь. Что почувствовала Марина в этот момент? <ol style="list-style-type: none"> 1) Марина испугалась за Настю и захотела ей помочь. 2) Марина не обратила внимания на Настю, потому что это не ее проблема. 3) Марина подумала, что Настя жалуется. <p>Правильный ответ: 1) Марина испугалась за Настю и захотела ей помочь.</p> 2. В классе произошла ситуация: Настя упала и ударила рукой. Все дети вокруг начали переживать и спрашивать, как ей помочь. Почему дети так поступили? <ol style="list-style-type: none"> 1) Они хотели, чтобы Настя упала. 2) Они переживали, что Настя сильно ударила и у нее может болеть рука, и захотели помочь. 3) Они были рады, что это не с ними

			<p>случилось. Правильный ответ: 2)</p> <p>3. Оля пришла в школу и рассказала друзьям, что у нее дома сломался телевизор, и она расстроена. Подружки решили провести с ней время и развеселить ее. Почему они так поступили?</p> <p>1) Они решили помочь Оле почувствовать себя лучше, потому что ей грустно. 2) Они подумали, что Оля просто жалуется, и не стали обращать внимания. 3) Они не знали, что делать, и решили игнорировать ее проблему. Правильный ответ: 1) Они решили помочь Оле почувствовать себя лучше, потому что ей грустно.</p> <p>4. Максим сделал подарок своему другу Павлу. Павел очень обрадовался, но заметил, что подарок немного порвался. Он сказал Максиму: «Это не важно, главное, что ты мне сделал подарок!». Почему Павел так ответил?</p> <p>1) Он чувствовал, что Максиму может быть обидно, и хотел поддержать друга. 2) Он не заметил порванного подарка. 3) Он не хотел, чтобы Максим расстроился, и решил не говорить ничего о дефекте. Правильный ответ: 1) Он чувствовал, что Максиму может быть обидно, и хотел поддержать друга.</p>
	<p>Отношения в семье</p>	<p>Научить детей эффективно общаться с членами семьи, выражать свои мысли и чувства, а также слушать других.</p>	<p>Задание 1. Название: Заколдованные слова Инструкция: Найди слова на тему «Семья»</p> <p>Задание 2. Название: Кроссворд Инструкция: Разгадай кроссворд.</p> <p>1. Кто стирает, варит, шьет, На работе устает, Просыпается так рано? – Лишь заботливая... (мама)</p> <p>2. Кто же трудную работу Может делать по субботам?</p>

		<p>С топором, пилой, лопатой Строит, трудится наш... (папа)</p> <p>3.Мамы старшая сестра – С виду вовсе не стара, С улыбкой спросит: «Как живете?» Кто в гости к нам приехал? (тетя)</p> <p>4.Он трудился не от скуки, У него в мозолях руки, А теперь он стар и сед – Мой родной, любимый... (дед)</p> <p>5.Кто любить не устает, Пироги для нас печет, Вкусные оладушки? Это наша... (бабушка)</p> <p>6.Без чего на белом свете Взрослым не прожить и детям? Кто поддержит вас, друзья? Ваша дружная... (семья)</p> <p>Задание 3. Название: Игра с карточками. Семейные Пары. Инструкция: На экране появляются карточки с изображениями членов семьи и их действий (например, мама и «готовит суп»).</p> <p>Ребенок должен найти пару для каждой карточки. Если пара правильная, карточки переворачиваются и исчезают. Если нет – карточки возвращаются на место. Игра заканчивается, когда все пары найдены.</p> <p>Обсуждение: После игры можно предложить ребенку короткие вопросы: Какую роль в семье выполняет каждый? Почему важно помогать друг другу? Почему важно поддерживать друг друга в семье?</p> <p>Задание 4. Название: Логические задачи на тему «Семья». Инструкция: Решите задачи. Ответ</p>
--	--	--

		<p>запиши.</p> <p>Задача 1. В одной семье было много детей. Семеро из них любили клубнику, пятеро - смородину, четверо - клубнику и голубику, трое - клубнику и смородину, двое - голубику и смородину, а один - и клубнику, и смородину, и голубику. Сколько детей было в семье?</p> <p>Ответ: 10 детей в семье. Только клубнику любит: $7 - (2 + 3 + 1) = 1$ (ребенок); только смородину: $5 - (2 + 1 + 1) = 1$ (ребенок); только голубика: $6 - (3 + 1 + 1) = 1$ (ребенок). Всего детей: $1 + 1 + 1 + 3 + 1 + 2 + 1 = 10$ (человек).</p> <p>Задача 2. Мама и дочь, бабушка и внучка, дочь и мама. Сколько всего человек здесь отмечено?</p> <p>Ответ: 3, т.к. мама – дочь бабушка, дочь мама – внучка бабушка.</p> <p>Задача 3. Папу Андрея зовут Антон Викторович, а дедушку – Сергей Александрович. Какое отчество у мамы Андрея?</p> <p>Ответ: Сергеевна, Потому что Сергей Александрович – это отец мамы Андрея. Отца папы Андрея зовут Виктор.</p> <p>Задача 4. У одного человека отца зовут Василий Николаевич, сына у этого человека зовут Дмитрий Петрович, как зовут этого человека?</p> <p>Ответ: Петр Васильевич</p> <p>Задача 5. В одной семье четыре сына, три отца, дедушка и два внука. Сколько это человек?</p> <p>Ответ: 5</p> <p>Задание 5. Название: Перепутанные буквы. Инструкция: Составь слова из букв:</p>
--	--	--

			<p>В, Б, Л, Ю, О, Ъ (любовь)</p> <p>Я, С, М, Е, Ъ (семья)</p> <p>Т, Е, Л, И, Р, О, Д, И (родители)</p> <p>А, Б, О, Т, З, А (забота)</p> <p>У, Ж, В, Е, И, Н, А (уважение)</p> <p>А, Д, Р, П, О, К, Д, Ж, Е (поддержка)</p>
<p>Раздел 3. Здоровье и благополучие</p>	<p>Здоровое питание: Информация о сбалансированном питании и простые рецепты</p>	<p>Научить детей основам здорового образа жизни, включая правильное питание, физическую активность, гигиену и достаточный сон.</p>	<p>Задание 1. Название: «Здоровая и нездоровая еда». Инструкция: Определи, к какой категории относятся картинки: Здоровая еда и Нездоровая еда. Расформируй правильно.</p> <p>На экране появляются карточки с изображениями разных продуктов (например, яблоко, чипсы, морковь, газировка и т.д).</p> <p>Ребенок должен перетащить продукты в две категории: Здоровая еда и Нездоровая еда.</p> <p>Если продукт помещен в правильную категорию, карточка «прикрепляется» к соответствующему месту. Если продукт выбран неправильно, он возвращается в исходное положение.</p> <p>Игра заканчивается, когда все продукты правильно распределены.</p> <p>Задание 2. Название: «Спортивный кроссворд». Инструкция: Разгадай кроссворд.</p> <p>По горизонтали:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Как называют занятие, которое помогает нам быть здоровыми и активными? (физкультура). 2. Как называется вид соревнований, где люди соревнуются друг с другом? (спорт) 3. Как называется игра, в которой два игрока пытаются перебросить мяч через сетку? (теннис) 4. Как называется игра, в которой

			<p>каждый игрок по очереди делает разные движения и старается сделать это быстрее всех, передавая предмет своим товарищам по команде? (эстафета)</p> <p>5. Что такое правильное распределение времени между учебой, игрой и отдыхом в течение дня? (режим)</p> <p>По вертикали:</p> <p>1. Этот вид спорта включает в себя катание на велосипеде по дороге или по пересеченной местности? (велоспорт)</p> <p>2. Вещества необходимые для поддержания здоровья нашего организма, этих веществ много в овощах и фруктах? (витамины)</p> <p>3. Напиток, который полезен для здоровья, особенно в жару? (вода)</p> <p>4. Гимнастический комплекс физических упражнений, выполняемых утром после пробуждения? (зарядка)</p> <p>5. Вредная привычка, которая может навредить здоровью? (курение)</p> <p>Задание 3. Название: Веселый ребус. Инструкция: Разгадай ребус.</p> <p>МА </p> <p>1. Масло</p> <p> </p> <p>2. Молоко</p> <p>Я  Ы = А</p>
--	--	--	---

3.Яйца



4.Изюм



5.груша

Задание 4.

Название: Спортивная викторина

Инструкция: Прочитай вопрос и выбери вариант ответа.

- 1) Почему важно пить воду каждый день?:
1. Вода помогает нам быть активными и поддерживает работу организма.
 2. Вода заставляет нас чувствовать себя голодными.
 3. Вода улучшает вкус других напитков.

Правильный ответ: 1) Вода помогает нам быть активными и поддерживает работу организма.

2) Оля не любит есть овощи. Чем ей можно заменить их, чтобы получать витамины и минералы? (картинки)

1. Заменить овощи на сладости.
2. Есть разные фрукты, они тоже полезны для здоровья
3. Заменить овощи на бургеры и пиццу.

Правильный ответ: 2) Есть разные фрукты, они тоже полезны для здоровья.

- 3) Что из этого лучше съесть на завтрак, чтобы быть энергичным весь день? (картинки)
- 1) Булочку с шоколадом.

