

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
**«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**
(НИУ «БелГУ»)

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ

КАФЕДРА ВОЗРАСТНОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИИ

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ДЕТЕРМИНАНТЫ ПРОЯВЛЕНИЯ СТРАХОВ В
МЛАДШЕМ ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ**

обучающегося по направлению подготовки

44.04.02 Психолого-педагогическое образование

(магистерская программа «Психология педагогической деятельности»)

заочной формы обучения группы 02061561

Шипиловой Виктории Владимировны

Научный руководитель:
кандидат психологических
наук, доцент Герасимова А.С.

Рецензент: зав.кафедрой
психологии и дефектологии
ОГАОУ ДПО "БелИРО", к.псих.н.
Гуськова Е.А.

ОГЛАВЛЕНИЕ

| | |
|--|-----|
| ВВЕДЕНИЕ | 3 |
| ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ ПРОЯВЛЕНИЯ СТРАХОВ В МЛАДШЕМ ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ..... | 8 |
| 1.1. Понятие, функции и виды страха | 8 |
| 1.2. Возрастные особенности проявления страхов в младшем школьном возрасте..... | 21 |
| 1.3. Психолого-педагогические детерминанты проявления страхов в младшем школьном возрасте..... | 34 |
| ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИЗУЧЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ДЕТЕРМИНАНТ ПРОЯВЛЕНИЯ СТРАХОВ В МЛАДШЕМ ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ..... | 43 |
| 2.1. Организация и методы исследования | 43 |
| 2.2. Результаты и их обсуждение | 47 |
| 2.3. Программа «Коррекция страхов и тревожности у детей младшего школьного возраста»..... | 69 |
| ЗАКЛЮЧЕНИЕ | 70 |
| СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ | 72 |
| ПРИЛОЖЕНИЯ | 79 |
| Приложение 1. Диагностические методики в порядке их предъявления..... | 79 |
| Приложение 2. Сводные таблицы полученных данных | 102 |
| Приложение 3. Результаты статистической обработки данных | 121 |
| Приложение 4. Программа «Коррекция страхов и тревожности у детей младшего школьного возраста»..... | 130 |

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность проблемы исследования. Проблема страха актуальна для людей любого возраста, но наибольшую важность она имеет для детей младшего школьного возраста. Это тот период, когда ребенок сталкивается с новой школьной обстановкой, новыми правилами, новыми социальными отношениями и формами общения, это тот период, когда у человека интенсивно развивается самосознание. В настоящий момент существует противоречие между особой значимостью для общества физического здоровья и психологического благополучия подрастающего поколения (младших школьников), с одной стороны, а с другой – увеличение негативных психологических состояний, обострение различных хронических заболеваний, вызванное военными действиями на территории Юго-Востока Украины, на которые, к тому же, накладывается изменение социальной ситуации развития в данном возрасте, связанное с поступлением в школу.

Анализ научной литературы показывает, что для психологической теории проблема страхов в младшем школьном возрасте не нова. Изучением страхов в младшем школьном возрасте занимались такие ученые как Л.С. Выготский, В.А. Гурьева, Н.С. Жуковская, А.И. Захаров, Е.В. Ивлева, О.А. Карабанова, Л.М. Костина, А.М. Прихожан, П.В. Симонов, Д.Ю. Соколов, А.С. Спиваковская, Ж. Годфруа К. Изард Т.П. Симсон, А. Фромм.

Диагностика и коррекция страхов в младшем школьном возрасте отражена в исследованиях Л.С. Акопян, И.В. Дубровиной, А.И. Захарова, К.С. Лебединской, М.А. Панфиловой А.В. Суворовцевой, И.П. Шкуратовой, Дж.С. Рейнгольда, Д. Робинсон, Г. Эберлейн.

Вместе с тем, особенности проявления страхов в младшем школьном возрасте в регионах, где ведутся военные действия, не являлись предметом специального анализа. Кроме того, отсутствуют научно-обоснованные коррекционные программы совладания со страхами у младших школьников с учётом специфики таких регионов.

Проблема исследования: Каковы психологические детерминанты проявления страхов в младшем школьном возрасте?

Цель исследования – изучить психологические детерминанты проявления страхов в младшем школьном возрасте.

Объект исследования: страхи в младшем школьном возрасте.

Предмет исследования: психологические детерминанты проявления страхов в младшем школьном возрасте.

Гипотеза исследования:

В качестве психологических детерминант проявления страхов в младшем школьном возрасте выступают следующие особенности личности обучающегося и значимого взрослого (матери): 1) уровень жизнестойкости; 2) преобладающий тип копинг-стратегий; 3) уровень личностной тревожности матери. При наличии высокого или среднего уровня жизнестойкости и преобладании конструктивных копинг-стратегий у младшего школьника и его матери, а также при низком уровне личностной тревожности матери создаются благоприятные условия для снижения уровня страхов и/или уменьшения их количества в младшем школьном возрасте.

Задачи исследования:

1. Проанализировать психолого-педагогическую литературу с точки зрения оценки подходов к решению проблемы психологических детерминант проявления страхов в младшем школьном возрасте.

2. Сформулировать теоретическую основу исследования: объект, предмет, понятийный аппарат исследования, гипотезу. Выбрать базу исследования и диагностические методики.

3. Выявить психологические переменные, входящие в предмет исследования и позволяющие проверить выдвинутую гипотезу. Обработать и интерпретировать полученные данные.

4. Выявить характер связи между уровнем школьной тревожности, проявлением страхов, количеством разных видов страхов у младших школьников и личностными характеристиками младших школьников и их

матерей: уровнем жизнестойкости, применяемыми копинг-стратегиями, уровнем личностной тревожности матерей.

5. Разработать коррекционно-развивающую программу, направленную на уменьшение уровня тревожности младших школьников и количества страхов в младшем школьном возрасте.

Теоретической основой исследования послужили теоретические положения, выдвинутые в работах Л.С. Выготского и А.Н. Леонтьева, исследующих эмоционально-личностную сферу, тревожность и страхи у детей. Использовался также опыт зарубежных авторов З. Фрейда, Ч. Спилбергера, изучающих проблему страха и его влияние на формирующуюся личность ребёнка.

Положения, выносимые на защиту:

1) Психологическими детерминантами проявления страхов в младшем школьном возрасте являются: уровень жизнестойкости младшего школьника и его матери, преобладающий тип копинг-стратегий младшего школьника и его матери, уровень личностной тревожности матери;

2) При наличии высокого или среднего уровня жизнестойкости и преобладании конструктивных копинг-стратегий младшего школьника и его матери создаются благоприятные условия для снижения уровня страхов и/или уменьшения их количества в младшем школьном возрасте;

3) Уровень личностной тревожности матери влияет на уровень общей школьной тревожности и уровень тревожности младшего школьника, связанной с различными областями школьной жизни. При низком или среднем уровне личностной тревожности матери снижается уровень общей школьной тревожности младшего школьника и уровень тревожности младшего школьника, связанной с различными областями школьной жизни.

Для решения поставленных задач использовались следующие **методы исследования:**

1. теоретические методы – сравнительный и комплексный анализ научной, методической и учебной литературы; обобщение теоретического материала и педагогического опыта;

2. эмпирические методы – тестирование, опросы;

3. методы обработки полученных данных – методы математической статистики: непараметрический статистический критерий Манна-Уитни, непараметрический коэффициент корреляции Спирмена, множественный регрессионный анализ (МРА), дисперсионный анализ (ANOVA), факторный анализ.

4. интерпретационные методы – структурный метод.

В качестве **диагностических методик** использовались:

1) Опросник уровня школьной тревожности Филлипса;

2) Методика «Страхи в домиках» М.А. Панфиловой;

3) Проективная методика «Паутина»;

4) Опросник копинг-стратегий детей школьного возраста И.М. Никольской и Р.М. Грановской;

5) Опросник Ч.Д. Спилбергера (тест на определение тревожности);

6) Тест жизнестойкости. Методика С. Мадди, адаптация Д.А. Леонтьева и Е.И.Рассказовой;

7) Опросник «Способы совладающего поведения» Р. Лазаруса и С. Фолкмана.

Теоретическая значимость исследования: полученные в результате проведенного исследования новые данные о психологических детерминантах проявления страхов в младшем школьном возрасте обогащают научные представления о влиянии личностных особенностей ребёнка и его матери на уровень школьной тревожности ребёнка и количество у него разных видов страха, что позволяет расширить теоретические представления об этой проблеме в рамках как педагогической, так и возрастной психологии и психологии развития. Разработана коррекционно-развивающая программа, направленная на уменьшение уровня тревожности младших школьников и количества страхов в младшем школьном возрасте.

Практическая значимость исследования: В результате проведенных исследований разработана коррекционно-развивающая программа по уменьшению уровня тревожности младших школьников и количества страхов

в младшем школьном возрасте, содержащая занятия, направленные на уменьшение тревожности детей и снижение количества видов страхов у них.

Выборка и база исследования. В исследовании приняли участие 96 младших школьников – учеников 4-х классов Муниципального общеобразовательного учреждения «Учебно-воспитательный комплекс № 16 г.Донецка» и 96 их матерей.

Структура диссертационной работы: введение, две главы (теоретическая и эмпирическая), заключение, список использованной литературы, приложения.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ ПРОЯВЛЕНИЯ СТРАХОВ В МЛАДШЕМ ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ

1.1. Понятие, функции и виды страха

Первые попытки исследовать проблемы страха и причины его возникновения были предприняты еще в философии практически во всех ее научных школах и направлениях (Аристотель, Гоббс, Декарт, Кант, Кьеркегор, Монтень, Платон, Спиноза, Фейербах и др.).

В зарубежной психологии проблемой страха занимались Дж. Боулби, Дж. Грей, У. Джеймс, П. Жане, Ф. Зимбардо, К. Изард, Ф. Римап, Д. Уотсон, С. Холл, А. Фрейд, З. Фрейд, Э. Фромм, Г. К. Хорни, Эберлейн и многие другие.

В отечественной психологии в изучение проблемы страха и причин его возникновения большой вклад был внесен М.И. Буяновым, Л.С. Выготским, В.И. Гарбузовым, А.И. Захаровым, О. Кондашом, Б.И. Кочубей, Н.Д. Левитовым, Е.В. Новиковой, И.П. Павловым, А.М. Прихожан, И.М. Сеченовым и другими.

«Благодаря большому количеству исследований феномена тревожности и страха в отечественной психологии (Астапов В.М., Березин Ф.Б., Злобин А.Т., Левитов Н.Д., Прихожан А.М. и др.) и в зарубежной психологии (Айзенк Х., Айке Д., Изард К., Кьеркегор С., Мэй Р., Нюттен Ж., Ранк О., Рикрофт Ч., Спилбергер Ч., Тиллих П., Фрейд З., Хекхаузен Х., Хорни К. и др.), можно было бы предположить, что явление, обозначенное этим термином, имеет четкое и общепринятое определение. Однако в психологии первое, с чем сталкивается современный исследователь, это разная трактовка понятия «страх» [42, с. 8].

А. И. Захаров выделял как сходства, так и различия между страхом и тревогой. Самое первое и основное сходство заключается в том, что и в страхе, и в тревоге присутствует общий эмоциональный компонент, связанный с чувством беспокойства. Еще один сходный момент – подразделение этих эмоциональных переживаний на ситуативные и

личностные. Далее, оба состояния «имеют свои аналоги в форме более устойчивых психических состояний: страх – в виде боязни, тревога – в виде тревожности» [24; с. 18]. Как при страхе, так и при тревоге имеют место изменения в когнитивной сфере: меняются характерные свойства мышления, внимания, памяти и т.п.

«Страх, в отличие от тревоги, всегда отрицательно воспринимаемое чувство. Если тревога может проявляться в виде приятного волнения, предвкушения чего-то радостного, то страх по определению является реакцией на конкретный угрожающий объект. Что касается изменений в работе мышления – при страхе оно становится быстрым и хаотичным, а при тревоге – замедленным» [1, с. 123].

Многозначность и семантическая неопределенность термина «страх» в психологии является следствием его использования в различных значениях. Это и гипотетическая, «промежуточная переменная», и временное психическое состояние, возникшее под воздействием стрессовых факторов, и фрустрация социальных потребностей, и свойство личности, которое дается через описание внутренних факторов и внешних характеристик при помощи родственных понятий, и мотивационный конфликт [11].

В работах Дж. Уотсона, страх – это «фундаментальная, врожденная эмоция, стоящая в ряду первичных (гнев, любовь), появляющаяся с момента рождения. Одновременно с этим он определяет страх как специфический тип висцеральных реакций. Дальнейшее развитие страха, по его мнению, происходит на основе условных рефлексов. Такой приобретенный страх обладает значительной устойчивостью из-за неизвестности первичного раздражителя». [23, с. 77] «У. Джеймс рассматривал страх как одну из трех сильнейших эмоций наряду с радостью и гневом, а также как «онтогенетический ранний» инстинкт человека» [42, с. 9].

3. Фрейд утверждал, что страх – аффективное состояние и прежде всего то, что можно почувствовать. Это ощущение носит характер неудовольствия [71]. «М. Миллер определял страх как безусловную реакцию вегетативной нервной системы на болевые стимулы. Он также считал, что страх является

мотивацией или потребностью, которую можно приобрести в результате научения. Х. Хекхаузен ту же самую реакцию называл условной. Ф. Риман и О. Маурер трактовали страх как реальный сигнал, предупреждающий о приближающейся угрозе и мотивирующий защитные реакции. Позже О. Маурер пришел к выводу, что чувство страха является единственной движущей силой поведения человека на уровне «Я» [42, с. 12].

Ч. Спилбергер, давая процессуальное определение страха, отмечает, что страх есть «процесс, включающий эмоциональную реакцию, связанную с антиципацией определенного ущерба вследствие реальной объективной опасности, присутствующей во внешнем окружении» [42, с. 12].

В более поздних работах исследователи также относят страх к одной из фундаментальных эмоций (Изард К., Ольшанникова А.Б., Рабинович Л.А.). «К. Изард определяет страх как наиболее опасную из всех эмоций. Интенсивный страх приводит даже к смерти: животные, и человек могут быть испуганы буквально до смерти. Но при этом страх играет и позитивную роль: он может служить предупреждающим сигналом и изменять направление мысли и поведение. Далее автор указывает на тот факт, что с эволюционно-биологической точки зрения страх может усиливать социальные связи, включая бегство за помощью и коллективную защиту» [32, с. 15].

В отечественной психологии чаще встречается трактовка страха как эмоционального состояния. Н.И. Конюхов определяет страх как психическое состояние, связанное с выраженным проявлением астенических чувств в ситуациях угрозы биологическому и социальному состоянию индивида и направленное на источник действительной или воображаемой опасности [51].

Как эмоциональное состояние страх интерпретируют и другие отечественные исследователи (Захаров А.И., Левитов Н.Д., Черникова О.А. и др.).

«Если страх проявляется постоянно, человек каждый раз находит повод для опасения и все это становится неотъемлемым признаком его жизни, то можно говорить об устойчивом страхе как личностном свойстве (Буянов М.И., Гарбузов В.И., Захаров А.И. и др.). Личностно обусловленный страх

предопределен характером человека; его повышенной мнительностью и способен появляться в новой обстановке или при контакте с незнакомыми людьми. Ситуативно и личностно обусловленные страхи часто смешиваются и дополняют друг друга» [51, с. 33].

Ф.Б. Березин определяет страх как конкретизированную тревогу, которая создает у субъекта представление о том, что угроза может быть устранена с помощью определенных действий [51].

Поскольку в некоторых исследованиях понятия страха и тревожности рассматриваются неразрывно, а именно: страх как фундаментальная эмоция, а тревожность — как формирующееся на его основе, часто в комбинации с другими базовыми эмоциями, более сложное эмоциональное образование (Изард К., Левитов Н.Д.), в нашем исследовании мы будем рассматривать два эти понятия как особые эмоциональные состояния.

Страх будем рассматривать как «эмоционально заостренное (аффективное) отражение в сознании индивида конкретной угрозы для его жизни и благополучия» [24, с. 231].

Тревожность рассмотрим так, как рассматривает её А.М. Прихожан: как «переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагополучия, с предчувствием грозящей опасности, как эмоционально-личностное образование, имеющее когнитивный (мышление, память, восприятие), эмоциональный и операциональный (поведение) аспекты» [54, с. 150]. Тревожность, с точки зрения А.М. Прихожан, характеризуется чувством тревоги, находящимся в одном ряду предвосхищающих эмоций, таких, как страх и надежда [54].

Существует множество способов классифицировать страхи по какому-то признаку:

1. В зависимости от возраста – возрастные страхи (страхи, присущие определенному возрасту, начиная с 6-ти месяцев): страх одиночества; нападения; заболеть, заразиться; умереть; смерти родителей; каких – то людей; мамы или папы; наказания; Бабы Яги, Кощея Бессмертного и других сверхъестественных персонажей; опоздать в сад или школу; страх перед сном;

страшные сны; страх темноты; животных; транспорта; стихии; высоты; глубины; замкнутого пространства; воды; огня; пожара; войны; больших улиц; врачей (кроме зубных); крови; уколов; боли; неожиданных резких звуков.

2. В зависимости от источника:

2.1. Внутренние страхи. Источником таких страхов являются взрослые, окружающие ребёнка (родители, бабушки, воспитатели детских учреждений, учителя), которые непроизвольно заражают ребёнка страхом, тем, что излишне настойчиво, подчеркнуто эмоционально указывают на наличие опасности. Ребёнок распознаёт сигнал тревоги, и, естественно, у него возникает реакция страха. Страх закрепляется и распространяется на исходные ситуации [2, с. 98].

2.2. «Реальные (ситуативные) страхи – биологическая реакция на опасность, он связан с рефлексом бегства, и его можно рассматривать как выражение инстинкта самосохранения» [68, с. 73].

2.3. Невротические страхи – страхи ожидания, как «беспредметная эмоциональная реакция», источником которой являются сексуальные и агрессивные влечения, подавленные в детском возрасте. «Невротический страх отличается от реального тем, что источник опасности первого страха находится скорее во внутреннем, чем во внешнем мире: «Быть никем» (страх одиночества); «Быть ничем» (страх смерти); «Быть не тем» (страх несоответствия); «Быть не собой» (страх изменения)» [72, с.74].

3. В зависимости от особенностей личности:

3.1. Воображаемые страхи (возникают при тревожной мнительности).

Наиболее полной можно считать классификацию страхов А.И.Захарова:

- «по характеру – природные, социальные, ситуативные, личные;
- по степени реальности – реальные и вымышленные;
- по степени интенсивности – острые и хронические» [24; с. 4].

Хотя страх – это интенсивно выраженная эмоция, следует различать его обыкновенный, природный или возрастной характер. Обычно страх кратковременный, оборотный, исчезает с возрастом, не затрагивает глубокие ценности человека, существенно не влияет на характер, поведение и

взаимоотношения с окружающими людьми. Некоторые формы страха имеют защитное значение, так как позволяют избежать объекта страха [26]. Ситуативный страх появляется в необычной, очень опасной или шоковой для взрослого и ребенка ситуации, например, при нападении собаки. Часто он появляется в результате психического заражения паникой в группе людей, тревожных предчувствий со стороны членов семьи, конфликтов и жизненных провалов.

Личный страх зависит от характера человека, например, от повышенной эмоциональности, способен проявляться в новой обстановке или при контактах с незнакомыми людьми.

Ситуативный и личный страх часто смешиваются и дополняют друг друга.

Страх реальный и вымышленный, острый и хронический: реальный и острый страхи зависят от ситуаций, а вымышленный и хронический – от особенностей личности.

4. По степени выраженности: ужас, испуг, собственно страх, тревога, опасение, беспокойство и волнение [26].

Существует классификация страхов по Карвасарскому:

1. Страхи, связанные с пространством. В эту категорию страхов людей Карвасарский выделил следующие виды фобий:

клаустрофобия – боязнь замкнутого пространства; агорофобия – страх открытых пространств (страх выходить из дома); страх глубины и высоты.

2. Социофобии – страхи, связанные с контактами с другими людьми:

эрейтофобия (страх покраснеть в присутствии людей); глоссофобия (страх публичных выступлений); охлофобия (страх толпы); демофобия (боязнь людей в принципе).

3. Нозофобии – страх и навязчивые опасения за свое здоровье.

В последнее время этот вид страха у людей встречается довольно часто. Этот страх напрямую связан со страхом смерти.

кардиофобия (это страх остановки сердца, страх умереть от сердечного приступа); канцерофобия (страх заболеть раком); лиссофобия (боязнь сойти с ума).

4. Страх смерти или танатофобия. Очень сильный страх, основа всех страхов. Этот вид страха испытывают все люди.

5. Страх навредить себе и близким. Некоторые люди боятся нанести вред своему ребенку или родителям. Этот страх становится навязчивым и начинает управлять жизнью того человека, который испытывает данный вид страха.

6. Контрастные страхи. Например, страх громко произнести нецензурные слова в обществе у благовоспитанного человека.

7. Страх перед страхом – фобофобия. Этот вид страха выявляет наивысшую степень невротичности из всех остальных видов страха, поскольку объектом страха выступает эмоция, это можно отнести к двойному смысловому уровню [34].

Т.П. Симсон в детском и подростковом возрасте выделяет пять основных групп синдрома страха:

- «навязчивые страхи;
- страхи со сверхценным содержанием;
- недифференцированные, бессодержательные страхи;
- страхи бредового характера;
- ночные страхи» [61, с. 35].

Навязчивые страхи, по наблюдениям Т.П. Симсон, могут возникать у детей раннего возраста, только начинающих ходить, после испуга, связанного с падением и ушибом. В этих случаях может возникнуть навязчивый страх ходьбы, который тормозит дальнейшее закрепление нового навыка. Навязчивые страхи у детей отличаются конкретностью содержания, относительной простотой, более или менее отчетливой связью с содержанием психотравмирующей ситуацией [61].

Страхи и опасения у детей младшего возраста (страх высоты, заражения), возникающие после перенесенного испуга, еще не обладают

всеми признаками навязчивости, в частности, они в большинстве случаев не сопровождаются осознанными переживаниями чуждости, чувством внутренней зависимости и активным стремлением к преодолению страхов. Вместе с тем их постоянство, возникающее вопреки желанию ребенка, позволяет считать такие страхи незавершенными. Дети сами рассказывают о своих страхах, пытаются от них избавиться, но не могут.

С возрастом тематика страхов изменяется. Так, у подростков могут встречаться навязчивые страхи покраснения, физических недостатков (прыщи на лице, недостаточно прямые ноги, особенности фигуры, излишняя полнота и т. п.). У школьников нередко возникают страхи несостоятельности той или иной деятельности: страх устных ответов в школе, страх речи у заикающихся (логофобия).

К навязчивым страхам также относятся: гипсофобия (страх высоты), клаустрофобия (боязнь закрытых пространств), агорофобия (боязнь открытых пространств), ситофобия (боязнь принимать пищу) и т.д.

То есть такие страхи ребенок испытывает в определенных, конкретных ситуациях и боится обстоятельств, которые могут их за собой повлечь [61].

Сверхценные страхи у детей и подростков могут наблюдаться при навязчивых и невротических состояниях. Так, при невротических страхах у детей дошкольного и младшего школьного возраста преобладают страхи темноты, одиночества и страхи, связанные с живыми объектами, вызвавшими испуг ребенка (различные животные, «черный дядька» и др.). В этих случаях ребенок убежден в обоснованности этих страхов и не пытается их преодолевать в отличие от навязчивых страхов.

Как пишет В.В. Ковалев, «при невротических страхах страх неразрывно связан с образным представлением темноты (в виде различных устрашающих объектов, которые могут в ней скрываться), одиночества (т. е. мнимых опасностей, которые подстерегают его в отсутствии родителей), представлениями о тех или иных напугавших ребенка животных или людях. Такие представления преобладают в сознании, сопровождаются тревогой,

сводят к минимуму действие успокаивающих разговоров окружающих, т. е. приобретают сверхценный характер» [37. 63].

Своеобразную разновидность сверхценных страхов у детей в возрасте 7—9 лет представляет так называемый страх школы, связанный со школьной ситуацией, страх неуспеваемости, наказания за нарушение дисциплины, страх перед строгим учителем (дидактогения) и т. п. Страх школы может быть источником упорных отказов от её посещения и явлений школьной дезадаптации [55].

Детские сверхценные страхи считают самыми распространенными, именно с ними в 90% всех случаев сталкиваются практикующие психологи. На этих страхах дети часто «застревают» и «вытащить» их из собственных фантазий очень сложно. Самым распространенным является страх смерти. В чистом виде этот страх проявляется у 6- 7- летних школьников, а у детей более старшего возраста проявляется не на прямую, а опосредованно, через другие страхи. К опосредованному детскому сверхценному страху смерти можно отнести: страх темноты (в которой детское воображение поселяет ведьм, оборотней и призраков), сказочных персонажей, а также страх потеряться, нападения, воды, огня, боли и резких звуков.

Психопатологические недифференцированные, бессодержательные страхи характеризуются переживанием неопределенной угрозы жизни в сочетании с общим двигательным беспокойством и разнообразными вегетативными нарушениями (тахикардия, покраснение лица, потливость) и неприятные соматические ощущения (сдавливание и замирание в области сердца, приливами крови к лицу, спазмами в области живота и др.). Ребёнок не связывает своих ощущений с психотравмирующей ситуацией, не может рассказать о своих переживаниях, но повторяет слова «страшно» или «боюсь». У детей школьного и подросткового возраста это страх смерти вообще или от какой-либо конкретной причины проявляется в высказываниях: «боюсь задохнуться», «сердце сейчас остановится» и др. Такие страхи могут носить приступообразный характер и наблюдаться при неврозах и вяло текущей шизофрении [21].

Страхи бредового характера отличаются переживаниями скрытой угрозы со стороны людей и животных, сопровождаются постоянной тревогой, настороженностью, подозрительностью. В действиях окружающих они предполагают угрозу для себя. Тематика бредовых страхов зависит от возраста ребенка. Дети младшего возраста боятся одиночества, теней за окном, ветра, шума воды, разнообразных бытовых звуков (водопроводных кранов, электрической лампочки, холодильника и др.), незнакомых людей, персонажей из детских книг, телевизионных передач.

У детей школьного возраста бредовые страхи приобретают более отвлеченный характер, нередко сопровождающиеся обманами восприятия (иллюзиями). Соответственно меняется поведение ребенка. Такие страхи с возрастом приобретают характер бредовых страхов, которые не удастся снять убеждением. Бредовые страхи наблюдаются при различном течении шизофрении [37].

Ночные страхи — это сборная группа состояний страха, общими признаками которых являются возникновение во время ночного сна и наличие той или иной степени измененного сознания (чаще типа рудиментарного сумеречного расстройства сознания). Наблюдаются ночные страхи в дошкольном или младшем школьном возрасте, причем у мальчиков вдвое чаще, чем у девочек. Ночные страхи выражаются в том, что ребёнок во время сна становится беспокойным, испытывает сильный страх, кричит, произносит отдельные слова: «боюсь, прогони его, он хватает меня» и т. п., которые указывают на наличие устрашающих переживаний типа сновидений. В этих случаях ребёнок зовет мать, хотя не узнает её и не отвечает на её вопросы, а утром при пробуждении ничего не помнит о случившемся или даёт отрывочные сведения о страшном сне, который ему снился [37].

Ночные страхи могут возникать почти каждую ночь или с большими интервалами. В некоторых случаях им свойственна определенная периодичность. По мнению многих авторов (Жариков Н.М., Захаров А.И., Мамцева В.Н., Селецкий А.И. и др.) «ночные страхи относятся в основном к невротическим состояниям, но в ряде случаев они носят эпилептоидный

характер, что требует тщательно-го наблюдения и обследования ребенка. Ночные страхи могут сочетаться со снохождением (сомнамбулизмом) и сноговорением, характер которых часто имеет эпилептическую основу» [25, с. 22].

Что касается функций страха, на первый, поверхностный взгляд страх даёт человеку мало приятного: приносит ему огорчения, сковывает активность и даже может вызвать психосоматические болезни. Отмечая отрицательное значение страха для человека, многие авторы утверждают, что это значение проявляется гораздо более широко, чем положительное [15].

«Страх может держать человека в постоянном напряжении, порождать неуверенность в себе и не позволять личности реализоваться в полную силу. Когда человек испытывает страх, его внимание резко сужается, заостряясь на объекте или ситуации, сигнализирующей об опасности. Кроме того, страх ограничивает свободу поведения человека. Следует сказать, что в страхе человек перестает принадлежать себе, он движим одним-единственным стремлением – устранить угрозу, избежать опасности» [15, с. 31].

Однако, как и всё в природе, первоначально эмоция страха возникла в процессе эволюции как защита организма человека от всевозможных опасностей жизни. Страх – очень сильная эмоция, и она оказывает весьма заметное влияние на перцептивно-когнитивные процессы и поведение индивида. Пока страх не выходит за пределы разумного, в нём нет ничего ужасного или дезадаптивного. Он защищает нас от опасности, заставляет учитывать возможный риск, и это чрезвычайно полезно для адаптации и в конечном итоге способствует благополучию и счастью индивида. Как реакция на угрозу страх позволяет избежать встречи с ней, играя, таким образом, защитную адаптивную роль в системе психической саморегуляции. Страх – это своеобразное средство познания окружающей действительности, ведущее к более критичному и избирательному отношению к ней. В случае, когда он достигает силы аффекта (страх панический, ужас), он способен навязать стереотипы поведения – бегство, оцепенение, агрессию [15].

В. А. Андрусенко выделяет (как и у всех эмоций) следующие функции страха: «оценочную, синтезирующую, сигнализирующую, организующе-дезорганизующую, эвристическую» [6, с. 93].

В. Н. Гуляихин и Н. А. Тельнова предлагают иной перечень функций страха: мотивационная, адаптивная, оценочная, сигнально-ориентационная, организационная, социализирующая, мобилизационная, прогностическая, смыслообразующая [65]. Видим, как и В.А.Андрусенко, авторы также отождествили функции и роль страха.

Мотивационная функция связана с побуждением к поиску безопасной среды существования, с избеганием опасности и предупреждением возникновения опасных ситуаций.

Адаптивная функция, по мнению этих авторов, отражает получение опыта переживания страха в данной ситуации и более осторожное поведение.

Мобилизационная функция связана с мобилизацией энергоресурсов и силы воли для преодоления опасной ситуации. Известны многие случаи, когда при страхе люди проявляли такую физическую силу и быстроту бега, которые в обычной ситуации были недостижимы, несмотря на все старания.

Оценочная функция – это оценка степени опасности и защищенности от нее. Выделение этой функции в описанном авторами виде вызывает сомнение, так как оценивает ситуацию человек с помощью своего интеллекта, а не с помощью эмоции. Поэтому более правомерно говорить не об этой функции страха, а о следующей.

Сигнально-ориентационная функция: страх является сигналом, предупреждающим об опасности, ориентирующим человека на определенный вид поведения, связанного с самосохранением.

Организационная, или упорядочивающая, функция связана, по мысли авторов, с повиновением и послушанием из-за страха.

Социализирующая функция: трансляция для общества моделей поведения. Страх подавляет проявление социально неприемлемых качеств и способствует формированию социально необходимых качеств человека. Выделение этой функции, по сути, дублирует предыдущую функцию (страх

перед наказанием). Кроме того, переход с биологической позиции рассмотрения страха на социальную означает «перевод стрелок» с функций страха на их роль в организации поведения. Это замечание можно отнести и к следующим «функциям», выделенным авторами [6].

Прогностическая функция дает возможность в ряде случаев прогнозировать типичные варианты поведения людей. На самом деле сделать это довольно трудно, учитывая наличие трех вариантов проявления страха: ступора, бегства и «боевого возбуждения» (агрессии). Для такого прогноза необходимо знать психологические особенности человека.

Смыслообразующая функция способствует, как пишут авторы, формированию новообразований в структуре личности (изменение картины мира, переосмысление мировоззрения, формирование новых смыслообразований). Конечно, если постоянно бить ребенка, то можно изменить у него отношение к людям и вообще к своему существованию, но это случаи, когда человек использует страх, а не страх появляется, чтобы человек изменил свои взгляды на мир.

Таким образом, в данном перечислении функций страха речь идет о его роли в организации поведения, которое связано с восприятием и оценкой ситуации, прогнозированием последствий. Кроме того, в функции зачислены и те роли, которые может играть эта эмоция в организации поведения человека. Функция же страха одна – защитная, т. е. адаптивная, реализуемая через сигнализацию об опасности и мобилизации энергетических резервов организма, помогающих избежать опасности [6].

В социальном развитии человека страх выступает как одно из средств воспитания, выполняя определенную социализирующую или обучающую роль в процессе формирования личности. Поэтому воспитание устойчивости к страху обычно направлено не на избавление от него, а на выработку умений владеть собой при его наличии. Таким образом, страх используется как фактор регуляции поведения. В некотором роде страх – это «способ отграничения «Я» от чужеродного, неприемлемого влияния извне, т. е. страх – это демаркационная линия личного, безопасного пространства, в котором

сохраняется единство «Я» и уверенность в себе. Страх способен мобилизовать человека перед лицом внешней опасности, способствуя интеграции внутренних психических ресурсов» [33, с. 178].

Понимание функции страха прежде всего как защитной, адаптивной, близко и нам, поскольку при проведении нами исследования механизмов психологической защиты, используемых младшими школьниками в состоянии напряжения, мы пришли к выводу, что школьники используют так называемые копинг-стратегии, направленные на ограждение сознания от неприятных, травмирующих переживаний, сопряженных с внутренними и внешними конфликтами, состояниями тревоги и дискомфорта.

1.2. Возрастные особенности проявления страхов в младшем школьном возрасте

Что касается детского страха, его проблематика имеет не такую давнюю историю в психологической науке. Подробным изучением феномена страха в детском возрасте занимались следующие зарубежные учёные: Ж. Годфруа, К. Изард, Г.С. Салливен, А. Фрейд, З. Фрейд, А. Фромм, С. Холл.

В отечественной психологии изучение страха у детей велось в рамках концепции неврозов и невротического развития личности. В данном случае авторы не создавали собственные целостные концепции детского страха, а в рамках своих задач вносили ряд существенных замечаний, связанных со спецификой детского страха. Так, Н.С. Жуковская пишет о неврозе страха как о группе реактивных (психогенных) состояний с ведущим синдромом страхов. В.А.Гурьева выделяет невроз страха, развившийся из острой аффективно-шоковой реакции и возникший постепенно, под влиянием травмирующей ситуации. Первый характеризуется паническим страхом, а второй – страхами, носящими навязчивый характер. Т.П.Симсон отмечает высокое значение фактора неожиданности для возникновения детских страхов. Она заявляет, что любое явление, если оно возникло неожиданно, может стать источником страха. Вышеприведенные и другие авторы данного направления, говоря о детском страхе, в первую очередь описывали клиническую картину «невроза

страха», его классификацию, – уделяя небольшое количество места его возрастным особенностям. Однако в отечественной психологии существует ряд исследователей, уделявших большое внимание страху в дошкольном и младшем школьном возрасте. В.И.Гарбузов разрабатывал концепцию неврозов у детей. Анализируя специфику детских страхов, он отмечал, что за всеми страхами ребенка стоит неосознаваемый или осознаваемый страх смерти. О периоде перехода дошкольника в младший школьный возраст он говорил, что в этом возрасте малыш постигает всю свою беспомощность и сложность окружающего мира, с этого возраста он начинает задумываться о смерти. Возникают вопросы: «А я не умру?»; «А ты, мама, не умрешь?». Страх смерти естественен для человека. Этот страх – корень всех страхов. Ребенок может бояться Бабы Яги, волка и «чужого дяди», бояться многих объектов, иметь множество различных страхов, но за ним и стоит одно – страх смерти [20].

Согласно А.И. Захарову, понимание опасности, ее осознание формируется в процессе жизненного опыта и межличностных отношений, когда некоторые индифферентные для ребенка раздражители постепенно приобретают характер угрожающих воздействий. В таких случаях можно говорить о появлении травмирующего опыта, психологическом заражении страхом от окружающих ребенка лиц и произвольном обучении с их стороны соответствующему типу эмоциональных реакций. Всё это дает основание говорить об условно-рефлекторной мотивации страха, поскольку в нём закодирована эмоционально переработанная информация о возможности опасности. Саму эмоцию «страх» в детском возрасте, А. И. Захаров рассматривал как основную движущую силу невротического развития личности. В 5-7 лет происходит осознание детьми смерти как прекращения жизни. За бурным аффективным всплеском следует «успокоение», когда ребенок перестает задавать «пугающие» родителей вопросы о смерти и фантазировать по поводу этого. Однако, как замечает А.И. Захаров, «мы не можем окончательно «похоронить» страх смерти, он трансформируется в страх смерти родителей» [28, с. 135]. Социальная реальность приводит к тому, что в данном возрасте на первый план выходит страх быть не тем, не

соответствовать предъявляемым ребенку требованиям. Этот страх, как правило, проявляется в особенно значимых для ребенка ситуациях (ответ у доски, контрольная работа и пр.). Для детей 7-11 лет характерно уменьшение эгоцентризма и увеличение социоцентрической направленности личности. Соответственно младший школьный возраст – это возраст, когда перекрещиваются инстинктивные и социально опосредованные страхи. Инстинктивные, преимущественно эмоциональные формы страха – это собственно страх как аффективно воспринимаемая угроза для жизни, в то время как социальные формы страха являются ее интеллектуальной переработкой, своего рода рационализацией страха. Эти две тенденции, скрещиваясь в непосредственных объектах страха, порождают причудливые мифологические образы страхов. При уменьшении реальных, но объективно не таких «страшных» страхов (одиночества, темноты и т.п.) и увеличении объективно существующих, социальных страхов (школы, отметки, плохого поведения и пр.) у младших школьников большое место занимают так называемые фантастические страхи темных сил, магических существ, драконов, пришельцев, роботов и прочих фигур, которые могут появляться в их сновидениях [28].

