

УДК 373.3

## Формирование эмоционального благополучия младших школьников через сказкотерапию

Лера А. Камалова

*Казанский (Приволжский) федеральный университет, Казань, Россия*

*E-mail: leraax57@mail.ru*

*ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0260-7204>*

DOI: 10.26907/esd.19.2.06

EDN: HNODVU

*Дата поступления: 22 января 2024; Дата принятия в печать: 15 мая 2024*

### **Аннотация**

Психологическое, эмоциональное благополучие детей – одна из самых обсуждаемых проблем в современных научных исследованиях.

В исследованиях отечественных психологов было установлено, что 37% детей обладает повышенной и 16% детей высокой общей школьной тревожностью. Обучение в школе, переживания по поводу оценок и успеваемости являются главной причиной повышенного беспокойства школьников.

Одним из условий развития личности ребенка является эмоциональное благополучие, которое можно развивать через сказкотерапию. Метод сказкотерапии позволяет развивать эмоциональное благополучие детей, поскольку использует метафорические ресурсы сказки, создает условия для поддержания устойчивого эмоционально-положительного состояния и удовлетворенности жизнью.

Цель исследования: экспериментально проверить эффективность использования сказкотерапии в формировании эмоционального благополучия школьников.

Выбраны диагностики: 1) тестовые задания «Волшебная страна чувств» (авторы: Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева, Т. М. Грабенко, Д. А. Фролов); 2) тестовый опросник САН (методика В. А. Доскина).

Создана программа сказкотерапии «Мои эмоции» для развития эмоционального благополучия учащихся начальной школы. Исследование показало положительную динамику роста числа детей в экспериментальной группе, демонстрирующих эмоциональное благополучие, чувство радости, мотивацию к учебе и общению со сверстниками. Разработанная программа по сказкотерапии «Мои эмоции» может быть использована учителями начальной школы для развития эмоционального благополучия детей во внеурочной деятельности, для профессиональной подготовки педагогов и психологов.

**Ключевые слова:** эмоциональное благополучие, сказкотерапия, сказка, начальная школа, дети.

# Formation of Emotional Well-Being of Younger Schoolchildren Through Fairy Tale Therapy

Lera Kamalova

Kazan (Volga Region) Federal University, Kazan, Russia

E-mail: leraax57@mail.ru

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0260-7204>

DOI: 10.26907/esd.19.2.06

EDN: HNODVU

Submitted: 22 January 2024; Accepted: 15 May 2024

## Abstract

The psychological and emotional well-being of children is one of the most discussed problems in modern scientific research.

In studies of domestic psychologists, it was found that 37% of children have increased and 16% of children have high general school anxiety. Studying at school, worries about grades and performance are the main reason for increased anxiety among schoolchildren.

One of the conditions for the development of a child's personality is emotional well-being, which can be developed through fairy tale therapy. The fairy tale therapy method allows for the development of the emotional well-being of children, since it uses the metaphorical resources of fairy tales and creates conditions for maintaining a stable emotional-positive state and life satisfaction.

The paper sets out to experimentally test the effectiveness of using fairy tale therapy in the formation of the emotional well-being of schoolchildren.

The diagnostics selected were: 1) test tasks "The Magical Land of Feelings" (authors: T.D. Zinkevich-Evstigneeva, T.M. Grabenko, D.A. Frolov); 2) SAN test questionnaire (V.A. Doskin's method).

A fairytale therapy program "My Emotions" was created to develop the emotional well-being of elementary school students. The study showed a positive growth trend in the number of children in the experimental group demonstrating emotional well-being, a sense of joy, motivation to study and communicate with peers. The developed program for fairy tale therapy "My Emotions" can be used by primary school teachers to develop the emotional well-being of children in extracurricular activities, and for the professional training of teachers and psychologists.

**Keywords:** emotional well-being, fairy tale therapy, fairy tale, primary school, children.

## Введение

### 1.1 Актуальность проблемы

В современном мире проблема эмоционального благополучия младших школьников остаётся актуальной, так как определяет вектор дальнейшего личностного развития и социального самоопределения ребенка.

Впервые термин «психологическое благополучие» использовался в трудах Брэдберна и был близок таким понятиям, как «удовлетворённость жизнью», «счастье», «благополучие» (Bradburn, 2005, p. 320). Согласно научной теории Брэдберна, психологическое благополучие есть некое гармоничное соединение положительных и отрицательных эмоций, которые каждый человек испытывает и проживает. Показателем эмоционального благополучия будет разрыв между этими эмоциональными состояниями человека (Bradburn, 2005, p. 320).

Различают эвдемонистический и гедонистический подход к проблеме психологического благополучия.

Представители эвдемонистического направления считают главным достижением эмоционального благополучия возможность реализации личностного потенциала (Linley et al., 2009). Сторонники гедонистического направления определяют

психологическое благополучие разницей между положительными и отрицательными эмоциями (Ryff & Singer, 2008).

Ученые сходятся в том, что эмоциональное благополучие основывается на стабильном эмоциональном состоянии, приятных эмоциях и чувствах: радости, счастье, любви.

Уровень психологического и эмоционального благополучия принято измерять опросниками, анкетами, тестами, специальными упражнениями. Однако в педагогической практике существует другой метод, позволяющий формировать и корректировать эмоциональный уровень человека, – это сказкотерапия.