			<p>2) Каша на завтрак с ягодами. 3) Чипсы и сок.</p> <p>Правильный ответ: 2) Каша: на завтрак с ягодами.</p> <p>4) Какую еду нужно есть, чтобы иметь крепкие кости? (картинки)</p> <p>1) Молоко и яйца, сыр, орехи. 2) Мороженое и сладкие 3) напитки. 4) Чипсы и шоколад.</p> <p>Правильный ответ: 1) Молоко и яйца, сыр, орехи.</p> <p>5) Что нужно делать, чтобы пища приносила пользу?</p> <p>1. Есть разнообразные продукты, чтобы получить все необходимые витамины и минералы. 2. Есть только фастфуд, потому что он вкусный. 3. Есть только сладкое.</p> <p>Правильный ответ: 1) Есть разнообразные продукты, чтобы получить все необходимые витамины и минералы.</p>
	Режим дня	Объяснить детям, что такое режим дня и почему он важен для здоровья и благополучия.	<p>Задание 1. Название: Игра с карточками «Режим дня» Инструкция: Установи последовательность режима дня мальчика Пети.</p> <p>На экране появляются карточки с изображениями различных действий (например, утренний зарядка, обед, время для учебы, время для отдыха, вечернее чтение).</p> <p>Ребенок должен перетащить карточки в правильный порядок, соответствующий идеальному режиму дня (например, «зарядка» -> «завтрак» -> «учеба» -> «обед» -> «игры» -> «вечерний отдых»). Если порядок правильный, карточки «соединяются». Если порядок нарушен, карточки возвращаются на место. Игра заканчивается, когда все действия</p>

			<p>размещены в правильном порядке.</p> <p>Задание 2. Название: «Потеряшки». Инструкция: Составь слова из букв. Н, Б, И, У, Д, (будни) О, У, Р, Т (утро) Р, О, Б, А, Т, А (работа) Е, Ч, Р, В, Е (вечер) Р, А, К, В, З, Т, А (завтрак) Ж, У, И, Н (ужин) Н, Е, Л, Д, Я, Е (неделя)</p> <p>Задание 3. Название: «Коврик из букв». Инструкция: Найди слова в «Коврике из букв». На экране появляется поле с буквами, каждую из которых нужно найти в словах (например, «завтрак», «учеба», «прогулка», «обед», «спорт», «отдых»). Таймер: В игре можно установить таймер для выполнения задачи, чтобы игрок мог увидеть, насколько быстро он справляется с распределением времени.</p> <p>Задание 4. Название: Викторина здоровья. Инструкция: Выбери вариант ответа.</p> <p>1. Когда лучше всего начинать свой день? (картинки)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. В середине дня, когда мне захочется. 2. С утра, после пробуждения, чтобы быть активным и бодрым. 3. Поздно вечером, после ужина. <p>Правильный ответ: 2) С утра, после пробуждения, чтобы быть активным и бодрым.</p> <p>2. Что нужно делать в течение дня, чтобы чувствовать себя хорошо?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Гулять. 2. Правильно питаться. 3. заниматься физкультурой и отдыхать. 4. Постоянно смотреть телевизор.
--	--	--	--

			<p>Правильный ответ: 1,2,3.</p> <p>3. Что нужно делать перед сном, чтобы хорошо спать?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Играть в видеоигры до поздней ночи. 2. Лечь спать вовремя, чтобы организм успел отдохнуть. 3. Пить много кофе, чтобы не заснуть. <p>Правильный ответ: 2) Лечь спать вовремя, чтобы организм успел отдохнуть.</p> <p>4. Почему важно соблюдать режим дня?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Это помогает оставаться здоровым, сильным и энергичным. 2. Это позволяет иметь больше свободного времени для игр. 3. Это делает меня менее активным и более уставшим. <p>Правильный ответ: 1) Это помогает оставаться здоровым, сильным и энергичным.</p> <p>Также подготовлена презентация «Здоровые рецепты» для детей младшего школьного возраста, которые дети смогут приготовить сами.</p>
--	--	--	---

Задания предназначены для выполнения, как детьми, так и родителями совместно с детьми. Предполагается, что использование цифрового воспитательного контента в работе педагога-психолога с семьей приведет к повышению уровня субъективного благополучия детей и улучшению отношений в семье. Также для родителей предложена памятка «Психологическое благополучие детей в семье» для улучшения субъективного благополучия их детей.

Памятка для родителей

«Психологическое благополучие детей в семье»

Добрый день, уважаемые родители. Читая данную памятку, попытайтесь ответить на вопрос: «Как вы думаете, что должны дать родители своему ребенку?».

Вопрос достаточно неоднозначный. Однажды философу задали такой же вопрос, он ответил: «Родители должны дать своим детям корни и крылья». Давайте определим, что же является корнями, а что крыльями?!

Здоровье и благополучие – это корни, это то, от чего зависит качество жизни ребенка и от того, каким здоровьем обладают наши дети, а от крыльев зависит дальность и успешность их полета.

Для каждого родителя свой ребенок в любом возрасте самый красивый, самый ласковый, родной, умный, лучший! Все родители мечтают о счастливом будущем детей. Если представить, что ребенок – это чаша, то самая главная задача родителей эту чашу наполнить, при этом важно, чтобы она не расплескалась, не разбилась, а становилась с каждым годом еще лучше и духовно богаче.

К сожалению, в настоящее время дети, подростки, молодежь оказались в сложном положении: разрушены ценностные ориентиры, утрачивается связь поколений, резко изменились стереотипы поведения. СМИ и телевидение демонстрируют негативные примеры взаимоотношений между членами семьи, и все это приводит к риску нарушений в психологическом здоровье детей.

Нас, родителей, особенно мам, всегда волнует физическое здоровье ребенка. Мы четко за ним следим: чтобы тепло оделся, чтобы вовремя покушал, чтобы вовремя лег спать. А вот о психологическом здоровье ребенка у нас как – то не принято разговаривать. А почему?

Итак, мы предлагаем Вам использовать эти три простых шага, и тогда у ваших детей субъективное, то есть психологическое благополучие будет на высоком уровне.

Первый шаг психологического благополучия – любовь к себе и другим, принятие себя и других. Очень часто слово сказанное, казалось бы, невзначай и не со зла, может «всплыть» в будущем и отрицательно повлиять на психоэмоциональное благополучие ребенка, его поведение, а нередко и на его жизненный сценарий. Давайте разберем высказывания родителей, и попытаемся определить, какое влияние они оказывают на ребенка (негативное, позитивное). Попробуйте проделать упражнение «Как сказать по-другому?».

Таблица 4 – Упражнение «Как сказать по-другому?»

Негативные установки		Позитивные установки
Сказав так:	Подумайте о последствиях	И вовремя исправьтесь
«Горе ты мое!»	Чувство вины, низкая самооценка, враждебное отношение к окружающим, отчуждение, конфликты с родителями.	«Счастье мое, радость моя!»
«Плакса, нытик!» «Хватит тут слезы лить»	Сдерживание эмоций, внутренняя озлобленность, тревожность, глубокое переживание даже незначительных проблем, повышенное эмоциональное напряжение, страхи.	«Поплачь, будет легче...»
«Не твоего ума дело!»	Низкая самооценка, задержки в психическом развитии, отсутствие своего мнения, робость, отчужденность, конфликты с родителями.	«А ты как думаешь?...»
«Тебе ничего нельзя доверить»	Неуверенность в своих силах, низкая самооценка, страхи, задержки психического развития, безынициативность, низкая мотивация к достижению.	«Попробуй еще, у тебя обязательно получится!»
«Жизнь очень трудна: вырастешь – узнаешь!..»	Недоверчивость, трусость, безволие, покорность судьбе, неумение преодолевать препятствия, склонность к несчастным случаям, подозрительность, пессимизм.	«Жизнь интересна и прекрасна! Все будет хорошо!»
«Уйди с глаз моих, встань в угол!»	Нарушение взаимоотношений с родителями, «уход» от них, скрытность, недоверие, озлобленность, агрессивность.	«Иди ко мне, давай во всем разберемся вместе!»
«Нельзя ничего самому делать, спрашивай разрешения у старших!»	Робость, страхи, неуверенность в себе, безынициативность, боязнь старших, несамостоятельность, нерешительность, зависимость от чужого мнения, тревожность.	«Смелее, ты все можешь сам!»

Вы видите, уважаемые родители, что любую негативную установку, мы всегда можем обратить в позитивную.

Второй шаг – использование «Я сообщений».

Прочитайте отрывок из сочинения: «Вот еще один день проходит и вроде бы весь день общался, был не один, а вспомнить что было – не могу. Странно... и мама вот – вот уже с работы придет. Интересно, что она скажет. Да что тут интересного, наверняка все, как всегда. Ее первой фразой будет «Уроки сделал? Что в школе получил?», а так хочется, до боли хочется, чтобы она сказала: «Сынок, я так соскучилась!».

Оказывается, существуют «Я – сообщения» и они куда полезней и эффективней, чем «Ты – сообщения». Используйте данную технику.

Третий шаг субъективного благополучия – позитивное восприятие мира.

Посмотрите, как мало нам надо делать (всего три шага), для того чтобы все были здоровы и счастливы. Главное: уделяйте больше внимания, любви и заботы своему ребенку!

Это значит, что Вам необходимо:

- знать, о чем мечтает ребенок, чем интересуется;
- как он себя чувствует в той ли иной ситуации;
- с кем дружит;
- чего боится;
- чего хочет от Вас, от друзей.

Главное в общении родителей с ребенком – искренность. Если ребенок почувствует, что Вы им искренне интересуетесь, а не выполняете некие «рекомендации», то он обязательно откликнется.

«Искренность состоит не в том, чтобы говорить все, что думаешь, а в том, чтобы думать именно то, что говоришь» (Ипполит де Ливри).

Не забывайте, что самое ценное, что есть у человека – это его жизнь и здоровье, а жизнь и здоровье ребенка – бесценно.