При анализе проявления страхов в младшем школьном возрасте, необходимо уделить внимание такой характеристике данного периода в жизни, как смена социальной ситуации развития ребёнка, поскольку именно она способствует увеличению тревожности и количества страхов у младших школьников.

Итак, младший школьный возраст – это возраст от 6-7 до 9-10 лет [78].

Самый важный момент в этом периоде – это начало обучения в школе. У ребенка происходит перестройка всех систем отношений с действительностью. Если у дошкольника существовали две сферы социальных отношений: «ребенок – взрослый» и «ребенок – дети», то теперь в системе отношений «ребенок – взрослый» произошли изменения. Она разделилась на две части: «ребенок – родитель» и «ребенок – учитель». Система «ребенок – учитель» начинает определять отношение ребенка и к родителям, и к детям.

Это было экспериментально показано Б.Г. Ананьевым, Л.И. Божович, И.С. Славиной. Данные отношения становятся для ребенка центральными, потому что появляется оценочная система: хорошие отметки и хорошее поведение, оценивание исходит от учителя. От того, какие оценки он будет получать, зависят отношения со сверстниками и родителями. Отношения «ребенок – учитель» превращаются в отношения «ребенок – общество». В учителе оказываются воплощенными требования общества. В школе построена система определенных отношений, и ее носителем является учитель. С началом обучения в школе у ребенка изменяются отношения с окружающими людьми. Несмотря на то, что он продолжает жить в том же доме, ходить по тем же улицам, жизнь его кардинально меняется. Свобода дошкольного детства сменяется отношениями зависимости и подчинения определенным правилам. Родители начинают контролировать его: интересуются оценками и высказывают свое мнение по поводу них, проверяют домашние задания, составляют режим дня. Ребенку начинает казаться, что родители стали любить его меньше, потому что теперь их больше всего интересуют оценки. Это возлагает на него новую ответственность: ему приходится контролировать свои ситуативные импульсы, организовывать свою жизнь. В результате ребенок начинает испытывать чувство одиночества и отчуждения от близких. Младший школьный возраст характеризуется тем, что у ребенка появляется новый статус: он ученик и ответственный человек [19].

Новая социальная ситуация ужесточает условия жизни ребёнка и выступает для него как стрессогенная. У каждого ребенка изменяется эмоциональное состояние, повышается психическая напряженность, что отражается как на физическом здоровье, так и на поведении.

Нам в нашем исследовании важно учитывать данный факт, поскольку он напрямую связан с увеличением тревожности и появлением дополнительных страхов в этом возрасте.

Рассмотрим возрастные нормы страхов, характерные для младшего школьного возраста.

Согласно данным исследования М.Кузьминой, каждый возраст характеризуется наличием того или иного страха, который является нормой для данного возраста.

Поскольку мы проводили наше исследование в четвёртых классах средней школы, а это возраст 9-10 лет, нормой количества страхов в этом возрасте, согласно Таблице страхов М.Кузьминой, является:

- мальчики – 7 страхов (страх заболеть, смерти родителей, наказания, опоздать в школу, страшных снов, глубины, больших площадей,)
- девочки – 10 страхов (страх остаться дома одной, нападения, смерти родителей, опоздать в школу, страх темноты, животных, стихии, воды, врачей, боли) [9].

Итак, дальнейший рост самосознания в данном возрасте связан, прежде всего, с новой социальной позицией школьника. Социальная активность личности проявляется формированием чувства ответственности, долга, обязанности, всего того, что объединяется понятием «совесть» как совокупности нравственно-этических, моральных основ личности. Переживание своего соответствия групповым (коллективным) стандартам, правилам, нормам поведения сопровождается выраженным чувством вины при мнимых или реальных отклонениях. Поэтому, несмотря на общее уменьшение количества страхов, одним из ведущих страхов в рассматриваемом возрасте будет страх опоздания в школу (у мальчиков в 10 лет; у девочек в 8 и 9 лет). В более широком плане страх опоздать означает не успеть, боязнь заслужить порицание, сделать что-либо не так, как следует, как принято. Большая выраженность этого страха у девочек не случайна, поскольку они раньше, чем мальчики, обнаруживают принятие социальных норм, в большей степени подвержены чувству вины и более критично (принципиально) воспринимают отклонения своего поведения от общепринятых норм. Возросшее чувство ответственности проявляется и в нарастании страха смерти родителей (у мальчиков и девочек в 9 лет). Соответственно «эгоцентрический» страх смерти себя, продолжая еще быть относительно выраженным у мальчиков, заметно уменьшается у девочек.

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Бармалей | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Опоздать в школу | | | | | * | * | * | | | | | | | | * | * | * | | | |
| Перед засыпанием | * | | * | | | | | | * | | | * | * | | | | | | | |
| Страшных снов | | * | | * | | | * | | * | * | | * | * | | * | | | | | * |
| Темноты | * | * | | * | | | | | | | * | * | | | * | | | * | | |
| Животных: волка, змей, пауков | | | * | | * | | | | * | | | * | | | * | * | * | * | * | * |
| Транспорта: машин, самолёта | | | | * | | | | * | | | | * | | | | | | | * | |
| Бури, землетрясения | * | | | | * | | * | | | | | * | | * | | | * | * | | |
| Высоты | | | * | | * | | * | | * | | | * | * | | | | * | * | * | * |
| Глубины | | | | * | | | * | | | | | * | * | | | | * | * | * | * |
| Тесных помещений | | | | * | * | | | * | | * | | * | | | | | | | | |
| Воды | | * | | | | | | | | | * | * | | * | | | * | | * | |
| Огня | * | | | | | | | | | * | * | | * | | | | | | * | |
| Пожара | | * | | * | | | * | | | * | | | * | | | * | | | * | |
| Войны | | | * | | * | | * | * | | | * | | * | | * | | * | * | * | * |
| Больших помещений, улиц | | | | | | | * | | * | | | * | | | * | | * | | * | |
| Врачей | * | | | * | | | * | | * | * | | * | | * | | * | | * | | * |
| Уколов | * | | * | | * | | | | * | * | | * | * | | * | | * | | * | |
| Боли | | | | * | | | * | | * | | * | * | | * | * | * | * | * | * | * |
| Резких громких звуков | | | | | * | * | | * | | | | | | * | * | | | | | |

Подводя итог, можно сделать вывод о том, что в младшем школьном возрасте ведущим становится страх не соответствовать требованиям социального окружения, быть не тем, кого любят и ценят родители, учителя, сверстники. Из этого глобального страха вытекают уже множество маленьких "страшков": боязнь сделать ошибку, боязнь опоздать на урок и т.п. Кроме этого детям указанного возраста свойственно магическое мышление, поэтому они начинают бояться таинственных явлений, предсказаний, суеверий. Это возраст детских страшилок и леденящих душу рассказов, которыми ребята с удовольствием пугают друг друга.

Рассмотрим особенности проявления страха в младшем школьном возрасте.

Проявление страха иногда так очевидно, что не нуждается в комментариях, например ужас, оцепенение, растерянность, плач, бегство. О

других страхах можно судить только по ряду косвенных признаков, таких как стремление избегать посещения ряда мест, разговоров и книг на определённую тему, смущение и застенчивость при общении.

«Г.А. Фортунатов выделяет две формы проявления страха:

- активную, когда ребёнок стремится убежать или бешено сопротивляется, борется;

- пассивную, когда ребёнок замирает, съёживается, закрывает глаза, осторожно двигается, прячется, а иногда полностью покоряется и отказывается от сопротивления» [68, с. 17.].

Поскольку объединяющим началом для страха и тревоги является чувство беспокойства, А.И. Захаров предлагает рассматривать и его проявления [27].

При остро возникающем чувстве беспокойства ребёнок теряет, не находит нужных слов для ответа, говорит невпопад, невнятным, дрожащим от волнения голосом и часто замолкает совсем. Взгляд отсутствующий, выражение лица испуганное. Внутри всё «опускается», холодеет, тело становится тяжёлым, ноги ватными, во рту пересыхает, дыхание прерывается, «сосёт под ложечкой», щемит в области сердца, ладони становятся влажными, лицо бледнеет, и весь человек «обливается холодным потом». Одновременно он совершает много лишних движений или становится неподвижным и скованным. Перечисленные симптомы острого беспокойства говорят о перенапряжении психофизиологических функций организма [27].

В состоянии беспокойства с преобладанием тревожности отмечаются длительное возбуждение, непоследовательность в поступках, нередко чрезмерное любопытство и стремление занять себя любой, даже ненужной деятельностью. Характерна непереносимость ожидания, которая выражается спешкой и нетерпением. Типичны многословность, излишняя обстоятельность в разъяснениях, беспрерывные звонки, что создает видимость занятости, ощущение нужности, устраняющие в ряде случаев страх одиночества. Стремление всё согласовать, предусмотреть направлено на предупреждение самой возможности появления какой-либо неприятной ситуации. Для

состояния беспокойства с преобладанием боязни типичны медлительность. Речь невыразительна, мышление инертно, настроение подавленное. В отличие от депрессии нет тоски, апатии, идей самоуничтожения, мыслей о самоубийстве, сохраняется достаточная активность в других, незатронутых страхом сферах жизнедеятельности [24].

Поскольку базой исследования в рамках данной Диссертации являются младшие школьники и их матери, проживающие в зоне проведения военных действий, целесообразно будет рассмотреть особенности проявления детских страхов в кризисных ситуациях.

Для начала дадим определение кризисной ситуации.

Кризис (от греческого crisis — решение, переломный момент, исход) в психологии определяется как тяжелое состояние, вызванное какой-либо причиной или как резкое изменение статусов персональной жизни.

Ситуация (от лат. situation – положение) – совокупность условий и обстоятельств, создающих определенные отношения, обстановку, положение.

«Кризисная ситуация – это ситуация эмоционального и интеллектуального стресса, требующая значительного изменения представлений о мире и о себе за короткий промежуток времени. Человек, находящийся в кризисной ситуации, не может оставаться прежним. Ему не удастся осмыслить свой психотравмирующий опыт, оперируя знакомыми, шаблонными категориями и использовать привычные модели решения проблем. Кризисные ситуации следует воспринимать как предупреждение о том, что нужно что-то предпринять, пока не произошло нечто худшее. В практической психологии выделяют следующие стадии развития кризисных ситуаций:

- первичный рост напряжения, стимулирующий привычные способы решения проблем;
- дальнейший рост напряжения в условиях, когда эти способы оказываются безрезультатными;
- еще большее увеличение напряжения, требующее мобилизации внешних и внутренних источников;

- если всё оказывается тщетным, наступает дезорганизация личности, повышается тревожность, депрессия, чувство беспомощности и безнадежности;
- негативные или позитивные изменения, ведущие к деградации или развитию индивида, проходящего через кризисные ситуации» [45, с. 17].

В наши дни происходит огромное количество бедствий и катастроф, мир буквально захлестывает эпидемия террористических актов и войн. Понятия экстремальных, кризисных и чрезвычайных ситуаций еще не получили исчерпывающего определения. Представляется, что недостаточно рассматривать их лишь с точки зрения объективных особенностей, не беря во внимание психологические составляющие, такие, как, например, восприятие, понимание, реагирование и поведение людей в таких ситуациях. Человек так или иначе психологически вовлечён в экстремальную ситуацию: как её инициатор, или как жертва, или как очевидец.

Оказавшиеся в экстремальных ситуациях, люди проходят в своих психологических состояниях ряд этапов. Сначала возникает острый эмоциональный шок, который характеризуется общим психическим напряжением с преобладанием чувства отчаяния и страха при обострённом восприятии.

Затем наступает психофизиологическая демобилизация, существенное ухудшение самочувствия и психоэмоционального состояния с преобладанием чувства растерянности, панических реакций, понижением моральных норм поведения, уменьшением уровня эффективности деятельности и мотивации к ней, депрессивными тенденциями. На этом, втором этапе степень и характер психогенных нарушений во многом зависят не только от самой экстремальной ситуации, её интенсивности, внезапности возникновения, продолжительности действия, но и от особенностей личности пострадавших, а также от сохранения опасности и от новых стрессовых воздействий.

На смену этому этапу приходит стадия разрешения, когда постепенно стабилизируется настроение и самочувствие, однако сохраняются пониженный эмоциональный фон и контакты с окружающими ограничены.

Затем наступает стадия восстановления, когда активизируется межличностное общение.

На третьем этапе у человека, пережившего экстремальный стресс, происходит сложная эмоциональная и когнитивная переработка ситуации, оценка собственных переживаний и ощущений. При этом актуальность приобретают также травмирующие психику факторы, связанные с изменением жизненного стереотипа. Становясь хроническими, эти факторы способствуют формированию относительно стойких психогенных расстройств. Их особенностью является наличие выраженного тревожного напряжения, страха, различных вегетативных дисфункций, порождающих впоследствии психосоматические нарушения. У переживших экстремальную ситуацию значительно снижается работоспособность, а также критическое отношение к своим возможностям.

Интересно, что только в посткатастрофный период можно реально определить степень деструктивного влияния катастрофы на динамику социальной структуры, на производственное, социокультурное, психологическое взаимодействие людей, на демографические процессы в зонах бедствия.

Каждая конкретная критическая ситуация не является каким-то застывшим образованием, она имеет сложную внутреннюю динамику, в которой различные типы ситуаций влияют друг на друга через внутреннее состояние, внешнее поведение человека и его последствия [45].

В состоянии кризиса меняется эмоциональная сфера человека. Человек может испытывать одно из трех доминирующих чувств: депрессию, деструктивное чувство или одиночество.

Депрессивная реакция проявляется в таких чувствах, как апатия, равнодушие, разочарование, усталость, тоска, подавленность, безразличие.

К деструктивным чувствам относится раздражительность, злость, обида, агрессия, ненависть, досада, упрямство, придирчивость, мнительность, зависть.

Одиночество выражается в таких переживаниях, как чувство ненужности, непонимания, тупика, безнадежности, пустоты рядом.

Причины возникновения критических состояний разнообразны.

С одной стороны, на них оказывают влияние социальные и ситуационные факторы, с другой стороны — индивидуальные и биологические особенности самого человека.

Предрасположенность к кризисным состояниям особенно велика у детей, подростков и лиц старшего возраста. К группе риска по развитию кризисных состояний также относятся люди с физическим истощением, имеющие психотравму, переживавшие тяжелую потерю.

Большое значение для возникновения кризисных состояний имеют характер и интенсивность стрессовой ситуации. Стрессовые факторы могут быть острыми, внезапно возникающим, опасными для жизни: природные и техногенные катастрофы, войны, аварии, или хроническими, постоянными, растянутыми во времени: социально-экономические трудности, конфликтные ситуации в семье или на работе [45].

Согласно Аллану Фромму, существуют четыре типа ситуаций, при которых у ребенка возникает страх или предрасположение к нему: подражание, травма, система «наказание — вражда — вина» и постоянно возобновляющийся страх [72].

Поскольку при подражании ребёнок перенимает многие страхи родителей и их отношение к ним, он так же чутко воспримет и психическое состояние матери или отца в экстремальной, кризисной ситуации. Ребенку достаточно увидеть, например, что мать встревожена или чего-то боится, как и он тоже начинает беспокоиться. Он как бы ловит эмоции окружающих и, как может, переваривает их. Если родитель волнуется, нервничает, плачет, то это и есть то, что воспринимает ребенок: все очень плохо, надо бояться и переживать. Если волнуются и плачут все окружающие, ребенок заплачет тоже, но не потому, что он что-то понял, а потому, что сам факт переживания окружающих его пугает [8].

Страх ребёнка бывает так очевиден, что его можно обнаружить сразу. Например, оцепенение, ужас, плач, растерянность, бегство. О других же страхах детей можно судить только косвенным признакам, которые могут оставаться не заметными долгое время.

Проявление детских страхов в экстремальной/кризисной ситуации практически не отличается от признаков проявления страхов, рассмотренных выше и характеризуется следующим:

- началом возникновения страха и тревожного состояния является появление чувства беспокойства у ребенка;
- при остром чувстве страха ребенок говорит невпопад, дрожащим голосом;
- взгляд ребенка обычно отсутствующий, а выражение лица испуганное;
- тело ребенка становится холодным, конечности леденеют и становятся влажными;
- сбивается дыхание, учащается сердцебиение;
- кожные покровы ребенка бледнеют или становятся красными, могут покрываться пятнами.

Особенностью же проявления детского страха в экстремальной, критической для жизни ситуации, может являться, например то, что ребенок, проживающий в зоне боевых действий, воспринимает окружающую его действительность в ракурсе постоянной опасности и постоянного подсознательного ожидания этой опасности. Примером этого может служить реакция детей на внезапные громкие хлопки лопнувших на праздновании детского дня рождения надувных шаров, по звуку напоминающие взрыв: все дети возрастом от 4-х до 12-ти лет упали вниз под стол в надежде спрятаться от опасности.

Детские страхи в кризисных, экстремальных условиях, если своевременно не оказать ребенку и его родителям психологическую помощь, могут перерасти в невротические расстройства с психомоторными нарушениями (тики, заикание, энурез) [28].

В завершение можно сделать вывод: несмотря на то, что появление различных эмоциональных нарушений, психологических проблем связано с рядом неблагоприятных событий, произошедших в детстве, страх играет немаловажную роль в жизни ребёнка: с одной стороны, он может уберечь от необдуманных и рискованных поступков, с другой – положительные и устойчивые страхи препятствуют развитию личности ребёнка, сковывают творческую энергию, способствуют формированию неуверенности и повышенной тревожности. Ребенок должен знать то, что ему положено знать по возрасту, о реальных опасностях и угрозах, и относиться к этому адекватно.

1.3. Психолого-педагогические детерминанты проявления страхов в младшем школьном возрасте

В отличие от многих других проблем детства, некоторые специалисты часто с полной уверенностью говорят, что страхи детей – это возрастная проблема. На самом деле, это очень серьезная социально – педагогическая проблема. Ребенок растет, страхи растут вместе с ним. Они множатся и становятся агрессивными. С одной стороны, страх может уберечь от необузданных рискованных поступков, а с другой – продолжительные и устойчивые страхи препятствуют развитию личности, сковывают творческую энергию, способствуют формированию неуверенности и тревожности.

Нестабильность нашей жизни, многочисленные социальные проблемы, издержки воспитания детей в семье, детском саду, в школе и целый ряд других факторов – вот причины появления у современных детей состояния страхов. В каждом возрасте наблюдается и так называемые информативные страхи, которые появляются как результат развития интеллектуальной сферы и воображения ребенка.

При благоприятных обстоятельствах жизни такие страхи исчезают, но при неблагоприятных социально – педагогических условиях детские страхи создают множество адаптационных, невротических, личностных и других проблем. Ученые давно установили, что не только наше тело бурно реагирует на опасные ситуации. Страх может приводить к изменению частоты и силы

сердечных сокращений, вызывать потливость, провоцировать желудочно-кишечные расстройства (тошноту, рвоту, метеоризм, понос), влиять на деятельность дыхательной системы, вызывая чувство нехватки воздуха, приводить к задержке мочеиспускания или, наоборот, провоцировать непроизвольное отделение мочи, а также вызвать дефекацию («медвежья болезнь»).

Следует отметить, что взаимосвязь между эмоцией страха и состоянием внутренних органов многообразна и неоднозначна. С одной стороны, страх и тревожные мысли неблагоприятно сказываются на работе внутренних органов, а с другой – нарушения в работе внутренних органов могут вызвать приступы страха [18].

Рассмотрим причины (факторы возникновения) страхов в младшем школьном возрасте. Такими причинами могут быть:

- биологическая предрасположенность – особенности свойств нервной системы ребёнка, повышенная эмоциональная чувствительность, впечатлительность, ранимость, неврозы.

Повышенная впечатлительность детей выражается в их эмоциональной ранимости и уязвимости, когда они «всё близко принимают к сердцу и легко расстраиваются», будучи неспособными к агрессивным ответам. Подверженные страхам дети не склонны к внешнему, открытому выражению своих чувств и переживаний – они « всё держат в себе». Наибольшее количество страхов у детей с неврозами. У девочек в отличие от мальчиков страхов достоверно больше, подчеркивая более выраженный природный инстинкт самосохранения.

- внутрисемейные причины – высокая тревожность родителей, запугивание, многочисленные запреты со стороны родителей;

- взаимоотношения со сверстниками – детский коллектив не принимает ребёнка, обижает его, ребёнок боится быть униженным; либо отсутствие общения ребёнка со сверстниками (у детей, живущих в отдельных квартирах, страхи встречаются чаще, чем у детей из коммунальных квартир. В отдельных квартирах дети лишены непосредственного контакта друг с другом. У них

больше вероятность появления страхов одиночества, темноты, страшных снов, чудовищ; недостаточная двигательная и игровая активность, потеря навыков коллективной игры способствуют развитию у детей беспокойства. Отсутствие эмоционально насыщенных, шумных и подвижных игр существенно обедняет эмоциональную жизнь, приводит к чрезмерно ранней и односторонней интеллектуализации психики);

- развитое воображение, детская фантазия – ребёнок сам придумывает себе предмет страха;

- конкретный случай, который напугал ребёнка (например, укусила собака или долго находился в закрытом лифте) [24].

Рассмотрим подробнее внутрисемейные причины:

«1. Отсутствие возможности для ролевой идентификации с родителем того же пола, преимущественно у мальчиков, создаёт проблемы в общении со сверстниками и неуверенность в себе.

На количество страхов влияет также и состав семьи. У девочек и мальчиков младшего школьного возраста число страхов заметно выше в неполных семьях, что подчеркивает особую чувствительность этого возраста к разрыву отношений между родителями. Именно в 7 – 9 лет дети стремятся идентифицировать себя с родителем того же пола, т.е. мальчики хотят во всем быть похожими на отца как представителя мужского пола, а девочки – на свою мать, что придаёт им уверенность в общении со сверстниками своего пола. Отсутствие отца у мальчиков ведет к несамостоятельности, инфантильности и страхам, а у девочек нарастают страхи от самого факта общения с беспокойной, лишенной опоры матерью.

2. Постоянные конфликты родителей.

Дети-младшие школьники очень чувствительны к конфликтам в семье. Девочки более эмоционально ранимы, чем мальчики, воспринимают отношения в семье, их страхи более тесно связаны между собой. Максимум страхов наблюдается в 7 – 9 лет, потому что с 5 – 6 лет на первый план выходит интеллектуальное развитие, в первую очередь мышление, и ребенок

начинает понимать, что способно причинить ему вред, чего следует бояться, избегать.

3. Алкоголизм родителей.

При алкоголизме отца количество страхов снижается у девочек в 1,2, а у мальчиков – в 4 раза. Можно даже сказать, что у мальчиков страхи в данном случае являются исключением, отражая понижение эмоциональной чувствительности и не всегда осознанное отождествление с «бесстрашным», а фактически расторможенным поведением отца. Уменьшение количества страхов обусловлено главным образом последствиями органического поражения головного мозга вследствие алкоголизма отца.

4. Наличие страхов у родителей, главным образом у матери.

Страх, беспокойство у детей могут вызвать постоянно испытываемые матерью нервно-психические перегрузки вследствие вынужденной или преднамеренной подмены семейных ролей (прежде всего, роли отца). Так, мальчики и девочки боятся чаще, если считают главной в семье мать, а не отца. Работающая и доминирующая в семье мать часто беспокойна и раздражительна в отношениях с детьми, чем и вызываются ответные реакции беспокойства. Доминирование матери также указывает на недостаточно активную позицию отца в семье, что затрудняет общение с ним мальчиков и увеличивает возможность передачи беспокойства со стороны матери [12].

Честолюбивые, не в меру принципиальные, с болезненно заостренным чувством долга, бескомпромиссные матери излишне требовательно и формально поступают с детьми, которые не устраивают их в отношении пола, темперамента или характера. У таких гиперсоциальных матерей забота – это главным образом тревога по поводу возможных, непредсказуемых несчастий с ребенком. Строгость таких матерей вызвана навязчивым стремлением предопределить его образ жизни по заранее составленному плану, который выполняет роль своего рода ритуального предписания. Эмоционально чувствительные и впечатлительные дети старшего дошкольного возраста воспринимают такое формально правильное отношение с беспокойством,

потому что именно в этом возрасте они нуждаются, как никогда, в любви и поддержке взрослых.

К началу младшего школьного возраста одни дети в этих условиях эмоционально «закаляются», перестают реагировать на излишне требовательное отношение матери, отгораживаясь от нее стеной равнодушия, упрямства и негативизма, погружаясь в свой мир переживаний. Другие становятся истеричными из-за недостатка внимания матери, переживают из-за ее отношения к себе, становятся подавленными, беспокойными, неуверенными» [4, с. 36-38].

5. Многочисленные нереализуемые угрозы со стороны взрослых в семье.

Есть еще одна тема, которую невозможно обойти стороной при рассмотрении проблемы детских страхов. Это то, что известно абсолютно всем, но абсолютное же большинство родителей его игнорирует. Это вопрос сознательного пугания ребенка в воспитательных целях. Иногда остается только поражаться недальновидности некоторых взрослых. Пугая ребенка милиционерами в магазинах, Бабайками с мешком, когда малышу не спится, они добиваются сиюминутной выгоды и послушания. Но, видимо, даже не представляют себе степень невротизации ребенка такими пуганиями. Дети обладают прекрасной памятью, запоминая такие угрозы. И если однажды ребенок окажется в ситуации, из которой он мог бы выйти двояко – испугавшись или нет, то итог такой ситуации для пуганного ранее ребенка в силу ограниченности знакомства с окружающим миром, особой детской логики и уже подготовленной благодатной почвы, может оказаться весьма плачевным. И это может быть не только глубокий невротический страх, но и тики, заикание, энурез и прочие очень тяжело поддающиеся коррекции проблемы.

Помимо запугивания существует масса других, значительно менее вредоносных, но не менее эффективных методов воздействия на ребенка – от объяснения до наложения запрета [7].

6. Угрозы, оскорбления

У младших школьников в большей степени, чем угрозы, способствуют возникновению страхов оскорбления, унижающие чувство собственного достоинства и подрывающие веру в себя, вроде: «Бестолочь!» и так далее.

7. Чрезмерная опека родителей.

Наиболее подвержены страху единственные дети в семье – эпицентр родительских забот и тревог. Родители чрезмерно опекают единственного ребенка, стремясь максимально интенсифицировать и интеллектуализировать воспитание, опасаясь, что он не будет соответствовать непомерно высоким в их представлении социальным стандартам. В результате у детей возникают внушенные, необоснованные страхи не соответствовать чему-либо, быть непризнанными кем-либо

8. Возраст родителей также имеет немаловажное значение для возникновения беспокойства детей. У молодых жизнерадостных родителей, дети менее склонны к проявлениям беспокойства и тревоги. У «пожилых» родителей (30 -35 лет) дети более беспокойны. Впитывая, как губка, тревогу родителей, они рано обнаруживают признаки беспокойства, приводящего их, иной раз, к неуверенности в себе [5].

А.И. Захаров считал, что процесс приобретения страхов связан с действием трех факторов, а именно:

«1. Врожденные источники. Каждый новорожденный приходит в этот мир с определенным набором диспозиций или базисных черт личности, называемым «темпераментом». Обусловленные темпераментом стили реагирования индивидуума являются довольно устойчивыми и, по всей видимости, делают некоторых детей уязвимыми к развитию страхов. Такие дети в большей мере подвержены влиянию стрессогенных событий и, в то же время, менее способны к совладанию со стрессовым опытом.

2. Опыт. Непосредственное столкновение с негативными событиями может привести к развитию страха по механизму классического обусловливания. Способность ранее не пугавшего раздражителя вызывать страх увеличивается, когда он связывается с событием, которое уже вызывает реакцию страха.

3. Мышление и воображение. Страхи могут являться результатом детского воображения, особенно когда в него включаются ложные представления и ошибочные рассуждения» [26, с. 29].

И.М. Марковская выделяет такие причины возникновения детских страхов, как:

- «Традиционализм отношений в семье;
- Эмоциональный шантаж и предчувствия («Смотри, как мне плохо, когда ты...») или «Таким поведением ты добьешься моей смерти» - знакомые многим слова. Нередко родители играют роли. Ворчливость, высмеивание ребенка на людях – типичный тому пример. В глубине души ребенок постоянно чувствует обиду на взрослых, злость, желание отомстить, страх, а вдруг беда действительно случится. Детская тревожность и страх не соответствовать родительским ожиданиям постепенно перерастают в агрессию, в подростковом возрасте эти дети убегают из дома, не уважают родителей).
- Открытые послы и прямые угрозы (обычно в подобных семьях, что называется, за словом в карман не полезут, говоря ребенку: «Сейчас же иди...») или «Если ты не пойдешь в школу, то я ...». Ребенок открыто боится, зажимается, потому и выполняет приказания родителей. Когда он делает что-либо неумело, то его строго наказывают. Невротические дети с патологическим страхом наказания обычно мало улыбаются, вообще не смеются, ходят, ссутулясь, мелко передвигая ногами).
- Нескромность родителей (многие родители читают письма и записки детей, просматривают их карманы и портфели, что совершенно недопустимо. Принцип таких родителей – контроль, контроль и еще раз контроль. Ребенок давно уже вырос, а ему все еще указывают с кем дружить. У такого ребенка вырабатывается страх перед собственной ответственностью. Он все время боится ошибиться, принять неверное решение, по несколько раз переспрашивает).

- Отдаленность родителей (многие родители ходят в гости, театр или ездят отдыхать без детей. Ребенок ощущает себя брошенным, ему не с кем поговорить о своих проблемах и тревогах. У таких детей появляется страх одиночества. В таких семьях у детей есть все предпосылки стать наркоманами. Наркотики и алкоголь – это маскировка страхов, желание заглушить их, забыться на время, почувствовать себя сильным).

- Негативное отношение к престарелым (в некоторых семьях старики становятся излишней обузой, на них выросшие дети срывают накопившееся зло. Необходимо помнить, что старики и маленькие дети психологически близки друг к другу и нередко объединяются в негласный внутрисемейный союз)» [17, с.21-23].

Л.А. Петровская, Т.М. Мишина, А.С. Спиваковская подчеркивали, что одной из самых распространенных причин появления детских страхов является неправильное воспитание ребенка в семье, сложные семейные отношения. Среди причин формирования и развития различных патологических черт характера и невротических симптомов, лежащих в области семьи, они выделяют следующие: внутрисемейные конфликты; неадекватные воспитательские позиции родителей; нарушение контакта ребёнка с родителями вследствие распада семьи или долгого отсутствия одного из родителей; ранняя изоляция ребенка от семейного окружения; личностные характеристики родителей и некоторые другие. Неадекватное родительское поведение приводит к разрушению эмоционального контакта с окружением, что в отечественной психологии рассматривается в качестве одного из механизмов формирования и развития личностных аномалий [13].

Учитывая вышеизложенное, основываясь на анализе научной литературы, ещё раз подчеркнём зависимость тревожности младших школьников, наличия у них страхов от уровня тревожности их родителей или других близких взрослых. Вероятность появления страхов у детей всегда выше при наличии их у родителей, а также, когда родители пользуются у детей авторитетом и когда между ними существует тесный эмоциональный контакт. Большинство страхов передаются детям неосознанно. Некоторые

страхи, точнее опасения, могут внушаться детям навязываемой им системой ценностных ориентаций. Таким образом, наследуются не сами страхи, а некоторые общие свойства реагирования на источник опасности.

Итак, проанализировав психолого-педагогическую литературу по проблеме изучения страхов в младшем школьном возрасте, в нашей работе мы будем опираться на неразрывность понятия страха и тревожности, а именно: страх будем рассматривать как фундаментальную эмоцию, а тревожность — как формирующееся на его основе, часто в комбинации с другими базовыми эмоциями, более сложное эмоциональное образование.

Среди многочисленных функций страха, выделенных разными авторами, основной функцией будем считать защитную, адаптивную, поскольку при проведении нами исследования механизмов психологической защиты, используемых младшими школьниками в состоянии напряжения, мы пришли к выводу, что школьники используют соответствующие копинг-стратегии, направленные на ограждение сознания от неприятных, травмирующих переживаний, сопряженных с внутренними и внешними конфликтами, состояниями тревоги и дискомфорта.

Анализ научной литературы по данной теме показал нам необходимость исследования не только уровня общей школьной тревожности детей, количества страхов у них, уровня их жизнестойкости и применяемых ими копинг-стратегий, но и уровня личностной тревожности, жизнестойкости их матерей, а также применяемых матерями копинг-стратегий. Проведение данного исследования позволит нам либо опровергнуть выдвинутые в работе гипотезы, либо подтвердить их.

ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИЗУЧЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ДЕТЕРМИНАНТ ПРОЯВЛЕНИЯ СТРАХОВ В МЛАДШЕМ ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ

2.1. Организация и методы исследования

Целью эмпирической части нашего исследования является проверка выдвинутой гипотезы о том, что:

1. В качестве психологических детерминант проявления страхов в младшем школьном возрасте выступают следующие особенности личности обучающегося и значимого взрослого (матери): 1) уровень жизнестойкости; 2) преобладающий тип копинг-стратегий; 3) уровень личностной тревожности матери. При наличии высокого или среднего уровня жизнестойкости и преобладании конструктивных копинг - стратегий у младшего школьника и его матери, а также при низком уровне личностной тревожности матери создаются благоприятные условия для снижения уровня страхов и/или уменьшения их количества в младшем школьном возрасте.

Для достижения цели исследования необходимо решить следующие задачи:

1. Исследовать общий уровень школьной тревожности и уровень тревожности, связанной с различными областями школьной жизни, при помощи Опросника уровня школьной тревожности Филлипса;

2. Определить наличие и количество страхов у младших школьников при помощи Методики «Страхи в домиках» М.А.Панфиловой;

3. Определить уровень жизнестойкости младших школьников, используя Проективную методику «Паутина»;

4. Определить преобладающие в кризисных ситуациях копинг-стратегии, применяемые младшими школьниками, с помощью Опросника копинг-стратегий детей школьного возраста И.М. Никольской и Р.М. Грановской;

5. Исследовать личностную тревожность матерей младших школьников при помощи Опросника Ч.Д. Спилбергера (адаптация Ю.Л.Ханина);

6. Определить уровень жизнестойкости матерей младших школьников, используя Тест жизнестойкости. Методика С. Мадди (адаптация Леонтьева Д.А. и Рассказовой Е.И.);

7. Определить преобладающие в кризисных ситуациях копинг-стратегии, применяемые матерями младших школьников с помощью Опросника «Способы совладающего поведения» Р.Лазаруса и С.Фолкмана (адаптация Крюковой Т.Л., Куфтык Е.В., Замышляевой М.С.).

В исследовании приняли участие учащиеся 4-х классов Муниципального общеобразовательного учреждения «Учебно-воспитательный комплекс № 16 г.Донецка» и их матери. Всего – 192 человека (96 младших школьников и 96 их матерей). Выбор данной группы испытуемых обусловлен тем, что изменение социальной ситуации развития данных школьников, связанное с поступлением в 1-й класс, совпало с началом военных действий в 2014 году на территории Юго-Востока Украины, что могло оказать дополнительное негативное влияние на уровень тревожности этой группы испытуемых.

Рассмотрим последовательно и более детально содержание используемых диагностических методик.

1. Опросник уровня школьной тревожности Филлипса предназначен для изучения уровня и характера тревожности, связанной со школой, у детей младшего школьного и среднего школьного возраста. Опросник достаточно прост в проведении и обработке, поэтому хорошо зарекомендовал себя при проведении фронтальных психодиагностических обследований.

Данный тест относится к стандартизированным психодиагностическим методикам и позволяет оценить не только общий уровень школьной тревожности, но и качественное своеобразие переживания тревожности, связанной с различными областями школьной жизни

2. Методика «Страхи в домиках» М.А. Панфиловой является своеобразным синтезом двух известных методик: модифицированной беседы А. И. Захарова и теста «Красный дом, черный дом». Модифицированная беседа о страхах А.И. Захарова предполагает выявление и уточнение

преобладающих видов страхов (страх темноты, одиночества, смерти, медицинские страхи и т.д.).

3. Проективная методика «Паутина» – для определения уровня жизнестойкости младших школьников.

4. Опросник копинг-стратегий детей школьного возраста И.М. Никольской и Р.М. Грановской предназначен для выявления копинг-стратегий у школьников в напряженной ситуации или ситуации конфликта.

Это первая отечественная монография, посвящённая данной проблеме. На материалах экспериментально-психологического исследования младших школьников в ней проанализирована специфика и раскрыто содержание основных копинг-стратегий и психологических защитных механизмов у детей.

5. Целью Опросника Ч.Д. Спилбергера (адаптация Ю.Л. Ханина) является дифференцированное измерение тревожности и как личного свойства, и как состояния.

6. Тест жизнестойкости. Методика С. Мадди (адаптация Д.А. Леонтьева и Е.И. Рассказовой) применяется для оценки способности и готовности человека активно и гибко действовать в ситуации стресса и трудностей, степень его уязвимости к переживаниям стресса и депрессивности [46].