Исследования, проведенные отечественными и зарубежными психологами, показали, что сказка может оказывать влияние как на сознательные, так и на бессознательные стороны личности ребенка, формируя определённые образцы поведения (Diener, 2000; Ilyin, 2013; Sergienko et al., 2019; Shamionov, 2014). Ряд ученых рассматривают сказкотерапию как метод изучения психологии детей посредством чтения и анализа сказок. Сказки могут служить эффективным средством развития самосознания учащихся, коррекции тревожности, формирования эмоционального благополучия (Egorova & Zarechnaya, 2022; Gurko, 2021; Khitrova, 2019).

Уникальность сказкотерапии в том, что она способствует социальной адаптации ребенка, воспитанию чувств, формирует положительные образцы поведения, рассматривает различные модели человеческих поступков, помогает пережить стрессовые ситуации.

Сказкотерапия как методика педагогического воздействия на личность младшего школьника во внеурочной деятельности в начальной школе не была предметом специального изучения. Следовательно, идея исследования заключается в определении эффективности сказкотерапии для развития эмоционального благополучия учащихся 1-4 классов во внеурочной деятельности.

### *1.2 Анализ отечественной и зарубежной литературы по проблеме исследования*

В современной начальной школе учащиеся испытывают стрессовые ситуации, связанные с напряженным ритмом школьной жизни, большим объемом домашних заданий, проблемами в общении с учителями и сверстниками. Многие младшие школьники испытывают трудности в решении возникающих конфликтных ситуаций, что влияет на психологическое благополучие обучающихся.

Наиболее распространенным понятием в психологии является «психологическое благополучие», введенное американским ученым Н. Брэдберном (Bradburn, 2005, p. 320).

Наряду с понятием «психологическое благополучие» в науке принято использовать другой термин – «субъективное благополучие», введенное Э. Динером (Diener, 2000, p. 34). По мнению Р. М. Шамионова, субъективное благополучие – «понятие, которое выражает отношение человека к своей личности, жизни и процессам, которые имеют важное значение для личности с точки зрения усвоенных нормативных представлений о внешней и внутренней среде и характеризующееся ощущением удовлетворенности» (Shamionov, 2014, p. 80). Эмоциональное благополучие является более емким понятием для определения успеха детского развития. Ребенок стремится жить в состоянии эмоционального комфорта и ориентирован на успех.

Е. П. Ильин рассматривает «эмоцию как механизм закрепления положительного и отрицательного опыта» (Ilyin, 2013, p. 77). В современной науке существуют разные подходы к пониманию эмоционального благополучия. Одни ученые под эмоциональным благополучием понимают успешность эмоциональной регуляции

социального поведения детей (Sergienko et al., 2019). Другие исследователи рассматривают эмоциональное благополучие как субъективную характеристику, дающую качественную оценку эмоционального состояния человека и, в частности, его эмоционального опыта (Egorova & Zarechnaya, 2022; Khitrova, 2019).

Некоторые эмоциональное благополучие приравнивают к эмоциональному здоровью (Gurko, 2021). Эмоциональное здоровье является показателем эмоционального отношения человека к себе и социальному окружению, оно включает формирование адаптивных моделей поведения.

М. А. Егорова, А. А. Заречная исследуют факторы риска субъективного благополучия человека на основе опросников, самоотчетов, анкет, в которых фиксируется степень удовлетворенности ребенка своей жизнью, отношениями со сверстниками, взрослыми (Egorova & Zarechnaya, 2022). Результаты исследований авторов доказывают, что ребенку необходим благоприятный психологический школьный климат, так как это содействует социально-личностному развитию и успешному обучению.

Предметом исследования Т. А. Гурко являются основные направления анализа психологического благополучия детей в различных семейных структурах, воспитание детей (Gurko, 2021). Автор проводит сравнение детей, которые растут в нормативной семье, с детьми из других типов семей по различным переменным и показателям.

У. А. Легкая, Н. М. Курбонова, Е. Е. Сапожникова исследуют эмоциональное благополучие детей с помощью методики «Кинетический рисунок семьи» Р. Бернса (Legkaia et al., 2020, p. 2).

Результаты исследования G. Arslan, M. Coşkun подтверждают, что психологическое благополучие учащихся является важным ресурсом для улучшения академической успеваемости и психологического здоровья (Arslan & Coşkun, 2020).

M. Furlong, D. C. Smith, T. Springer, E. Dowdy исследовали проблему эмоционального неблагополучия, вызванного школьной скукой учащихся (Furlong et al., 2021). Учащиеся с самым сильным уровнем субъективного благополучия показали значительно более уязвимое благополучие, чем их сверстники.

Исследования ученого Bülent Baki Telef свидетельствуют, что надежда и положительные эмоции влияют на удовлетворенность жизнью турецких учащихся начальной школы (Telef, 2020).

S. Mustillo, M. Liand, W. Wang изучили, как совместное проживание с бабушкой и дедушкой влияет, с одной стороны, на внутренний конфликт родителей, связанный с систематическим столкновением интересов работы и семьи (WTFC), а с другой – на психологическое благополучие ребенка (Mustillo et al., 2020).

C. Buehler анализировал опубликованные в последнее десятилетие исследования, посвященные семейным процессам и благополучию детей и подростков (Buehler, 2020). C. Latorre-Coscolluela, V. Sierra-Sánchez, P. Rivera-Torres, M. Liesa-Orús пришли к выводу, что наблюдается взаимосвязь между эмоциональным благополучием, желанием социального подкрепления, внутренней мотивацией, воспринимаемой ценностью задачи и академическими ожиданиями обучающихся (Latorre-Coscolluela et al., 2022).