Выводы по главе 2

Целью эксперимента было выявить взаимосвязь между структурой семьи и субъективным благополучием детей младшего школьного возраста. Базой исследования выступили учащиеся 3 класса МОУ СОШ г.Челябинска. Всего количество детей 28 человек.

По результатам применения опросника Pediatric Quality of Life Inventory (PedsQL) для детей в возрасте от 8 до 12 лет, все участники продемонстрировали баллы в диапазоне от 0 до 45, что указывает на положительное функционирование в различных областях, исследуемых данной методикой.

В ходе анализа данных нашего исследования по второй методике «Многомерная шкала удовлетворенности жизнью школьников» Сычева О. А., Гордеева Т. О., Лункина М. В., Осина Е. Н., Сиднева А. Н., мы выявили, что в классе есть один учащийся с низким уровнем удовлетворенности жизнью. Средние баллы выявлены у 16 человек (57,1%). Высокий уровень удовлетворенности жизнью показывают 11 учащихся (39,3%).

По данной методике в группе детей из полных семей по 100% детей показали средние и высокие уровни благополучия. В группе детей из неполных семей высокие и средние баллы показали 82,5%, причем высокие только 12,5%.

Расчет по критерию U Манна-Уитни показал, что имеются значимые различия по методике «Многомерная шкала удовлетворенности жизнью школьников». Достоверно установлено с уровнем значимости в 1%, что дети младшего школьного возраста из неполных семей имеют более низкий уровень удовлетворенности жизнью.

Для семейно-ориентированного сопровождения, а также для развития и повышения уровня субъективного благополучия детей младшего школьного возраста был предложен цифровой воспитательный контент, который

включает текстовые материалы, мультимедийные материалы, интерактивные упражнения и задания, электронные рецепты, видео, аудиоматериалы.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Семья представляет собой общность людей, объединенных отношениями супружества, родительства и родства, а также совместным домохозяйством. Она является основой общества, выполняя важнейшие социальные функции и играя ключевую роль в жизни человека. Семья защищает, формирует и удовлетворяет духовные потребности, обеспечивая первичную социализацию.

Однако современные изменения в семейной структуре приводят к ее нуклеаризации, малодетности и формированию различных моделей семьи. Семейная структура представляет собой совокупность элементов семейной системы и взаимосвязей между ними. В качестве структурных параметров семьи как системы выступают подсистемы, представляющие собой локальные, дифференцированные совокупности семейных ролей, которые позволяют семье выполнять определенные функции и обеспечивать ее жизнедеятельность.

Взаимоотношения между членами семьи зависят от характеристик подсистем, к которым они принадлежат. Основные типы семейных подсистем:

- индивидуальная подсистема представлена отдельным членом семьи. В рамках семейной терапии она всегда рассматривается во взаимосвязи с другими подсистемами, то есть функционирование отдельного члена семьи анализируется в контексте его многочисленных семейных связей;

- супружеская подсистема. Подсистемы, где члены семьи принадлежат к одному поколению. Эта подсистема является базисом нуклеарной семьи, определяя ее функционирование. Она включает в себя супругов, взаимодействие которых направлено на поддержание основной задачи данной подсистемы – удовлетворение личных потребностей брачных

партнеров (в любви, близости, поддержке, заботе, внимании, а также материальных и сексуальных потребностей);

– родительская подсистема. Эта подсистема объединяет в себя членов семьи, взаимодействие которых связано с выполнением родительских функций, включающих в себя заботу о детях, их воспитание, развитие, социализацию и т.п. Такая система поддержки может включать членов расширенной семьи (дедушек и бабушек), представителей социальных систем (центры психологической помощи, центры социального обслуживания, церковь), друга (подругу), бывшего супруга и др.;

– сиблинговая подсистема. Эта подсистема состоит из братьев и сестер нуклеарной семьи. Сюда также входят приемные и усыновленные дети;

– детско-родительская подсистема представлена членами семьи, относящимися к разным поколениям, а именно родителями и их еще не взрослыми детьми. Именно в рамках данных взаимоотношений ребенок выстраивает систему жизненных ценностей, приобретает опыт соблюдения правил и законов, выполнения обязательств, следования традициям и т.п.

Структура семьи может оказывать значительное влияние на эмоциональное, психологическое и социальное развитие детей, тем самым формируя у них самооценку субъективного благополучия. Субъективное благополучие отражает для человека его оценку собственной жизни, которая сопровождается сочетанием положительных и отрицательных эмоций. А для детей субъективное благополучие связано с эмоциональным балансом и преобладанием положительных эмоций, что способствует удовлетворению от жизни. Оно влияет на поведение ребенка и включает в себя чувство собственного достоинства, постоянного развития и самореализации. Отношения с другими людьми, основанные на заботе и доверии, а также чувство принадлежности к группе, играют важную роль в формировании субъективного благополучия в детском возрасте.

Целью эксперимента было выявить взаимосвязи между структурой семьи и субъективным благополучием детей младшего школьного возраста. Базой исследования выступили учащиеся 3 класса МОУ СОШ г.Челябинска. Всего количество детей 28 человек.

По результатам применения опросника Pediatric Quality of Life Inventory (PedsQL) для детей в возрасте от 8 до 12 лет, все участники продемонстрировали баллы в диапазоне от 0 до 45, что указывает на положительное функционирование в различных областях, исследуемых данной методикой.

В ходе анализа данных нашего исследования по второй методике «Многомерная шкала удовлетворенности жизнью школьников» мы выявили, что в классе есть один учащийся с низким уровнем удовлетворенности жизнью. Средние баллы выявлены у 16 человек (57,1%). Высокий уровень удовлетворенности жизнью показывают 11 учащихся (39,3%).

По данной методике в группе детей из полных семей по 100% детей показали средние и высокие уровни благополучия. В группе детей из неполных семей высокие и средние баллы показали 82,5%, причем высокие только 12,5%.

Расчет по критерию U Манна-Уитни показал, что имеются значимые различия по методике «Многомерная шкала удовлетворенности жизнью школьников». Достоверно установлено с уровнем значимости в 1%, что дети младшего школьного возраста из неполных семей имеют более низкий уровень удовлетворенности жизнью.

Для семейно-ориентированного сопровождения, а также для развития и повышения уровня субъективного благополучия детей младшего школьного возраста был предложен цифровой воспитательный контент, который включает текстовые материалы, мультимедийные материалы, интерактивные упражнения и задания, электронные рецепты, видео, аудиоматериалы. Задания предназначены для выполнения, как детьми, так и родителями совместно с детьми. Родителям также предложена памятка для родителей

«Психологическое благополучие детей в семье». Предполагается, что в результате использования в работе педагога-психолога с семьей данного цифрового-воспитательного контента повысится уровень субъективного благополучия детей, а также улучшатся отношения в семье ребенка.

Таким образом, задачи исследования решены, цель достигнута.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Авдеева В. П. Российская семья и благополучие детей : монография / В. П. Авдеева, О. Н. Бурмыкина. – Санкт-Петербург : ФНИСЦ РАН, 2021. – 304 с. – ISBN 978-5-89697-360-7.
2. Алешина Ю. Е. Индивидуальное и семейное психологическое консультирование / Ю. Е. Алешина. – Москва : Класс, 1999. – 208 с. – ISBN 5-86375-111-8.
3. Андреева Т. В. Социальная психология семейных отношений / Т. В. Андреева. – Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский гос. ун-т, 1998. – 100 с. – ISBN 978-5-288-04376-5.
4. Антонов А. И. Социология семьи / А. И. Антонов. – Москва : Инфра-М, 2010. – С.25.
5. Аргайл М. Психология счастья / М. Аргайл; под ред. М.В. Кларина. – Москва : Прогресс, 1990. –268 с. – ISBN 5-01-002077-7.
6. Артамонова Е. И. Психология семейных отношений с основами семейного консультирования: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Е. И. Артамонова, Е. В. Екжанова, Е. В. Зырянова и др.; Под ред. Е. Г. Силяевой. – Москва : Издательский центр «Академия», 2015. – 192 с.
7. Астахова Ю. Г. Социология семьи : учебное пособие / Ю. Г. Астахова, М. В. Агасарян. – Липецк : Издательство ЛГТУ, 2019. – 64 с.
8. Ахрямкина Т. А. Психологическое благополучие учащихся в образовательной среде : монография / Т. А. Ахрямкина, И. Н. Чаус. – Самара : СФ ГБОУ ВПО МГПУ, 2012. – 104 с.
9. Батурин Н. А. Теоретическая модель личностного благополучия / Н. А. Батурин, С. А. Башкатов, Н. В. Гафарова // Вестник ЮУрГУ. – Серия : Психология, 2013. – №4. – С. 414. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/teoreticheskaya-model-lichnostnogo-blagopoluchiya> (дата обращения: 25.02.2024).