7. При помощи Опросника «Способы совладающего поведения» Р. Лазаруса и С. Фолкмана (адаптация Т.Л. Крюковой, Е.В. Куфтык, М.С. Замышляевой) можно определить преобладающий тип копинг-стратегий, способов преодоления трудностей в различных сферах психической деятельности.

Дальнейшая обработка и интерпретация диагностического материала проводилась при помощи следующих методов математической статистики:

1) Критерий Манна-Уитни – непараметрический статистический критерий – для выявления статистических различий по показателям школьной тревожности, копинг-стратегий и видов страхов в зависимости от гендерных особенностей младших школьников и их успеваемости;

2) Корреляционный анализ – для выявления корреляционных связей между: 1) показателями уровня жизнестойкости младших школьников и

уровня их общей школьной тревожности и школьной тревожности, связанной с различными областями школьной жизни; 2) типом преобладающих копинг-стратегий младшего школьника и показателями уровня общей школьной тревожности школьников и школьной тревожности, связанной с различными областями школьной жизни; 3) показателями уровня личностной тревожности матери и уровня общей школьной тревожности ребёнка и школьной тревожности, связанной с различными областями школьной жизни; 4) показателями уровня жизнестойкости матери и жизнестойкости ребёнка; 5) типом преобладающих копинг-стратегий матери и её ребёнка;

3) Множественный регрессионный анализ (МРА) – для углубленного изучения полученных взаимосвязей между школьной тревожностью ребенка, личностной тревожностью его матери, уровнем их жизнестойкости, применяемыми ими копинг-стратегиями, с одной стороны, и между проявлением у младшего школьника страхов разных видов, с другой стороны, для подтверждения факта влияния применяемых младшими школьниками копинг-стратегий на количество страхов определённого вида, а также для подтверждения гипотезы о влиянии данных факторов на такую зависимую переменную как проявление страхов младших школьников и их количество;

4) Дисперсионный анализ (ANOVA) – для подтверждения факта влияния уровня жизнестойкости младших школьников на уровень их общей школьной тревожности и школьной тревожности, связанной с различными областями школьной жизни;

5) Факторный анализ – для определения структуры детерминант (типом преобладающих копинг-стратегий), влияющих на проявление страхов младших школьников и их количество.

2.2. Результаты и их обсуждение

В соответствии с задачами нашего эмпирического исследования по изучению психологических детерминант проявления страхов в младшем школьном возрасте приступим к интерпретации и анализу полученных данных.

Для этого первоначально рассмотрим результаты исследования общего уровня школьной тревожности младших школьников и уровня тревожности, связанной с различными областями школьной жизни. Данные об уровнях разных видов школьной тревожности представлены в таблице 1.1.

Таблица 1.1.

Распределение младших школьников в зависимости от уровня общей школьной тревожности и уровня тревожности, связанной с различными областями школьной жизни (в %)

| Уровень Виды тревожности | Нормальный | Повышенный | Высокий |
|---|------------|------------|---------|
| Общая тревожность в школе | 52,1 | 31,2 | 16,7 |
| Социальный стресс | 64,6 | 28,1 | 7,3 |
| Фрустрация в потребности успеха | 25 | 75 | 0 |
| Страх самовыражения | 57,3 | 25 | 17,7 |
| Страх проверки знаний | 37,5 | 24 | 38,5 |
| Страх несоответствия ожиданиям окружающих | 63,5 | 19,8 | 16,7 |
| Низкая сопротивляемость стрессу | 67,7 | 17,7 | 14,6 |
| Проблемы в отношениях с учителями | 69,7 | 23 | 7,3 |

Как мы видим в таблице 1.1., для всей совокупности (96 чел.) испытуемых наиболее характерным является нормальный уровень общей тревожности в школе. Данный уровень имеют 52,1% младших школьников. Такой результат говорит нам о том, что для большей половины всей выборки испытуемых характерно нормальное общее эмоциональное состояние, связанное с различными формами включения в жизнь школы. Повышенный

уровень общей тревожности имеют 31,2 % младших школьников, высокий – 16,7 % детей.

Что касается тревожности, связанной с различными областями школьной жизни, мы видим, что для всей совокупности испытуемых наиболее выраженным является нормальный уровень тревожности для таких видов тревожности, как «проблемы в отношениях с учителями» (69,7%), «низкая сопротивляемость стрессу» (67,7%), «социальный стресс» (64,6%), «страх несоответствия ожиданиям окружающих» (63,5%) и «страх самовыражения» (57,3%). Нормальный уровень указанных видов тревожности говорит нам о том, что в данных областях школьной жизни младшие школьники в указанном процентном соотношении имеют нормальный эмоциональный фон.

Обращает на себя внимание повышенный уровень тревожности «фрустрация в потребности успеха», который характерен для 75% нашей выборки. Это говорит о том, что 75% младших школьников имеют неблагоприятный психический фон, который не позволяет им развивать свои потребности в успехе, достижении высокого результата.

Высокий уровень показателя «страх проверки знаний» имеют 38,5 % младших школьников, повышенный – 24%, нормальный – 37,5%. Дети, имеющие высокий и повышенный уровень страха проверки знаний, будут испытывать негативные эмоции и переживание тревоги в ситуациях проверки (особенно – публичной) знаний. Это, скорее всего, связано с нормой их возраста, с тем, что ведущей деятельностью младших школьников является учебная деятельность.

Наглядно полученные и проанализированные результаты об уровнях общей школьной тревожности младших школьников и тревожности, связанной с различными областями школьной жизни, представлены на Рис. 1.1. и Рис.1.2.

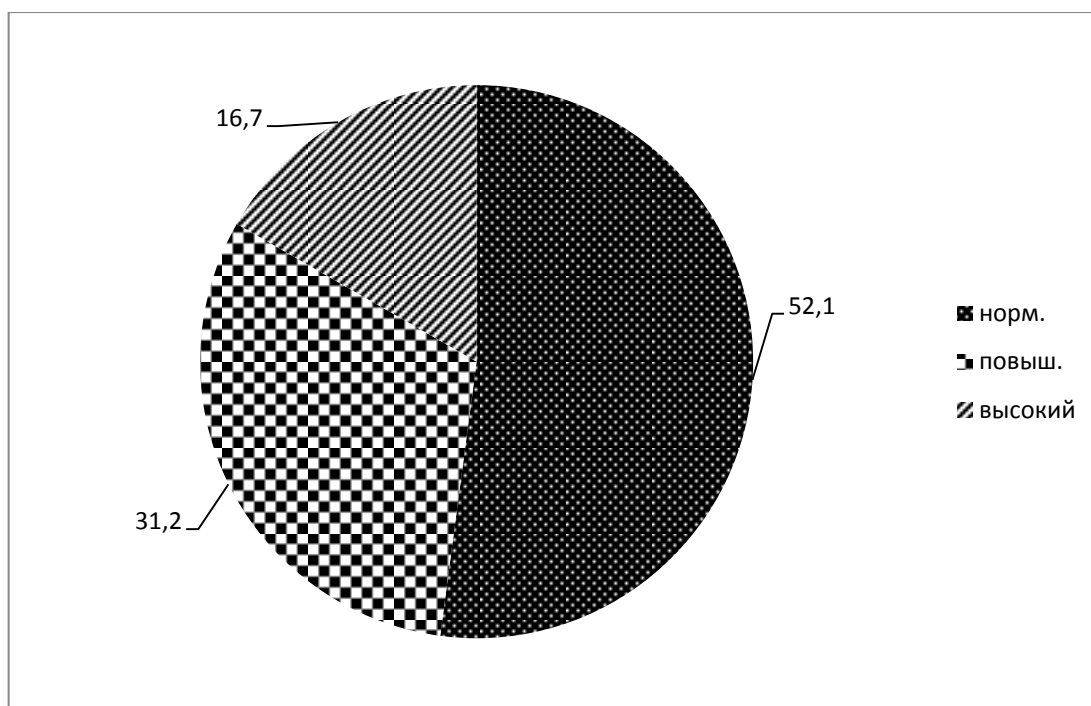


Рис.1.1. Распределение младших школьников по уровням общей школьной тревожности (%)

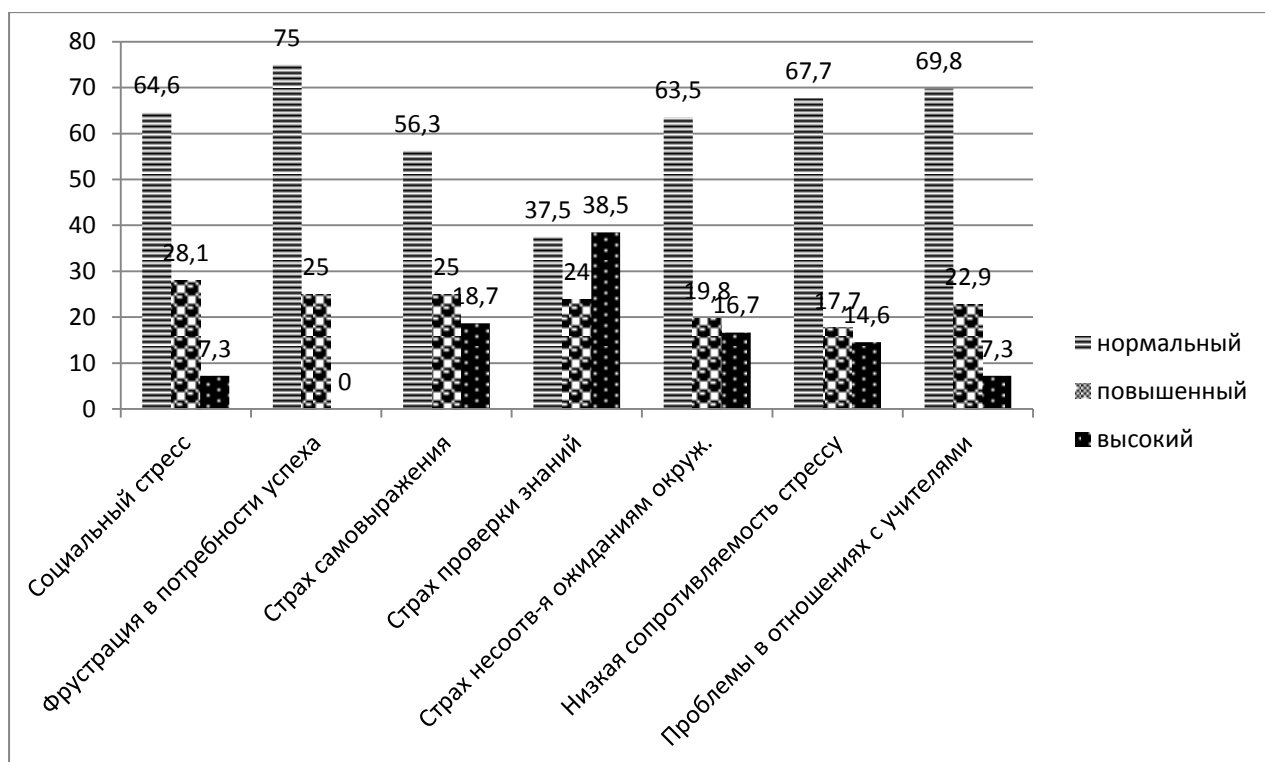


Рис.1.2. Распределение младших школьников по уровням выраженности видов тревожности, связанной с различными областями школьной жизни (%)

Далее перейдем к рассмотрению результатов исследования наличия страхов у младших школьников и их количества.

Данные о наличии страхов у младших школьников и их количестве представлены в таблице 1.2.

Таблица 1.2.

Распределение младших школьников в зависимости от преобладающего вида страхов (в %)

| Виды страхов | Количество от общей совокупности (96 чел.) |
|--|---|
| Медицинские страхи (боязнь уколов; боли; крови; врачей (кроме зубных), заболеть; заразиться) | 14,1 |
| Страхи, связанные с причинением физического ущерба (боязнь неожиданных звуков; нападения бандитов; транспорта — машин, поездов, самолетов; огня; пожара; явлений природы — бури, урагана, грозы; землетрясения; наводнения, войны) | 32,0 |
| Страхи смерти (боязнь умереть; того, что умрут родители) | 14,1 |
| Страхи животных, сказочных персонажей (боязнь волка, медведя, собак, крокодила, пауков, змей; Бабы Яги, Кощея Бессмертного, Бармалея, Змея Горыныча, чудовищ) | 8,1 |
| Страхи, связанные со сном (боязнь перед тем, как заснуть чего-нибудь; страшных снов, темноты) | 10,6 |
| Социально-опосредованные страхи (боязнь каких-нибудь людей; маму или папу; того, что они накажут (наказание); боязнь опоздать в детский сад, в школу; одиночества (остаться одному) | 9,7 |
| Пространственные страхи (боязнь высоты; глубины; воды; замкнутого пространства (лифт, маленькая комната); открытого пространства (больших площадей) | 11,4 |

Как мы видим в таблице 1.2., преобладающим видом страха для всей совокупности испытуемых является страх, связанный с причинением

физического ущерба (боязнь неожиданных звуков; нападения бандитов; транспорта — машин, поездов, самолетов; огня; пожара; явлений природы — бури, урагана, грозы; землетрясения; наводнения, войны), он характерен для 32 % школьников. Несмотря на то, что данный вид страха, согласно возрастным нормам страха, является нормой для детей данного возраста, можно предположить, что выраженность именно этого вида страха связано непосредственно с тем, что испытуемые находятся в зоне проведения боевых действий.

На втором месте по степени выраженности стоят медицинские страхи (боязнь уколов; боли; крови; врачей (кроме зубных), заболеть; заразиться) – 14,1% школьников и страхи смерти – 14,1 % школьников.

Страхи, связанные со сном (боязнь перед тем, как заснуть чего-нибудь; страшных снов, темноты) испытывают 10,6 % школьников.

Наименее выраженными оказались страхи животных, сказочных персонажей (боязнь волка, медведя, собак, крокодила, пауков, змей; Бабы Яги, Кощея Бессмертного, Бармалея, Змея Горыныча, чудовищ) – их испытывают 8,1 % нашей выборки школьников.

Теперь рассмотрим результаты исследования уровня жизнестойкости младших школьников. Данные о результатах исследования уровня жизнестойкости младших школьников представлены в таблице 2.1.

Таблица 2

Распределение младших школьников в зависимости от уровня жизнестойкости (в %)

| Уровень | Низкий | Средний | Высокий |
|------------------------|--------|---------|---------|
| Группа испытуемых | | | |
| Совокупность (96 чел.) | 12,5 | 18,7 | 68,8 |

Как мы видим в таблице 2, большая часть нашей выборки имеет высокий уровень жизнестойкости (68,8 %). Это говорит о том, что эти школьники обладают хорошей способностью к регуляции своего поведения, у них хорошо развита способность к самонаблюдению и самоанализу; они в

случае возникновения трудностей, вероятнее всего, будут предпринимать активные действия по их преодолению; эти школьники готовы идти на риск ради своего развития.

Средний уровень жизнестойкости характерен для 18,7 % нашей выборки, низкий уровень – для 12,5 %. Предполагается, что школьники, имеющие низкий уровень жизнестойкости, редко контролируют свое поведение и поступки; их действия часто импульсивны и носят необдуманный характер; они обладают высокой чувствительностью к неопределенности, что вызывает сложности в совершении рискованных действий.

Наглядно полученные и проанализированные результаты об уровне жизнестойкости по всей совокупности (96 чел.) представлены на рис.2.

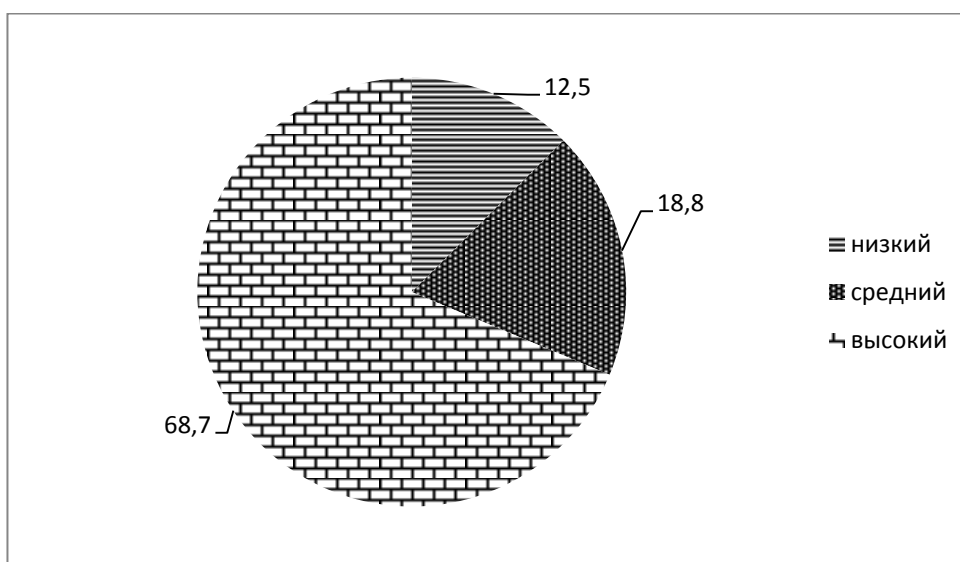


Рис.2 Распределение младших школьников по уровням жизнестойкости (%)

Далее перейдём к рассмотрению результатов исследования применяемых младшими школьниками копинг-стратегий. Распределение младших школьников в зависимости от преобладающего типа копинг-стратегий по всей совокупности испытуемых отражено в таблице 3.

Таблица 3.

Распределение младших школьников в зависимости от преобладающего типа копинг-стратегий (в %)

| Группа испытуемых \ Частота применения | Конструктивные (адаптивные) | Относительно конструктивные (относительно адаптивные) | Неконструктивные (неадаптивные) |
|--|-----------------------------|---|---------------------------------|
| Совокупность (96 чел.) | 23,1 | 28,1 | 48,8 |

Как видно из таблицы 3, большинство младших школьников из нашей выборки (48,8%) применяют неконструктивные (неадаптивные) копинг-стратегии (стремление расслабиться, остаться наедине с собой; избегание, отрицание, фантазирование, невротические проявления, агрессия/аффективное реагирование), которые не направлены непосредственно на решение проблемы, на поиск выхода из сложной ситуации. 28,1% количества школьников применяют относительно конструктивные (относительно адаптивные) копинг-стратегии (смена деятельности), которые, хоть и не ведут к разрешению проблемы, однако, помогают ребенку выйти из стрессовой ситуации, как бы «перезагрузиться» и, возможно, переосмыслить её. И, наконец, конструктивные (адаптивные) копинг-стратегии (решение проблемы, общение) используют 23,1% наших испытуемых. Это – самые эффективные способы поведения в стрессовых, сложных ситуациях. Они помогают ребёнку в конструктивном разрешении трудностей за счет целенаправленного анализа ситуации и возможных вариантов поведения, возможно, выработки стратегии разрешения проблемы, планирования собственных действий с учетом объективных условий, прошлого опыта и имеющихся ресурсов.

Наглядно распределение всей совокупности младших школьников в зависимости от применяемых копинг-стратегий можно увидеть на рис.3.

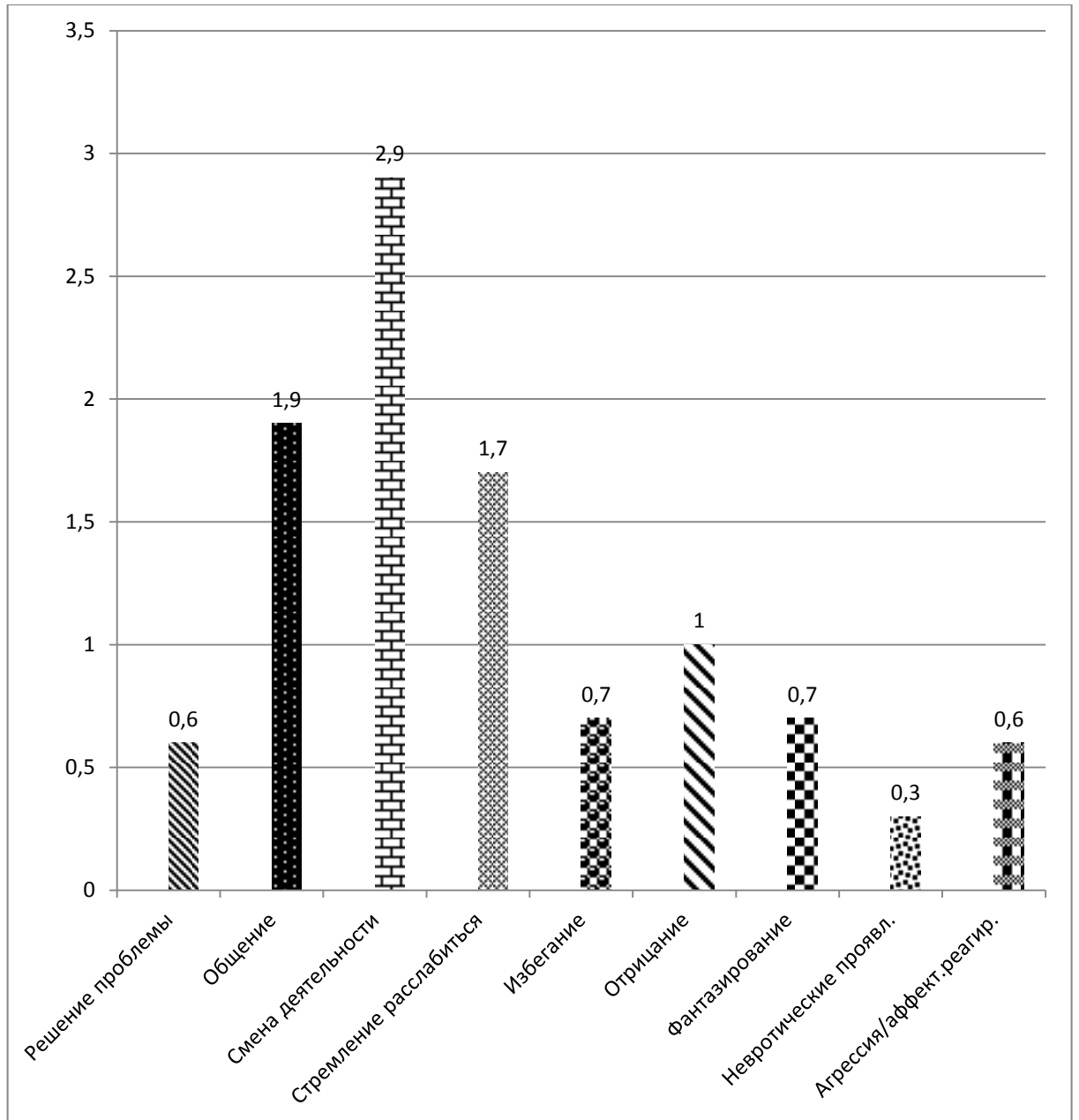


Рис.3 Выраженность показателей копинг-стратегий, применяемых младшими школьниками, ср.б.=1,6

Далее, следуя выдвинутой нами гипотезе, рассмотрим, влияет ли и как уровень жизнестойкости младших школьников на уровень их общей школьной тревожности. Для этого сопоставим данные по уровню жизнестойкости и уровню общей школьной тревожности по каждому испытуемому. Данные по распределению младших школьников в зависимости от соотношения данных по уровню жизнестойкости младших школьников и уровню их общей школьной тревожности представлены в таблице 4.

Таблица 4

Распределение младших школьников в зависимости от соотношения данных по уровню жизнестойкости младших школьников и уровню их общей школьной тревожности (в %)

| Уровень общей школьной тревожности \ Уровень жизнестойкости | Нормальный | Повышенный | Высокий |
|---|------------|------------|---------|
| Высокий | 60,6 | 25,8 | 13,6 |
| Средний | 38,9 | 44,4 | 16,7 |
| Низкий | 25,0 | 41,7 | 33,3 |

Как мы видим в таблице 4, 60,6 % школьников, имеющих высокий уровень жизнестойкости, имеют нормальный уровень общей школьной тревожности. Это объясняется тем, что эти школьники, обладая высоким уровнем жизнестойкости, в случае возникновения трудностей, будут предпринимать активные действия по их преодолению, что будет по умолчанию снижать уровень их общей школьной тревожности. В то же время в нашей выборке испытуемых есть школьники, которые, несмотря на то, что имеют высокий уровень жизнестойкости, характеризуются повышенным или высоким уровнем общей школьной тревожности (25,8 % и 13,6 % соответственно).

Интересно, что школьники, имеющие низкий уровень жизнестойкости, в подавляющем большинстве имеют повышенный и высокий уровень общей школьной тревожности (41,7% и 33,3% соответственно). Такая закономерность очевидна, поскольку школьники, обладающие низкой жизнестойкостью, не умеющие противостоять трудностям, слишком чувствительные к неопределенности, которая вызывает сложности в совершении рискованных действий, что повышает уровень их общей школьной тревожности.

С целью подтверждения факта влияния уровня жизнестойкости младших школьников на уровень их общей школьной тревожности и школьной тревожности, связанной с различными областями школьной жизни, нами был применен однофакторный дисперсионный анализ (ANOVA) (Таблица 1 Приложение 3). В результате было обнаружено то, что уровень жизнестойкости оказывает влияние на уровень общей школьной тревожности $F=3,821$ на достоверном уровне статистической значимости $p \leq 0,05$ и на уровне статистической тенденции $p \leq 0,1$ на виды школьной тревожности «социальный стресс» $F=2,745$ и «страх самовыражения» $F=2,752$. То есть *высокий уровень жизнестойкости ребёнка уменьшает как уровень общей школьной тревожности, так и уровень школьной тревожности, связанной с различными областями школьной жизни (вероятность социального стресса и страха самовыражения ребёнка снижается).*

Для выявления корреляционных связей между показателями уровня жизнестойкости младших школьников и уровня их общей школьной тревожности, а также между показателями уровня жизнестойкости младших школьников и показателями уровней школьной тревожности, связанной с различными областями школьной жизни, мы использовали корреляционный анализ с применением непараметрического коэффициента корреляции Спирмена.

Наглядно корреляционные связи представлены на фрагменте корреляционной плеяды на рисунке 4.

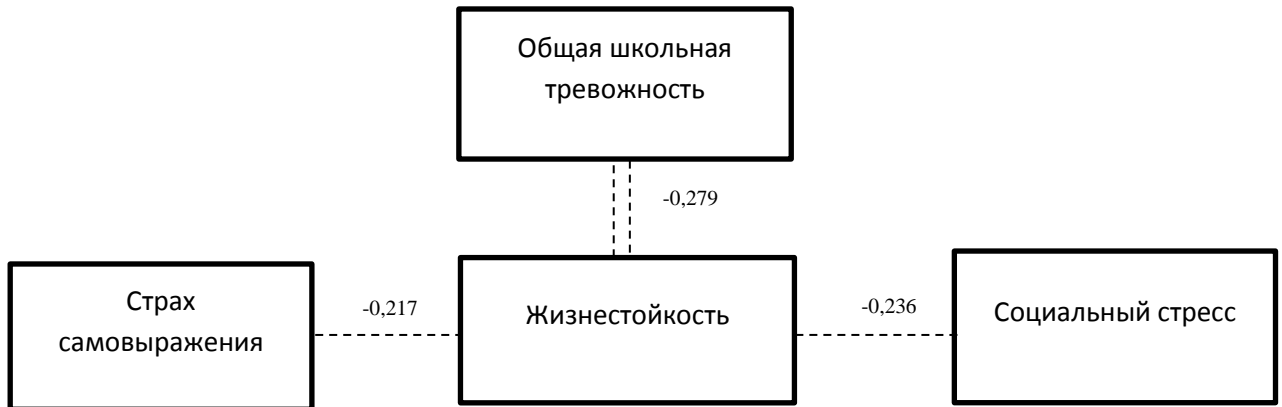


Рис.4 Фрагмент корреляционной плеяды связей между уровнем жизнестойкости младших школьников и уровнями общей школьной тревожности и школьной тревожности, связанной с различными областями школьной жизни

По фрагменту корреляционной плеяды видно, что существует значимая отрицательная корреляционная связь между уровнем жизнестойкости младшего школьника и уровнем его общей тревожности ($r=-0,279$, при $p \leq 0,01$), т.е. при низком уровне жизнестойкости будет наблюдаться высокий уровень тревожности младших школьников.

Далее рассмотрим, влияет ли и как тип преобладающих копинг-стратегий, применяемых младшими школьниками на уровень их общей школьной тревожности и школьной тревожности, связанной с различными областями школьной жизни.

Для выявления корреляционных связей между указанными показателями мы использовали корреляционный анализ с применением непараметрического коэффициента корреляции Спирмена.

Наглядно данные корреляционные связи представлены на фрагменте корреляционной плеяды на рис.5.



Рис.5 Фрагмент корреляционной плеяды связей между копинг-стратегиями, применяемыми младшими школьниками и уровнями общей школьной тревожности и школьной тревожности, связанной с различными областями школьной жизни

По фрагменту корреляционной плеяды видно, что существует достоверная корреляционная связь между неконструктивной (неадаптивной) копинг-стратегией «Избегание» и уровнем общей школьной тревожности младшего школьника ($r=0,237$, при $p \leq 0,05$), это означает, что применение младшим школьником данной копинг-стратегии (когда ребёнок плачет, грустит или спит) связано с уровнем общей школьной тревожности, поскольку сама трудная ситуация не разрешается, происходит лишь уход от неё. Применение младшим школьником конструктивной (адаптивной) копинг-стратегии «Решение проблемы» имеет достоверную корреляционную связь с

таким видом школьной тревожности как «Социальный стресс» ($r=0,211$, при $p \leq 0,05$), т.е. применение ребёнком данной конструктивной (адаптивной) копинг-стратегии благоприятно влияет на его эмоциональное состояние, на фоне которого развиваются его социальные контакты (прежде всего – со сверстниками).

С целью подтверждения факта влияния типа преобладающих копинг-стратегий, применяемых младшими школьниками, на уровень их общей школьной тревожности нами также был применен множественный регрессионный анализ (МРА) (Таблица 2. Приложение 3). В результате было обнаружено то, что неконструктивная (неадаптивная) копинг-стратегия «Отрицание» оказывает влияние на уровень общей школьной тревожности на достоверном уровне статистической значимости $p \leq 0,05$, β коэффициент = -0,243, и на уровне статистической тенденции $p \leq 0,1$ неконструктивная (неадаптивная) копинг-стратегия «Избегание» влияет на уровень общей школьной тревожности β коэффициент = 0,192. Этот результат даёт нам основание утверждать, что применение ребёнком данных неконструктивных (неадаптивных) копинг-стратегий ведёт к повышению уровня общей школьной тревожности.

Считаем необходимым также рассмотреть результаты исследования влияния применяемых младшими школьниками копинг-стратегий на количество страхов. Для исследования данного влияния нами был применен Факторный анализ, в результате которого мы выявили, что в третий компонент факторного анализа для выборки младших школьников с повышенным количеством страхов (более нормы) вошли такие копинг-стратегии, как «Общение» ($F=0,679$), «Смена деятельности» ($F=0,636$), «Стремление расслабиться» ($F=0,632$), «Отрицание» ($F=0,712$), «Фантазирование» ($F=0,566$) (Таблица 3 Приложение 3). Это говорит о том, что применение ребёнком указанных копинг-стратегий может влиять на увеличение у него количества страхов. Что касается выборки младших школьников, у которых количество страхов в норме, согласно возрастным нормам страха, то мы видим, что в третий компонент факторного анализа вошли такие копинг-стратегии, как:

конструктивная (адаптивная) копинг-стратегия «Решение проблемы» ($F=0,570$) и неконструктивная (неадаптивная) копинг-стратегия «Отрицание» ($F=0,550$). Это может свидетельствовать о том, что применяя конструктивную (адаптивную) копинг-стратегию, ребенок легче находит выход из сложной ситуации, что уменьшает количество его страхов. Что касается неконструктивной (неадаптивной) копинг-стратегии «Отрицание», можно предположить, что применяя её, ребёнок не принимает сложную ситуацию, тем самым не испытывает страх.

Также для подтверждения факта влияния применяемых младшими школьниками копинг-стратегий на количество страхов определённого вида нами был применен множественный регрессионный анализ (МРА), в результате которого было получено 5 регрессионных моделей, имеющих статистически значимые стандартизированные β -коэффициенты: «Медицинские страхи», «Страх нанесения физического ущерба», «Страх смерти», «Пространственные страхи» и «Общее количество страхов». Нами было выявлено следующее: применение младшим школьником копинг-стратегии «Смена деятельности» уменьшает количество медицинских страхов ($\beta = -0,383, p \leq 0,05$); применение копинг-стратегий «Решение проблемы» ($\beta = -0,380, p \leq 0,05$) и «Невротические проявления» ($\beta = -0,233, p \leq 0,05$) уменьшает количество страхов, относящихся к страхам смерти; применение копинг-стратегий «Решение проблемы» ($\beta = -0,358, p \leq 0,05$) и «Агрессия/аффективное реагирование» ($\beta = -0,281, p \leq 0,05$) уменьшает количество пространственных страхов (Таблица 4 Приложение 3).

Для проверки гипотезы в части наличия связей и влияния между уровнем школьной тревожности ребёнка, с одной стороны, и уровнем личностной тревожности матери, уровнем жизнестойкости матери, преобладающим типом копинг-стратегий, применяемым в кризисных ситуациях матерью ребёнка, с другой стороны, первоначально рассмотрим результаты исследования личностной тревожности матерей младших школьников. Результаты исследования личностной тревожности матерей младших школьников представлены на рис.6.

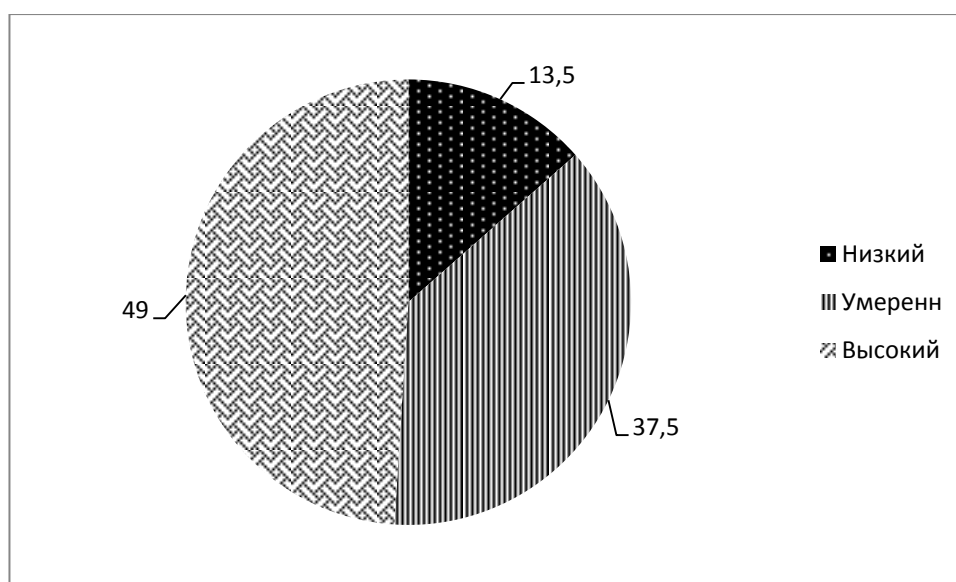


Рис.6 Распределение матерей младших школьников по уровням личностной тревожности (%)

Как мы видим на рис.6, 49 % матерей младших школьников имеют высокий уровень личностной тревожности, что проявляется в склонности воспринимать угрозу своей самооценке и жизнедеятельности в обширном диапазоне ситуаций и реагировать весьма выраженным состоянием тревожности. Часть матерей (37,5 %) имеет умеренный уровень личностной тревожности, а 13,5 % матерей имеют низкий уровень личностной тревожности, что говорит о меньшей подверженности их воздействию тех или иных стрессоров.

Для проверки нашей гипотезы в части влияния уровня жизнестойкости матерей и преобладающим типом применяемых ими копинг-стратегий на уровень общей школьной тревожности младших школьников, а также на количество видов страхов младших школьников, рассмотрим результаты исследования уровней жизнестойкости матерей младших школьников. Данные об уровнях жизнестойкости матерей младших школьников представлены на рис.7.

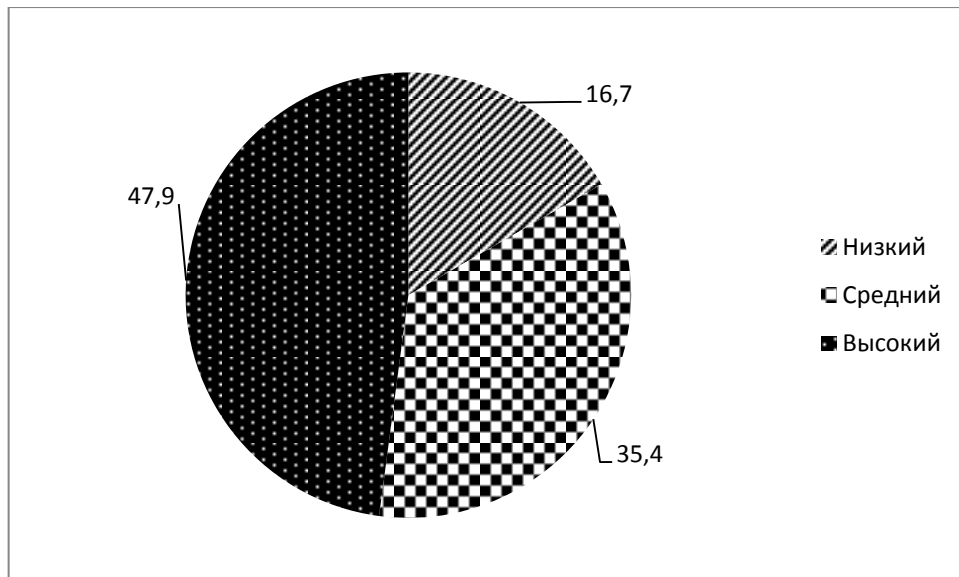


Рис.7 Распределение матерей младших школьников по уровням жизнестойкости (%)

Как мы видим на рис.7, практически половина матерей младших школьников имеет высокий уровень жизнестойкости (47,9%). Это говорит о том, что в случае возникновения трудностей эти матери будут предпринимать активные действия по их преодолению, успешно справляться с повседневным стрессом, и, преодолевая его, самосовершенствоваться.

