

Министерство образования и науки Российской Федерации  
НОУ ВПО «Сибирская академия права, экономики и управления»

*На правах рукописи*

**Матафонова**  
**Светлана Иннокентьевна**

**ВОСПРИЯТИЕ ДЕТСКО-РОДИТЕЛЬСКОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ  
КАК УСЛОВИЕ ИНТЕРНАЛИЗАЦИИ СОВЛАДАЮЩЕГО  
ПОВЕДЕНИЯ МАТЕРИ**

19.00.05. – Социальная психология

Диссертация на соискание ученой степени  
кандидата психологических наук

Научный руководитель –  
доктор психологических наук,  
доцент Т.А. Климонтова

Иркутск - 2016

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	3
<b>ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВАНИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ ПРИ РАЗЛИЧНОМ ВОСПРИЯТИИ ДЕТСКО-РОДИТЕЛЬСКОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ</b> .....	14-71
1.1. Совладающее поведение и его интернализация как предмет научного анализа.....	14
1.2. Генезис и факторы совладающего поведения в онтогенезе .....	388
1.3. Детско-родительское взаимодействие и его влияние на совладающее поведение младшего школьника .....	51
1.4. Выводы.....	70
<b>ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ СТРАТЕГИЙ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ И ВОСПРИЯТИЯ ДЕТСКО-РОДИТЕЛЬСКОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ И ИХ МАТЕРЕЙ</b> .....	72-122
2.1. Организация, база, методы исследования .....	72
2.2. Результаты изучения детско-родительского взаимодействия с позиций матери и ребенка .....	85
2.3. Результаты изучения стратегий совладающего поведения у младших школьников и их матерей.....	96
2.4. Связь восприятия детско-родительского взаимодействия с совладающим поведением матерей и детей .....	110
2.5. Выводы .....	120
<b>ГЛАВА 3. ИНТЕРНАЛИЗАЦИЯ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ МАТЕРЕЙ И ДЕТЕЙ ПРИ РАЗЛИЧНОМ ВОСПРИЯТИИ ДЕТСКО-РОДИТЕЛЬСКОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ В МЛАДШЕМ ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ</b> .....	123-156
3.1. Интернализация эффективных и неэффективных стратегий совладающего поведения при восприятии детско-родительского взаимодействия с позиции матери .....	123
3.2. Интернализация эффективных и неэффективных стратегий совладающего поведения при восприятии детско-родительского взаимодействия с позиции ребенка .....	131
3.3. Программа по коррекции детско-родительского взаимодействия, при интернализации малоэффективных и неэффективных стратегий совладающего поведения .....	136
3.3. Выводы .....	154
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ</b> .....	157
<b>ЛИТЕРАТУРА</b> .....	160
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ</b> .....	185

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность исследования.** В настоящее время возрастает стрессовая нагрузка как на общество в целом, так и на отдельную личность, в связи с этим большое внимание уделяется совладающему поведению. Особую актуальность приобретают вопросы переживания детьми стрессовых ситуаций, закономерностей формирования совладающего поведения на ранних этапах онтогенетического развития.

В психологии совладающего поведения накоплен значительный опыт в классификации стратегий совладающего поведения (С. Фолькман, Р. Лазарус, А. Биллингс, Р. Моос, М. Зендер, А. Хаммер), в изучении возрастных особенностей формирования совладающего поведения (Н.М. Лыковой, С.К. Нартовой-Бочавер, А.Н. Фоминовой), в описании ресурсов совладающего поведения (Л.И. Анцыферова, В.А. Бодров, Е.В. Кожевникова), в исследовании социальной поддержки в детско-родительских отношениях (Р.М. Грановская, Т.В. Гущина, Т.Л. Крюкова, И.М. Никольская, Н.Ф. Михайлова), установлены семейные факторы, влияющие на совладающее поведение детей младшего школьного возраста (Е.В. Куфтяк, Н.А. Сирота, М.В. Сапоровская, А.В. Смирнова).

Особое внимание в данном контексте привлекает младший школьный возраст – период, когда формируются первые формы адаптации к новым условиям жизнедеятельности. Ситуация школьного обучения имеет для ребенка стрессогенный характер и ставит его перед необходимостью приспособления к ее требованиям. Безусловно, что младшие школьники недостаточно способны к анализу ситуаций, относительно ограничены в способах совладания. Наряду с этим важную роль в этот период играет взаимодействие ребенка с родителями в семье. Именно в этом возрасте происходит формирование совладающего поведения путем имитации

родительских способов совладания. Во многих исследованиях детско-родительских взаимоотношений подчеркивается решающая роль матери в формировании личности (С. Броди, Д. Винникотт, Л.С. Выготский, А.А. Реан, Е.Т. Соколова) и стратегий совладающего поведения ребенка (Н.О. Белорукова, Т.В. Гущина, Е.В. Куфтяк, М.В. Сапоровская).

Несмотря на накопленную в этой области обширную научную фактологию, остается ряд нерешенных вопросов в отношении преемственности совладающего поведения и детско-родительского взаимодействия. Исследования различных стратегий совладающего поведения в младшем школьном возрасте в контексте восприятия детско-родительского взаимодействия оставалось за рамками научного анализа.

В настоящее время проблема преодоления стрессовых ситуаций приобретает особую значимость, большое внимание приобретают вопросы формирования стратегий совладающего поведения на различных стадиях онтогенетического развития. Полученные в исследовании результаты могут способствовать прояснению психологической детерминации совладающего поведения детей, способствует углублению научных представлений о феномене интернализации в младшем школьном возрасте.

Таким образом, очевидно противоречие: с одной стороны, существует дефицит научно обоснованных, эмпирических данных, показывающих специфику формирования образцов и источников совладающего поведения в младшем школьном возрасте; с другой стороны, известно, что в детско-родительском взаимодействии происходит становление совладающего поведения. Все вышесказанное определяет актуальность, теоретическую и практическую значимость выбранной нами темы исследования.

**Цель исследования** – выявить условия интернализации совладающего поведения матери младшими школьниками при различном восприятии детско-родительского взаимодействия.

**Объект исследования** – интернализация совладающего поведения матери ребенком в младшем школьном возрасте.

**Предмет исследования** – восприятие детско-родительского взаимодействия как условие интернализации совладающего поведения матери ребенком в младшем школьном возрасте.

Теоретическое изучение проблемы и анализ практического опыта позволил выдвинуть следующую **гипотезу исследования**, согласно которой можно предположить, что специфика восприятия детско-родительского взаимодействия является условием интернализации ребенком материнского совладающего поведения.

В соответствии с целью исследования и выдвинутой гипотезой решались следующие **задачи исследования**:

1. На основе теоретического анализа литературы обосновать положение о влиянии детско-родительского взаимодействия на интернализацию материнского совладающего поведения детьми в младшем школьном возрасте.

2. Определить восприятие детско-родительского взаимодействия с позиции матери и ребенка, а также стратегии совладающего поведения у младших школьников и их матерей.

3. Установить связь совладающего поведения и восприятия детско-родительского взаимодействия у матерей и младших школьников.

4. Выявить условия интернализации совладающего поведения матерей и младших школьников при различном восприятии детско-родительского взаимодействия.

5. Разработать программу, направленную на коррекцию детско-родительского взаимодействия при интернализации малоэффективных и неэффективных стратегий совладающего поведения.

**Методологической основой исследования** явились основные теоретические и методологические принципы отечественной психологии. Мы опирались на общеметодологические фундаментальные принципы психологической науки (детерминизма, единства сознания и деятельности), на концепцию культурно-исторического развития психики Л.С. Выготского, а также на семейный системный подход А.Я. Варга. Принципы субъектно-деятельностного подхода, разработанные в трудах К.А. Абульхановой-Славской, Б.Г. Ананьева, М.Я. Басова, А.В. Брушлинского, И.А. Зимней, В.П. Зинченко, А.Н.Леонтьева, А.В. Петровского, С.Л. Рубинштейна, В.И. Слободчикова, В.Д. Шадрикова, Е.В. Шороховой.

**Теоретической основой исследования** послужили положения Т.Л. Крюковой, А.В. Смирновой о субъективности поведения личности, активном взаимодействии с ситуацией, мы опирались на теоретические представления М.В. Сапоровской о младшем школьном возрасте как периоде формирования и дифференциации устойчивого стиля совладающего поведения. Основой нашей работы явились: концептуальные положения о динамическом процессе совладающего поведения, представленные в трудах Р. Лазаруса и С. Фолькмана; положение Л.Ю. Субботиной о соотношении совладающего поведения и психологических защит как устойчивых конструктах личности; на классификацию стратегий совладания по уровню эффективности, представленной в работах Р.М. Грановской и И.М. Никольской.

**База и этапы исследования.** Исследование осуществлялось в МБОУ СОШ № 39 г. Иркутска. Выборка - 210 испытуемых, из них - 105 учащихся начальных классов, средний возраст которых составил 9,8 лет, и 105 матерей.

Исследование проходило в три этапа с 2008 по 2015 годы.

Первый этап – подготовительный (2008 – 2010 гг.) – теоретический анализ литературы по изучаемой проблеме, определение направления исследования, методологии, гипотезы, объекта, предмета и методов.

Второй этап – диагностический (2011 – 2012 гг.) – формирование программы психодиагностического исследования и его проведение, сбор эмпирических данных и их математико-статистическая обработка, анализ и описание полученных эмпирических данных.

Третий этап – заключительный (2013 – 2015 гг.) – разработка программы, направленной на коррекцию детско-родительского взаимодействия при интернализации малоэффективных и неэффективных стратегий совладающего поведения.

#### **Методы и методики исследования.**

Для решения задач, поставленных в диссертации, были использованы следующие методы исследования: теоретический анализ трудов отечественных и зарубежных авторов по проблеме исследования; психологическое тестирование; количественный и качественный анализ полученных результатов; графические методы обработки данных.

Диагностика восприятия детско-родительского взаимодействия проводилась с помощью методики «Взаимодействие родитель - ребенок» (вариант для младших школьников и их родителей) И.М. Марковской, модифицированной А.В. Смирновой; опросника «Анализ семейных взаимоотношений» (АСВ) (вариант для родителей), разработанного Э.Г. Эйдемиллером, В.В. Юстицкисом.

Для изучения стратегий совладающего поведения использовались опросник копинг-стратегий детей младшего школьного возраста, разработанный Н.М. Реан, адаптированный И.М. Никольской и Р.М. Грановской. Диагностика матерей выполнялась с помощью копинг-

теста Р. Лазаруса и С. Фолькмана, адаптированного Т.Л. Крюковой, Е.В. Куфтяк, М.С. Замышляевой.

Статистический анализ результатов проводился с помощью специализированной компьютерной программы «SPSS Statistics 22».

**Достоверность результатов и выводов исследования.** Надежность и достоверность результатов, представленных в диссертации, обеспечена всесторонним теоретическим анализом проблемы, соблюдением основных методологических принципов психологической науки, использованием комплекса разнообразных методов исследования, их соответствием предмету, цели и задачам исследования, репрезентативностью выборки испытуемых, использованием различных статистических методов обработки данных, включающих корреляционный анализ, расчет стандартного отклонения, определение непараметрических статистических критериев: U–критерий Манна-Уитни,  $\chi^2$ –критерия Пирсона.

#### **Научная новизна исследования.**

Впервые проведено исследование влияния восприятия детско-родительского взаимодействия на интернализацию младшими школьниками материнского совладающего поведения. Определена специфика совладающего поведения у матерей и детей в младшем школьном возрасте, так для матерей характерны стратегии решение проблем и поиск социальной поддержки, для младших школьников игнорирование проблем.

Показано, что совладающее поведение у матерей и детей достоверно различаются и прямой интернализации стратегий совладания матери не происходит. Выявлена специфика восприятия детско-родительского взаимодействия с позиций матери, проявляющаяся в строгости и последовательности, а так же детей младшего школьного возраста выражающаяся в эмоциональной близости и бесконфликтности при чрезмерной тревожности, требовательности и высоком контроле.

Установлена взаимосвязь восприятия детско-родительского взаимодействия и стратегий совладающего поведения со стороны матери и младшего школьника. У детей эффективные стратегии связаны с эмоциональным принятием, а неэффективные с чрезмерным контролем, конфронтацией и тревожностью матери. Эффективное совладание у матерей связано с последовательностью и сотрудничеством, а неэффективные с требовательностью и запретами.

Выявлены параметры восприятия детско-родительского взаимодействия с позиции матери и ребенка, являющиеся условием интернализации эффективных и неэффективных стратегий совладающего поведения. Расширено понимание детерминант совладающего поведения младших школьников.

**Теоретическая значимость исследования.** Обобщен материал по проблеме формирования совладающего поведения детей младшего школьного возраста; расширены научные представления о связи стратегий совладающего поведения с восприятием детско-родительского взаимодействия у матерей и детей младшего школьного возраста; конкретизированы представления об доминирующих стратегиях совладающего поведения у матерей и младших школьников; на основании полученных данных раскрыта специфика восприятия детско-родительского взаимодействия матерями и младшими школьниками; конкретизированы представления о специфике совладающего поведения в младшем школьном возрасте; уточнены, на основании полученных данных, теоретические представления о специфике интернализации стратегий совладающего поведения матери младшими школьниками при различном восприятии детско-родительского взаимодействия; расширены научные данные о детерминации совладающего поведения в младшем школьном возрасте; определены подходы к психолого-педагогической коррекции детско-

родительского взаимодействия при интернализации малоэффективных и неэффективных стратегий совладающего поведения.

**Практическая ценность результатов исследования.** Полученные результаты об особенностях интернализации совладающего поведения при различном восприятии детско-родительского взаимодействия могут быть использованы при осуществлении психолого-педагогического сопровождения обучения педагогами-психологами, учителями, а так же и родителями младших школьников для коррекции стратегий совладающего поведения учащихся начальных классов.

Материалы исследования позволили разработать психологическую программу по коррекции малоэффективного и неэффективного совладающего поведения детей младшего школьного возраста, которая может быть применена в практической работе психологов образовательных учреждений. Так же результаты исследования могут быть использованы психологами общеобразовательных заведений при подготовке программ психологического сопровождения субъектов образовательной среды.

Полученные результаты могут быть использованы при подготовке научно-методических материалов по работе с родителями, при чтении соответствующих курсов в ВУЗе и на кафедрах повышения квалификации.

Кроме того, полученные результаты эмпирического исследования используются в преподавании учебных дисциплин: «Педагогическая психология», «Возрастная психология», «Психологическая помощь в чрезвычайных ситуациях», «Основы психологии семейного консультирования», читаемых для бакалавров и магистрантов по специальности «Психология».

#### **Основные положения, выносимые на защиту.**

1. Восприятие детско-родительского взаимодействия у младших школьников и их матерей существенно различается. У матерей доминирует

восприятие детско-родительского взаимодействия с позиции строгости и последовательности. Для детей характерна полярность восприятия детско-родительского взаимодействия, выражающаяся в одновременном восприятии отношений как эмоционально близких и бесконфликтных при сохранении восприятия чрезмерной тревожности, требовательности и высокого контроля со стороны родителей.

2. Стратегии совладающего поведения у матерей и младших школьников существенно отличаются и прямой интернализации стратегий совладания матери не происходит. Так, для матерей характерно доминирование эффективных, зрелых, сложившихся стратегий совладающего поведения, таких, как решение проблем и поиска социальной поддержки. У младших школьников преобладает малоэффективная стратегия игнорирования проблем.

3. У младших школьников восприятие детско-родительского взаимодействия коррелирует с их стратегиями совладающего поведения. Эффективные стратегии совладания положительно связаны с восприятием взаимодействия матери с позиции эмоционального принятия, а неэффективные стратегии с восприятием взаимодействия с позиции конфронтации, чрезмерного контроля, строгости и непоследовательности в отношениях, а также с высокой тревожностью матери. Восприятие детско-родительского взаимодействия со стороны матери связано с используемыми ими стратегиями совладающего поведения: чем в большей степени взаимодействие воспринимается с позиции сотрудничества и последовательности, тем в большей степени матери применяют эффективные стратегии совладающего поведения, а неэффективные стратегии связаны с выраженной требовательностью и выраженными запретами.

4. Восприятие детско-родительского взаимодействия со стороны матери и ребенка является условием интернализации совладающего

поведения младшими школьниками. Интернализация эффективной стратегии совладания решения проблем у детей происходит при восприятии матерями взаимодействия с ребенком с позиции удовлетворенности, последовательности, согласия, снижении строгости и контроля в отношениях, а также при восприятии детьми отношений как удовлетворяющих. Интернализация детьми неэффективной стратегии совладающего поведения – конфронтации происходит при условии восприятия матерями отношений с позиции низкого уровня согласия, близости, последовательности и удовлетворенности в детско-родительском взаимодействии, а с позиции детей младшего школьного возраста – при восприятии детско-родительского взаимодействия с низким уровнем близости, согласия и последовательности со стороны матери.

**Соответствие диссертации паспорту научной специальности 19.00.05.**

Диссертационное исследование соответствует пункту 4 «Социальная психология личности» в вопросе рассмотрения личностных и ситуативных детерминант социального поведения личности паспорта специальности ВАК 19.00.05 – социальная психология (психологические науки).

Учитывая вышеизложенное можно говорить о том, что существует социальный заказ на глубокий и всесторонний анализ данного вопроса, а современное состояние психологической науки имеет достаточные основания для его полноценного научного раскрытия.

**Апробация результатов.** Основные теоретические положения, результаты и выводы диссертационного исследования неоднократно обсуждались на заседании кафедры общей и прикладной психологии Сибирской академии права, экономики и управления, а также на кафедре психологии и безопасности жизнедеятельности Евразийского лингвистического института (филиал Московского государственного

лингвистического университета в г. Иркутске. Материалы исследования обсуждались на научно-практических конференциях «Иркутский институт повышения квалификации работников образования» «Психологические аспекты работы с семьей» (г.Ангарск, 2012), «Психологическое сопровождение субъектов образовательного процесса, подвергшихся насилию» (г.Иркутск, 2013); на Региональной научно-практической конференции по проблемам подготовки ребенка к школе в пространстве «детский сад – школа» (г.Иркутск, 2010); на конференции психологов образования Сибири «Психология образования: состояние и перспективы» (г.Иркутск, 2010); на II Всероссийской научно-практической интернет-конференции «Инновации в образовании и лингвистике» (г.Иркутск, 2011), на II Всероссийской научно-практической конференции «Здоровье участников образовательного процесса» (г.Томск, 2013); на Международной научно-практической конференции «Организация педагогического процесса в условиях реализации компетентностного подхода в системе общего и профессионального образования» (г.Братск, 2013), на Международной научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых «Научное творчество XXI века» (г.Красноярск, 2014, 2015), на II Международной научно-практической конференции «Перспективы развития науки в области педагогики и психологии» (г.Челябинск, 2015).

По теме диссертации опубликовано 11 печатных научных работ, в том числе, 3 статьи опубликованы в научных рецензируемых журналах.

**Структура диссертации** включает в себя введение, три главы, заключение, список использованной литературы и приложения. Текст диссертации изложен на 176 страницах печатного текста и содержит 19 рисунков и 12 таблиц. Библиографический список содержит 196 литературных источников, в том числе 31 на иностранном языке.

# ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВАНИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ ПРИ РАЗЛИЧНОМ ВОСПРИЯТИИ ДЕТСКО-РОДИТЕЛЬСКОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ

## 1.1. Совладающее поведение и его интернализация как предмет научного анализа

В настоящее время в психологической науке усиливается интерес к проблеме изучения поведения личности в трудных ситуациях, получившей название «психологическое совладание». В отечественной и зарубежной психологии работы, посвященные проблеме совладания, данные об особенностях проявления личности в зависимости от условий ситуации, о формировании совладающего поведения остаются крайне малочисленными.

Термин «совладание» в отечественной психологии рассматривается как «индивидуальный способ взаимодействия с ситуацией в соответствии с ее собственной логикой, значимостью в жизни человека и его психологическими возможностями» [104; с.20]. В словаре В. Даля этимология слова «совладание» связана со старорусским словом «лад» (ладить) и означает справляться, привести в порядок, подчинить себе [41]. В зарубежной психологии синонимом термина «совладание» является «coping», понятие происходит от английского «to cope» - совладать, справляться.

Появление термина «совладание» неизбежно привело к вопросу о соотношении понятий «психологической защиты» и «совладающего поведения». Единого мнения по вопросу определения границ между этими понятиями среди психологов не наблюдается.

В настоящее время выделяются три концептуальных подхода к определению понятия «совладающее» поведение. В рамках психодинамического подхода N. Наан [174] трактует это понятие как способ, используемый для ослабления напряжения. Совладание рассматривается им как процесс, направленный на продуктивную адаптацию личности в трудных ситуациях. Отличия копинг-поведения от защитного поведения по N. Наан [174], заключаются в том, что последнее представляет собой жесткое, вынужденное и искажающее действительность. В отличие от копинг-поведения характеризующиеся гибкостью, намеренностью, ориентацией на действительность. Психологическая защита способствует «примирению» человека с существующей реальностью, вместе с тем, это дает только временный краткосрочный положительный эффект. Доминирование механизмов психологической защиты, бесспорно способствует адаптации, однако ода достигается ценой процессов самореализации и саморазвития. В отличие от защитного, копинг-поведение реализуется на сознательном уровне, осознанность является основным критеральным показателем совладания [174]. Копинг используется личностью и может изменяться в зависимости от ситуации, направлен на активное преобразование окружающей действительности или собственного сознания.

Функционирование совладающего поведения предполагает включение когнитивных, моральных, социальных и мотивационных структур личности в процессе поиска решения проблемы.

В работах R.H. Moos, A.G. Billings [186] определяется совладание в терминах черт личности как относительно постоянная предрасположенность отвечать на стрессовые события определенным образом. Авторы выделяют три способа совладания со стрессовой ситуацией:

- 1) нацеленное на оценку ситуации, включающей в себя попытки

определить значение проблемной ситуации и введение в действие определенных стратегий: логический анализ, когнитивную переоценку и др.;

2) нацеленное на проблему (вмешательство в ситуацию), – совладание со стрессом, имеющее целью модифицировать, уменьшить или устранить источник стресса;

3) нацеленное на эмоции (избегание), – преодоление стресса, включающее в себя когнитивные, поведенческие усилия, с помощью которых человек пытается уменьшить эмоциональное напряжение и поддержать аффективное равновесие.

В рамках транзакционного подхода, разработанного R.S Lazarus, S. Folkman [181], совладание рассматривается как динамический процесс, специфика которого определяется не только ситуацией, но и субъективностью переживания ситуации столкновения субъекта с внешним миром, стадией развития конфликта и многими другими факторами. R.S Lazarus, S. Folkman обозначили психологическое совладание, как когнитивные и поведенческие усилия личности, направленные на снижение влияния стресса.

Они выделили два вида когнитивной активности – первичную и вторичную оценку. Первичная оценка ситуации – когнитивный процесс с эмоциональными компонентами. Она позволяет человеку решить, является ли данная ситуация угрожающей или ее можно отнести к ситуации изменения, и не содержит ли она в себе угрозы благополучию личности. Вторичная оценка дополняет первичную. Она определяет, какими методами можно повлиять на негативное событие и его исход, то есть на процесс выбора ресурсов преодоления стресса. За когнитивной оценкой ситуации следует выработка механизмов преодоления стресса. Кроме того, возможна третичная оценка – переоценка ситуации, новая

постановка задачи и выбор новых альтернатив поведения. Все это является как результатом трансформации предыдущего опыта неудач так и поступления новой актуальной информации. В конечном итоге человек осознанно производит выбор и совершает действия, направленные на преодоление стрессового события. Переход от одной стадии оценки к другой может осуществляться синхронно и независимо.

Последовательность оценок не является жесткой, они могут переходить одна в другую и испытывать взаимное влияние [180], [182]. Данный подход получил широкое признание в зарубежной психологии, вместе с тем, отметим, что наше исследование проводится с позиции транзакционного подхода разработанного R.S Lazarus, S. Folkman.

В транзакционном подходе существенным является положение о том, что совладающее поведение вступает в действие, когда сложность задач превышает энергетическую мощность привычных реакций и требует новые затраты, а рутинного приспособления недостаточно. Так по мнению W. ensel и N. Lin [104], если привычный способ совладания не помогает снять эмоциональное напряжение, то появляется склонность к избеганию стрессовых ситуаций.

В рамках исследования совладающего поведения активно исследовался копинг соматических больных. Серьезный вклад в разработку этого направления внес E. Heim [175]. Изучая копинг-процессы у онкологических больных, он рассматривал их как способы преодоления болезни. E. Heim дает определение копинга «как стремление уменьшить уже существующее или ожидаемое давление со стороны болезни интрапсихически (эмоционально-когнитивно) или путем целенаправленных действий выровнять это состояние или переработать его» [175, с.8]. E. Heim предлагает выделять 26 стратегий копинг-поведения в когнитивной, эмоциональной и поведенческой сферах. Автор

выделяет продуктивный и непродуктивный виды копинга, при этом значимым фактором является уровень развития гибкости или разнообразия форм преодоления, которые находятся в распоряжении индивида для благоприятного преодоления стрессовой ситуации, связанной с болезнью [175].

Психологическое предназначение совладания состоит в том, чтобы как можно лучше адаптировать человека к требованиям ситуации, позволяя ему овладеть ею, ослабить или смягчить эти требования, постараться избежать или привыкнуть к ним и, таким образом, погасить стрессовое действие ситуации. Отсюда главная задача совладания – обеспечение и поддержка благополучия человека, физического и психического здоровья и удовлетворенности социальными отношениями [104].

В исследованиях Т. Holmes и R. Rahe [цит. По 132] было введено понятие «критического восприятия жизненных переживаний». Авторы, исследовав большую выборку испытуемых, предложили использовать шкалу стрессоров, в которой стрессовое событие начинается с восприятия какого-либо внутреннего (например, мысль) или внешнего (например, упрек) события. Речь идет о макрострессоре, или сильном кратковременном раздражителе, который нарушает равновесие и характеризуется сильным эмоциональным включением индивида [цит. По 132]. В качестве стрессовых, но не приводящих к серьезным проблемам выступали такие события как: беременность, переход в новую школу, тогда как соматически опасными событиями являлись смерть близкого человека, тюремное заключение и т.д.

Применительно к нашему исследованию, таким процессом адаптации можно назвать поступление в школу, а затем дальнейшее приспособление в условиях хронических стрессов, повседневной

действительности обучения. Для детей младшего школьного возраста эмоционально-напряженными ситуациями являются трудности усвоения учебной нагрузки, сложность соответствия ожиданиям семьи, возможное негативное отношение родителей и/или педагогов, сверстников.

В зарубежной психологии стоит отметить работы, изучающие полоролевые способы психологического преодоления M. Jerusalem, R. Schwarzer [176], E. et al Wells–Parker [196], D.T.L. Shek [194], возрастные C.S. Carver, M.F. Scheier, J.K. Weintraud [168], W. Kliwer [179], R.R. McCrae, P.T. Costa [184], M. Petrosky, J. Birkimer [190], H. Sek [193] различия совладающего поведения.

В работе D.T.L. Shek [194] показано, что способы совладания с проблемными ситуациями у мужчин и женщин в сферах семейных, супружеских, производственных и межличностных отношений имеют определенные отличия. При стрессовых ситуациях для женщин характерным является искать поддержку, а для мужчин – стремиться изменить конкретную ситуацию.

Подтвердилась гендерная специфика восприятия трудных ситуаций повседневности в исследовании E. et al Wells–Parker, изучавшей психологическое преодоление у женщин в контексте четырех основных жизненных ролей: профессионала, жены, матери, управляющей финансами. Стратегию поведения определяли по тому, как участницы эксперимента оценивали свои силы и возможности контролировать результат. Автор связывал данный факт с традиционным разделением сфер деятельности между мужчинами и женщинами. Он показал, что содержание стратегии совладания свидетельствует об адаптированности человека, которая может быть подкреплена историческим или социальным опытом [196].

H. Sek [193], анализируя возрастные особенности совладающего

поведения, определила способы преодоления критических ситуаций в ранне юношеском возрасте. Ею были выделены такие формы социальной поддержки, как когнитивные, инструментальные, эмоциональные и материальная помощь. Отмечено, что буферная роль социальной поддержки усиливается по мере увеличения силы стресса, причем, особо важной (по видимому, в соответствии с возрастными запросами респондентов) оказалась эмоциональная поддержка. Выяснено также, что среди членов семьи, как правило, способы социальной поддержки остаются стабильными; при этом родители нередко склонны переоценивать потребность детей в родительском участии в разрешении проблем и собственные возможности в этом.

В исследовании L. Kocowski [70] было установлено, что устойчивость к стрессу связана с рядом особенностей личности. Доказано, что неустойчивые к стрессу испытуемые характеризуются отсутствием веры в свои собственные силы, выраженным чувством собственной неполноценности, проявляют в действиях значительную импульсивность, боязливость. В то время как люди, имеющие устойчивость к стрессу, характеризуются меньшей импульсивностью, им не свойственна боязливость, а присуща выраженная устойчивость в преодолении возникающих препятствий без положительного подкрепления, жизнерадостность, энергичность и активная позиция.

На данный момент изучение совладающего поведения в зарубежной психологии ведется в нескольких направлениях: изучение когнитивных механизмов совладания; анализ стрессовых ситуаций; изучение влияния личностных переменных. Исследования делают акцент на рассмотрении совладания с различными стрессовыми воздействиями.

Трудность разделения этих процессов на практике связана с одинаковыми целями и для психологической защиты, и для совладающего поведения – преодоление субъективно трудных для

личности ситуаций (Е.Т. Соколова). Немало отечественных ученых рассматривают психологическую защиту и совладающее поведение как важнейшие формы адаптационного процесса и реагирования на стрессовые ситуации (Р.М. Грановская, И.М. Никольская А.А. Налчаджян, Р.Р. Набиуллина).

Так, например, Н. Наан данные психологические процессы рассматривает как тождественные, но отличающиеся полярностью направленности – либо на продуктивную, либо на слабую адаптацию. Так, в ситуации новых для личности требований, при которых существующий ответ не является подходящим, возникает совладание. Если новое требование непосильно для личности, тогда совладание может принимать форму защиты [174].

Р.Р. Набиуллина, И.В. Тухтарова [102], анализируя работы, посвященные проблемам совладания и психологической защиты, делают выводы о том, что процессы совладания более пластичны, но требуют от человека большей затраты энергии и включения когнитивных, эмоциональных и поведенческих усилий. А бессознательные защиты склонны к более быстрому уменьшению эмоционального напряжения и тревоги и работают по принципу «здесь и теперь».

Существенные различия в смысловом содержании этих двух понятий показаны в исследовании Ф.Е. Василюка [25]. Основным отличием психологической защиты и совладающего поведения является неосознаваемый автоматический характер включения первого и сознательное целенаправленное использование второго. Проводя сравнительный анализ защиты и совладания, автор четко выделяет различия в целях, характере протекания, функциях, результатах этих психологических процессов. Психологическая защита имеет своей целью устранение, предотвращение или смягчение неудовольствия, в то время

как, совладание преследует цель приспособления к действительности, позволяющее удовлетворять потребности.

Стоит отметить очень существенное для нашего исследования положение Л.Ю. Субботиной [136] о том, что механизмы психологической защиты выступают как устойчивые конструкты личности и входят в стратегии совладающего поведения, где эти два процесса развиваются последовательно. Таким образом, мы можем говорить, что совладающее поведение используется индивидом сознательно, выбирается и изменяется в зависимости от ситуаций.

В отечественной науке первые публикации, отражающие проблематику совладающего поведения, были выполнены в рамках клинической психологии и психотерапии. Они были посвящены анализу совладающего поведения при заболеваниях и расстройствах (Л.И. Анцыферова, В.А. Ташлыков, Р.К. Назыров, Е.И. Чехлатый и др.).

Так, в рамках клинического подхода Л.И. Анцыферовой [6] выделены начальные этапы процесса совладания, которые собственно предшествуют преодолению трудной ситуации. Сначала на трудные ситуации человек реагирует на сенсорном уровне – состояние оцепенения; затем оно сменяется особой активностью, получившей название «когнитивное оценивание», т.е. процесс распознавания ситуации, выявление ее негативных и позитивных сторон; с появлением значения возникают качественно определенные эмоции. Динамика совладающего поведения зависит от уровня развития копинг-стратегии, от способности человека с различных аспектов рассматривать трудную жизненную ситуацию и использовать приемы переоценки зависит правильный выбор стратегии совладания с травмирующим событием. В работе указывается на значимую роль способности к оценке ситуации, от которой зависит адекватный выбор стратегий преодоления. Данное

понимание стратегий совладания мы положили в основу нашего исследования совладающего поведения младших школьников.

В.А. Ташлыковым [139] было проведено исследование особенностей проявления компенсаторных и защитных механизмов при неврозах и их влияние на эффективность проводимой терапии. Им обнаружена неспособность пациента в преодолении трудных ситуаций, связанных с болезнью, приводящей в этой связи к действию приспособительных механизмов, защищающих самосознание больного от неприятных переживаний. В исследованиях доказывается влияние динамики изменений активного совладающего поведения на пассивную защиту в результате хронизации невроза.

Проведенное В.А. Ташлыковым исследование личностных механизмов совладания у больных неврозами является первой попыткой изучения совладающего поведения в нашей стране. В работе проанализирована динамика механизмов совладания и психологической защиты у больных неврозами в процессе психотерапии, автор пришел к выводу, что в начале формирования невроза больные используют механизмы совладания, которые по мере развития невроза уступают место защитным механизмам. В результате удачной терапии отмечалось заметное развитие совладающих механизмов.

В диссертационном исследовании Р.К. Назырова [103] изучались особенности совладающего поведения у лиц, больных неврозами, и здоровых людей по трем плоскостям: поведенческой, когнитивной, эмоциональной. В результате был сделан следующий вывод: здоровые люди для преодоления трудностей используют активные копинг-стратегии, а выбор больных характеризуется использованием менее адаптивных механизмов.

В работе Е.И. Чехлатого [154] проанализированы поведенческие,

когнитивные и эмоциональные стратегии преодоления стресса, а также их изменения после проведенной личностно-ориентированной психотерапии, в результате которой наблюдалось усиление адаптивных форм совладания и редукция форм дезадаптивных.

Сравнение совладающего поведения у здоровых и наркозависимых подростков было осуществлено В.М. Ялтонским [165]. Он отмечает, что у здоровых подростков наблюдается выраженное преобладание активных стратегий совладания. Для них характерны широкие социальные связи, в их социально поддерживающий процесс включены семья, друзья, значимые другие, они активно используют и воспринимают социальную поддержку как ресурс совладания. У наркоманов - подростков происходит деформация стратегии поиска социальной поддержки: социальная сеть распадается, не обеспечивает удовлетворения потребности в социальной поддержке.

Т.Л. Крюкова определяет «совладающее поведение» в рамках субъективного подхода, как целенаправленное социальное поведение, позволяющее субъекту справляться с трудной жизненной ситуацией (или стрессом) способами, адекватными личностным особенностям и ситуации, - через осознанные стратегии действий. Это сознательное поведение, направленное на активное взаимодействие с ситуацией – изменение ситуации (поддающейся контролю) или приспособление к ней (если ситуация не поддается контролю)» [68, с.5.].

Проводя обзор психологических исследований Т.Л. Крюкова отмечает, что понятие копинга рассматривается с позиции трех подходов: диспозиционного, ситуативного и интегративного [68]. Диспозиционный подход связан с поиском тех личностных качеств, которые способствуют эффективному совладанию с трудными ситуациями. Сосредотачивая внимание на индивидуальных особенностях личности, представители

данного подхода уделяют значительное внимание выявлению диапозиционных тенденций, которые рассматриваются ими как стили совладания со стрессом. Важнейшей мыслью исследователей является то, что стили совладания обеспечивают человеку улучшения самочувствия и способствуют психологическому благополучию личности.

В рамках ситуационного подхода изучаются стратегии, имеющие свою специфику и позволяющие справиться со стрессовой ситуацией. Данные стратегии изменяются под воздействием конкретных условий. Следовательно, изменение копинг – стратегий связано с ситуационно-обусловленными факторами.

Одним из ярких представителей ситуационного подхода выступает Р. Лазарус [81]. По мнению автора, чрезмерное акцентирование роли личности в процессе совладающего поведения неправомерно, поскольку, сама стрессовая ситуация определяет то, каким образом будет действовать человек при столкновении с ней. Стратегия совладания, по мнению автора, может проявляться в широком диапазоне поведенческих динамических реакций в различных стрессовых ситуациях. При этом, индивид, в зависимости от характера стрессовой ситуации использует разные формы совладающего поведения.

С позиции ситуативного подхода, Е.А. Белан дает следующее определение: «совладающее поведение – это форма активности личности в качестве субъекта жизнедеятельности, отвечающая за устранение или уменьшение возникшего рассогласования в системе взаимодействия «человек – окружающий мир» [10; с.30.]. Совладающее поведение реализуется посредством использования индивидом специфических реакций, «актуальных ответов человека на воспринимаемую угрозу» [10; с.25.], «способов управления стрессом» [10; с.76.].

Сегодня большинство авторов склонны употреблять термин «стратегии совладающего поведения». Е.А. Белан определяет стратегии совладания, как «разнообразные способы конкретного совладания с ситуацией (реакций и способы действий в трудной ситуации». [10, с.31].