10. Бенко Е. В. Обзор зарубежных публикаций, посвященных исследованию благополучия / Е. В. Бенко // Вестник ЮУрГУ. – Серия : Психология. – 2015. – №2. – С. 5-13. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/obzor-zarubezhnyh-publikatsiy-posvyaschennyh-issledovaniyu-blagopoluchiya/viewer> (дата обращения: 25.02.2024).
11. Бим-Бад Б. М. Модернизация института семьи: социологический, экономический и антрополого-педагогический анализ: монография / Б. М. Бим-Бад, С. Н. Гавров, Л. С. Перепелкин. – Москва : Интеллектуальная книга – Новый хронограф, 2010. – 352 с. – ISBN 978-5-902699-03-3.
12. Богомягкова О. Н. Системный семейный подход в обеспечении психологического здоровья ребенка // Вестник ПГГПУ. – Серия № 1. – Пермь : Психологические и педагогические науки, 2014. – №1. – С.137-150.
13. Бонивелл И. Ключи к благополучию: Что может позитивная психология / И. Бонивелл. – Москва : Время, 2009. – 192 с. – ISBN 978-5-9691-0416-7.
14. Борисов Г. И. Подходы к изучению психологического благополучия / Г. И. Борисов // Психология образования : современный вектор развития : монография. –Екатеринбург : Изд-во Урал, 2020. – С. 157-174.
15. Брокгауз Ф. А. Энциклопедический словарь / Ф. А. Брокгауз, И. А. Ефрон. – Санкт-Петербург : ПОЛРАДИС, 1993. – Т. 8.– С. 473-938.– ISBN 5-900741-01-X.
16. Буянов М. И. Ребенок из неблагополучной семьи / М. И. Буянов. – Москва : Просвещение, 1988. – 207 с. – ISBN 5-09-000788-8.
17. Васильева Е. Н. Ролевая структура детско-родительских отношений : монография / Е. Н. Васильева. – Нижний Новгород : НИУ РАНХиГС, 2015. – 196 с. –ISBN 978-5-00036-120-7.
18. Векилова С. А. Психология семейных отношений : конспект лекций / С. А. Векилова. – Москва: Аст : Санкт-Петербург : Сова, 2005. – 367 с. – ISBN: 5-17-031688-7.

19. Витек К. Проблемы; супружеского благополучия: пер.с чешского / К. Витек; общ. ред. и предисл. М. С. Мацковского. – Москва : Прогресс, 1988. – 138 с.
20. Водяха С. А. Психологическое благополучие креативных старшеклассников / С. А. Водяха // Педагогическое образование в России, 2013. – № 5. – 113–116.
21. Водяха С. А. Современные концепции психологического благополучия личности / С. А. Водяха // Дискуссия, 2012. – №2. – С. 132-138. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennye-kontseptsii-psiologicheskogo-blagopoluchiya-lichnosti/viewer> (дата обращения 28.02.2024).
22. Волчегорская Е. Ю. Индивидуальные достоинства как предикторы качества жизни младших школьников / Е. Ю. Волчегорская Психологическая наука и образование, 2011. – №1. – С. 113-119. – URL: https://psyjournals.ru/journals/pse/archive/2011_n1/pse_2011_n1_39895.pdf (дата обращения: 18.02.2024).
23. Воронцовская Л. Н. Влияние особенностей развития семьи на сохранение семейных традиций / Л. Н Воронцовская // Вопросы психологии. – 2004. – № 3. – С.112–116.
24. Година Т. А. Исследование инновационных процессов формирования информационного пространства высшего учебного заведения / Т. А. Година. – Москва, 2005. – 22 с.
25. Дементьева И. Ф. Социальная адаптация детей-сирот / И. Ф. Дементьева // Социальная педагогика в России. – 2003. – № 2. – С. 64-71.
26. Дементьева И. Ф. Особенности воспитательного влияния отца и матери на формирование жизненных ориентиров детей / И. Ф. Дементьева, Т. С. Борисова, Е. Е. Сартакова // Научно-педагогическое обозрение. – 2020. – С. 191-200

27. Джидарьян И. А. Представление о счастье в российском менталитете / И. А. Джидарьян. – Санкт-Петербург : Алетейя, 2001. – 242 с.
28. Дружинин В. Н. Психология семьи / В. Н. Дружинин. – Екатеринбург : Деловая книга, 2000. – 208 с. – ISBN 5-88687-094-6.
29. Елисеева О. А. Структура субъективного благополучия подростков в образовательной среде с низким уровнем психологической безопасности / О. А. Елисеева. – Санкт-Петербург : Известия Российского государственного педагогического университета имени А. И. Герцена. – 2011. – № 132. – С. 35-41.
30. Елисеева О. А. Особенности и проблемы изучения субъективного благополучия в современных психологических исследованиях / О. А. Елисеева // Российский психологический журнал. – 2011. – Т. 8. – № 3. – С. 52-57. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-i-problemy-izucheniya-subektivnogo-blagopoluchiya-v-sovremennyh-psihologicheskikh-issledovaniyah/viewer> (дата обращения: 28.02.2024).
31. Елютина М. Э. Благополучие семьи : парадигма комплексного институционального подхода / М. Э. Елютина, С. В. Климова. – Саратов : Саратовский социально-экономический институт российского экономического университета имени Г. В. Плеханова. – 2013. – №2. – С. 19-27. – URL: <chrome-extension://efaidnbnmnibpcjpcglclefindmkaj/https://www.sgu.ru/archive/old.sgu.ru/files/izvestia/full/19-27.pdf> (дата обращения: 25.02.2024).
32. Заслуженюк В. С. Родители и дети: взаимопонимание или отчуждение? / В. С. Заслуженюк, В. А. Семиченко. – Москва : Просвещение, 1996. – 191 с. – ISBN 5-09-005088-0.
33. Карапетян Л. В. Теоретические подходы к пониманию субъективного благополучия / Л. В. Карапетян // Известия Уральского федерального университета. Сер. 1, Проблемы образования, науки и культуры. – 2014. – № 1 (123). – С. 171-182.

34. Карцева Л. В. Социальные и психологические факторы семейного благополучия / Л. В. Карцева // Вестник КАЗГУКИ, 2016. – №3. – С.54-56. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sotsialnye-i-psihologicheskie-factory-semeynogo-blagopoluchiya/viewer> (дата обращения: 28.02.2024).
35. Ковалев С. В. Психология современной семьи / С. В. Ковалев. – Москва : Просвещение, 1988. – 208 с. – ISBN 5-09-000427-7.
36. Колосов К. А. Личные устремления и субъективное благополучие личности / К. А. Колосов, Г. В. Пучкова // Вектор науки ТГУ. – 2012. Вып. №1. – С. 141-146.
37. Конституция Российской Федерации : принята всенародным голосованием 12 декабря 1993 г. с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01 июля 2020 г. – URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_28399 / (дата обращения: 25.02.2024).
38. Кравченко А. И. Психология и педагогика : Учебник / Кравченко А. И. – Москва : НИЦ ИНФРА-М, 2016. – 352 с. – ISBN 978-5-16-006870-1.
39. Кузьмишина Т. Л. [Стили семейного воспитания : отечественная и зарубежная классификация] / Т. Л. Кузьмишина, Е. С. Чирикина, А. А. Пермякова, Е. А. Хохлова // Современная зарубежная психология. – 2014. – Том 3. – № 1. – С. 16–25. – URL: https://psyjournals.ru/journals/jmfp/archive/2014_n1/69040 (дата обращения: 10.12.2024).
40. Куликов Л. В. Детерминанты удовлетворенности жизнью / Л. В. Куликов // Общество и политика. – 2000. – С. 476-510.
41. Куликов Л. В. Здоровье и субъективное благополучие личности / Л. В. Куликов. // Психология здоровья. – Санкт-Петербург : Санкт-Петербург, 2000.
42. Куликова Т. А. Семейная педагогика и домашнее воспитание : Учебник для студ. сред. и высш. пед. учеб. Заведений / Т. А. Куликова. – Москва : Издательский центр «Академия», 2017. – 232 с.

43. Кухтова Н. В. Измерение стилей семейного воспитания детей и механизмов социального научения / Н. В. Кухтова, Е. И. Сотникова, М. Л. Белановская // Психология человека в образовании. – 2023. – Том 5. – №2. – С. 283–304.
44. Лепешинский Н. Н. Адаптация опросника «Шкала психологического благополучия» К. Рифф / Н. Н. Лепешинский // Психологический журнал. – 2007. – Т.28. – №3. – С. 24-37.
45. Лисовский В. Т. Молодежь. Любовь, брак, семья / В. Т. Лисовский. – Санкт – Петербург, 2003. – С. 90.
46. Лыкова И. А. Семейное воспитание в условиях новой социальной реальности : отечественный и зарубежный опыт : коллективная монография / И. А. Лыкова, А. А. Майер. – Москва : ФГБНУ «ИИДСВ РАО», 2022. – 214 с.
47. Мелехина А. В. Пути формирования личности ребенка дошкольного возраста / А. В. Мелехина // Новые технологии. – 2012. – №1. – С. 74 – 77.
48. Минияров В. М. Психология семейного воспитания / В. М. Минияров. – Москва. – Воронеж : МПСИ, 2016.– 246 с.
49. Мустафаева Д. Ш. Потребность в создании полноценной семьи как социально-культурная ценность / Д. Ш. Мустафаева // Вестник университета. – 2015. – №5. – С. 185 – 189.
50. Мыскина Е. А. Гармония без условий. Эмоциональное благополучие ребёнка / Е. А. Мыскина, М. Ю. Стожарова, М. Ф. Спиченкова. – Ростов : Феникс, 2020. – 215 с. – ISBN978-5-22-232085-3.
51. Нагоева Л. Х. Ценностные ориентации: понятие и феномен / Л. Х. Нагоева // Новые технологии. – 2011. – №16. – С. 1 – 4.
52. Нартова-Бочавер С. К. Типичные психологические проблемы современной семьи с детьми / С. К. Нартова-Бочавер, А. В.Потапова // Актуальные проблемы современного детства : Сборник научных трудов к 10-летию принятия Конвенции о правах ребенка и создания НИИ детства РФ. – Москва : НИИ РФ, 1999. – Вып. 6, с. 95–103