Далее рассмотрим результаты исследования копинг-стратегий матерей младших школьников. Данные результаты наглядно изображены на рис.8.

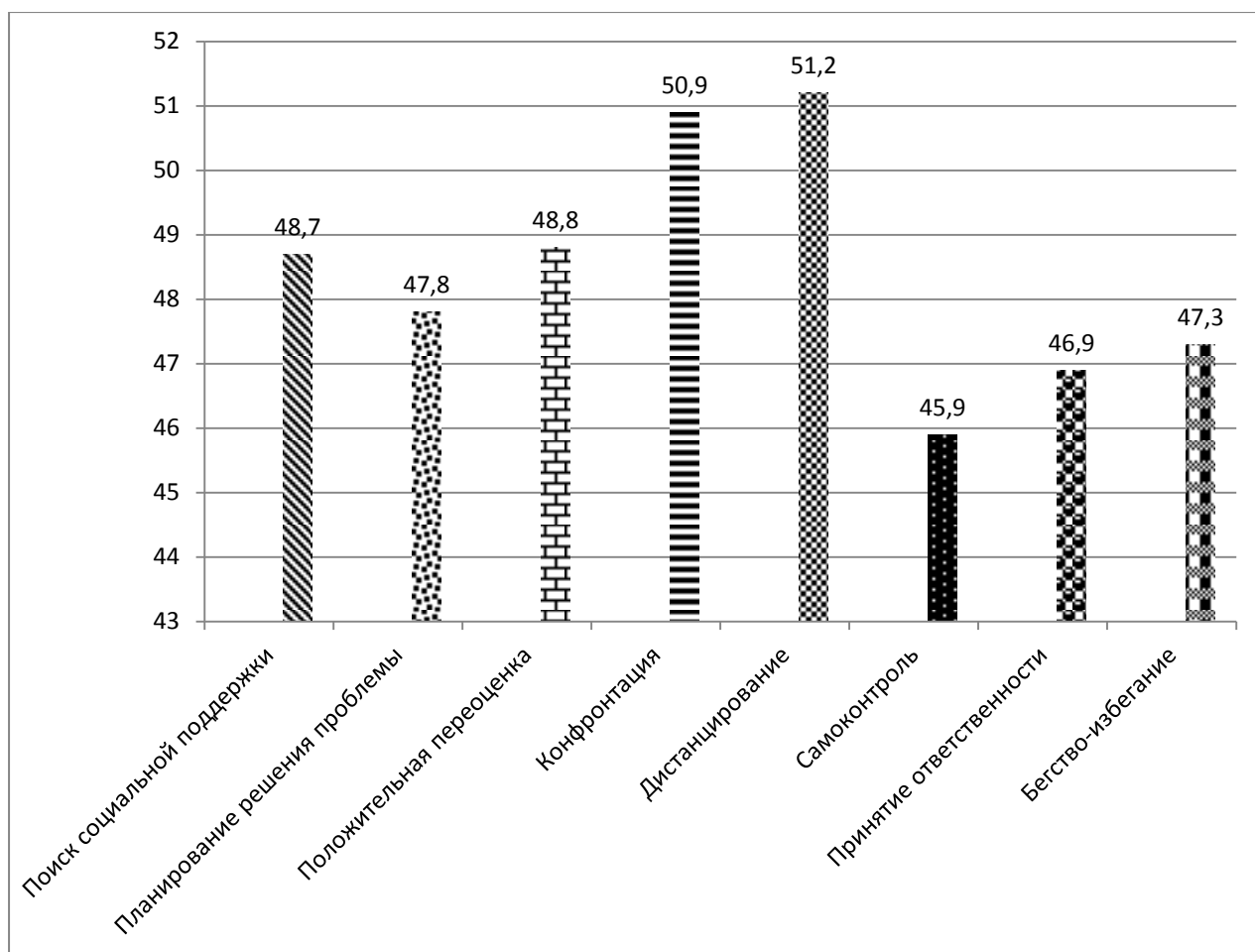


Рис.8. Выраженность показателей копинг-стратегий матерей младших школьников

Как мы видим на рис.8, наибольшую выраженность у матерей имеют неконструктивные (неадаптивные) копинг-стратегии «Дистанцирование» ($Me=51,2$) и «Конфронтация» ($Me=50,9$), которые характеризуются снижением значимости проблемы и степени эмоциональной вовлеченности в неё. Далее по степени выраженности идут две конструктивные (адаптивные) стратегии «Поиск социальной поддержки» ($Me=48,7$) и «Планирование решения проблемы» ($Me=47,8$). Копинг-стратегия «Поиск социальной поддержки» предполагает разрешение проблемы за счет привлечения внешних (социальных) ресурсов, поиска информационной, эмоциональной и действенной поддержки; характерны ориентированность на взаимодействие с другими людьми, ожидание поддержки, внимания, совета, сочувствия, конкретной действенной помощи. Копинг-стратегия «Планирование решения проблемы» предусматривает преодоление проблемы за счет

целенаправленного анализа ситуации и возможных вариантов поведения, выработки стратегии разрешения проблемы, планирования собственных действий с учетом объективных условий, прошлого опыта и имеющихся ресурсов.

Для проверки нашей гипотезы о том, что между уровнем школьной тревожности ребёнка и школьной тревожностью, связанной с различными областями школьной жизни, и уровнем личностной тревожности матери существует связь, мы применили корреляционный анализ с применением непараметрического коэффициента корреляции Спирмена – с целью выявления корреляционных связей между указанными показателями.

Наглядно данные корреляционные связи представлены на фрагменте корреляционной плеяды на рис.9.

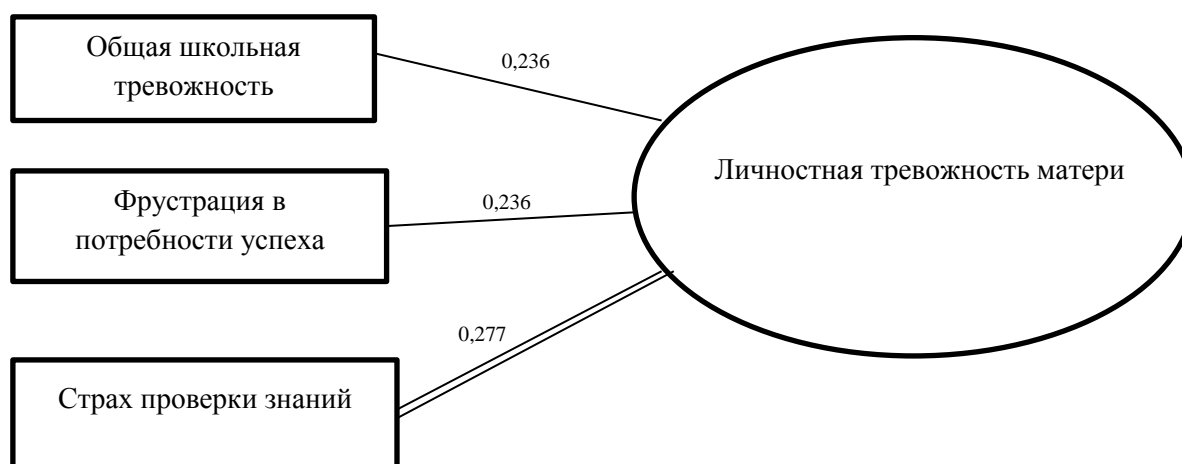


Рис.9. Фрагмент корреляционной плеяды связей между уровнем школьной тревожности ребёнка и школьной тревожностью, связанной с различными областями школьной жизни, и уровнем личностной тревожности матери

По фрагменту корреляционной плеяды видно, что существует достоверная прямая корреляционная связь между уровнем личностной тревожности матери и уровнем общей школьной тревожности ребёнка ($r=0,236$, при $p \leq 0,05$), достоверная прямая корреляционная связь между уровнем личностной тревожности матери и видом школьной тревожности

«Фрустрация в потребности успеха» ($r=0,236$, при $p \leq 0,05$), значимая прямая корреляционная связь между уровнем личностной тревожности матери и видом школьной тревожности «Страх проверки знаний» ($r=0,277$, при $p \leq 0,01$). Т.е. чем выше уровень личностной тревожности матери, тем выше уровень общей тревожности ребёнка, а также уровень школьной тревожности «Фрустрация в потребности успеха» и «Страх проверки знаний».

Для выявления корреляционных связей между уровнем жизнестойкости ребёнка и уровнем жизнестойкости его матери нами был использован корреляционный анализ с применением непараметрического коэффициента корреляции Спирмена.

Наглядно данные корреляционные связи представлены на фрагменте корреляционной плеяды на рис.10.

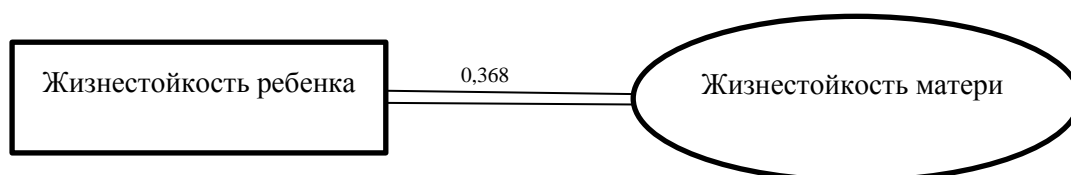


Рис.10. Фрагмент корреляционной плеяды связи между уровнем жизнестойкости младших школьников и уровнем жизнестойкости их матерей

Как мы видим на рис.10., между уровнем жизнестойкости младшего школьника и уровнем жизнестойкости его матери существует значимая положительная корреляционная связь ($r=0,368$, при $p \leq 0,01$). Это говорит о том, что уровень жизнестойкости ребёнка напрямую связан с уровнем жизнестойкости его матери, т.е. чем выше будет уровень жизнестойкости матери, тем выше будет уровень жизнестойкости ребёнка и наоборот: чем ниже уровень жизнестойкости матери, тем ниже уровень жизнестойкости ребёнка.

Для выявления наличия связи между преобладающим типом копинг-стратегий, применяемым в кризисных ситуациях ребёнком и его матерью, применим корреляционный анализ с применением непараметрического коэффициента корреляции Спирмена.

Наглядно данные корреляционные связи представлены на фрагменте корреляционной плеяды на рис.11.



Рис.11. Фрагмент корреляционной плеяды связей между преобладающим типом копинг-стратегий, применяемым в кризисных ситуациях ребёнком и его матерью

Как мы видим на рис.11., существует достоверная прямая корреляционная связь между конструктивной копинг-стратегией матери «Поиск социальной поддержки» и неконструктивными копинг-стратегиями ребёнка «Смена деятельности» ($r=0,214$, при $p \leq 0,05$) и «Фантазирование» ($r=0,225$, при $p \leq 0,05$). Существует значимая корреляционная связь между конструктивной копинг-стратегией матери «Поиск социальной поддержки» и конструктивной копинг-стратегией ребёнка «Общение» ($r=0,318$, при $p \leq 0,01$). Это означает, что чем чаще мать применяет конструктивную копинг-стратегию «Поиск социальной поддержки», тем чаще такую же конструктивную копинг-стратегию применяет её ребёнок. Другими словами, применение матерью конструктивной стратегии побуждает делать это и её ребёнка.

2.2.1. В ходе проведения исследования нами были получены следующие новые интересные данные:

1) были получены данные о распределении младших школьников в зависимости от преобладающего вида страхов по группам испытуемых в

зависимости от гендерной особенности и успеваемости (Таблица 5 Приложение 3).

2) были получены данные о распределении младших школьников в зависимости от уровня жизнестойкости младших школьников и в зависимости от гендерной особенности и успеваемости (Таблица 6 Приложение 3).

3) были получены данные о распределении младших школьников в зависимости от преобладающего типа копинг-стратегий по группам в зависимости от гендерной особенности и успеваемости (Таблица 7 Приложение 3).

4) были получены данные о выраженности показателей тревожности, жизнестойкости, копинг-стратегий и видов страхов в зависимости от гендерных особенностей младших школьников, с применением непараметрического статистического критерия для двух независимых выборок U-Манна – Уитни (Таблица 8 Приложение 3).

Как мы видим из таблицы 8. Приложения 3, по показателям школьной тревожности «Фрустрация в потребности успеха» ($U_{\text{эмп}} = 0,25$, при $p \leq 0,05$) и «Страх проверки знаний» ($U_{\text{эмп}} = ,101$, при $p \leq 0,1$) были обнаружены статистически значимые различия. Это говорит нам о том, что мальчики более подвержены фрустрации в потребности в успехе по сравнению с девочками. Возможно, это связано с тем, что к мальчикам предъявляется больше требований и родителями, и школой. Страх проверки знаний более выражен у девочек, чем у мальчиков. Это можно объяснить большей эмоциональностью девочек.

5) были получены данные о выраженности показателей тревожности, жизнестойкости, копинг-стратегий и видов страхов в зависимости от успеваемости (Таблица 9 Приложение 3).

Итак, в ходе эмпирического исследования наше предположение о влиянии уровня жизнестойкости младшего школьника и преобладающего типа применяемых им копинг-стратегий на уровень общей школьной тревожности и уровень школьной тревожности, связанной с различными областями школьной жизни, а также на количество видов страхов младшего школьника

подтвердилось. Также подтвердилось наше предположение о влиянии уровня личностной тревожности матери на уровень общей школьной тревожности младшего школьника и уровень школьной тревожности, связанной с различными областями школьной жизни.

Поскольку мы выявили наличие связи уровня жизнестойкости матери и уровня жизнестойкости её ребёнка, и учитывая то, что уровень жизнестойкости ребёнка влияет на уровень его общей школьной тревожности и школьной тревожности, связанной с различными областями школьной жизни, мы можем утверждать, что уровень жизнестойкости матери также влияет на уровень общей школьной тревожности младшего школьника и школьной тревожности, связанной с различными областями школьной жизни. Чем выше будет уровень жизнестойкости матери, тем выше будет уровень жизнестойкости её ребёнка, а следовательно, ниже уровень общей школьной тревожности младшего школьника и школьной тревожности, связанной с различными областями школьной жизни, и наоборот: чем ниже уровень жизнестойкости матери, тем ниже уровень жизнестойкости её ребёнка, а, следовательно, выше уровень общей школьной тревожности младшего школьника и школьной тревожности, связанной с различными областями школьной жизни.

Поскольку мы выявили наличие связи между преобладающим типом применяемых матерью копинг-стратегий и копинг-стратегий, применяемых её ребёнком, и учитывая то, что преобладающий тип применяемых ребёнком копинг-стратегий влияет на уровень общей школьной тревожности младшего школьника и школьной тревожности, связанной с различными областями школьной жизни, а также на количество разных видов страха, мы можем утверждать, что преобладающий тип применяемых матерью копинг-стратегий влияет на уровень общей школьной тревожности младшего школьника и школьной тревожности, связанной с различными областями школьной жизни, а также на количество разных видов страха младшего школьника.

2.3. Программа «Коррекция страхов и тревожности у детей младшего школьного возраста»

Цель программы – уменьшение уровня тревожности младших школьников и количества страхов.

Задачи программы:

- снизить тревожность младшего школьника;
- усилить «Я» младшего школьника;
- актуализировать чувство страха;
- повысить психический тонус младшего школьника;
- осуществить контроль над объектом страха;
- повысить уверенность в себе.

Критерии эффективности программы:

- повышение уверенности в себе;
- снижение уровня тревожности, в т.ч. уровня общей школьной тревожности младшего школьника;
- снижение количества страхов;
- улучшение взаимоотношений родитель-ребёнок

Программа "Коррекция страхов и тревожности у детей младшего школьного возраста" представлена в Приложении 4.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Теоретический анализ психолого-педагогической литературы показал, что проблема детских страхов изучалась как отечественными, так и зарубежными учёными: определены психологические детерминанты проявления детских страхов, выявлено множество различных классификаций страхов по какому-либо признаку, разработаны диагностические и коррекционные методы.

Поскольку в некоторых исследованиях понятия страха и тревожности рассматриваются неразрывно, а именно: страх как фундаментальная эмоция, а тревожность — как формирующееся на его основе, часто в комбинации с другими базовыми эмоциями, более сложное эмоциональное образование, в нашем исследовании мы рассмотрели два эти понятия как особые эмоциональные состояния. Поэтому, с целью изучения психологических детерминант проявления страхов в младшем школьном возрасте, наряду с количеством видов страхов мы исследовали уровень общей школьной тревожности и школьной тревожности, связанной с различными областями школьной жизни.

В ходе эмпирического исследования, после проведения статистического анализа данных мы получили подтверждение нашей гипотезы: наше предположение о влиянии уровня жизнестойкости младшего школьника и преобладающего типа применяемых им копинг-стратегий на уровень общей школьной тревожности и уровень школьной тревожности, связанной с различными областями школьной жизни, а также на количество видов страхов младшего школьника подтвердилось. Также подтвердилось наше предположение о влиянии уровня личностной тревожности матери на уровень общей школьной тревожности младшего школьника и уровень школьной тревожности, связанной с различными областями школьной жизни.

Поскольку мы выявили наличие связи уровня жизнестойкости матери и уровня жизнестойкости её ребёнка, и учитывая то, что уровень

жизнестойкости ребёнка влияет на уровень его общей школьной тревожности и школьной тревожности, связанной с различными областями школьной жизни, мы можем утверждать, что уровень жизнестойкости матери опосредованно влияет на уровень общей школьной тревожности младшего школьника и школьной тревожности, связанной с различными областями школьной жизни. Чем выше будет уровень жизнестойкости матери, тем выше будет уровень жизнестойкости её ребёнка, а следовательно, ниже уровень общей школьной тревожности младшего школьника и школьной тревожности, связанной с различными областями школьной жизни, и наоборот: чем ниже уровень жизнестойкости матери, тем ниже уровень жизнестойкости её ребёнка, а, следовательно, выше уровень общей школьной тревожности младшего школьника и школьной тревожности, связанной с различными областями школьной жизни.

Поскольку мы выявили наличие связи между преобладающим типом применяемых матерью копинг-стратегий и копинг-стратегий, применяемых её ребёнком, и учитывая то, что преобладающий тип применяемых ребёнком копинг-стратегий влияет на уровень общей школьной тревожности младшего школьника и школьной тревожности, связанной с различными областями школьной жизни, а также на количество разных видов страха, мы можем также утверждать, что преобладающий тип применяемых матерью копинг-стратегий опосредованно влияет на уровень общей школьной тревожности младшего школьника и школьной тревожности, связанной с различными областями школьной жизни, а также на количество разных видов страха младшего школьника.

Разработанная в результате проведенного исследования коррекционно-развивающая программа направлена на уменьшение уровня тревожности младших школьников и количества страхов у них. Программа была апробирована педагогом-психологом в работе с учениками 4-х классов Муниципального общеобразовательного учреждения «Учебно-воспитательный комплекс № 16 г.Донецка».

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ:

1. Абрамова, Г.С. Возрастная психология: Учеб. пособие для студентов вузов. – Москва: Академический проект, 2000. – 704 с.
2. Акопян, Л.С. Атлас детских страхов / Л.С. Акопян. – Самара : СНЦ РАН, 2003. – 172 с.
3. Акопян, Л.С. Детские страхи: теория, диагностика, коррекция: монография / Л.С.Акопян. – Самара : ПГСГА, 2010. – 164 с.
4. Акопян, Л.С. Психология эмоциональных состояний и их регуляция у детей младшего школьного возраста [Текст] : дис. д-ра психол.наук : 19.00.07 / Л.С. Акопян. – Самара, 2011. – 464 с.
5. Акопян, Л.С. Эмоциональные состояния и их регуляция у детей (на материале детских страхов) [Текст] : монография / Л.С. Акопян. – Самара : ПГСГА, 2011. – 218 с.
6. Андрусенко, В.Н. Социальный страх. / В.Н. Андрусенко. – Свердловск : Академия, 1991.—456 с.
7. Бардиер, Г.Л. Что касается меня...Сомнения и переживания младших школьников / Г.Л. Бардиер, И.М. Никольская. – Санкт-Петербург – Рига : Эксперимент, 1998. – 203 с.
8. Баркан, А.И. Практическая психология для родителей или как научиться понимать своего ребенка. – Москва: АСТ - ПРЕСС, 2000 – 432 с.
9. Белянина, О.А. Возрастная психология: Учеб.пособие [Текст] / О.А.Белянина. – Иркутск: Восточно-Сибирская государственная академия образования, 2009. – 170 с.
10. Битюцкая, Е.В. Опросник способов копинга: Метод. Пособие / Е.В. Битюцкая. – Москва: ИИУ МГОУ, 2015. – 79 с.
11. Большой толковый психологический словарь / Перевод с англ. Ребер Артур.- Москва: Вече, 2001. – 560 с.
12. Буянов, М.И. Нервный ребенок: Учеб. пособие / М.И. Буянов. – Москва: Знание, 1997. – 192с.
13. Варга, А. Я. Системная психотерапия. Краткий лекционный курс. – Санкт-Петербург: Питер, 2001. – 278 с.

14. Вард, И. Фобия. Учеб. пособие [Текст] / И.Вард.- Москва: Проспект, 2009. – 78 с.
15. Введение в психологию / Под ред. А.В. Петровского. – Москва: Академия, 1998. – 576 с.
16. Венгер, А.Л. Психологическое обследование младших школьников / А.Л. Венгер, Г.А. Цукерман. – Москва: Владос-Пресс, 2007. – 160 с.
17. Влияние стиля детско-родительских отношений на возникновение страхов у детей / Н.Н. Авдеева, Ю.А. Кочетова // Психологическая наука и образование. – 2008. – № 4. – С. 35-37.
18. Вологодина, Н.Г. Детские страхи днём и ночью: Учебное пособие / Н.Г. Вологодина. – Москва: Феникс, 2006. – 106 с.
19. Выготский, Л.С. Кризис 7 лет // Собрание сочинений в 6 т. – т.4. – Москва: Педагогика, 1982. – 432 с.
20. Гарбузов, В.И. Неврозы у детей / В.И.Гарбузов, Ю.А.Фесенко. – Москва: Каро, 2013 – 336 с.
21. Гуровец, Г.В. Психопатология детского возраста. – Москва: Владос, 2008. – 28 с.
22. Дубровина, И. В. Психология : Учебник для студентов средних педагогических заведений / И.В. Дубровина, Е. Е. Данилова, А.М. Прихожан. – Москва: Академия, 1999. – 214 с.
23. Ежкова, Н. Развитие эмоций в совместной с педагогом деятельности: Эмоциональное развитие детей школьного возраста // Дошкольное воспитание. – 2003. - №1. –247 с.
24. Захаров, А.И. Дневные и ночные страхи у детей. – Санкт-Петербург: Союз, 2004. – 448 с.
25. Захаров, А.И. Как помочь нашим детям избавиться от страхов. Учеб. пособие [Текст] /А.И. Захаров. – Санкт-Петербург: Гиппократ, 1995. – 126 с.
26. Захаров, А.И. Как предупредить отклонения в поведении ребенка. – Москва: Просвещение, 1993. – 129 с.

27. Захаров, А.И. Как преодолеть страхи у детей. – Москва: Педагогика, 1986. – 112 с.
28. Захаров, А.И. Происхождение детских неврозов и психотерапия.- Москва: Каро, 2006. – 268 с.
29. Захаров, А.И. Происхождение и психотерапия детских неврозов: Монография. – Санкт-Петербург: КАРО, 2006. – 251 с.
30. Захаров, А.И. Эмоциональные нарушения в детском возрасте и их коррекция. Учеб. пособие [Текст] / А.И. Захаров. - Москва: Педагогика, 2008. – 258 с.
31. Изард, К. Психология эмоций. – Санкт-Петербург : Питер, 2006 . – 464 с.
32. Изард, К Эмоции человека. – Москва : Просвещение, 1980. – 320 с.
33. Ильин, Е.П. Психология страха. – Санкт-Петербург: Питер, 2017. – 261 с.
34. Карвасарский, Б.Д. Неврозы. Руководство для врачей. – Москва: Медицина, 1990. – 345 с.
35. Карпенко, Н. Детские страхи. Психология их преодоления. – Киев: Главник, 2007. – 144 с. [Карпенко Наталія. Дитячі страхи. Психологія їх подолання. – Київ: Главник, 2007. – 144 с.
36. Копинг-стратегии поведения [Электронный ресурс] // Гид по психологии. - URL: <http://www.psychologyguide.ru/psychols-1012-1.html>.
37. Ковалёв, А.Г. Психология личности. Второе издание: исправленное и дополненное. – Москва : Просвещение, 1965. – 289 с.
38. Королёва, З. Говорящий рисунок. – Екатеринбург : У-Фактория, 2005. – 304 с. // URL: <https://nsportal.ru/vuz/psikhologicheskie-nauki/library/2013/03/11/psikhodiagnostika-zlata-koroleva-govoryashchiy>
39. Корсакова, Л.И. Копинг-поведение и защитные механизмы системы адаптации личности / Л.И.Корсакова // Труды СГА. –2010. – №8. – С. 120–126.

40. Кузьмина, М. Детский невроз страха / [Электронный ресурс] / М.Кузьмина // Школьный психолог: электрон. журн. – 2000. – № 25. – Режим доступа: <http://psy.1september.ru/article.php?id=200002503>.
41. Леви, В. Л. Приручение страха. – Москва : Метафора, 2006. – 192 с.
42. Левченко, И.Ю. Психолого-педагогическая диагностика: Учеб. Пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / И.Ю. Левченко, С.Д. Забрамная, Т.А. Добровольская. – Москва: Академия, 2005. – 320 с.
43. Леонтьев, Д.А. Тест жизнестойкости / Д.А. Леонтьев, Е.И. Рассказова. – Москва: Смысл, 2006 – 63 с.
44. Максименкова, Л. И. Психолого-педагогическое сопровождение детей и подростков, находящихся в кризисной ситуации : учебно-методическое пособие / Л. И. Максименкова. — Псков : Псковский государственный университет, 2013. — 400 с.
45. Малкина-Пых, И.Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях: Справочник практического психолога. – Москва : Эксмо, 2005. – 960 с.
46. Мещеряков В.А. Использование теста жизнестойкости для изучения готовности к выбору студентов университета / [Электронный ресурс] / В.А. Мещеряков // Современные проблемы науки и образования. – 2014. – № 5. – режим доступа: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=14672>.
47. Нагаева, Л.Г. Преодолевая детские страхи : Практическое руководство для родителей и педагогов. – Санкт-Петербург : Литера, 2011. – 45 с.
48. Никольская, И.М. Защита личности: психологические механизмы / И.М.Никольская, Р.М.Грановская. – Санкт-Петербург : Знание, 1998 – 493 с.
49. Никольская, И.М. Защитное поведение у детей и опросник копинг-стратегий / И.М. Никольская, Р.М. Грановская. – Москва: Психология, 2003. – С. 272 – 286.
50. Никольская, И.М. Психологическая защита у детей / И.М. Никольская, Р.М .Грановская. – Санкт-Петербург : Речь, 2000. – 507 с.

51. Овчарова, Р. В. Практическая психология. – Москва : Сфера, 1996. – 337 с.
52. Панфилова, М. А. Игротерапия общения: тесты и коррекционные игры. Практическое пособие для психологов, педагогов, родителей. – Москва: ГНОМи Д, 2001. – 160 с.
53. Панфилова, М.А. Страхи в домиках. Диагностика страхов у детей и подростков // Школьный психолог. – 2006. – №8. – С.10-12.
54. Панфилова, М.А. Тревожность и её коррекция у детей / М.А. Панфилова // Школа здоровья, 2006. – №1. – С. 12-14.
55. Платонов, К.К. Краткий словарь системы психологических понятий: Издание второе, переработанное и дополненное. — Москва : Высшая школа, 1984. — 176 с.
56. Прихожан, А.М. Тревожность у детей и подростков: Психологическая природа и возрастная динамика – Москва – Воронеж : НПО Модэк, 2000. – 304 с.
57. Прихожан, А. М. Психологический справочник или как обрести уверенность в себе : Кн. для учащихся. – М. : Просвещение, 1994. – 191 с.
58. Рима́н, Ф. Основные формы страха / Пер. с нем. Э.Л. Гушанского. — Москва: Алетейа, 1999. — 336 с.
59. Русякова, Е.Е. Стиль поведения детей 8-10 лет в сложной жизненной ситуации [Электронный ресурс] / Е.Е.Русякова // Мир науки: интернет журнал. – 2015. – № 4 Режим доступа: <https://mir-nauki.com/PDF/02PSMN415.pdf>.
60. Сизикова, И.В. Детские страхи. – Москва : Инст-т общегуманитарных исследований, 2012. – 103 с.
61. Симсон, Т.П. Неврозы у детей. Их предупреждение и лечение. – Москва : Медгиз, 1958 – 214 с.
62. Смирнова, М.В. Копинг-стратегии у детей младшего школьного возраста / М.В. Смирнова // Системная психология и социология. – 2012. – № 6. – с. 103 – 11.

63. Сорокина, В.В. Психологическое неблагополучие детей в начальной школе: Диагностика и пути преодоления / В.В. Сорокина. – Москва: Генезис, 2005. – 192 с.
64. Социально - психологические исследования семьи: проблемы и перспективы / Н.Я. Гозман, Ю.Е. Алешина // Психологический журнал. – 1991. – № 12. – С. 84 – 92.
65. Страх и его социальные функции / В.Н. Гуляихин, Н.А.Тельнова // Философия социальных коммуникаций. Научно-теоретический журнал. – 2010. – № 1 (10). – С. 49 – 56.
66. Страх как психологическое состояние [Текст] / Ю. В. Михеева // Научное мнение : научный журнал. – 2011. – № 4. – С.15-17.
67. Татаринцева, А.Я. Детские страхи: куклотерапия в помощь детям / А.Я. Татаринцева, М.Ю. Григорчук. – Санкт-Петербург : Речь, 2007. – 223 с.
68. Фортунатов, Г.А. Психология: Учеб. пособие для X класса средней школы / Г.А.Фортунатов, А.В.Петровский. – Москва: УчПедгиз, 1956. – 128 с.
69. Фрейд, А. Психология Я и защитные механизмы. - Москва: Педагогика, 1993. – 144 с.
70. Фрейд, З. Психоанализ детских страхов [пер. с нем. А.М.Боковикова]. – Санкт-Петербург : Азбука, 2016 – 282 с.
71. Фрейд, З. Страх // Фрейд З. Введение в психоанализ : лекция. – Москва, 1989. - С.250-263.
72. Фромм, А. Азбука для родителей или как помочь ребенку в трудной ситуации. – Екатеринбург : АРД ЛТД, 1996. – 319 с.
73. Хрестоматия по психологии: Учеб. Пособие для студентов пед. ин-тов / В.В. Мироненко, А.В. Петровский. – Москва : Высшая школа, 1987. – 447 с.
74. Шамилова, Г.А. Психодиагностика эмоциональной сферы личности: Практическое пособие. – Москва, 2006. – 232 с.
75. Шишова, Т.Л. Как помочь ребенку избавиться от страхов. Страхи – это серьезно. – Санкт-Петербург : Речь, 2007. – 241 с.

76. Щербатых, Ю.В. Психология страха: популярная энциклопедия. – Москва : Эксмо, 2007. – 512 с.
77. Эберлейн, Г. Страхи здоровых детей. – Москва : Знание, 1981. – 192 с.
78. Эльконин, Д.Б. Избранные психологические труды. – Москва : Педагогика, 1989. – 560 с.
79. Якобсон, П.М. Эмоциональная жизнь школьника. – Москва : Просвещение, 1966. – 292 с.
80. Aiman E. Konkabayeva, Beybitkhan D. Dakhbay Research of Fears of Preschool Age Children/[Electronic resource]/ Aiman E. Konkabayeva, Beybitkhan D. Dakhbay//Enternational journal of environmental & science education: electronic journal. – 2016. – Issue 15. – Access mode: <http://www.ijese.net/makale/1100>

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Диагностические методики в порядке их предъявления

1. Опросник уровня школьной тревожности Филлипса

Цель: определить общий уровень школьной тревожности и уровень тревожности, связанный с различными областями школьной жизни

Инструкция: Ребята, сейчас Вам будет предложен опросник, который состоит из вопросов о том, как Вы себя чувствуете в школе. Старайтесь отвечать искренне и правдиво, здесь нет верных или неверных, хороших или плохих ответов. Над вопросами долго не задумывайтесь.

Отвечая на вопрос, записывайте его номер и ответ “+”, если Вы согласны с ним, или “-”, если не согласны”. На каждый вопрос требуется однозначно ответить “Да” или “Нет”.

| | | |
|----|--|--|
| 1 | Трудно ли тебе держаться на одном уровне со всем классом? | |
| 2 | Волнуешься ли ты, когда учитель говорит, что собирается проверить, насколько ты знаешь материал? | |
| 3 | Трудно ли тебе работать в классе так, как этого хочет учитель? | |
| 4 | Снится ли тебе временами, что учитель в ярости от того, что ты не знаешь урок? | |
| 5 | Случалось ли, что кто-нибудь из твоего класса бил или ударял тебя? | |
| 6 | Часто ли тебе хочется, чтобы учитель не торопился при объяснении нового материала, пока ты не поймешь, что он говорит? | |
| 7 | Сильно ли ты волнуешься при ответе или выполнении задания? | |
| 8 | Случается ли с тобой, что ты боишься высказываться на уроке, потому что боишься сделать глупую ошибку? | |
| 9 | Дрожат ли у тебя колени, когда тебя вызывают отвечать? | |
| 10 | Часто ли твои одноклассники смеются над тобой, когда вы играете в разные игры? | |
| 11 | Случается ли, что тебе ставят более низкую оценку, чем ты ожидал? | |
| 12 | Волнует ли тебя вопрос о том, не оставят ли тебя на второй год? | |
| 13 | Стараешься ли ты избегать игр, в которых делается выбор, потому что тебя, как правило, не выбирают? | |
| 14 | Бывает ли временами, что ты весь дрожишь, когда тебя вызывают отвечать? | |
| 15 | Часто ли у тебя возникает ощущение, что никто из твоих одноклассников не хочет делать то, чего хочешь ты? | |
| 16 | Сильно ли ты волнуешься перед тем, как начать выполнять задание? | |
| 17 | Трудно ли тебе получать такие отметки, каких ждут от тебя родители? | |
| 18 | Боишься ли ты временами, что тебе станет дурно в классе? | |
| 19 | Будут ли твои одноклассники смеяться над тобой, ли ты сделаешь ошибку при ответе? | |
| 20 | Похож ли ты на своих одноклассников? | |
| 21 | Выполнив задание, беспокоишься ли ты о том, хорошо ли с ним справился? | |
| 22 | Когда ты работаешь в классе, уверен ли ты в том, что все хорошо запомнишь? | |
| 23 | Снится ли тебе иногда, что ты в школе и не можешь ответить на вопрос учителя? | |
| 24 | Верно ли, что большинство ребят относится к тебе по-дружески? | |

| | | |
|----|--|--|
| 25 | Работаешь ли ты более усердно, если знаешь, что результаты твоей работы будут сравниваться в классе с результатами твоих одноклассников? | |
| 26 | Часто ли ты мечтаешь о том, чтобы поменьше волноваться, когда тебя спрашивают? | |
| 27 | Боишься ли ты временами вступать в спор? | |
| 28 | Чувствуешь ли ты, что твое сердце начинает сильно биться, когда учитель говорит, что собирается проверить твою готовность к уроку? | |
| 29 | Когда ты получаешь хорошие отметки, думает ли кто-нибудь из твоих друзей, что ты хочешь выслужиться? | |
| 30 | Хорошо ли ты себя чувствуешь с теми из твоих одноклассников, к которым ребята относятся с особым вниманием? | |
| 31 | Бывает ли, что некоторые ребята в классе говорят что-то, что тебя задевает? | |
| 32 | Как ты думаешь, теряют ли расположение те из учеников, которые не справляются с учебной работой? | |
| 33 | Похоже ли на то, что большинство твоих одноклассников не обращают на тебя внимание? | |
| 34 | Часто ли ты боишься выглядеть нелепо? | |
| 35 | Доволен ли ты тем, как к тебе относятся учителя? | |
| 36 | Помогает ли твоя мама в организации вечеров, как другие мамы твоих одноклассников? | |
| 37 | Волновало ли тебя когда-нибудь, что думают о тебе окружающие? | |
| 38 | Надеешься ли ты в будущем учиться лучше, чем раньше? | |
| 39 | Считаешь ли ты, что одеваешься в школу так же хорошо, как и твои одноклассники? | |
| 40 | Часто ли ты задумываешься, отвечая на уроке, что думают о тебе в это время другие? | |
| 41 | Обладают ли способные ученики какими-то особыми правами, которых нет у других ребят в классе? | |
| 42 | Злятся ли некоторые из твоих одноклассников, когда тебе удается быть лучше их? | |
| 43 | Доволен ли ты тем, как к тебе относятся одноклассники? | |
| 44 | Хорошо ли ты себя чувствуешь, когда остаешься один на один с учителем? | |
| 45 | Высмеивают ли временами твои одноклассники твою внешность и поведение? | |
| 46 | Думаешь ли ты, что беспокоишься о своих школьных делах больше, чем другие ребята? | |
| 47 | Если ты не можешь ответить, когда тебя спрашивают, чувствуешь ли ты, что вот-вот расплачешься? | |
| 48 | Когда вечером ты лежишь в постели, думаешь ли ты временами с беспокойством о том, что будет завтра в школе? | |
| 49 | Работая над трудным заданием, чувствуешь ли ты порой, что совершенно забыл вещи, которые хорошо знал раньше? | |
| 50 | Дрожит ли слегка твоя рука, когда ты работаешь над заданием? | |
| 51 | Чувствуешь ли ты, что начинаешь нервничать, когда учитель говорит, что собирается дать классу задание? | |
| 52 | Пугает ли тебя проверка твоих знаний в школе? | |
| 53 | Когда учитель говорит, что собирается дать классу задание, чувствуешь ли ты страх, что не справишься с ним? | |
| 54 | Снилось ли тебе временами, что твои одноклассники могут сделать то, чего не можешь ты? | |
| 55 | Когда учитель объясняет материал, кажется ли тебе, что твои одноклассники | |

| | | |
|----|---|--|
| | понимают его лучше, чем ты? | |
| 56 | Беспокоишься ли ты по дороге в школу, что учитель может дать классу проверочную работу? | |
| 57 | Когда ты выполняешь задание, чувствуешь ли ты обычно, что делаешь это плохо? | |
| 58 | Дрожит ли слегка твоя рука, когда учитель просит сделать задание на доске перед всем классом? | |

Данный тест относится к стандартизированным психодиагностическим методикам и позволяет оценить не только общий уровень школьной тревожности, но и качественное своеобразие переживания тревожности, связанной с различными областями школьной жизни.