И. А. Фархшатова изучала факторы психолого-педагогической поддержки, которые влияют на эмоциональное благополучие младших школьников (Farkhshatova, 2021).

Психокоррекционный и психотерапевтический потенциал сказки отмечен многими зарубежными и российскими учеными (Farkhshatova, 2021; Freud, 2018; Korneeva, 2016; Vachkov, 2015).

З. Фрейд считал, что сказочная фантастика, сказочные события помогают детям жить в реальном мире, формируют различные модели поведения в жизненных обстоятельствах. Сказка имеет символическую природу, она обращена к бессознательному и поэтому при анализе сновидений можно успешно использовать сказочную символику (Freud, 2018).

И. В. Вачков предлагает изучать поведение детей через чтение и анализ сказок, через конкретные «сказочные психотехнологии», психологические сказки разных авторов (Vachkov, 2015, p. 30).

Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева доказывает, что сказка для детей создает другую реальность, которая соотносится с реальной жизнью, но в другом, необычном, волшебном, зашифрованном виде (Zinkevich-Evstigneeva & Zinkevich, 2021).

Согласно точке зрения Т. П. Корнеевой, механизм действия сказкотерапии уникален, он воздействует на психику ребенка, выявляет проблемы в поведении и переживаниях человека, позволяет найти эффективные пути решения этих проблем (Korneeva, 2016).

По мнению Л. А. Любушкиной, А. Ф. Павлова, использование сказкотерапии в работе с младшими школьниками снижает уровень агрессивности, конфликтности и устраняет различные страхи (Lyubushkina & Pavlov, 2017).

Н. В. Иванкова, В. В. Захлебаева, Ш. Ж. Садуева указывают на эффективность использования сказкотерапии в работе с гиперактивными детьми (Ivanкова et al., 2020).

Согласно результатам исследований ученых, сказкотерапия положительно влияет на развитие детей и имеет существенный профилактический эффект в оказании психологической помощи (Barkanova, 2009; Ferapontova, 2019; Frolova, 2020).

Сказкотерапия необходима, как эффективный методический прием в педагогической деятельности, особенно в начальной школе. Исследования, проведенные с младшими школьниками на уроках литературного чтения, показывают, что сказкотерапия оказывает положительное влияние на мотивацию к чтению книг, сказок, развиваются эстетические потребности детей, что сказывается на эмоциональном благополучии школьников (Salimova, 2019).

Чтение и анализ сказок, обсуждение содержания прочитанного, перенос смысла сказочного повествования на модели поведения детей в жизненных ситуациях существенно влияет на развитие креативности (Lyubushkina & Pavlov, 2017).

В исследовании ряда ученых доказывается эффективность применения сказкотерапии у дошкольников с различными уровнями агрессивного поведения. Сказкотерапия эффективна в работе с детьми, имеющими СДВГ (Pustovoitova et al., 2020).

Анализ научных исследований показал важность формирования эмоционального благополучия в детском коллективе. Сказкотерапия влияет на создание позитивного настроения ребенка, снижает уровень тревожности, агрессивности, рассеивает страхи, создает необходимый эмоциональный фон для школьного обучения, радости жизни, общения со сверстниками и близкими людьми.

### *1.3 Цель и задачи исследования*

**Цель исследования:** провести экспериментальную работу по проверке эффективности использования метода сказкотерапии в формировании эмоционального благополучия детей.

#### **Задачи исследования:**

- дать научно-теоретический анализ понятия «эмоциональное благополучие»;
- определить педагогические условия сказкотерапии в развитии эмоционального благополучия детей во внеурочной деятельности;
- создать программу по сказкотерапии «Мои эмоции».

#### *1.4 Теоретический и практический вклад материалов статьи*

Нами уточнено содержание понятия эмоционального благополучия, дан анализ эффективности сказкотерапии как метода в современной педагогике и психологии. Использование сказкотерапии во внеурочной деятельности с младшими школьниками помогает повысить самооценку ребенка, сформировать позитивное отношение к людям, избавиться от негативных эмоций.

Проведения занятий по программе «Мои эмоции» позволит создать особую образовательную среду по профилактике психологического неблагополучия, формирования моделей поведения ребенка в жизненных ситуациях.

#### **Методология исследования**

Для экспериментальной работы взяты диагностики: 1) тестовые задания «Волшебная страна чувств» (авторы: Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева, Т. М. Грабенко, Д. А. Фролов); 2) тестовый опросник САН (методика В. А. Доскина) (Barkanova, 2009).

Задания по методике «Волшебная страна чувств» предлагают детям раскрасить цветными карандашами эмоции и указать, в каких домиках чувства живут. Это позволяет познакомить детей с различными эмоциями, развивает рефлексию эмоционального поведения, саморегуляции.

Диагностика САН представляет собой опросник из 30 пар противоположных характеристик по определению настроения, самочувствия, активности человека и помогает определять особенности психоэмоционального состояния человека. Ребенок соотносит своё состояние с признаками по шкале в каждой паре.

#### *2.2 Экспериментальная база исследования*

Экспериментальное исследование проведено на базе Гимназии №5 Зеленодольского района Республики Татарстан. Для экспериментального исследования выбраны учащиеся 4А (25 чел.) и 4Б (25 чел.) классов начальной школы. Выбор контингента учащихся обусловлен высокой эмоциональностью младших школьников, частой сменой настроения, бурными проявлениями эмоций, неумением контролировать свое эмоциональное состояние.