53. Нугаева О. Г. Психологическая сущность и соотнесение понятий «ценности» и «ценностные ориентации» / О. Г. Нугаева, Ю. Е. Криводонова // Специальное образование. – 2012. – №2. – С. 120 – 128.
54. Овчарова Р. В. Психологическое сопровождение родительства / Р. В. Овчарова. – Москва : Издательство Института психологии, 2018. – 319 с.
55. Ожегов С. И. Толковый словарь русского языка. 100 000 слов / С. И. Ожегов. – Москва : Мир и образование, 2020 г. – С. 473. – ISBN – 978-5-94666-609-1.
56. Орлова Д. Г. Психологическое и субъективное благополучие : определение, структура, исследования / Д. Г. Орлова // Психологические и педагогические науки. – Серия № 1. – Вестник ПГГПУ. – 2015. – №1. – С.28-36.
57. Орлова Д. Г. Психологическое и субъективное благополучие : определение, структура, исследования / Д. Г. Орлова. – Вестник ПГГПУ. – Серия № 1. – Психологические и педагогические науки. – 2015. – №1. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskoe-i-subektivnoe-blagopoluchie-opredelenie-struktura-issledovaniya-obzor-sovremennyh-istochnikov> (дата обращения: 10.12.2024).
58. Осипова Л. Б. Современное состояние института семьи: проблемы и перспективы / Л. Б. Осипова, О. М. Горева, Е. А. Сербина // Историческая и социально-образовательная мысль. – 2014. – №6. – С. 266–269.
59. Павлоцкая Я. И. Психологическое благополучие в контексте системы отношений личности / Я. И. Павлоцкая // Теория и практика общественного развития. – 2014. – №14. – С.28-31.
60. Первис Л. Как не быть идеальной семьей / Л. Первис. – Москва : АСТ, 1996. – 317 с. – ISBN: 5-88196-542-6.
61. Петровский А. В. Дети и тактика семейного воспитания / А. В. Петровский. – Москва : Знание, 1981. – 95 с.

62. Плешаков А. В. Интернет как фактор социализации старших школьников / А. В. Плешаков, Н.В. Угольков // Философские проблемы информационных технологий и кибер-пространства. – 2012. – № 2 (4). – С. 48-54.

63. Порохнюк Е. В. Ведущие социальные факторы, оказывающие влияние на процесс трансформации традиционной модели семьи и брака : социологический аспект / Е. В. Порохнюк // Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки. – 2014. – №1. – С. 99–102.

64. Приказ Министерства просвещения РФ от 31 мая 2021 г. N 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования». – URL: <https://base.garant.ru/400907193/> (дата обращения: 27.02.2024).

65. Психология семейных отношений с основами семейного консультирования: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Е. И. Артамонова, Е. В. Екжанова, Е. В. Зырянова; под ред. Е. Г. Силяевой. – 3-е изд. – Москва : Издательский центр «Академия», 2005. – 192 с. – ISBN 5-7695-1745-X.

66. Райгородский Д. Я. Психология семьи. Хрестоматия / Д. Я. Райгородский. – Самара : Издательский дом «Бахрах-М», 2019. – 752 с.

67. Ри Ш. Х. Особенности понимания счастья у людей с разным уровнем психологического благополучия / Ш. Х. Ри // Вестник КГУ. – 2014. – №6. – С. 265-267. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-ponimaniya-schastya-u-lyudey-s-raznym-urovнем-psihologicheskogo-blagopoluchiya/viewer> (дата обращения: 25.02.2024).

68. Ростовская Т. К. Семья в системе социальных институтов общества : учеб. пособие для бакалавриата и магистратуры / Т. К. Ростовская, О. В. Кучмаева. – 2-е изд., пер.и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2019. – 299 с. – С 34.

69. Руженков В. А. Ценностные ориентации подростков, лишенных родительского попечения, как предиктор риска социальной дезадаптации /

В. А. Руженков, Ю. Н. Гомеляк // Научные ведомости Белгородского государственного университета. – Серия : Медицина : Фармация – 2013. – №4. – С. 88-92. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/tsennostnye-orientatsii-podrostkov-lishennyh-roditelskogo-popecheniya-kak-prediktor-riska-sotsialnoy-dezadaptatsii/viewer> (дата обращения: 28.02.2024).

70. Савченко Т. Н Субъективное качество жизни : подходы, методы оценки, прикладные исследования / Т. Н. Савченко, Г. М. Головина. – Москва : Институт психологии РАН, 2006.

71. Сатир В. Как строить себя и свою семью / В. Сатир. – Москва : Педагогика-Пресс, 1992. – 192 с. – ISBN 5-7155-0284-5.

72. Сведенборг Э. Супружеская любовь / Э. Сведенборг. – Москва : АСТ : Астрель, 2002. – 543 с. – ISBN 5-17-012456-2.

73. Селигман М. Новая позитивная психология: научный взгляд на счастье и смысл жизни / М. Селигман. – Москва : София, 2006. – 23 с. – ISBN 5-91250-026-8.

74. Селигман М. Путь к процветанию. Новое понимание счастья и благополучия / М. Селигман. – Москва, 2013. – 440с. – ISBN 978-5-91657-605-4.

75. Семья в современном социуме : правовые и психологические аспекты : монография / под общей ред. научного совета ГНИИ «Нацразвитие». – Санкт-Петербург : ГНИИ «Нацразвитие», 2023. – 80 с. – ISBN 978-5-00213-189-1.

76. Семья и демографические процессы в современной России : монография / Т. К. Ростовская, В. Н. Архангельский, А. Е. Иванова, О. В. Кучмаева, В. Г. Семенова; под ред. Т. К. Ростовской. – Москва : Экон-Информ, 2021. – 257 с. – ISBN 978-5-907427-21-1.

77. Семья: Книга для чтения / И. С. Андреева, А. В. Гулыга. – Москва : Политиздат, 1990. – 526 с. – ISBN 5-250-01102-0.

78. Семья: феноменология повседневности: коллектив : монография / под общей ред. Е. С. Элбакян, Г. С. Широкаловой. – Нижний Новгород : НГСХА, 2016. – 444 с. – ISBN 978-5-903180-98-1.
79. Сергиенко Е.А. Природа субъекта: онтологический аспект. // Проблема субъекта в психологической науке. – Москва : Академический проект, 2000.
80. Сидоренко Е. В. Методы математической обработки в психологии / Е. В. Сидоренко. – Санкт-Петербург : Речь, 2009. – С.271-273.
81. Созонов А. Е. Гедонистический и эвдемонистический подходы к проблеме психологического благополучия / А. Е. Созонов. – Вопросы психологии. – 2006. – №4. – С. 105-114.
82. Сысенко В. А. Супружеские конфликты / В. А. Сысенко. – Москва : Мысль, 1989. – 173 с. – ISBN 5-244-00297-X.
83. Сычев О. А. Многомерная шкала удовлетворенности жизнью школьников / О. А. Сычев, Т. О. Гордеева, М. В. Лункина, Е. Н. Осин, А. Н. Сиднева // Психологическая наука и образование. – 2018 . – Т. 23. –№ 6. – С. 5-15. – URL: https://vk.com/wall-189343158_677 (дата обращения: 10.09.2024).
84. Тараданов А. А. Социальные параметры семейного благополучия общества / А. А. Тараданова // Вестник ЧелГУ. – 2004. – №1. С.57-62. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sotsialnye-parametry-semeynogo-blagopoluchiya-obschestva> (дата обращения: 29.02.2024).
85. Федотова Ю. В. Проблема понимания кризиса семьи / Ю. В. Федотова // Социологические исследования. –2003. - № 11. – С. 137–141.
86. Фигдор Г. Дети разведенных родителей: между травмой и надеждой / Г. Фигдор. – Москва : Эксмо-Пресс, 1995. – 370 с. – ISBN 5-02-012260-2.
87. Фролов С. С. Социология / С. С. Фролов. – Москва : Гардарики, 2004. – С.195.

88. Хаментаскас Г. Семья глазами ребенка / Г. Хаментаскас. – Москва : Педагогика, 1989. – 206 с. – ISBN 5-7155-0081-8.
89. Харчев А. Г. Социология семьи : проблемы становления науки / А. Г. Харчев. – Москва. – 2003. – С.27.
90. Хеллингер Б. Порядки любви: Разрешение семейно-системных конфликтов и противоречий / Б. Хеллингер. – Москва : Институт психотерапии, 2001. – 400 с. – ISBN 5-89939-049-2.
91. Хямяляйнен Ю. Воспитание родителей: концепции, направления и перспективы / Ю. Хямяляйнен. – Москва : Просвещение, 1993. – 112 с. – ISBN 5-09-003960-7.
92. Целуйко В. М. Психология современной семьи / В. М. Целуйко. – Москва : ВЛАДОС, 2004. – 288 с. – ISBN 5-691-01083-2.
93. Чурило Н.В. Субъективное благополучие юношей и девушек в контексте реализации индивидуальной жизненной стратегии / Н. В. Чурило // Психологический журнал. – 2009. – № 2. – С. 63-69.
94. Шамионов Р. М. Субъективное благополучие личности : психологическая картина и факторы / Р. М. Шамионов. – Саратов : Изд-во Саратов, 2008. – 240 с.
95. Шамонов Р. М. Психология субъективного благополучия / Р. М. Шамонов // Мир психологии. – 2002. – №2. – С. 143-148. – ISBN 5-292-03115-1.
96. Шейнов В. П. Женщина плюс мужчина: Познать и покорить / В. П. Шейнов. – Москва : Харвест, 2002. – 1005 с. – ISBN 985-13-0733-5.
97. Шибутани Т. Социальная психология / Т. Шибутани. – Ростов-на Дону : Феникс, 1998. – 544с. 52. – ISBN 5-222-00212-8.
98. Эйдемиллер Э. Г. Психология и психотерапия семьи / Э. Г. Эйдемиллер, В. Юстицкис. – Санкт-Петербург : Питер, 2002. – 656 с. – ISBN 5-88782-394-1.