Обработка и интерпретация результатов.

При обработке результатов выделяют вопросы; ответы, на которые не совпадают с ключом теста. Например, на 58-й вопрос ребенок ответил “Да”, в то время как в ключе этому вопросу соответствует “-”, то есть ответ “нет”. Ответы, не совпадающие с ключом, - это проявления тревожности. При обработке подсчитывается:

1. Общее число несовпадений по всему тексту. Если оно больше 50 %, можно говорить о повышенной тревожности ребенка, если больше 75 % от общего числа вопросов теста – о высокой тревожности.

2. Число совпадений по каждому из 8 факторов тревожности, выделяемых в тексте. Уровень тревожности определяется так же, как в первом случае. Анализируется общее внутреннее эмоциональное состояние школьника, во многом определяющееся наличием тех или иных тревожных синдромов (факторов) и их количеством.

| Факторы | № вопросов |
|--|--|
| 1. Общая тревожность в школе | 2, 3, 7, 12, 16, 21, 23, 26, 28, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53. 54. 55, 56, 57, 58; сумма = 22 |
| 2. Переживание социального стресса | 5. 10, 15. 20, 24. 30, 33, 36. 39, 42, 44 сумма = 11 |
| 3. Фрустрация потребности в достижении успеха | 1. 3, 6. 11. 17. 19, 25, 29, 32, 35, 38, 41, 43; сумма = 13 |
| 4. Страх самовыражения | 27, 31, 34, 37, 40, 45; сумма = 6 |
| 5. Страх ситуации проверки знаний | 2, 7, 12, 16, 21, 26; сумма = 6 |
| 6. Страх не соответствовать ожиданиям окружающих | 3,8,13,17.22; сумма = 5 |
| 7. Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу | 9,14.18.23,28; сумма = 5 |
| 8. Проблемы и страхи в отношениях с учителями | 2,6,11,32.35.41.44.47; сумма = 8 |

КЛЮЧ К ВОПРОСАМ

| | | | | | | | | | |
|-----|------|-----|------|------|------|------|------|------|-----|
| 1 - | 7- | 13- | 19- | 25 + | 31 - | 37- | 43 + | 49- | 55- |
| 2 _ | 8- | 14- | 20 + | 26- | 32- | 38 + | 44 + | 50- | 56- |
| 3- | 9- | 15- | 21 - | 27- | 33- | 39 + | 45- | 51 - | 57- |
| 4- | 10- | 16- | 22 + | 28- | 34- | 40- | 46- | 52- | 58- |
| 5- | 11 + | 17- | 23- | 29- | 35 + | 41 + | 47- | 53- | |
| 6- | 12- | 18- | 24 + | 30 + | 36 + | 42 - | 48- | 54- | |

Содержательная характеристика каждого синдрома (фактора).

1. Общая тревожность в школе – общее эмоциональное состояние ребенка, связанное с различными формами его включения в жизнь школы.
2. Переживания социального стресса – эмоциональное состояние ребенка, на фоне которого развиваются его социальные контакты (прежде всего - со сверстниками).
3. Фрустрация потребности в достижении успеха – неблагоприятный психический фон, не позволяющий ребенку развивать свои потребности в успехе, достижении высокого результата и т. д.
4. Страх самовыражения – негативные эмоциональные переживания ситуаций, сопряженных с необходимостью самораскрытия, предъявления себя другим, демонстрации своих возможностей.
5. Страх ситуации проверки знаний – негативное отношение и переживание тревоги в ситуациях проверки (особенно - публичной) знаний, достижений, возможностей.
6. Страх несоответствовать ожиданиям окружающих - ориентация на значимость других в оценке своих результатов, поступков, и мыслей, тревога по поводу оценок, даваемых окружающим, ожидание негативных оценок.
7. Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу - особенности психофизиологической организации, снижающие приспособляемость ребенка к ситуациям стрессогенного характера, повышающие вероятность неадекватного, деструктивного реагирования на тревожный фактор среды.
8. Проблемы и страхи в отношениях с учителями - общий негативный эмоциональный фон отношений со взрослыми в школе, снижающий успешность обучения ребенка.

2. Методика «Страхи в домиках» М.А.Панфиловой

Цель: выявление и уточнение преобладающих видов страхов (страх темноты, одиночества, смерти, медицинские страхи и т. д.) у детей старше 3-х лет. Прежде чем помочь детям в преодолении страхов, необходимо выяснить, весь спектр страхов и каким конкретно страхам они подвержены.

Данная методика подходит в тех случаях, когда ребенок еще плохо рисует или не любит рисовать (хотя такое задание даже не интересующиеся рисованием дети принимают обычно с удовольствием). Взрослый рисует контурно два дома: черный и красный. И потом предлагает расселить в домики страхи из списка (взрослые называют по очереди страхи). Записывать нужно те страхи, которые ребенок поселил в черный домик, т.е. признал, что он боится этого. У детей постарше можно спросить: «Скажи, ты боишься или не боишься...».

Беседу следует вести неторопливо и обстоятельно, перечисляя страхи и ожидая ответа «да» - «нет» или «боюсь» - «не боюсь». Повторять вопрос о том, боится или не боится ребенок, следует только время от времени. Тем самым избегается наводка страхов, их произвольное внушение. При стереотипном отрицании всех страхов просят давать развернутые ответы типа «не боюсь темноты», а не «нет» или «да». Взрослый, задающий вопросы, сидит рядом, а не напротив ребенка, не забывая его периодически подбадривать и хвалить за то, что он говорит все как есть. Лучше, чтобы взрослый перечислял страхи по памяти, только иногда заглядывая в список, а не зачитывая его.

После выполнения задания ребенку предлагается закрыть черный дом на замок (нарисовать его), а ключ – выбросить или потерять. Данный акт успокаивает актуализированные страхи.

Инструкция для ребенка: «В черном домике живут страшные страхи, а в красном - не страшные. Помоги мне расселить страхи из списка по домикам».

Ты боишься:

1. когда остаешься один;
2. нападения;
3. заболеть, заразиться;
4. умереть;
5. того, что умрут твои родители;
6. каких-то детей;
7. каких-то людей;
8. мамы или папы;
9. того, что они тебя накажут;
10. Бабы Яги, Кощея Бессмертного, Змея Горыныча, чудовища;
11. перед тем как заснуть;
12. страшных снов (каких именно);
13. темноты;
14. волка, медведя, собак, пауков, змей (страхи животных);
15. машин, поездов, самолетов (страхи транспорта);
16. бури, урагана, наводнения, землетрясения (страхи стихии);

17. когда очень высоко (страх высоты);
18. когда очень глубоко (страх глубины);
19. в тесной маленькой комнате, помещении, туалете, переполненном автобусе, метро (страх замкнутого пространства);
20. воды;
21. огня;
22. пожара;
23. войны;
24. больших улиц, площадей;
25. врачей (кроме зубных);
26. крови (когда идет кровь);
27. уколов;
28. боли (когда больно);
29. неожиданных, резких звуков, когда что-то внезапно упадет, стукнет (боишься, вздрагиваешь при этом);
30. сделать что-либо не так, неправильно (плохо - у дошкольников);
31. опоздать в сад (школу).

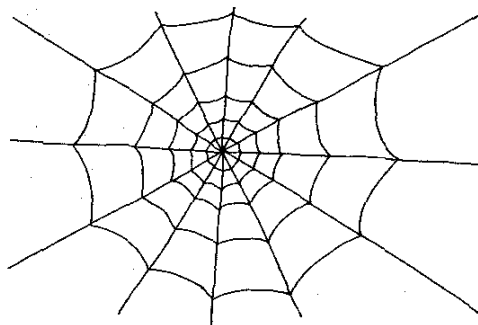
Все перечисленные страхи можно разделить на несколько групп:

- медицинские страхи - боль, уколы, врачи, болезни;
- страхи, связанные с причинением физического ущерба - транспорт, неожиданные звуки, пожар, война, стихии;
- страх смерти (своей);
- боязнь животных;
- страхи сказочных персонажей;
- страх темноты и кошмарных снов;
- социально-опосредованные страхи - людей, детей, наказаний, опозданий, одиночества;
- пространственные страхи - высоты, глубины, замкнутых пространств.

Интерпретация и обработка результатов: анализ полученных результатов заключается в том, что экспериментатор подсчитывает страхи в черном доме и сравнивает их с возрастными нормами. Совокупные ответы ребенка объединяются в несколько групп по видам страхов. Если ребенок в трех случаях из четырех-пяти дает утвердительный ответ, то этот вид страха диагностируется как имеющийся в наличии. Из 31 вида страхов, выделенных автором, у детей наблюдаются от 6 до 15. У городских детей возможное количество страхов доходит до 15.

3. Проективная методика «Паутина»

Цель: определение уровня жизнестойкости младших школьников



Инструкция: На картинке изображена паутина. Вам надо нарисовать паука и двух мух (или любых других насекомых – на ваше усмотрение). Важный момент: одна из мух должна остаться вне паутины, а другая – увязнуть в ней. Отметьте на рисунке, с кем из насекомых Вы себя ассоциируете в настоящий момент.

Ключ к тесту:

Во-первых, надо обратить внимание на последовательность, в которой ребёнок рисовал насекомых.

Если первым был нарисован паук, то это говорит о том, что ребёнок является деятельным и решительным и что трудно представить себе такую ситуацию, из которой он бы не смог выпутаться. Ребёнок владеет своими эмоциями и всегда прислушивается к доводам своего разума. Если ребёнок изобразил себя пауком, то это означает, что он силен и может стойко выдержать все удары судьбы, это говорит о **высоком уровне жизнестойкости**.

Если первой была нарисована муха, попавшая в паутину, то можно предположить, что ребёнок – человек пассивный, безынициативный, склонный к рефлексии и не умеющий действовать самостоятельно.

Если первой была нарисована муха, оставшаяся в стороне, то это говорит о жизненной позиции ребёнка как наблюдателя, т.е. о **среднем уровне жизнестойкости**. Ребёнок предпочитает не действовать на свой страх и риск, а выждать немного и тогда осуществлять задуманное, чтобы результат был ожидаемо положительным и не случилось никаких неприятных сюрпризов.

Расположение насекомых на рисунке:

Если все фигуры равно удалены друг от друга, то это говорит о том, что ребёнок адекватно воспринимает жизнь и понимает, что в ней может случиться всякое. Иначе говоря, ему доводилось как полностью контролировать происходящее, так и бывать безвольной жертвой обстоятельств.

Если ребёнок нарисовал рядом паука и муху, то это значит, что ребёнок воспринимает жизнь как борьбу. Если при этом ребёнок себя изобразил в виде мухи, то это говорит о том, что ребёнок не обладает жизнестойкостью, его

может сломить любая невзгода и неприятность (особенно если речь идет о мухе-жертве), это свидетельствует о **низком уровне жизнестойкости.**

4. Опросник копинг-стратегий школьного возраста

И.М.Никольской и Р.М.Грановской

Цель: Определить преобладающие в кризисных ситуациях копинг-стратегии, применяемые младшими школьниками.

Инструкция:

1. Подумай о том, что ты делаешь, когда чувствуешь напряжение или беспокоишься о чем-то. Обычно это бывает, когда случаются неприятные события (плохие оценки в школе, поссорился с кем-то и т.д.).
2. Отметь крестиком в столбце II те способы поведения, которые ты чаще всего используешь тогда, когда тебе плохо, в трудных и неприятных ситуациях (плохие оценки в школе, проблемы с одноклассниками и т.д.).

| Способы поведения | II | III |
|--|----|-----|
| 1. Остаюсь сам по себе, один | | |
| 2. Кусаю ногти или ломаю суставы пальцев | | |
| 3. Обнимаю или прижимаю к себе кого-то близкого, любимую вещь или глажу животное (собаку, кошку и пр.) | | |
| 4. Плачу и грущу | | |
| 5. Мечтаю, представляю себе что-нибудь | | |
| 6. Гуляю вокруг дома или по улице | | |
| 7. Рисую, пишу или читаю что-нибудь | | |
| 8. Ем или пью | | |
| 9. Борюсь или дерусь с кем-нибудь | | |
| 10. Бью, ломаю или швыряю вещи | | |
| 11. Дразню кого-нибудь | | |
| 12. Играю во что-нибудь | | |
| 13. Молюсь | | |
| 14. Прошу прощения или говорю правду | | |
| 15. Сплю | | |
| 16. Говорю сам с собой | | |
| 17. Говорю с кем-нибудь | | |
| 18. Думаю об этом | | |
| 19. Стараюсь забыть | | |
| 20. Стараюсь расслабиться, оставаться спокойным | | |
| 21. Гуляю, бегаю, катаюсь на велосипеде | | |
| 22. Смотрю телевизор, слушаю музыку | | |
| 23. Воплю и кричу | | |

| | | |
|------------------------------|--|--|
| 24. Делаю что-о подобное | | |
| 25. Бью, ломаю и швыряю вещи | | |
| 26. Бегаю или хожу пешком | | |

3. Теперь прочти этот список еще раз и в III столбце отметь крестиком те способы, которые тебе обычно помогают справиться с напряжением и беспокойством.

4. Напиши, что еще ты делаешь в такой напряженной, тревожной и неприятной ситуации

Копинг-стратегии условно можно разделить на несколько групп: решение проблемы, общение, смена деятельности, стремление расслабиться и остаться наедине с собой, избегание, отрицание, фантазирование, невротические проявления, агрессивное и аффективное реагирование.

Характеристика копинг-стратегий:

1. Решение проблемы. К ним можно отнести стратегии совладания: «Думаю об этом», «Делаю что-то подобное»
2. Общение: «Обнимаю или прижимаю к себе кого-то близкого, любимую вещь или глазу животное (собаку, кошку и пр.)», «Прошу прощения или говорю правду», «Говорю с кем-нибудь».
3. Смена деятельности: «Гуляю вокруг дома или по улице», «Рисую, пишу или читаю что-нибудь», «Играю во что-нибудь», «Бегаю или хожу пешком», «Гуляю, бегаю, катаюсь на велосипеде». «Смотрю телевизор, слушаю музыку».
4. Стремление расслабиться и остаться наедине с собой: «Остаюсь сам по себе, один», «Молюсь», «Говорю сам с собой», «Стремление расслабиться остаться спокойным».
5. Избегание: «Плачу и грущу», «Сплю».
6. Отрицание: «Ем или пью», «Стараюсь забыть».
7. Фантазирование: «Мечтаю, представляю себе что-нибудь».
8. Невротические проявления: «Кусаю ногти или ломаю суставы пальцев»
9. Агрессивное и аффективное реагирование: «Борюсь или дерусь с кем-нибудь», «Схожу с ума», «Бью, ломаю или швыряю вещи», «Дразню кого-нибудь», «Воплю и кричу».

5. Опросник Ч.Д.Спилбергера (адаптация Ю.Л.Ханина)

Цель: позволяет дифференцированно измерять тревожность и как личное свойство, и как состояние.

Бланк шкал самооценки Ч.Д.Спилбергера включает в себя 40 вопросов – рассуждений, 20 из которых предназначены для оценки уровня ситуативной и 20 – для оценки личностной тревожности.

Бланк 1. Шкала ситуативной тревожности (СТ)

Инструкция: прочитайте каждое из приведённых предложений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, как Вы себя чувствуете в данный момент. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных и неправильных ответов нет.

| № | Суждение | Нет, это не так | Пожалуй, так | Верно | Соверше нно верно |
|----|--|--------------------|-----------------|-------|----------------------|
| 1 | Я спокоен | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2 | Мне ничто не угрожает | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3 | Я нахожусь в напряжении | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4 | Я внутренне скован | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | Я чувствую себя свободно | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6 | Я расстроен | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7 | Меня волнуют возможные неудачи | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8 | Я ощущаю душевный покой | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9 | Я встревожен | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10 | Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11 | Я уверен в себе | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12 | Я нервничаю | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13 | Я не нахожу себе места | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14 | Я взвинчен | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15 | Я не чувствую скованности, напряжённости | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16 | Я доволен | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 17 | Я озабочен | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18 | Я слишком возбуждён, и мне не по себе | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 19 | Мне радостно | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 20 | Мне приятно | 1 | 2 | 3 | 4 |

Бланк 2. Шкала личностной тревожности (ЛТ)

Инструкция: Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете обычно. Над вопросами долго не думайте, поскольку правильных или неправильных ответов нет.

| № | Суждение | Никогда | Почти никогда | Часто | Почти всегда |
|----|---|---------|---------------|-------|--------------|
| 1 | У меня бывает приподнятое настроение | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2 | Я бываю раздражительным | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3 | Я легко могу расстроиться | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4 | Я хотел бы быть таким же удачливым, как и другие | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | Я сильно переживаю неприятности и долго не могу о них забыть | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6 | Я чувствую прилив сил, желание работать | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7 | Я спокоен, хладнокровен и собран | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8 | Меня тревожат возможные трудности | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9 | Я слишком переживаю из-за пустяков | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10 | Я бываю вполне счастлив | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11 | Я всё принимаю близко к сердцу | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12 | Мне не хватает уверенности в себе | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13 | Я чувствую себя незащищенным | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14 | Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15 | У меня бывает хандра | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16 | Я бываю доволен | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 17 | Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18 | Бывает, что я чувствую себя неудачником | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 19 | Я уравновешенный человек | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 20 | Меня охватывает беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах | 1 | 2 | 3 | 4 |

Обработка и интерпретация результатов.

Ключ

| Ситуативная тревожность | | | | | Личностная тревожность | | | | |
|-------------------------|--------|---|---|---|------------------------|--------|---|---|---|
| СТ | Ответы | | | | ЛТ | Ответы | | | |
| № | 1 | 2 | 3 | 4 | № | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1 | 4 | 3 | 2 | 1 | 1 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 2 | 4 | 3 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3 | 1 | 2 | 3 | 4 | 3 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6 | 1 | 2 | 3 | 4 | 6 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 7 | 1 | 2 | 3 | 4 | 7 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 8 | 4 | 3 | 2 | 1 | 8 | 1 | 2 | 3 | 4 |

| | | | | | | | | | |
|-----------|---|---|---|---|-----------|---|---|---|---|
| 9 | 1 | 2 | 3 | 4 | 9 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10 | 4 | 3 | 2 | 1 | 10 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 11 | 4 | 3 | 2 | 1 | 11 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13 | 1 | 2 | 3 | 4 | 13 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14 | 1 | 2 | 3 | 4 | 14 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15 | 4 | 3 | 2 | 1 | 15 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16 | 4 | 3 | 2 | 1 | 16 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 17 | 1 | 2 | 3 | 4 | 17 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18 | 1 | 2 | 3 | 4 | 18 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 19 | 4 | 3 | 2 | 1 | 19 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 20 | 4 | 3 | 2 | 1 | 20 | 1 | 2 | 3 | 4 |

Обработка и интерпретация результатов.

При анализе результатов надо иметь в виду, что общий итоговый показатель по каждой из подшкал может находиться в диапазоне от 20 до 80 баллов. При этом, чем выше итоговый показатель, тем выше уровень тревожности (ситуативной или личностной).

При интерпретации показателей используют следующие ориентировочные оценки тревожности:

- до 30 баллов – низкая,
- 31 – 44 балла – умеренная;
- 45 и более – высокая.

Личности, относимые к категории высокотревожных, склонны воспринимать угрозу своей самооценке и жизнедеятельности в обширном диапазоне ситуаций и реагировать весьма выраженным состоянием тревожности. Если психологический тест выражает у испытуемого высокий показатель личностной тревожности, то это дает основание предполагать у него появление состояния тревожности в разнообразных ситуациях, особенно когда они касаются оценки его компетенции и престижа.

Лицам с высокой оценкой тревожности следует формировать чувство уверенности и успеха. Им необходимо смещать акцент с внешней требовательности, категоричности, высокой значимости в постановке задач на содержательное осмысление деятельности и конкретное планирование по подзадам.

Для низкотревожных людей, напротив, требуется пробуждение активности, подчеркивание мотивационных компонентов деятельности, возбуждение заинтересованности, высвечивание чувства ответственности в решении тех или иных задач.

Состояние реактивной (ситуационной) тревоги возникает при попадании в стрессовую ситуацию и характеризуется субъективным дискомфортом, напряженностью, беспокойством и вегетативным возбуждением. Естественно, это состояние отличается неустойчивостью во времени и различной интенсивностью в зависимости от силы воздействия стрессовой ситуации. Таким образом, значение итогового показателя по данной подшкале позволяет оценить не только уровень актуальной тревоги испытуемого, но и определить,

находится ли он под воздействием стрессовой ситуации и какова интенсивность этого воздействия на него.

Личностная тревожность представляет собой конституциональную черту, обуславливающую склонность воспринимать угрозу в широком диапазоне ситуаций. При высокой личностной тревожности каждая из этих ситуаций будет обладать стрессовым воздействием на субъекта и вызывать у него выраженную тревогу. Очень высокая личностная тревожность прямо коррелирует с наличием невротического конфликта, с эмоциональными и невротическими срывами и психосоматическими заболеваниями.

6. Тест жизнестойкости. Методика С. Мадди (адаптация Д.А.Леонтьева и Е.И.Расказовой)

Цель: оценка способности и готовности человека активно и гибко действовать в ситуации стресса и трудностей, степень его уязвимости к переживаниям стресса и депрессивности.

Инструкция: Ответьте, пожалуйста, на следующие вопросы, отмечая галочкой тот ответ, который наилучшим образом отражает Ваше мнение.

| № п/п | Вопросы | Нет | Скорее нет, чем да | Скорее да, чем нет | Да |
|----------|--|-----|-----------------------|-----------------------|----|
| 1 | Я часто не уверен(а) в собственных решениях. | | | | |
| 2 | Иногда мне кажется, что никому нет до меня дела | | | | |
| 3 | Часто, даже хорошо выспавшись, я с трудом заставляю себя встать с постели. | | | | |
| 4 | Я постоянно занят(а), и мне это нравится | | | | |
| 5 | Часто я предпочитаю «плыть по течению» | | | | |
| 6 | Я меняю свои планы в зависимости от обстоятельств | | | | |
| 7 | Меня раздражают события, из-за которых я вынужден менять свой распорядок дня. | | | | |
| 8 | Непредвиденные трудности порой сильно утомляют меня. | | | | |
| 9 | Я всегда контролирую ситуацию настолько, насколько это необходимо. | | | | |
| 10 | Порой я так устаю, что уже ничто не может заинтересовать меня. | | | | |
| 11 | Порой все, что я делаю, кажется мне бесполезным. | | | | |
| 12 | Я стараюсь быть в курсе всего происходящего вокруг меня. | | | | |
| 13 | Лучше синица в руках, чем журавль в небе. | | | | |
| 14 | Вечером я часто чувствую себя совершенно разбитым(ой). | | | | |
| 15 | Я предпочитаю ставить перед собой труднодостижимые цели и добиваться их. | | | | |
| 16 | Иногда меня пугают мысли о будущем. | | | | |
| 17 | Я всегда уверен, что смогу воплотить в жизнь то, что задумал(а). | | | | |
| 18 | Мне кажется, я не живу полной жизнью, а только играю роль. | | | | |
| 19 | Мне кажется, если бы в прошлом у меня было меньше разочарований и невзгод, мне было бы сейчас легче жить на свете. | | | | |
| 20 | Возникающие проблемы часто кажутся мне неразрешимыми. | | | | |

| | | | | | |
|----|--|--|--|--|--|
| 21 | Испытав поражение, я буду пытаться взять реванш. | | | | |
| 22 | Я люблю знакомиться с новыми людьми. | | | | |
| 23 | Когда кто-нибудь жалуется, что жизнь скучна, это значит, что он просто не умеет видеть интересное. | | | | |
| 24 | Мне всегда есть чем заняться. | | | | |
| 25 | Я всегда могу повлиять на результат того, что происходит вокруг. | | | | |
| 26 | Я часто сожалею о том, что уже сделано. | | | | |
| 27 | Если проблема требует больших усилий, я предпочитаю отложить ее до лучших времен. | | | | |
| 28 | Мне трудно сблизиться с другими людьми. | | | | |
| 29 | Как правило, окружающие слушают меня внимательно. | | | | |
| 30 | Если бы я мог(ла), я многое изменил(а) бы в прошлом. | | | | |
| 31 | Я довольно часто откладываю на завтра то, что трудно осуществимо, или то, в чем я не уверен(а). | | | | |
| 32 | Мне кажется, жизнь проходит мимо меня. | | | | |
| 33 | Мои мечты редко сбываются. | | | | |
| 34 | Неожиданности дарят мне интерес к жизни. | | | | |
| 35 | Порой мне кажется, что все мои усилия тщетны. | | | | |
| 36 | Порой я мечтаю о спокойной размеренной жизни. | | | | |
| 37 | Мне не хватает упорства закончить начатое. | | | | |
| 38 | Бывает, жизнь кажется мне скучной и бесцветной. | | | | |
| 39 | У меня нет возможности влиять на неожиданные проблемы. | | | | |
| 40 | Окружающие меня недооценивают. | | | | |
| 41 | Как правило, я работаю с удовольствием. | | | | |
| 42 | Иногда я чувствую себя лишним(ей) даже в кругу друзей. | | | | |
| 43 | Бывает, на меня наваливается столько проблем, что просто руки опускаются. | | | | |
| 44 | Друзья уважают меня за упорство и непреклонность. | | | | |
| 45 | Я охотно берусь воплощать новые идеи. | | | | |

Обработка и интерпретация результатов.

Для подсчета результатов ответам на прямые пункты присваиваются баллы от 0 до 3 («нет» – 0 баллов, «скорее нет, чем да» – 1 балл, «скорее да, чем нет» – 2 балла, «да» – 3 балла), ответам на обратные пункты присваиваются баллы от 3 до 0 («нет» – 3 балла, «да» – 0 баллов). Затем суммируется общий балл жизнестойкости и показатели для каждой из 3

субшкал (вовлеченности, контроля и принятия риска). Прямые и обратные пункты для каждой шкалы представлены ниже.

| | Прямые пункты | Обратные пункты |
|----------------|---------------------------|--|
| Вовлеченность | 4, 12, 22, 23, 24, 29, 41 | 2, 3, 10, 11, 14, 28, 32, 37, 38, 40, 42 |
| Контроль | 9, 15, 17, 21, 25, 44 | 1, 5, 6, 8, 16, 20, 27, 31, 35, 39, 43 |
| Принятие риска | 34, 45 | 7, 13, 18, 19, 26, 30, 33, 36 |

| Нормы | Жизнестойкость | Вовлеченность | Контроль | Принятие риска |
|------------------------|----------------|---------------|----------|----------------|
| Среднее | 80,72 | 37,64 | 29,17 | 13,91 |
| Стандартное отклонение | 18,53 | 8,08 | 8,43 | 4,39 |

Нормы теста жизнестойкости в баллах

| Показатели жизнестойкости | Высокий уровень | Средний уровень | Низкий уровень |
|---------------------------|-----------------|-----------------|----------------|
| Вовлеченность | 42 и более | 34-41 | Менее 34 |
| Контроль | 33 и более | 25-32 | Менее 25 |
| Принятие риска | 16 и более | 12-15 | Менее 12 |

Общая жизнестойкости складывается из суммы показателей для каждой из трех субшкал (вовлеченности, контроля, принятия риска). 90 и более баллов - высокая жизнестойкость, 72-89 баллов - средняя жизнестойкость, Менее 72 баллов - низкая жизнестойкость.

Значения по шкалам, соответствующие средним и выше среднего свидетельствуют о выраженности измеряемых показателей.

Вовлеченность (commitment) определяется как «убежденность в том, что вовлеченность в происходящее дает максимальный шанс найти нечто стоящее и интересное для личности». Человек с развитым компонентом вовлеченности получает удовольствие от собственной деятельности. В противоположность этому, отсутствие подобной убежденности порождает чувство отвергнутости, ощущение себя «вне» жизни. «Если вы чувствуете уверенность в себе и в том, что мир великодушен, вам присуща вовлеченность».

Контроль (control) представляет собой убежденность в том, что борьба позволяет повлиять на результат происходящего, пусть даже это влияние не абсолютно и успех не гарантирован. Противоположность этому – ощущение собственной беспомощности. Человек с сильно развитым компонентом контроля ощущает, что сам выбирает собственную деятельность, свой путь.

Принятие риска (challenge) – убежденность человека в том, что все то, что с ним случается, способствует его развитию за счет знаний, извлекаемых из опыта, – неважно, позитивного или негативного. Человек, рассматривающий жизнь как способ приобретения опыта, готов действовать в отсутствие надежных гарантий успеха, на свой страх и риск, считая стремление к простому комфорту и безопасности обедняющим жизнь личности. В основе принятия риска лежит идея развития через активное усвоение знаний из опыта и последующее их использование.

**7. Опросник «Способы совладающего поведения» Р. Лазаруса и
С. Фолкмана (адаптация Т.Л.Крюковой, Е.В.Куфтяк,
М.С.Замышляевой)**

Цель: определение копинг-механизмов, способов преодоления трудностей в различных сферах психической деятельности, копинг-стратегий.
Инструкция: Перед Вами 50 утверждений, касающихся поведения в трудной жизненной ситуации. Оцените, пожалуйста, как часто данные варианты поведения проявляются у Вас (обведите подходящий Вам вариант).

| № п/п | Оказавшись в трудной ситуации, я | никогда | редко | иногда | часто |
|-------|--|---------|-------|--------|-------|
| 1 | ... сосредотачивался(лась) на том, что мне нужно было делать дальше – на следующем шаге | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 2 | ... начинал (а) что-то делать, зная, что это все равно не будет работать, главное – делать хоть что-нибудь | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 3 | ... пытался(лась) склонить вышестоящих к тому, чтобы они изменили свое мнение | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 4 | ... говорил(а) с другими, чтобы больше узнать о ситуации | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 5 | ... критиковал(а) и укорял(а) себя | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 6 | ... пытался(лась) не сжигать за собой мосты, оставляя все, как оно есть | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 7 | ... надеялся(лась) на чудо | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 8 | ... смирялся(лась) с судьбой: бывает, что мне не везет | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 9 | ... вел(а) себя, как будто ничего не произошло | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 10 | ... старался(лась) не показывать своих чувств | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 11 | ... пытался(лась) увидеть в ситуации что-то положительное | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 12 | ... спал(а) больше обычного | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 13 | ... срывал(а) свою досаду на тех, кто навлек на меня проблемы | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 14 | ... искал(а) сочувствия и понимания у кого-нибудь | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 15 | ... во мне возникла потребность выразить себя творчески | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 16 | ... пытался(лась) забыть все это | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 17 | ... обращался(лась) за помощью к специалистам | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 18 | ... менялся(лась) или рос(ла) как личность в положительную сторону | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 19 | ... извинялся(лась) или старался(лась) всё загладить | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 20 | ... составлял(а) план действий | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 21 | ... старался(лась) дать какой-то выход своим чувствам | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 22 | ... понимал(а), что сам(а) вызвал(а) эту | 0 | 1 | 2 | 3 |

| | | | | | |
|----|---|---|---|---|---|
| | проблему | | | | |
| 23 | ... набирался(ась) опыта в этой ситуации | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 24 | ... говорил(а) с кем-либо, кто мог конкретно помочь в этой ситуации | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 25 | ... пытался(лась) улучшить свое самочувствие едой, выпивкой, курением или лекарствами | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 26 | ... рисковал(а) напропалую | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 27 | ... старался(лась) действовать не слишком поспешно, доверяясь первому порыву | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 28 | ... находил(а) новую веру во что-то | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 29 | ... вновь открывал(а) для себя что-то важное | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 30 | ... что-то менял(а) так, что все улаживалось | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 31 | ... в целом избегал(а) общения с людьми | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 32 | ... не допускал(а) это к себе, стараясь об этом особенно не задумываться | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 33 | ... спрашивал(а) совета у родственника или друга, которых уважаю | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 34 | ... старался(лась), чтобы другие не узнали, как плохо обстоят дела | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 35 | ... отказывался (лась) воспринимать это слишком серьезно | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 36 | ... говорил(а) о том, что я чувствую | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 37 | ... стоял(а) на своем и боролся(лась) за то, чего хотел(а) | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 38 | ... вымещал(а) это на других людях | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 39 | ... пользовался(лась) прошлым опытом - мне приходилось уже попадать в такие ситуации | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 40 | ... знал(а), что надо делать и удваивал(а) свои усилия, чтобы все наладить | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 41 | ... отказывался(лась) верить, что это действительно произошло | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 42 | ... я давал(а) обещание, что в следующий раз все будет по-другому | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 43 | ... находил(а) пару других способов решения проблемы | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 44 | ... старался(лась), чтобы мои эмоции не слишком мешали мне в других делах | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 45 | ... что-то менял(а) в себе | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 46 | ... хотел(а), чтобы все это скорее как-то образовалось или кончилось | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 47 | ... представлял(а) себе, фантазировал(а), как все это могло бы обернуться | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 48 | ... молился(лась) | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 49 | .. прокручивал(а) в уме, что мне сказать или сделать | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 50 | ... думал(а) о том, как бы в данной | 0 | 1 | 2 | 3 |

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| ситуации действовал человек, которым я восхищаюсь и стараюсь подражать ему | | | | |
|--|--|--|--|--|

Обработка и интерпретация результатов.

1. Подсчитываем баллы, суммируя по каждой субшкале: никогда – 0 баллов; редко – 1 балл; иногда – 2 балла; часто – 3 балла

2. вычисляем по формуле: $X = \text{сумма баллов} / \text{max балл} * 100$

это и есть уровень напряжения конфронтационного копинга.

3. Можно определить по суммарному баллу:

0-6 – низкий уровень напряженности, говорит об адаптивном варианте копинга;

7-12 – средний, адаптационный потенциал личности в пограничном состоянии;

13-18 – высокая напряженность копинга, свидетельствует о выраженной дезадаптации.

Ключ сырых баллов:

- Конфронтационный копинг - пункты: 2, 3, 13, 21, 26, 37.
- Дистанцирование - пункты: 8, 9, 11, 16, 32, 35.
- Самоконтроль - пункты: 6, 10, 27, 34, 44, 49, 50.
- Поиск социальной поддержки - пункты: 4, 14, 17, 24, 33, 36.
- Принятие ответственности - пункты: 5, 19, 22, 42.
- Бегство-избегание - пункты: 7, 12, 25, 31, 38, 41, 46, 47.
- Планирование решения проблемы - пункты: 1, 20, 30, 39, 40, 43.
- Положительная переоценка - пункты: 15, 18, 23, 28, 29, 45, 48.

Описание субшкал:

- Конфронтационный копинг. Агрессивные усилия по изменению ситуации. Предполагает определенную степень враждебности и готовности к риску.

- Дистанцирование. Когнитивные усилия отделиться от ситуации и уменьшить ее значимость.

- Самоконтроль. Усилия по регулированию своих чувств и действий;

- Поиск социальной поддержки. Усилия в поиске информационной, действенной и эмоциональной поддержки;

- Принятие ответственности. Признание своей роли в проблеме с сопутствующей темой попыток ее решения;

- Бегство-избегание. Мысленное стремление и поведенческие усилия, направленные к бегству или избеганию проблемы;

- Планирование решения проблемы. Произвольные проблемно-фокусированные усилия по изменению ситуации, включающие аналитический подход к проблеме;

- Положительная переоценка. Усилия по созданию положительного значения с фокусированием на росте собственной личности. Включает также религиозное измерение.

Конфронтация.