#### *2.3 Этапы исследования*

Проведён констатирующий этап эксперимента, где использовались тестовые задания «Волшебная страна чувств» (авторы: Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева, Т. М. Грабенко, Д. А. Фролов); тестовый опросник САН (методика В. А. Доскина) (Barkanova, 2009).

Результаты констатирующего эксперимента показали, что необходима специальная методическая работа по формированию эмоционального благополучия детей. На формирующем этапе эксперимента разработана программа сказкотерапии «Мои эмоции», по которой обучалась экспериментальная группа.

Контрольный этап эксперимента направлен на диагностику психоэмоционального состояния учащихся экспериментальной и контрольной групп.

#### *2.4 Оценочные критерии*

Критериями методики «Волшебная страна чувств» являются: 1) нормальный уровень психоэмоционального состояния – когда домики раскрашены адекватными цветами; низкий уровень психоэмоционального состояния – когда 3-5 домиков раскрашены темным цветом.

Критерии оценки по методике САН. Детям нужно описать свое состояние в данный момент, используя таблицу с названиями 30 противоположных признаков. Нужно выбрать ту характеристику, которая описывает состояние в данный момент и прописать цифру, которая подходит по степени проявления данной эмо-

ции. Сумма баллов делится на 30 шкал. Количество 1-3 балла означает, что преобладает плохое настроение; 3,5–4,5 балла — преобладает изменчивое настроение; 5–7 баллов — хорошее настроение.

### Результаты исследования

Констатирующий эксперимент проведен с двумя группами детей: экспериментальная группа – учащиеся 4А класса (25 человек) и контрольная группа – учащиеся 4Б класса (25 человек). Для эксперимента использовалась диагностика «Волшебная страна чувств» (Таблицы 1, 2).

**Таблица 1.** Диагностика психоэмоционального состояния экспериментальной группы («Волшебная страна чувств»)

	<i>Низкий уровень</i>	<i>Высокий уровень</i>
Полнота использования цветов	4%	96%
Адекватность понравившихся цветов	24%	76%
Ментальная деятельность	32%	68%

В экспериментальной группе оценка полноты задействования цветов соответствует высокому уровню: 96% опрошенных детей при раскрашивании домиков использовали все обозначенные цвета, 4% использовали повторяющиеся цвета. Оценка уровня адекватности подобранных цветов показала высокий уровень «заселения» чувств в домики – 76%; низкий уровень продемонстрировали 24% опрошенных. Уровень ментальной деятельности у экспериментальной группы высокий – 68%, что является показателем преобладания положительных чувств. У 32% опрошенных ментальная деятельность развита слабо, преобладают отрицательные чувства.

**Таблица 2.** Диагностика психоэмоционального состояния экспериментальной группы («Волшебная страна чувств»)

	<i>Низкий уровень</i>	<i>Высокий уровень</i>
Полнота использования цветов	6%	94%
Адекватность понравившихся цветов	26%	74%
Ментальная деятельность	34%	66%

Учащиеся контрольной группы обнаружили высокий уровень полноты использования цветов, так как 94% опрошенных детей при раскрашивании домиков брали и светлые, и темные цвета, и только 6% детей использовали повторяющиеся цвета. Адекватность понравившихся цветов высокая – 74%, низкий уровень у 26% детей, так как чувства радости и удовольствия обозначены серым, коричневым и черным цветом. Диагностика ментальной деятельности показала высокий уровень у 66% детей, это демонстрирует радостное мироощущение, интерес и удовлетворение жизнью.

Результаты диагностики психоэмоционального состояния на основе методики «Волшебная страна чувств» в экспериментальной и контрольной группах показала отсутствие значительной разницы в значениях по трем указанным параметрам.

Для диагностики использовалась также методика САН (самочувствие, активность, настроение) (Таблицы 3, 4).

**Таблица 3.** Диагностика психоэмоционального состояния экспериментальной и контрольной групп (опросник САН)

Группы испытуемых	Уровень высокий	Уровень средний	Уровень низкий
Экспериментальная группа	16%	60%	24%
Контрольная группа	24%	56%	20%

Результаты диагностики психоэмоционального состояния в экспериментальной группе показали среднее значение. Средний уровень эмоционального состояния продемонстрировали 60% опрошенных экспериментальной группы; высокий уровень показали 16%, низкий уровень – 24% детей.

Контрольная группа обнаружила средний уровень психоэмоционального состояния – 56%, высокий уровень у 24%, низкий уровень у 20%.

Диагностика средних показателей по трем шкалам (самочувствие, активность, настроение) в экспериментальной и контрольной группах показала разницу в значениях.

**Таблица 4.** Диагностика средних показателей экспериментальной и контрольной группы (опросник САН)

Группы испытуемых	Шкала Самочувствие	Шкала Активность	Шкала Настроение	Сумма баллов Средний показатель
Экспериментальная группа	4,6%	4,3%	4,8%	4,53%
Контрольная группа	4,2%	4,2%	4,4%	4,26%

Учащиеся экспериментальной группы обнаружили более высокие показатели самочувствия, активности и настроения, чем у контрольной на 0,4 балла (самочувствие), на 0,1 балл (активность), на 0,4 балла (настроение).

Средний балл психоэмоционального состояния в экспериментальной группе – 4,5 балла, в контрольной группе – 4,2 балла.