Согласно интегративному подходу, на копинг-действия влияют как личностные, так и ситуативные причины. При этом, копинг рассматривается в качестве характеристики способностей личности, что способствует преобразованию ситуации, нивелированию угрозы [68].

С точки зрения его адаптивности, Л.Ф. Бурлачук, Е.Ю. Коржова определяют совладающее поведение как «стратегии – особые поведенческие синдромы, характеризующиеся актуализацией адаптивных механизмов психической саморегуляции» [22, с.29]. Т.Л. Крюкова в своих работах использует термин «стратегии совладания», как конкретные образы действий, например, дистанцирование или поиск социальной поддержки. Отмечается, что стратегии проявляются в поведении индивида, реагирующего на «специфические стрессоры в специфических контекстах» [71]. Вслед за Т.Л. Крюковой под стратегиями совладания мы понимаем конкретные приемы и способы, применяемые индивидом, с помощью которых и происходит процесс совладания.

А.Р. Абитов [1], сопоставляя характеристики копинг-стратегий и механизмов психологической защиты предлагает рассматривать различия в данных феноменах с позиции следующих параметров: цель, характер приспособления, степень осознанности, основные виды, коррекция феномена (таблица 1).

Различия между механизмами психологической защиты и копинг-стратегиями

№	Параметр сравнения	Копинг-стратегии	Защитные механизмы
1.	Цель	Достижение адаптации к изменяющимся условиям	Сохранение комфортного состояния, снижение эмоционального напряжения
2.	Характер приспособления	Активное приспособление	Пассивное приспособление
3.	Степень осознанности	Сознательное изменение ситуации	Бессознательное реагирование на угрозу
4.	Основные виды	Поведенческие Когнитивные Эмоциональные	Примитивные Высшие
5.	Коррекция феномена	Возможность обучения совладанию, т.е. применению осознанных стратегий за счет овладения определенной последовательностью действий	Осознавание бессознательных защитных механизмов (что снижает степень их активизации)

Обращая внимание на выделенные автором различия в психологических защитах и стратегиях совладания, следует отметить, что психологическая защита протекает на бессознательном уровне. В свою очередь, копинг-стратегии проявляются в сознательном поведении человека, способствуя активному приспособлению к трудной жизненной ситуации, достижению адаптации к изменяющимся условиям и сознательному изменению ситуации [1].

Структурно-функциональная модель поведения человека в трудных жизненных ситуациях была создана А. Либиной и А. Либиным [84]. Авторы указывают, что значительное место в структуре совладающего поведения занимает эмоциональный компонент, который составляет

эмоциональную компетентность личности в процессе совладания со стрессовыми ситуациями. При этом, эмоции выступают положительной детерминантой в преодолении препятствий, возникающих на жизненном пути [84].

С точки зрения эффективности снятия напряженности И.М. Никольская, Р.М. Грановская предложили следующую классификацию стратегий совладания: эффективные, малоэффективные и неэффективные. Эффективные стратегии – способствующие снижению переживания, разрешающие ситуации: «сплю», «рисую, пишу, читаю», «прошу прощения, говорю правду», «обнимаю, прижимаю, глажу», «гуляю, бегаю, катаюсь на велосипеде», «старюсь расслабиться, оставаться спокойным», «гуляю вокруг дома или по улице», «смотрю телевизор, слушаю музыку», «играю во что-нибудь», «остаюсь сам по себе, один», «мечтаю, представляю себе что-нибудь», «молюсь».

Малоэффективные стратегии – уменьшающие на некоторое время симптомы стрессового состояния: «говорю сам с собой», «старюсь забыть», «ем или пью», «бегаю или хожу пешком», «говорю с кем-нибудь», «схожу с ума», «кусаю ногти», «думаю об этом».

Неэффективные стратегии совладания – являющиеся неприемлемыми в социуме формами поведения: «плачу, грущу», «бью, ломаю, швыряю», «дрозню кого-нибудь», «борюсь, дерусь», «воплю, кричу». И.М. Никольская, Р.М. Грановская [107] обращали внимание на то, что данные стратегии преодоления трудной ситуации могут усилить напряжение и спровоцировать таким образом новую эмоционально сложную ситуацию.

Многие исследователи рассматривают стратегии преодоления как важные личностные ресурсы (В.А. Бодров, Л.И. Анцыферова). Так, Е.В. Кожевникова [60] выделяет два основных подхода к определению понятия «ресурсы». В узкой трактовке ресурсы рассматриваются в

качестве элемента процесса преодоления, который представлен как совокупность механизмов активации и оперирования ресурсами. В широкой трактовке «ресурсы» рассматриваются в качестве факторов успешности поведения человека в процессе преодоления трудностей.

Автором также выделены три позиции к социальным ресурсам. Первая, манипуляция – эксплуатация благ для собственной пользы. В качестве второй позиции обозначено использование средовых особенностей. Здесь рассматривается деятельность, сосредоточенная на выгодном взаимодействии с социальным окружением для поиска решений. В третьей позиции рассматривается ожидание помощи со стороны, трактуемое как снятие с себя ответственности за происходящее на других [61].

Факторами, определяющими легкость совладания с трудными жизненными ситуациями, К. Муздыбаев [101] считает личные ресурсы, которые включают навыки и способности индивида. В работе А.Н. Фоминой [143] в качестве значимых личных ресурсов отмечаются социальная смелость, настойчивость, высокая нормативность поведения, высокая мотивация достижения. Н.М. Лыкова [87] рассматривает под ресурсами относительно «стабильные характеристики людей и окружающей их среды, обеспечивающие психологический фон для преодоления стресса и способствующих развитию способов совладания с ним».

Т.Л. Крюкова [71], исходя из понимания ресурсов как успешности поведения человека в процессе преодоления трудностей, выделяет четыре группы факторов. Диспозиционный фактор совладающего поведения автор представляет, как соотношение индивидуально-психологических особенностей и личностных стилевых качеств, являющихся субъективными. Динамический фактор включает особенности процесса

совладания в конкретной и изменяющейся ситуации, характеризующейся уровнем стрессогенности для субъекта, оцениваемой им самостоятельно. Фактор регулятивный проявляется в том, что совладающее поведение можно направленно формировать, ему можно научиться. И последний фактор, социокультурный, по содержанию является более широким, чем в традиционной интерпретации социальный (средовой) фактор. Автор также включает в него социально-психологические качества субъекта: межкультурные различия, установки, ролевые и гендерные позиции, включенность в систему социальных отношений и социальной поддержки, в том числе, в семье.

Н.А. Сирота и В.М. Ялтонский [129], наряду со многими, утверждают, что социальная поддержка является важным (социальным) ресурсом совладания, обеспечиваемая «значимыми другими» т.е. родителями.

Большое внимание к исследованию ресурсов преодоления привело к появлению нового подхода в изучении процесса совладания, так называемого «ресурсного подхода» (С. Мадди, Д. Кошаба, Л.А. Александрова). Ресурсные теории предполагают, что существует некоторый комплекс ключевых ресурсов, которые «управляют» или направляют общий фонд ресурсов.

В случае, если ребенок рос в обедненной социальной среде, это приводит к ограниченности социальных ресурсов, а, следовательно, может повлиять на частоту использования им социальной поддержки и предпочитаемые им стратегии совладания. Обратная ситуация, когда у ребенка личностные характеристики ограничивают взаимодействие с социальным окружением. В этом случае можно заявить, что личностные особенности повлияли на ресурсы. Однако, применимость подхода, предполагающего поиск «ключевого ресурса» в совладающем поведении

детей вызывает сомнение, поскольку навык преодоления трудностей, разрешение сложных ситуаций у них формируется в условиях, когда многие «возможные» ресурсы еще только формируются.

Тем не менее, некоторыми авторами подчеркивается, что поиск социальной поддержки является важным личностным ресурсом в преодолении трудных фрустрирующих ситуаций. На это указывает Н.А. Сирота [128], предполагающий, что активные стратегии совладания («поиск социальной поддержки», «разрешение проблем») и высокоразвитые личностные и средовые ресурсы являются стресс-резистентными факторами, направленными на активную адаптацию индивида; пассивные стратегии совладания («избегание») и низкий уровень развития личностно-средовых ресурсов являются факторами риска формирования дезадаптивного поведения и социальной изоляции индивида.

Такие авторы, как В.А. Абабков [1], М. Перре, И.В. Михайлычева [98], Н.А. Сирота, В.М. Ялтонский [128], выделяют три звена, составляющих структуру социальной поддержки: а) система социальной поддержки (социальные сети) – окружение, в котором живет человек (семья, общество), именно они являются источником социальной поддержки, включают различные взаимоотношения между людьми, способствующие поддержанию здоровья; б) социально-поддерживающий процесс – умение находить, принимать и оказывать социальную поддержку; в) развитость восприятия социальной поддержки.

Кроме того, характеризуя социальную поддержку, И.В. Михайлычева [98], М.В. Сапоровская [120] выделяют различные ее типы: эмоциональная или интимная (забота о другом, доверие и сопереживание ему); инструментальная или материальная (помощь коллег по работе, финансовая помощь, обеспечение ресурсами);

информационная или когнитивная (содействие в разрешении проблемы путем предложения важной информации, совета); обратная связь или поддержка в форме оценки, оценки исполнения после разрешения проблем.

Социальная поддержка обеспечивается, в первую очередь, членами семьи, друзьями и «значимыми другими». Люди, получающие эффективную социальную поддержку от семьи, друзей, значимых для них людей и социальных сообществ, обладают крепким здоровьем, легче справляются со стрессами, более устойчивы к развитию заболеваний [114]. Исследуя социальную поддержку со стороны различных социальных «каналов», Т.Л. Крюкова, М.В. Сапоровская и Е.В. Куфтяк установили, что наиболее важное влияние на совладающее поведение человека оказывают члены семьи, друзья «значимые другие» [70].

Большинство отечественных исследователей отмечают, что ведущую роль в социальной поддержке оказывает семья [69; 75; 120]. Следует отметить, что влияние семьи, чаще всего, исследуется для определенных возрастных групп – дети, подростки и юношество.

Таким образом, факторами, которые характеризуют эффективность совладания с трудными жизненными ситуациями, являются личностные ресурсы, навыки и способности индивида. Социальная поддержка, обеспечиваемая близким окружением, выступает в качестве важного личностного ресурса в преодолении стрессовых ситуаций.

Рассматривая классификацию стратегий совладающего поведения следует отметить их неоднородность. В настоящее время в психологической науке нет единой точки зрения на классификацию совладания. Так, психологи говорят и о стилях, и о стратегиях совладания.

C.S. Carver [168] выделяет стратегии совладания по степени социальной адаптивности. По мнению автора, наиболее адаптивными стратегиями являются те, которые направлены непосредственно на разрешение проблемной ситуации («активный копинг», «планирование», «поиск активной общественной поддержки», «положительное истолкование и рост», «принятие»).

Вторую группу стратегий, таких, как: «поиск эмоциональной поддержки», «подавление конкурирующей деятельности», «сдерживание», считает менее способствующими адаптации человека в стрессовой ситуации, однако, это не активные формы решения проблемы.

Третью группу стратегий совладания составляют те, которые не являются адаптивными, однако, в некоторых случаях, помогают человеку адаптироваться к стрессовой ситуации и справиться с ней («фокус на эмоциях и их выражение», «отрицание», «ментальное отстранение», «поведенческое отстранение»).

Анализ литературных источников показал, что нет единой общепринятой классификации совладающего поведения. Большинство зарубежных классификаций построено вокруг предложенной Р. Лазарусом и С. Фолькман. Авторами разработаны две базисные стратегии психологического преодоления: проблемно-ориентированное совладание (усилия направляются на решение возникшей проблемы); эмоционально-ориентированное (изменение собственных установок в отношении ситуации).

Другие исследователи пошли по пути модификации классификации Р. Лазаруса и С. Фолькмана. Так, R.H. Moos, A.G. Billings выделяют три стратегии: а) сфокусированная на оценке (усилие человека установить значение ситуации, понять происходящие негативные процессы и оценить возможные их последствия); б) сфокусированная на проблеме

(решительное противостояние стрессорам и их последствиям); в) сфокусированная на эмоциях (управление чувствами, вызванными кризисными событиями, и на поддержание эмоционального равновесия) [185].

В основе их классификации лежит принцип модальности стратегий совладания. А. Hammer и М. Zeinder [104] разработали классификацию, включающую пять областей жизнедеятельности человека, «подпитывающих» его действия в трудный период. Это сферы: познания и представлений; чувств; отношений с людьми; духовности; физического бытия. Эффективность обращения к той или иной сфере обусловлена содержанием проблемной ситуации.

И. Коплик, выделяет следующие типы когнитивного совладания: ищущие информацию и «закрытые» для нее. К. Parkes рассматривает прямое преодоление, психологическое подавление и вытеснение фрустрирующих факторов. Р. Vitaliano выделяет совладание, ориентированное на решение проблемы (проблемно-ориентированное) и три способа эмоционально-ориентированного совладания: самообвинение; избегание; предпочитаемое истолкование [104].

Отдельно С.S. Carver [цит. по 168] выделяет стратегии совладания, именуемые «выпрямление ситуации», такие как «обращение к религии», «использование алкоголя и наркотиков», а также «юмор». Выделяя стратегии преодоления, определяя наиболее типичные способы поведения в трудных жизненных ситуациях, исследования С.R Kaiser [178] указывают на то, что каждый второй человек, оказавшийся в трудной ситуации, использует одновременно несколько стратегий совладания.

Копинг обладает качествами приближения к стрессору (агрессия, поиск информации, решение проблемы) либо избегания стрессора

(игнорирование, отвлечение, уход), проявляющимися на когнитивном, эмоциональном и поведенческом уровнях.

Опираясь на комплексную модель копинг-поведения П. Тойс [цит. по 145] выделяет поведенческие и когнитивные копинг – стратегии. В свою очередь, копинг – стратегии подразделяются на три подгруппы.

Так, первая подгруппа поведенческих копинг- стратегий включает в себя поведение, ориентированное на изучение и обсуждение ситуации, на поиск социальной поддержки либо «уход» от этой ситуации. Вторая подгруппа поведенческих стратегий ориентирована на физиологические изменения. В процессе преодоления трудной ситуации индивид может использовать различные средства для снижения напряжения, в частности, алкоголь, наркотики, тяжелую работу, таблетки, еду, сон. Третья подгруппа стратегий связана с эмоционально – экспрессивным выражением, проявляющимся либо в сдерживании и контроле чувств, либо в эмоциональном отреагировании.

Когнитивные копинг – стратегии также делятся на три группы. Первая подгруппа ориентирована на продумывание ситуации, выработку нового взгляда на нее, ее принятие либо отвлечение от нее. Далее выделяются когнитивные стратегии, ориентированные на экспрессию: они проявляются в фантазировании относительно способов выражения чувств, ориентированы на эмоциональные изменения и в переинтерпретацию уже имеющихся чувств. Автором в качестве дополнительных стратегий выделяются следующие: написание писем, дневников, слушание музыки, а также стратегия ожидания.

Что касаяемо выделения копинг – стратегий в качестве стилей совладающего поведения, примечательна классификация, предложенная R.S Lazarus, S. Folkman [182]. По мнению автора, в реагировании на стрессовую ситуацию можно выделить два важнейших стиля реагирования: проблемно-ориентированный стиль и эмоционально – ориентированный стиль.

Проблемно-ориентированный стиль, направленный на рациональный анализ проблемы, связан с созданием и выполнением плана разрешения трудной ситуации и проявляется в таких формах поведения, как самостоятельный анализ случившегося, обращение за помощью к другим, поиск дополнительной информации.

Эмоционально-ориентированный стиль проявляется в эмоциональном реагировании на ситуацию, и не сопровождается конкретными действиями. Он выражается в виде попыток не думать о проблеме, вовлечения окружающих в свои переживания, желание забыться во сне, снять напряжение с помощью алкоголя или нивелировать отрицательные эмоции едой.

Таким образом, существуют трудности в единой классификации видов совладания. Подход, который характеризуется выделением стратегий совладания, является в большей мере ситуационным, где индивид применяет конкретные действия совладания с трудной ситуацией в зависимости от ее специфики. Классификация стилей совладания связана с выделением в качестве основополагающей характеристики личностных особенностей, которые не зависят от самой специфики стрессовой ситуации и являются диспозиционными. Следовательно, определяя различные стратегии совладания с трудными жизненными ситуациями, большинство исследователей едины во мнении, что существуют два основных стиля совладающего поведения: эмоционально-ориентированный, связанный с эмоциональным реагированием индивида, и проблемно-ориентированный, направленный на активное разрешение проблемы и управление ею. В качестве еще одной стратегии совладающего поведения некоторые авторы выделяют избегание, которое проявляется в осознанном отказе активно решать возникшую трудную ситуацию.

Большой исследовательский интерес к проблеме совладающего поведения связан с тем, что преодаление сложных жизненных ситуаций на

каждом возрастном периоде развития позволяет человеку выйти за пределы достигнутого поведенческого репертуара, значительно расширить его границы, приобрести новый внутренний опыт. Вместе с тем очеридны и риски в отношении неадекватности совладающего поведения, что в значительной степени может повлиять на способность к адаптации в целом.

Копинг-поведение можно охарактеризовать как поведение включее в себя совокупность осознанных, преднамеренных попыток личности справиться со стрессовой ситуацией, изменить течение нежелательной ситуации по более лучшему сценарию, не стоит ограничиваться только успешными усилиями. Представляется возможным выделить две основные функции копинга – поведения в зависимости от направления приложения усилий:

1) проблемно-фокусированный копинг предполагает решение проблемы, создающую стрессовую ситуацию или попытки трансформировать стрессор, например, расширить информацию о стрессоре;

2) эмоционально-фокусированный копинг предполагает трансформацию, купирование эмоциональных переживаний, прежде всего, негативного характера, вызываемых стрессором, например, самоконтроль или дистанцирование.

Копинг обладает качествами приближения к стрессору (агрессия, поиск информации, решение проблемы) либо избегания стрессора (игнорирование, отвлечение, уход), проявляющимися на когнитивном, эмоциональном и поведенческом уровнях.

Резюмируя вышесказанное следует отметить, что несмотря на различия в подходах к рассмотрению термина «совладание», многие отечественные авторы придерживаются следующего мнения: совладание – это осознанная деятельность личности, направленная на устранение ситуации психологической угрозы, то есть поддержание баланса между требованиями среды и ресурсами, удовлетворяющими этим требованиям [6].

Следовательно, совладающее поведение является переменной, по меньшей мере, зависящей от двух факторов – личности младшего школьника и родительской поддержки, которую D.J. Terry [195] выделяет в качестве важнейшего фактора. Таким образом, при разработке нашего исследования мы исходили из положения о значимости социальной поддержки, в частности в семье, как важного ресурса совладания в возрастной группе младших школьников.

Показано, что совладающее поведение формируется с детского возраста на протяжении всей жизни человека, и имеет возрастные особенности на каждом периоде развития. Поэтому важными являются представления о развитии совладающего поведения в младшем школьном возрасте.

## **1.2. Генезис и факторы совладающего поведения в онтогенезе**

В понимании любого личностного феномена важным является представление о процессе его формирования в онтогенезе. В процессе развития у каждого ребенка формируется индивидуальный набор стратегий совладающего поведения, управляющий психическим состоянием и адаптирующий в повседневной жизни.

Ряд работ отечественных психологов Р.М. Грановской, И.М. Никольской [107], Т.Л. Крюковой [72], С.А. Литер [85], Н.М. Лыковой [89], [90], С.К. Нартовой-Бочавер [104], А.Н. Фоминой [143] и др., посвящены возрастной проблематике совладающего поведения. Однако единой точки зрения на связь взросления и совладания в научном мире нет.

М. Petrosky, J. Birkiner показано, что предпочтение реального решения проблем наряду с внутренним локусом контроля и снижением

общего уровня невротической симптоматики является возрастным новообразованием и свидетельствует о возрастании адаптированности человека по мере приобретения жизненного опыта [190].

К подобным же выводам пришел G. Wailant [104]. Проведенное им лонгитюдное исследование, показало, что использование здоровых, зрелых стратегий совладания значительно увеличивается в юношеском возрасте и продолжается в течение средней взрослости. Им было сделано предположение, что первоначально стратегии совладающего поведения возникают и развиваются в детстве и отрочестве в тандеме с другими процессами созревания. Однако они не остаются прежними и не регрессируют в течение взрослости, а медленно развиваются (зреют) и в пожилом возрасте.

По Э. Эриксону [161], с возрастом происходит развитие совладающего поведения, что обеспечивается развитием надежной идентичности со взрослыми и необходимыми навыками критики. Однако, автор подчеркивает, что взросление не обуславливает позитивный личностный рост.

Как считает Т.Л. Крюкова, в настоящее время можно выделить две основные модели взаимосвязи возраста и совладающего поведения человека, но «ни одна из них не считается достаточно подтвержденной эмпирически» [68; с.6.]. Согласно первой, ситуационной модели (R.S Lazarus, S. Folkman, R.R. McCrae) – утверждается, что не бывает «хороших, зрелых» или «нехороших, незрелых» стратегий преодоления. Они должны оцениваться исходя из контекста и требований стрессовой ситуации. Возраст может влиять на оценку стресса личностью и выбор стратегии, но взросление не является главной детерминантой эффективного совладания со стрессом.

Вторая модель, авторы которой М. Petrosky, J. Birkiner полагают,

что становление, развитие личности делают совладающее поведение более успешным и адаптивным. Индивиды, принадлежащие к одной возрастной группе, имеют много общего вследствие воспитания в одном и том же социокультурном пространстве, переживая одни и те же трудности и стрессы, влияют на их эмоциональные и физические ресурсы. Согласно этому представители, относящиеся к одной возрастной группе должны выбирать сходные стратегии совладания.

Т.Л. Крюкова [72], делая аналитический обзор ряда срезовых и лонгитюдных исследований зарубежных авторов, приходит к выводу, что возрастные различия в совладающем поведении у людей молодого, среднего и пожилого возраста существуют, это обнаруживается в большинстве подобных изысканий. Однако связь между взрослением и совладающим поведением является чрезвычайно сложной и пока науке неизвестно, помогает ли взросление лучше справляться со стрессом и жизненными трудностями.

Многие исследователи показывают, что совладающее поведение формируется и развивается в процессе всей жизни. Так, Е.Л. Доценко [46] говорит о том, что совладающее поведение вырастает из психологических защит и каждая ступень онтогенеза должна быть пройдена личностью, прежде чем разовьется способность к совладанию. В исследованиях, проведенных М.В. Сапоровской [121], Т.Л. Крюковой [73], Т.В. Гущиной [38] и Е.А. Перовой [110] и др., делается вывод, что с возрастом и приобретением зрелости, люди лучше осознают изменения происходящие в окружающей действительности и развивается способность к саморефлексии и самопознанию.

В психоаналитической теории З. Фрейда, одним из механизмов психологической защиты рассматривается процесс отождествления ребенка со взрослым, а именно с родителями, который происходит в

самые ранние годы и продолжается в течение длительного периода. В работах А. Фрейд показана динамика образования защитных механизмов в возрасте от трех до шести лет, защиты рассматриваются не только как врожденные особенности, но и как индивидуальные свойства, приобретаемые ребенком в ситуациях опасности. По мнению А. Адлера, к 4 – 5 годам формируется паттерн поведения, в котором отражены психологическая защита и отношение ребенка к окружающим [72].

В рамках исследования стратегий совладания с трудными ситуациями исследователями неоднократно подчеркивался факт влияния раннего индивидуального опыта на умение справляться со стрессовыми ситуациями. Так, G. Reister, W. Tress [цит. По 132] отмечали, что специфика социализации в детском возрасте определяет предрасположенность к стрессу и стереотипы реагирования на стрессовую ситуацию. Отечественные психологи, в частности, В.Н. Соколова [133], Куфтяк, Е.В. [78] отмечают, что для лиц зрелого возраста с постстрессовыми психическими расстройствами, характерны стрессовые ситуации, детерминированные неадекватным поведением матери, что проявлялось в нетерпимости к мнению другого, авторитарности, пессимизме, а также в неуверенности в себе. Недостаток внимания и агрессивность со стороны отца, конфликтность и нестабильность семьи, предпочтение братьев или сестер родителями также способствует формированию специфики реагирования на стресс. Данные особенности семейного взаимодействия, по мнению авторов, изменяют процесс формирования чувства базисной безопасности, что снижает устойчивость к стрессам и способствует возникновению неадекватных моделей поведения в трудных жизненных ситуациях.

Е.В. Горбунова и Е.В. Свистунова [35], исследуя поведение у детей старшего дошкольного возраста, отмечают низкий уровень самоконтроля и высокий уровень дезадаптивных проявлений, которые усугубляют негативные особенности защитного поведения, что приводит к

закреплению отрицательных черт личности, выбору неадекватных и неэффективных стратегий совладания.

Младший школьный возраст – это период жизни от 7 до 11 лет, определятся важнейшим обстоятельством в жизни ребенка – началом школьного обучения, где ведущей деятельностью становится учебная. В этом возрасте по мнению Е.В. Куфтяк [77] происходит «закладывание» и дифференциация устойчивого стиля совладающего поведения, что в дальнейшем определяет вектор развития личности – адаптивной / неадаптивной. Следовательно, это начальный этап формирования совладающего поведения.

К изучению связи стратегий преодоления и социальной компетентности в младшем школьном возрасте, обратилась В. Кливер [179], понимая последнюю как набор навыков общения, включающий социальную ответственность, способность к сопереживанию, автономность, вежливость, умение конструктивно разрешать конфликты. Ею было обнаружено, что стрессы у взрослых и детей существенно различаются по содержанию, а это в свою очередь диктует предпочтение специфических видов совладания, призванных обратить на себя внимание взрослого и сделать его помощником. Однозначно подтвердилась связь социальной компетентности и устойчивости к повседневным стрессам: именно хорошо сформированные коммуникативные навыки позволяют преодолеть проблемы совместно, потому что самостоятельно сделать это в 7-8-летнем возрасте невозможно.

Изучая психологические защитные механизмы и основные стратегии совладающего поведения детей младшего школьного возраста, И.М. Никольская и Р.М. Грановская [107] показали, что основными стратегиями совладания в этом возрасте являются стратегии

направленные на отвлечение и восстановление физических сил, на эмоциональное отреагирование через горе и страдание или с помощью физической и вербальной агрессии, на отвлечение посредством ухода в детскую «работу» или развлечения, а также направленные на сотрудничество со взрослыми. Применение когнитивных стратегий, «решение проблемы», является нетипичным для этого возраста [107].

Подобные выводы мы находим и в работах Е.В. Куфтык [75]. Автором отмечено, что дети редко используют интеллектуальные стратегии, данный факт связан с недостаточным развитием абстрактно-логического и теоретического мышления, умением работать с информацией, нередко без опоры на конкретную жизненную ситуацию, которая эту информацию породила. Эмоциональный уровень реагирования на «вредности» жизни в 6 – 12 лет считается типичным. Отреагировать на неприятную жизненную ситуацию с помощью эмоций: горя («плачу»), гнева («воплю, кричу») или аффекта в целом («схожу с ума») – самое обычное дело.

Более того, по мнению Н.Н. Плотниковой [112] для младших школьников характерно неконструктивное когнитивное преодоление учебных трудностей. То есть, реально используемые способы совладания детьми не всегда совпадают с понимаемыми. Учащиеся осознают стратегии конструктивного характера, однако в реальных же ситуациях чаще используют различные формы защитного поведения.

В работе А.Н. Фоминовой [143] отмечено, что в младшем школьном возрасте типичным способом совладания является использование поведенческих стратегий, а также стратегий, связанных с экспрессией (фантазии, молитва и т.д.). Автором рассмотрен феномен – «неуязвимые дети», которые воспитываясь в тяжелых условиях, добивались значительных успехов в жизни. Они характеризовались хорошими

социальными навыками, дружелюбием и нравились сверстникам и взрослым. У них наблюдалось высоко развитое чувство самоуважения. Им был свойственен высокий уровень самоконтроля (хорошо владели своими мыслями, чувствами, поступками, отличались активным, творческим отношением к себе и к окружающей действительности). Г.Т. Хоментаскас отмечалось, что в критические моменты они выбирали самоотстранение, которое способствует появлению и укреплению чувства независимости. «Эти дети выбирают такие стратегии как «уход в себя», «чтение», «рисование» и др.» [цит. по 151, С.217].

В исследовании, проведенном А.В. Смирновой [130], проанализирована динамика процесса становления совладающего поведения у детей 7 – 11 лет. Данный возрастной период назван «периодом формирования стиля совладания ребенка». Он характеризуется неравномерностью, гетерохронностью и наличием критического течения в развитие ребенка. От младшего школьного возраста к младшему подростковому устанавливается более зрелый, цельный и социально приемлемый стиль преодоления, ориентированный на решение проблемы. С взрослением выбор защитного поведения становится более осознанным, в сторону большей конструктивности, что свидетельствует о развитии регуляторного опыта. Возраст 8 лет отмечен как критический в становлении стиля совладания. Происходит снижение частоты использования большинства стратегий совладания детьми, что связано с процессом адаптации к школе и связанной с ней психологической нагрузкой. Это показывает необходимость психокоррекционной работы.

В настоящее время нет единого мнения о формировании совладающего поведения в подростковом возрасте. Так, Т.Л. Крюковой подростковый возраст определяется как период, в котором начинают

использоваться и входят в репертуар личности сложные способы совладающего поведения [72].

Т.Л. Крюкова [72], Е.В. Куфряк [77] и М.В. Сапоровская [70], С.В. Фролова [145], Т.В. Сенина [145], высказывают единую точку зрения на то, что подростки наиболее часто используют продуктивные, социальные (решение проблем, социальная поддержка, работа, достижение, друзья, позитивный фокус) и стратегию «профессиональная помощь». Значительный скачок обращений к данным стратегиям отмечен между 17 и 18 годами в сторону большей продуктивности стиля совладания, что связано с изменением социальной ситуации в развитии (окончание школы, поступление в вуз). К позитивным изменениям также отнесено снижение выбора непродуктивных стратегий (чудо, несовладание, игнорирование, самообвинение и активный отдых). Н.А. Сирота [126] определяет стиль совладающего поведения подростков 14-15 лет формулой: высокая степень выраженности стратегий разрешения проблем, средняя выраженность стратегий социальной поддержки, низкая выраженность стратегии избегания.

К противоположным выводам приходит Е.В. Алексеева [3]. Автор утверждает, что у подростков неконструктивное совладание связано с попытками снять с себя внутреннюю ответственность и неспособность влиять на происходящее. В совокупности это обуславливает отрицание ими проблем, избегающие тактики, агрессивность и эмоциональные срывы, молодые люди фактически признают свою непричастность к появляющимся в их жизни трудностям. «Приобретением жизненного опыта» Т.Е. Левицкая [83] называет неразрешимые трудности, позволяющие подросткам переключиться на другие виды деятельности и снять фрустрационную напряженность. Автор отмечает, что «современное общество, воспитывая молодых людей, не формирует у них

чувства ответственности и самостоятельности, в силу чего при столкновении с жизненными трудностями они не склонны к их преодолению и всячески стремятся их избежать» [83, с.79].

Т.Н. Разуваева, Л.Л. Заика [115] подчеркивают, что неоднократное прибегание к эмоционально-ориентированной стратегии способствует формированию негативизма, инфантильности, бесконтрольности поведения, причем, эмоциональные поведенческие реакции подростков накладывают патологический отпечаток и проявляются в невротических расстройствах.

Ряд авторов выделяют личностные детерминанты совладающего поведения. Эффективность и адекватность репертуара совладающего поведения подростков Т.А. Булва [21], О.С. Изюмова [52], В.И. Моросанова [99] выделяют акцентуацию характера. Тип акцентуации личности непосредственно влияет на: когнитивную и субъективную оценку, эмоциональную переработку, использование ресурсов личности, оценку важности ситуаций. В свою очередь Е.В. Алексеева [3] такими детерминантами для подросткового возраста выделяет личностную тревожность, сниженное самоуважение, неудовлетворенность собой, заикливание на мыслительном анализе.

И.И. Ветрова [28], Г.А. Виленская [29] утверждают, что выбор стратегий регуляции и эффективности совладания является показателем сформированности контроля поведения. Под контролем понимается базовая интегративная основа индивидуальности, содержащая такие компоненты: контроль поведенческих проявлений; способность к когнитивному анализу, предвосхищению и поэтапному планированию деятельности; эмоциональную регуляцию поведенческих реакций.

В исследовании К.И. Корнева [62] и А.А. Горбуновой [35] выявлены особенности влияния эмоционального интеллекта на стратегии

совладающего поведения. Так, высокий уровень развития эмоционального интеллекта личности способствует снижению эмоциональных форм совладания и стратегии избегания, и позволяет подростку сосредоточиться на источнике стресса.

Как отмечают Н.С. Колиенко, Н.Е. Рубцова [118], С.А. Хазова [147] и др. творческие способности оказывают влияние на совладающее поведение, причем в большинстве случаев это влияние позитивно. Творческое мышление подростков позволяет выработать навык нахождения эффективных решений проблем, а оригинальность мышления не позволит «уходить» в мечты и игнорировать трудности. Следовательно, творчество побуждает к активным действиям и поиску решений.

Ситуационными детерминантами являются выбор профиля обучения (Н.Г. Живаева, Е.А. Гужва), обучение в вузе (О.Г. Берестнева, И.И. Ветрова, И.А. Дубинина, И.Л. Шелехов, и др.). В исследованиях обнаружено, что для «успешного» студента характерным является эмоционально- доминантный и мобилизационный стили совладания. В случае неудачи он берет ответственность на себя, никогда не списывает вину на внешние обстоятельства или невезение, и наоборот, когда речь идет об успехе, приписывает заслугу другим, внешним факторам и чистому везению. На данном возрастном этапе такая способность как самоосознание и самоосмысление формирует умение выйти за рамки общественных стереотипов, общепринятых заблуждений, социальных шаблонов и профессионально самореализоваться.

Описанные личностные и ситуационные детерминанты позволяют расширить ресурсы совладающего поведения и разнообразить стратегии преодоления, которые мы можем использовать не только в подростковом периоде, а начать их применение в младшем школьном возрасте.

В исследовании М.Г. Бочило [20] было показано, что в сложные жизненные периоды подростки выбирают и используют неконструктивные способы совладающего поведения. Это, в свою очередь, углубляет и расширяет сферу нарушений в коммуникациях с окружающими, развивается депрессивное состояние, обостряются психосоматические расстройства. В результате наблюдаются трудности в социально-психологической адаптации подростков, обусловленные тем, что они не владеют конструктивно-позитивными способами совладающего поведения. Исследователи совладающего поведения приходят к выводу о необходимости проведения психо-коррекционной работы не только подростков, но и младших школьников.

Н.А. Сирота [128] обоснованно утверждает, что в трудной жизненной ситуации, при условии специального обучения, дети способны включать все имеющиеся у него личностные ресурсы для поиска возможных способов эффективного решения имеющейся у него проблемы. А. Бек [104] полагал, что помощь должна осуществляться за счет социальных навыков и, прежде всего, коммуникативных. В.И. Моросанова [99] считает, что существует возможность преодоления влияния негативных черт акцентуации характера, путем формирования эффективного стиля поведения. И.М. Никольская и Р.М. Грановская [107] подчеркивают возможность обучению эффективному совладающему поведению, через полное осознание данного процесса.

Разрабатывая коррекционную программу, Т.Л. Крюкова [73] ставит задачу в выработке новых приспособительных механизмов поведения, гармонизирующих отношения детей со средой, улучшающих качество адаптации, делающих его более творческим (креативным).

С младшими школьниками, в целенаправленной коррекционной работе, А.Н. Фоминовой [143] рассматриваются представления о

расширение поля сознания, а также развитие деятельности воображения. Формирование процессов эмоционального предвосхищения будет способствовать мобилизации душевных и физических сил ребенка. Опираясь на воображение ребенка, взрослый может помочь ему совладать с тревожащей ситуацией, справиться с чувством страха, гнева.

В диссертационном исследовании Е.Н. Юрасовой [163] показана возможность динамики стратегий совладания от менее адаптивных вариантов к более адаптивным под влиянием психогигиенической и психопрофилактической работы. При этом психологическая поддержка, направленная на укрепление самооценки, на гармонизацию внутриличностных конфликтов, на обучение умению справляться с трудными ситуациями в общении, продуктивно решать межличностные конфликты, а также умение управлять своим эмоциональным состоянием и развивать познавательные процессы, может трактоваться как обучение продуктивному совладающему поведению.

Однако, знание конструктивных способов еще не гарантирует их реального применения. В этой связи, Н.Н. Плотникова [112] подчеркивает важность придания реальной силы конструктивным способам совладания, которые без целенаправленного формирования могут оставаться только понимаемыми в младшем школьном возрасте. Формирование приемов когнитивного совладания, по мнению автора, должно происходить путем включения анализа проблемной ситуации, планирования хода решения, самоконтроля, прогностической и итоговой самооценки, в результате повышения толерантности к фрустрации.

Наше предположение строится на том, что при коррекционных условиях произойдет постепенный отход от поведенческих реакций защитного к более сложным и адаптивным формам совладающего поведения. Возможно формирование осознанных действий, на которых

основано постепенное привыкание действовать по-новому, в соответствии с социальными нормами и ожиданиями. Работа специалистов, помогающих ребенку младшего школьного возраста должна строиться на правильном формировании совладающего поведения. Такое совладание будет способствовать развитию его личности, повышению психологической адаптации, а также профилактике пограничных психических расстройств.