Стратегия конфронтации предполагает попытки разрешения проблемы за счет не всегда целенаправленной поведенческой активности, осуществления конкретных действий, направленных либо на изменение ситуации, либо на отреагирование негативных эмоций в связи с возникшими трудностями. При выраженном предпочтении этой стратегии могут наблюдаться импульсивность в поведении (иногда с элементами враждебности и конфликтности), враждебность, трудности планирования действий, прогнозирования их результата, коррекции стратегии поведения, неоправданное упорство. Копинг-действия при этом теряют свою целенаправленность и становятся преимущественно результатом разрядки эмоционального напряжения. Часто стратегия конфронтации рассматривается как неадаптивная, однако при умеренном использовании она обеспечивает способность личности к сопротивлению трудностям, энергичность и предприимчивость при разрешении проблемных ситуаций, умение отстаивать собственные интересы, справляться с тревогой в стрессогенных условиях.

Положительные стороны: возможность активного противостояния трудностям и стрессогенному воздействию.

Отрицательные стороны: недостаточная целенаправленность и рациональная обоснованность поведения в проблемной ситуации.

Дистанцирование.

Стратегия дистанцирования предполагает попытки преодоления негативных переживаний в связи с проблемой за счет субъективного снижения ее значимости и степени эмоциональной вовлеченности в нее. Характерно использование интеллектуальных приемов рационализации, переключения внимания, отстранения, юмора, обесценивания и т.п.

Положительные стороны: возможность снижения субъективной значимости трудноразрешимых ситуаций и предотвращения интенсивных эмоциональных реакций на фрустрацию.

Отрицательные стороны: вероятность обесценивания собственных переживаний, недооценка значимости и возможностей действенного преодоления проблемных ситуаций.

Самоконтроль.

Стратегия самоконтроля предполагает попытки преодоления негативных переживаний в связи с проблемой за счет целенаправленного подавления и сдерживания эмоций, минимизации их влияния на оценку ситуации и выбор стратегии поведения, высокий контроль поведения, стремление к самообладанию. При отчетливом предпочтении стратегии самоконтроля у личности может наблюдаться стремление скрывать от окружающих свои переживания и побуждения в связи с проблемной ситуацией. Часто такое поведение свидетельствует о боязни самораскрытия, чрезмерной требовательности к себе, приводящей к сверхконтролю поведения.

Положительные стороны: возможность избегания эмоциогенных импульсивных поступков, преобладание рационального подхода к проблемным ситуациям.

Отрицательные стороны: трудности выражения переживаний, потребностей и побуждений в связи с проблемной ситуацией, сверхконтроль поведения.

Поиск социальной поддержки.

Стратегия поиска социальной поддержки предполагает попытки разрешения проблемы за счет привлечения внешних (социальных) ресурсов, поиска информационной, эмоциональной и действенной поддержки. Характерны ориентированность на взаимодействие с другими людьми, ожидание внимания, совета, сочувствия. Поиск преимущественно информационной поддержки предполагает обращение за рекомендациями к экспертам и знакомым, владеющим с точки зрения респондента необходимыми знаниями. Потребность преимущественно в эмоциональной поддержке проявляется стремлением быть выслушанным, получить эмпатичный ответ, разделить с кем-либо свои переживания. При поиске преимущественно действенной поддержки ведущей является потребность в помощи конкретными действиями.

Положительные стороны: возможность использования внешних ресурсов для разрешения проблемной ситуации.

Отрицательные стороны: возможность формирования зависимой позиции и/или чрезмерных ожиданий по отношению к окружающим.

Принятие ответственности.

Стратегия принятия ответственности предполагает признание субъектом своей роли в возникновении проблемы и ответственности за ее решение, в ряде случаев с отчетливым компонентом самокритики и самообвинения. При умеренном использовании данная стратегия отражает стремление личности к пониманию зависимости между собственными действиями и их последствиями, готовность анализировать свое поведение, искать причины актуальных трудностей в личных недостатках и ошибках. Вместе с тем, выраженность данной стратегии в поведении может приводить к неоправданной самокритике, переживанию чувства вины и неудовлетворенности собой. Указанные особенности, как известно, являются фактором риска развития депрессивных состояний.

Положительные стороны: возможность понимания личной роли в возникновении актуальных трудностей.

Отрицательные стороны: возможность необоснованной самокритики и принятия чрезмерной ответственности.

Бегство-избегание.

Стратегия бегства-избегания предполагает попытки преодоления личностью негативных переживаний в связи с трудностями за счет реагирования по типу уклонения: отрицания проблемы, фантазирования, неоправданных ожиданий, отвлечения и т.п. При отчетливом предпочтении стратегии избегания могут наблюдаться неконструктивные формы поведения в стрессовых ситуациях: отрицание либо полное игнорирование проблемы, уклонение от ответственности и действий по разрешению возникших трудностей, пассивность, нетерпение, вспышки раздражения, погружение в фантазии, переедание, употребление алкоголя и т.п., с целью снижения

мучительного эмоционального напряжения. Большинство исследователей эта стратегия рассматривается как неадаптивная, однако это обстоятельство не исключает ее пользы в отдельных ситуациях, в особенности в краткосрочной перспективе и при острых стрессогенных ситуациях.

Положительные стороны: возможность быстрого снижения эмоционального напряжения в ситуации стресса.

Отрицательные стороны: невозможность разрешения проблемы, вероятность накопления трудностей, краткосрочный эффект предпринимаемых действий по снижению эмоционального дискомфорта.

Планирование решения проблемы.

Стратегия планирования решения проблемы предполагает попытки преодоления проблемы за счет целенаправленного анализа ситуации и возможных вариантов поведения, выработки стратегии разрешения проблемы, планирования собственных действий с учетом объективных условий, прошлого опыта и имеющихся ресурсов. Стратегия рассматривается большинством исследователей как адаптивная, способствующая конструктивному разрешению трудностей.

Положительные стороны: возможность целенаправленного и планомерного разрешения проблемной ситуации.

Отрицательные стороны: вероятность чрезмерной рациональности, недостаточной эмоциональности, интуитивности и спонтанности в поведении.

Положительная переоценка.

Стратегия положительной переоценки предполагает попытки преодоления негативных переживаний в связи с проблемой за счет ее положительного переосмысления, рассмотрения ее как стимула для личностного роста. Характерна ориентированность на надличностное, философское осмысление проблемной ситуации, включение ее в более широкий контекст работы личности над саморазвитием.

Положительные стороны: возможность положительного переосмысления проблемной ситуации.

Отрицательные стороны: вероятность недооценки личностью возможностей действенного разрешения проблемной ситуации.

Сводные таблицы полученных данных

Таблица 1.1

Общий уровень школьной тревожности и уровень тревожности, связанный с различными областями школьной жизни (балл/уровень)

| Виды № п/п | Общая тревожность в школе | Социальный стресс | Фрустрация в потребности успеха | Страх самовыражения | Страх проверки знаний | Страх несоответствия ожиданиям окружающих | Низкая сопротивляемость стрессу | Проблемы в отношениях с учителями |
|---------------|---------------------------|-------------------|---------------------------------|---------------------|-----------------------|---|---------------------------------|-----------------------------------|
| 1 | 18/н | 18/н | 23/н | 33/н | 33/н | 0/н | 0/н | 25/н |
| 2 | 68/п | 27/н | 31/н | 67/п | 67/п | 40/н | 80/в | 50/н |
| 3 | 50/н | 18/н | 38/н | 67/п | 100/в | 60/п | 20/н | 50/н |
| 4 | 23/н | 18/н | 23/н | 17/н | 33/н | 40/н | 60/п | 62/п |
| 5 | 59/п | 18/н | 15/н | 67/п | 83/в | 40/н | 0/н | 50/н |
| 6 | 50/н | 27/н | 23/н | 67/п | 33/н | 40/н | 20/н | 62/п |
| 7 | 55/п | 18/н | 38/н | 67/п | 67/п | 20/н | 20/н | 62/п |
| 8 | 100/в | 55/п | 54/п | 83/в | 100/в | 60/п | 100/в | 75/в |
| 9 | 59/п | 9/н | 31/н | 83/в | 67/п | 60/п | 60/п | 50/н |
| 10 | 73/п | 45/н | 38/н | 50/н | 100/в | 40/н | 80/в | 75/в |
| 11 | 14/н | 9/н | 8/н | 50/н | 17/н | 20/н | 0/н | 25/н |
| 12 | 45/н | 9/н | 38/н | 33/н | 67/п | 60/п | 60/п | 62/п |
| 13 | 23/н | 18/н | 23/н | 17/н | 33/н | 40/н | 20/н | 62/п |
| 14 | 0/н | 0/н | 8/н | 17/н | 0/н | 0/н | 0/н | 12/н |
| 15 | 64/п | 27/н | 54/п | 33/н | 83/в | 80/в | 20/н | 62/п |
| 16 | 32/н | 18/н | 15/н | 67/п | 50/н | 40/н | 60/п | 50/н |
| 17 | 68/п | 36/н | 31/н | 50/н | 67/п | 40/н | 80/в | 50/н |
| 18 | 41/н | 45/н | 15/н | 67/п | 33/н | 20/н | 60/п | 38/н |
| 19 | 23/н | 0/н | 15/н | 50/н | 17/н | 20/н | 40/н | 25/н |
| 20 | 36/н | 0/н | 23/н | 33/н | 83/в | 20/н | 20/н | 62/п |

| | | | | | | | | |
|----|-------------|--------------|------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|
| 21 | 5/Н | 18/Н | 15/Н | 0/Н | 17/Н | 0/Н | 0/Н | 25/Н |
| 22 | 41/Н | 55/П | 31/Н | 50/Н | 83/В | 60/П | 40/Н | 50/Н |
| 23 | 0/Н | 55/П | 54/П | 0/Н | 0/Н | 0/Н | 0/Н | 25/Н |
| 24 | 18/Н | 9/Н | 23/Н | 0/Н | 17/Н | 20/Н | 0/Н | 38/Н |
| 25 | 14/Н | 9/Н | 8/Н | 50/Н | 17/Н | 20/Н | 0/Н | 25/Н |
| 26 | 50/Н | 45/Н | 31/Н | 50/Н | 83/В | 80/В | 40/Н | 38/Н |
| 27 | 73/П | 64/П | 23/Н | 67/П | 67/П | 40/Н | 60/П | 62/П |
| 28 | 27/Н | 9/Н | 23/Н | 67/П | 33/Н | 60/П | 20/Н | 25/Н |
| 29 | 73/П | 55/П | 54/П | 100/В | 83/В | 20/Н | 40/Н | 75/В |
| 30 | 91/В | 45/Н | 62/П | 83/В | 100/В | 100/В | 80/В | 50/Н |
| 31 | 95/В | 55/П | 54/П | 100/В | 100/В | 60/П | 100/В | 62/П |
| 32 | 41/Н | 55/П | 31/Н | 50/Н | 83/В | 60/П | 40/Н | 50/Н |
| 33 | 77/В | 36/Н | 54/П | 17/Н | 100/В | 60/П | 40/Н | 50/Н |
| 34 | 9/Н | 0/Н | 23/Н | 33/Н | 33/Н | 0/Н | 0/Н | 25/Н |
| 35 | 36/Н | 73/П | 31/Н | 67/П | 67/П | 60/П | 0/Н | 50/Н |
| 36 | 86/В | 45/Н | 54/П | 100/В | 83/В | 80/В | 60/П | 50/Н |
| 37 | 82/В | 27/Н | 54/П | 33/Н | 83/В | 64/П | 100/В | 50/Н |
| 38 | 95/В | 100/В | 69/П | 83/В | 83/В | 100/В | 100/В | 75/В |
| 39 | 45/Н | 55/П | 38/Н | 50/Н | 50/Н | 40/Н | 20/Н | 50/Н |
| 40 | 0/Н | 18/Н | 8/Н | 0/Н | 0/Н | 0/Н | 20/Н | 12/Н |
| 41 | 41/Н | 73/П | 38/Н | 67/П | 50/Н | 40/Н | 40/Н | 75/В |
| 42 | 91/В | 9/Н | 46/Н | 67/П | 100/В | 80/В | 60/П | 50/Н |
| 43 | 36/Н | 73/П | 54/П | 100/В | 83/В | 60/П | 40/Н | 50/Н |
| 44 | 77/В | 55/П | 62/П | 83/В | 67/П | 80/В | 100/В | 50/Н |
| 45 | 32/Н | 18/Н | 15/Н | 50/Н | 33/Н | 20/Н | 20/Н | 50/Н |
| 46 | 27/Н | 27/Н | 31/Н | 17/Н | 50/Н | 40/Н | 20/Н | 50/Н |
| 47 | 36/Н | 27/Н | 31/Н | 0/Н | 67/П | 40/Н | 0/Н | 25/Н |
| 48 | 50/Н | 9/Н | 31/Н | 17/Н | 67/П | 0/Н | 60/П | 50/Н |
| 49 | 82/В | 64/П | 38/Н | 83/В | 100/В | 20/Н | 60/П | 38/Н |
| 50 | 64/П | 36/Н | 31/Н | 17/Н | 50/Н | 20/Н | 60/П | 50/Н |
| 51 | 86/В | 27/Н | 31/Н | 67/П | 100/В | 40/Н | 100/В | 38/Н |

| | | | | | | | | |
|----|-------------|-------------|------|--------------|--------------|-------------|--------------|-------------|
| 52 | 36/н | 36/н | 23/н | 33/н | 67/п | 40/н | 20/н | 38/н |
| 53 | 50/н | 55/п | 31/н | 67/п | 50/н | 40/н | 20/н | 50/н |
| 54 | 64/п | 55/п | 31/н | 83/в | 83/в | 60/п | 40/н | 25/н |
| 55 | 68/п | 18/н | 54/п | 83/в | 100/в | 80/в | 40/н | 62/п |
| 56 | 59/п | 64/п | 38/н | 67/п | 67/п | 40/н | 60/п | 62/п |
| 57 | 77/в | 18/н | 54/п | 17/н | 100/в | 80/в | 60/п | 50/н |
| 58 | 41/н | 18/н | 15/н | 0/н | 100/в | 0/н | 20/н | 50/н |
| 59 | 59/п | 27/н | 46/н | 17/н | 83/в | 40/н | 0/н | 62/п |
| 60 | 18/н | 73/в | 54/п | 33/н | 17/н | 20/н | 0/н | 50/н |
| 61 | 68/п | 18/н | 23/н | 17/н | 100/в | 40/н | 20/н | 25/н |
| 62 | 59/п | 64/п | 38/н | 67/п | 67/п | 40/н | 60/п | 62/п |
| 63 | 82/в | 91/в | 54/п | 100/в | 83/в | 80/в | 20/н | 50/н |
| 64 | 73/п | 18/н | 31/н | 67/п | 100/в | 60/п | 20/н | 75/в |
| 65 | 77/п | 9/н | 54/п | 33/н | 83/в | 80/в | 80/в | 50/н |
| 66 | 64/п | 36/н | 46/н | 50/н | 67/п | 40/н | 60/п | 62/п |
| 67 | 82/в | 91/в | 55/п | 100/в | 83/в | 80/в | 20/н | 50/н |
| 68 | 77/в | 45/н | 31/н | 50/н | 100/в | 40/н | 60/п | 62/п |
| 69 | 23/н | 55/п | 54/п | 33/н | 0/н | 20/н | 20/н | 38/н |
| 70 | 32/н | 27/н | 31/н | 67/п | 67/п | 40/н | 0/н | 50/н |
| 71 | 64/п | 64/п | 31/н | 83/в | 83/в | 60/п | 40/н | 12/н |
| 72 | 9/н | 55/п | 23/н | 67/п | 0/н | 20/н | 0/н | 0/н |
| 73 | 55/п | 82/в | 46/н | 83/в | 67/п | 80/в | 20/н | 62/п |
| 74 | 55/п | 64/п | 38/н | 67/п | 83/в | 80/в | 40/н | 62/п |
| 75 | 9/н | 27/н | 23/н | 33/н | 33/н | 0/н | 0/н | 62/п |
| 76 | 27/н | 27/н | 54/п | 0/н | 33/н | 0/н | 40/н | 62/п |
| 77 | 55/п | 36/н | 38/н | 67/п | 67/п | 80/в | 0/н | 38/н |
| 78 | 55/п | 36/н | 31/н | 33/н | 67/п | 40/н | 40/н | 50/н |
| 79 | 5/н | 27/н | 54/п | 17/н | 0/н | 60/п | 0/н | 50/н |
| 80 | 41/н | 55/п | 23/н | 67/п | 100/в | 0/н | 20/н | 38/н |
| 81 | 64/п | 64/п | 46/н | 83/в | 83/в | 80/в | 100/в | 50/н |
| 82 | 45/н | 9/н | 31/н | 17/н | 100/в | 40/н | 20/н | 25/н |

| | | | | | | | | |
|----|-------------|-------------|------|-------------|-------------|------|-------------|-------------|
| 83 | 41/н | 45/н | 31/н | 67/п | 33/н | 20/н | 40/н | 62/п |
| 84 | 64/п | 82/в | 15/н | 50/н | 50/н | 20/н | 60/п | 38/н |
| 85 | 32/н | 45/н | 15/н | 83/в | 17/н | 40/н | 20/н | 12/н |
| 86 | 50/н | 45/н | 23/н | 67/п | 50/н | 20/н | 20/н | 38/н |
| 87 | 86/в | 45/н | 54/п | 50/н | 67/п | 60/п | 80/в | 62/п |
| 88 | 9/н | 64/п | 54/п | 50/н | 33/н | 20/н | 0/н | 50/н |
| 89 | 55/п | 27/н | 8/н | 50/н | 67/п | 20/н | 20/н | 38/н |
| 90 | 68/п | 45/н | 38/н | 50/н | 83/в | 20/н | 40/н | 62/п |
| 91 | 55/п | 82/в | 62/п | 33/н | 67/п | 60/п | 80/в | 75/в |
| 92 | 36/н | 73/п | 46/н | 33/н | 17/н | 20/н | 20/н | 50/н |
| 93 | 27/н | 73/п | 46/н | 17/н | 0/н | 40/н | 40/н | 50/н |
| 94 | 5/н | 0/н | 31/н | 0/н | 17/н | 0/н | 0/н | 50/н |
| 95 | 64/п | 55/п | 46/н | 50/н | 67/п | 60/п | 40/н | 38/н |
| 96 | 36/н | 27/н | 8/н | 50/н | 67/п | 40/н | 0/н | 25/н |

Примечание: н – нормальный уровень; п – повышенный уровень; в – высокий уровень

Таблица 1.2.

Виды страхов и их количество у младших школьников

| Виды № п/п | С1 | С2 | С3 | С4 | С5 | С6 | С7 | Количество страхов |
|---------------|----|----|----|----|----|----|----|-----------------------|
| 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 2 | 0 | 5 |
| 2 | 0 | 4 | 2 | 1 | 0 | 1 | 0 | 8 |
| 3 | 2 | 6 | 2 | 1 | 0 | 0 | 2 | 8 |
| 4 | 0 | 5 | 2 | 0 | 1 | 0 | 1 | 9 |
| 5 | 0 | 4 | 2 | 2 | 3 | 0 | 0 | 11 |
| 6 | 3 | 6 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 16 |
| 7 | 0 | 5 | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 | 14 |
| 8 | 5 | 4 | 2 | 2 | 2 | 0 | 2 | 17 |
| 9 | 1 | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 12 |

| | | | | | | | | |
|----|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 10 | 1 | 5 | 2 | 1 | 2 | 3 | 3 | 17 |
| 11 | 1 | 3 | 2 | 1 | 0 | 0 | 0 | 7 |
| 12 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 1 | 15 |
| 13 | 1 | 1 | 2 | 2 | 0 | 0 | 1 | 7 |
| 14 | 1 | 5 | 2 | 0 | 0 | 1 | 0 | 9 |
| 15 | 1 | 5 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 15 |
| 16 | 3 | 5 | 2 | 2 | 2 | 1 | 3 | 18 |
| 17 | 2 | 5 | 2 | 1 | 3 | 0 | 0 | 13 |
| 18 | 2 | 5 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 19 |
| 19 | 3 | 4 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 14 |
| 20 | 1 | 3 | 2 | 0 | 2 | 0 | 1 | 9 |
| 21 | 0 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 |
| 22 | 2 | 4 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 19 |
| 23 | 0 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 9 |
| 24 | 2 | 5 | 2 | 2 | 1 | 0 | 1 | 13 |
| 25 | 2 | 5 | 2 | 2 | 1 | 0 | 3 | 15 |
| 26 | 0 | 2 | 1 | 2 | 2 | 0 | 1 | 8 |
| 27 | 4 | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 | 3 | 17 |
| 28 | 0 | 1 | 2 | 2 | 1 | 0 | 1 | 7 |
| 29 | 0 | 0 | 2 | 0 | 1 | 0 | 0 | 3 |
| 30 | 1 | 1 | 2 | 0 | 0 | 1 | 0 | 5 |
| 31 | 4 | 6 | 1 | 2 | 1 | 3 | 2 | 19 |
| 32 | 1 | 0 | 1 | 0 | 0 | 1 | 0 | 3 |
| 33 | 1 | 1 | 2 | 0 | 0 | 1 | 1 | 6 |
| 34 | 1 | 4 | 2 | 1 | 0 | 0 | 1 | 9 |
| 35 | 0 | 6 | 2 | 1 | 1 | 0 | 2 | 12 |
| 36 | 5 | 6 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 18 |
| 37 | 1 | 3 | 2 | 0 | 0 | 2 | 0 | 8 |
| 38 | 1 | 4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3 | 10 |
| 39 | 1 | 1 | 2 | 0 | 2 | 0 | 0 | 6 |
| 40 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 0 | 0 | 6 |

| | | | | | | | | |
|----|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 41 | 4 | 6 | 2 | 1 | 2 | 0 | 2 | 17 |
| 42 | 4 | 1 | 2 | 1 | 1 | 0 | 3 | 12 |
| 43 | 3 | 6 | 2 | 2 | 2 | 3 | 4 | 22 |
| 44 | 2 | 6 | 2 | 1 | 2 | 3 | 4 | 20 |
| 45 | 1 | 3 | 2 | 1 | 2 | 0 | 1 | 10 |
| 46 | 2 | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 1 | 10 |
| 47 | 1 | 1 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 4 |
| 48 | 4 | 3 | 2 | 1 | 1 | 0 | 0 | 11 |
| 49 | 3 | 8 | 2 | 2 | 2 | 3 | 4 | 24 |
| 50 | 1 | 4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 7 |
| 51 | 3 | 6 | 2 | 2 | 2 | 3 | 4 | 22 |
| 52 | 2 | 5 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 18 |
| 53 | 1 | 5 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 8 |
| 54 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 1 | 2 |
| 55 | 2 | 5 | 2 | 2 | 2 | 4 | 2 | 19 |
| 56 | 2 | 7 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 20 |
| 57 | 3 | 5 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 15 |
| 58 | 1 | 5 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 13 |
| 59 | 1 | 6 | 2 | 2 | 2 | 0 | 2 | 15 |
| 60 | 2 | 6 | 2 | 1 | 1 | 4 | 2 | 18 |
| 61 | 1 | 7 | 2 | 0 | 1 | 1 | 1 | 13 |
| 62 | 2 | 5 | 2 | 1 | 3 | 1 | 2 | 16 |
| 63 | 2 | 6 | 1 | 1 | 3 | 4 | 3 | 20 |
| 64 | 0 | 4 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 11 |
| 65 | 2 | 3 | 2 | 1 | 1 | 0 | 1 | 10 |
| 66 | 4 | 6 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 24 |
| 67 | 3 | 7 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 22 |
| 68 | 4 | 7 | 2 | 2 | 0 | 1 | 2 | 18 |
| 69 | 3 | 6 | 2 | 0 | 0 | 1 | 2 | 14 |
| 70 | 2 | 6 | 2 | 2 | 2 | 2 | 0 | 16 |
| 71 | 4 | 3 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 9 |

| | | | | | | | | |
|-------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|
| 72 | 2 | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 4 |
| 73 | 4 | 5 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 18 |
| 74 | 2 | 5 | 2 | 1 | 0 | 0 | 1 | 11 |
| 75 | 1 | 1 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 4 |
| 76 | 0 | 2 | 1 | 1 | 3 | 0 | 0 | 7 |
| 77 | 0 | 6 | 1 | 1 | 3 | 1 | 1 | 13 |
| 78 | 2 | 6 | 2 | 2 | 2 | 1 | 0 | 15 |
| 79 | 2 | 6 | 2 | 2 | 2 | 0 | 2 | 16 |
| 80 | 3 | 5 | 2 | 1 | 1 | 4 | 1 | 17 |
| 81 | 3 | 6 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 16 |
| 82 | 3 | 5 | 2 | 0 | 2 | 3 | 1 | 16 |
| 83 | 2 | 6 | 2 | 1 | 2 | 3 | 3 | 18 |
| 84 | 3 | 7 | 0 | 2 | 3 | 3 | 2 | 20 |
| 85 | 1 | 7 | 2 | 2 | 3 | 1 | 2 | 18 |
| 86 | 3 | 5 | 2 | 1 | 1 | 3 | 2 | 17 |
| 87 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 1 | 2 | 16 |
| 88 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 0 | 2 | 10 |
| 89 | 2 | 5 | 2 | 1 | 1 | 0 | 2 | 13 |
| 90 | 1 | 3 | 2 | 1 | 1 | 1 | 3 | 12 |
| 91 | 4 | 5 | 2 | 1 | 3 | 3 | 3 | 21 |
| 92 | 0 | 5 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 12 |
| 93 | 1 | 1 | 2 | 0 | 0 | 3 | 0 | 7 |
| 94 | 2 | 5 | 2 | 0 | 0 | 2 | 1 | 12 |
| 95 | 1 | 5 | 2 | 0 | 0 | 3 | 1 | 12 |
| 96 | 3 | 4 | 0 | 0 | 2 | 5 | 2 | 16 |
| Всего | 175 | 397 | 175 | 101 | 132 | 120 | 141 | 1239 |

Примечание: С1 – медицинские страхи (боязнь уколов; боли; крови; врачей (кроме зубных), заболеть; заразиться); С2 – страхи, связанные с причинением физического ущерба (боязнь неожиданных звуков; нападения бандитов; транспорта — машин, поездов, самолетов; огня; пожара; явлений природы — бури, урагана, грозы; землетрясения; наводнения, войны); С3 – страхи смерти (боязнь умереть; того, что умрут родители); С4 – страхи животных, сказочных персонажей (боязнь волка, медведя, собак, крокодила, пауков, змей; Бабы Яги, Кощея Бессмертного, Бармалея, Змея Горыныча, чудовищ); С5 – страхи, связанные со сном (боязнь перед тем, как заснуть чего-нибудь; страшных

снов, темноты); С6 – социально-опосредованные страхи (боязнь каких-нибудь людей; маму или папу; того, что они накажут (наказание); боязнь опоздать в детский сад, в школу; одиночества (остаться одному); С7 – пространственные страхи (боязнь высоты; глубины; воды; замкнутого пространства (лифт, маленькая комната); открытого пространства (больших площадей).

Таблица 2

Уровень жизнестойкости младших школьников

| № п/п | уровень | № п/п | уровень | № п/п | уровень | № п/п | уровень | № п/п | уровень | № п/п | уровень | № п/п | уровень | № п/п | уровень | № п/п | уровень | № п/п | уровень |
|----------|---------|----------|---------|----------|---------|----------|---------|----------|---------|----------|---------|----------|---------|----------|---------|----------|---------|----------|---------|
| 1 | В | 11 | С | 21 | В | 31 | С | 41 | В | 51 | В | 61 | В | 71 | С | 81 | В | 91 | В |
| 2 | В | 12 | В | 22 | С | 32 | В | 42 | С | 52 | С | 62 | Н | 72 | С | 82 | В | 92 | В |
| 3 | В | 13 | В | 23 | Н | 33 | В | 43 | В | 53 | Н | 63 | Н | 73 | С | 83 | В | 93 | В |
| 4 | В | 14 | В | 24 | В | 34 | В | 44 | Н | 54 | В | 64 | Н | 74 | В | 84 | С | 94 | В |
| 5 | В | 15 | Н | 25 | В | 35 | В | 45 | В | 55 | В | 65 | Н | 75 | С | 85 | С | 95 | С |
| 6 | С | 16 | В | 26 | В | 36 | В | 46 | В | 56 | В | 66 | В | 76 | В | 86 | В | 96 | Н |
| 7 | В | 17 | В | 27 | Н | 37 | В | 47 | В | 57 | В | 67 | С | 77 | В | 87 | Н | | |
| 8 | Н | 18 | В | 28 | В | 38 | В | 48 | В | 58 | В | 68 | В | 78 | В | 88 | В | | |
| 9 | В | 19 | В | 29 | С | 39 | В | 49 | В | 59 | С | 69 | В | 79 | В | 89 | В | | |
| 10 | С | 20 | В | 30 | В | 40 | В | 50 | С | 60 | В | 70 | В | 80 | В | 90 | В | | |

Примечание: Н – низкий уровень, С – средний уровень, В – высокий уровень

Таблица 3

Типы и виды копинг-стратегий младших школьников (частота использования)

| Копинг-стратегия | Конструктивные (адаптивные) | | | | Относительно конструктивные (относительно адаптивные) | | Неконструктивные (неадаптивные) | | | | | | | | | | | |
|------------------|-----------------------------|-------------|-------------|-------------|---|-------------|---|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------------|-------------|--------------------------|-------------|-----------------------------------|-------------|
| | Решение проблемы | | Общение | | Смена деятельности | | Стремление расслабиться, остаться наедине с собой | | Избегание | | Отрицание | | Фантазирование | | Невротические проявления | | Агрессия/аффективное реагирование | |
| № п/п | Применяемая | Эффективная | Применяемая | Эффективная | Применяемая | Эффективная | Применяемая | Эффективная | Применяемая | Эффективная | Применяемая | Эффективная | Применяемая | Эффективная | Применяемая | Эффективная | Применяемая | Эффективная |
| 1 | 0 | | 1 | 1 | 0 | | 2 | 2 | 0 | | 2 | 2 | 1 | 1 | 0 | | 0 | |
| 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 4 | 3 | 2 | 2 | 0 | | 2 | | 1 | 1 | 0 | | 0 | |
| 3 | 0 | | 1 | | 2 | 1 | 1 | 1 | 0 | | 0 | 1 | 1 | | 0 | | 0 | |
| 4 | 0 | | 2 | 1 | 5 | 3 | 1 | | 1 | | 0 | | 1 | | 0 | | 0 | |
| 5 | 0 | | 3 | 2 | 4 | 3 | 1 | 2 | 1 | | 2 | | 1 | 1 | 0 | | 0 | |
| 6 | 1 | | 0 | | 1 | 1 | 1 | | 0 | | 1 | | 0 | | 1 | | 3 | 3 |
| 7 | 1 | | 2 | 2 | 1 | 3 | 2 | 4 | 1 | | 0 | | 0 | 1 | 0 | | 0 | |
| 8 | 0 | | 0 | | 3 | | 0 | | 0 | | 0 | 1 | 0 | | 0 | | 0 | 1 |
| 9 | 0 | | 2 | 2 | 6 | 6 | 4 | 4 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | |
| 10 | 1 | 1 | 2 | 2 | 6 | 6 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 0 | | 1 | 1 | 0 | |
| 11 | 1 | | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 0 | | 1 | | 0 | | 0 | | 0 | |
| 12 | 0 | | 2 | 1 | 2 | | 1 | 2 | 0 | 1 | 0 | | 1 | | 0 | | 0 | |
| 13 | 0 | | 1 | 1 | 0 | 1 | 2 | | 0 | | 0 | 1 | 0 | | 0 | | 0 | |
| 14 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | | 1 | 1 | 0 | | 0 | | 0 | |
| 15 | 1 | | 3 | | 3 | | 3 | | 0 | | 1 | | 1 | | 0 | | 1 | |
| 16 | 0 | | 2 | 2 | 5 | 5 | 0 | | 0 | | 1 | | 1 | 1 | 0 | | 0 | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 17 | 0 | | 3 | | 6 | | 1 | | 1 | | 2 | | 1 | | 1 | | 1 | |
| 18 | 1 | | 3 | | 6 | | 2 | | 2 | | 2 | | 1 | | 0 | | 1 | |
| 19 | 1 | | 2 | | 2 | | 1 | | 0 | | 1 | | 0 | | 1 | | 0 | |
| 20 | 0 | | 2 | 2 | 0 | | 0 | | 1 | | 0 | | 0 | | 0 | | 0 | |
| 21 | 0 | | 2 | 1 | 3 | 3 | 2 | 2 | 0 | | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | | 0 | |
| 22 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 0 | | 2 | 2 | 1 | 1 | 0 | | 2 | 2 |
| 23 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 5 | 1 | 3 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 0 | | 0 | 1 |
| 24 | 1 | | 2 | 1 | 1 | 3 | 1 | 1 | 1 | | 1 | | 0 | 1 | 0 | | 1 | |
| 25 | 1 | | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 0 | | 1 | | 1 | 1 | 0 | | 0 | |
| 26 | 1 | | 2 | 1 | 5 | 3 | 2 | | 1 | | 1 | 1 | 1 | | 0 | | 0 | |
| 27 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 1 | 1 | 0 | 2 | 1 | 1 | 0 | | 0 | |
| 28 | 0 | | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | | 1 | 1 | 1 | | 0 | | 0 | |
| 29 | 0 | | 1 | | 1 | 1 | 1 | | 0 | | 0 | | 1 | | 0 | | 1 | |
| 30 | 1 | | 2 | | 5 | 2 | 4 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | | 1 | | 4 | 3 |
| 31 | 2 | | 1 | | 1 | | 2 | | 0 | | 1 | | 1 | | 0 | | 0 | |
| 32 | 0 | | 2 | 2 | 2 | | 1 | 1 | 1 | | 0 | | 1 | | 0 | | 0 | |
| 33 | 1 | | 2 | 1 | 1 | | 1 | | 0 | | 1 | 1 | 1 | | 0 | | 0 | |
| 34 | 0 | | 1 | | 2 | 2 | 1 | 1 | 0 | | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | | 0 | |
| 35 | 1 | | 3 | 3 | 5 | 6 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | 0 | |
| 36 | 0 | | 2 | 2 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | | 1 | 1 | 0 | | 0 | 1 |
| 37 | 0 | | 1 | | 3 | | 1 | 1 | 0 | | 1 | | 1 | 1 | 0 | | 1 | |
| 38 | 0 | | 0 | | 0 | | 1 | | 1 | | 0 | | 0 | | 1 | | 0 | |
| 39 | 0 | | 0 | | 2 | | 1 | 1 | 0 | | 1 | | 1 | 1 | 0 | | 0 | |
| 40 | 0 | 1 | 1 | 2 | 0 | | 1 | | 0 | | 1 | 1 | 0 | 1 | 0 | | 0 | |
| 41 | 2 | 1 | 0 | | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | | 0 | |
| 42 | 0 | | 2 | | 2 | 2 | 1 | | 0 | | 0 | | 0 | | 0 | | 0 | |
| 43 | 1 | | 3 | 2 | 5 | 4 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | | 1 | 1 | 0 | |
| 44 | 0 | | 3 | | 4 | 2 | 3 | 3 | 2 | 1 | 1 | | 0 | | 1 | 1 | 0 | 1 |
| 45 | 0 | | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 0 | | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | | 0 | |
| 46 | 0 | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | | 1 | 1 | 0 | | 0 | | 0 | |
| 47 | 0 | | 1 | | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | | 0 | | 1 | | 0 | | 0 | |
| 48 | 1 | | 3 | 3 | 0 | | 1 | 1 | 0 | | 1 | | 1 | 1 | 0 | | 0 | |
| 49 | 0 | | 1 | 1 | 1 | | 2 | 2 | 0 | | 0 | | 1 | | 0 | | 0 | |
| 50 | 1 | 2 | 0 | | 3 | 2 | 0 | | 1 | | 0 | | 0 | | 1 | | 0 | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 51 | 1 | | 3 | 1 | 5 | 2 | 2 | | 2 | | 2 | | 1 | | 1 | | 0 | |
| 52 | 1 | 1 | 3 | | 4 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | | 0 | | 1 | |
| 53 | 0 | | 3 | | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | | 1 | 1 | 0 | | 0 | | 0 | |
| 54 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 1 | 2 | 1 | 0 | | 1 | | 1 | 1 | 0 | | 1 | 1 |
| 55 | 0 | | 2 | 2 | 5 | 1 | 2 | | 1 | | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 0 | |
| 56 | 1 | | 3 | | 5 | | 2 | 1 | 1 | | 0 | | 1 | | 0 | | 3 | |
| 57 | 0 | | 1 | 1 | 2 | | 0 | | 0 | | 0 | | 0 | | 0 | | 0 | |
| 58 | 1 | | 2 | 1 | 2 | | 3 | | 0 | | 0 | | 1 | | 0 | | 0 | |
| 59 | 0 | | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | | 0 | | 0 | | 1 | | 0 | | 0 | |
| 60 | 0 | | 1 | | 2 | 1 | 3 | 2 | 0 | | 2 | | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | |
| 61 | 1 | | 2 | 1 | 4 | 2 | 0 | | 0 | | 1 | | 1 | | 0 | | 0 | |
| 62 | 0 | | 2 | 2 | 4 | 3 | 0 | | 1 | | 0 | | 1 | 1 | 0 | | 0 | |
| 63 | 1 | | 3 | 2 | 5 | 2 | 2 | | 1 | | 1 | 1 | 1 | | 0 | | 1 | 1 |
| 64 | 0 | | 4 | 4 | 6 | 5 | 4 | 4 | 1 | | 0 | | 1 | | 0 | | 3 | 2 |
| 65 | 1 | | 1 | | 2 | | 1 | | 2 | | 2 | | 1 | | 0 | | 2 | |
| 66 | 1 | | 2 | 1 | 3 | 1 | 3 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | | 1 | | 2 | 3 |
| 67 | 0 | | 2 | | 4 | | 4 | 1 | 2 | | 1 | 1 | 1 | | 0 | | 3 | |
| 68 | 1 | | 2 | 2 | 4 | 1 | 4 | 2 | 1 | | 2 | 1 | 1 | | 1 | | 3 | 3 |
| 69 | 0 | | 1 | | 4 | 2 | 2 | | 2 | | 2 | 2 | 1 | | 1 | | 2 | 1 |
| 70 | 0 | | 3 | 3 | 6 | 6 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | | 1 | 1 | 1 | | 1 | 1 |
| 71 | 0 | | 3 | 2 | 5 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 0 | | 2 | 1 |
| 72 | 1 | | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 0 | | 0 | | 1 | | 0 | | 0 | |
| 73 | 0 | | 3 | 1 | 5 | 4 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 0 | | 0 | |
| 74 | 0 | | 1 | 1 | 3 | 3 | 1 | 1 | 0 | | 0 | | 1 | | 0 | | 0 | |
| 75 | 1 | | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 0 | | 1 | | 1 | | 0 | | 0 | |
| 76 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | | 1 | 1 | 3 | 2 |
| 77 | 1 | 1 | 2 | 2 | 4 | 4 | 3 | 3 | 0 | | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 |
| 78 | 0 | | 1 | 1 | 3 | 3 | 1 | | 1 | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | 0 | |
| 79 | 0 | | 1 | 1 | 3 | 3 | 0 | | 0 | | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | | 2 | |
| 80 | 1 | | 2 | 2 | 3 | 2 | 4 | 1 | 2 | | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | | 0 | |
| 81 | 2 | 2 | 3 | 3 | 6 | 6 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 | 4 |
| 82 | 0 | | 2 | 1 | 0 | | 1 | | 0 | | 1 | | 0 | | 0 | | 0 | |
| 83 | 1 | | 3 | 2 | 4 | 4 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 0 | | 0 | | 0 | |
| 84 | 2 | | 3 | | 5 | 1 | 3 | 2 | 1 | 1 | 2 | | 1 | | 0 | 1 | 2 | 1 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|----|---|-----|---|-----|---|-----|---|----|---|----|---|----|---|----|---|----|---|
| 85 | 0 | | 2 | | 3 | | 3 | | 0 | | 2 | | 1 | | 0 | | 1 | |
| 86 | 0 | | 1 | 1 | 3 | 1 | 1 | | 1 | 1 | 0 | | 0 | | 0 | | 0 | |
| 87 | 1 | 1 | 3 | 3 | 1 | 1 | 3 | 3 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | |
| 88 | 1 | | 3 | 3 | 3 | 2 | 1 | | 0 | | 0 | | 1 | | 0 | | 0 | |
| 89 | 0 | | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 | 0 | 1 | 0 | | 0 | |
| 90 | 0 | | 2 | 3 | 3 | 3 | 1 | 1 | 1 | | 1 | 2 | 0 | | 1 | 1 | 0 | |
| 91 | 1 | 1 | 0 | | 1 | | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | | 0 | | 1 | | 1 | 1 |
| 92 | 1 | | 3 | 1 | 5 | 2 | 4 | | 1 | | 2 | 2 | 0 | | 0 | | 0 | |
| 93 | 0 | | 1 | 1 | 3 | 1 | 2 | 2 | 1 | | 2 | | 1 | | 0 | | 0 | |
| 94 | 0 | | 3 | 3 | 6 | 6 | 1 | 1 | 0 | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | 0 | |
| 95 | 0 | | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | | 1 | | 0 | | 0 | |
| 96 | 1 | 1 | 3 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | | 0 | |
| Всего | 53 | | 178 | | 281 | | 167 | | 70 | | 97 | | 71 | | 26 | | 56 | |