Таким образом, анализ результатов констатирующего этапа показал, что для развития эмоционального благополучия детей нужна специальная методическая работа. Реализуя одну из задач нашего исследования, мы разработали авторскую программу по сказкотерапии «Мои эмоции», в которой представлены терапевтические сказки для чтения, изучения и анализа на развивающих занятиях. Программа рассчитана на 10 занятий, проводимых в рамках внеурочной деятельности (Таблица 5).

**Таблица 5.** Программа «Мои эмоции»

№	Содержание занятия	Сказка
1	Развитие доверия к людям	Сказки про доверие. Елена Ульева
2	Преодоление страха	Сказка для тех, кто боится всего на свете. Наталия Филиппова
3	Преодоление агрессивности	Про девочку, которая очень злилась на свою маму. Дарья Арсюта
4	Преодоление тревожности	Бармалей. Корней Чуковский
5	Снижение страха одиночества	Котенок на одиноком острове. Юлия Лавренченко



№	Содержание занятия	Сказка
6	Развитие адекватной самооценки	Сказка про пион, который перестал искать в себе недостатки. Юлия Лавренченко
7	Преодоление школьных трудностей	Сказка про пони, который не умел плакать. Юлия Лавренченко
8	Преодоление переживаний по поводу плохих оценок	Сказка про автобус, который боялся трудностей. Юлия Лавренченко
9	Развитие уверенности в себе	Сказка о Маленькой Зубной Фее. Татьяна Куриленкова
10	Преодоление трудностей в общении	Сказка Цветик-семицветик. Валентин Катаев

После формирующего этапа эксперимента проведен контрольный этап, на котором использовались диагностики «Волшебная страна чувств» и тест-опросник САН.

Сравнительный анализ результатов констатирующего и контрольного этапов по методике «Волшебная страна чувств» показал рост показателей по трем шкалам (Таблицы 6, 7).

**Таблица 6.** Диагностика показателей экспериментальной группы («Волшебная страна чувств»)

Содержание	Констатирующий эксперимент	Контрольный эксперимент
Полнота использования цветов	96%	100%
Адекватность понравившихся цветов	76%	96%
Ментальная деятельность	68%	80%

Результаты проведенной диагностики в экспериментальной группе показывают значительный рост показателей эмоционального благополучия по трем шкалам: полнота использования цветов – 4%, адекватность понравившихся цветов – 20%, ментальная деятельность – 12%, что является доказательством эффективности авторской программы «Мои эмоции».

Результаты проведенной диагностики среди учащихся контрольной группы демонстрируют также повышение уровня эмоционального благополучия по трем показателям (6%, 10%, 2% соответственно), однако рост показателей не столь значительный, как в экспериментальной группе.

**Таблица 7.** Диагностика показателей контрольной группы («Волшебная страна чувств»)

Содержание	Констатирующий эксперимент	Контрольный эксперимент
Полнота использования цветов	94%	100%
Адекватность понравившихся цветов	74%	84%
Ментальная деятельность	66%	68%

Разница показателей между экспериментальной и контрольной группами составляет: полнота использования цветов – 0%, адекватность понравившихся цветов – 14%, ментальная деятельность – 12%.

Сравнительный анализ результатов в экспериментальной группе учащихся по тесту-опроснику САН показал значительные изменения (Таблицы 8, 9).

**Таблица 8.** Диагностика показателей экспериментальной группы (опросник САН)

Уровень	Этап констатирующего эксперимента	Этап контрольного эксперимента
Высокий	16%	28%
Средний	60%	64%
Низкий	24%	8%

Обучение экспериментальной группы по программе сказкотерапии «Мои эмоции» помогло развитию эмоционального состояния учащихся: показатели высокого уровня демонстрируют рост значения на 12%, среднего уровня – на 4%, снижение низкого уровня – на 16%.

**Таблица 9.** Диагностика показателей экспериментальной группы по отдельным шкалам (опросник САН)

Содержание	Этап констатирующего эксперимента	Этап контрольного эксперимента
Самочувствие	4,6%	4,9%
Активность	4,3%	4,6%
Настроение	4,8%	5,1%
Средний балл	4,53%	4,9%

У учащихся экспериментальной группы наблюдается положительная динамика показателей (самочувствие, настроение и активность). Средний балл показал рост значения на 6,7 баллов. Наблюдается рост показателей по уровням самочувствия (0,3 баллов), активности (0,3 балла) и настроения (0,3 баллов). Средний балл по шкалам «самочувствие, активность и настроение» составляет 4,9 балла.

Сравнительный анализ результатов в контрольной группе учащихся по тесту-опроснику САН показал иные изменения (Таблицы 10, 11).

**Таблица 10.** Диагностика показателей констатирующего и контрольного этапа эксперимента в контрольной группе (опросник САН)

Уровень	Этап констатирующего эксперимента	Этап контрольного эксперимента
Высокий	24%	20%
Средний	56%	60%
Низкий	20%	20%

Сравнительный анализ результатов исследования по отдельным показателям по методике САН в контрольной группе показал снижение высокого уровня психоэмоционального состояния у 4 % опрошенных, незначительный рост показателей по среднему уровню – 4%, сохранение прежнего показателя по низкому уровню САН – 20%.

Таблица 11. Сравнительный анализ результатов исследования отдельных показателей констатирующего и контрольного этапа эксперимента в контрольной группе (методика САН)

Содержание	Этап констатирующего эксперимента	Этап контрольного эксперимента
Самочувствие	4,2%	4,5%
Активность	4,2%	4,3%
Настроение	4,4%	4,5%
Средний балл	4,26	4,4

Сравнительный анализ результатов исследования отдельных показателей по методике САН в контрольной группе показал незначительное увеличение количества учащихся с высоким уровнем на 0,3%. Наблюдается рост показателей по уровням самочувствия (0,3 баллов), активности (0,1 балла) и настроения (0,1 баллов).