В коррекционной работе неопенимой будет являться роль как педагога-психолога в школе, так и педагогов, которые должны будут включиться в этот процесс как можно раньше и целенаправленно расширять стратегии его совладающего поведения. Формирование совладающего поведения происходит не только на основе имеющегося небольшого личностного опыта, но и через усвоение реального поведения близких членов семьи, которые демонстрируют, в первую очередь, матери в форме социальной поддержки.

Рассмотрение влияние детско-родительского взаимодействия на совладающее поведение младших школьников невозможно, на наш взгляд, без понимания характерологических особенностей детско-родительского взаимодействия.

### **1.3. Детско-родительское взаимодействие и его влияние на совладающее поведение младшего школьника**

Данную проблему рассматривали З. Фрейд, А. Адлер, К. Хорни, Э. Фром, А. Маслоу, Ю.Б. Гиппенрейтер, А.И. Захаров, Э.Г. Эйдемиллер, А.С. Спиваковская, В.В. Столин и многие другие. Все авторы сходятся во мнении, что детско-родительские отношения имеют огромное влияние на мировосприятие ребенка, эмоциональную жизнь, на его поведение.

В психологии существуют разнообразные точки зрения на родительские отношения. Э. Фромм рассматривал их как фундаментальную основу развития ребенка [146]. А.Я. Варга – как целостную систему разнообразных чувств по отношению к детям, поведенческих стереотипов, практикуемых в общении, особенностей восприятия и понимания характера ребенка, его поступков [24].

В исследовании Ю.Б. Гиппенрейтер [33] детско-родительские отношения анализируются с точки зрения стиля общения с ребенком для развития его личности. По её мнению, удовлетворение насущных жизненных потребностей ребенка в значительной степени зависит от стиля родительского общения, которое может быть как здоровым, так вредоносным. А.С. Спиваковская [135], рассматривая особенности детско-родительских отношений, говорит о внутренней конфликтности, так как ребенок изменяется с возрастом и стремится к отделению, а родители желают удержать возле себя, при этом понимая необходимость его развития. Б.Г. Ананьев, В.Н. Мясищев дают следующее определение детско-родительским отношениям – это избирательная в эмоциональном и оценочном плане психологическая связь ребенка с каждым из родителей, выражающаяся в переживаниях, действиях, реакциях, связанная с возрастно–психологическими особенностями детей, культурными моделями поведения и собственной жизненной историей, и определяющая особенности восприятия ребенком родителей и способ общения с ними [47].

Детско-родительские отношения включают такие компоненты, которые могут приводить к трудностям социализации детей. К ним относятся: особенности эмоционального отношения к ребенку, стиль взаимодействия с ребенком, способы разрешения проблемных ситуаций, социальный контроль, находящий выражение в типе семейного

воспитания. Многие отечественные и зарубежные авторы занимались разработкой выделения типов воспитания (Р. Белл, Д. Боумбринд, А.Я. Варга, В.И. Гарбузова, А.И. Захаров, А.Е. Личко, О.Е. Смирнова, Е.Т. Соколова, Э.Г. Эйдемиллер, А.А. Шведовская и др.).

Д. Боумбринд разработал классификацию стилей родительского воспитания: авторитетный, авторитарный, либеральный, индифферентный. По мнению автора, существует взаимосвязь между личностными характеристиками ребенка и наличием родительского контроля и степенью эмоционального принятия при его воспитании:

- наличие в родительском отношении контроля, требовательности к социальной зрелости и эмоционального принятия способствует формированию у ребенка стремления к исследованию, а не избеганию фрустрационных ситуаций;

- более контролирующее и требовательное, но менее теплое отношение родителей способствует формированию у ребенка стремления избегать трудные ситуации;

- непринятие ребенка и неспособность к контролю детского поведения в силу эмоциональной незрелости родителей, опосредует реакции отказа ребенка от фрустрационных ситуаций [70].

А.Е. Личко, Э.Г. Эйдемиллер [160] описали шесть типов негармоничного семейного воспитания детей. Эти типы воспитания, исследователями выделены как негативные, которые приводят к крайним нормам акцентуации характера младшего школьника.

1. Гипопротекция (гипоопека). Родители любят ребенка, но из-за своей занятости проявляют недостаток внимания и контроля к делам, интересам, страхам и общему благополучию ребенка. Учащийся предоставлен саму себе, переживает свою заброшенность. Неудовлетворенность потребностей может приводить к асоциальному

поведению младшего школьника.

2. Доминирующая гиперпротекция (гиперопека). Проявляется в навязчивой опеке, мелочном контроле, запретах и ограничениях со стороны родителей. Учащегося не приучают к самостоятельности и ответственности. Это приводит либо к реакции эмансипации, либо к безынициативности, неумению постоять за себя.

3. Эмоциональное отвержение. Родители (или их представители – мачеха, опекуны) считают ребенка обузой и тяготятся. Проявляют общее недовольство ребенком, которое иногда перерастает в жестокость. Авторы считают, что данный тип воспитания оказывает наиболее отрицательное воздействие на развитие учащегося.

4. Жестокие взаимоотношения. Могут проявляться открыто, когда на ребенке срывают зло, применяя насилие, побои, или быть скрытыми, когда между родителем и ребенком стоит «стена» эмоциональной холодности и враждебности.

5. Условия повышенной моральной ответственности. При таком стиле воспитания от ребенка требуют честности, порядочности, чувства долга, не соответствующих его возрасту. Игнорируются интересы и возможности школьника, возлагаются на него благополучие близких.

6. Противоречивое воспитание, проявляется в открытых конфликтах, конкуренции и конфронтации членов семьи. В результате непоследовательности запретительных и разрешающих подходов родителей развивается неуверенность, высокий уровень тревожности, низкая самооценка младшего школьника.

Анализируя роли родителей в детско-родительских отношениях В.И. Гарбузова [70] предлагает следующую классификацию неправильного воспитания: тип воспитания А – предполагает неприятие, эмоциональное отвержение личностных качеств ребенка, сочетающееся с

жестким контролем родителей; тип воспитания Б – проявляется в тревожно-мнительной опеке родителей; тип воспитания В – эгоцентрическое, культивированное внимание всей семейной системы на одном ребенке.

Рассматривая детско-родительские отношения многие авторы подчеркивают доминирующее влияние матери на формирование личности ребенка. Д. Винникотт [70] считал, что мать не только обеспечивает условия телесного, физического развития ребенка, но и, реализуя функцию телесного контакта, обеспечивает процесс персонализации – становления «Я» ребенка, формирование автономной личности. Так, А.А. Реан [117] определяет особо почетное место материнству, и подчеркивает устойчивую тенденцию в современном сознании молодежи укрепления роли матери в обществе.

Характерологические особенности матери являются существенной детерминантой родительского отношения. Так, эталоном матери А.Я. Варга [24] называет спокойную, уравновешенную, заботливую мать, которая чутко реагирует на проблемы детей, своевременно оказывает социальную поддержку. На противоположном полюсе находятся тревожные, мнительные, постоянно недовольные, властные матери. Наличие таких особенностей у матерей приводит к искажению детско-родительских отношений, что в свою очередь нарушает формирование личности ребенка.

В работе А. Адлера [47] был описан тип тревожной матери, устанавливающей с ребенком симбиотические отношения, опекающей и защищающей его, тем самым парализующей собственную активность и самостоятельность ребенка. Другие авторы выделяют самые разнообразные стили отношений с ребенком и только некоторые из них являются способствующими развитию личности ребенка. Так,

Е.Т. Соколова [133] на основании анализа взаимодействия матери и ребенка при совместном решении задач, выделяет основные стили детско-родительских отношений: сотрудничество, псевдосотрудничество, изоляция; соперничество.

Очевидно, что стиль сотрудничества является наиболее приемлемым в детско-родительских отношениях. Данный стиль характеризуется умением матери договариваться с собственным ребенком, находить компромисс, делегировать ответственность, давать определенную свободу выбора. Таким образом он способствует развитию самостоятельной творческой личности. В работе психолога по коррекции детско-родительского взаимодействия одной из приоритетных задач должно быть формирование отношений по типу сотрудничества.

В свою очередь, псевдосотрудничество характеризуется внешней показной благополучностью семьи, которая избегает открыто обсуждать решать возникающие психологические проблемы. В результате напряженность в семье растет, члены семьи ведут себя эгоистически, пытаются манипулировать друг другом (либо мать ребенком, либо ребенок матерью).

Другим стилем воспитания, препятствующим развитию личности ребенка, является изоляция. При нем родители не обращают внимания на эмоциональные потребности ребенка в любви, заботе, принятии, нежности. Ребенок при таком стиле воспитания тревожен, мнителен, стрессонеустойчив, не умеет налаживать отношения с окружающими, может проявлять маломотивированную агрессию.

При соперничающих детско-родительских отношениях родитель конкурирует с собственным ребенком, во взаимодействии наблюдается холодность, недостаточное эмоциональное принятие матерью ребенка. У ребенка, в свою очередь, накапливаются обиды на родителя, обидчивость

становится чертой личности.

С. Броди выделила четыре типа материнского отношения:

1. Мать легко и органично приспосабливается к потребностям ребенка. Для нее характерно поддерживающее, разрешающее поведение.

2. Сознательно мать старается приспособиться к потребностям ребенка, но из-за напряженности и отсутствия непосредственности в общении с ребенком ее попытки часто безуспешны. Мать чаще доминирует, чем уступает.

3. В основе материнства – чувство долга. В отношении с ребенком отсутствует интерес, теплота, спонтанность. Инструмент – жесткий контроль.

4. Мать ведет себя неадекватно возрасту и потребностям ребенка. Ее воспитательные воздействия непоследовательны и противоречивы.

По мнению С. Броди [160], наиболее негативный отпечаток на ребенка накладывает четвертый стиль материнства. Данный факт объясняется тем, что постоянная непредсказуемость материнских реакций лишала ребенка мира, стабильности и провоцировала повышенную тревожность, неуверенность, несамостоятельность.

Т.Л. Крюкова [73] отмечает, что у матерей, демонстрировавших отвергающее взаимодействие со своими детьми, была выявлена психологическая незрелость, эмоциональная неустойчивость, эгоизм. Автор предполагает, что такие женщины в детстве сами являлись объектами психологической депривации и агрессии, или таким матерям с возрастом не удалось благоприятно разрешить возрастные конфликты. Психологические проблемы матерей не позволяют им нормализовать взаимодействие с детьми.

1. Поддерживающее, разрешающее поведение. Матери этого типа, к примеру, не стремились приучить ребенка к туалету, а ждали пока он

дозреет сам. При этом стиле воспитания у ребенка формируется чувство уверенности.

2. Приспособление к потребностям ребенка. Мать проявляет напряженность в общении с ребенком, страдает отсутствием непосредственности, чаще доминирует, а не уступает ему.

3. Чувство долга и отсутствие интереса к ребенку. При таком типе отношений нет теплоты и эмоциональной спонтанности. Часто матери осуществляют жесткий контроль, особенно за навыками опрятности.

4. Непоследовательное поведение. Матери вели себя неадекватно возрасту и потребностям ребенка, совершали частые ошибки и плохо его понимали. Такой стиль формирует в ребенке чувство неуверенности.

Отношения «мать – ребенок» были в центре исследования Л. Ковар [цит. По 16], который рассматривает их вне модели семейных отношений. По мнению автора, тип данных отношений зависит от степени оценки родителями своего ребенка. Так, если ребенок препятствует социальному продвижению матери, он воспринимается ею как «обуза», что ведет за собой отвержение матерью ребенка. Лишенный материнского тепла и заботы, ребенок остается инфантильным на всю жизнь, с несформированной «Я-концепцией», демонстрируя низкий уровень развития коммуникативных навыков. Следующие, выделенные автором взаимодействия проявляются, когда мать полностью посвящает себя ребенку и воспроизводит отношения «хозяин-раб», чтобы избавиться от пустоты и бессмысленности жизни. Она относится к ребенку как к «любовнику», готова исполнять любое его желание и прихоть, не давая проявлять ему самостоятельность и формирует у ребенка безответственность и беспомощность. Поскольку она проявляет гиперопеку по отношению к ребенку, ребенок чрезмерно проявляет зависимость от капризов матери, а мать, в свою очередь, зависит от капризов ребенка. При этом роль отца утрачивает свою значимость, поскольку в таких симбиотических отношениях он выступает «помехой».

Позиция «отношения для двоих» создаются матерями – одиночками, которые контролируют поведение ребенка и испытывают от этого удовольствие. Хотя ребенок всегда желанен, но мать уходит от него, когда нужно ей, а не ему. По мнению Л. Ковара [цит. По 16], это приводит к инфантилизации и развитию женских черт у мальчиков. Такой ребенок часто проявляет бунтарство по отношению к матери и учителю, для него характерен уход в мир фантазий и стремление к всемогуществу. Если муж терпит неудачу в карьере, жена, считающая себя волевой женщиной, начинает борьбу за власть. Дети для нее делятся на сильных («как мать») и слабых («как отец»). Конфликтуюя, отец и мать используют детей как оружие в собственной борьбе.

«Волевая» мать обвиняет «слабовольного» сына. Ребенок вынужденно играет роль слабовольного, но постоянно борется с матерью. Часто он проявляет агрессию по отношению к родителям и младшим детям, теряя эмоциональный контроль, конфликтует со сверстниками. Предпочитает занятия в одиночку (чтение книг, просмотр телепередач, ведение дневника, занятия ремесленными поделками). Он недоволен собой и тем, что делает, поскольку судит о себе по критериям матери, чувствителен и пытается компенсировать свою слабость и трусость, занимаясь силовыми видами спорта [цит. по 16].

Мать с «разбитой судьбой» временно посвящает себя ребенку, но может бросить его ради нового мужчины, как и отец - свою «любимицу» дочь. Ребенок бунтует против родительского непостоянства, вследствие чего, побеги, подлоги, кражи, ранние сексуальные связи, разочарования и т.д.

Когда семья борется за социальное и экономическое выживание во «враждебном» мире, ребенок становится жертвой этой борьбы. Она сопровождается злобой, агрессией, депрессивными состояниями.

Если мать покинута мужем и у нее меняются партнеры, ребенок заброшен и забыт. С ранних лет он попадает в компании сверстников, стремится преуспеть в сферах, не требующих самодисциплины, там, где

можно быстро удовлетворить свои потребности. Он часто нарушает школьную дисциплину, прогуливает занятия, проявляет негативизм и демонстративность при общении с педагогом [цит. По 16].

Возможны различные варианты личностного развития ребенка при подобных отношениях матери: «социальный неудачник». Такой ребенок в детстве признавался как личность родителями, но считался непослушным. Был с ними близок, но очень недолго; «несоциализированный преступник» - получает очень скудное воспитание и рано оценивается как неперспективный, для него характерны аддиктивные и дивиантные формы поведения; «социальная неудачница» - любимица матери, которая была брошена ради очередного мужчины и стремится привлечь к себе внимание плохим поведением, любовные связи для нее заменяют связь с матерью. Мать может оставить ребенка рано (до трех лет), и в данном случае у него наблюдаются все признаки материнской депривации: задержка в развитии, принятие навязанных группой ролей и пр. [цит. По 16].

Л. Ковар [цит. По 16] считает идеальной для ребенка среду, когда все его непосредственные проявления оцениваются как значимые и приемлемые для взрослого, когда родители развивают у него личностную автономию и чувство защищенности. Выводы Л. Ковара основаны на результатах исследования детей из социально и экономически неблагополучных семей, попавших в клинику неврозов.

Система семейных отношений так же как и система воспитания в семье между ее членами объективно возникает и развивается далеко не всегда на осознанном уровне. Она включает в себя и формулировку цели воспитания, задач, отбор и целенаправленное использование репертуара методов и приемов воспитательного воздействия.

Возможно выделить по С.В. Ковалёву следующие типы семейных отношений: антагонизм, конкуренция, соревнование, паритет, сотрудничество. А.В. Петровский [113] дифференцирует: диктат, опеку,

паритет и сотрудничество. Между тем, автор указывает на то, что можно и чего нельзя допускать в отношении ребенка.

Диктат в семейных отношениях проявляется в систематическом декларировании требований и запретов со стороны чаще взрослых, основанные на безапелляционном признании другими членами семьи их авторитета и влияния. Никто не оспаривает тот факт, что родители могут и должны предъявлять к своему ребенку требования, но стоит принимать во внимание, что эти требования должны согласовываться с целями воспитания быть педагогически и нравственно оправданными, психологически понятными быть прежде всего ребенку. Здесь существует опасность избыточного психологического воздействия путем приказов и насилия для доказательства своего превосходства и возможностей. Такая стратегия неизбежно приводит к сопротивлению и выработке опасных, но эффективных приемов защиты таких как лицемерие, обман, грубость, вплоть до откровенной ненависти. Конечно, сопротивление можно сломить, но это тоже влечет за собой ряд очень значимых для развития личности последствий, страдают прежде всего такие базовые качества личности как вера в себя и в свои возможности, инициативность, самостоятельность, чувство собственного достоинства. Угроза для формирования личности ребенка существует при игнорировании интересов и мнения детей, подавлении их воли, принуждении, использовании для снижения сопротивления ребенка физического или эмоционального насилия, лишении права голоса при решении вопросов связанных с жизнью ребенка. Иногда с раннего возраста родители приучают ребенка к будущей (иногда выбранной самими родителями) профессиональной ориентации.

Тип взаимоотношений в семье - сотрудничество предполагает, что отношения между членами семьи опосредуются совместной деятельностью, имеющей для всех общие цели и задачи, согласующиеся с нравственными ценностями. Все это создает надежную основу для преодаления эгоистической, эгоцентрической позиции ребенка. Равенство и признание

прав ребенка, общение на равных, возможность открыто обратиться с вопросом, просьбой к взрослому и получить ответ, совет, помощь создает при типе взаимоотношений «сотрудничество» особый психологический климат, семья приобретает особое качество, достигает уровня развития малой группы который можно отнести к коллективу [113].

Как показывает анализ психологической литературы существует множество понятий для характеристики родительского отношения. Вместе с тем, стоит отметить, что родительское отношение по своей природе многопланово, доминирование того или иного типа отношения имеет определенные последствия для развития личности ребенка.

Традиционно исследования строятся вокруг изучения роли матери в построении взаимодействия с ребенком, при которых позиция последнего рассматривается как пассивная (А.А. Бодалев, А.И. Захаров, К.К. Платонов, В. Юстицкис и др.). При таком подходе ребенок, по сути, не является активным субъектом взаимодействия с родителем. Однако А.Я. Варга, М.И. Лисина, И.М. Марковская, Г.Т. Хаментаскас, А.А. Шведовская предложили модель взаимодействия родителя и ребенка, которая предполагает принципиальным моментом в детско-родительских отношениях (учитывая младший школьный возраст), активно-действенную позицию ребенка по отношению к родителям. Мы опираемся на определение детско-родительского взаимодействия, данное Г.Т. Хаментаскас [151], как двустороннего, двунаправленного процесса, где каждый является активным партнером психологического взаимодействия и установления социальных отношений, где предполагается равенство влияния в диаде мать – ребенок. Таким образом, в исследовании мы считаем необходимым учитывать не только оценку матери, но и оценку детей младшего школьного возраста в изучении данных отношений.

А.С. Макаренко [91] выделил ряд принципов воспитания, влияющих

на успешное развитие детско-родительского взаимодействия: целесообразность воздействия, т.е. выработка семейных правил; педагогическая культура родителя; уважение и требовательность; искренность и открытость; принципиальность; забота и внимание; упражнение; закалка; труд; коллектив; детская радость, игра; наказание и награда. Автор [91] обращает внимание на такие отношения в семье как сосуществование, конфронтация, содружество.

А.А. Шведовской [157] была предложена классификация типов детско-родительского взаимодействия, которые явились основополагающими в наших теоретических рассуждениях.

1) **Гармоничное** взаимодействие. Оно характеризуется взаимным принятием и согласованностью тактик родителя и ребенка, высокой мотивацией совместной деятельности. Деловое сотрудничество строится родителем последовательно с учетом возрастных и индивидуальных особенностей ребенка. Переживания ребенка отражают благополучие, позитивный интерес и доверие к близким членам семьи, удовольствие от совместной деятельности, чувство семейной целостности и сплоченности. Родитель ориентирован на оказание помощи ребенку в трудных ситуациях, принятие его инициативы. Ребенок же ориентируется на поддержку и уверен в их помощи. Родительский контроль носит содержательный характер. Родитель и ребенок адекватно оценивают результаты действий и соответственно реагируют на фрустрацию и успех;

2) **Конфликтный** тип характеризуется несогласованностью позиций родителя и ребенка во взаимодействии и сотрудничестве и выраженной борьбой за лидерство, низкой успешностью сотрудничества. Родитель склонен к переоценке возможностей ребенка, отсутствию ориентации на его индивидуальные особенности, не оказывает ему помощи и поддержки. Ребенок переживает недоверие к родителям,

напряженность и конфликтность в отношениях, неспособность эффективно воздействовать на мнение взрослого. Им демонстрируется широкий спектр протестных форм поведения, игнорирование замечаний и инициатив взрослого, стремясь к полной автономии. В случае неуспеха и родитель, и ребенок занимают внешнеобвинительную позицию. Потребность в помощи и эмоциональном контакте у ребенка удовлетворяется в основном за счет внесемейного общения;

3) **Дистантный** тип. Ему свойственна отстраненность и эмоциональная холодность родителя и ребенка, низкая мотивация совместной деятельности при достаточно высокой эффективности. Родитель проявляет манипулятивную установку, последовательность, склонность к превентивному оказанию помощи ребенку, недостаточно учитываются его возрастные и индивидуальные особенности. В ситуации неуспеха родитель акцентирует неудачи ребенка и критикует его, проявляя при этом достаточное безразличие к его успехам. Ребенок испытывает недостаток эмоциональной поддержки, чувства отверженности и незащищенности. Родительские санкции воспринимаются как бесповоротные и жесткие. Ребенка ругают, но прощения, как позитивного разрешения конфликта, за наказанием не следует. Такое отношение приводит к удовлетворению чувства привязанности за счет «общения» с любимой игрушкой, фантазирования;

4) Доминантное взаимодействие **«Доминирующий родитель – покорный ребенок»**. Отношения между родителем и ребенком строятся по принципу власти и подчинения, авторитаризма – подчинения. Родитель занимает авторитарную позицию, непоследователен и неконструктивен в осуществлении руководства, что приводит к неуспеху в совместной деятельности. В целом родитель оценивает ребенка позитивно и ориентируется на его индивидуальные особенности. Ребенок

либо переживает неуверенность в себе и семейную разобщенность и нестабильность, он чувствует зависимость от родителей, ищет постоянной поддержки и контроля с их стороны. Уверенность возникает только в условиях опоры на указания родителей. Либо он демонстрирует доминирующий, агрессивный способ поведения.

5) Доминантное взаимодействие **«Доминирующий ребенок – потворствующий родитель»**, сходно по стилю «кумир семьи». Позиция доминирующего ребенка характеризуется эгоцентризмом. Конфликтность в диаде минимальна, родитель принимает позицию ребенка, проявляет эмпатию и поддержку. Он последователен во взаимодействии, ориентируется на состояние ребенка, поддерживает его инициативу. Эмоциональные проявления родителя при успехе и неуспехе ребенка адекватны результату, причем в случае неудачи родитель склонен принимать ответственность на себя. Ребенок чувствует уверенность в себе, самопринятие, уверенность в своих силах, потребность в кооперации. Недовольство он выражает активно и даже агрессивно.

Особое значение в системе детско-родительских взаимоотношений отводится социальной поддержке, которая, по мнению О.В. Дубровиной, является показателем качества этих отношений, а так же необходимым условием их оптимизации. Поддерживающие отношения, особенно в семье, - это связи, из которых индивид черпает ресурс психологического совладания с проблемной ситуацией [48].

Отношения с родителями ребенок, по мнению Л. Беньямина, строит на основе двух основных стратегий: 1) стратегии «дополнительного поведения», где ребенок реагирует инициативой на предоставление самостоятельности и отвечает «бегством» на преследование; 2) стратегии «защитного поведения», где ребенок в ответ на отвержение начинает вести себя так, как будто его любят, как бы приглашая родителей

изменить свое поведение по отношению к нему. Данный факт, возможно, свидетельствует о том, что внутренняя регуляция поведения ребенка воспроизводит отношение родителей к ребенку, но отношение к другим все же строится на основе воспроизводства отношений между родителями или отношения родителей к другим детям [цит. По 16].

П.Ф. Лесгафт [цит. по 16] выделил шесть позиций родителей по отношению к детям, оказывающих влияние на поведение ребёнка: 1) родители не обращают внимания на детей, унижают, игнорируют их. В таких семьях дети часто вырастают лицемерными, лживыми, у них часто наблюдается не высокий интеллект или задержка умственного развития; 2) родители постоянно восхищаются своими детьми, считают их образцом совершенства. При такой позиции дети чаще всего вырастают эгоистичными, поверхностными, самоуверенными; 3) гармоничные отношения, построенные на любви и уважении. Дети, где в семьях преобладает данная позиция, отличаются добросердечием, развитым мышлением и высоким стремлением к знаниям; 4) родители постоянно не довольны ребёнком, критикуют и порицают его. При доминировании данной позиции ребёнок растёт раздражительным и эмоционально неустойчивым; 5) родители чрезмерно балуют и оберегают ребёнка, вследствие чего дети растут ленивыми, социально незрелыми; 6) родители, на позицию которых оказывают влияние финансовые трудности. Дети таких родителей, растут с пессимистическим отношением к окружающему миру и в будущем не способны справляться с трудными ситуациями, возникающими на жизненном пути.

В исследовании М.В. Сапоровской выявлены особенности совладающего поведения родителей, во-первых, как фактора успешной школьной адаптации первоклассников. К ним относятся: предпочтение родителями стратегии проблемно-ориентированного совладания, направленного на анализ причин возникновения трудной ситуации, на

поиск возможных способов решения проблемы, реализацию конкретных действий разрешения проблемы, а также стратегий, ориентированных на социальное отвлечение, на получение совета от близких людей или специалистов [121].

Понятие «идентификация» в работах М.В. Сапоровской рассматривается как механизм наследования совладающего поведения, который включает три пересекающиеся области психологической реальности. Во-первых, идентификация – это процесс самоотождествления субъекта себя с другим человеком, группой, образцом на основе установившейся эмоциональной связи. В результате этого типа идентификация субъекта принимает как собственные нормы, ценности, образцы поведения объекта идентификации. Во-вторых, рассматривается как отождествление субъектом другого человека с собой, наделение его своими чертами, чувствами, желаниями. В-третьих, как механизм постановки субъектом себя на место другого. Человек переносит себя в пространство, обстоятельства другого человека, что приводит к пониманию его личностных смыслов. Этот тип идентификации обеспечивает процесс взаимопонимания и опосредует помогающее (поддерживающее) поведение [122].

В нашем исследовании мы опирались на системный семейный подход А.Я. Варга [24], в рамках которого детско-родительское взаимодействие рассматривается как элемент семейной системы. Автор рассматривает семью как целостное взаимодействие всех членов семьи, а именно, взаимодействие матерей и детей младшего школьного возраста, где главной целью семейной системы является воспитание детей. Трудные ситуации, с которыми неизбежно сталкивается младший школьник, приводят к изменениям в семейной системе, где все члены взаимно влияют и взаимнообуславливают друг друга.

Отвечая на вопрос «От чего же зависит формирование у ребенка того или иного стиля совладающего поведения?» исследование И.М. Никольской и Р.М. Грановской убедительно показывает, что детерминантами совладающего поведения ребенка являются как биологические (врожденные свойства темперамента), так и социальные (особенности воспитания и обучения ребенка) факторы [104].

Данное положение подтверждается и исследованием Е.В. Куфтяк [77]. В работе выделены два взгляда на онтогенез механизмов совладания через призму детско-родительских отношений. Во-первых, гармоничное взаимодействие между родителем и ребенком, которое основывается на взаимном принятии, согласованности тактик, сотрудничестве и социальной поддержке, формирует адаптивное совладание. Во-вторых, защитные механизмы возникают как результат негативного воздействия со стороны родителей, если родитель выступает в роли источника страха и тревоги ребенка. Так, в семьях где регулярно применяют физические наказания, матери предпочитают использовать эмоционально-ориентированное и конфронтативное совладание. Основной характеристикой конфронтативной стратегии является вербальная и физическая агрессия, направленная на другого человека, чаще всего, на ребенка. Дети из таких семей агрессивные образцы поведения не демонстрируют, по мнению автора, связано это с тем, что они либо боятся наказания, либо сочувствуют потенциальному объекту агрессии.

Однако, противоположную точку зрения мы находим в исследовании Е.В. Тарасовой [138], в котором показано, что агрессивные действия родителей, например, жесткие требования, эмоциональное давление, угрозы, открытая неприязнь становятся источниками неконструктивной агрессивности у детей, которую они демонстрируют социуму. Ребенок как бы имитирует поведение агрессора, принимает его

атрибуты.

Наиболее предрасполагающими к формированию дезадаптивного поведения детей, исследователи Э.Г. Эйдемиллер [160], Е.Т. Соколова [133] считают воспитание по типам: отвергающее, гиперсоциализация, эгоцентрическое, гиперопеки. В качестве негативного фактора может также выступать зависимость ребенка от системы взглядов родителей на выбор «правильных», «достойных», «наиболее простых» способов разрешения проблем. Таким образом, мы можем сделать вывод, что все выше изложенное является результатом усвоения демонстрируемых матерями паттернов совладающего поведения.

В работе Л.С. Выготского [31] отмечается, что переход от примитивных психологических защит к выработке сложного культурного совладающего поведения происходит по мере взросления. Е.В. Субботский [70] особо подчеркивал, что уже с трех лет ребенок заимствует, подражает поведению взрослого путем впитывания умения переживать. Так, Л.И. Дементий [44] и Ю.А. Дружинина [47] подчеркивают, что заимствование поведения происходит как на неосознаваемом, так и осознаваемом уровне, причем источником совладающего поведения является поведение ближайших родственников, главным образом родителей, особенно матерей.

Мы предположили, что особенности взаимодействия родителей в семье влияют на формирование совладающего поведения ребенка. Для отражения феномена заимствования совладающего поведения, в психологической литературе используются ряд терминов:

- ассимиляция – приспособительная деятельность в меняющихся условиях, где происходит повтор реакции на внешнюю ситуацию [18];

- идентификация – это механизм бессознательного перенятия черт другого человека как своих собственных, на основе установившейся

эмоциональной связи [49];

- интериоризация – формирование структуры психики посредством усвоения внешней социальной деятельности, во внутренние процессы [18];

- интернализация – процесс превращения внешних структур, таких как убеждения, ценности, оценки других людей и норм поведения в устойчивые внутренние качества собственной личности [49].

Наиболее точным для отражения данного феномена является употребление термина интернализация в связи с тем, что термин не претендует на объяснение в плане механизма, но фиксирует перенос из внешнего во внутреннее в структуре личности. Таким образом, взаимоотношения ребенка с родителями и связанные с ними детские переживания могут в определенной степени оказать влияние на формирование личностных ориентаций и развитие стратегий совладающего поведения ребенка.

Расширение спектра стратегий совладающего поведения позволит сформировать у младших школьников коммуникативные навыки направленные на получение социальной поддержки со стороны матерей и обеспечить успешную школьную адаптацию и психологическое благополучие как в процессе школьного обучения, так и в детско-родительских взаимоотношениях.

#### **1.4. Выводы**

Как показал анализ литературы, проблема влияния восприятия детско-родительского взаимодействия на интернализацию материнского совладающего поведения ребенком является недостаточно разработанной в современной отечественной и зарубежной психологической науке. На

современном этапе развития психологической науки нет единого подхода к определению понятия совладающего поведения. Совладание рассматривают как способ избегания напряжения; как черты личности, которые отвечают на стрессовое событие его переоценкой, избеганием или решением проблемы; как динамический процесс когнитивного оценивания.

Мы придерживаемся в понимании совладающего поведения определения позиции Р. Лазаруса и С. Фолькмана, рассматривавших его как целенаправленное социальное поведение, позволяющее человеку справиться со стрессовой (или эмоционально трудной) ситуацией способами, адекватными личностным особенностям и ситуации, - через осознанные стратегии действий.

Анализ основополагающих исследований позволяет выделить следующие основные стили совладающего поведения, проявляющиеся в сферах функционирования личности, сфокусированные: на оценке стрессовой ситуации; на проблеме; на эмоциях; на поиске социальной поддержки (эмоциональной, инструментальной, информационной) ближайшим окружением.

Мы придерживаемся классификации стратегий совладающего поведения, предложенной И.М. Никольской, Р.М. Грановской, основанной на эффективности устранения напряжения личности: эффективные стратегии – содействующие решению ситуации; малоэффективные стратегии – минимизирующие симптомы стресса; неэффективные – антисоциальные действия, отягощающие эмоциональное напряжение.

Исследованию особенностей формирования совладающего поведения младших школьников уделялось мало внимания, вместе с тем, неоспоримо, что оно возникает и развивается в детском возрасте и направлено на получение социальной поддержки со стороны родителей. Совладающее

поведение реализуется на сознательном уровне и его целенаправленное формирование в детском возрасте возможно.

Проблема влияния детско-родительских отношений на развитие ребенка рассматривалась в работах как отечественных, так и зарубежных исследователей: представителей психоаналитического подхода, гуманистической психологии, теорий социального научения, отечественных психотерапевтов, однако, только некоторые авторы подчеркивают особую роль матери в построении взаимодействия с ребенком. Изучение восприятия детско-родительского взаимодействия, являющегося условием интернализации совладающего поведения матери ребенком, не выступало в качестве самостоятельного предмета научного анализа. Таким образом, вопросы, освещающие данную область исследования, требуют дальнейшего исследования и развития.

## **ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ СТРАТЕГИЙ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ И ВОСПРИЯТИЯ ДЕТСКО- РОДИТЕЛЬСКОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ И ИХ МАТЕРЕЙ**

### **2.1. Организация, база, методы исследования**

Диссертационное исследование проводилось в несколько этапов: первый этап – подготовительный (поисковый). На данном этапе был проведен теоретический анализ литературы по изучаемой проблеме. Были даны определения понятию «совладающее поведение», нами рассмотрены различные подходы к пониманию данного феномена, описано развитие стратегий совладающего поведения в онтогенезе. Показано, что детско-родительское взаимодействие влияет на формирование совладающего поведения в младшем школьном возрасте. Определены направления исследования, методология, гипотеза, объект, предмет и методы.

На втором (диагностическом) этапе – выполнялся подбор психодиагностического инструментария и проведение обследования. В ходе исследования осуществлялся сбор эмпирических данных и их математико-статистическая обработка. Проводилась систематизация, количественная обработка результатов исследования.

На третьем (заключительном) этапе – проведено теоретическое обобщение, на основе которого осуществлялась разработка коррекционной программы. Определены подходы психологической коррекции, представлена структура программы, а также организационные условия проведения занятий.

Исследование проводилось на базе МБОУ г. Иркутск СОШ № 39. Была скомплектована целевая группа, в которую вошли 105 младших

школьников (1 – 4 классы) средний возраст составил – 9,8 лет, по половому составу 57% мальчиков, 43% девочек. Всего было исследовано 8 учебных групп.

Вторую целевую группу составили 105 матерей младших школьников, средний возраст испытуемых составил – 32,6 лет. Всего в исследовании приняли участие 210 испытуемых.

Сбор психодиагностической информации проводился по расписанию занятий в учебных классах в одно и то же время, не нарушался обычный режим работы, сохранялась привычная обстановка. С каждым классом состоялись 2-3 встречи в течение месяца, по 30 минут каждая.

Перед началом психодиагностического исследования проводилась беседа. Её целью было предупреждение ложных ответов и возможного неискреннего отношения, а также повышение мотивации в ситуации обследования.

Диагностика осуществлялась в форме группового и индивидуального тестирования. Обследование респондентов 1 и 2 классов – индивидуально, в силу их возрастных особенностей, 3 и 4 – группами. Диагностика матерей проводилась во время родительских собраний групповым тестированием и частично, индивидуально.

Рассмотрим схему проведения диагностического исследования на рисунке 1. Для изучения детско-родительских отношений были использованы две методики: «Взаимодействие родитель – ребенок» и «Анализ семейных взаимоотношений». Опросник «Взаимодействие родитель – ребенок» (ВРР) разработан И.М. Марковской, модифицирован А.В. Смирновой в 2010 г. [80; с. 43-49.]. Данная методика предполагает два варианта: первый – для родителей (Приложение 1), второй – для младших школьников (Приложение 2).