Таблица 4

Уровень личностной тревожности матерей (балл/уровень)

| № п/п | балл/уровень | № п/п | балл/уровень | № п/п | балл/уровень | № п/п | балл/уровень | № п/п | балл/уровень | № п/п | балл/уровень | № п/п | балл/уровень | № п/п | балл/уровень | № п/п | балл/уровень | № п/п | балл/уровень |
|-------|--------------|-------|--------------|-------|--------------|-------|--------------|-------|--------------|-------|--------------|-------|--------------|-------|--------------|-------|--------------|-------|--------------|
| 1 | 39/У | 11 | 53/В | 21 | 33/У | 31 | 50/В | 41 | 49/В | 51 | 45/В | 61 | 51/В | 71 | 40/У | 81 | 46/В | 91 | 54/В |
| 2 | 45/В | 12 | 32/У | 22 | 40/У | 32 | 29/Н | 42 | 41/У | 52 | 30/Н | 62 | 35/У | 72 | 40/У | 82 | 30/Н | 92 | 43/У |
| 3 | 20/Н | 13 | 27/Н | 23 | 58/В | 33 | 49/В | 43 | 66/В | 53 | 54/В | 63 | 39/У | 73 | 55/В | 83 | 24/Н | 93 | 41/У |
| 4 | 41/У | 14 | 29/Н | 24 | 53/В | 34 | 47/В | 44 | 49/В | 54 | 45/В | 64 | 57/В | 74 | 45/В | 84 | 43/У | 94 | 43/У |
| 5 | 45/В | 15 | 43/У | 25 | 41/У | 35 | 34/У | 45 | 45/В | 55 | 43/У | 65 | 52/В | 75 | 46/В | 85 | 29/Н | 95 | 53/В |
| 6 | 24/Н | 16 | 39/У | 26 | 52/В | 36 | 49/В | 46 | 49/В | 56 | 45/В | 66 | 40/У | 76 | 37/У | 86 | 52/В | 96 | 55/В |
| 7 | 45/В | 17 | 44/У | 27 | 48/В | 37 | 45/В | 47 | 42/У | 57 | 43/У | 67 | 46/В | 77 | 56/В | 87 | 48/В | | |
| 8 | 49/В | 18 | 26/Н | 28 | 34/У | 38 | 26/Н | 48 | 43/У | 58 | 57/В | 68 | 48/В | 78 | 58/В | 88 | 66/В | | |
| 9 | 42/У | 19 | 32/У | 29 | 45/В | 39 | 30/Н | 49 | 45/В | 59 | 44/У | 69 | 24/Н | 79 | 32/У | 89 | 34/У | | |
| 10 | 52/В | 20 | 34/У | 30 | 49/В | 40 | 39/У | 50 | 40/У | 60 | 49/В | 70 | 45/В | 80 | 43/У | 90 | 34/У | | |

Примечания: Н – низкая тревожность, У – умеренная тревожность, В – высокая тревожность.

Нормы тревожности: до 30 баллов — низкая, 31—44 балла — умеренная; 45 и более высокая.

Таблица 5

Уровень жизнестойкости матерей (балл/уровень)

| № п/п | балл/уровень | № п/п | балл/уровень | № п/п | балл/уровень | № п/п | балл/уровень | № п/п | балл/уровень | № п/п | балл/уровень | № п/п | балл/уровень | № п/п | балл/уровень | № п/п | балл/уровень | № п/п | балл/уровень |
|-------|--------------|-------|--------------|-------|--------------|-------|--------------|-------|--------------|-------|--------------|-------|--------------|-------|--------------|-------|--------------|-------|--------------|
| 1 | 107/В | 11 | 77/С | 21 | 105/В | 31 | 65/Н | 41 | 93/В | 51 | 117/В | 61 | 59/Н | 71 | 113/В | 81 | 84/С | 91 | 93/В |
| 2 | 105/В | 12 | 108/В | 22 | 106/В | 32 | 93/В | 42 | 77/С | 52 | 75/С | 62 | 89/С | 72 | 114/В | 82 | 90/В | 92 | 105/В |
| 3 | 72/С | 13 | 103/В | 23 | 47/Н | 33 | 90/В | 43 | 93/В | 53 | 63/Н | 63 | 110/В | 73 | 59/Н | 83 | 133/В | 93 | 89/С |
| 4 | 91/В | 14 | 90/В | 24 | 78/С | 34 | 87/С | 44 | 59/Н | 54 | 93/В | 64 | 75/С | 74 | 87/С | 84 | 78/С | 94 | 90/В |
| 5 | 72/С | 15 | 65/Н | 25 | 89/С | 35 | 116/В | 45 | 95/В | 55 | 81/С | 65 | 76/С | 75 | 83/С | 85 | 103/В | 95 | 52/Н |
| 6 | 76/С | 16 | 100/В | 26 | 75/С | 36 | 83/С | 46 | 75/С | 56 | 103/В | 66 | 74/С | 76 | 80/С | 86 | 65/Н | 96 | 87/С |
| 7 | 98/В | 17 | 95/В | 27 | 65/Н | 37 | 93/В | 47 | 88/С | 57 | 78/С | 67 | 72/С | 77 | 65/Н | 87 | 75/С | | |
| 8 | 65/Н | 18 | 93/В | 28 | 117/В | 38 | 126/В | 48 | 107/В | 58 | 74/С | 68 | 103/В | 78 | 60/Н | 88 | 71/Н | | |
| 9 | 90/В | 19 | 115/В | 29 | 82/С | 39 | 95/В | 49 | 95/В | 59 | 76/С | 69 | 95/В | 79 | 64/Н | 89 | 84/С | | |
| 10 | 77/С | 20 | 106/В | 30 | 90/В | 40 | 93/В | 50 | 90/В | 60 | 97/В | 70 | 86/С | 80 | 101/В | 90 | 55/Н | | |

Примечание: Н – низкий уровень, С – средний уровень, В – высокий уровень. Нормы теста жизнестойкости в баллах: 90 и более баллов - высокая жизнестойкость, 72-89 баллов - средняя жизнестойкость, менее 72 баллов – низкая жизнестойкость.

Таблица 6

Типы и виды копинг-стратегий матерей

| Копинг-стратегия № п/п | Конструктивные | | | | | | | | | Неконструктивные | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------|----------------------------|------------------|-----------------------|-------------------------------|------------------|-----------------------|--------------------------|------------------|-----------------------|------------------|------------------|-----------------------|-----------------|------------------|-----------------------|--------------|------------------|-----------------------|--------------------------|------------------|-----------------------|-------------------|------------------|-----------------------|
| | Поиск социальной поддержки | | | Планирование решения проблемы | | | Положительная переоценка | | | Конфронтация | | | Дистанцирование | | | Самоконтроль | | | Принятие ответственности | | | Бегство-избегание | | |
| | Сырой балл | Стандартный балл | Уровень напряжения, % | Сырой балл | Стандартный балл | Уровень напряжения, % | Сырой балл | Стандартный балл | Уровень напряжения, % | Сырой балл | Стандартный балл | Уровень напряжения, % | Сырой балл | Стандартный балл | Уровень напряжения, % | Сырой балл | Стандартный балл | Уровень напряжения, % | Сырой балл | Стандартный балл | Уровень напряжения, % | Сырой балл | Стандартный балл | Уровень напряжения, % |
| 1 | 13 | 53 | 72,2 | 15 | 60 | 83,3 | 18 | 64 | 85,7 | 7 | 43 | 38,9 | 12 | 60 | 66,7 | 13 | 49 | 61,9 | 8 | 52 | 66,7 | 14 | 58 | 58,3 |
| 2 | 14 | 56 | 77,8 | 10 | 42 | 55,5 | 11 | 45 | 52,4 | 9 | 50 | 50 | 12 | 60 | 66,7 | 11 | 41 | 52,4 | 12 | 70 | 100 | 3 | 25 | 12,5 |
| 3 | 6 | 31 | 33,3 | 12 | 49 | 66,7 | 13 | 50 | 61,9 | 7 | 43 | 38,9 | 7 | 43 | 38,9 | 4 | 15 | 19,0 | 6 | 43 | 50 | 5 | 31 | 20,8 |
| 4 | 15 | 60 | 83,3 | 12 | 49 | 66,7 | 10 | 42 | 47,6 | 10 | 53 | 55,5 | 9 | 49 | 50 | 13 | 49 | 61,9 | 6 | 43 | 50 | 7 | 40 | 29,1 |
| 5 | 12 | 50 | 66,7 | 10 | 42 | 55,5 | 11 | 45 | 52,4 | 10 | 54 | 55,5 | 8 | 46 | 44,4 | 8 | 30 | 38,1 | 4 | 34 | 33,3 | 10 | 46 | 41,7 |
| 6 | 4 | 25 | 22,2 | 11 | 45 | 61,1 | 10 | 42 | 47,6 | 17 | 79 | 94,4 | 9 | 49 | 50 | 8 | 30 | 38,1 | 8 | 52 | 66,7 | 5 | 31 | 20,8 |
| 7 | 14 | 56 | 77,8 | 14 | 56 | 77,8 | 15 | 56 | 71,4 | 10 | 54 | 55,5 | 8 | 46 | 44,4 | 13 | 49 | 61,9 | 7 | 48 | 58,3 | 12 | 52 | 50,0 |
| 8 | 6 | 31 | 33,3 | 5 | 24 | 27,8 | 6 | 30 | 28,6 | 13 | 65 | 72,2 | 7 | 43 | 38,9 | 13 | 49 | 61,9 | 6 | 43 | 50 | 5 | 31 | 20,8 |
| 9 | 14 | 56 | 77,8 | 13 | 53 | 72,2 | 15 | 56 | 71,4 | 9 | 50 | 50 | 9 | 50 | 50 | 17 | 64 | 80,9 | 12 | 70 | 100 | 14 | 58 | 58,3 |
| 10 | 11 | 47 | 61,1 | 11 | 45 | 61,1 | 15 | 56 | 71,4 | 10 | 54 | 55,5 | 12 | 60 | 66,7 | 13 | 49 | 61,9 | 8 | 52 | 66,7 | 16 | 64 | 66,7 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|----|----|------|----|----|------|----|----|------|----|----|------|----|----|------|----|----|------|----|----|------|----|----|------|
| 11 | 15 | 59 | 83,3 | 11 | 45 | 61,1 | 14 | 53 | 66,7 | 13 | 65 | 72,2 | 8 | 46 | 44,4 | 14 | 53 | 66,7 | 9 | 57 | 75 | 14 | 58 | 58,3 |
| 12 | 4 | 25 | 22,2 | 13 | 53 | 72,2 | 14 | 53 | 66,7 | 7 | 43 | 38,9 | 7 | 43 | 38,9 | 8 | 30 | 38,1 | 3 | 30 | 25 | 12 | 52 | 50,0 |
| 13 | 11 | 47 | 61,1 | 13 | 53 | 72,2 | 15 | 56 | 71,4 | 10 | 54 | 55,5 | 7 | 43 | 38,9 | 13 | 49 | 61,9 | 8 | 52 | 66,7 | 14 | 58 | 58,3 |
| 14 | 12 | 50 | 66,7 | 10 | 42 | 55,5 | 10 | 42 | 47,6 | 6 | 39 | 33,3 | 8 | 46 | 44,4 | 17 | 64 | 80,9 | 12 | 70 | 100 | 5 | 31 | 20,8 |
| 15 | 15 | 59 | 83,3 | 11 | 45 | 61,1 | 11 | 45 | 52,4 | 10 | 54 | 55,5 | 9 | 50 | 50 | 13 | 49 | 61,9 | 9 | 57 | 75 | 3 | 25 | 12,5 |
| 16 | 14 | 56 | 77,8 | 15 | 60 | 83,3 | 11 | 45 | 52,4 | 10 | 54 | 55,5 | 10 | 53 | 55,5 | 15 | 56 | 71,4 | 3 | 30 | 25 | 8 | 40 | 33,3 |
| 17 | 15 | 59 | 83,3 | 5 | 24 | 27,8 | 12 | 47 | 57,1 | 9 | 50 | 50 | 14 | 67 | 77,8 | 16 | 60 | 76,2 | 11 | 63 | 91,7 | 9 | 43 | 37,5 |
| 18 | 16 | 63 | 88,9 | 11 | 45 | 61,1 | 11 | 45 | 52,4 | 9 | 50 | 50 | 13 | 62 | 72,2 | 13 | 49 | 61,9 | 10 | 59 | 83,3 | 14 | 58 | 58,3 |
| 19 | 6 | 31 | 33,3 | 14 | 56 | 77,8 | 11 | 45 | 52,4 | 7 | 43 | 38,9 | 9 | 50 | 50 | 14 | 53 | 66,7 | 6 | 43 | 50 | 3 | 25 | 12,5 |
| 20 | 13 | 53 | 72,2 | 17 | 67 | 94,4 | 11 | 45 | 52,4 | 6 | 39 | 33,3 | 8 | 46 | 44,4 | 13 | 49 | 61,9 | 7 | 48 | 58,3 | 10 | 46 | 41,7 |
| 21 | 14 | 56 | 77,8 | 15 | 60 | 83,3 | 20 | 69 | 95,2 | 9 | 50 | 50 | 8 | 46 | 44,4 | 16 | 60 | 76,2 | 6 | 43 | 50 | 9 | 43 | 37,5 |
| 22 | 16 | 63 | 88,9 | 16 | 63 | 88,9 | 19 | 72 | 90,5 | 13 | 65 | 72,2 | 12 | 60 | 66,7 | 15 | 56 | 71,4 | 8 | 52 | 66,7 | 13 | 55 | 54,2 |
| 23 | 10 | 47 | 55,5 | 15 | 59 | 83,3 | 17 | 60 | 80,1 | 12 | 60 | 66,7 | 9 | 49 | 50 | 17 | 61 | 80,9 | 11 | 63 | 91,7 | 6 | 37 | 25 |
| 24 | 10 | 44 | 55,5 | 13 | 53 | 72,2 | 13 | 50 | 61,9 | 13 | 65 | 72,2 | 11 | 57 | 61,1 | 17 | 64 | 80,9 | 9 | 57 | 75 | 15 | 61 | 62,5 |
| 25 | 13 | 55 | 72,2 | 12 | 49 | 66,7 | 13 | 50 | 61,9 | 5 | 36 | 27,8 | 9 | 49 | 50 | 11 | 42 | 52,4 | 8 | 51 | 66,7 | 12 | 52 | 50,0 |
| 26 | 17 | 66 | 94,4 | 14 | 56 | 77,8 | 11 | 45 | 52,4 | 15 | 70 | 83,3 | 13 | 62 | 72,2 | 12 | 45 | 57,1 | 8 | 51 | 66,7 | 20 | 71 | 83,3 |
| 27 | 8 | 37 | 44,4 | 9 | 38 | 50,0 | 15 | 56 | 71,4 | 10 | 54 | 55,5 | 14 | 67 | 77,8 | 11 | 41 | 52,4 | 9 | 57 | 75 | 14 | 58 | 58,3 |
| 28 | 11 | 47 | 61,1 | 14 | 56 | 77,8 | 11 | 45 | 52,4 | 14 | 68 | 77,8 | 9 | 50 | 50 | 15 | 56 | 71,4 | 3 | 30 | 25 | 9 | 43 | 37,5 |
| 29 | 11 | 47 | 61,1 | 12 | 49 | 66,7 | 16 | 58 | 76,2 | 11 | 57 | 61,1 | 13 | 64 | 72,2 | 11 | 41 | 52,4 | 6 | 43 | 50 | 16 | 64 | 66,7 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|----|----|------|----|----|------|----|----|------|----|----|------|----|----|------|----|----|------|----|----|------|----|----|------|
| 30 | 14 | 56 | 77,8 | 11 | 45 | 61,1 | 17 | 60 | 80,1 | 13 | 65 | 72,2 | 14 | 67 | 77,8 | 13 | 49 | 61,9 | 9 | 57 | 75 | 14 | 58 | 58,3 |
| 31 | 13 | 55 | 72,2 | 16 | 62 | 88,9 | 12 | 47 | 57,1 | 5 | 36 | 27,8 | 17 | 75 | 94,4 | 12 | 45 | 57,1 | 10 | 59 | 83,3 | 16 | 61 | 66,7 |
| 32 | 17 | 66 | 94,4 | 5 | 24 | 27,8 | 11 | 45 | 52,4 | 6 | 39 | 33,3 | 6 | 39 | 33,3 | 15 | 56 | 71,4 | 11 | 63 | 91,7 | 9 | 43 | 37,5 |
| 33 | 14 | 56 | 77,8 | 11 | 49 | 61,1 | 10 | 42 | 47,6 | 5 | 36 | 27,8 | 13 | 64 | 72,2 | 11 | 41 | 52,4 | 9 | 57 | 75 | 6 | 37 | 25 |
| 34 | 9 | 40 | 50 | 12 | 49 | 66,7 | 17 | 61 | 80,1 | 6 | 39 | 33,3 | 14 | 67 | 77,8 | 12 | 45 | 57,1 | 4 | 34 | 33,3 | 12 | 52 | 50,0 |
| 35 | 10 | 44 | 55,5 | 11 | 49 | 61,1 | 16 | 58 | 76,2 | 10 | 55 | 55,5 | 9 | 52 | 50 | 8 | 31 | 38,1 | 8 | 50 | 66,7 | 7 | 42 | 29,1 |
| 36 | 17 | 66 | 94,4 | 17 | 67 | 94,4 | 19 | 72 | 90,5 | 9 | 50 | 50 | 11 | 57 | 61,1 | 17 | 64 | 80,9 | 9 | 57 | 75 | 13 | 55 | 54,2 |
| 37 | 12 | 50 | 66,7 | 5 | 24 | 27,8 | 10 | 42 | 47,6 | 11 | 57 | 61,1 | 8 | 46 | 44,4 | 11 | 41 | 52,4 | 11 | 63 | 91,7 | 6 | 37 | 25 |
| 38 | 11 | 47 | 61,1 | 15 | 60 | 83,3 | 20 | 69 | 95,2 | 11 | 57 | 61,1 | 10 | 53 | 55,5 | 9 | 34 | 42,8 | 8 | 52 | 66,7 | 9 | 43 | 37,5 |
| 39 | 6 | 31 | 33,3 | 5 | 24 | 27,8 | 11 | 45 | 52,4 | 6 | 39 | 33,3 | 11 | 57 | 61,1 | 13 | 46 | 61,9 | 7 | 48 | 58,3 | 3 | 25 | 12,5 |
| 40 | 13 | 53 | 72,2 | 13 | 53 | 72,2 | 20 | 69 | 95,2 | 9 | 50 | 50 | 8 | 46 | 44,4 | 11 | 41 | 52,4 | 3 | 30 | 25 | 10 | 46 | 41,7 |
| 41 | 15 | 59 | 83,3 | 11 | 45 | 61,1 | 13 | 50 | 61,9 | 14 | 68 | 77,8 | 6 | 39 | 33,3 | 9 | 34 | 42,8 | 9 | 57 | 75 | 11 | 49 | 45,8 |
| 42 | 9 | 40 | 50 | 11 | 45 | 61,1 | 15 | 56 | 71,4 | 11 | 57 | 61,1 | 15 | 71 | 83,3 | 15 | 56 | 71,4 | 7 | 48 | 58,3 | 8 | 40 | 33,3 |
| 43 | 16 | 63 | 88,9 | 13 | 53 | 72,2 | 20 | 69 | 95,2 | 9 | 50 | 50 | 8 | 46 | 44,4 | 15 | 56 | 71,4 | 3 | 30 | 25 | 9 | 43 | 37,5 |
| 44 | 13 | 53 | 72,2 | 5 | 24 | 27,8 | 14 | 53 | 66,7 | 10 | 55 | 55,5 | 11 | 57 | 61,1 | 9 | 34 | 42,8 | 4 | 34 | 33,3 | 14 | 58 | 58,3 |
| 45 | 16 | 63 | 88,9 | 14 | 56 | 77,8 | 13 | 50 | 61,9 | 11 | 57 | 61,1 | 13 | 62 | 72,2 | 17 | 61 | 80,9 | 8 | 51 | 66,7 | 17 | 64 | 70,8 |
| 46 | 12 | 50 | 66,7 | 13 | 53 | 72,2 | 14 | 53 | 66,7 | 11 | 57 | 61,1 | 10 | 53 | 55,5 | 16 | 60 | 76,2 | 5 | 39 | 41,7 | 14 | 58 | 58,3 |
| 47 | 13 | 54 | 72,2 | 10 | 45 | 55,5 | 14 | 53 | 66,7 | 10 | 55 | 55,5 | 8 | 48 | 44,4 | 13 | 46 | 61,9 | 6 | 42 | 50 | 8 | 44 | 33,3 |
| 48 | 12 | 50 | 66,7 | 10 | 42 | 55,5 | 11 | 45 | 52,4 | 10 | 54 | 55,5 | 8 | 46 | 44,4 | 8 | 30 | 38,1 | 4 | 34 | 33,3 | 10 | 46 | 41,7 |
| 49 | 11 | 47 | 61,1 | 6 | 27 | 33,3 | 6 | 30 | 33,3 | 9 | 50 | 50 | 9 | 50 | 50 | 7 | 27 | 33,3 | 7 | 48 | 58,3 | 9 | 45 | 37, |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|----|----|------|----|----|------|----|----|------|----|----|------|----|----|------|----|----|------|----|----|------|----|----|------|
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 5 |
| 50 | 6 | 31 | 33,3 | 9 | 38 | 50 | 13 | 50 | 61,9 | 10 | 54 | 55,5 | 9 | 50 | 50 | 13 | 49 | 61,9 | 7 | 48 | 58,3 | 11 | 49 | 45,8 |
| 51 | 2 | 19 | 11,1 | 5 | 24 | 27,8 | 5 | 27 | 23,8 | 2 | 24 | 11,1 | 2 | 26 | 11,1 | 4 | 15 | 19 | 0 | 16 | 0 | 2 | 22 | 8,3 |
| 52 | 11 | 47 | 61,1 | 6 | 27 | 33,3 | 6 | 30 | 33,3 | 9 | 50 | 50 | 9 | 50 | 50 | 7 | 27 | 33,3 | 7 | 48 | 58,3 | 9 | 45 | 37,5 |
| 53 | 12 | 50 | 66,7 | 10 | 42 | 55,5 | 11 | 45 | 52,4 | 8 | 46 | 44,4 | 6 | 39 | 33,3 | 10 | 38 | 47,6 | 4 | 34 | 33,3 | 9 | 43 | 37,5 |
| 54 | 7 | 35 | 38,9 | 4 | 24 | 22,2 | 10 | 42 | 47,6 | 9 | 50 | 50 | 7 | 43 | 38,9 | 13 | 46 | 61,9 | 8 | 50 | 66,7 | 16 | 62 | 66,7 |
| 55 | 14 | 56 | 77,8 | 12 | 49 | 66,7 | 13 | 50 | 61,9 | 10 | 54 | 55,5 | 9 | 50 | 50 | 13 | 49 | 61,9 | 8 | 52 | 66,7 | 16 | 64 | 66,7 |
| 56 | 18 | 69 | 100 | 8 | 35 | 44,4 | 7 | 33 | 33,3 | 8 | 46 | 44,4 | 5 | 36 | 27,8 | 10 | 38 | 47,6 | 5 | 39 | 41,7 | 13 | 55 | 54,2 |
| 57 | 11 | 47 | 61,1 | 13 | 53 | 72,2 | 7 | 33 | 33,3 | 10 | 54 | 55,5 | 9 | 50 | 50 | 14 | 53 | 66,7 | 4 | 34 | 33,3 | 8 | 40 | 33,3 |
| 58 | 14 | 56 | 77,8 | 13 | 53 | 72,2 | 15 | 56 | 71,4 | 9 | 50 | 50 | 7 | 43 | 38,9 | 15 | 56 | 71,4 | 10 | 61 | 83,3 | 14 | 58 | 58,3 |
| 59 | 16 | 63 | 88,9 | 14 | 60 | 77,8 | 14 | 53 | 66,7 | 13 | 64 | 72,2 | 14 | 67 | 77,8 | 15 | 52 | 71,4 | 10 | 58 | 83,3 | 17 | 65 | 70,8 |
| 60 | 11 | 47 | 61,1 | 12 | 49 | 66,7 | 6 | 30 | 28,6 | 1 | 21 | 5,5 | 3 | 29 | 16,7 | 9 | 34 | 42,8 | 2 | 25 | 16,7 | 1 | 19 | 4,2 |
| 61 | 7 | 35 | 38,9 | 4 | 24 | 22,2 | 10 | 42 | 47,6 | 8 | 48 | 44,4 | 13 | 64 | 72,2 | 13 | 46 | 61,9 | 8 | 50 | 66,7 | 16 | 62 | 66,7 |
| 62 | 7 | 34 | 38,9 | 16 | 63 | 88,9 | 17 | 61 | 80,1 | 6 | 39 | 33,3 | 8 | 46 | 44,4 | 8 | 30 | 38,1 | 3 | 30 | 25 | 7 | 37 | 29,2 |
| 63 | 7 | 34 | 38,9 | 15 | 60 | 83,3 | 14 | 53 | 66,7 | 6 | 39 | 33,3 | 4 | 32 | 22,2 | 14 | 53 | 66,7 | 3 | 30 | 25 | 4 | 28 | 16,7 |
| 64 | 18 | 69 | 100 | 12 | 49 | 66,7 | 8 | 36 | 38,1 | 8 | 46 | 44,4 | 5 | 36 | 27,8 | 10 | 38 | 47,6 | 4 | 34 | 33,3 | 14 | 58 | 58,3 |
| 65 | 13 | 53 | 72,2 | 8 | 35 | 44,4 | 7 | 33 | 33,3 | 10 | 54 | 55,6 | 11 | 57 | 61,1 | 14 | 53 | 66,7 | 5 | 39 | 41,7 | 13 | 55 | 54,2 |
| 66 | 14 | 57 | 77,8 | 16 | 62 | 88,9 | 14 | 52 | 66,7 | 14 | 67 | 77,8 | 16 | 72 | 88,9 | 15 | 55 | 71,4 | 8 | 51 | 66,7 | 15 | 59 | 62,5 |
| 67 | 5 | 28 | 27,8 | 13 | 53 | 72,2 | 11 | 45 | 52,4 | 8 | 46 | 44,4 | 7 | 43 | 38,9 | 13 | 49 | 61,9 | 5 | 39 | 41,7 | 11 | 49 | 45,8 |
| 68 | 14 | 56 | 77,8 | 13 | 53 | 72,2 | 12 | 47 | 57,1 | 6 | 39 | 33,3 | 9 | 50 | 50 | 15 | 56 | 71,4 | 11 | 66 | 91,7 | 10 | 46 | 41,7 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|----|----|------|----|----|------|----|----|------|----|----|------|----|----|------|----|----|------|----|----|------|----|----|------|
| 69 | 16 | 63 | 88,9 | 14 | 56 | 77,8 | 19 | 67 | 90,5 | 15 | 72 | 83,3 | 12 | 60 | 66,7 | 16 | 60 | 76,2 | 9 | 57 | 75 | 17 | 67 | 70,8 |
| 70 | 13 | 56 | 72,2 | 13 | 51 | 72,2 | 14 | 57 | 66,7 | 8 | 48 | 44,4 | 9 | 49 | 50 | 16 | 60 | 76, | 9 | 56 | 75 | 11 | 51 | 45,8 |
| 71 | 13 | 53 | 72,2 | 14 | 56 | 77,8 | 14 | 53 | 66,7 | 10 | 54 | 55,6 | 9 | 50 | 50 | 16 | 60 | 76,2 | 4 | 34 | 33,3 | 5 | 31 | 20,8 |
| 72 | 6 | 31 | 33,3 | 13 | 53 | 72,2 | 19 | 67 | 90,5 | 7 | 43 | 38,9 | 10 | 53 | 55,6 | 10 | 38 | 47,6 | 6 | 43 | 50 | 8 | 40 | 33,3 |
| 73 | 14 | 56 | 77,8 | 17 | 67 | 94,4 | 16 | 58 | 76,2 | 11 | 57 | 61,1 | 9 | 50 | 50 | 15 | 56 | 71,4 | 11 | 66 | 91,7 | 13 | 55 | 54,2 |
| 74 | 11 | 47 | 61,1 | 13 | 53 | 72,2 | 13 | 50 | 61,9 | 10 | 54 | 55,6 | 7 | 43 | 38,9 | 10 | 38 | 47,6 | 8 | 52 | 66,7 | 12 | 52 | 50 |
| 75 | 11 | 47 | 61,1 | 13 | 53 | 72,2 | 12 | 47 | 57,1 | 9 | 50 | 50 | 10 | 53 | 55,6 | 13 | 49 | 61,9 | 6 | 43 | 50 | 10 | 46 | 41,7 |
| 76 | 6 | 31 | 33,3 | 6 | 27 | 33,3 | 10 | 42 | 47,6 | 8 | 46 | 44,4 | 7 | 43 | 38,9 | 7 | 27 | 33,3 | 6 | 43 | 50 | 9 | 49 | 37,5 |
| 77 | 16 | 63 | 88,9 | 14 | 56 | 77,8 | 19 | 67 | 90,5 | 15 | 72 | 83,3 | 12 | 60 | 66,7 | 16 | 60 | 76,2 | 9 | 57 | 75 | 17 | 67 | 70,8 |
| 78 | 10 | 44 | 55,6 | 8 | 35 | 44,4 | 4 | 24 | 19 | 8 | 46 | 44,4 | 9 | 50 | 50 | 11 | 41 | 52,4 | 9 | 57 | 75 | 15 | 61 | 62,5 |
| 79 | 5 | 28 | 27,8 | 13 | 53 | 72,2 | 11 | 45 | 524 | 12 | 61 | 66,7 | 11 | 57 | 61,1 | 13 | 49 | 61,9 | 5 | 39 | 41,7 | 11 | 49 | 45,8 |
| 80 | 7 | 34 | 38,9 | 10 | 42 | 55,6 | 12 | 47 | 57,1 | 10 | 54 | 55,6 | 6 | 39 | 33,3 | 9 | 34 | 42,9 | 2 | 25 | 16,7 | 1 | 19 | 4,2 |
| 81 | 8 | 37 | 44,4 | 10 | 42 | 55,6 | 10 | 42 | 47,6 | 6 | 39 | 33,3 | 9 | 50 | 50 | 9 | 34 | 42,9 | 6 | 43 | 50 | 12 | 52 | 50 |
| 82 | 14 | 56 | 77,8 | 12 | 49 | 66,7 | 15 | 56 | 71,4 | 9 | 50 | 50 | 6 | 39 | 33,3 | 15 | 56 | 71,4 | 3 | 30 | 25 | 10 | 46 | 41,7 |
| 83 | 5 | 29 | 27,8 | 15 | 58 | 83,3 | 0 | 13 | 0 | 6 | 40 | 33,3 | 9 | 49 | 50 | 3 | 14 | 14,3 | 0 | 18 | 0 | 0 | 23 | 0 |
| 84 | 11 | 47 | 61,1 | 10 | 42 | 55,6 | 12 | 47 | 57,1 | 7 | 40 | 38,9 | 10 | 53 | 55,6 | 10 | 38 | 47,6 | 10 | 61 | 83,3 | 13 | 55 | 54,2 |
| 85 | 12 | 50 | 66,7 | 15 | 60 | 83,3 | 17 | 61 | 81 | 6 | 39 | 33,3 | 4 | 32 | 22,2 | 14 | 53 | 66,7 | 3 | 30 | 25 | 8 | 40 | 33,3 |
| 86 | 10 | 44 | 55,6 | 12 | 49 | 66,7 | 15 | 56 | 71,4 | 7 | 43 | 38,9 | 15 | 71 | 83,3 | 17 | 64 | 81 | 8 | 52 | 66,7 | 10 | 46 | 41,7 |
| 87 | 10 | 46 | 55,6 | 13 | 51 | 72,2 | 20 | 76 | 95,2 | 10 | 56 | 55,6 | 14 | 68 | 77,8 | 14 | 53 | 66,7 | 12 | 69 | 100 | 16 | 65 | 66,7 |
| 88 | 15 | 59 | 83,3 | 13 | 53 | 72,2 | 12 | 47 | 57,1 | 9 | 50 | 50 | 6 | 39 | 33,3 | 11 | 41 | 52,4 | 9 | 57 | 75 | 16 | 64 | 66,7 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|----|----|------|----|----|------|----|----|------|----|----|------|----|----|------|----|----|------|----|----|------|----|----|------|
| 89 | 9 | 40 | 50 | 13 | 53 | 72,2 | 12 | 37 | 57,1 | 10 | 54 | 55,6 | 11 | 57 | 61,1 | 11 | 41 | 52,4 | 6 | 43 | 50 | 13 | 55 | 54,2 |
| 90 | 14 | 56 | 77,8 | 15 | 60 | 83,3 | 11 | 45 | 52,4 | 10 | 54 | 55,5 | 10 | 53 | 55,5 | 15 | 56 | 71,4 | 3 | 30 | 25 | 8 | 40 | 33,3 |
| 91 | 5 | 29 | 27,8 | 15 | 58 | 83,3 | 0 | 13 | 0 | 7 | 43 | 38,9 | 9 | 50 | 50 | 9 | 34 | 42,9 | 0 | 18 | 0 | 0 | 23 | 0 |
| 92 | 14 | 56 | 77,8 | 10 | 42 | 55,5 | 11 | 45 | 52,4 | 9 | 50 | 50 | 12 | 60 | 66,7 | 11 | 41 | 52,4 | 12 | 70 | 100 | 3 | 25 | 12,5 |
| 93 | 11 | 47 | 61,1 | 12 | 53 | 66,7 | 7 | 34 | 33,3 | 7 | 45 | 38,9 | 8 | 48 | 44,4 | 8 | 31 | 38,1 | 6 | 42 | 50 | 5 | 37 | 20,8 |
| 94 | 15 | 60 | 83,3 | 12 | 49 | 66, | 10 | 42 | 47,6 | 10 | 53 | 55,5 | 9 | 49 | 50 | 13 | 49 | 61,9 | 6 | 43 | 50 | 7 | 40 | 29,1 |
| 95 | 12 | 50 | 66,7 | 8 | 35 | 44,4 | 12 | 47 | 57,1 | 9 | 50 | 50 | 11 | 57 | 61,1 | 11 | 41 | 52,4 | 7 | 48 | 58,3 | 14 | 58 | 58,3 |
| 96 | 14 | 57 | 77,8 | 10 | 43 | 55,6 | 12 | 47 | 57,1 | 9 | 50 | 50 | 6 | 39 | 33,3 | 14 | 52 | 66,7 | 10 | 59 | 83,3 | 17 | 64 | 70,8 |

Результаты статистической обработки данных

Таблица 1.