В контрольной группе средний балл по самочувствию, активности и настроению составил 4,4 балла.

Подводя итоги проведенного экспериментального исследования, можно сказать, что авторская программа по сказкотерапии «Мои эмоции» способствовала формированию и развитию эмоционального благополучия детей, преобладанию положительных эмоций, радостному настроению, уверенности в себе, росту учебной активности.

### Дискуссионные вопросы

Исследование показало, что метод сказкотерапии используется в зарубежной практике в целях профилактики психологических отклонений, для психологической и психотерапевтической помощи.

В отечественной психологии и педагогике метод сказкотерапии изучен более детально и применяется для коррекции психологических состояний дошкольников, младших школьников. Если одни ученые считают сказкотерапию эффективным средством достижения эмоционального благополучия детей с различным уровнем агрессивного поведения и предлагают использовать это средство как психокоррекционное (Pustovoitova et al., 2020), то другие ученые относят сказкотерапию к эффективным приемам работы с детьми, имеющими СДВГ (синдром дефицита внимания и гиперактивности) (Arslan & Coşkun, 2020) и рекомендуют использовать сказкотерапию для коррекции психологических отклонений.

Специфика и оригинальность предложенной методики по развитию эмоционального благополучия состоит в том, что она доказывает необходимость организации специальной методической и психологической работы с младшими школьниками на основе метода сказкотерапии по развитию эмоционального благополучия детей в учебной деятельности и во внеурочное время в условиях начальной школы. Наше исследование является практико-ориентированным решением актуальной проблемы психологического благополучия детей. Исследование решает актуальную проблему использования педагогического и психологического потенциала терапевтических сказок в учебной и внеурочной деятельности учащихся начальной школы.

Разработанная нами программа по сказкотерапии «Мои эмоции» основана на развивающих занятиях во внеурочной деятельности с использованием терапевтических сказок.

Сказкотерапия как педагогический метод позволяет установить связи между сказочными и реальными событиями, выбрать адекватные модели поведения со сверстниками, родителями, педагогами, помогает ребенку перенести книжные, волшебные смыслы в реальность, обрести чувство уверенности в себе, удовлетворенности жизнью.

### Заключение

В результате проведенного исследования выявлено:

1. Понятие «эмоциональное благополучие» ученые трактуют как интегративную характеристику эмоциональной сферы человека, значимым показателем психического здоровья и благополучия, индикатором удовлетворенности в межличностном взаимодействии, потребности в доброжелательных отношениях в учебном коллективе, в семье.

2. Индикаторами эмоционального благополучия учащихся начальных классов являются положительная оценка самого себя, способность управлять своими эмоциями, умение эффективно общаться и сотрудничать со сверстниками, педагогами, другими людьми, умение преодолевать трудности и стрессовые ситуации.

3. Сказкотерапия как педагогический прием создает благоприятные психолого-педагогические условия для формирования эмоциональной сферы учащихся начальной школы, положительного отношения к учебной деятельности, школе и одноклассникам, способствует формированию положительной самооценки, умению переносить сказочные смыслы в реальную жизнь и использовать их для саморегуляции поведения.

4. Разработанная и реализованная нами программа по сказкотерапии «Мои эмоции» для достижения эмоционального благополучия младших школьников доказала эффективность предложенной методики.

### Список литературы

- Барканова, О. В. Методики диагностики эмоциональной сферы: психологический практикум. – М.: Литера-принт, 2009. – 237 с.
- Брэдберн, Н. Структура психологического благополучия. – М.: Инфра, 2005. – 320 с.
- Вачков, И. В. Введение в сказкотерапию, или Избушка, избушка, повернись ко мне пере- дом. – М.: Генезис, 2015. – 288 с.
- Гурко, Т. А. Благополучие детей в различных семейных структурах: обзор результатов зарубеж- ных исследований // Вестник Нижегородского университета им. Н.И. Лобачевского. Серия Социальные науки. – 2021. – №1(61). – С. 45–53. – DOI:10.52452/18115942\_2021\_1\_45
- Егорова, М. А., Заречная, А. А. Позитивные стратегии психологической поддержки субъ- ективного благополучия школьников // Современная зарубежная психология. – 2022. – Т. 11. – № 3. – С. 38–47. – DOI:10.17759/jmfp.2022110304
- Зинкевич-Евстигнеева, Т. Д., Зинкевич, А. К. Воспитание Доброй Сказкой. Сказкотерапия для детей и родителей. – СПб.: Портал, 2021. – 288 с.
- Иванкова, Н. В., Захлебаева, В. В., Садуева, Ш. Ж. Использование сказкотерапии в работе с гиперактивными детьми // Наука и реальность. – 2020. – № 2. – С. 58–60.
- Ильин, Е. П. Эмоции и чувства. – СПб.: Питер, 2013. – 783 с.
- Корнеева, Т. П. Сказкотерапия как метод диагностики и психотерапии // Форум. Гуманитар- ные и экономические науки. – 2016. – № 1(7). – С. 144–148.
- Легкая, У. А., Курбонова, Н. М., Сапожникова, Е. Е. Исследование эмоционального благопо- лучия у детей младшего школьного возраста из семей с разным социальным статусом // Мир науки. Педагогика и психология. – 2020. – Т. 8. – № 2. – С. 1–11.
- Любушкина, Л. А., Павлов, А. Ф. Сказкотерапия как средство развития творческих способ- ностей детей // Сборник XXVIII Международной научно-практической конференции. – 2017. – С. 829–832.