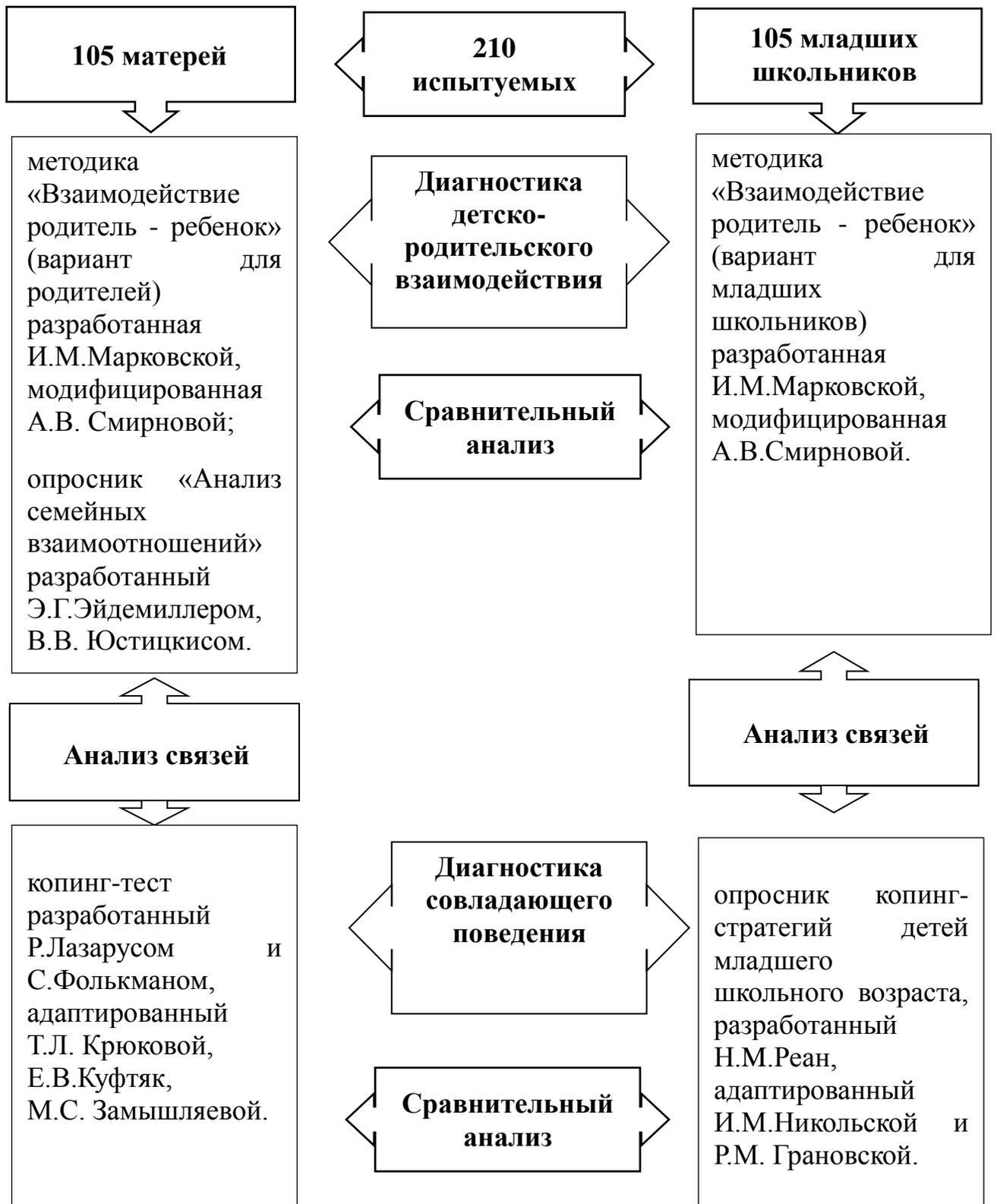


Рис. 1. Схема проведения диагностического исследования

Опросник включает 60 утверждений, направленных на выявление субъективной позиции детско-родительского взаимодействия. При

заполнении опросника матерям и детям младшего школьного возраста предлагалось оценить степень согласия с каждым утверждением по 5 – бальной системе: 5 – несомненно, да (очень сильное согласие); 4 – в общем да; 3 – и да, и нет; 2 – скорее нет, чем да; 1 – нет (абсолютное несогласие).

Опросник включает в себя следующие 10 шкал:

Шкала «нетребовательность – требовательность». Высокие оценки. Требования к ребенку очень велики, не соответствуют его возможностям. На него возлагается «повышенная моральная ответственность». Низкие оценки. Минимальность обязанностей, запретов. Ребенок не несет ответственности ни за поступки, ни за самообслуживание, ни за учебу.

Шкала «мягкость – строгость». Высокие оценки. Преобладает суровость, строгость мер, применяемых к ребенку. Жесткость правил установленных во взаимодействии. Низкий уровень. Снижена степень принуждения детей к чему-либо. Родители относятся к детям нежно, с теплотой и пониманием, доброжелательно, много с ними общаются.

Шкала «автономность – контроль». Высокие оценки. Проявляется в мелочной опеке, навязчивости, ограничительности. Низкий контроль может приводить к полной автономии ребенка, к вседозволенности, неограниченной свободе.

Шкала «эмоциональная дистанция – эмоциональная близость». Высокие оценки говорят о желании делиться с родителями самым сокровенным и важным. Ребенок доверяет и его отношения с родителями насыщены положительными эмоциями. Низкие оценки. При эмоциональной дистанции наблюдается недостаток в позитивных эмоциональных отношениях и доверии.

Шкала «отвержение – принятие». Высокие оценки. Признание права ребенка на присущую ему индивидуальность, неповторимость,

непохожесть на других членов семьи, со всеми свойственными ему качествами. Низкие оценки. Родители не испытывают удовольствие от общения с ребенком, видят в нем множество недостатков, приписывают ему личностную и социальную недостаточность. Таким родителям свойственна постоянная критика, осуждение, придирки в сторону ребенка.

Шкала «отсутствие сотрудничества – сотрудничество». Высокие оценки. Высокая включенность ребенка во взаимодействие, признание его прав и достоинств. Такое взаимодействие отражает равенство и партнерство в отношениях родителей и ребенка. Низкие оценки. Низкая включенность ребенка в семейное взаимодействие. Родители применяют свою власть, и не побуждают детей выражать свое собственное мнение.

Шкала «тревожность за ребенка». Высокие оценки. Повышенная склонность родителей испытывать беспокойство за жизнь, здоровье, эмоциональное состояние ребенка, независимо от того, насколько реальны причины. Низкие оценки. Уверенность родителей в силах и возможностях своего ребенка.

Шкала «непоследовательность – последовательность». Высокие оценки говорят о ясности, непротиворечивости и последовательности требований родителей, в своем отношении к ребенку, в применении наказаний и поощрений. Низкие оценки свидетельствуют о непоследовательности родителя, которая может быть следствием эмоциональной неуравновешенности, воспитательной неуверенности.

Шкала «воспитательная конфронтация в семье». Эта шкала позволяет определить частоту и степень согласия между родителями и детьми. Очень высокие оценки говорят о развитом понимании между детьми и взрослыми. Низкие оценки свидетельствуют о наличии противоположных точек зрения родителей или родителя и ребенка по

поводу воспитательной ситуации в семье. Это проявляется в частых конфликтах и враждебности.

Шкала «удовлетворенность отношениями». Высокие оценки. Наибольшая степень удовлетворенности отношениями между родителями и детьми как с той, так и с другой стороны. Низкие оценки свидетельствуют о низкой степени удовлетворенности отношениями между родителями и детьми с обеих сторон.

Показатели 10 шкал опросника «Взаимодействие родитель – ребенок» варьировались от 0 до 100%. К низкому уровню относились от 0 до 30%; к среднему уровню от 40 до 70%; к высокому уровню показатели в диапазоне от 80 до 100%. Испытуемые должны были дать оценку уровню взаимодействия в семье.

Опросник «Анализ семейных взаимоотношений» (АСВ) (вариант для родителей). Предложен Э.Г. Эйдемиллером, В.В. Юстицкис в 1990 г. [160]. Данная методика содержит 130 утверждений (Приложение 3), касающихся родительского отношения, и диагностирует типы негармоничного воспитания. Опросник содержит, во-первых, специальные шкалы для выявления различных отклонений в отношениях родителей и детей; во-вторых, шкалы неустойчивых типов воспитания и личностных проблем родителей.

1) Уровень протекции в процессе воспитания. Здесь выделяются два уровня: «гиперпротекция» (шкала Г+) при которой родитель много сил и внимания уделяет ребенку; «гипопротекция» (шкала Г-) характеризуется ситуацией, когда времени на ребенка не хватает.

Степень удовлетворения потребности ребенка. Возможны два отклонения: «потворствование» (шкала У+) т.е. родители очень балуют ребенка; «игнорирование потребностей» (шкала У-) характеризуется игнорированием потребностей ребенка.

Количество требований к ребенку в семье. Выделяют шесть параметров: «чрезмерность требований – обязанностей» (шкала Т+) к ребенку со стороны родителей предъявляется максимально много требований; «недостаточность требований – обязанностей» (шкала Т-) выражается в минимальности требований; «чрезмерность требований – запретов (шкала З+)» ребенку ничего нельзя, самостоятельность ограничена; «недостаточность требований – запретов к ребенку» (шкала З-) т.е. вседозволенность ребенка; «чрезмерность санкций» (шкала С+) рассматривается строгость родителей; «минимальность санкций (шкала С-)» родители воспитывают ребенка без каких-либо наказаний.

2) Неустойчивость типа воспитания, - речь идет о частоте смены стиля воспитания: «потворствующая гиперпротекция» (шкалы Г+, У+, при Т -, З-, С-); «доминирующая гиперпротекция» (шкалы Г+, У±, Т±, З+, С±); «повышенная моральная ответственность» (шкалы Г+, У-, Т+); «эмоциональное отвержение» (шкалы Г-, У-, Т±, З±, С±); «при жестоком обращении родителей с детьми» (шкалы Г-, У-, Т±, З±, С+); «гипопротекция» (шкалы Г-, У-, Т-, З-, С±).

Личные аспекты родителей: «расширение сферы родительских чувств» (шкала РРЧ) чаще установка родителей на идеализацию отношений с детьми; «предпочтение в ребенке детских качеств» (шкала ПДК), т.е. родители стимулируют развитие психологического инфантилизма; «воспитательная неуверенность родителя» (шкала ВН), поведение сомневающегося, неуверенного родителя; «фобия утраты ребенка» (шкала ФУ), страх родителей потерять ребенка; «неразвитость родительских чувств» (шкала НРЧ), характерно поведение родителя, который отягощён родительскими обязанностями; «проекция на ребенка собственных нежелательных качеств» (шкала ПНК), стремление родителя в любом поступке выявить нехорошие помыслы ребенка; «вынесение

конфликта между супругами в сфере воспитания» (шкала ВК), частые высказывания критических замечаний в методах воспитания супруга; «сдвиг в установках родителя по отношению к ребенку в зависимости от пола ребенка» (шкала ПЖК и ПМК), наблюдается неосознаваемое приписывание стереотипного поведения ребенку.

Матерям предлагалось внимательно прочитать предложенные утверждения, и либо согласиться с ними, либо опровергнуть их. В результате подсчитывалась частота встречаемости воспитательных воздействий по всем шкалам, по каждой выборке испытуемых. Таким образом, данная диагностическая методика позволяла изучить особенности воспитания родителей, которые способствовали возникновению и развитию патологических изменений личности ребенка.

При изучении стратегий совладающего поведения учащихся мы опирались на опросник копинг-стратегий для детей младшего школьного возраста, который был разработан Н.М. Реан, адаптирован И.М. Никольской и Р.М. Грановской. Методика опубликована в 2010 году, её целью являлось исследование стратегий совладания детей 8 – 12 лет [107]. Опросник включал 26 стратегий совладающего поведения. Испытуемым предлагалось подумать о том, что они делали, когда чувствовали напряжение или беспокойство, и отметить в регистрационных бланках те копинг-стратегии (способы поведения), которые чаще всего они использовали в трудных, стрессовых ситуациях (Приложение 4).

На основе стратегий, предложенных И.М. Никольской и Р.М. Грановской [107] совместно с Г.С. Корытовой [64], нами были соотнесены предлагаемые стратегии совладающего поведения с базисными стратегиями, где их оценка происходила по показателям

удельного веса в общей структуре и степени их выраженности, эффективности, которые представлены в таблице 2.

Основная характеристика базисных стратегий совладания:

К эффективным стратегиям совладания относятся: стратегия «решение проблем» и «поиск социальной поддержки». «Разрешение проблемы» – активная поведенческая стратегия, при которой человек старается использовать все имеющиеся у него личностные ресурсы для поиска возможных способов эффективного разрешения проблемы. «Поиск социальной поддержки» – активная поведенческая стратегия, при которой человек для эффективного разрешения проблемы обращается за помощью и поддержкой к внешней среде: семье, родственникам, друзьям, знакомым, значимым другим, к социальному окружению.

Таблица 2

Распределение стратегий детей младшего школьного возраста  
по базисным стратегиям совладающего поведения

Эффективность стратегии	Базисные стратегии	стратегии совладающего поведения
Эффективные стратегии	Разрешение проблемы	Прошу прощения или говорю правду; Думаю об этом; Стараюсь расслабиться, оставаться спокойным.
	Поиск социальной поддержки	Обнимаю или прижимаю к себе кого-то близкого, любимую вещь или глажу животное (собаку, кошку и пр.); молюсь; говорю сам с собой; говорю с кем-нибудь.

Малоэффективные стратегии	Игнорирование проблем	<p>Остаюсь сам по себе, один; плачу и грущу; мечтаю, представляю себе что-нибудь; гуляю вокруг дома или по улице; рисую, пишу или читаю что-нибудь; ем или пью; играю во что-нибудь; бегаю или хожу пешком; сплю; стараюсь забыть; гуляю, бегаю, катаюсь на велосипеде; смотрю телевизор, слушаю музыку.</p>
Неэффективные стратегии	Конфронтативная стратегия	<p>Кусаю ногти или ломаю суставы пальцев; делаю что-то подобное; борюсь или дерусь с кем-нибудь; схожу с ума; бью, ломаю или швыряю вещи; дразню кого-нибудь; воплю и кричу.</p>

К малоэффективным отнесена стратегия «игнорирование проблем» это пассивная поведенческая стратегия, при которой человек старается не замечать проблему, избегает контакта с окружающей его действительностью.

К неэффективным причисляют «конфронтативную стратегию» представляющую собой активную поведенческую стратегию, при которой человек проявляет определенную степень враждебности по изменению ситуации.

В результате подсчитывалась сумма «сырых» баллов по четырем стилям. Таким образом, возможный диапазон полученных «сырых» баллов для разных шкал варьировался. Шкала 1 – решение проблемы (минимальная оценка – 0 баллов, максимальная – 3); шкала 2 – поиск социальной поддержки (минимальная оценка – 0 баллов, максимальная – 4); шкала 3 – игнорирование проблем (минимальная оценка – 0 баллов, максимальная – 12); шкала 4 – конфронтативная стратегия (минимальная оценка – 0 баллов, максимальная – 7).

Методический инструментарий, раскрывающий стратегии совладающего поведения матерей учащихся, представлен копинг-тестом «Опросник о способах копинга», «Way of Coping Questionnaire» (WCQ). Он был предложен Р. Лазарусом и С. Фолькманом в 1988 году, адаптирован Т.Л. Крюковой, Е.В. Куфтык в 2004 [69]. Опросник позволяет диагностировать способы преодоления трудностей в жизненных ситуациях. Копинг-тест состоит из 50 вопросов, касающихся поведения в трудной жизненной ситуации, которые составляют 8 копинг-механизмов. Но для нашего исследования были использованы следующие 4 шкалы:

Шкала «планирования решения проблемы» состоит из пунктов, касающихся активных способов эффективного разрешения проблемы. Приведем примеры, утверждений «...пользовался прошлым опытом – мне приходилось уже попадать в такие ситуации», «...сосредотачивался на том, что мне нужно было делать дальше – на следующем шаге» (полный вариант текста опросника приведен в приложении 5.).

В шкалу «поиск социальной поддержки» вошли утверждения «...искал сочувствия и понимания у кого-нибудь», «...говорил с кем-либо, кто мог конкретно помочь в этой ситуации». Данная шкала является также активной поведенческой стратегией эффективного разрешения.

Шкала «бегство – избегание» является пассивной поведенческой стратегией. Примером могут быть такие высказывания: «...пытался улучшить свое самочувствие едой, выпивкой, курением или лекарствами», «...представлял себе, фантазировал, как все это могло бы обернуться».

Шкала «конфронтативный копинг» отражает утверждения, содержащие агрессивные, враждебные усилия, действия по изменению стрессового события, а также готовность к безрассудному риску. Примером послужили следующие высказывания: «старался дать какой-то выход своим чувствам»; «... срывал свою досаду на тех, кто навлекал на меня проблемы». В нашем случае объектом агрессии могли быть и собственные дети респонденток.

Методика предполагает работу со специальными бланками, где респонденту предлагалось оценить степень согласия с ситуацией, как бы он поступил, оказавшись в трудной ситуации». Обработка результатов производилась путем выбора частоты подсчета баллов, суммируя по каждой шкале: «никогда» – 0 баллов; «редко» – 1 балл; «иногда» – 2 балла; «часто» – 3 балла.

Результаты были распределены по уровням выраженности стратегий совладания в соответствии с ключом: от 0 до 6 баллов – низкий уровень, свидетельствует об адаптивном варианте копинга; от 7 до 12 – средний, адаптированный потенциал человека в пограничном состоянии; от 13 до 18 баллов – высокая напряженность копинга, свидетельствующая о выраженной дезадаптации.

Анализ полученных результатов исследования проводился с применением статистических методов обработки данных. Для выявления достоверности различий и решения вопроса о том, отличаются ли статистически достоверно значения детско-родительского взаимодействия в оценках матерей и детей младшего школьного возраста, мы использовали U–критерий Манна-Уитни.

С целью выявления достоверности распределения по выбору стратегий совладания детьми младшего школьного возраста и их матерями, мы применяли непараметрический  $\chi^2$ – критерий Пирсона.

Для оценки степени и величины связи между психологическими характеристиками детско-родительского взаимодействия и стратегиями совладающего поведения матерей и младших школьников использовался метод ранговой корреляции Спирмена.

Для выявления интернализации мы выделили группы детей и матерей с различным восприятием детско-родительского взаимодействия, далее путем статистического анализа с применением ранговой корреляции Спирмена были выявлены положительные и статистически значимые корреляционные связи между двумя рядами данных отражающих совладающее поведение матери и ребенка младшего школьного возраста. Данные связи позволили говорить о том, что чем более развита стратегия совладающего поведения у матери, тем более выражена данная стратегия совладания у младшего школьника.

Компьютерную статистическую обработку результатов, полученных с помощью данных методик, мы проводили при помощи статистического пакета «SPSS Statistics 22».

## 2.2. Результаты изучения детско-родительского взаимодействия с позиций матери и ребенка

Анализ результатов исследования начнем с рассмотрения особенностей восприятия матерями детско-родительского взаимодействия, представленного на рисунке 2. Из рисунка видно, что наибольшее количество (57%) матерей младших школьников имеют высокие показатели тревожности за ребенка. Для них характерно ощущение постоянного безосновательного беспокойства за благополучие и состояние здоровья, чрезмерного желания ежесекундного удовлетворения всех без исключения желаний, из-за кажущейся им незрелости, несамостоятельности, неуспешности детей. Такая неопределенная тревога является труднопереносимым переживанием для самих родительниц.

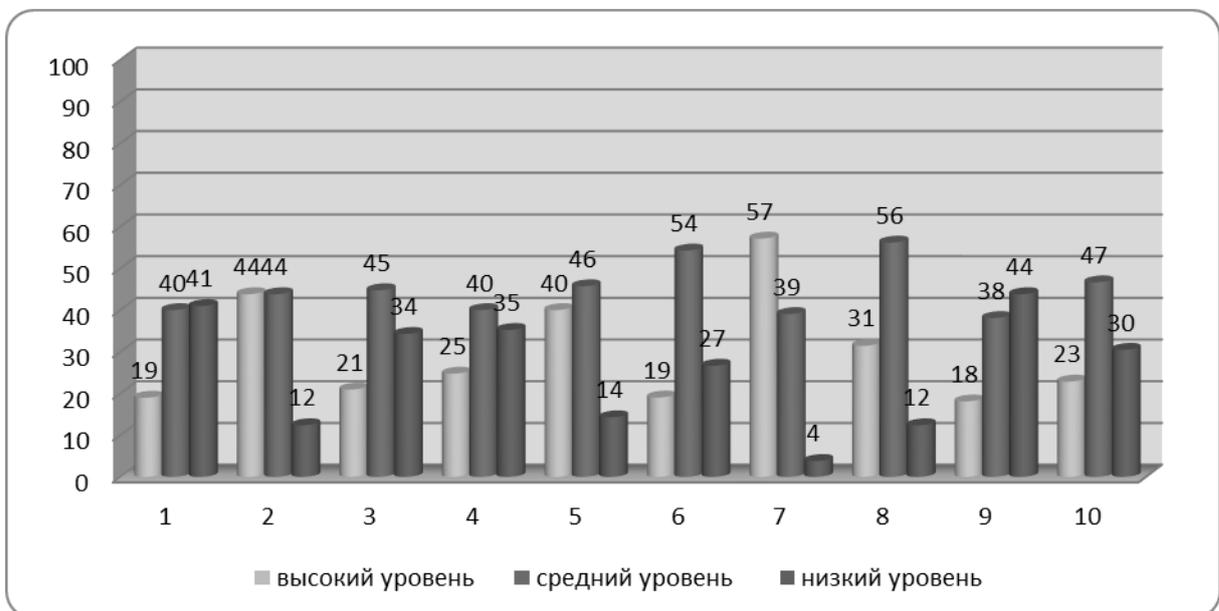


Рис. 2. Особенности проявления детско-родительского взаимодействия в группе матерей младших школьников (%)

Примечание: 1 – шкала «нетребовательность»; 2 – шкала «строгость»; 3 – шкала «контроль»; 4 – шкала «эмоциональная близость»; 5 – шкала «принятие»; 6 –

шкала «сотрудничество»; 7 – шкала «тревожность за ребенка»; 8 – шкала «последовательность»; 9 – шкала «воспитательная конфронтация в семье»; 10 – шкала «удовлетворенность отношениями».

Строгими себя считают 44% респонденток, что говорит о родительской власти, суровости, недоверчивости и жёсткости во взаимодействии. Можно предположить, что материнская обеспокоенность компенсируется неукоснительным выполнением требований, скупостью выражения положительных эмоций, которые подавляют индивидуальность, лишают самостоятельности, блокируют личностное развитие ребенка.

На уровне средних значений 56% матерей стараются быть последовательными в воспитании ребенка, проявляющими эмоциональную уравновешенность, предъявляющими согласованные требования в применении средств наказания и поощрения на разных этапах социализации. У 54% родительниц готовыми на сотрудничество, они стараются уделять больше времени совместной деятельности, знают интересы и проблемы ребенка, совместно планируют конструктивные решения проблемных ситуаций, однако признают, что это не всегда получается.

Состояние удовлетворенности материнско-детскими отношениями, которое характеризуется субъективным восприятием счастья, эмпатии, духовной близости, ощущают 47% испытуемых. Для 46% респонденток свойственны принимающие, не критичные отношения, с адекватным отношением к возрастным особенностям и характеру детей. Они поощряют его в действиях, но разборчиво относясь к его нуждам, проявляют при этом здравый смысл. В сложных ситуациях предпочитают разьяснять, однако и наказание является для них средством воспитания.

Умеренный уровень контролирующих действий приписывают 45% опрошенных, видя себя в меру регулируемыми, управляемыми и

направляющими на разумный путь младших школьников. Эмоциональную близость с ребенком ощущают 40% матерей. Тот факт, что показатели близости являются адекватными, определяет не доминирующую зависимость матери от ребенка или ребенка от матери, а духовную, интуитивную привязанность, связь со своими детьми. Таким образом, матери разумно оценивают эмоционально-кооперативное взаимодействие и испытывают устойчивые положительные чувства к своим детям младшего школьного возраста.

Для большого количества респонденток (44%) характерными являются низкие значения воспитательной конфронтации в семье. Матери говорят о разногласиях в семье, конфликтах, ссорах в вопросах воспитания. В результате психологически неблагоприятных отношений родителей или прародителей со стороны детей отмечается истерическое, агрессивное поведение, непослушание, негативизм, оппозиция и игнорирование действий родителей.

Свойственным для семейного взаимодействия недостаток требований отмечают 41% испытуемых, т.е. матери понимают, что безответственность, безразличие ребенка, является следствием их сильной занятости, непоследовательности в предъявляемых требованиях и запретах, попустительском отношении к контролю за их выполнением, нерешительности в способах и средствах наказаний. Мы предполагаем, что в результате описанного бессилия матерей наблюдается увеличение конфликтных ситуаций в семье.

Суммируя, можно сказать, что восприятие матерями детско-родительского взаимодействия определяются средними значениями шкал опросника, что говорит о оптимальном эмоциональном контакте с ребенком. Однако, для этих отношений характерна излишняя строгость и

тревожность за детей, а также нетребовательность и наличие небольших семейных конфликтов.

Перейдем к рассмотрению выявленных нарушений воспитания в оценках родительниц. На рисунке 3 представлено распределение показателей нарушений взаимоотношений со стороны матерей.

Представленные на рисунке данные свидетельствуют о том, что обнаружено сравнительно небольшое количество нарушений в детско-родительском взаимодействии. Чаще всего испытуемые демонстрировали воспитание по типу «доминирующая, потворствующая гиперпротекция»: например, 21% родительниц говорят о вседозволенности, неограниченности в воспитании, где отсутствуют какие-либо наказания, считая их негуманными. Отсутствие запретов в воспитании признают 17% матерей, считая поощрение наиболее действенным, эффективным в детско-родительских взаимоотношениях, приводящим к желаемому поведению.

Недостаточность требований и обязанностей превалирует у 13% испытуемых (рис.3), что выражается в отсутствии со стороны матери объяснений, почему они поступают так или иначе. Их непостоянство следствие того, что ребенок не имеет социальных, поведенческих ограничений. Такое поведение в большинстве случаев приводит к неумению, невладению детьми рефлексивного анализа ситуаций. Очень балуют, удовлетворяя все желания, трепетно относясь ко всем прихотям ребенка, 5% матерей из числа выборки.

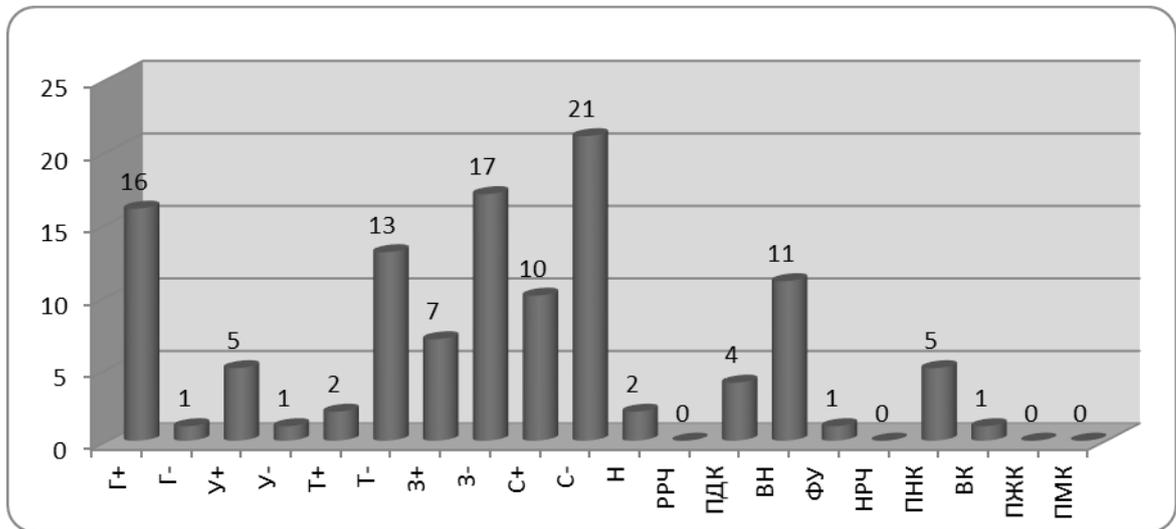


Рис. 3. Распределение показателей нарушений взаимоотношений со стороны матерей %.

Примечание: шкала Г+ – «гиперпротекция»; шкала Г- – «гипопротекция»; шкала У+ – «потворствование»; шкала У- – «игнорирование потребностей»; шкала Т+ – «чрезмерность требований – обязанностей»; шкала Т- – «недостаточность требований – обязанностей»; шкала З+ – «чрезмерность требований – запретов»; шкала З- – «недостаточность требований – запретов»; шкала С+ – «чрезмерность санкций»; шкала С- – «минимальность санкций»; шкала Н – «неустойчивость типа воспитания»; шкала РРЧ – «расширение сферы родительских чувств»; шкала ПДК – «предпочтение в ребенке детских качеств»; шкала ВН – «воспитательная неуверенность родителя»; шкала ФУ – «фобия утраты ребенка»; шкала НРЧ – «неразвитость родительских чувств»; шкала ПНК – «проекция на ребенка собственных нежелательных качеств»; шкала ВК – «вынесение конфликта между супругами в сферу воспитания»; шкала ПЖК и ПМК – «предпочтение женских или мужских качеств в ребенке».

Другую группу нарушений (рис.3) составили патологии воспитания такие как эмоциональное отвержение или гипопротекция. У 10% опрошенных отмечается склонность к чрезмерной строгости, суровости в наказаниях за незначительные проступки. Чрезмерное количество требований предъявляют 7% матерей, они осознают, что разрабатывают и контролируют системы правил, которыми необходимо руководствоваться ребенку, неукоснительно их соблюдать и выполнять. У 2% респонденток наблюдается предъявление к ребенку чрезмерного количества обязанностей, которыми он обременен в бытовом плане, а на детство время ограничено.

Для 1% опрошенных характерна ситуация, в которой ребенок находится на периферии внимания, до него не доходят руки матери из-за сильной профессиональной занятости или необходимости ухода за младшими детьми. Также 1% составили представительницы, для которых характерно пренебрежение нуждами ребенка. Хотя такие родительницы и осознают потребности детей, однако для них обстоятельства продиктованы временной ограниченностью или материальной несостоятельностью.

Рассматривая показатели по шкалам личностных проблем матерей младших школьников, мы наблюдали единичные показатели, которые распределились следующим образом. Состояние воспитательной неуверенности испытывают 11% матерей, т.е. родительницы, сомневающиеся в средствах поощрения и наказания, демонстрируют свою нерешительность в методах воспитания, проявляя излишнюю тревожность в ходе принятия решений.

Проекция на ребенка своих нежелательных качеств характерна для 5% испытуемых, для 4% характерно предпочтение в детях инфантильных качеств. А большинстве случаев источником становится гиперопекающие отношения эгоистичных матерей, которые формируют у детей выученную беспомощность. Неустойчивость воспитания отмечается у 2% опрошенных, т.е. отсутствие стабильного контроля за выполнением выдвигаемых требований, запретов, что являлось результатом сверх сильной занятости матерей. В минимальном количестве (по 1%) обнаружены следующие нарушения воспитания: фобия утраты, которая формируется в результате сильной болезни или риска потери ребенка и конфликты между супругами в сфере воспитания.

Нарушений воспитания матерей по показателям: расширение сферы родительских чувств, неразвитость родительских чувств, сдвиг в

установках родителя по отношению к ребенку в зависимости от женского или мужского пола ребенка, выявлено не было. Следует подчеркнуть, что все перечисленные нарушения детско-родительского взаимодействия могут по разному сочетаться у родительниц.

Обратимся теперь к рассмотрению особенностей восприятия детей младшего школьного возраста детско-родительского взаимодействия по методике И.М. Марковской (рисунок 4).

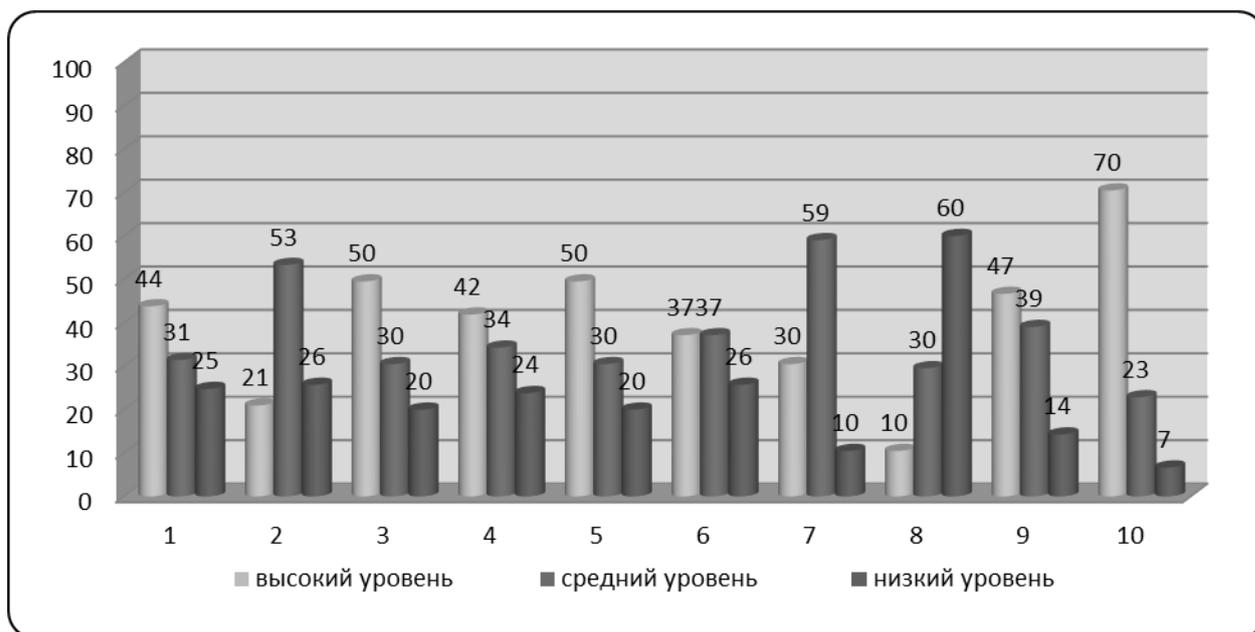


Рис. 4. Особенности проявления детско-родительского взаимодействия в группе учащихся младшего школьного возраста (%)

Примечание: 1 – шкала «требовательность»; 2 – шкала «строгость»; 3 – шкала «контроль»; 4 – шкала «эмоциональная близость»; 5 – шкала «принятие»; 6 – шкала «сотрудничество»; 7 – шкала «тревожность за ребенка»; 8 – шкала «непоследовательность»; 9 – шкала «воспитательная конфронтация в семье»; 10 – шкала «удовлетворенность отношениями».

В группе младших школьников наибольшее количество значений находятся на высоком уровне в показателях детско-родительского взаимодействия. Так 70% учащихся демонстрируют большую удовлетворенность отношениями, в общении с родителями они переживают положительно окрашенные психические состояния счастья и

радости, уверенность в материнской любви. Для 50% детей характерно ощущение надежного принятия, эмоциональной поддержки со стороны родителей, т.е. дети не проявляют чувств тревожности, беспокойства, страхов за совершенные ошибки, промахи.

Высокие показатели воспитательной конфронтации в детско-родительском взаимодействии отмечают 47% младших школьников, что характеризует благоприятный психологический климат и присутствие атмосферы взаимного уважения. Отношения, охарактеризованные как эмоционально близкие, доверительные, в которых проявляется теплота и ласка, включенное общение матери, признают 42% учащихся. Взаимодействие, основанное на сотрудничестве, испытывают 34% детей, то есть опрошенные описывают партнерские, равноправные позиции, где мнение ребенка имеет не последнее место. Все перечисленные показатели характеризуют благоприятное взаимодействие, что способствует формированию уверенности ребенка в себе при преодолении тяжелых, стрессовых ситуаций.

При всем этом, по мнению 44% учащихся, родительницы возлагают огромное количество требований, запросов для них, внутренних стремлений подтянуть до «идеального ребенка». Чрезмерное количество мелочных контролирующих действий за выполнением предъявляемых обязанностей проявляют 50% матерей, нарушая самооценку и уверенность в своих силах.

На среднем уровне выражены показатели тревожности за ребенка (59%) т.е. дети отмечают волнение, беспокойство родителей, однако, данное поведение они воспринимают как должное, которое не слишком обременяет их жизнедеятельность. Адекватный уровень строгости оценивают 53% испытуемых как демократичный стиль взаимодействия.

Низкие значения были отмечены по показателю «непоследовательность» (60%), что демонстрирует неуверенность матерей в методах воспитания, их нелогичность в выдвигаемых требованиях и запретах, что вызывает чувство тревоги, неуверенность ребенка в себе и своих силах. Только 10% детей отмечают последовательность родителей, в результате этого формируются четкие представления что такое «хорошо – плохо», «правильно – неправильно».

Для определения достоверности различий в восприятии процесса детско-родительского взаимодействия между группами матерей и детей младшего школьного возраста был проведен статистический анализ результатов. Для этого был применен U – критерий Манна Уитни (см. таблицу 3).

Как видно из таблицы 3, применение данного критерия показало наличие статистически значимых различий на уровне  $p < 0,001$ . Так, дети младшего школьного возраста ощущают со стороны матерей большое количество требований, запросов на самостоятельность, самодостаточность, т.е. ребенок должен сам выполнять домашние обязанности, готовиться к домашним заданиям, а также уметь занять себя без активной помощи родителей, когда они заняты.

Также значимые отличия наблюдаются в показателях уровня контроля и тревожности, например, дети из-за сильного беспокойства родителей отмечают опекающие действия, навязчивые проверки, где матери считают правомерным вмешательство в личное пространство ребенка. Все это способствует формированию заниженной самооценки детей, отсутствию веры в себя и в собственные возможности.