99. Элбакян Е. С. Семья : феноменология повседневности : коллектив : монография / под общей ред. Е. С. Элбакян, Г. С. Широкаловой. – Нижний Новгород : НГСХА, 2016. – 444 с. – ISBN 978-5-903180-98-1.

100. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис / Э. Эриксон. – Москва, 2006. – 352с. – ISBN 5-01-004479-X.

101. Яремчук С. В. Субъективное благополучие как компонент ценностно-смысловой сферы / С. В. Яремчук // Психологический журнал. – 2013. – Т.34. – №5. – 95с.

102. Яценко Е. Ф. Субъективное благополучие и самоактуализация / Е. Ф. Яценко, В. Д. Иванова // Психология в современном развивающемся мире. – Челябинск : ЮУрГУ, 2012. –С. 245-250.– ISBN 978-5-696-04250.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Pediatric Quality of Life Inventory Версия 4.0.

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.

Таблица 5 – Pediatric Quality of Life Inventory Версия 4.0. Опросник для детей от 8 до 12 лет

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

Таблица 1 – Pediatric Quality of Life Inventory Версия 4.0. Опросник для детей от 8 до 12 лет

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

Суммирование баллов: По каждому разделу и для каждой шкалы суммируются баллы, чтобы получить общий результат.

Интерпретация качественных данных:

1. Низкие баллы: 0 до 45 указывают на положительное функционирование ребенка в данных областях.

2. Средние баллы: от 45 до 70 могут свидетельствовать о нормальном функционировании, но также могут потребовать внимания в определенных областях.

3. Высокие баллы: от 70 до 100 могут указывать на необходимость дополнительной поддержки или вмешательства.

Области:

Мое здоровье и уровень активности:

- Уровень физической активности в повседневной жизни (игры на улице, занятия спортом).
- Способность выполнять физические упражнения (бег, прыжки).
- Чувство усталости или бодрствования в течение дня.
- Способность к восстановлению после физической активности (например, как быстро восстанавливаешься после игры).
- Ощущение энергии и активности в разные времена суток.

Мои ощущения:

- Частота проявления положительных эмоций (радость, счастье) и отрицательных (грусть, злость).
- Ощущение спокойствия или тревоги в повседневной жизни.
- Умение совладать с негативными эмоциями (например, разговор с другом, занятие хобби).

Как я общаюсь с другими:

- Частота общения и игр с другими детьми.
- Умение находить общий язык с ровесниками (друзья, знакомые).
- Способности к сотрудничеству и совместной игре.

О школе:

- Интерес к школьным предметам и желание учиться.
- Уровень самостоятельности в учебе (выполнение домашних заданий).
- Активность на уроках (участие в обсуждениях, вопросы).

Методика «Многомерная шкала удовлетворенности жизнью школьников» Сычева О.А., Гордеева Т.О., Лункина М.В., Осина Е.Н.,
Сиднева А.Н.

Инструкция: «Перед тобой список предложений. Пожалуйста, отметь нужную цифру, как часто они оказываются верными для тебя: никогда, иногда, часто, почти всегда, всегда».

Таблица 6 – Многомерная шкала удовлетворенности жизнью школьников

№ предложения	Варианты ответа				
	никогда а	иногда	часто	почти всегда	всегда
1. Мне нравится проводить время с родителями.	1	2	3	4	5
2. Утром мне хочется пойти в школу.	1	2	3	4	5
3. Большинство моих учителей мне нравятся.	1	2	3	4	5
4. Мне кажется, я выгляжу хорошо.	1	2	3	4	5
5. Мои друзья относятся ко мне хорошо.	1	2	3	4	5
6. Мои родители занимаются со мной интересными вещами.	1	2	3	4	5
7. Мне нравится в школе.	1	2	3	4	5
8. Я доволен своими учителями.	1	2	3	4	5
9. Другим со мной интересно.	1	2	3	4	5
10. Друзья хорошо обращаются со мной.	1	2	3	4	5
11. Моя семья лучше большинства других.	1	2	3	4	5
12. В школе интересно.	1	2	3	4	5
13. Я люблю слушать моих учителей.	1	2	3	4	5
14. Я приятный человек.	1	2	3	4	5
15. У меня хорошие друзья.	1	2	3	4	5
16. Члены моей семьи хорошо обращаются друг с другом.	1	2	3	4	5
17. Я бы хотел, чтобы можно было не ходить в школу.	5	4	3	2	1
18. Некоторые мои учителя — интересные люди.	1	2	3	4	5

19. Большинству людей я нравлюсь.	1	2	3	4	5
20. Мне нравится проводить время с друзьями.	1	2	3	4	5
21. Родители справедливо относятся ко мне.	1	2	3	4	5
22. Мне интересно на школьных занятиях.	1	2	3	4	5
23. Я всегда могу обратиться к учителям за помощью.	1	2	3	4	5
24. Есть много вещей, которые у меня хорошо получаются.	1	2	3	4	5
25. У меня достаточно друзей.	1	2	3	4	5
26. Дома я могу заняться множеством интересных вещей.	1	2	3	4	5
27. В школе я чувствую себя плохо.	5	4	3	2	1
28. С учителями интересно разговаривать.	1	2	3	4	5
29. Я нравлюсь себе как человек.	1	2	3	4	5
30. Мои друзья помогут мне, если понадобится.	1	2	3	4	5

Ключ:

Семья: 1, 6, 11, 16, 21, 26

Школа: 2, 7, 12, 17*, 22, 27*

Учителя: 3, 8, 13, 18, 23, 28

Я сам: 4, 9, 14, 19, 24, 29

Друзья: 5, 10, 15, 20, 25, 30

За ответ:

«никогда» 1 балл;

«иногда» — 2 балла;

«часто» — 3 балла;

«почти всегда» — 4 балла;

«всегда» — 5 баллов.

Ответы на обратные пункты, отмеченные знаком *(17 и 27), кодируются наоборот:

«никогда» 5 баллов;

«иногда» — 4 балла;

«часто» — 3 балла;

«почти всегда» — 2 балла;

«всегда» — 1 баллов.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Pediatric Quality of Life Inventory Версия 4.0. Опросник для детей от 8 до 12 лет																										
№	ФИО	Пол м/ж	Возраст	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	Александра Д.	м	8	0	0	2	1	0	2	0	0	0	2	2	0	0	0	0	0	0	0	2	0	2	0	0
2	Анастасия М.	ж	8	2	2	2	2	0	0	0	2	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	2	2
3	Анатолий С.	м	9	2	3	2	2	0	0	0	0	2	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0
4	Ангелина Б.	ж	9	2	2	2	2	0	0	0	0	2	2	2	0	0	0	2	0	0	0	0	3	0	0	
5	Анна С.	ж	8	2	0	3	2	0	0	0	2	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	2	2	2	0	0
6	Артем П.	м	8	0	3	2	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	2	0	0
7	Артур К.	м	9	2	2	3	2	0	2	0	0	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	2	2	2	0	0
8	Виктория И.	ж	9	2	2	2	2	0	0	0	0	0	0	2	0	2	0	2	0	0	0	0	2	2	2	2
9	Владимир Ч.	м	9	0	2	2	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	
10	Владислав Р.	м	9	0	2	2	2	0	0	0	2	0	2	0	2	0	0	0	0	0	0	0	3	0	0	
11	Даниил Ч.	м	9	2	2	2	2	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	
12	Дарья В.	ж	9	2	4	3	2	0	2	0	0	0	0	2	0	0	2	0	2	0	0	2	2	3	0	0
13	Денис В.	м	9	2	2	2	2	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	2	2	0	0
14	Дмитрий К.	м	9	2	0	0	2	0	0	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	
15	Дмитрий М.	м	9	2	3	3	2	0	2	0	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	3	0	0	
16	Екатерина В.	ж	8	0	0	2	2	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	3	0	0	
17	Екатерина К.	ж	8	2	2	2	2	0	2	2	0	0	2	2	0	0	0	0	0	0	0	2	2	3	0	0
18	Кирилл Б.	м	9	0	3	2	2	0	0	0	0	0	2	2	0	0	0	0	0	0	0	2	0	2	0	0
19	Кирилл М.	м	9	0	2	3	3	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	2	2	
20	Костя Л.	м	9	2	0	2	2	0	0	0	2	0	0	0	0	0	2	0	2	0	0	2	0	3	0	0
21	Кристина П.	ж	9	2	3	2	2	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	
22	Ксения К.	ж	9	0	2	2	2	0	0	0	0	0	2	2	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	
23	Марина П.	ж	9	2	2	2	2	0	2	0	0	0	2	2	2	0	0	0	0	0	0	0	3	0	0	
24	Мария С.	ж	9	2	2	2	2	0	2	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	2	2	
25	Светлана С.	ж	9	0	2	2	2	0	0		0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	3	0	0
26	Сергей В.	м	9	2	2	2	2	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	
27	Сергей О.	м	9	2	4	3	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	
28	София М.	ж	9	0	2	2	2	0	0	2	0	0	2	2	2	0	0	0	0	0	0	0	2	3	0	0

Рис. 6 – Сырые баллы по методике Pediatric Quality of Life Inventory Версия 4.0. Опросник для детей от 8 до 12 лет