- Пустовойтова, О. В., Шепилова, Н. А., Чернобровкин, В. А. Сказкотерапия как средство профилактики агрессии у детей старшего дошкольного возраста // *Современные наукоемкие технологии*. – 2020. – № 4-2. – С. 317–321.
- Салимова, А. Ш. Сказкотерапия и её функции // *Вестник науки*. – 2019. – Т. 3 – № 2. – С. 34–37.
- Сергиенко, Е. А., Марцинковская, Т. Д., Изотова, Е. И., Лебедева, Е. И., Уланова, А. Ю., Дубовская, Е. М. Социально-эмоциональное развитие детей. Теоретические основы. – М.: Дрофа, 2019. – 248 с.
- Фархшатова, И. А. Педагогическая поддержка эмоционального развития детей младшего школьного возраста // *Концепт*. – 2021. – №. 6. – С. 55–64. – DOI:10.24412/2304-120X-2021-11041
- Ферапонтова, Л. П. Способность к идентификации эмоциональных состояний и эмпатии как критерии эмоционального благополучия в младшем школьном возрасте // *Поволжский педагогический вестник*. – 2019. – Т. 7. – № 1. – С. 40–44.
- Фрейд, З. Толкование сновидений. – СПб: Питер, 2018. – 576 с.
- Фролова, Я. В. Использование приёмов сказкотерапии на уроках родной литературы как средства развития творческих способностей и личностных качеств учащихся // *Наука 21 века: вопросы, гипотезы, ответы*. – 2020. – № 2(30). – С. 29–31.
- Хитрова, Н. В. Эмоциональное благополучие младшего школьника // *Этос: естественное и искусственное совершенствование человека*. – 2019. – С. 247–251.
- Шамионов, Р. М. Субъективное благополучие личности как субъекта социального бытия // *Известия Сарат. ун-та. Нов. сер. Сер. Философия. Психология. Педагогика*. – 2014. – Т. 14. – № 1. – С. 80–86.
- Arslan, G., Coşkun M. (2020). Student subjective wellbeing, school functioning, and psychological adjustment in high school adolescents: A latent variable analysis // *Journal of Positive School Psychology*. – 2020. – Vol. 4. – No. 2. – P. 153–164. –DOI:10.47602/jpsp.v4i2.231
- Buehler, C. (2020). Family processes and children's and adolescents' well-being // *Journal of Marriage and Family*. – 2020. – Vol. 82. – No. 1. – P. 145–174. – DOI:10.1111/jomf.12637
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index // *American Psychologist*. – 2000. – Vol. 55. – No. 1. – P. 34–43. –DOI:10.1037/0003-066X.55.1.34
- Furlong, M., Smith, D. C., Springer, T., Dowdy, E. (2021). Bored with school! Bored with life? Well-being characteristics associated with a school boredom mindset // *Journal of Positive School Psychology*. – 2021. – Vol. 5. – No. 1. – P. 42–64. – DOI:10.47602/jpsp.v5i1.261
- Latorre-Coscolluela, C., Sierra-Sánchez, V., Rivera-Torres, P., & Liesa-Orús, M. (2022). Emotional well-being and social reinforcement as predictors of motivation and academic expectations // *International Journal of Educational Research*. – 2022. – Vol. 115. – Article No. 102043. – DOI:10.1016/j.ijer.2022.102043
- Linley, P. A., Maltby, J., Wood, A. M., Osborne, G., Hurling, R. Measuring happiness: The higher order factor structure of subjective and psychological well-being measures // *Personality and individual differences*. – 2009. – Vol. 47. – No. 8. P. 878–884. –DOI:10.1016/j.paid.2009.07.010
- Mustillo, S., Li, M., Wang W. (2020). Parent work-to-family conflict and child psychological well-being: Moderating role of grandparent coresidence // *Journal of Marriage and Family*. – 2020. – Vol. 83. – No. 1. – P. 27–39. – DOI:10.1111/jomf.12703
- Ryff, C. D., Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being // *Journal of Happiness Studies*. – 2008. – Vol. 9. – P. 13–39. – DOI:10.1007/s10902-006-9019-0
- Telef, B. B. (2020). Hope and life satisfaction in elementary school students: Mediation role of affective experiences // *Journal of Positive School Psychology*. – 2020. – Vol. 4. – No. 2. – P. 176–186. – DOI:10.47602/jpsp.v4i2.232

## References

- Arslan G., & Coşkun M. (2020). Student subjective wellbeing, school functioning, and psychological adjustment in high school adolescents: A latent variable analysis. *Journal of Positive School Psychology*, 4(2), 153–164. <https://doi.org/10.47602/jpsp.v4i2.231>