Сравнение данных детско-родительского взаимодействия  
группы матерей и детей младшего школьного возраста

№	Названия по показателям	Матери мл. школьников		Дети мл. школьного возраста		U – Манна-Уитни	Значимость р
		среднее	стат. Откл.	Среднее	стат. Откл.		
1	Требовательность	48,10	24,42	62,10	29,01	3862,5	<b>p&lt;0,001</b>
2	Строгость	65,90	21,52	52,00	25,62	3768,5	<b>p&lt;0,001</b>
3	Контроль	51,24	25,14	64,95	27,53	3811,0	<b>p&lt;0,001</b>
4	Эмоциональная близость	50,67	27,18	64,10	30,40	4042,0	<b>p&lt;0,001</b>
5	Принятие	65,14	24,58	68,38	30,45	4747,5	p<0,08
6	Сотрудничество	50,10	25,78	57,81	30,85	4684,5	p<0,07
7	Тревожность за ребенка	33,33	16,79	44,19	20,51	3735,0	<b>p&lt;0,001</b>
8	Последовательность	62,38	21,82	36,10	24,23	2350,0	<b>p&lt;0,001</b>
9	Воспитательная конфронтация в семье	47,05	25,19	66,28	23,23	3122,0	<b>p&lt;0,001</b>
10	Удовлетворенность отношениями	52,88	26,46	80,76	24,68	2210,5	<b>p&lt;0,001</b>

Для учащихся младшего школьного возраста характерны более высокие показатели эмоциональной близости, чувствительности во

взаимодействии с матерями и удовлетворенности отношениями. Выявлены значимые различия по показателям воспитательной конфронтации. Так, матери острее ощущают любое противостояние супруга и непослушание ребенка, что ведет к напряженности в семейных отношениях. Для младших школьников более характерно проявление гибкости во взаимодействии, они способны молча принять критику и замечания взрослых.

Матери младших школьников в большей степени видят себя более строгими, жесткими, взыскательными, принуждающими детей к выполнению требований, обязанностей. А также значимые отличия наблюдаются в большей выраженности последовательности родительниц. Так, матери считают, что поступательно, шаг за шагом предъявляют обоснованные правила, нормы поведения в желании добиться от детей социально приемлемых действий, поступков.

Сравнительный анализ не выявил достоверных различий в показателях сотрудничества и принятия. Следовательно, взаимодействующие и взаимопомогающие отношения, в которых отсутствуют бесконечные замечания, критика, сравнение с другими детьми со стороны родительниц, позволяет участниками адекватно взглянуть на процесс взаимодействия.

Учитывая проведенный выше анализ, мы можем констатировать, что восприятие детско-родительского взаимодействия со стороны матери и ребенка младшего школьного возраста достоверно различается. Матери и дети по разному воспринимают детско-родительское взаимодействие, что вероятно связано с выраженным когнитивным анализом её взаимодействия с ребенком, ориентацию на оценку взаимодействия с позиции социальных стереотипов и социального сравнения. Рассмотренное порождает большую критичность восприятия

взаимодействия матери с ребенком, неудовлетворенность собственной родительской позицией и поведением младшего школьника. Для детей младшего школьного возраста детско-материнское взаимодействие представляется более благоприятным, чем самим родительницам, что согласуется в данными полученными И.М. Марковской [81].

### **2.3. Результаты изучения стратегий совладающего поведения у младших школьников и их матерей**

В связи с поставленными задачами изучения стратегий совладания детей младшего школьного возраста и их матерей, представляется интересным рассмотреть, как разные стили детско-родительского взаимодействия влияют на формирование стратегий совладающего поведения детей. Для этого нами было проведено сравнительное изучение совладающего поведения детей младшего школьного возраста и проанализирована его зависимость от стратегий матерей.

Качественное детско-родительское взаимодействие, полученное в младшем школьном возрасте, по мнению Т.Л. Крюковой [71] способствуют построению эффективной модели совладающего поведения с трудными ситуациями. На основании классификации, предложенной И.М. Никольской и Р.М. Грановской [107], мы распределили стратегии совладания младших школьников по группам эффективных, малоэффективных и неэффективных. Распределение испытуемых по эффективным стратегиям представлено на рисунке 5.

Рисунок наглядно демонстрирует, что дети младшего школьного возраста активно прибегают к эффективным способам совладающего поведения. Чаще они прибегают к рефлексивному уходу, эффективному совладанию, например, таким как: «стараюсь расслабиться, оставаться

спокойным» - (88%), «смотрю телевизор, слушаю музыку» - (81%), «играю во что-нибудь» - (75%), «мечтаю, представляю себе что-нибудь» - (64%). Это свидетельствует о том, что у детей чаще преобладают стратегии когнитивного и поведенческого избегания в сочетании с воображаемым, мыслительным отдалением от проблем.

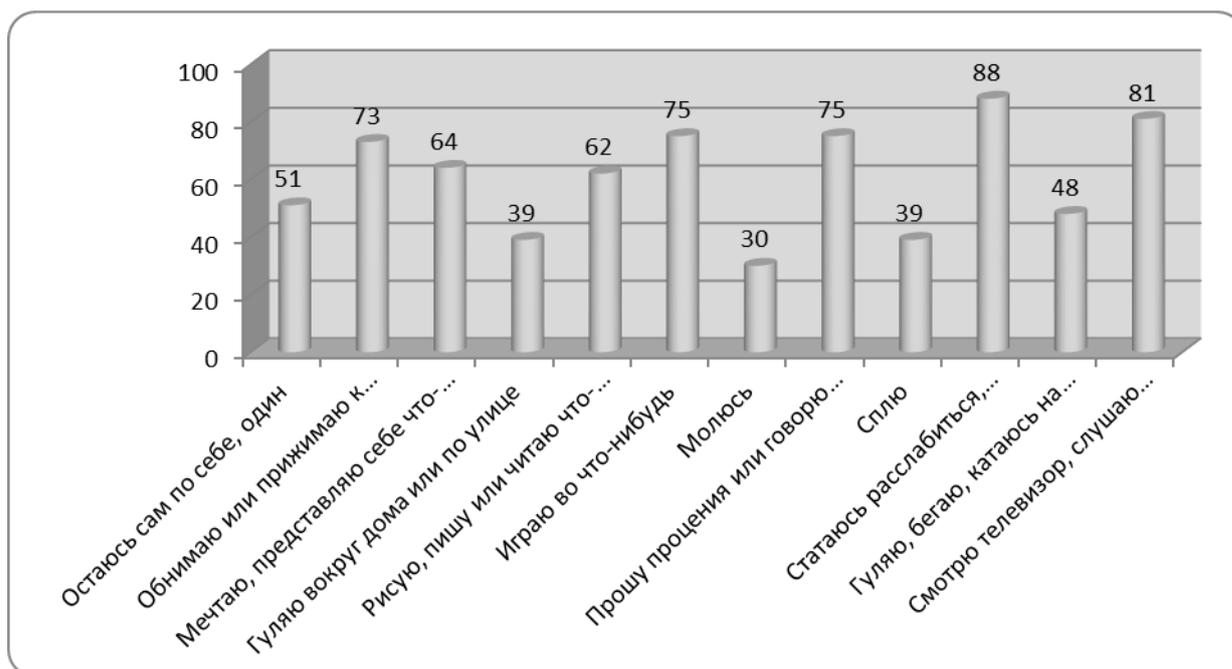


Рис. 5. Распределение по эффективным стратегиям совладания (%)

Преодоление трудных ситуаций путем поиска поддержки через социальные ресурсы: «прошу прощения или говорю правду» наблюдалось у 75%, «обнимаю и прижимаю к себе кого-то близкого, любимую вещь или глазу животное» – у (73%). Возможно, это является возрастной характеристикой, так как ребенок младшего школьного возраста проявляет сильную социальную зависимость от влияния, восприятия и способов решения стрессовых ситуаций ближайшим окружением, а, именно, со стороны матери, где ему предоставляется безоценочное принятие. Если родительница при этом использует сенсорное, тактильное

взаимодействие, то это помогает эффективнее справляться, разрешать трудные ситуации.

Возможность отвлечься, дистанцироваться от проблем путем погружения в воображаемые миры, соответствует выбору такой стратегии как рисую, пишу или читаю что-нибудь – (62%). Возможно, данный способ позволяет ребенку посмотреть на ситуацию с другой точки зрения, расширяет его кругозор, меняет восприятие мира. Для 51% детей характерен выбор относительно пассивного эффективного преодоления «остаюсь сам по себе, один», помогающий удовлетворить свою потребность «побыть в одиночестве» и найти решение возникших проблем. Получение удовольствия от физической деятельности предпочитают респонденты, выбирая такие стратегии: «гуляю, бегаю, катаюсь на велосипеде» - (48%), «гуляю вокруг дома или по улице» - (39%). Данный факт указывает на то, что здесь мы можем рассматривать первые попытки саморегуляции и контроля поведения у детей младшего школьного возраста.

Намного реже испытуемые обращаются к высшим силам через молитвы (30%), с просьбой о помощи. Таким образом, мы наблюдаем возможность переключения эмоций с режима блокирования информации на раскрытие своих духовных способностей.

Распределение по малоэффективным стратегиям совладания у младших школьников отражено на рисунке 6.

Обращает на себя внимание доминирование малоэффективной вытесняющей стратегии «стараюсь забыть» - (73%); такая реакция ребенка по мнению А. Фрейд [цит. По 161] отнимает много энергии и ведет к ограничению его активности. Ему очень трудно подобрать точные слова или их вовсе не хватает для того, чтобы найти себе оправдания, поэтому проще забыть травмирующее событие.

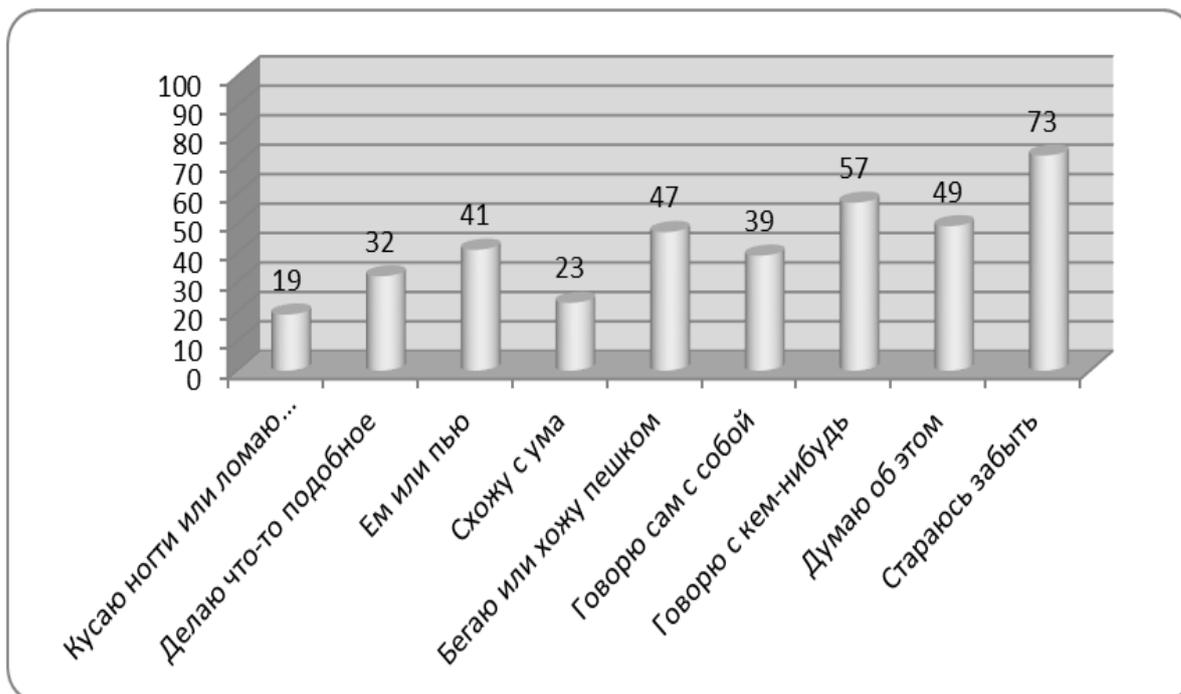


Рис. 6. Распределение по малоэффективным стратегиям совладания (%)

Для 57% младших школьников, принявших участие в исследовании, при возникновении затруднений предпочитают воспользоваться стратегией «говорю с кем-нибудь», тем самым уменьшая значимость стоящей перед ними проблемы и ослабляя собственную включенность и перекладывая ответственность с себя. Однако, только 39% детей предпочитают разговор с самим собой, вероятно, тем самым внутренний диалог приводит к ощущению самоконтроля и внутреннему плану действий, с другой стороны, это может стать признаком неуверенности и личностной тревожности ребенка.

Состояние осмысления, отреагирования через выбор стратегии «думаю об этом», свойственно для 49% респондентов, что говорит об их возможной способности «застрывать» на анализе ситуации, понимании причин, где переход к реальному решению проблемы может не произойти.

Количество испытуемых, выбравших малоэффективное защитное поведение для преодоления трудных ситуаций распределилось следующим образом. Бесцельный бег и хождение пешком предпочитают 47% испытуемых, посредством физической разрядки они пытаются выплеснуть негативные эмоции, и почувствовав состояние усталости и опустошенности, которое мешает решать трудности. Это позволяет переключаться на другой вид детской деятельности, а также снизить уровень тревожности. Пытаясь восстановить физические силы 41% детей выбирают стратегию «ем или пью», т.е. ребенок пытается регулировать свое эмоциональное состояние через заедание и таким образом старается расслабиться, не думать о проблемах.

Аффективное отреагирование выбирают незначительное количество испытуемых: «делаю что-то подобное» - (32%), «схожу с ума» - (23%), «кусаю ногти или ломаю суставы пальцев» - (19%). Для таких детей характерна неконтролируемая агрессия, которая в некоторых случаях направлена на социум и только в некоторых эпизодах внутрь, на причинение вреда себе.

Перейдем к рассмотрению распределения неэффективных стратегий совладания (рис. 7).

Анализ данного рисунка показывает, что неэффективные стратегии используются минимально. Для половины детей характерна регрессивная стратегия: «плачу и грущу» - (47%), им свойственно совладание через уход во внутренний мир, через эмоциональное отреагирование. Наименее выбираемыми детьми стратегиями являются социально неодобряемые способы: «борюсь или дерусь с кем-нибудь» - (21%), «дразню кого-нибудь» - (19%), «воплю и кричу» - (15%), «бью, ломаю или швыряю вещи» - (11%), что свидетельствует об отсутствии возможности конструктивно решать проблемы. Преодоление тяжелых ситуаций через

агрессию, борьбу, крики и унижение других учащимися младших классов не свойственно.

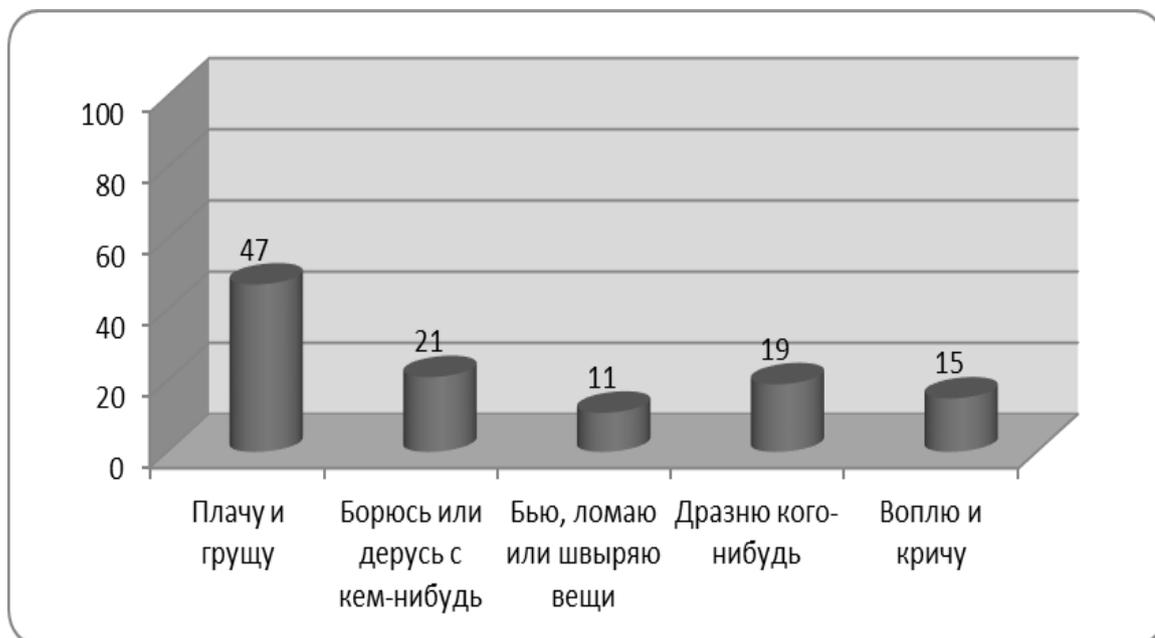


Рис. 7. Распределение по неэффективным стратегиям совладания (%)

Как видно из вышеназванных стратегий совладающего поведения, они являются неадаптивными формами поведения, так как агрессивность порождает ответную негативную реакцию со стороны социума и ведет к новым переживаниям. Данные стратегии совладающего поведения нарушают социальные связи детей с окружающими взрослыми и сверстниками.

В соответствии с изучаемыми параметрами, представленными в таблице 2, было проведено распределение базисных стратегий совладающего поведения детей младшего школьного возраста (рис.8). Как видно из рисунка, наиболее предпочитаемой совладающей стратегией у детей младшего школьного возраста является защита, связанная с процессом игнорирования стрессовых ситуаций. Так, 89% учащихся

демонстрируют выраженное стремление к вытеснению неприятной информации, уходу от принятия решений, в мир сна, фантазий или игр. У ребенка младшего школьного возраста не развито умение рефлексии, самоосмысления, абстрактного и логического мышления. И поэтому им легче уйти от поиска решений трудных ситуаций, забыть. Только 11% испытуемых характеризуются адекватным и взвешенным поведением в совладании со стрессом.

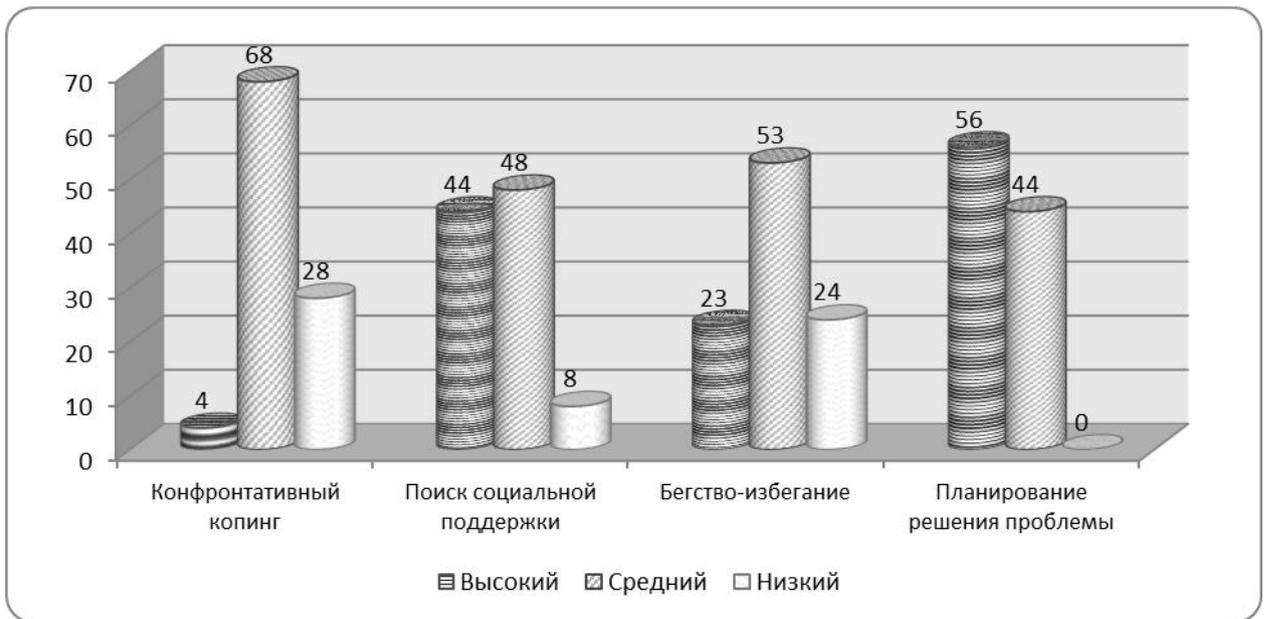


Рис. 8. Распределение младших школьников по выбору базисных стратегий совладания (%)

Активная поведенческая стратегия решения проблем, возникающая как осознанные действия на стресс, встречаются достоверно редко. Яркое стремление искать выходы из сложных ситуаций выявлен у 37% детей, следовательно, у них присутствует готовность и желание действовать, рисковать, брать на себя ответственность за возможные ошибки и добиваться высоких результатов. У 22% наблюдается пассивное отношение к жизненной ситуации, что означает меньшую готовность к преодолению препятствий, заниженная самооценка, нет желания мобилизовать внутренние ресурсы, достигать хорошего качества

работы. Таким образом, состояние размышления, озадаченности, связанные с желанием найти выход из неприятной ситуации являются нечасто применяемыми.

Больше всего у 71% испытуемых преобладает необходимость в эмоциональной, информационной и действенной поддержке со стороны матерей. Однако у 29% учащихся данная стратегия выражена слабо, возможно это связано с тем, что они либо не хотят делиться с родителями своими переживаниями, или просто сами родители не проявляют интереса к внутреннему миру своего ребенка. Полученные нами результаты согласуются с данными И.М. Никольской и Р.М. Грановской, которые отмечают, что такая стратегия является типичной для учащихся начальной школы [95].

Стоит заметить, что достоверно реже дети младшего школьного возраста применяют агрессивные способы реагирования на трудные ситуации. Так, для 77% учащихся младшей школы не свойственно проявление агрессивных способов реагирования на тяжелые ситуации. При благополучных детско-родительских отношениях особенность микросреды семьи характеризуется благоприятно-комфортной, где ничего не угрожает здоровью, личностному росту детей, удовлетворяются потребности с учетом возраста. Возможно, что они не видели агрессивных реакций у ближайшего окружения и вследствие этого не применяли их. Только 23% детей такие негативные реакции демонстрировались в семейном взаимодействии. Негативный опыт физического и душевного страдания в семейном взаимодействии переносился на объект агрессии, а процесса сопереживания человеку не происходило. С другой стороны, использование данной стратегии обеспечивает способность к самозащите, самореализации, и отстаиванию собственных интересов, достижению целей любыми способами.

Для определения достоверности различий в структуре выбора стратегий совладания с трудными жизненными ситуациями детьми младшего школьного возраста был проведен статистический анализ результатов с применением критерия  $\chi^2$  Пирсона. Применение критерия показало наличие статистически значимых различий в показателях выбора стратегии совладания ( $\chi^2=159,837$   $p=0,01$ ). Таким образом, приведенные данные убедительно свидетельствуют о том, что для детей младшего школьного возраста характерным является применение эффективного совладающего поведения, направленного на игнорирование трудных ситуаций и поиск взаимопонимающих, поддерживающих отношений с матерью.

Перейдем к описанию распределения стратегий совладания матерями младших школьников, отраженному на рисунке 9.

Рассмотрим выбор стратегий совладающего поведения при преодолении стрессовых ситуаций матерями младших школьников. Так, для 56% испытуемых характерен высокий уровень когнитивного совладания, где усилия направлены на изменение ситуации, поиск выхода из сложившегося положения. В данной группе практически не представлено отказа от планирования решений проблем, следовательно, для взрослых людей не свойственно не продумывать возможные варианты совладания.

Выбор социального стиля (рис.9), направленного на осознанные усилия активного межличностного общения, выбрали 44% матерей, в пользу поиска и использования социальной поддержки. Для 8% респонденток не свойственно постоянное обращение к родственникам, друзьям, специалистам как внешним ресурсам эмоциональной, информационной помощи, советов, что говорит о их социальной независимости или возможной незрелости личности.

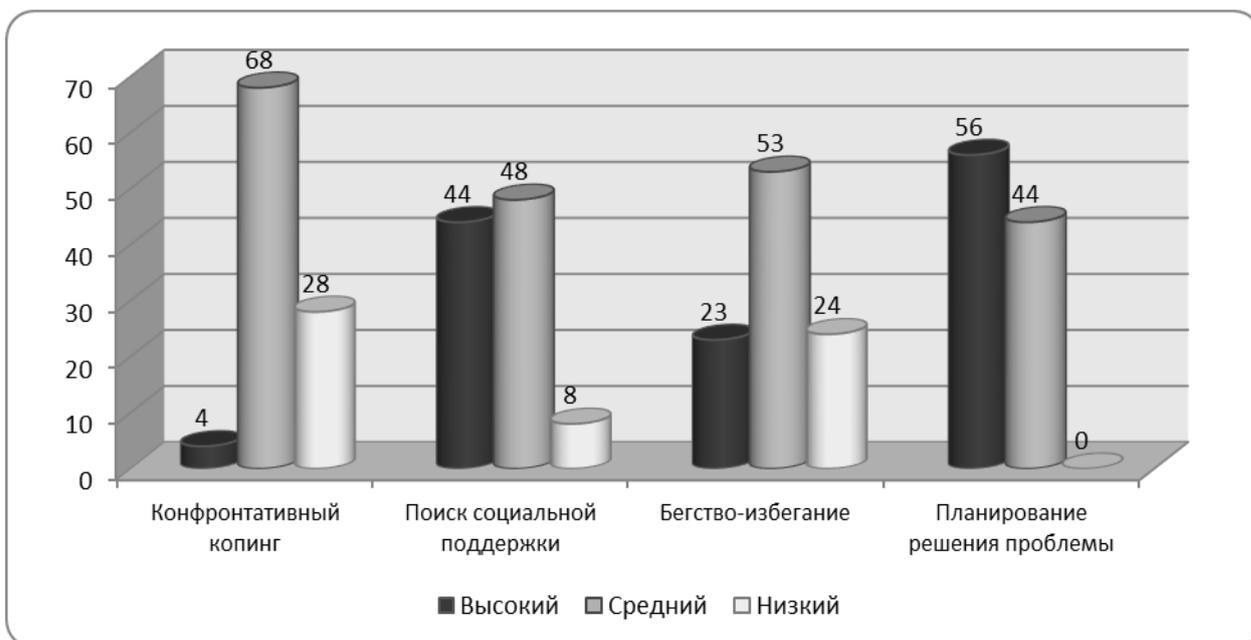


Рис. 9. Распределение матерей по выбору стратегий совладания (%)

Перенос с неприятных событий на совершение действий, которые никак не меняют события, позволяет 23% испытуемых дистанцироваться от проблем уменьшая ее значимость, путем поиска альтернативы реальному миру в фантазиях или религиозную сосредоточенность на внутренних переживаниях. В более тяжелых случаях женщины выбирают изменение внутреннего состояния через принятие алкоголя или наркотических средств. Для 24% матерей привычно обходить или покидать зоны конфликтов и напряжения, таким образом решая временно переключить внимание на другую деятельность, например: помою посуду, пройдусь по магазинам, посмотрю сериал, они переходят к решению проблемы максимально руководствуясь интеллектом, при этом не растрчивая энергию на эмоции.

Конфронтативная стратегия не имеет для этой группы существенного значения в структуре совладающего поведения, занимая всего 4%, она характеризуется агрессивными усилиями матери для возможного изменения неприятной ситуации и предполагает

определенную степень враждебности, досады, обиды, по отношению к себе или возможно даже по отношению к ребенку. Никогда или вовсе только в редких случаях 28% респонденток прибегают к силовым методам изменения нежелательного поведения младшего школьника. Следовательно, для родительниц не свойственно применение физического решения трудностей как панацеи, однако в редких случаях матери не разделяют взглядов с детьми.

Результаты сравнительного анализа распределения показателей выбора стратегий совладания учащихся младших классов и их матерей представлены в таблице 4.

Таблица 4

Сравнение данных стратегий совладающего поведения группы матерей и детей младшего школьного возраста

№	Названия по показателям	Матери мл. школьников		Дети мл. школьного возраста		U – Манна-Уитни	Значимость р
		среднее	стат. Откл.	Среднее	стат. Откл.		
1	Планирование решения проблем	12,92	2,73	2,11	0,85	88,00	<b>p&lt;0,001</b>
2	Поиск социальной поддержки	11,31	3,33	2,00	1,07	540,00	<b>p&lt;0,001</b>
3	Игнорирование проблем	9,53	3,95	6,67	2,37	956,50	<b>p&lt;0,001</b>
4	Конфронтативная стратегия	8,10	2,48	1,41	1,66	1074,00	<b>p&lt;0,001</b>

В группе матерей (таблица 4) чаще используются зрелые стратегии активного планирования решения проблем и поиска информационной, эмоциональной поддержки, что свидетельствует об умении анализировать, просчитывать и предугадывать текущие ситуации с учетом прошлого опыта, что свойственно для взрослых людей. Реже применимыми являются стратегии неэффективного совладания, которые направлены на уход от решения трудных ситуаций, через агрессивную разрядку эмоциональной напряженности.

Младшие школьники чаще всего выбирают пассивную стратегию игнорирования проблемной ситуации, стратегию социальной поддержки, что говорит о том, что дети в фрустрирующих, неприятных, стрессовых ситуациях стараются уйти, избежать путем переключения на другую деятельность или перекладывания ответственности за их решение на значимых взрослых, т.е. родителей. А если же родители оказывают эмоциональную поддержку детям, то они учатся самостоятельно находить решения в сложных ситуациях, прилагают конструктивные усилия для совладания. Конфронтативная стратегия у детей младшего школьного возраста минимально выражена по сравнению с матерями, учащиеся отрицают применение данного совладания во фрустрирующей ситуации.

Полученные результаты свидетельствуют о том, что дети младшего школьного возраста и их матери используют различные способы совладания с трудными, стрессовыми ситуациями, и прямой интернализации стратегий совладания не происходит. Нами было предположено, что существуют определенные условия, при которых это становится возможным.

Для наиболее полной характеристики стратегий совладающего поведения младших школьников и их матерей перейдем к сравнительному анализу распределения испытуемых выделенных групп

по уровню выраженности стратегий различной степени эффективности. Из таблицы 5 видно, что эффективные стратегии совладания такие как «поиск социальной поддержки» и «решение проблем» на высоком уровне выражены в группе матерей (44%). В группе детей такие стратегии используют только 6% младших школьников.

Малоэффективная стратегия совладания «игнорирование проблем» представлена в основном областью средних значений в обеих исследуемых группах, средний уровень выраженности отмечается у 53% матерей и 77% детей. Неэффективная стратегия – «конфронтация» наименее представлена в выборке детей и используется 77% испытуемых из группы младших школьников.

Статистический анализ с применением критерия  $\chi^2$  Пирсона ( $\chi^2 = 28,423$ ,  $p = 0,000$ ) показал, достоверность различий в распределении матерей и детей по выраженности в поведении стратегий с различным уровнем эффективности снятия напряжения.

Таблица 5

Распределение матерей и детей по эффективности совладающего поведения (%)

Уровень		Эффективные стратегии совладания	Малоэффективные стратегии совладания	Неэффективные стратегии совладания
Высокий	мать	44	23	4
	ребенок	6	12	4
Средний	мать	48	53	68
	ребенок	65	77	19
Низкий	мать	8	24	28
	ребенок	29	11	77

Представленные данные позволяют аргументировано говорить о том, что для матерей более свойственно использование эффективных стратегий совладания – «поиск социальной поддержки» и «решение проблем», а младшим школьником свойственно использование неэффективной конфронтативной стратегии.

Детско-родительское взаимодействие проявляется в системе разнообразных чувств, переживаний, стиле общения родителя и ребенка, поведенческих стереотипах, практикуемых в общении [58]. В ряде исследований отмечается, что существует связь между типом воспитания и формированием личности ребенка. Следовательно, важной для изучения представляется задача исследования связи типов детско-родительского взаимодействия со стратегиями совладающего поведения, в связи с этим перейдем к анализу связи восприятия детско-родительского взаимодействия с совладающим поведением матерей и ребенка.

#### **2.4. Связь восприятия детско-родительского взаимодействия с совладающим поведением матерей и ребенка**

Сравнительный анализ детско-родительских отношений показал, что младшие школьники и их матери по-разному воспринимают детско-родительское взаимодействие, и прямой интернализации стратегий совладающего поведения не происходит. Мы предположили, что восприятие взаимодействия связано с совладающим поведением в группах детей и матерей.

Результаты корреляционного анализа между показателями детско-родительского взаимодействия и стратегиями совладающего поведения представлены в таблице 6.

**Связь восприятия детско-родительского взаимодействия и стратегий совладающего поведения в группе матерей**

№	Параметры восприятия	Эффективные стратегии	Малоэффективные стратегии	Неэффективные стратегии
1.	Сотрудничество	$p < 0,05$	Связь не значима	Связь не значима
2.	Последовательность	$p < 0,05$	Связь не значима	Связь не значима
3.	Чрезмерность требований – обязанностей	$p < 0,01$	Связь не значима	Связь не значима
4.	Недостаточность требований – запретов	Связь не значима	$p < 0,05$	$p < 0,05$
5.	Недостаточность требований – обязанностей	Связь не значима	Связь не значима	$p < 0,05$

Из таблицы 6 видно, что наиболее тесные связи выделены между аспектами восприятия детско-родительского взаимодействия и эффективными стратегиями совладания. Недостаточность требований-запретов связана с малоэффективным и неэффективным совладанием, а недостаточность требований-обязанностей с выбором неэффективной стратегии –конфронтации.

Далее были построены корреляционные плеяды. Как видно из рисунка 10, установлена положительная корреляция между восприятием матери **сотрудничества** (при  $p < 0,05$ ), **последовательности** ( $p < 0,01$ ), и стратегией **планирование решения проблем**, которая характеризует респонденток с благоприятным типом взаимоотношения как общительных, поступательных, дипломатичных, ориентированных на согласованное, равноправное взаимодействие, с высокой мотивацией

совместной деятельности и принятием инициативы партнера, способных проявлять гибкость в решении семейных конфликтов. Они обладают способностью максимально мобилизоваться, конструктивно организоваться, спланировать дальнейшие действия, предпринять эффективные усилия для максимально-выгодных действий для наиболее разумного решения сложных ситуаций.

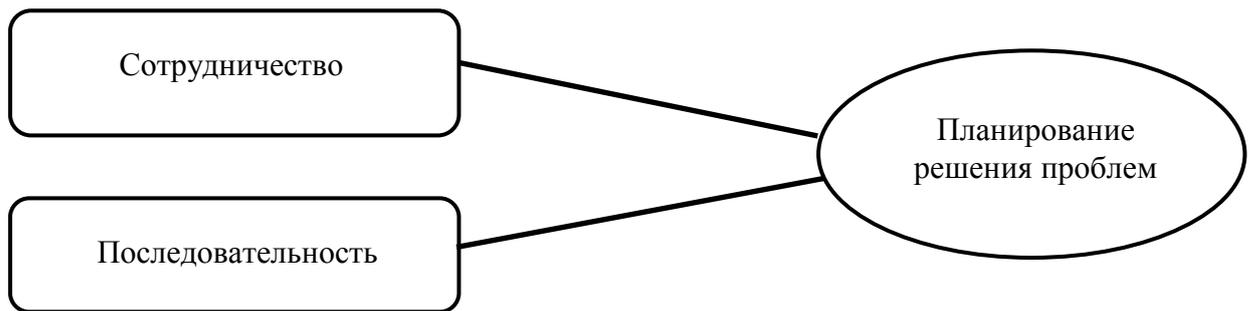


Рис. 10. Положительная взаимосвязь между материнским восприятием детско-родительского взаимодействия и их стратегиями совладания

Следовательно, чем больше родительницы поэтапно пытаются выстроить требования и правила поведения для детей с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, проявить эмоциональную уравновешенность в отношениях с ними, тем легче матерям оценить возможные риски фрустрирующих ситуаций.

На рисунке 11 наблюдаем отрицательную корреляционную связь между показателями нарушения воспитания, а, именно, **чрезмерность требований** и стратегией совладания **поиск социальной поддержки** ( $p < 0,01$ ). Таким образом, избыточное, непомерное количество запросов и обязанностей для ребенка, излишняя принципиальность в вопросах воспитания и правил поведения, нетерпимость по отношению к детям, связана с манипулированием, командованием в семейном взаимодействии. Психологическими особенностями доминирующей

матери являются коммуникативные нарушения, проявляющиеся в неумении слушать и слышать партнера.

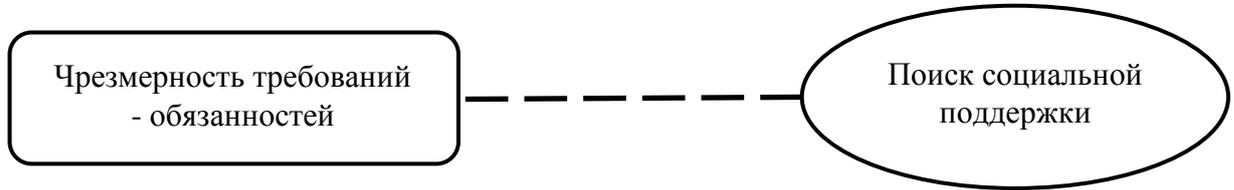


Рис. 11. Отрицательная взаимосвязь между нарушениями воспитания матери в детско-родительском взаимодействии и их стратегиями совладания.