Pediatric Quality of Life Inventory Версия 4.0. Опросник для детей от 8 до 12 лет				Баллы				Общий балл
№	Участник	Пол	Возраст	1. Мое здоровье и уровень активности	2. Мои ощущения	3. Как я общаюсь с другими	4. О школе	
1	Александра Д.	м	8	5	4	0	4	13
2	Анастасия М.	ж	8	10	2	0	7	19
3	Анатолий С.	м	9	9	4	0	2	15
4	Ангелина Б.	ж	9	8	6	2	3	19
5	Анна С.	ж	8	9	2	0	6	17
6	Артем П.	м	8	7	0	0	4	11
7	Артур К.	м	9	11	2	0	6	19
8	Виктория И.	ж	9	8	2	4	6	20
9	Владимир Ч.	м	9	6	0	0	2	8
10	Владислав Р.	м	9	8	4	0	3	15
11	Даниил Ч.	м	9	8	2	0	2	12
12	Дарья В.	ж	9	13	2	4	7	26
13	Денис В.	м	9	10	0	0	6	16
14	Дмитрий К.	м	9	4	2	0	2	8
15	Дмитрий М.	м	9	12	2	0	3	17
16	Екатерина В.	ж	8	6	0	0	7	13
17	Екатерина К.	ж	8	12	4	0	7	23
18	Кирилл Б.	м	9	7	4	0	4	15
19	Кирилл М.	м	9	10	0	0	6	16
20	Костя Л.	м	9	8	0	4	5	17
21	Кристина П.	ж	9	11	0	0	2	13
22	Ксения К.	ж	9	6	4	0	2	12
23	Марина П.	ж	9	10	6	0	3	19
24	Мария С.	ж	9	10	2	0	6	18
25	Светлана С.	ж	9	6	2	0	5	13
26	Сергей В.	м	9	10	0	0	2	12
27	Сергей О.	м	9	11	0	0	2	13
28	София М.	ж	9	8	6	0	5	19

Рис. 7 Баллы по шкалам по методике Pediatric Quality of Life Inventory Версия 4.0. Опросник для детей от 8 до 12 лет

Шкала удовлетворенностью жизнью школьников				Вносить данные следующим образом: цифры от 1 до 5																													
№	Ученик	Пол м/ж	Возраст	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
1	Александра Д.	м	8	3	2	4	2	4	5	1	1	2	1	4	5	2	2	1	2	3	5	4	3	2	1	2	3	4	5	3	5	4	5
2	Анастасия М.	ж	8	5	2	4	4	4	3	2	4	4	5	5	3	5	5	5	5	2	4	4	5	4	4	5	4	5	5	2	5	5	5
3	Анатолий С.	м	9	2	3	3	4	4	3	2	2	3	3	3	4	4	5	5	5	2	2	2	4	5	5	2	3	5	5	1	3	5	4
4	Ангелина Б.	ж	9	3	2	4	2	3	3	1	3	2	3	4	5	1	1	1	2	1	1	4	3	2	1	2	3	1	5	3	5	4	5
5	Анна С.	ж	8	5	2	4	4	4	3	2	4	4	5	5	3	5	5	5	5	2	4	4	5	4	4	5	4	5	5	2	5	5	5
6	Артем П.	м	8	2	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	4	4	5	3	5	2	2	2	4	5	5	2	3	3	5	1	3	5	4
7	Артур К.	м	9	4	2	4	2	3	3	1	3	2	3	3	5	1	1	1	2	1	1	4	3	2	1	2	3	1	5	3	5	4	5
8	Виктория И.	ж	9	5	2	4	4	4	3	2	4	4	5	5	3	5	5	5	5	2	4	4	5	4	4	5	4	5	5	2	5	5	5
9	Владимир Ч.	м	9	3	3	3	3	4	4	2	3	3	5	3	4	4	5	3	5	2	2	2	4	5	5	2	3	3	5	1	3	5	4
10	Владислав Р.	м	9	1	2	4	2	2	3	1	3	2	2	3	2	1	1	1	2	1	1	2	2	2	1	2	3	1	5	3	5	4	5
11	Даниил Ч.	м	9	5	2	4	4	4	3	2	4	4	5	5	3	5	5	5	5	2	4	4	5	4	4	5	4	5	5	2	5	5	5
12	Дарья В.	ж	9	3	3	3	3	4	4	2	3	3	5	3	4	4	5	3	5	2	2	2	4	5	5	2	3	3	5	1	3	5	4
13	Денис В.	м	9	3	2	4	2	4	5	1	1	2	1	4	5	2	2	1	2	3	5	4	3	2	1	2	3	4	5	1	5	4	5
14	Дмитрий К.	м	9	5	2	4	4	4	3	2	4	4	5	5	3	5	5	5	5	2	4	4	5	4	4	5	4	5	5	2	5	5	5
15	Дмитрий М.	м	9	2	3	3	4	4	3	2	2	3	3	3	4	4	5	5	5	2	2	2	4	5	5	2	3	5	5	1	3	5	4
16	Екатерина В.	ж	8	3	2	4	2	3	3	1	3	2	3	4	5	1	1	1	2	1	1	4	3	2	1	2	3	1	5	3	5	4	5
17	Екатерина К.	ж	8	5	2	4	4	4	3	2	4	4	5	5	3	5	5	5	5	2	4	4	5	4	4	5	4	5	5	2	5	5	5
18	Кирилл Б.	м	9	2	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	4	4	5	3	5	2	2	2	4	5	5	2	3	3	5	1	3	5	4
19	Кирилл М.	м	9	5	5	5	5	5	4	4	5	5	4	4	5	5	3	5	4	1	4	5	5	5	5	5	5	3	4	1	4	5	5
20	Костя Л.	м	9	3	2	4	2	3	3	1	3	2	3	4	5	1	1	1	2	1	1	4	3	2	1	2	3	1	5	3	5	4	5
21	Кристина П.	ж	9	5	2	4	4	4	3	2	4	4	5	5	3	5	5	5	5	2	4	4	5	4	4	5	4	5	5	2	5	5	5
22	Ксения К.	ж	9	2	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	4	4	5	3	5	2	2	2	4	5	5	2	3	3	5	1	3	5	4
23	Марина П.	ж	9	5	5	5	5	5	4	4	5	5	4	4	5	5	3	5	4	1	4	5	5	5	5	5	5	3	4	1	4	5	5
24	Мария С.	ж	9	5	2	4	4	4	3	2	4	4	5	5	3	5	5	5	5	2	4	4	5	4	4	5	4	5	5	2	5	5	5
25	Светлана С.	ж	9	2	3	3	4	4	3	2	2	3	3	3	4	4	5	5	5	2	2	2	4	5	5	2	3	5	5	1	3	5	4
26	Сергей В.	м	9	3	2	3	3	3	3	1	3	2	3	4	5	1	1	1	2	1	1	4	3	2	1	2	3	1	5	2	3	4	5
27	Сергей О.	м	9	3	2	4	4	4	3	2	4	4	5	5	3	5	5	5	5	2	4	4	5	4	4	5	4	5	5	2	5	5	5
28	София М.	ж	9	2	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	4	4	5	3	5	2	2	2	4	5	5	2	3	3	5	1	3	5	4

Рис. 8 – Сырые баллы по методике «Многомерная шкала удовлетворенности жизнью школьников»

Шкала удовлетворенностью жизнью школьников				Баллы					Общий балл
№	Ученик	Пол	Возраст	Семья	Школа	Учителя	Я сам	Друзья	
1	Александра Д.	м	8	21	15	19	17	18	90
2	Анастасия М.	ж	8	27	19	27	26	29	128
3	Анатолий С.	м	9	23	23	16	22	25	109
4	Ангелина Б.	ж	9	19	17	16	16	16	84
5	Анна С.	ж	8	27	19	27	26	29	128
6	Артем П.	м	8	23	23	17	21	21	105
7	Артур К.	м	9	19	17	16	16	16	84
8	Виктория И.	ж	9	27	19	27	26	29	128
9	Владимир Ч.	м	9	25	23	17	21	23	109
10	Владислав Р.	м	9	16	14	16	14	13	73
11	Даниил Ч.	м	9	27	19	27	26	29	128
12	Дарья В.	ж	9	25	23	17	21	23	109
13	Денис В.	м	9	21	17	19	17	18	92
14	Дмитрий К.	м	9	27	19	27	26	29	128
15	Дмитрий М.	м	9	23	23	16	22	25	109
16	Екатерина В.	ж	8	19	17	16	16	16	84
17	Екатерина К.	ж	8	27	19	27	26	29	128
18	Кирилл Б.	м	9	23	23	17	21	21	105
19	Кирилл М.	м	9	26	29	28	28	27	138
20	Костя Л.	м	9	19	17	16	16	16	84
21	Кристина П.	ж	9	27	19	27	26	29	128
22	Ксения К.	ж	9	23	23	17	21	21	105
23	Марина П.	ж	9	26	29	28	28	27	138
24	Мария С.	ж	9	27	19	27	26	29	128
25	Светлана С.	ж	9	23	23	16	22	25	109
26	Сергей В.	м	9	19	18	13	17	16	83
27	Сергей О.	м	9	25	19	27	26	29	126
28	София М.	ж	9	23	23	17	21	21	105

Рис. 9 – Баллы по шкалам по методике «Многомерная шкала удовлетворенности жизнью школьников»