Результат статистической обработки данных с помощью однофакторного дисперсионного анализа (Аноva)

| | | Сумма квадратов | ст.св. | Средний квадрат | F | Знач. |
|-----------------------|----------------|-----------------|--------|-----------------|-------|-------|
| Общтревожн | Между группами | 4679,269 | 2 | 2339,634 | 3,821 | ,025 |
| | Внутри групп | 56950,689 | 93 | 612,373 | | |
| | Всего | 61629,958 | 95 | | | |
| Соцстресс | Между группами | 3115,459 | 2 | 1557,730 | 2,745 | ,069 |
| | Внутри групп | 52774,280 | 93 | 567,465 | | |
| | Всего | 55889,740 | 95 | | | |
| Фрустрвпотр | Между группами | 873,946 | 2 | 436,973 | 1,909 | ,154 |
| | Внутри групп | 21289,013 | 93 | 228,914 | | |
| | Всего | 22162,958 | 95 | | | |
| Страхсамовыражения | Между группами | 4089,310 | 2 | 2044,655 | 2,752 | ,069 |
| | Внутри групп | 69103,429 | 93 | 743,048 | | |
| | Всего | 73192,740 | 95 | | | |
| Страхпроверкизнаний | Между группами | 1464,323 | 2 | 732,161 | ,741 | ,479 |
| | Внутри групп | 91902,167 | 93 | 988,195 | | |
| | Всего | 93366,490 | 95 | | | |
| Страхнесоответствия | Между группами | 2660,404 | 2 | 1330,202 | 1,954 | ,147 |
| | Внутри групп | 63299,596 | 93 | 680,641 | | |
| | Всего | 65960,000 | 95 | | | |
| Низкаясопротивляем | Между группами | 1385,859 | 2 | 692,929 | ,760 | ,470 |
| | Внутри групп | 84747,475 | 93 | 911,263 | | |
| | Всего | 86133,333 | 95 | | | |
| Проблвотношсучителями | Между группами | 601,601 | 2 | 300,801 | 1,137 | ,325 |

| | | | | |
|--------------|-----------|----|---------|--|
| Внутри групп | 24594,232 | 93 | 264,454 | |
| Всего | 25195,833 | 95 | | |

Таблица 2.

Множественный регрессионный анализ (МРА) влияния типа преобладающих копинг-стратегий, применяемых младшими школьниками, на уровень их общей школьной тревожности

| Модель | Нестандартизованные коэффициенты | | Стандартизованные коэффициенты | t | Знач. |
|-------------------|----------------------------------|--------------------|--------------------------------|--------|-------|
| | B | Стандартная Ошибка | Бета | | |
| 1 (Константа) | 44,315 | 7,045 | | 6,291 | ,000 |
| Решениепроблем | -,749 | 4,297 | -,019 | -,174 | ,862 |
| Общение | -1,496 | 3,432 | -,055 | -,436 | ,664 |
| Сменадеятельности | 1,947 | 2,042 | ,132 | ,953 | ,343 |
| Стремлениерасслаб | 2,359 | 3,157 | ,099 | ,747 | ,457 |
| Избегание | 6,547 | 4,334 | ,192 | 1,511 | ,135 |
| Отрицание | -8,002 | 4,045 | -,243 | -1,978 | ,051 |
| Фантазирование | -1,611 | 6,609 | -,028 | -,244 | ,808 |
| Невротпроявления | 2,735 | 6,789 | ,048 | ,403 | ,688 |
| Агрессия | 3,211 | 2,938 | ,130 | 1,093 | ,278 |

Таблица 3

Факторный анализ показателей психологических детерминант проявления страхов при нормальном и повышенном количестве страхов

| № фактора | Компоненты факторов (количество факторов в норме) | Факторная нагрузка (F) | Компоненты факторов (количество страхов повышенное) | Факторная нагрузка (F) |
|-----------|---|------------------------|---|------------------------|
| 1 | Общая тревожность | 0,865 | Общая тревожность | 0,764 |
| | Фрустрация в потребности успеха | 0,773 | Социальный стресс | 0,570 |
| | Страх проверки знаний | 0,726 | Страх самовыражения | 0,662 |
| | Страх несоответствия ожиданиям окружающих | 0,731 | Страх несоответствия | 0,605 |
| | Низкая сопротивляемость стрессу | 0,652 | Низкая сопротивляемость | 0,734 |
| | Проблемы в отношениях с учителями | 0,573 | | |
| | Смена деятельности | 0,669 | | |
| | Агрессия | 0,675 | | |
| 2 | К-с ребёнка «Общение» | 0,734 | К-с матери «Положительная переоценка» | 0,572 |
| | К-с матери «Поиск социальной поддержки» | 0,643 | К-с матери «Дистанцирование» | 0,587 |
| | Успеваемость | 0,638 | К-с матери «Самоконтроль» | 0,613 |
| | | | К-с матери «Принятие ответственности» | 0,662 |
| | | | К-с матери «Бегство-избегание» | 0,689 |

| | | | | |
|---|--------------------------------|-------|---------------------------------------|-------|
| 3 | К-с ребёнка «Решение проблемы» | 0,570 | К-с ребёнка «Общение» | 0,679 |
| | К-с ребёнка «Отрицание» | 0,550 | К-с ребёнка «Смена деятельности» | 0,636 |
| | | | К-с ребёнка «Стремление расслабиться» | 0,632 |
| | | | К-с ребёнка «Отрицание» | 0,712 |
| | | | К-с ребёнка «Фантазирование» | 0,566 |

Примечание: К-с – копинг-стратегия

Таблица 4

МРА влияния психологических детерминант на количество страхов определенного вида

| Психологические детерминанты | Корреляционная связь (r) | Стандартизированные β -коэффициенты | t | P-уровни значения |
|--|--------------------------|---|--------|-------------------|
| Медицинские страхи | | | | |
| Страх самовыражения | | 0,352 | 2,403 | 0,019* |
| Низкая сопротивляемость | | 0,530 | 3,036 | 0,03** |
| К-с ребёнка «Смена деятельности» | | -0,383 | -2,478 | 0,016* |
| К-с матери «Планирование решения проблемы» | | 0,319 | 2,373 | 0,21* |
| Формальная успеваемость | | -0,228 | -1,967 | 0,053* |
| Страх нанесения физического ущерба | | | | |
| Уровень жизнестойкости матери | | -0,326 | -2,200 | 0,0318 |
| К-с матери «Планирование решения проблемы» | | 0,280 | 2,027 | 0,047* |
| Страх смерти | | | | |

| | | | | |
|--|--|--------|--------|---------|
| Общая тревожность | | -0,674 | -2,501 | 0,015* |
| К-с ребёнка «Решение проблемы» | | -0,380 | -2,870 | 0,006** |
| К-с ребёнка «Невротические проявления» | | -0,233 | -1,874 | 0,065* |
| К-с матери «Конфронтация» | | 0,230 | 1,921 | 0,059* |
| К-с матери «Бегство-избегание» | | -0,429 | -3,074 | 0,03** |
| Пространственные страхи | | | | |
| Решение проблемы | | 0,358 | 2,677 | 0,009** |
| Агрессия/ аффективное реагирование | | -0,281 | -2,209 | 0,031* |
| К-с матери «Личностная тревожность» | | -0,340 | -2,524 | 0,014** |
| К-с матери «Принятие ответственности» | | -0,294 | -2,025 | 0,047* |
| Количество страхов | | | | |
| К-с матери «Жизнестойкость» | | -0,278 | -1,953 | 0,055* |
| К-с матери «Планирование решения проблемы» | | 0,281 | 2,120 | 0,038* |
| К-с матери «Положительная переоценка» | | -0,279 | -1,934 | 0,057* |

Примечания: К-с – копинг-стратегия

Таблица 5.

Распределение младших школьников в зависимости от преобладающего вида страхов (в %)

| Виды страхов, % Группа испытуемых | медицинские страхи (боязнь уколов; боли; крови; врачей (кроме зубных), заболеть; заразиться) | страхи, связанные с причинением физического ущерба (боязнь неожиданных звуков; нападения бандитов; транспорта — машин, поездов, самолетов; огня; пожара; явлений природы — бури, урагана, грозы; землетрясения; наводнения, войны) | страхи смерти (боязнь умереть; того, что умрут родители) | страхи животных, сказочных персонажей (боязнь волка, медведя, собак, крокодила, пауков, змей; Бабы Яги, Кошечки Бесмертного, Бармалея, Змея Горыныча, чудовищ) | страхи, связанные со сном (боязнь перед тем, как заснуть чего-нибудь; страшных снов, темноты) | социально-опосредованные страхи (боязнь каких-нибудь людей; маму или папу; того, что они накажут (наказание); боязнь опоздать в детский сад, в школу; одиночества (остаться одному); | пространственные страхи (боязнь высоты; глубины; воды; замкнутого пространства (лифт, маленькая комната); открытого пространства (больших площадей) |
|--------------------------------------|---|---|---|---|--|---|--|
| Мальчики | 14,2 | 31,2 | 15,9 | 8,2 | 9,3 | 9,9 | 11,3 |
| Девочки | 14,0 | 32,4 | 13,0 | 8,1 | 11,6 | 9,5 | 11,4 |
| Отличники/ хорошисты | 12,5 | 29,7 | 13,6 | 8,5 | 11,5 | 8,7 | 15,5 |
| Троечники | 16,0 | 32,4 | 13,7 | 6,6 | 8,0 | 10,7 | 12,6 |
| Совокупность (96 чел.) | 14,1 | 32,0 | 14,1 | 8,1 | 10,6 | 9,7 | 11,4 |

Таблица 6.

Распределение младших школьников в зависимости от уровня жизнестойкости (в %)

| Уровень, % Группа испытуемых | Высокий | Средний | Низкий |
|------------------------------------|---------|---------|--------|
| Мальчики (42 чел.) | 59,5 | 26,2 | 14,3 |
| Девочки (54 чел.) | 75,9 | 13 | 11,1 |
| Отличники/хорошисты (63 чел.) | 69,8 | 17,5 | 12,7 |
| Троечники (33 чел.) | 66,7 | 21,2 | 12,1 |
| Совокупность (96 чел.) | 68,8 | 18,7 | 12,5 |

Таблица 7.

Распределение младших школьников в зависимости от преобладающего типа копинг-стратегий (в %)

| Частота применения, % Группа испытуемых | Конструктивные (адаптивные) | Относительно конструктивные (относительно адаптивные) | Неконструктивные (неадаптивные) |
|---|--------------------------------|--|------------------------------------|
| Мальчики (42 чел.) | 26,4 | 32,2 | 41,4 |
| Девочки (54 чел.) | 24,1 | 28,5 | 47,4 |
| Отличники/хорошисты (63 чел.) | 24,3 | 26,4 | 49,3 |
| Троечники (33 чел.) | 20,2 | 30,2 | 49,6 |
| Совокупность (96 чел.) | 23,1 | 28,1 | 48,8 |

Таблица 8.

Выраженность показателей тревожности, жизнестойкости, копинг-стратегий и видов страхов в зависимости от гендерных особенностей младших школьников

| Изучаемые показатели | Мальчики | Девочки | U _{эмп} |
|--|----------|---------|------------------|
| Школьная тревожность | | | |
| Фрустрация в потребности успеха | 39,2 | 31,9 | 0,25** |
| Страх проверки знаний | 54,8 | 65,1 | ,101* |
| Жизнестойкость и копинг-стратегии | | | |
| Уровень жизнестойкости | 2,5 | 2,6 | ,115* |
| Общение | 1,7 | 2 | ,068* |
| Агрессия/аффективное реагирование | 0,8 | 0,4 | ,083* |
| Виды страхов | | | |
| Страхи, связанные с причинением физического ущерба (боязнь неожиданных звуков; нападения бандитов; транспорта — машин, поездов, самолетов; огня; пожара; явлений природы — бури, урагана, грозы; землетрясения; наводнения, войны) | 3,4 | 4,7 | ,003*** |
| Страх смерти (боязнь умереть; того, что умрут родители) | 1,7 | 1,9 | ,046** |
| Медицинские страхи (боязнь уколов; боли; крови; врачей (кроме зубных), заболеть; заразиться) | 1,5 | 2,1 | ,044** |
| Страхи животных, сказочных персонажей (боязнь волка, медведя, собак, крокодила, пауков, змей; Бабы Яги, Кощея Бессмертного, Бармалея, Змея Горыныча, чудовищ) | 0,9 | 1,2 | ,053** |
| Страхи, связанные со сном (боязнь перед тем, как заснуть чего-нибудь; страшных снов, темноты) | 1 | 1,7 | ,002*** |
| Пространственные страхи (боязнь высоты; глубины; воды; замкнутого пространства (лифт, маленькая комната); открытого пространства (больших площадей) | 1,2 | 1,7 | ,101* |

Примечание: *** - $p \leq 0,01$; ** - $p \leq 0,05$; * - $p \leq 0,1$.

Таблица 9.

Выраженность показателей тревожности, жизнестойкости копинг-стратегий и видов страхов младших школьников в зависимости от их успеваемости

| Изучаемые показатели | Слабоуспевающие | Успевающие | U _{эмп} |
|---|-----------------|------------|------------------|
| Уровни школьной тревожности | | | |
| Уровень общей тревожности | 59,9 | 43,3 | ,003*** |
| Фрустрация в потребности успеха | 42,1 | 31,4 | ,001*** |
| Страх проверки знаний | 69,8 | 56,1 | ,050** |
| Страх несоответствия ожиданиям окружающих | 53,5 | 35,2 | ,002*** |
| Низкая сопротивляемость стрессу | 47,3 | 31,1 | ,013*** |
| Виды страхов | | | |
| Страхи животных, сказочных персонажей (боязнь волка, медведя, собак, крокодила, пауков, змей; Бабы Яги, Кощея Бессмертного, Бармалея, Змея Горыныча, чудовищ) | 0,9 | 1,1 | ,113* |
| Страхи, связанные со сном (боязнь перед тем, как заснуть чего-нибудь; страшных снов, темноты) | 1,1 | 1,5 | ,037** |

Примечание: ** - $p \leq 0,01$; * - $p \leq 0,05$.

Программа «Коррекция страхов и тревожности у детей младшего школьного возраста»

Цель программы – уменьшение уровня тревожности младших школьников и количества страхов.

Задачи программы:

- снизить тревожность младшего школьника;
- усилить «Я» младшего школьника;
- актуализировать чувство страха;
- повысить психический тонус младшего школьника;
- осуществить контроль над объектом страха;
- повысить уверенность в себе.

Критерии эффективности программы:

- повышение уверенности в себе;
- снижение уровня тревожности, в т.ч. уровня общей школьной тревожности младшего школьника;
- снижение количества страхов;
- улучшение взаимоотношений родитель-ребёнок

Требования к проведению коррекционно-развивающей программы:

Цикл практических занятий рассчитан на 10 часов, т.е. 20 занятий.

Занятия проводятся с одной группой два раза в неделю.

Данная программа коррекционно-развивающих занятий рассчитана на детей младшего школьного возраста (8–10 лет).

В каждой группе 5-6 человек.

Занятия подобраны так, чтобы на протяжении всего занятия и всего курса у детей сохранялся интерес.

Пояснительная записка

Психологическое здоровье необходимо ребёнку и в настоящем и в будущем. Поэтому важно особым способом организовать работу, направленную на профилактику нарушений психологического здоровья детей и коррекцию уже имеющихся. Данная программа по укреплению психологического здоровья детей младшего школьного возраста ориентирована на снижение тревожности детей и уменьшение количества у них страхов.

Беспокойство, тревога, страх – такие же неотъемлемые, эмоциональные проявления нашей психической жизни, как и радость, восхищение, гнев, удивление, печаль.

Детские страхи , если к ним правильно относиться , понимать причины их появления, чаще всего исчезают бесследно. Если же они сохраняются длительное время, то это служит признаком неблагополучия , говорит о нервной ослабленности ребёнка, неправильном поведении родителей, незнании ими психических особенностей ребёнка , наличии у них самих страхов , конфликтных отношений в семье. К сожалению, в большинстве случаев страхи возникают по вине самих родителей, и идея разработанной мной программы – предупредить возможность проявления страхов и тревожности и устранить проблемы у детей уже имеющих нарушения , вызванных семейными неурядицами, душевной чёрствостью или, наоборот , чрезмерной опекой, или же просто родительской невнимательностью. Не последнюю роль в воспитании детей играют и специалисты образовательного учреждения , в которое попадает ребёнок. В силах педагога, психолога - создание благоприятного психологического климата в группе , формирование у ребёнка чувства защищённости, уверенности в себе адекватной самооценки .

1 этап – информационный.

Цель : информирование родителей и педагогов о имеющихся нарушениях в развитии детей.

2 этап – практический.

Цель: профилактика и коррекция нарушений психологического здоровья детей.

3 этап – контрольный.

Цель: определение эффективности коррекционной работы.

Методы и техники , используемые в программе:

Релаксация.

Подготовка тела и психики к деятельности, сосредоточение на своём внутреннем мире, освобождение от излишнего и нервного напряжения.

Концентрация.

Сосредоточение на своих зрительных , звуковых и телесных ощущениях, на эмоциях, чувствах и переживаниях.

Функциональная музыка. Успокаивающая и восстанавливающая музыка способствует уменьшению эмоциональной напряжённости, переключает внимание.

Игротерапия. Используется для снижения напряжённости, мышечных зажимов. Тревожности. Повышения уверенности в себе, снижения страхов.

Телесная терапия. Способствует снижению мышечных зажимов, напряжения, тревожности.

Арт-терапия. Актуализация страхов, повышение уверенности, развитие мелкой моторики, снижение тревожности.

Условия проведения занятий :

- 1) принятие ребёнка таким какой он есть;
- 2) нельзя не торопить, не замедлять игровой процесс;
- 3) учитывается принцип поэтапного погружения и выхода из травмирующей ситуации;
- 4) начало и конец занятий должны быть ритуальными, чтобы сохранить у ребёнка ощущение целостности и завершенности занятия;

5) игра не комментируется взрослым;

6) в любой игре ребёнку предлагается возможность импровизации.

Все занятия имеют гибкую структуру, наполняемую разным содержанием. Во время занятия дети сидят в кругу. Круг – это, прежде всего, возможность открытого общения. Он создаёт ощущение целостности, завершённости, придаёт гармонию отношениям детей, облегчает взаимопонимание.

В содержании программы занятий выделяются три блока, которые обеспечивают решение поставленных задач.

1 блок – развлекательные (контактные) – 1 занятие – включает объединение детей, задания направленные на создание доброй и безопасной обстановки.

2 блок – коррекционно – направленные + обучающие – 8 занятий – коррекция эмоциональных нарушений (страхов, тревожности, неуверенности в себе), обучение.

3 блок – развлекательные + обучающие + контрольные.

Контрольный этап позволяет увидеть эффективность коррекционной работы. Контроль осуществляется с использованием всех диагностических материалов ранее использованных. Результаты фиксируются в психологических картах и сравниваются.

Структура игрового занятия.

Ритуал приветствия – 2 минуты.

Разминка - 10 минут.

Коррекционно-развивающий этап- 20 минут

Подведение итогов- 6 минут.

Ритуал прощания – 2 минуты.

Тематическое планирование занятий

Занятие 1 “Здравствуйте, это Я!” 40 мин.

Занятие 2 “Моё имя” 40 мин

Занятие 3 “Настроение” 40 мин.

Занятие 4 “ Настроение” 40 мин.

Занятие 5 “ Наши страхи” 40 мин.

Занятие 6 “ Я больше не боюсь!” 50 мин

Занятие 7 “ Волшебный лес” 40 мин

Занятие 8 “ Сказочная шкатулка” 40 мин

Занятие 9 “ Волшебники” 40 мин.

Занятие 10 “Солнце в ладошке” 50 мин

Всего часов: 7 часов

ЗАНЯТИЕ 1.

«ЗДРАВСТВУЙТЕ, ЭТО Я!»

Цель: знакомство участников друг с другом, повышение позитивного настроения и сплочения детей, эмоциональное и мышечное расслабление.

Материалы для занятия: магнитофон, спокойная музыка, большой лист бумаги, краски, макеты кочек.

Разминка: Упражнение “Росточек под солнцем”

Дети превращаются в маленький росточек (сворачиваются в клубочек и обхватывают колени руками) всё чаще пригревает солнышко и росточек начинает расти и тянуться к солнышку.

Все движения выполняются под музыку.

Упражнение “Доброе утро...”

Дети вместе с психологом сидят в кругу. Всем предлагается поприветствовать друг друга Доброе утро Саша ... Оля... и т.д., которые нужно пропеть.

Упражнение “Что я люблю?”

Дети в кругу, каждый говорит по очереди, что он любит из еды, одежды, во что любит играть и т.д.

Упражнение “Качели”

Дети в парах. Один из участников становится в позу эмбриона, другой его раскачивает. Далее меняются.

Упражнение “Угадай по голосу” Один из игроков выходит за двери, остальные должны обнаружить, кто вышел из комнаты, и описать его.

Упражнение “Лягушки на болоте” Дети превращаются в лягушек. На полу выкладываются макеты кочек на разном расстоянии друг от друга, каждый должен попасть на все кочки по порядку.

Упражнение “Художники – натуралисты” Дети рисуют совместный рисунок по теме “Следы невиданных зверей”.

ЗАНЯТИЕ 2.

“МОЁ ИМЯ”

Цель: раскрытие своего “Я”, формирование чувства близости с другими людьми, достижение взаимопонимания и сплочённости.

Материалы к занятию: магнитофон, спокойная музыка, краски, альбомы для рисования.

1. Упражнение “Росточек под солнцем” см. 1 занятие.

2. Упражнение “Узнай по голосу”

Дети встают в круг, выбирают водящего. Он встаёт в центр круга и старается узнать детей по голосу.

3. Игра “Моё имя”

Психолог задаёт вопросы; дети по кругу отвечают.

Тебе нравится твоё имя?

Хотел бы ты, чтобы тебя звали по другому? Как?

При затруднении в ответах психолог называет ласкательные производные от имени ребёнка, а тот выбирает понравившееся.

Психолог говорит: “Известно ли вам, что имена растут вместе с людьми? Сегодня вы маленькие и имя у вас маленькое. Когда вы подрастёте и имя подрастёт вместе с вами и станет полным, например: Маша – Мария; Дима – Дмитрий. т.д.

4. Игра “ Разведчики”

Дети выстраиваются змейкой друг за другом . В зале расставляются стулья беспорядочно .Первый в колонне ведёт запутывая, а последний запоминает этот путь и должен будет потом его воспроизвести.

5. Рисование самого себя.

Психолог предлагает нарисовать себя в трёх зеркалах:

в зелёном- такими какими они представляются себе;

в голубом – какими они хотят быть;

в красном – какими их видят друзья.

6. Упражнение “ Доверяющее падение” Дети встают друг против друга и сцепляют руки . Один из детей встаёт на стульчик и падает спиной на сцепленные руки.

7. Упражнение “ Горячие ладошки”См. 1 занятие.

ЗАНЯТИЕ 3.

“НАСТРОЕНИЕ”

Цель: осознание своего эмоционального состояния, снижение психоэмоционального напряжения, развитие умения чувствовать настроение и сопереживать окружающим.

Материалы для занятия: магнитофон , спокойная музыка, краски, альбомные листы; “пружинки” на отдельных листах.

1. Упражнение “ Росточек под солнцем”См. занятие 1.

2. Упражнение “ Возьми и передай”

Дети встают в круг , берутся за руки , смотрят друг другу в глаза и мимикой передают радостное настроение, добрую улыбку.

3. Упражнение “Неваляшка”

Дети делятся по три человека. Один из них неваляшка , двое других раскачивают эту неваляшку.

4. Упражнение “ Превращения”

Психолог предлагает детям :

нахмуриться как... осенняя туча; рассерженный человек;

позлиться как... злая волшебница; два барана на мосту; голодный волк; ребёнок , у которого отняли мяч; испугаться как заяц, увидевший волка; птенец , упавший из гнезда; улыбнуться как ... кот на солнышке; само солнышко; хитрая лиса;

5. Рисование на тему “ Моё настроение”

После выполнения рисунков дети рассказывают какое настроение они изобразили.

6. Упражнение “ Закончи предложение”

Детям предлагается закончить предложение :

Взрослые обычно боятся....; дети обычно боятся....; мамы обычно боятся....; папы обычно боятся....

7. Упражнение “ Пружинки”

Детям предлагается обвести как можно точнее уже нарисованные пружинки.

8. Упражнение “ Горячие ладошки”

ЗАНЯТИЕ 4.

“ НАСТРОЕНИЕ”

Цель : осознание своего самочувствия, снижение эмоционального напряжения, уменьшение тревожности, снижение мышечных зажимов.

Материал к занятию: магнитофон , спокойная музыка; краски, ватман; песочница; мел.

1. Упражнение “ Росточек под солнцем”

См. 1 занятие.

2. Упражнение “ Злые и добрые кошки”

Чертим ручеёк . По обе стороны ручейка находятся злые кошки . Они дразнят друг друга , злятся друг на друга. По команде встают в центр ручейка и превращаются в добрых кошек ласкают друг друга, говорят ласковые слова. Далее анализируем возникшие чувства.

3. Игра “ На что похоже моё настроение?”

Дети по кругу при помощи сравнения говорят, на что похоже настроение. Начинает психолог : “ Моё настроение похоже на белое пушистое облачко в спокойном голубом небе”.

4. Упражнение “ Ласковый мелок”

Дети разбиваются на пары . По очереди рисуют на спине друг другу различные предметы. Тот кому рисуют должен угадать , что нарисовано. Анализируем чувства и ощущения.

5. Упражнение “ Угадай что спрятано в песке?”

Дети разбиваются на пары. Один прячет что – то в песке, другой пытается найти.

6. Рисование на тему “ Автопортрет”

Детям предлагается нарисовать себя с тем настроением , с которым они пойдут с занятия.

7. Упражнение “ Горячие ладошки”

ЗАНЯТИЕ 5. “ НАШИ СТРАХИ”

Цель: стимулирование аффективной сферы ребёнка, повышение психического тонуса ребёнка.

Материалы к занятию : магнитофон, спокойная музыка, краски, альбомные листы, большой лист бумаги, подушка.

1. Упражнение “ Росточек под солнцем”

См. 1 занятие.

2. Упражнение “ Петушины бои”

Дети разбиваются на пары – петушки. Они стоя на одной ноге дерутся подушками. При этом они стараются сделать так , что- бы соперник наступил обеими ногами на пол, что означает его проигрыш.

3. Упражнение “ Расскажи свой страх”

Психолог рассказывает детям о своих собственных страхах, тем самым показывая , что страх - нормальное человеческое чувство и его не надо стыдиться. Затем дети сами рассказывают что они боялись . когда были маленькими.

4. Рисование на тему “ Чего я боялся , когда был маленьким..”

Дети рисуют свои страхи, не показывая никому.

5. Упражнение “ Чужие рисунки”

Детям по очереди показывают рисунки “страхов”, только что нарисованных , все вместе придумывают чего боялись эти дети и как им можно помочь.

6. Упражнение “ Дом ужасов”

Детям предлагается нарисовать обитателей дома ужасов.

Все страхи и ужасы остаются в кабинете у психолога.

7. Упражнение “ Горячие ладошки”

ЗАНЯТИЕ 6.

“ Я БОЛЬШЕ НЕ БОЮСЬ”

Цель : преодоление негативных переживаний, символическое уничтожение страха, снижение эмоционального напряжения.

Материалы к занятию: магнитофон, спокойная музыка, краски , альбомные листы, подушка, задорная музыка.

1. Упражнение “ Росточек под солнцем”

См . 1 занятие.

2. Упражнение “Смелые ребята”

Дети выбирают ведущего – он страшный дракон. Ребёнок становится на стул и говорит грозным голосом: “ Бойтесь, меня бойтесь!” Дети отвечают : “ Не боимся мы тебя!” Так повторяется 2-3 раза. От слов детей дракон постепенно уменьшается (ребёнок спрыгивает со стула), превращается в маленького воробушка. Начинает чирикать ,летать по комнате.

3. Упражнение “ Азбука страхов”

Детям предлагается нарисовать различных, страшных героев на отдельных листах и дать им имена . Далее дети рассказывают о том , что нарисовали . Далее каждому ребёнку предлагается превратить страшных героев в смешных, дорисовав их.

4. Упражнение “ Страшная сказка по кругу”

Дети и взрослый сочиняют вместе страшную сказку. Они говорят по очереди , по 1-2 предложения каждый. Сказка должна нагромоздить так много страшного , чтобы это страшное превратилось в смешное.

5. Упражнение “ На лесной полянке”

Психолог предлагает детям представить , что они попали на залитую солнцем полянку . На неё со всех сторон сбежались и слетелись лесные жители – всевозможные букашки , таракашки

Звучит музыка , дети превращаются в лесных жителей. Выполняют задания , соответственно каждому персонажу (кузнечик, бабочке, муравью и т. д.)

6. Упражнение “ Прогони Бабу – Ягу”

Ребёнка просят представить , что в подушку залезла Баба – Яга , её необходимо прогнать громкими криками . Можно громко стучать по подушке палкой.

7. Упражнение “ Я тебя не боюсь”

Один ребёнок стоит перед психологом , остальные дети начинают его пугать по очереди. Ребёнок громким уверенным голосом говорит : “Я тебя не боюсь!”

8. Упражнение “ Горячие ладошки”

ЗАНЯТИЕ 7.

“ВОЛШЕБНЫЙ ЛЕС”

Цель : развитие умения передавать своё эмоциональное состояние через художественный образ, снижение психоэмоционального напряжения, повышение уверенности в себе.

Материалы к занятию : магнитофон, спокойная музыка, краски, ватман или кусок обоев, макеты кочек,

1. Упражнение “ Росточек под солнцем”

См. 1 занятие.

2. Упражнение “ За что меня любит мама...папа...сестра...и т. д.”

Детям предлагается сказать за что их любят взрослые и за что они любят взрослых.

3. Упражнение “ Лягушки на болоте”

См. 1 занятие.

4. Упражнение “Неопределённые фигуры”

Психолог на доске рисует различные фигуры, ребята говорят на какие страшные существа они похожи.

5. Игра “ Тропинка”

Дети выстраиваются в затылок и идут змейкой по воображаемой тропинке . По команде психолога по команде они преодолевают воображаемые препятствия. “ Спокойно идём по тропинке ... Вокруг кусты , деревья, зелёная травка... Вдруг на тропинке появились лужи ...Одна...Вторая...Третья.. Спокойно идём по тропинке... Перед нами ручей. Через него перекинут мостик. Переходим по мостику , держась за перила. Спокойно идём по тропинке... и т. д..

6. Коллективный рисунок по сочинённой общей истории на тему : “Волшебный лес”

Психолог предлагает детям представить тот лес , по которому шли по тропинке . Далее обсуждаем что получилось , что удалось нарисовать вместе.

7. Упражнение “ Доверяющее падение”

См. 2.занятие

8. Упражнение “ Горячие ладошки”

ЗАНЯТИЕ 8.

“ СКАЗОЧНАЯ ШКАТУЛКА”

Цель : Формирование положительной “Я-концепции” , самопринятия, уверенности в себе, снижение тревожности, выявление положительных черт личности.

Материалы к занятию : магнитофон , спокойная музыка, шкатулка, мяч, краски, альбомные листы, начало страшной сказки.

1. Упражнение “ Росточек под солнцем”

См. 1 занятие.

2. Игра “ Сказочная шкатулка”

Психолог сообщает детям , что Фея сказок принесла свою шкатулку – в ней спрятались герои сказок . Далее он говорит : “Вспомните своих любимых сказочных героев и скажите какие они , чем они вам нравятся , как они выглядят. Далее с помощью волшебной полочки все дети превращаются в сказочных героев.

3. Упражнение “ Конкурс боюсек”

Дети по кругу передают мяч . Получивший должен назвать тот или иной страх, произнося при этом громко и уверенно “ Я..... этого не боюсь!”

4. Игра “ Принц и принцесса”

Дети стоят по кругу. В центр ставится стул – это трон . Кто сегодня будет Принцем (Принцессой)? Ребёнок садится по желанию на трон. Остальные оказывают ему знаки внимания, говорят что-то хорошее.

5. Упражнение “ Придумай весёлый конец”

Психолог читает ребятам начало детской страшной сказки. Необходимо придумать смешное продолжение и окончание.

6. Рисование на тему “ Волшебные зеркала”

Психолог предлагает нарисовать себя в трёх зеркалах , но не простых , волшебных : в первом- маленьким и испуганным; во-втором – большим и весёлым; в третьем- не боящимся ничего и сильным.

После задаются вопросы : какой человек симпатичнее? На кого ты сейчас похож? В какое зеркало ты чаще смотришься?

7. Упражнение “ Горячие ладошки”

ЗАНЯТИЕ 9.

“ ВОЛШЕБНИКИ”

Цель : снижение психомышечного напряжения, закрепление адекватных форм проявления эмоций, развитие социального доверия

Материалы к занятию : магнитофон, спокойная музыка,

1. Упражнение “ Росточек под солнцем”

См. 1 занятие.

2. Игра “ Путаница”

Выбирается один водящий . Остальные дети запутываются не расцепляя руки. Водящий должен распутать клубок.

3. Игра “ Кораблик”

Матрос – один из детей, остальные дети – кораблик в бушующем море. Матрос , находящийся на корабле должен перекричать бурю : “ Я не боюсь бури, я самый сильный матрос!”

4. Упражнение “ Кони и всадники”

Дети делятся на пары – один ребёнок превращается в “коня” , другой во “ всадника” . “Коням” завязывают глаза , а всадники встают сзади , берут за локти и готовятся ими править. На скачках задача “коня” - бегать быстрее , а задача “всадника” – не допускать столкновения с другими конями .

5. Упражнение “ Волшебный сон”

Все дети отдыхают и всем снится один и тот же сон, который рассказывает психолог.

6. Рисуем , что увидели во сне .

Каждый ребёнок вспоминает , что он увидел во сне и рисует эту картинку.

7. Упражнение “ Волшебники”

Один из детей превращается в волшебника . Ему завязывают глаза и предлагают догадаться , кто будет к нему подходить ; он ощупывают кисти рук.

8. Упражнение “ Горячие ладошки”

ЗАНЯТИЕ 10.

“ СОЛНЦЕ В ЛАДОШКЕ”

Цель: освобождение от отрицательных эмоций, развитие социального доверия, повышение уверенности в своих силах повышение значимости в глазах окружающих.

Материалы к занятию : магнитофон, спокойная музыка, фотографии детей, краски альбомные листы.

1. Упражнение “ Росточек под солнцем”

2. Упражнение “ Неоконченные предложения”

Дет

“Я люблю...” , “Меня любят...” , “ Я не боюсь...” , “Я верю..”

“ В меня верят...” , “ Обо мне заботятся...”

3. Игра “ Баба- Яга”

По считалке выбирается Баба- Яга. В центре комнаты рисуем круг. Баба- Яга берёт веточку- помело и становится в круг. Дети бегают вокруг Бабы- Яги и дразнят её. “ Баба-Яга , костяная нога . С печки упала, ногу сломала . Пошла в огород, испугала весь народ. Побежала в баньку испугала зайку!” Баба-Яга выпрыгивает из круга и старается коснуться ребят помелом.

4. Игра “Комплименты”

Стоя в кругу , все берутся за руки. Глядя в глаза соседа , ребёнок говорит : “ Мне нравится в тебе....” Принимающий кивает головой и отвечает: “ Спасибо , мне очень приятно!”

Упражнение продолжается по кругу. Далее обсуждаем чувства , которые испытали дети при выполнении данного задания.

5. Упражнение “ В лучах солнышка” Психолог рисует солнышко , в лучах которой находятся фотографии детей . По сигналу психолога дети по очереди называют понравившиеся качества данного ребёнка , которые он показал на занятиях.

6. Упражнение “Солнце в ладошке” Психолог зачитывает стихотворение, затем дети рисуют и дарят подарки (рисунки) друг другу.

Солнце в ладошке, тень на дорожке,

Крик петушиный , мурлыканье кошки,

Птица на ветке, цветок у тропинки,

Пчела на цветке , муравей на травинке,

И рядышком - жук , весь покрытый загаром.-

И всё это - мне , и всё это- даром !

Вот так – ни за что ! Лишь бы жил я и жил,

Любил этот мир и другим сохранил....

7. Упражнение “ Горячие ладошки”