Также для такой матери характерна завышенная самооценка, которая не позволяет ей признать свою слабость, несостоятельность, уязвимость, которая может составить угрозу «Я-концепции», в результате родительницы не могут принять помощь близких людей и профессионалов. Неумение воспользоваться средовыми ресурсами не позволяет респонденткам правильно проанализировать и принять необходимые взвешенные решения для выхода из трудных жизненных ситуаций.

На следующем рисунке 12 наблюдаем отрицательную корреляцию между **минимальностью санкций, запретов, обязанностей и конфронтативной старатегией** ( $p < 0,05$ ) совладающего поведения. То есть, там, где матери демонстрируют конфликтную позицию, и не в состоянии поставить четких рамок для детей, что делать можно и чего нельзя, чем в меньшей степени родительницы определяют круг домашних обязанностей, поручений, правил межличностного общения и поведения, тем в большей степени появляются эмоциональные срывы, конфликты в

стрессовых ситуациях, где респондентки криками, скандалами, агрессивными высказываниями пытаются исправить нежелательное поведение ребенка.

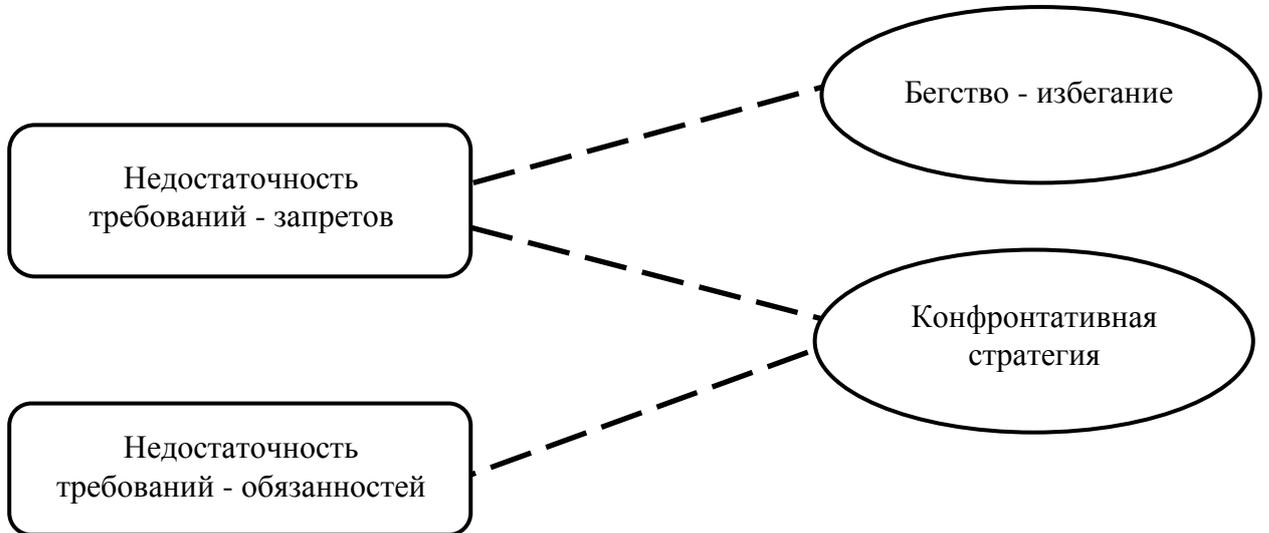


Рис. 12. Отрицательная взаимосвязь между нарушениями воспитания матери в детско-родительском взаимодействии и их стратегиями совладания.

Также получена отрицательная корреляционная связь показателей **недостаточность требований, запретов** со стратегией совладания **бегство – избегание** ( $p < 0,05$ ), как фактор альтернативного поведения матери, занятие дистантной позиции. Испытуемые, которые не могут построить четкого функционального распределения обязанностей, не занимающиеся вопросами воспитания детей, сверхзанятые профессиональной деятельностью или уходом за другими членами семьи, в большей степени характерно избегание, отказ от каких-либо действий по решению проблем.

Женщины стремятся к осознанному игнорированию конфликтных ситуаций, таким образом, преувеличивается спасательная функция отсрочки времени, рассматривая как помощь в фрустрирующей ситуации, и экономизация психо-физических сил. Они не желают анализировать

ситуации, искать их причины, не принимают собственной ответственности в сложившихся отношениях с родными.

Обратимся к результатам исследования взаимосвязей между восприятием детско-родительского взаимодействия и стратегиями совладающего поведения у младших школьников (таблица 7).

Таблица 7

Связь восприятия детско-родительского взаимодействия и стратегий совладающего поведения в группе матерей

№	Параметры восприятия	Эффективные стратегии	Малоэффективные стратегии	Неэффективные стратегии
1.	Контроль	Связь не значима	Связь не значима	$p < 0,01$
2.	Строгость	$p < 0,05$	Связь не значима	Связь не значима
3.	Непоследовательность	$p < 0,05$	$p < 0,05$	Связь не значима
4.	Принятие	$p < 0,01$	Связь не значима	Связь не значима
5.	Воспитательная конфронтация	$p < 0,01$	$p < 0,05$	Связь не значима
6.	Тревожность за ребенка	$p < 0,01$	Связь не значима	Связь не значима
7.	Удовлетворенность отношениями	$p < 0,05$	Связь не значима	Связь не значима

Таким образом, данные, представленные в таблице 7 свидетельствует о том, что наиболее тесно восприятие детско-родительского взаимодействия с позиции ребенка связано также с эффективными стратегиями совладающего поведения. Восприятие непоследовательности и воспитательной конфронтации связано с

малоэффективным совладающим поведением, а контроль коррелирует с неэффективной стратегией.

Наиболее полно связи представлены на рисунках, отражающих корреляционные плеяды. Рисунок 13 иллюстрирует положительно значимую корреляцию показателей **контроля** и **конфронтативной стратегией** (при  $p < 0,05$ ), следовательно, что в большей степени проявляется вторгающийся контроль со стороны матери с выраженными запретительными тенденциями, ограничивающими право на собственный выбор, активно добивающихся подчинения правилам, тем чаще младшие школьники проявляют протест против регламентации.

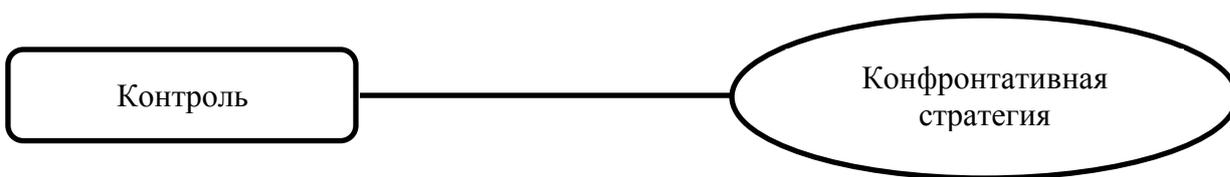


Рис. 13. Положительная взаимосвязь между восприятием детско-родительского взаимодействия младшими школьниками и их стратегиями совладания

Ощущение необоснованного лишения свободы действий приводит к тому, что дети не в праве проявить самостоятельность, инициативу, не могут самореализоваться, такая материнская установка блокирует потребность в самостоятельности, независимости. В результате, это приводит к агрессивным реакциям на попытки родителей помочь в тяжелых ситуациях.

На рисунке 14 положительную корреляционную связь между показателями **принятие, воспитательная конфронтация в семье** и стратегией **поиск социальной поддержки** (при  $p < 0,01$ ). В том случае, если ребенок оценивает мать как принимающую, отзывчивую и

любящую, это формирует у ребенка чувство защищенности, желанности и уверенности в том, что в случае необходимости мама всегда уделят внимание. При таком взаимодействии дети доверяют матерям и предпочитают стратегии совладания, направленные на эмоционально-коммуникативные контакты с целью получения социальной поддержки.

В ситуациях семейной разобщенности, конфликтов и ссор дети склонны бессознательно брать ответственность и вину за происходящее на себя. Образ семьи и родителей всецело позитивен и признание вины и недостатков означает собственное негативное восприятие. В результате такой агрессии и враждебности со стороны ближайшего окружения младшие школьники испытывают уверенность только в том случае, когда родители одобряют их поведение, они ощущают огромную зависимость от поддерживающих отношений со стороны матерей, воспринимая их как значимый социальный ресурс совладающего поведения. Данные результаты нашли подтверждение и описаны Е.В. Куфтяк [78].

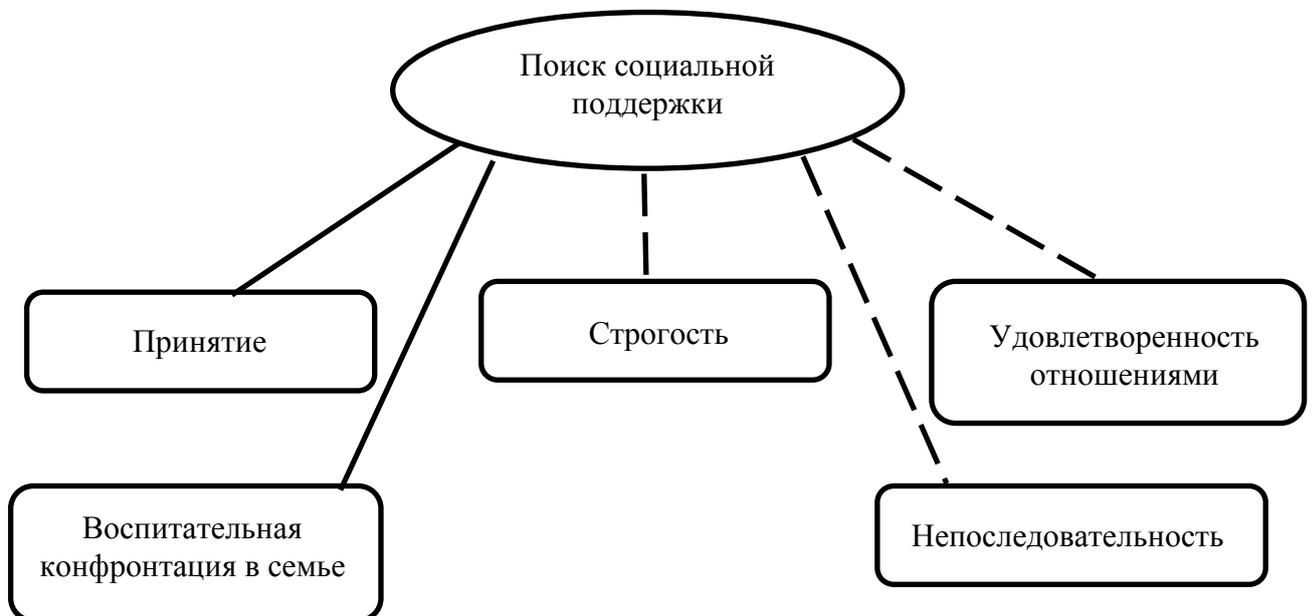


Рис. 14. Взаимосвязь между восприятием детско-родительского взаимодействия младшими школьниками и их стратегиями совладания

Это сочетается с отрицательной корреляционной связью стратегий совладания поиск социальной поддержки и показателями строгости ( $p < 0,01$ ), удовлетворенности отношениями ( $p < 0,05$ ), непоследовательности ( $p < 0,05$ ). То есть, чем в меньшей степени ребенок ощущает строгость, эмоциональную удовлетворенность со стороны матери, которые проявляются в равнодушии к его победам, незамечании его достоинств, безучастности, нескритичности и мягкости в общении, тем в большей степени ребенок ждет помощи, т.е. они становятся «ловцами, искателями внимания», хотят понравиться и получить внешнюю поддержку и одобрение со стороны родительниц в трудных для себя ситуациях. Как подчеркивается в работах А.А. Реан [117], если ребенок не находит понимания, поддержку и опеку у родителей, то по отношению к ним проявляется агрессивность и ухудшаются отношения со сверстниками, а также повышается вероятность противоправного поведения.

В тех случаях, когда дети оценивали мать как непоследовательную в поведении, описывая её как добрую, ласковую и отзывчивую, а в другие моменты как игнорирующую и равнодушную к их нуждам, у детей в результате вырабатывалась тревожность и неуверенность, а будет ли мама рядом, когда она будет нужна. Такая непоследовательность родительницы формирует отсутствие доверия и определяет трудности поиска опоры во внешнем мире и отказ от социальной поддержки у младшего школьника.

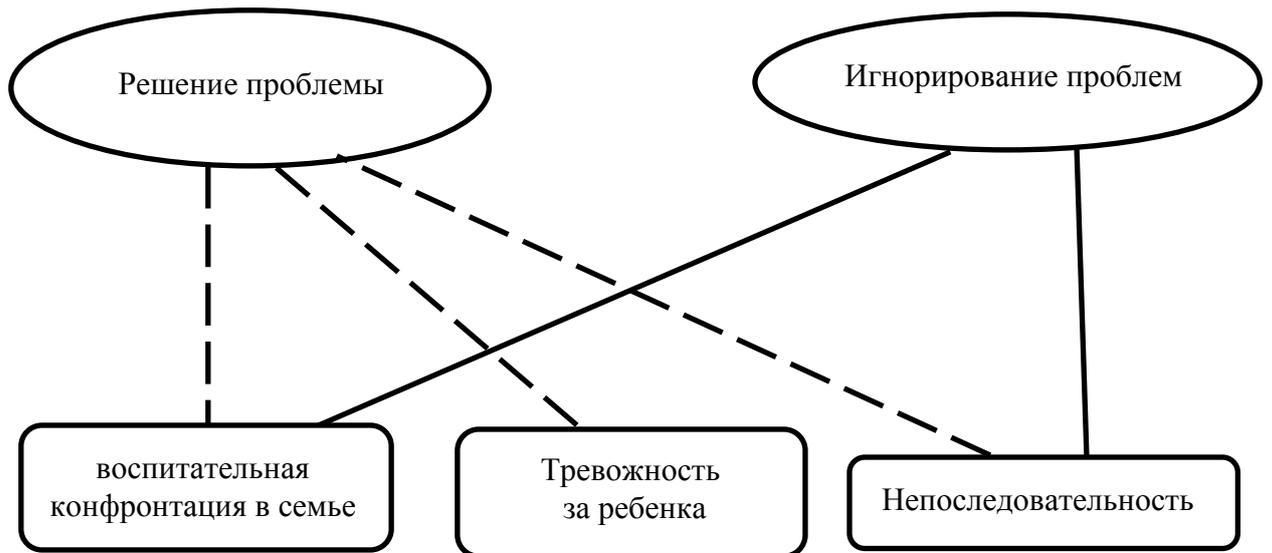


Рис. 15. Взаимосвязь между детскими оценками детско-родительского взаимодействия и их копинг-стратегиями

Аналогично, показатель нарушения воспитания – **непоследовательность** (при  $p < 0,05$ ) отрицательно взаимосвязана со стратегиями **решение проблем** и **игнорирование проблем**. Мы предполагаем, что непредсказуемость поведения матери, отличающейся резкими переходами от очень строгого к либеральному стилю, содействует развитию базальной тревожности, уменьшая вероятность выбора младшими школьниками стратегии совладающего поведения «решение проблем».

Также амбивалентная позиция материнского воспитания определяет ориентацию на игнорирование, избегание стресса, которое возникает как ответ, когда ребенок не берет на себя ответственность, и его поведение не направленно на реальное изменение трудных ситуаций. Полученные нами данные согласуются с исследованием, проведенным Т.Л. Крюковой [58], Л.А. Николаевой [93] и Т.М. Харламовой [134].

Отрицательная корреляционная связь между показателями тревожность за ребенка ( $p < 0,01$ ), воспитательная конфронтация в семье (при  $p < 0,05$ ) и стратегией совладающего поведения решение проблемы, а также положительная связь показателей воспитательной конфронтации и стратегией игнорированием проблем ( $p < 0,05$ ) представлена на рисунке 15. Материнская тревожность ощущается детьми как безумное беспокойство, опекаание, не имеющее границ. Такое поведение матери формирует у ребенка обидчивость, неспособность бороться с трудностями, инфантильность, выученную беспомощность. Все это способствует уходу от решения проблем, ребенок перекладывает ответственность на активную, тревожную родительницу, которая позаботится о поиске выхода из ситуаций за него.

Как подчеркивают многие авторы, такие как Е.В. Куфтык [77], А.В. Смирнова [130], самое негативное влияние на детское совладающее поведение оказывает внутрисемейная воспитательная конфронтация. Семейные конфликты и споры отражают низкую сплоченность, разногласия, отсутствие и недостаток эмоционально-доверительного общения родителей, дефицит положительных ощущений приводит к состоянию психологической депривации детей. Отсутствие эффективной семейной коммуникации препятствует формированию умений и навыков конструктивного разрешения проблемных ситуаций.

Если в конфликтных семьях, происходит существенное ухудшение качества жизни и дети ощущают угрозу собственной безопасности, они не могут найти силы или ресурсы для изменения стрессовой ситуации, то младшие школьники дистанцируются от родных людей, уходя в одинокий и воображаемый мир, они разрывают связи с реальным миром. Эффективным способом совладания становятся стратегии избегания, эти данные согласуются с результатами, полученными В.А. Бодровым [16].

Таким образом, в соответствии с полученными результатами можно утверждать, что ведущую роль в дисгармоничном отношении матери играют такие характеристики взаимодействия как: непоследовательность, чрезмерный контроль и воспитательная конфронтация, вокруг которых происходит формирование неэффективного совладающего поведения детей младшего школьного возраста.

## **2.5. Выводы**

Результаты изучения показателей восприятия детско-родительского взаимодействия матерями характеризуется средними значениями, что говорит об оптимальном эмоциональном контакте при наличии излишней строгости и тревожности за детей, а также сниженными показателями требовательности и наличием небольших семейных конфликтов. У детей младшего школьного возраста восприятие детско-родительского взаимодействия характеризуются благополучием, гармоничными отношениями со своими матерями. Однако, в оценках детьми материнского отношения отмечена полярность, что говорит о непостоянности воспитательных требований, некоторой непоследовательности в детско-родительском взаимодействии. На основании полученных результатов можно утверждать о том, что для младших школьников общий фон восприятия детско-родительского взаимодействия – позитивен.

Сравнительный анализ позволил выявить статистически достоверные различия в восприятии детско-родительских отношений матерей и детей. Так, дети младшего школьного возраста испытывают чрезмерность требований, контроля и излишнюю тревожность, однако, при этом испытывают эмоциональную близость, принятие, сотрудничество, отсутствие конфронтации и в большей степени

удовлетворенность отношениями с матерями. Родительницы в отношениях с детьми видят себя более строгими и последовательными. Таким образом, полученные данные свидетельствуют о неоднозначности восприятия детско-родительского взаимодействия младшими школьниками и их матерями.

В ходе изучения совладающего поведения матерей и их детей было установлено, что у детей младшего школьного возраста преобладают стратегия игнорирования, состоящая в рефлексивном уходе, а так же стратегия поиска социальной поддержки. Результаты изучения показывают минимальную представленность в выборке детей конфронтативной стратегии совладающего поведения. В выборке матерей младших школьников преобладают стратегии планирования решения проблем и поиска социальной поддержки. Стратегии избегания является наименее используемой.

Установлены статистически достоверные различия в выборе стратегий совладания матерей и детей младшего школьного возраста. Доказано, что матери используют более широкий репертуар зрелых, эффективных и сложившихся стратегий, чем младшие школьники. В совладающем поведении детей преобладают малоэффективные игнорирующие стратегии, а также наиболее значимая социальная поддержка близкого члена семьи, т.е. матери. Таким образом, все выше рассмотренное свидетельствует об отсутствии прямой интернализации совладающего поведения матери ребенком.

Результаты эмпирического исследования позволили выявить значимые связи восприятия детско-родительского взаимодействия и совладающего поведения матерей и детей младшего школьного возраста. Выявлено, что эффективное совладающее поведение матерей связано с такими аспектами восприятия детско-родительского взаимодействия, как

сотрудничеством и последовательностью в отношениях, а неэффективные стратегии сопряжены с восприятием чрезмерной требовательности, наличии запретов и обязанностей. Неэффективность стратегий совладающего поведения младших школьников продиктована присутствием воспитательной конфронтации, чрезмерным контролем и тревожностью матерей, строгостью непоследовательностью в отношениях.

Все выше перечисленное определяет необходимость выявления психологических условий детско-родительского взаимодействия, при котором происходит интернализация стратегий совладающего поведения от матерей к детям младшего школьного возраста.

### **ГЛАВА 3. ИНТЕРНАЛИЗАЦИЯ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ МАТЕРЕЙ И ДЕТЕЙ ПРИ РАЗЛИЧНОМ ВОСПРИЯТИИ ДЕТСКО- РОДИТЕЛЬСКОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ В МЛАДШЕМ ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ**

#### **3.1. Интернализация эффективных и неэффективных стратегий совладающего поведения при восприятии детско-родительского взаимодействия с позиции матери**

Результаты нашего исследования согласуются с данными, полученными Т.Л. Крюковой о том, что непосредственного копирования совладающего поведения родителей детьми не происходит [72]. При этом большинство авторов едины во мнении, что «детско-родительские отношения определяют становление и развитие совладающего поведения личности» [98], [104], [126] и др.

Для проверки гипотезы нами проведено исследование условий интернализации совладающего поведения. Были выделены группы детей и матерей с различным восприятием детско-родительского взаимодействия. Далее путем корреляционного анализа были выделены положительные значимые корреляционные связи между различными стратегиями совладающего поведения матери и детей младшего школьного возраста, что позволяет говорить о том, что чем более выражена данная стратегия у матери, тем более часто ее использует ребенок. В этих случаях правомерно сделать вывод об интернализации детьми совладающего поведения матерей.

Было выделено несколько аспектов восприятия детско-родительского взаимодействия матерями и детьми, определяющих

интернализацию стратегии «решение проблем». Результаты корреляционного анализа представлены в таблице 8.

Таблица 8

Статистический анализ связей между совладающей стратегией «решение проблем» матерей и детей при различных аспектах восприятия детско-родительского взаимодействия матерями

№	Параметры восприятия детско-родительского взаимодействия	Коэффициент корреляции	Значимость р
1	Высокий уровень удовлетворенности	0,433	<b>p&lt;0,000</b>
2	Высокий уровень последовательности	0,639	<b>p&lt;0,001</b>
3	Высокий уровень согласия	0,430	<b>p&lt;0,036</b>
4	Низкий уровень строгости	0,396	<b>p&lt;0,035</b>
5	Низкий уровень контроля	0,547	<b>p&lt;0,023</b>

Из таблицы 8 мы видим интересную, на наш взгляд, связь: при **низком уровне строгости** родителя, который предполагает демократичный стиль воспитания, обнаружена **положительная** корреляция между стратегией матери и детей **«решение проблем»** ( $p<0,05$ ). Это значит, что ребенок интернализирует материнскую стратегию «решение проблем». Более того, отношения построенные на моральных и физических наказаниях негативно влияют на формирование этой эффективной стратегии.

Нами выявлено, что **низкий уровень родительского контроля** обуславливает интернализацию стратегии «решение проблем» ( $p<0,05$ ). Таким образом, если воспитательная позиция матери по отношению к ребенку обнаруживает отсутствие гиперопекающего надзора, навязчивости, мелочности к деталям, ограничительности, то у младшего

школьника интернализируется стремление к самостоятельному решению проблем. Очевидно, что ограничивающие родительские отношения не способствуют развитию эффективного совладающего поведения.

При **высоком уровне согласия** также происходит **интернализация** стратегии «**решение проблем**» ( $p < 0,01$ ). Высокий уровень согласия между родителями и детьми предполагает, что ребенок соглашается с установленными правилами, запретами, социальными нормами и требованиями, предъявляемыми родителями. Таким образом, формируется единый взгляд на воспитательную позицию, что нивелирует количество конфликтных ситуаций, способствует уверенности ребенка и опосредованно влияет на формирование рассматриваемой стратегии.

Большое значение для формирования совладающего поведения и стратегии «**решение проблем**» имеет **высокая последовательность** родителей в воспитании ребенка ( $p < 0,01$ ). Последовательность предполагает разумное выдвижение требований, запретов и соответствующий контроль за их выполнением. Тем самым, обуславливает определенную долю ответственности и самостоятельности ребенка, в частности, при столкновении с трудностями. Последовательный, как правило, эмоционально уравновешенный родитель, способствует взвешенному подходу в оценке ситуации и обдуманному ее решению.

При **высокой степени удовлетворенности** выявлена интернализация стратегии активное **преодоление проблемной** ситуации ( $p < 0,01$ ). Значительное влияние на восприятие родителями детей оказывает тот факт, насколько матери субъективно довольны.



Рис. 16. Восприятие матери детско-родительского взаимодействия при интернализации эффективной стратегии совладающего поведения

Удовлетворенность рассматривается как эмоционально-оценочное отношение матери к ребенку и связывается с реализацией потребностей любви, общения, открытости, семейной поддержки, заботы, взаимопонимания, общности взглядов на оцениваемые ситуации. При таком стиле отношений происходит совместное обсуждение и решение проблем, что способствует интернализации стратегии «решение проблем». Таким образом установлено, что особенности восприятия матерями детско-родительского взаимодействия влияют на интернализацию стратегий «решение проблем» и представлено на рисунке 16.

Установлена специфика восприятия детско-родительского взаимодействия, обуславливающая интернализацию конфронтативного совладающего поведения. Обратимся к таблице с результатами корреляционного анализа.

Таблица 9

Статистический анализ связей между конфронтативной стратегией матерей и детей при различных аспектах восприятия детско-родительского взаимодействия матерями

№	Параметры восприятия детско-родительского взаимодействия	r –Спирмена	Значимость р
1	Низкий уровень удовлетворенности	0,516	<b>p&lt;0,028</b>
2	Низкий уровень последовательности	0,360	<b>p&lt;0,009</b>
3	Низкий уровень согласия	0,639	<b>p&lt;0,001</b>
4	Низкий уровень близости	0,661	<b>p&lt;0,004</b>

Из таблицы 9 видно, что при недостаточно теплых, доверительных отношениях, которые наблюдаются при **низком уровне близости** между

матерью и ребенком, наблюдается интернализация **конфронтационной стратегии** ( $p < 0,01$ ). Родительницы осознают свое недовольство ребенком, в результате они ощущают отчужденность, холодность по отношению к ним. Их поведение характеризуется безапелляционностью суждений, односторонним декларированием своих требований, бесцеремонным вмешательством во внутренний мир ребенка. Также мамы позволяют себе использовать конфронтативную стратегию, которая выражается в физической и/или вербальной агрессии, направленной на ребенка. Дети в последующем избирательно копируют средства и способы нападения, таким образом, они готовы к применению данной конфронтативной стратегии при взаимодействии с окружающими.

Влияние межличностных конфликтов между родителями, родителями и детьми, которые наблюдается при **низком уровне согласия** ( $p < 0,01$ ), сказывается на интернализации ребенком **конфронтационной** реакции на фрустрацию. Респондентки требуют от детей послушания и в убеждениях доходят до крика, физическими наказаниями добиваются подчинения, часто даже не считая нужным обосновывать свои требования. Можно предположить, что матери видят в этих мерах воспитательные функции. Действуют с их точки зрения правильно, ставя своих детей на истинный путь, для их же блага.

**Низкий уровень последовательности** также обуславливает интернализацию ребенком **конфронтационной стратегии** ( $p < 0,01$ ). Непостоянство матерей в своем отношении к ребенку, к его поступкам, маятниковое воспитание, при чередовании чрезмерных требований, применение строгих наказаний и незаслуженного поощрения, несогласованность действий в конфликтах по вопросам дисциплины порождают агрессию детей, что и приводят к интернализации «конфронтационной стратегии».

При **низком уровне удовлетворенности** матерей детско-родительскими взаимодействиями, обнаруживается положительная корреляция ( $p < 0,05$ ), то есть интернализация **конфронтационной стратегии** совладающего поведения. Другими словами, фрустрирующее состояние неудовлетворенности отношениями с детьми у матерей приводит к состоянию психоэмоциональной напряженности, которое требует разрядки в той или иной форме. Родитель, таким образом, демонстрирует агрессивные формы поведения в трудной ситуации. Наш практический опыт работы с семьями позволяет предполагать, что интернализация такого конфликтного, агрессивного поведения происходит чаще детьми, у которых недостаточная рефлексивность, сниженная критичность, когда они напрямую усваивают родительские модели поведения, даже в том случае, если они являются социально мало приемлемыми. Графически интернализация конфронтативного совладающего поведения ребенком представлена на рисунке 17.

Кроме того, ходе исследования были выделены некоторые аспекты восприятия детско-родительских взаимоотношений, которые не приводят к интернализации стратегий совладания детьми. К числу таких аспектов восприятия отнесены: высокий уровень сотрудничества, близости, принятия, авторитарности, строгости, контроля. Мы затрудняемся объяснить выявленный факт, он требует дальнейшего исследования. Итак, подводя итог, мы можем констатировать, что фундаментальный феномен интернализации ребенком образцов эффективной стратегии «решение проблем» возможен при восприятии матерями высоких показателей: удовлетворенности отношениями, последовательности, согласия, низких оценок строгости и контроля. Другой интернализированной стратегией является конфронтационное совладание.

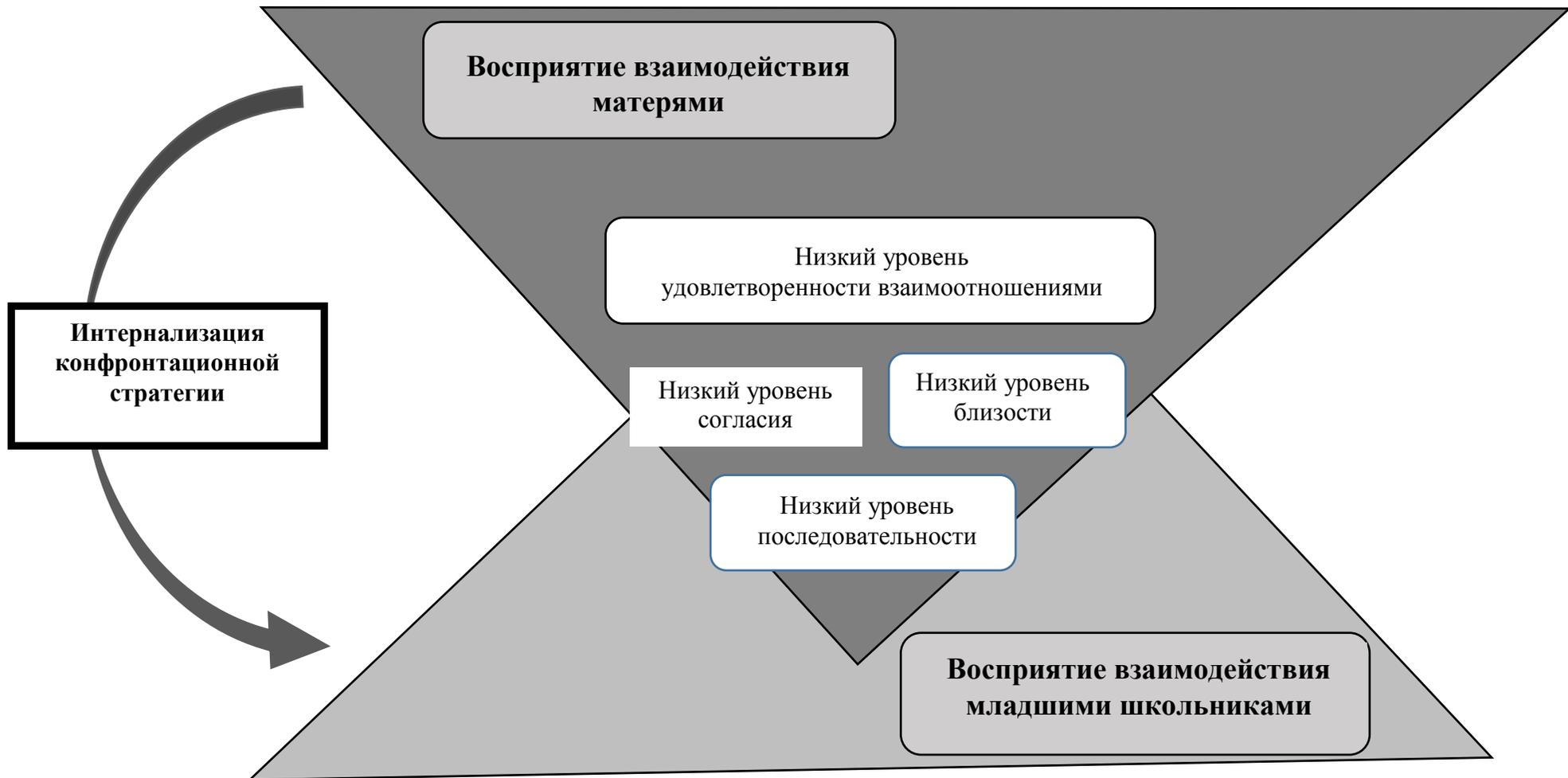


Рис. 17. Восприятие матери детско-родительского взаимодействия при интернализации неэффективной стратегии совладающего поведения

### **3.2. Интернализация эффективных и неэффективных стратегий совладающего поведения при восприятии детско-родительского взаимодействия с позиции ребенка**

В результате статистического анализа выявлено, что только при восприятии детско-родительского взаимодействия с позиции ребенка как удовлетворяющих, отмечается положительная корреляция между стратегиями «решения проблем» матери и ребенка (таб.10).

Таблица 10

Статистический анализ связей между стратегией «решения проблем» матерей и детей при различных аспектах восприятия детско-родительского взаимодействия детьми

№	Параметры восприятия детско-родительского взаимодействия	Коэффициент корреляции	Значимость р
1	Высокий уровень удовлетворенности	0,433	<b>p&lt;0,00</b>

Обращает на себя внимание тот факт, что для интернализации эффективной стратегии совладания выявлена только одна характеристика детско-родительского взаимодействия, наиболее существенная по оценкам детей. Наличие **высокого уровня удовлетворенности** отношениями определяет интернализацию материнской стратегии «решение проблем» ( $p<0,05$ ), на рис. 18. Субъективное состояние удовлетворенности детей взаимоотношениями с родителями возникает, как правило, в атмосфере сотрудничества, наличии признаков симбиотических отношений, принятия родителем ребенка, эмоциональной близости с ним, понятности и обоснованности требований

и запретов, наличии поощрений. Удовлетворенность от общения с матерью повышает самооценку ребенка, уверенность в собственных силах, в семейной поддержке, принятию социальных обязательств. Таким образом, находясь в сильной эмоциональной связи с родительницей, дети сознательно отождествляются с ней и, задаваясь вопросом: «А как бы мама отреагировала на трудности или как бы она поступала в этой ситуации?», вживаются в образ матери и интернализируют стратегию совладающего поведения.

В таблице 11 представлена мера связи между конфронтативной стратегией совладания матерей и детей младшего школьного возраста при различных аспектах восприятия детско-родительского взаимодействия с позиции ребенка.

Таблица 11

Статистический анализ связей между конфронтативной стратегией решения проблем матерей и детей при различных аспектах восприятия детско-родительского взаимодействия ребенком

№	Параметры восприятия детско-родительского взаимодействия	Коэффициент корреляции	Значимость р
1	Низкий уровень близости	0,482	<b>p&lt;0,050</b>
2	Низкий уровень согласия	0,503	<b>p&lt;0,010</b>
3	Низкий уровень последовательности	0,347	<b>p&lt;0,015</b>

Стрессовые, фрустрирующие ситуация у детей при нарушениях детско-родительских отношений порождают различные модели агрессивных стремлений преодоления. Рассмотрим восприятие детей младшего школьного возраста взаимодействия оказывающих негативное влияния на совладающее поведение.