Таблица 7 – Сводные данные по методикам

№	Участник	Структура	Пол	Pediatric Quality of Life Inventory	Многомерная шкала удовлетворенности жизнью школьников
1.	Александра Д.	неполная	М	13	90
2.	Анастасия М.	полная	Ж	19	128
3.	Анатолий С.	полная	М	15	109
4.	Ангелина Б.	полная	Ж	19	84
5.	Анна С.	полная	Ж	17	128
6.	Артем П.	полная	М	11	105
7.	Артур К.	неполная	М	19	84
8.	Виктория И.	полная	Ж	20	128
9.	Владимир Ч.	полная	М	8	109
10.	Владислав Р.	неполная	М	15	73
11.	Даниил Ч.	полная	М	12	128
12.	Дарья В.	полная	Ж	26	109
13.	Денис В.	полная	М	16	92
14.	Дмитрий К.	полная	М	8	128
15.	Дмитрий М.	неполная	М	17	109
16.	Екатерина В.	неполная	Ж	13	84
17.	Екатерина К.	полная	Ж	23	128
18.	Кирилл Б.	полная	М	15	105
19.	Кирилл М.	полная	М	16	138
20.	Костя Л.	неполная	М	17	84
21.	Кристина П.	полная	Ж	13	128
22.	Ксения К.	полная	Ж	12	105
23.	Марина П.	полная	Ж	19	138
24.	Мария С.	полная	Ж	18	128
25.	Светлана С.	полная	Ж	13	109
26.	Сергей В.	полная	М	12	83
27.	Сергей О.	неполная	М	13	126
28.	София М.	неполная	Ж	19	105

Таблица 8 – Сводные данные по методикам отсортированные по структуре семьи

№	Участник	Структура	Пол	Pediatric Quality of Life Inventory	Многомерная шкала удовлетворенности жизнью школьников
1	Александра Д.	неполная	М	13	90
7	Артур К.	неполная	М	19	84
10	Владислав Р.	неполная	М	15	73
15	Дмитрий М.	неполная	М	17	109
20	Костя Л.	неполная	М	17	84
27	Сергей О.	неполная	М	13	126
28	София М.	неполная	Ж	19	105
16	Екатерина В.	неполная	Ж	13	84
2	Анастасия М.	полная	Ж	19	128
3	Анатолий С.	полная	М	15	109
4	Ангелина Б.	полная	Ж	19	84
5	Анна С.	полная	Ж	17	128
6	Артем П.	полная	М	11	105
8	Виктория И.	полная	Ж	20	128
9	Владимир Ч.	полная	М	8	109
11	Даниил Ч.	полная	М	12	128
12	Дарья В.	полная	Ж	26	109
13	Денис В.	полная	М	16	92
14	Дмитрий К.	полная	М	8	128
17	Екатерина К.	полная	Ж	23	128
18	Кирилл Б.	полная	М	15	105
19	Кирилл М.	полная	М	16	138
21	Кристина П.	полная	Ж	13	128
22	Ксения К.	полная	Ж	12	105
23	Марина П.	полная	Ж	19	138
24	Мария С.	полная	Ж	18	128
25	Светлана С.	полная	Ж	13	109
26	Сергей В.	полная	М	12	83

Таблица 9 – Таблица рангов по критерию U Манна-Уитни Pediatric Quality of Life Inventory

№	Неполная семья	Ранг 1	Полная семья	Ранг 2
1	13	9	19	23
2	19	23	15	13
3	15	13	19	23
4	17	18	17	18
5	17	18	11	3
6	13	9	20	26
7	19	23	8	1.5
8	13	9	12	5
9			26	28
10			16	15.5
11			8	1.5
12			23	27
13			15	13
14			16	15.5
15			13	9
16			12	5
17			19	23
18			18	20
19			13	9
20			12	5
Суммы:		122		284

Результат: $U_{ЭМП} = 74$

Таблица 10 – Таблица рангов по критерию U Манна-Уитни «Многомерная шкала удовлетворенности жизнью школьников»

№	Неполная семья	Ранг 1	Полная семья	Ранг 2
1	84	4.5	128	21.5
2	73	1	109	14
3	109	14	84	4.5
4	84	4.5	128	21.5
5	126	17	105	9.5
6	105	9.5	128	21.5
7	84	4.5	109	14
8			128	21.5
9			109	14
10			92	7
11			128	21.5
12			128	21.5
13			105	9.5
14			138	26.5
15			128	21.5
16			105	9.5
17			138	26.5
18			128	21.5
19			109	14
20			83	2
Суммы:		55		323

Результат: $U_{Эмп} = 27$

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Памятка для родителей

«Психологическое благополучие детей в семье»

Добрый день, уважаемые родители. Читая данную памятку, попытайтесь ответить на вопрос: «Как вы думаете, что должны дать родители своему ребенку?».

Вопрос достаточно неоднозначный. Однажды философу задали такой же вопрос, он ответил: «Родители должны дать своим детям корни и крылья». Давайте определим, что же является корнями, а что крыльями?!

Здоровье и благополучие – это корни, это то, от чего зависит качество жизни ребенка и от того, каким здоровьем обладают наши дети, а от крыльев зависит дальность и успешность их полета.

Для каждого родителя свой ребенок в любом возрасте самый красивый, самый ласковый, родной, умный, лучший! Все родители мечтают о счастливом будущем детей. Если представить, что ребенок – это чаша, то самая главная задача родителей эту чашу наполнить, при этом важно, чтобы она не расплескалась, не разбилась, а становилась с каждым годом еще лучше и духовно богаче.

К сожалению, в настоящее время дети, подростки, молодежь оказались в сложном положении: разрушены ценностные ориентиры, утрачивается связь поколений, резко изменились стереотипы поведения. СМИ и телевидение демонстрируют негативные примеры взаимоотношений между членами семьи, и все это приводит к риску нарушений в психологическом здоровье детей.

Нас, родителей, особенно мам, всегда волнует физическое здоровье ребенка. Мы чётко за ним следим: чтобы тепло оделся, чтобы вовремя покушал, чтобы вовремя лег спать. А вот о психологическом здоровье ребенка у нас как – то не принято разговаривать. А почему?

Итак, мы предлагаем Вам использовать эти три простых шага, и тогда у ваших детей субъективное, то есть психологическое благополучие будет на высоком уровне.

Первый шаг психологического благополучия – любовь к себе и другим, принятие себя и других. Очень часто слово сказанное, казалось бы, незначай и не со зла, может «всплыть» в будущем и отрицательно повлиять на психоэмоциональное благополучие ребенка, его поведение, а нередко и на его жизненный сценарий. Давайте разберем высказывания родителей, и попытаемся определить, какое влияние они оказывают на ребёнка (негативное, позитивное). Попробуйте проделать упражнение «Как сказать по-другому?».

Таблица 11 – Упражнение «Как сказать по-другому?»

Негативные установки		Позитивные установки
Сказав так:	Подумайте о последствиях	И вовремя исправьтесь
«Горе ты мое!»	Чувство вины, низкая самооценка, враждебное отношение к окружающим, отчуждение, конфликты с родителями.	«Счастье мое, радость моя!»
«Плакса, нытик!» «Хватит тут слёзы лить»	Сдерживание эмоций, внутренняя озлобленность, тревожность, глубокое переживание даже незначительных проблем, повышенное эмоциональное напряжение, страхи.	«Поплачь, будет легче...»
«Не твоего ума дело!»	Низкая самооценка, задержки в психическом развитии, отсутствие своего мнения, робость, отчужденность, конфликты с родителями.	«А ты как думаешь?...»
«Тебе ничего нельзя доверить»	Неуверенность в своих силах, низкая самооценка, страхи, задержки психического развития, безынициативность, низкая мотивация к достижению.	«Попробуй еще, у тебя обязательно получится!»
«Жизнь очень трудна: вырастешь – узнаешь!...»	Недоверчивость, трусость, безволие, покорность судьбе, неумение преодолевать препятствия, склонность к несчастным случаям, подозрительность, пессимизм.	«Жизнь интересна и прекрасна! Все будет хорошо!»
«Уйди с глаз моих, встань в угол!»	Нарушение взаимоотношений с родителями, «уход» от них, скрытность, недоверие, озлобленность, агрессивность.	«Иди ко мне, давай во всем разберемся вместе!»
«Нельзя ничего самому делать, спрашивай»	Робость, страхи, неуверенность в себе, безынициативность, боязнь старших, несамостоятельность, нерешительность,	«Смелее, ты все можешь сам!»

разрешения у старших!»	зависимость от чужого мнения, тревожность.	
------------------------	--	--

Вы видите, уважаемые родители, что любую негативную установку, мы всегда можем обратить в позитивную.

Второй шаг – использование «Я сообщений».

Прочитайте отрывок из сочинения: «Вот ещё один день проходит и вроде бы весь день общался, был не один, а вспомнить что было – не могу. Странно... и мама вот – вот уже с работы придёт. Интересно, что она скажет. Да что тут интересного, наверняка всё, как всегда. Её первой фразой будет «Уроки сделал? Что в школе получил?», а так хочется, до боли хочется, чтобы она сказала: «Сынок, я так соскучилась!»».

Оказывается, существуют «Я – сообщения» и они куда полезней и эффективней, чем «Ты – сообщения». Используйте данную технику.

Третий шаг субъективного благополучия – позитивное восприятие мира.

Посмотрите, как мало нам надо делать (всего три шага), для того чтобы все были здоровы и счастливы. Главное: уделяйте больше внимания, любви и заботы своему ребёнку!

Это значит, что Вам необходимо:

- знать, о чем мечтает ребенок, чем интересуется;
- как он себя чувствует в той ли иной ситуации;
- с кем дружит;
- чего боится;
- чего хочет от Вас, от друзей.

Главное в общении родителей с ребенком – искренность. Если ребенок почувствует, что Вы им искренне интересуетесь, а не выполняете некие «рекомендации», то он обязательно откликнется.

«Искренность состоит не в том, чтобы говорить все, что думаешь, а в том, чтобы думать именно то, что говоришь» (Ипполит де Ливри).

Не забывайте, что самое ценное, что есть у человека – это его жизнь и здоровье, а жизнь и здоровье ребенка – бесценно.