- Barkanova, O. V. (2009). *Methods of diagnosing the emotional sphere: A psychological workshop*. Litera print.
- Bradburn, N. (2005). *The structure of psychological well-being*. Infra.
- Buehler, C. (2020). Family processes and children's and adolescents' well-being. *Journal of Marriage and Family*, 82(1), 145–174. <https://doi.org/10.1111/jomf.12637>
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The Science of Happiness and a Proposal for a National Index. *American Psychologist*, 55(1), 34–43. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.34>
- Egorova, M. A., & Zarechnaya, A. A. (2022). Positive strategies for psychological support of subjective well-being of schoolchildren. *Sovremennaya zarubezhnaya psikhologiya – Journal of Modern Foreign Psychology*, 11(3), 38–47. <https://doi.org/10.17759/jmfp.2022110304>
- Farkhshatova, I. A. (2021). Pedagogical support for the emotional development of primary school children. *Koncepciya – Koncept*, 6, 55–64. <https://doi.org/10.24412/2304-120X-2021-11041>
- Ferapontova, L. P. (2019). Ability to identify emotional states and empathize as criteria for emotional well-being of younger school children. *Povolzhskiy pedagogicheskiy vestnik – Volga Pedagogical Bulletin*, 7(1), 40–44.
- Freud, Z. (2018). *Interpretation of dreams*. Piter.
- Frolova, Ya. V. (2020). The use of fairy tale therapy techniques in native literature lessons as a means of developing students' creative abilities and personal qualities. *Nauka 21 veka: voprosy, gipotezy, otvety – 21st Century Science: questions, hypotheses, answers*, 2(30), 29–31.
- Furlong, M., Smith, D. C., Springer, T., & Dowdy, E. (2021) Bored with school! Bored with life? Well-being characteristics associated with a school boredom mindset. *Journal of Positive School Psychology*, 5(1), 42–64. <https://doi.org/10.47602/jpsp.v5i1.261>
- Gurko, T. A. (2021). Children's well-being in various family structures: A review of foreign research results. *Vestnik Nizhegorodskogo universiteta im. N.I. Lobachevskogo. Seriya Sotsial'nyye nauki – Bulletin of Nizhny Novgorod University named after. N.I. Lobachevsky. Social Sciences Series*, 1(61), 45–53. [https://doi.org/10.52452/18115942\\_2021\\_1\\_45](https://doi.org/10.52452/18115942_2021_1_45)
- Ilyin, E. P. (2013). *Emotions and feelings*. Piter.
- Ivankova, N. V., Zakhlebayeva, V. V., & Saduyeva, Sh. Zh. (2020). The use of fairy tale therapy in working with hyperactive children. *Nauka i real'nost' – Science and Reality*, 2, 58–60.
- Khitrova, N. V. (2019). Emotional well-being of a primary school student. *Etos: yestestvennoye i iskusstvennoye sovershenstvovaniye cheloveka – Ethos: natural and artificial human improvement*, 247–251.
- Korneeva, T. P. (2016). Fairy tale therapy as a method of diagnosis and psychotherapy. *Forum. Seriya: Gumanitarnyye i ekonomicheskiye nauki – Forum. Humanities and Economics*, 1(7), 144–148.
- Latorre-Coscolluela, C., Sierra-Sánchez, V., Rivera-Torres, P., & Liesa-Orús, M. (2022). Emotional well-being and social reinforcement as predictors of motivation and academic expectations. *International Journal of Educational Research*, 115, 102043. <https://doi.org/10.1016/j.ijer.2022.102043>
- Legkaia, U. A., Kurbonova, N. M., & Sapozhnikova, E.E. (2020). Study of emotional well-being in primary school children from families with different social status. *Mir nauki. Pedagogika i psikhologiya – World of Science. Pedagogy and psychology*, 8(2), 1–11.
- Linley, P. A., Maltby, J., Wood, A. M., Osborne, G., & Hurling, R. (2009). Measuring happiness: The higher order factor structure of subjective and psychological well-being measures. *Personality and Individual Differences*, 47(8), 878–884. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2009.07.010>
- Lyubushkina, L. A., & Pavlov, A. F. (2017). Fairy tale therapy as a means of developing children's creative abilities. In *Collection of the XXVIII International Scientific and Practical Conference* (pp. 829–832).
- Mustillo, S., Li, M., & Wang, W. (2020). Work to family Conflict and Child Psychological well-being: Moderating Role of Grandparent Coresidence. *Journal of Marriage and Family*, 83(1), 27–39. <https://doi.org/10.1111/jomf.12703>
- Pustovoitova, O. V., Shepilova, N. A., & Chernobrovkin, V. A. (2020). Fairy tale therapy as a means of preventing aggression in older preschool children. *Sovremennyye naukoymkiye tekhnologii – Modern high technology*, 4-2, 317–321.
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9, 13–39. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9019-0>

- Salimova, A. Sh. (2019). Fairy tale therapy and its functions. *Vestnik nauki – Bulletin of Science*, 3(2), 34–37.
- Sergienko, E. A., Martsinkovskaya, T. D., Izotova, E. I., Lebedeva, E. I., Ulanova, A. Yu., Dubovskaya, E. M. (2019). *Social and emotional development of children. Theoretical foundations*. Drofa.
- Shamionov, R. M. (2014). Subjective well-being of personality as a subject of socialexistence. *Izvestiya Sarat. un-ta. Ser. Filosofiya. Psikhologiya. Pedagogika – Izvestiya of Saratov University. Philosophy. Psychology. Pedagogy*, 14(1), 80–86.
- Telef, B. B. (2020). Hope and life satisfaction in elementary school students: Mediation role of affective experiences. *Journal of Positive School Psychology*, 4(2), 176–186. <https://doi.org/10.47602/jpsp.v4i2.232>
- Vachkov, I. V. (2015). *Introduction to fairy tale therapy, or Hut, hut, turn to me in front ....* Genezis.
- Zinkevich-Evstigneeva, T. D., & Zinkevich, A. K. (2021). *Education Is a Good Fairy Tale. Fairy tale therapy for children and parents*. Portal.