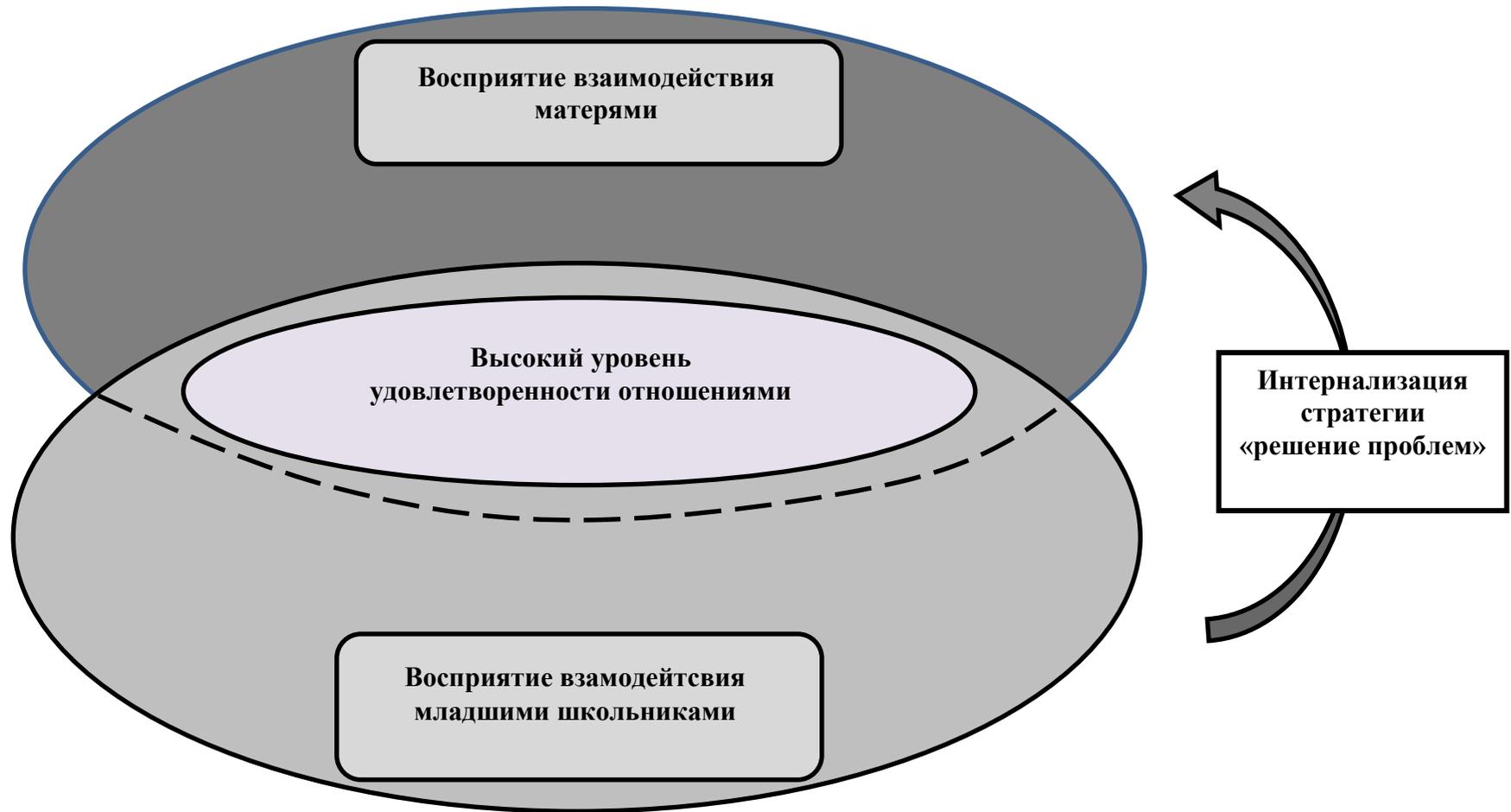


Рис. 18. Восприятие младшими школьниками детско-родительского взаимодействия при интернализации эффективной стратегии совладающего поведения.

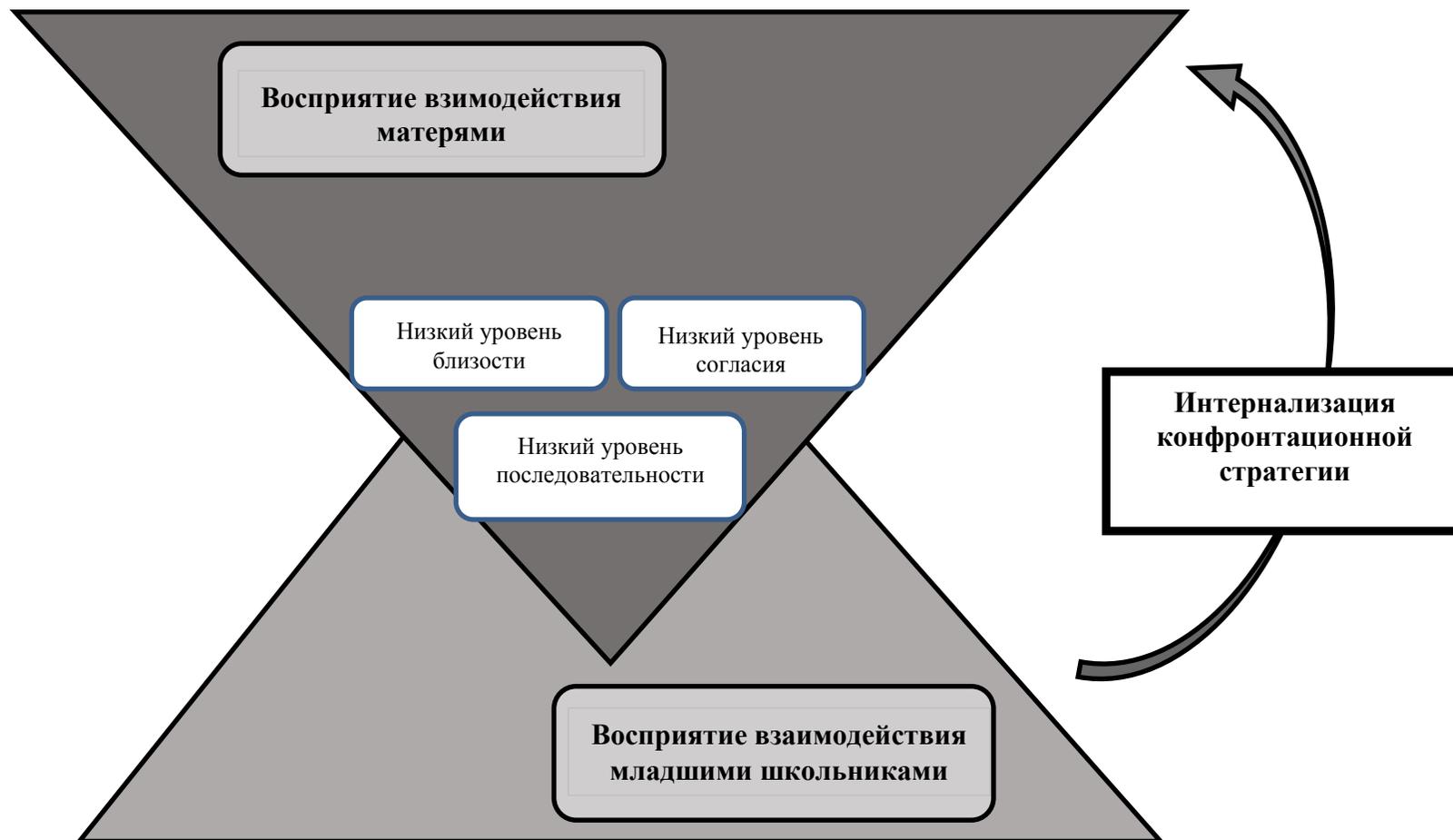


Рис. 19. Восприятие младшими школьниками детско-родительского взаимодействия при интернализации неэффективной стратегии совладающего поведения.

Таблица 11 показывает, что при **низком уровне близости** в показателях детей, наблюдается интернализация **конфронтационной стратегии** ( $p < 0,01$ ).

Эмоциональное отвержение матерями детей вызывает у них острое чувство обиды, гнева, перерастающее в тотальный протест. Это проявляется в защитных, агрессивных способах совладания. Ребенок становится обладателем переданного синдрома агрессивности. В данном случае работа психолога, направленная на обучение моделям поведения, социально приемлемым способам снятия психического напряжения не будет эффективной, т.к. психологическое коррекционное воздействие обращено не на причину агрессии, а на коррекцию симптоматики.

При **низком уровне согласия** наблюдается положительно значимая корреляция ( $p < 0,01$ ), обозначающая интернализацию ребенком **конфронтационного** реагирования родителей на стрессовую ситуацию. Таким образом, низкий уровень согласия предполагает большие расхождения во взглядах ребенка и родителя на воспитательную ситуацию в семье, высокую степень несогласия их друг с другом, споры в которых ребенок отстаивает свои позиции, взгляды, высокая конфликтность порождает интернализацию конфронтационной стратегии.

**Низкий уровень последовательности** также обуславливает интернализацию ребенком **конфронтационной стратегии** ( $p < 0,01$ ). При эмоционально неуравновешенном, отвергающем отношении, когда у ребенка размыты границы понятий «можно» – «нельзя», «хорошо» – «плохо», копируются и закрепляются агрессивные способы снятия психического напряжения, а затем происходит перенос враждебного реагирования из семьи в широкий социум. Графически результаты исследования интернализации неэффективной стратегии совладающего поведения – конфронтативной представлены на рисунке 19.

Таким образом, можно сделать вывод о влиянии неблагоприятных условий взаимодействия на личностное развитие ребенка. В результате снижения положительного или негативного отношения к родительнице, происходит интернализация неэффективной материнской «конфронтативной стратегии». Следовательно, репертуар возможных стратегий совладания используемых ребенком младшего школьного возраста, несомненно сужается, а значит и снижается эффективность совладающего поведения.

### **3.3. Программа по коррекции детско-родительского взаимодействия, при интернализации малоэффективных и неэффективных стратегий совладающего поведения**

Начало школьного обучения ознаменуется для детей вхождением в младший школьный возраст, где и родителям приходится часто сталкиваться с переменами в устоявшемся семейном укладе. На этом этапе семейная система сталкивается со множеством проблем, в условиях которых могут произойти ухудшения детско-родительского взаимодействия. Нарушенное, сложное детско-родительское взаимодействие, выражающееся в конфликтном общении, спорах матери и их детей, и, связанные с этим психологические проблемы, социально-психологическая дезадаптация, могут стать важным фактором неэффективности совладающего поведения детей.

Родители и педагоги не всегда обладают достаточными знаниями и навыками, позволяющими оказывать необходимую психологическую и социальную помощь детям. Многие взрослые сами не знакомы с эффективными приемами совладающего поведения. Перед современной системой начального образования встает сложная задача: специально организовать ведущую для ребенка младшего школьного возраста

деятельность благоприятного детско-родительского взаимодействия, чтобы создать внутри этой деятельности атмосферу доверия детей с их матерями, друг с другом и при этом предупредить неэффективное совладание и дальнейшую дезадаптацию младших школьников.

В основе разработки коррекционной программы, направленной на коррекцию малоэффективного и неэффективного совладающего поведения детей младшего школьного возраста легли результаты проведенного нами эмпирического исследования. Исходя из полученных данных, мы можем констатировать, что восприятие детско-родительского взаимодействия является условием интернализации ребенком материнского совладающего поведения. Так, высокий уровень согласия, последовательности и удовлетворенности детско-родительскими отношениями ведет к интернализации эффективной стратегии поведения ребенком, а низкий уровень согласия, близости, последовательности в родительских требованиях и низкой удовлетворенности матерей взаимоотношениями приводит к тому, что ребенок интернализирует неэффективную конфронтативную стратегию. Также проведенное нами исследование выявило условия восприятия детско-родительского взаимодействия, при которых происходит интернализация неэффективного совладающего поведения, а также позволило выделить их основные проблемы. Суть этих проблем заключалась в том, что эмоциональная холодность в отношениях порождает такие особенности взаимодействия как отсутствие диалога с ребенком, одностороннее декларирование требований, безапелляционность родительских суждений, решений и даже физическую агрессию, являющуюся достаточно частым способом взаимоотношений в системе «мать-ребенок». В результате закономерно, дети испытывают состояние фрустрации. Ими также усваиваются агрессивные образцы поведения в сложной эмоциональной

ситуации. Все это порождает ответную агрессивную реакцию ребенка к матери.

Следовательно, при нарушении детско-родительского взаимодействия снижается эффективность совладающего поведения младших школьников в трудных ситуациях. В связи с этим в качестве перспективного направления эффективной психологической помощи по оптимизации детско-родительского взаимодействия, целесообразно выделить целенаправленную коррекционно-развивающую работу, способствующую нивелированию неадекватных поведенческих и эмоциональных способов взаимодействия между матерью и ребенком.

Целью коррекционной программы - коррекция малоэффективного и неэффективного совладающего поведения детей младшего школьного возраста через целенаправленную психологическую работу по трансформации восприятия детско-родительского взаимодействия матерями.

Задачи коррекционной программы заключаются в следующем:

1. Коррекция неадекватных поведенческих и эмоциональных способов взаимодействия в системе «мать – ребенок».
2. Приобретение навыков использования детьми ресурсов социальной поддержки при преодолении стресса и для предупреждения их дезадаптивного поведения.
3. Развитие и повышение уровня рефлексивности.

Проведенный анализ существующих подходов психологической коррекции неэффективных стратегий совладающего поведения детей младшего школьного возраста и их матерей показал, что наиболее результативным является метод групповой работы, в русле гуманистического подхода. Достоинствами данного метода являются: отражение семьи как миниатюрного моделирования системы

взаимоотношений и взаимосвязей, присущих реальной жизни, что дает возможность детям и матерям увидеть и проанализировать в безопасных условиях психологические закономерности житейских ситуаций; возможности получения необходимой социальной поддержки от значимого родителя, т.е. матери, в процессе специально созданного коррекционного взаимодействия; противодействие отчуждению, помогающее установлению более близких отношений с окружающими и решению межличностных проблем. Коррекционная групповая работа детей и родительниц имеет по словам И.В. Вачкова терапевтический характер, так как в ней преобладает «эффект эмоционального возбуждения и заражения». Автор отмечает, что групповая работа способствует самопознанию каждого участника группы и его саморазвитию [26].

Приоритетным направлением психологической работы является создание доверительных отношений, чтобы матери могли вступить в диалог и помочь тогда, когда ребенок при возникновении трудностей сам запросит социальную поддержку и информацию. Однако это требует от ребенка осознания, как он может решить проблему самостоятельно или воспользоваться помощью, спланировать поэтапно решение ситуации и возможности отрефлексировать фрустрирующую ситуацию.

Значимым для нашей коррекционной работы является подход А.Я. Варга к семейной системной психотерапии, где объект воздействия – открытая семейная система, находящаяся в постоянном взаимовлиянии и взаимодействии с окружающим миром. В семейной системной психотерапии нарушения развития ребенка младшего школьного возраста рассматривается как результат негативного воздействия семьи. Главная задача психокоррекции состоит в нормализации семейного функционирования. Поэтому при разработке данной программы мы

основополагающими считаем—гуманистический подход и семейную системную психотерапию.

- Методологическую основу коррекционных занятий составили: а) учение о зонах актуального и ближайшего развития ребенка, где психологическая коррекция должна быть направлена на формирование психологических новообразований, составляющих сущностную характеристику возраста, т.е. ориентирована на зону ближайшего развития личности и деятельности ребенка (Л.С. Выготский);
- б) позитивный терапевтический подход, основывающийся на восприятии ребенка как личности, на приоритетности стимулирования положительного в ребенке и терпимости по отношению к негативным проявлениям в поведении (Н. Пезешкиан, А.М. Ялов, И.Д. Ялом);
- в) учение о чувственной коммуникации, позволяющее родителям научиться передавать свои чувства ребенку как позитивного, так и негативного характера, что помогает реализовать в процессе воспитания самый главный принцип эмпатического принятия ребенка (Т. Гордон, К. Роджерс);
- г) учение о когнитивности поведения, суть которого в том, что если человек знает об опасности определенного стиля поведения, он начнет относиться к такому поведению отрицательно и будет стараться от него воздерживаться (А. Бек).

Программа предназначена для групповой работы с детьми младшего школьного возраста от 7 до 11 лет и их матерей; оптимальная численность 5-6 пар. Продолжительность занятий составляет один час, периодичность определяет сам психолог, но не реже трех занятий в неделю. Программа рассчитана на 24 занятия.

Коррекционная работа с детьми направлена на снижение напряженности, помогает установить контакты, создает в группе

обстановку доверия и доброжелательности, создает условия для рефлексивного взаимодействия. Комплекс методов направлен на улучшение детско-родительского взаимодействия, на развитие эффективных стратегий совладающего поведения, на развитие произвольности поведения детей, планирование и рефлекссию своих действий.

Коррекционная работа с матерями направлена на трансформацию восприятия детско-родительского взаимодействия и нравственных установок воспитания. Трансформация восприятия происходит через работу на эмоциональном, когнитивном и поведенческих уровнях путем осознания ценности детства, причин неэффективности поведения через наблюдение за собственными детьми в игровых ситуациях, через смену ролей, когда родители выступают в качестве детей.

Программа реализуется с помощью интерактивных, психогимнастических, ролевых игр, методов групповой дискуссии, релаксационных упражнений, сказкотерапии, арттерапевтических методов, элементов психодрамы, групповых дискуссий, методов «репетиции поведения». Содержание программы тренинговых занятий раскрывается в четырех блоках, построенных в соответствии с этапами работы.

Первый блок – ориентировочный.

Второй блок - достижение благоприятного отношения в системе детско-родительского взаимодействия.

Третий блок - осознание малоэффективного и неэффективного совладания.

Четвертый блок – закрепляющий.

Реализация каждого блока позволяет решать определенные задачи, в результате чего происходит переосмысление системы семейных

отношений, вырабатывается определенный позитивный опыт взаимодействия между матерями и детьми, возникают новые способы эффективного совладания, способствующие личностному росту младшего школьника. Каждое занятие проводится в определенной форме и включает в себя следующие составляющие: ритуал приветствия, разминку, основное содержание, рефлексию по поводу данного занятия, прощание.

При реализации групповой работы с младшими школьниками и их матерями необходимо ввести различные правила, которые способствуют рациональному и эффективному взаимодействию. Например, предложить ведение дневника, в котором фиксируют свое отношение к происходящему, полученные новые знания, эффективные способы совладания в трудных ситуациях, способы снятия нервно-психического напряжения, описание своих ощущений в процессе взаимодействия с ребенком на коррекционных занятиях. Дневник рекомендуется вести между занятиями с целью оценки успешности реализации полученных знаний на практике, в реальной жизни.

В основу предлагаемой программы с младшими школьниками и их матерями положены следующие психологические принципы: личностной ориентированности, т.е. направленности коррекционного материала на развитие благоприятных взаимоотношений в системе «мать – ребенок»; учета возрастно-психологических и индивидуальных особенностей детей младшего школьного возраста, а также ограниченных возможностей овладения совладанием; организации активной деятельности самих участников программы, в ходе которой складываются условия для формирования эффективных стратегий преодоления, таких как «поиск социальной поддержки» и «решение проблем»; рефлексивной направленности заданий – осмысление восприятия, анализ участниками

своего опыта переживаний, осознание перспектив применения малоэффективных и неэффективных стратегий совладания в детско-родительском взаимодействии.

Перейдем к более детальному рассмотрению каждого из блоков групповой работы. Ориентировочный блок включает в себя два занятия. Первое занятие направлено на знакомство участников группы друг с другом. Кроме того, формируется атмосфера доверия, психологической безопасности, проводятся упражнения на снижение эмоционального напряжения и сплочение группы. На данном этапе работы вводятся основные правила работы в группе, формируется интерес и мотивация к посещению дальнейших занятий. Второе занятие также способствует дальнейшему сплочению группы, но, в основном, носит теоретический характер и направлено на ознакомление и формирование базовых представлений о совладающем поведении личности. Работа построена в форме мини-бесед, с использованием упражнений, направленных на углубление процессов самораскрытия и самопознания.

На первом занятии целесообразно использовать упражнения, которые способствовали бы позитивному настрою родителей и детей на взаимодействие. В частности, в занятие рекомендуется включать упражнения, которые позволят родителям определить положительные качества своего ребенка и положительные качества себя как родителя. В качестве упражнений, позволяющих позитивно оценивать своего ребенка мы предлагаем использовать следующие упражнения.

Упражнение «Презентация моего любимого ребенка». Цель упражнения: осознание родителями позитивных качеств своего ребенка. В процессе проведения упражнения родителям предлагается на чистом бланке написать 5 – 10 положительных качеств своего ребенка, а затем по очереди представить своего ребенка группе, стараясь как можно лучше и позитивнее

описать его. По окончании упражнения, проводится обратная связь. Каждый из родителей отвечает на следующие вопросы:

1. Сложно ли было найти положительные качества сына/дочки?
2. Чем Вы объясняете, возникшие трудности при выполнении этого задания?
3. Вы были искренне в ваших ответах или включили желаемые качества ребенка?

Упражнение «Визитная карточка ребенка и матери». Цель упражнения: развитие навыков самопрезентации и самораскрытия в системе взаимодействия «мать – ребенок». Матерям предлагается представить себя и своего ребенка и кратко рассказать о нем, представляя увлечения, особенности личностных качеств, интересы, любимые игры, книги, занятия. При этом, стараться проводить параллель сходных увлечений, личностных качеств и т.д., используя, при этом, выражения «Мы любим вместе...», «Он похож на меня тем, что...», «Мы всегда вместе...», «Нас объединяет...».

Упражнение «Мой неповторимый ребенок». Цель упражнения: развитие умения позитивного оценивания своего ребенка. Матерям предлагается представить, что волшебник создал точную копию вашего ребенка, который внешне чрезвычайно похож на него. Задача матерей узнать своего ребенка, выделив такие черты, которые присущи только ему. При презентации следует ответить на следующие вопросы:

1. Чем Ваш ребенок уникален?
  2. Что в Вашем ребенке есть такого, что нельзя повторить?
  3. Как Вы думаете, что уникального в себе выделяет ваш ребенок и говорит ли он об этом?
  4. Нравится ли Вам образ, который вы представили?
- Далее ответы родителей подвергаются анализу.

Упражнение «Письмо себе маленькому». Цель упражнения: развитие навыков рефлексии и самопрезентации. Матерям предлагается вспомнить свое детство (младший школьный возраст) и описать самые позитивные черты, которые были им свойственны. При этом, следует имитировать детский почерк. Затем участники декламируют свои сочинения и делятся своими чувствами и впечатлениями.

Блок «Достижение благоприятного отношения в системе детско-родительского взаимодействия» состоит в том, чтобы достичь баланса в детско-родительском взаимодействии, придать жизни матери осмысленность и целенаправленность благополучных отношений. Изменить преобладающие состояния взаимодействия, характеризующиеся отчужденностью и холодностью. Повысить уровень согласия, близости, последовательности и удовлетворенности отношениями. Мы полагаем, что это возможно, например, путем понижения уровня контроля матери, в результате чего ребенок перестает агрессивно реагировать на её гиперконтроль.

Для снижения агрессивности взрослых членов группы возможны следующие приемы работы: обсуждение своих действий во время агрессивных вспышек гнева на ребенка, написание мини-сочинения «Мой гнев, или как я реагирую на непослушание ребенка». Одним из способов изменения эмоционального отношения к детям может быть трансформация образа ребенка. Примером может послужить задание: «Назовите 5 положительных качеств своего ребенка (если родитель затрудняется, психолог помогает). Возможно обсуждение вероятностной ситуации, в которой ребенка нет рядом с родителем.

Необходимо также осознание значимости социальной роли матери, способствующей более полной и успешной самореализации своего потенциала. Возможно использование метода кинотерапии.

Рекомендуется просмотр ряда фильмов о матерях, материнской любви, самоотверженности, о счастливой доли матери, о значении материнского участия в деле воспитания будущего счастливого взрослого человека. Примерами фильмов могут быть: «Женщины», 1966г., режиссёр П. Любимов; «По семейным обстоятельствам», 1977г., режиссёр А. Коренев; «Мамы», 2012г., режиссёр Д. Дюжев и др. В рамках арт-терапии применимо иллюстрирование образа современной матери через создание коллажа, при этом очень важно участие ребенка в групповом проекте.

Для расширения представлений матери о своей родительской роли в глазах ребенка можно предложить задание для детей: «Продолжи десять и более фраз «Моя мама самая...»». Эффективным коррекционным способом является музыкальная терапия. Предлагается упражнение, где дети принимают позу эмбриона, а матери обнимая их, прослушивают музыкальные отрывки. Практика показывает, что данный прием позволяет почувствовать близость матери к ребенку, испытать чувство нежности к нему, любви.

В процессе проведения коррекционной работы возможно использовать следующие упражнения:

Упражнение «Родитель-ребенок». Цель: развитие чувства близости между матерью и ребенком. Участникам предлагается проиграть сначала роль «родителя», а затем они меняются ролями со своими детьми, выполняя роль «ребенка», а их дети родительскую роль. Упражнение заключается в том, что участники укачивают своего любимого ребенка под спокойную музыку. Мама нежно прижимает его к себе, с доброй улыбкой и любовью смотрит на него, гладит ребенка по телу, начиная от головы, затем постепенно перемещаясь к рукам, ногам. В заключении проводится обратная связь, где участники (матери и дети) выражают те чувства, которые они

испытывали в процессе укачивания и поглаживания друг друга, исполняя различные роли.

Упражнение «Герб семьи». Цель упражнения: развитие чувства сплоченности и близости матери с ребенком. Работа осуществляется в парах. «мама – ребёнок», которым предлагается совместно придумать и нарисовать герб своей семьи. Затем каждая пара презентует свой герб и рассказывает, что он символизирует. Также можно предложить участникам придумать главное кредо либо девиз семьи. В завершении упражнения проводится обратная связь, где и матери, и дети высказывают свое мнение, озвучивают тот спектр чувств, которые они испытывали в процессе создания семейного герба.

Упражнение «Идеальная мама – идеальный ребенок». Цель упражнения: развитие близости взаимоотношений между матерью и ребенком. Работа проводится в подгруппах: родители и дети. В арсенале у участников находятся: лист А3, карандаши, фломастеры, ножницы, набор цветной бумаги, клей, скотч, ластик.

Задача матерей проанализировать, какими качествами, по их мнению, должен быть наделен «идеальный» ребенок и «идеальная» мама. В процессе работы матерям следует вспомнить то, что они вкладывают в понятие идеала. И на основе этого создать творческую модель идеальной мамы и идеального сына/дочки. Дети также должны представить творчески, используя предложенные материалы образ «идеальной» мамы и «идеального» ребенка. По окончании работы каждая подгруппа представляет свой проект, рассказывает и поясняет его содержание, делится впечатлениями.

Упражнение «Волшебный цветок». Цель упражнения: развитие благоприятного отношения в системе детско-родительского взаимодействия. Участники получают следующую инструкцию: это волшебный цветок. С его помощью можно узнать о себе много хорошего.

Мама передает волшебный цветок ребенку со словами «Я даю тебе этот волшебный цветок, потому, что ты самый (самая)...». Далее ребенок передает волшебный цветок матери с теми же словами. В завершении упражнения осуществляется обратная связь, направленная на осознания чувств, сопровождавших участие в данном упражнении. Упражнение можно завершить такими словами: «Давайте с еще большей любовью, вниманием и теплотой относиться друг к другу».

Упражнение «Я и мама-художники». Цель упражнения: развитие взаимопонимания в отношениях матери и ребенка. Матерям и детям предлагается в парах нарисовать общий рисунок, при этом, рисование осуществляется одной рукой, передавая карандаш друг другу. Следует соблюдать тишину, т.е. нельзя разговаривать друг с другом. После завершения рисунка каждая пара представляет свое художественное произведение и рассказывает, каким образом происходил сам процесс его создания. Кто был инициатором идей, а кто эти идеи воплощал в жизнь.

Упражнение «Рисунок в круге». Цель упражнения: эмоциональное сближение матери и ребенка. Работа выполняется в парах. Участникам предлагается, используя пальцы и краски закрасить пространство круга. Во время обсуждения и презентации каждый участник поясняет, что значит для него цвета, которые он использовал. Какие чувства он испытывал в процессе творчества и т.д.

Упражнение «Найди меня». Цель упражнения: развитие эмпатии и близости между матерью и ребенком. Работа проводится в парах «родитель-ребенок». Участникам завязывают глаза. Передвигаясь по кругу, мама ищет своего ребенка, а ребенок ищет свою маму.

Для развития психологической компетентности матерей, в групповой работе проводятся мини-беседы, дискуссии, методы «мозговой

атаки» и «круглого стола». Предлагаемые темы: «Сколько дел может успеть сделать мама за один час»; «Материнское идеальное «Я»».

Блок «Осознание малоэффективного и неэффективного совладания» состоит из 11 занятий. Содержанием этого этапа работы является информирование о влиянии проблем взаимоотношений между матерями и детьми на формирование личности ребенка, активизация процесса эффективного совладания личности, о проблемах младшего школьного возраста. Главная задача данного блока работы заключается в том, чтобы участники группы отказались от прежних мало- и неэффективных стратегий совладающего поведения и могли осознать значимость формирования более эффективных, приемлемых способов совладания, в частности, обращением к стратегиям социальной поддержки в семейном взаимодействии.

Тематика для мини-лекций может быть следующей:

1. Что такое совладающее поведение? Психологические защиты у людей.
2. Стратегия поиска социальной поддержки.
3. Стратегия избегания. Развитие адекватной стратегии избегания.
4. Конфронтационное совладание.
5. Развитие стратегий «разрешение проблем».

По ходу знакомства с теорией совладающего поведения с участниками группы проводятся практические упражнения. Прежде всего предлагаем задания на развитие общения в диаде «мать-ребенок». Как известно, модели общения ребенка приобретаются в процессе взаимодействия с окружающими, в первую очередь в семье.

Для осознания своих позиций в общении можно предложить участникам изобразить друг друга в ролевой игре. Мама играет роль ребенка, и наоборот, ребенок изображает маму. После игр проводится

обсуждение манеры общения, тона голоса, поз и жестов собеседника. Затем предлагается проигрывание других ролей в эмоционально напряженных ситуациях, например, учителя, бабушки в роли защитницы, директора школы, ученика – двоечника. Участники могут увидеть со стороны типичные, но не эффективные модели поведения в конфликтных ситуациях.

Участникам также предлагается упражнение на осознание трудностей в общении и выявление их потенциально положительного смысла. Это достигается с помощью преобразования «Ты – послание» в «Я – послание». Обычно «Ты – послание» содержит упреки, агрессию, а форма «Я – послание» способствует конструктивному переформулированию проблемы. В таблице 12 приведены примеры следующих высказываний.

Таблица 12

«Ты – послание»	Возможные «Я – послания»
Ты по хамски разговариваешь со мной.	Благодаря твоей манере общения, я учусь терпению.
Ты все время говоришь мне наперекор	Общаясь с тобой я научилась убеждать людей.
Вечно ты не рассказываешь мне как дела у тебя в школе	Что бы узнать как дела у тебя в школе, я учусь задавать конкретные вопросы по существу.

Для создания условий для выработки навыков поиска, восприятия и оказания социальной поддержки предлагается мозговой штурм на тему: «Способы интересного проведения совместного досуга с ребенком»; «Способы интересного проведения совместного досуга с мамами», «Мне

обязательно помогут, если...», «Способы снятия нервно-психического напряжения». Эти способы затем обсуждаются с точки зрения социальной приемлемости / неприемлемости.

С целью рефлексии конфронтативного совладания матерями предлагается дискуссия на тему: «Что вы делаете когда гневаетесь». Затем в группе обсуждаются негативные последствия деструктивного поведения в эмоционально напряженной ситуации, те эмоции и чувства, которыми сопровождаются конфликты. После проводится мозговой штурм «Альтернатива гневу», «Альтернативы конфликтного решения ситуаций», где обсуждаются возможные способы социально-приемлемого, конструктивного, эмпирического преодоления проблемы.

Для получения положительного опыта эффективного совладания, мы считаем приемлемым проведение «репетиций» конфликтных ситуаций эффективными способами совладания. Предлагается проигрывание следующих ситуаций: «Дочь получила двойку», «Сын подрался в школе» и др. Примером может выступать следующее упражнение:

Упражнение «Мост». Цель упражнения: развитие конструктивного решения конфликтных ситуаций между матерью и ребенком, развитие чувства близости и безопасности. Работа осуществляется в паре. Участникам следует договориться об очередности работы. Первая пара остается в зале, остальные должны выйти за дверь. Дальнейшая инструкция дается по очереди каждой входящей паре: представьте, что вы – путешественники, находитесь сейчас в разных точках маршрута, далеко друг от друга (участники расходятся довольно далеко друг от друга). Вас друг от друга отделяет мост (длинная веревка на полу). Мост узкий, а река под ним холодная и беспокойная. Ваша задача состоит в том, чтобы перейти мост и не задерживаться. Вам нужно договориться каким образом вы будете переходить мост. Каждому из вас нужно

перейти мост и, не задерживаясь, идти по своему маршруту дальше. Как вы будете это делать? Задать вопрос детям, о том, кто в основном принимал решения в паре? Какие чувства испытывали при выполнении упражнения? Было ли комфортно, выполнять упражнение?

Целесообразно в процессе проведения занятий данного блока включать упражнения для снятия нервно-психического напряжения. Рекомендуется проведение приемов арт-терапии, музыкотерапии и визуализации.

Заключительный блок «Закрепляющий» имеет цель обобщить и закрепить полученный опыт и знания в ходе работы. Кроме того предполагается повышение эффективности совладающего поведения ребенка. Работа заканчивается получением обратной связи и обсуждением итогов работы. Результатом эффективности коррекционной работы данного блока может выступать психологическая готовность участников к перенесению полученного позитивного опыта. В конце тренинга для получения обратной связи матерями оцениваются следующие утверждения по 10-бальной шкале.

Хотите ли Вы использовать полученные знания в жизни?

На Ваш взгляд, насколько изменилось отношение к ребенку в положительную сторону?

Насколько успешно Вам удастся применять полученные знания в реальной жизни?

- На Ваш взгляд, насколько улучшились отношения с Вашим ребенком?
- Насколько лучше Вы стали понимать своего ребенка?
- Насколько лучше Вы стали понимать свои эмоциональные состояния?
- На Ваш взгляд, насколько необходимы папам подобные занятия?

- В анкете возможно использовать открытые вопросы.
- Хотели бы Вы продолжить подобные занятия?
- Что бы Вы хотели узнать о взаимоотношениях родителей с ребенком?
- Какие бы Вы хотели дать пожелания ведущему занятий?
- Что нового Вы узнали на занятиях?
- Чему Вы научились на занятиях?

После прохождения первых этапов групповой работы, по запросу, осуществляется индивидуальная (консультативная) работа с матерями. Целью консультирования может быть: повышение психолого-педагогической компетентности родителей; знакомство с результатами диагностик; формирование адекватных ожиданий относительно представляемой помощи; развитие уверенности в себе и самостоятельности.

Процедура предоставления консультации может состоять из нескольких этапов: дополнительная психологическая диагностика определения проблем семейного взаимодействия, личностных проблем матери и ребенка; формулирование психологом реальных проблем, существующих в семье; определение способов достижения решения проблем; подведение итогов.

Занятия по коррекционной программе должны проводиться в специальном кабинете, достаточно просторном, хорошо проветриваемом, так как при проведении диагностики, работы в мини-группах, проигрывании «проблемных драматических этюдов», необходима мобильность учебного оснащения кабинета (стульев, столов, мультимедийной аппаратуры).

В процессе реализации программы ее участники овладевают коммуникативной практикой, умением гармоничного общения матери с

ребенком, расширением спектра эффективных способов преодоления стрессовых ситуаций, рефлексивными умениями. Это, в свою очередь, повышает адаптивные возможности младшего школьника и является профилактикой эмоциональных и поведенческих нарушений.

В качестве оценивания эффективности программы были выделены следующие критерии: установление теплых, доверительных отношений между матерью и ребенком, установление отношений партнерства в сотрудничестве «мать-ребенок»; повышение родительской компетентности в понимании внутренних переживаний и потребностей ребенка со стороны матери; адекватное оценивание проблем ребенка и ориентация в оптимальных путях взаимодействия с ним.

### **3.4. Выводы**

На основе корреляционного анализа взаимосвязи между стратегиями совладания матери и ребенка при различных аспектах восприятия детско-родительского взаимодействия со стороны матери можно говорить о том, что интернализация эффективной стратегии «решение проблем» происходит при высоком уровне согласия, последовательности и удовлетворенностью отношениями, а также при низком уровне строгости и контроля в воспитании со стороны матери. При отсутствии гиперопекающего надзора, навязчивости, мелочности к деталям, ограничительности у младшего школьника интернализируется стремление к самостоятельному решению проблем.

Неэффективная конфронтационная стратегия интернализируется при восприятии низкого уровня согласия, близости, последовательности в родительских требованиях и низкой удовлетворенности матерей взаимоотношениями. Фрустрирующее состояние неудовлетворенности отношениями с детьми у матерей приводит к состоянию

психоэмоциональной напряженности, которое требует разрядки в той или иной форме и родитель, проявляет агрессивные формы поведения в трудной ситуации, а ребенок их некритично интернализирует.

Установлены аспекты восприятия детско-родительского взаимодействия детьми младшего школьного возраста, определяющие интернализацию совладающего поведения. Так, эффективная стратегия «решение проблем» интернализируется при высоким уровне удовлетворенности ребенком отношениями; удовлетворенность от общения с матерью повышает самооценку ребенка, уверенность в собственных силах, в семейной поддержке. Находясь в сильной эмоциональной связи с матерью, ребенок отождествляется с ней, вживается в ее образ, копируя поведение.

Выявлено, что неэффективная конфронтативная стратегия интернализируется ребенком при восприятии детско-родительских отношений с позиции низкого уровня согласия, близости и непоследовательности матери. Высокая степень несогласия друг с другом, споры, в которых ребенок отстаивает свои позиции и взгляды, высокая конфликтность в отношениях порождают интернализацию ребенком материнской конфронтационной стратегии. Можно констатировать, что интернализация детьми младшего школьного возраста эффективной стратегии «решение проблем» происходит при условии гармоничного взаимодействия. А конфронтативная стратегия интернализируется при дисгармоничном взаимодействии матери с ребенком, в результате чего снижается эффективность совладающего поведения младших школьников.

Нами разработана психологическая программа направленная на коррекцию малоэффективного и неэффективного совладающего поведения детей младшего школьного возраста. Основная цель

коррекционной работы является трансформация восприятия детско-родительского взаимодействия матерями. Результаты практической апробации используемой программы коррекции позволяют говорить о целесообразности ее использования для младших школьников и их матерей.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проведенное нами исследование было посвящено изучению восприятия детско-родительского взаимодействия, как условия интернализации материнского совладающего поведения младшими школьниками.

Анализ литературы показал, что изучение данной проблемы затруднено в теоретическом плане в связи с отсутствием на современном этапе развития психологической науки единого подхода к определению совладающего поведения. Разрозненны классификации стратегий совладающего поведения, мало исследованы особенности формирования совладающего поведения в онтогенезе, особенно в период младшего школьного возраста. Влияние детско-родительского взаимодействия на совладающее поведение младших школьников изучено в недостаточной степени.

Мы придерживаемся представления о совладающем поведении как динамическом процессе целенаправленного поведения, позволяющим личности преодолевать стрессовые ситуации адекватными способами, через осознанные стратегии. Младший школьный возраст, предполагающий начало школьного обучения, представляет собой напряженный, трудный период, приводящий к изменениям в семейной системе. В результате детско-родительское взаимодействие выступает важнейшим фактором становления совладающего поведения ребенка в младшем школьном возрасте.

В ходе эмпирического исследования установлено, что матери и дети не одинаково воспринимают детско-родительское взаимодействие. Выявлены значимые различия, которые показывают, что у матерей преобладает излишнее восприятие детско-родительского взаимодействия

с позиции строгости и последовательности. Восприятие детско-родительского взаимодействия со стороны младших школьников характеризуется полярностью от эмоционально близких и бесконфликтных до чрезмерной тревожности, требовательности и высокого контроля в отношениях со стороны матери.

Установлено, что прямой интернализации совладающего поведения матери младшими школьниками не происходит. Сравнительный анализ стратегий совладающего поведения у младших школьников и их матерей выявил значимые различия. У матерей доминируют эффективные, зрелые, сложившиеся стратегии «решения проблем» и «поиска социальной поддержки». У детей преобладает малоэффективная, но типичная для данного возраста стратегия «игнорирование проблем».

Результаты изучения взаимосвязи между восприятием детско-родительского взаимодействия ребенка младшего школьного возраста и их стратегиями совладающего поведения позволяют говорить о том, что эффективные стратегии совладания применяются при восприятии эмоционального принятия матерью. Неэффективные стратегии совладающего поведения связаны с восприятием взаимодействия с позиции конфронтации, чрезмерного контроля, строгости и непоследовательности в отношениях и высокой тревожности родительниц. Установлена связь между восприятием детско-родительского взаимодействия и материнскими стратегиями совладания. Так, при восприятии детско-родительского взаимодействия с позиции последовательности и сотрудничества матери в большей степени используют стратегии эффективного совладания.

Выявлены аспекты восприятия детско-родительского взаимодействия, при которых происходит интериоризация стратегий совладающего поведения матери ребенком. Эффективная стратегия –

«решение проблем» интериоризируется при условии восприятия матерями детско-родительского взаимодействия с позиции удовлетворенности, последовательности, согласия, снижения строгости и контроля. Неэффективная – конфронтативная стратегия - интериоризируется младшими школьниками при низком уровне согласия, близости, последовательности и удовлетворенности матери в детско-родительском взаимодействии. Установлено, что при восприятии детско-родительского взаимодействия детьми с позиции низкого уровня близости, согласия и последовательности со стороны матери происходит интериоризация материнской стратегии неэффективного совладания.

Нами предложена программа психологической коррекции малоэффективного и неэффективного совладающего поведения детей младшего школьного возраста через целенаправленную трансформацию восприятия детско-родительского взаимодействия матери.

В целом, выполненное исследование подтвердило гипотезу о том, что восприятие детско-родительского взаимодействия является условием интернализации ребенком материнского совладающего поведения. В то же время оно поставило ряд новых вопросов, определяющих перспективы дальнейших исследований по рассматриваемой проблеме. Предметом специального изучения может стать изучение интернализации ребенком отцовского совладающего поведения.

**ЛИТЕРАТУРА**

1. Абитов, И.Р. Антиципационная состоятельность в структуре совладающего поведения (в норме и при психосоматических и невротических расстройствах) [Текст]: автореф. дисс. ...канд.психол.наук: 19.0.01.; 19.00.04 / И.Р. Абитов. – Казань, 2007. – 21 с.
2. Агеева, И.А. Коррекционные техники в школе [Текст] / И.А. Агеева. - М.: Речь, 2004. - 184 с.
3. Алексеева, Е.В. Личностные детерминанты неконструктивности совладающего поведения у подростков [Текст]: материалы Международной научно-практической конференции «Психология совладающего поведения» / Е.В. Алексеева // Отв. ред. Е.А. Сергиенко, Т.Л. Крюкова [и др.]. - Кострома, 2007. - С. 130-132.
4. Анастаси, А. Психологическое тестирование = Psychological Testing [Текст] / А. Анастаси, С. Урбина. - 7-е международное издание. - СПб.: Питер, 2002. - 688 с. (Мастера психологии).
5. Андреева, М.А. Эмоциональный интеллект и проблемы саморегуляции поведения в деятельности руководителя [Текст] / М.А. Андреев // Высшее образование сегодня. - 2011. - №12. - С. 28-30.
6. Анцыферова, Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита [Текст] / Л.И. Анцыферова // Психологический журнал. - 1994. - Т.15. - №1. - С. 3-18.
7. Анцыферова, Л.И. Способность личности к преодолению деформаций своего развития [Текст] / Л.И. Анцыферова // Психологический журнал. - 1999. - Т.20. - №1. - С. 5-17.
8. Арутюнян, С.Ф. Проявление копинг-стратегий у младших школьников разного пола [Текст]: материалы II Международной научно-

практической конференции «Психология стресса и совладающего поведения в современном российском обществе» / С.Ф. Арутюнян. // Отв. ред. Т.Л. Крюкова [и др.]. - Кострома, 2010. - Т.1. - С. 188-189.

9. Басин, Ф.В. Проблема психологической защиты [Текст] / Ф.В. Басин, М.К. Бурлакова, В.Н. Волков // Психологический журнал. - 1988. - Т.9. - №3. - С. 78-86.

10. Белан, Е.А. Психология совладающего поведения [Текст] / Е.А. Белан. - Краснодар.: КубГУ, 2004. - 82 с.

11. Белорукова, Н.О. Семейные трудности и совладающее поведение на разных этапах жизненного цикла семьи [Текст]: автореф. дис. ... канд. психол. наук / Н.О. Белорукова. - Кострома, 2005. - 26 с.

12. Берн, Р.С. Клинический рисунок семьи: введение в понимание детей через клинические рисунки [Текст]: пер. с англ. / Р.С. Берн, С.Х. Кауфман. - М.: Смысл, 2000. - 146с.: ил. (серия «Психодиагностическая монография»).

13. Бильгильдеева, Т.Ю. О возрастных аспектах копинг-поведения [Текст]: материалы Всероссийского симпозиума «Личность и общество: актуальные проблемы социальной психологии» / Т.Ю. Бильгильдеева, Т.Л. Крюкова. // Сост.: Т.Л. Крюкова, [и др.]. - Кострома, 2000. - С. 81-82.

14. Битюцкая, Е.В. Когнитивное оценивание и стратегии совладания в трудных жизненных ситуациях [Текст]: автореф. дис. ... канд. психол. наук / Е.В. Битюцкая. - М., 2007. -30 с.

15. Битюцкая, Е.В. Современные подходы к изучению совладающего поведения: методология, парадигмы, теории [Текст]: материалы научной конференции «Ананьевские чтения - 2009», Выпуск 2. / Под ред. Л.А. Цветковой, В.М. Аллахвердова. - СПб.: СПУ, 2009. - С. 65-67.

16. Бодров, В.А. Когнитивные процессы и психологический стресс [Текст] / В.А. Бодров // Психологический журнал. - 1996. - Т. 17. - №4. - С. 64-74.
17. Болабанова, Е.С. Гендерные различия стратегий совладания с жизненными трудностями [Текст] / Е.С. Болабанова // Социс. - 2002. - №11. - С. 26-35.
18. Большой психологический словарь [Текст] / сост. и общ. ред. Б.Г. Мещеряков, В.П. Зинченко. -СПб: М. Проайм. - Евразнак: Олма - пресс, 2004. - 666с.
19. Бондаренко, Л.В. Формирование рефлексивных умений у учащихся [Текст]:методические рекомендации / Л.В. Бондаренко, Т.Ф. Ушева. - Красноярск: КК ИПК РО, 2011. - 80 с.
20. Бочило, М.Г. Коррекция - копинг - поведения у подростков «группы риска» (для учащихся 7 - 9 классов) [Текст]: учебно-методическое пособие для психологов, социальных педагогов, классных руководителей / М.Г. Бочило. - Иркутск, 2011. - 167 с.
21. Булва, Т.А. Совладающее поведение акцентуированных подростков [Текст]: материалы Международной научно-практической конференции «Психология совладающего поведения» / Т.А. Булва // Отв. ред. Е.А. Сергиенко, Т.Л. Крюкова [и др.]. - Кострома, 2007. - С. 133-136.
22. Бурлачук, Л.Ф. Психология жизненных ситуаций [Текст]: учебное пособие / Л.Ф. Бурлачук, Е.Ю. Коржова. - М.: Российское педагогическое агенство, 1998. - 263 с.
23. Бурлачук, Л.Ф. Словарь-справочник по психодиагностике [Текст] / Л.Ф. Бурлачук, С.М. Морозов. - СПб.: Питер, 2002. - 528 с.
24. Варга, А.Я. Системная семейная психотерапия. Краткий курс лекций [Текст] / А.Я. Варга, Т.С. Драбкина. - СПб.: Реч., 2001. – 144 с.

25. Василюк, Ф.Е. Психология переживания: анализ преодоления критических ситуаций [Текст] / Ф.Е. Василюк. - М.: Изд-во МГУ, 1984. – 200 с.
26. Вачков, И.В. Основы технологии группового тренинга [Текст] / И.В. Вачков. - М.: Ось-89, 1999. - 256 с.
27. Венгер А.Л. Психологические рисуночные тесты [Текст]: Иллюстрированное руководство / А.Л. Венгер. - М.: Изд-во ВЛАДОС - ПРЕСС, 2003. - 160 с.: ил. - (Психология для всех).
28. Ветрова, И.И. Совладающее поведение, его связь с контролем поведения и психологической защитой в механизме саморегуляции [Текст]: материалы Международной научно-практической конференции «Психология совладающего поведения» / И.И.Ветрова // Отв. ред. Е.А. Сергиенко, Т.Л. Крюкова [и др.]. - Кострома, 2007. - С. 84-86.
29. Виленская, Г.А. Регулятивные стратегии и контроль поведения у детей-близнецов раннего возраста [Текст]: материалы Международной научно-практической конференции «Психология совладающего поведения» / Г.А. Виленская // Отв. ред. Е.А. Сергиенко, Т.Л. Крюкова [и др.]. - Кострома, 2007. - С. 137-140.
30. Виноградская, А.И. Речевые взаимодействия тактик совладания с ситуациями риска в современных диалогах СМИ [Текст] / А.И. Виноградская // Логопедия сегодня. - 2012. - №2. - С. 25-26.
31. Выготский, Л.С. Собрание сочинений [Текст]. В 6 т. Т. 4. Детская психология / Л.С. Выготский. - М.: Педагогика, 1984. - 432 с.
32. Газиева, Н.М. Исследование копинг-стратегий студентов в контексте проблемы формирования психологической службы вуза [Текст] / Н.М. Газиева, Н.В. Лукьянченко, В.Э. Пазальян // Психология в вузе. - 2011. - №6. - С. 86-101.

33. Гиппенрейтер, Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? [Текст] / Ю.Б. Гиппенрейтер // - М.: АСТ - 2006 - С. 304.

34. Голованевская, В.И. Характеристики Я-концепции и предпочтение стратегий совладающего поведения [Текст] / В.И. Голованевская // Вестник Московского университета. - 2003. - №4. - С.29-37.

35. Горбунова, Е.В. Формирование навыков совладающего поведения тревожных детей старшего дошкольного возраста методом комплексной арттерапии [Текст] / Е.В. Горбунова, Е.В. Свистунова // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. -2010. - №13. - С. 63-67.

36. Гунзунова, Б.А. Исследование взаимосвязи депрессии и копинг-стратегий у онкологических больных [Текст] / Б.А. Гунзунова // Вестник Тувинского государственного университета. Социальные и гуманитарные науки. -2015. - №1 (24). - С.127-133.

37. Гущина, Т.В. Дети в семье и без семьи: сравнительное исследование совладающего поведения детей младшего школьного возраста [Текст]: материалы Международной научно-практической конференции «Психическое здоровье и социально-психологическая поддержка детей и подростков: состояние и перспективы» / Т.В. Гущина. // Сост. Т.Л. Крюкова [и др.]. - Кострома, 2002. - С. 143-144.

38. Гущина, Т.В. Защитное и совладающее поведение в дисфункциональной семье в период кризиса: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.05: [Текст] / Т.В. Гущина. - Кострома, 2005. - 228 с.

39. Давыдов, В.В. Младший школьник как субъект учебной деятельности [Текст] / В.В. Давыдов, В.И. Слободчиков, Г.А. Цукерман // Вопросы психологии. - 1992. - №3-4. - С. 14-19.

40. Давыдов, В.В. Психическое развитие в младшем школьном возрасте [Текст] / В.В. Давыдов // Возрастная и педагогическая психология / под ред. А.В. Петровского. - М., 1979. - С. 69-101.

41. Даль, В. Толковый словарь живого великорусского языка [Текст]. В 4 т. Т. 4. / В. Даль. - М.: Рус. яз., - 1989-1991. - С. 683.

42. Данилова, Т.А. Формирование копинг-поведения у учителей средних школ и его роль в профилактике психогенных расстройств у школьников [Текст] / автореф. дис. ... канд. психол. наук / Т.А. Данилова. - СПб., 1997. - 24 с.

43. Дементий, Л.И. К проблеме диагностики социального контекста и стратегии копинг-поведения [Текст] / Л.И. Дементий // Журнал прикладной психологии. - 2004. - №3. - С. 20-25.

44. Дементий, Л.И. Условия и факторы приобретения стратегий совладающего поведения [Текст] / Л.И. Дементий, Ю.А. Дружинина // Вестник Омского университета. Серия «Психология». -2013. -№1. С. 13-19.

45. Дорожевец, А.Н. Когнитивные механизмы адаптации к кризисным событиям [Текст] / А.Н. Дорожевец // Журнал практического психолога. - 1998. - №4. - С. 3-17.

46. Доценко, Е.Л. Механизмы психологической защиты от манипулятивного воздействия [Текст] / автореф. дис. ... канд. психол. наук / Е.Л. Доценко. - М., 1993. - 19 с.

47. Дружинин, В.Н. Психология семьи [Текст] / В.Н. Дружинин. - СПб.: Питер, 2006. - 176 с.

48. Дубровина, О.В. Взаимосвязь совладающего поведения и «Я - концепции» аддиктивной личности [Текст] / О.В. Дубровина // Педагогическое образование и наука. - 2012. - №2. - С. 105-108.

49. Журавлев В.А. Большая энциклопедия по психиатрии [Текст] / В.А. Журавлев. -2е изд. -М.:Джангар, 2012. -864с.
50. Замышляева, М.С. Оптимизм и пессимизм в совладающем поведении в юношеском возрасте [Текст]: автореф. дис. ... канд. психол. наук / М.С. Замышляева. - М., 2006. - 22с.
51. Защипиская, О.В. Психология общения младших школьников: психодиагностика [Текст]: учебное пособие / О.В. Защипиская [и др.]. -СПб.: СПУ, 2006. - С. 90-99.
52. Изюмова, О.С. Актуальность изучения копинг-поведения подростков с акцентуациями характера [Текст]: материалы II Международной научно-практической конференции «Психология стресса и совладающего поведения в современном российском обществе» / О.С. Изюмова // Отв. ред. Т.Л. Крюкова [и др.].- Кострома, 2010. - Т.1. - С. 24-26.
53. Ильин, Е.П. Психология индивидуальных различий [Текст] / Е.П. Ильин. - СПб.: Питер, 2004. - 701с. (Серия «Мастера психологии»).
54. Исаева, Е.Р. Копинг-механизмы в системе приспособительного поведения больных шизофренией [Текст]: автореф дис. ... канд. психол. наук / Е.Р. Исаева. - СПб., 1999. - 47 с.
55. Исаева, Е.Р. Совладающее со стрессом и защитное поведение личности при расстройствах генеза: дис. ... доктора. психол. наук: 19.00.04: защищена 24.11.10: утв. 02.12.10 / Е.Р. Исаева. - СПб., 2010. - 367 с.
56. Калашников, М.Б. Копинг-стратегии учителей [Текст] / М.Б. Калаш-ников // Педагогика. - 2011. - №3. - С. 50-57.
57. Камаровская, Е.В. Помогите, у ребенка стресс! [Текст] / Е.В. Камаров-ская. - СПб.: Питер, 2012. - 176 с.

58. Караваева, Ю.С. Психологическая характеристика копинг-ресурсов, обеспечивающих поиск и принятие социальной поддержки [Текст]: материалы II Международной научно-практической конференции «Психология стресса и совладающего поведения в современном российском обществе» / Ю.С. Караваева // Отв. ред. Т.Л. Крюкова [и др.].- Кострома, 2010. - Т.2. - С. 24-26.

59. Ковалева, Е.Б. Психологическая защита и копинг-стратегии поведения личности [Текст]: методические рекомендации / Е.Б. Ковалева. - Ир-кутск: Изд-во Символ, 2006. - 73 с.

60. Кожевникова, Е.Ю. Личностные ресурсы преодоления ситуации социально-экономической депривации [Текст]: автореф. дис. ... канд. психол. наук / Е.Ю. Кожевникова. - Краснодар, 2006. - 21 с.

61. Кожевникова, Е.Ю. Психологические ресурсы в преодолении трудных жизненных ситуаций [Текст]: материалы Международной научно-практической конференции студентов и аспирантов «Психология XXI века» / Е.Ю. Кожевникова. - СПб., 2002. - С.106-108.

62. Корнев, К.И. Влияние эмоционального интеллекта на копинг-стратегии в юношеском возрасте: гендерный аспект [Текст]: материалы II Международной научно-практической конференции «Психология стресса и совладающего поведения в современном российском обществе» / К.И. Корнев, А.А. Горбунова // Отв. ред. Т.Л. Крюкова [и др.].- Кострома, 2010. - Т.1. - С. 214-216.

63. Корнилова, Т.В. Интеллектуально-личностный потенциал человека в стратегиях совладания [Текст] / Т.В. Корнилова // Вестник Московского университета. - 2010. - №1. - С. 46-57.

64. Корицова, Г.С. Базисные стратегии совладания в профессиональном поведении [Текст] / Г.С. Корицова // Вестник Томского

государственного педагогического университета. - 2013. - №4. (132). - С. 117-123.

65. Корицова, Г.С. Совладание с психологическим стрессом в профессиональной педагогической деятельности [Текст]: монография / Г.С. Корицова. - Иркутск, Изд-во Иркут. гос. пед. ун-та, 2009. - 364 с.

66. Крайг, Г. Психология развития [Текст] пер. с англ. / Г. Крайг. - СПб.: Изд-во Питер, 2000. - 992 с.: ил. - (серия «Мастера психологии»).

67. Краснова, В.В. Социальная тревожность и ее связь с эмоциональной дезадаптацией, уровнем стресса и качеством интерперсональных отношений у студентов [Текст] / В.В. Краснова, А.Б. Холмогорова // Вопросы психологии. - 2011. - №3. - С. 49-58.

68. Крюкова, Т.Л. Возрастные и кросскультурные различия в стратегиях совладающего поведения [Текст] / Т.Л. Крюкова // Психологический журнал. - 2005. - Т.26. - №2. - С. 5-15.

69. Крюкова, Т.Л. Кому и когда нужен «копинг»: роль совладания в социальном поведении [Текст]: материалы Международного симпозиума «Социальная психология: теория, эксперимент, практика» / Т.Л. Крюкова // под ред. В.В. Новикова, [и др.]. - Ярославль, 2000. - С. 118-120.

70. Крюкова, Т.Л. Психология семьи: жизненные трудности и совладание с ними [Текст] / Т.Л. Крюкова, М.В. Сапоровская, Е.В. Куфтяк. - М.: Изд-во Речь, 2005. - 240 с.

71. Крюкова, Т.Л. Психология совладающего поведения [Текст]: монография / Т.Л. Крюкова. - Кострома: Студия оперативной полиграфии «Авантитул», 2004. - 344 с.

72. Крюкова, Т.Л. Психология совладающего поведения в различные периоды жизни [Текст]: автореф. дис. ... канд. мед. наук / Т.Л. Крюкова. - Кострома, 2005. - 46с.

73. Крюкова, Т.Л. Стресс и совладающее поведение в современной семье: трудности, парадоксы и успехи социально-психологической адаптации [Текст] / Т.Л. Крюкова // Семья в России. - 2004. - №4. - С. 35-46.

74. Кутарев, Ф.Л. Особенности копинг-поведения в стрессовых ситуациях у молодых людей, склонных к развитию аддиктивных форм поведения в студенческой среде [Текст] / Ф.Л. Кутарев // Высшее образование сегодня. - 2008. - №6. - С. 58-59.

75. Куфтяк, Е.В. Особенности совладающего поведения у детей в фокусе взаимоотношений ребенок – родитель [Текст] / Е.В. Куфтяк // Психология и практика: Сб. науч. трудов. Вып. 3. / Отв. ред. В.И. Кашницкий. - Кострома: Изд-во КГУ им. Н.А. Некрасова, 2003. - С. 27-37.

76. Куфтяк, Е.В. Психологические механизмы совладающего поведения и преодоление трудностей в семье Психология и практика: Сб. науч. трудов. Вып. 2. / Отв. ред. В.А. Соловьева. - Кострома: Изд-во КГУ им. Н.А. Некрасова, 2002. - С. 42-48.

77. Куфтяк, Е.В. Совладающее поведение в семье, регулярно применяющей физические наказания детей [Текст]: автореф. дис. ... канд. мед. наук / Е.В. Куфтяк. - СПб., 2003. - 22с.

78. Куфтяк, Е.В. Совладающее с трудностями поведение в семье. [Текст] / Е.В. Куфтяк // Совладающее поведение: Современное состояние и перспективы. – М.: Институт психологии РАН, 2008. – С.365-384.

79. Куфтяк, Е.В. Факторы становления совладающего поведения в детском и подростковом возрасте [Электронный ресурс] // Психологические исследования: электронный научный журнал. - 2012. - №2(22). Режим доступа: <http://psystudy.ru> (15.03.2013). - Загл. с экрана.

80. Кучина, З.Б. Совладающее поведение студентов на экзамене (на примере Интернет-экзамена) [Текст] / З.Б. Кучина // Журнал практического психолога. - 2010. - № 2. - С. 63-74.

81. Лазарус, Р.Л. Теория стресса и психофизиологические исследования: эмоциональный стресс [Текст] / Л. Леви. - Л.: Медицина, - 1970. - С. 178-208.

82. Латышева, Ю.А. Отношение мужчины к себе и к ребенку и его роль в формировании стрессогенного фона детско-отцовского взаимодействия [Текст]: материалы II Международной научно-практической конференции «Психология стресса и совладающего поведения в современном российском обществе» / Ю.А. Латышева. // Отв. ред. Т.Л. Крюкова [и др.]. - Кострома, 2010. - Т.1. - С. 262-263.

83. Левицкая, Т.Е. Предпочтения в выборе копинг-стратегий молодыми людьми с высоким уровнем гибкости [Текст]: материалы Международной научно-практической конференции «Психология совладающего поведения» / Т.Е. Левицкая // Отв. ред. Е.А. Сергиенко, Т.Л. Крюкова [и др.]. - Кострома, 2007. - С. 75-80.

84. Либина, Е.В. Стили реагирования на стресс: психологическая защита или совладание со сложными обстоятельствами? [Текст] / Е.В. Либина, А.В. Либин // Стиль человека: психологический анализ. - М.: Смысл, 1998. - С. 190-204.

85. Литер, С.А. Формирование копинг-поведения студентов медицинского вуза и его исследование [Текст]: автореф. дис. ... канд. психол. наук / С.А. Литер. - Санкт-Петербург, 1997. - 21 с.

86. Лобза, О.В. Роль близких взрослых в становлении эмоционального мироощущения ребенка (в период перехода к школьной жизни) [Текст]: автореф. дис. ... канд. психол. наук / О.В. Лобза. - М., 2000. - 22 с.

87. Лосева, В.К. Рисуем семью: Диагностика семейных отношений [Текст] / В.К. Лосева. - М.: А.П.О., 1995. - 40 с. (серия «Психологическая помощь и консультирование»).

88. Лыкова, Н.М. Совладающее поведение младших подростков [Текст] / Н.М. Лыкова. - М.: Изд-во МГОУ, 2004. - 88с.

89. Лыкова, Н.М. Теории стресса и копинга [Текст]: учебно-методическое пособие / Н.М. Лыкова. - М.: МАИ:МОСУ, 2004. - 14 с.

90. Лыкова, Н.М. Эффективность программы изменения стратегий совладания у младших подростков [Текст] / Н.М. Лыкова. - М.: МАИ:МОСУ, 2004. - 15 с.

91. Макаренко, А.С. Воспитание гражданина в опыте [Текст] / А.С. Макаренко. - М.: Просвещение, 1988. - 304 с.

92. Малахова, С.И. Связь показателей психометрического интеллекта и копинг-стилей у студентов гуманитарной и негуманитарной специализации [Текст] / С.И. Малахова // Вестник Московского университета. - 2011. - №3. - С. 67-75.

93. Маленова, А.Ю. К вопросу о когнитивной оценке личностью стрессогенной ситуации (на примере экзамена) [Текст] / А.Ю. Маленова // Психология в вузе. - 2008. - №3. - С. 50-61.

94. Марковская, И.М. Психология детско-родительских отношений: монография [Текст] / И.М. Марковская. - Челябинск: Изд-во ЮУрГУ, 2007. - 91 с.

95. Марковская, И.М. Тренинг взаимодействия родителей с детьми: цели задачи и основные принципы [Текст] / И.М. Марковская. - СПб.: Речь, 2005. - 150 с.

96. Милосердова, В.С. Сравнительный анализ стратегий совладающего поведения в экстремальных ситуациях руководителей и

студентов управленческой специализации [Текст] / В.С. Милосердова // Вестник Башкирского университета. - Уфа. - 2007. - №3. - С. 163-166.

97. Михайлова, Н.Ф. Систематическое исследование индивидуального и семейного стресса и копинга у членов семей в связи с задачами психопрофилактики: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.04: [Текст] / Н.Ф. Михайлова. - СПб., 1998. - 192 с.

98. Михайлычева, И.В. Копинг-поведение младших подростков с различными рисками девиантного поведения: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.05: [Текст] / И.В. Михайлычева. - Иваново, 2008. - 199 с.

99. Моросанова, В.И. Личностные аспекты саморегуляции произвольной активности человека [Текст] / В.И. Моросанова // Психологический журнал. -2002. –Т.23. -№6. С.5-17.

100. Москвитина, О.А. Влияние предмета «Психология» на особенности представления школьников о совладающем поведении [Текст] / О.А. Москвитина // Психология и школа. - 2008. - №2. - С. 86-92.

101. Муздыбаев, К. Психология ответственности [Текст] / К. Муздыбаев. / Под ред. В.Е. Семенова. - Л.: Наука, 1983. - 240 с.

102. Набиуллина Р.Р. Механизмы психологической защиты и совладания со стрессом (определение, структура, функции, виды, психотерапевтическая коррекция) [Текст]: учебное пособие / Р.Р. Набиуллина, И.В. Тухтарова. - Казань, 2003. - 106 с.

103. Назыров, Р.К. Отношение к болезни и лечению, интра- и интерперсональная конфликтность и копинг-поведение у больных неврозами [Текст]: автореф. дис. ... канд. мед. наук / Р.К. Назыров. - СПб., 1993. - 20с.

104. Нартова–Бочавер, С. К. «Coping Behavior» в системе понятий психологии [Текст] / С.К. Нартова–Бочавер // Психологический журнал. - 1997. - Т.18. - №5. - С. 20-30.

105. Николаева Л.Н. Детско-родительские отношения как фактор развития ребенка [Текст] / Л.Н. Николаева // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия Акмеология образования. Психология развития. - 2013. - Т.2. - №2. - С. 187-192.

106. Николе, М. Семейная терапия. Концепции и методы [Текст]: пер. с англ. / М. Николе, Р. Шварц. - М.: Эксмо, 2004. - 960 с.

107. Никольская, И.М. Психологическая защита у детей [Текст] / И.М. Никольская, Р.М. Грановская. - СПб.: Речь, 2001. - 507 с.

108. Паксеваткина, В.Ю. Выбор стратегии совладания в ситуации возрастного кризиса у людей пожилого возраста [Текст]: из опыта работы «Телефона доверия» / В.Ю. Паксеваткина // Работник социальной службы. - 2011. - №3. - С. 56-71.

109. Панкратова, Т.М. Взаимосвязь образа родительской семьи и позателей социально-психологической зрелости личност студенток [Текст] / Т.М. Панкратова // Ярославский педагогический вестник. - 2012. - Т.2. - №4. - С.264-265.

110. Петрова, Е.А. Межпоколенные отношения как ресурс совладающего поведения [Текст]: автореф. дис. ... канд. психол. наук / Е.А. Петрова. - М.: 2008. - 24 с.

111. Петунс, О.В. Особенности адаптационных стратегий личности младшего школьника в стрессовых ситуациях [Текст] автореф. дис. ... канд. психол. наук / О.В. Петунс. - М., 2006. -21 с.

112. Плотникова, Н.Н. Фрустрации меладших школьников в учебных ситуациях и способы их преодоления [Текст]: автореф. дис. ... канд. псих. наук / Н.Н. Плотникова. -Волгоград., 2006. - 28с.

113. Петровский А.В. Дети и тактика семейного воспитания [Текст] / А.В. Петровский. – М.,1981. – 76с.

114. Психология совладающего поведения: развитие, достижения, проблемы, перспективы [Текст]: Современное состояние и перспективы / под. ред. А.Л. Журавлева, Т.Л. Ключевой, Е.А. Сергиенко. -М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2008. - С. 21-54.

115. Разуваева, Т.Н. Особенности совладания старшеклассников [Текст]: материалы Международной научно-практической конференции «Психология совладающего поведения» / Т.Н. Разуваева, Л.Л. Заика // Отв. ред. Е.А. Сергиенко, Т.Л. Крюкова [и др.]. - Кострома, 2007. - С. 148-150.

116. Рассказова, Е.И. Копинг-стратегии в психологии стресса: подходы, методы и перспективы исследований [Электронный ресурс] // Психологические исследования: электронный научный журнал. - 2011. - №3(17). Режим доступа: <http://psystudy.ru> (15.09.2012). - Загл. с экрана.

117. Реан, А.А. Семья, социальные установки и асоциальное поведение детей и подростков [Текст] / А.А. Реан // Russian psychological journal. 2015. Vol.12. №1. - С. 29-40.

118. Рубцова, Н.Е. Роль творческих способностей в мыслительной деятельности подростков в выборе стратегий совладающего поведения [Текст]: материалы Международной научно-практической конференции «Психология совладающего поведения» / Н.Е. Рубцова, Н.С. Колиенко // Отв. ред. Е.А. Сергиенко, Т.Л. Крюкова [и др.]. - Кострома, 2007. - С. 150-151.

119. Русина, Н.А. Психологическая защита и механизмы совладания: отличия, проявления в психотерапевтической практике, эффективность [Текст] / Н.А. Русина // Ярославский психологический вестник. - 1999. - Вып. 1. - С. 157-173.

120. Сапоровская, М.В. Детско-родительские отношения и совладающее (копинг) поведение родителей как фактор школьной

адаптации первоклассников: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.05: [Текст] / М.В. Сапоровская. - Кострома, 2002. - 152 с.

121. Сапоровская, М.В. К вопросу о влиянии детско-родительских отношений на школьную адаптацию первоклассников и формирование у них стратегий копинг-поведения [Текст]: материалы Международной научно-практической конференции «Инновационные технологии и процессы личностного и группового развития в транзитивном обществе» / М.В. Сапоровская // под ред. Н.И. Фетискина, В.В. Чекмарева. - М., 2000. - С. 28-30.

122. Сапоровская, М.В. Межпоколенные отношения в семье как условия развития совладающего поведения в детском и подростковом возрасте [Электронный ресурс] / М.В. Сапоровская. Режим доступа: <http://www.coping-kostroma.com/images/files/Saporovskaya-Grodno.pdf>. (30.12.14) - Загл. с экрана.

123. Сапоровская, М.В. Родители и дети: к вопросу о детерминантах детско-родительских отношений [Текст] / М.В. Сапоровская // Психология и практика: Сб. науч. трудов. Вып. 1. / Отв. ред. В.А. Соловьева. - Кострома: Изд-во КГУ им. Н.А. Некрасова, 2001. - С. 73-85.

124. Семенов, С.Ю. Особенности копинг-стратегий у подростков с химической зависимостью [Текст] / С.Ю. Семенов // Психология и школа. - 2007. - №1. - С. 72-83.

125. Сибагатулина, И.Ф. Особенности копинг-поведения в реализации интеллектуальной деятельности субъектами высшей школы [Текст] / И.Ф. Сибагатулина, Л.В. Апакова, Л.Д. Зайцева // Прикладная психология. - 2002. - №5-6. - С.105.

126. Сирота, Н.А. Копинг-поведение в подростковом возрасте: дис. ... д-ра мед. наук: .19.00.04: [Текст] / Н.А. Сирота. - Бишкек, 1994. - 283 с.

127. Сирота, Н.А. Теоретические основы копинг-профилактики наркоманий как база для разработки практических превентивных программ [Текст] / Н.А. Сирота, В.М. Ялтонский // Вопросы наркологии. - 1996. - №4. - С. 59-76.

128. Сирота, Н.А. Формирование базисных адаптационных поведенческих стратегий у детей младшего школьного возраста в процессе реализации профилактической программы [Текст] / Н.А. Сирота, В.М. Ялтонский, О.В. Пентрус // Вопросы наркологии. - 2004. - №1. - С. 54-60.

129. Ситников, В.Л. Психология образа ребенка: В сознании субъектов педагогического процесса [Текст]: автореф. дис. ... канд. психол. наук / В.Л. Ситников. - Санкт-Петербург, 2001. -40 с.

130. Смирнова, А.В. Половозрастные и семейные факторы становления совладающего поведения у детей младшего школьного возраста [Текст]: автореф. дис. ... канд. психол. наук / А.В. Смирнова. - Санкт-Петербург, 2010. -24 с.

131. Смирнова, А.В. Формирование совладающего поведения у детей [Текст] / Н.Ф. Михайлова, А.В. Смирнова // Российский психологический журнал. - 2006. - Т.3. - №2. - С. 38-51.

132. Совладающее поведение. Современное состояние и перспективы [Текст] / под ред. А.Л. Журавлев, Т.Л. Крюкова, Е.А. Сергиеко. - М.: Институт психологии РАН, 2008. - 481 с.

133. Соколова, В.Н. Отцы и дети в меняющихся условиях [Текст] / В.Н. Соколова, Г.Л. Юзефович. - М.: Просвещение, 1991. – 224с.

134. Сорокина, А.В. Влияние копинг-стиля родителя на формирование механизмов совладания у детей [Текст]: материалы научно-практической конференции «Ананьевские чтения - 2004» /

Н.Ф. Михайлова, А.В. Сорокина, О.Ю. Машталь // под ред. Л.А. Цветкова, Г.М. Яковлева. - СПб., 2004. - С. 419-420.

135. Спиваковская, А.С. Психотерапия: игра, детство, семья [Текст] / А.С. Спиваковская. - М.: ЭКСМО-Пресс, - Т. 1. - 2000. - 304 с.

136. Субботина, Л.Ю. Структурно-функциональная организация психологической защиты личности [Текст]: автореф. дис. ... канд. психол. наук / Л.Ю. Субботина. - Ярославль, 2006. – 46 с.

137. Табурова, Т.С. Образ значимого другого в контексте совладания личности с трудной ситуацией [Текст]: материалы II Международной научно-практической конференции «Психология стресса и совладающего поведения в современном российском обществе» / Т.С. Табурова. // Отв. ред. Т.Л. Крюкова [и др.].- Кострома, 2010. - Т.2. - С. 58-59.

138. Тарасова, Е.В. Специфика проявлений агрессивности ребенка при различных типах детско-родительских отношений [Текст]: автореф. дис. ... канд. психол. наук / Е.В. Тарасова. - М.: 2008. - 23 с.

139. Ташлыков, В.А. Личностные механизмы совладания (копинг-поведение) защиты у больных неврозами в процессе психотерапии [Текст] / В.А. Ташлыков // Медико-психологические аспекты охраны психического здоровья. - 1990. - С. 60-61.

140. Ташлыков, В.А. Психология лечебного процесса [Текст] / В.А. Ташлыков. - Л.: Медицина, 1984. - 192 с.

141. Толмачева, Ю.В. Диадный копинг родителей и детей дошкольного возраста [Текст] / Ю.В. Толмачева, Т.Г. Бохан // Сибирский психологический журнал. - 2011. - №42. - С. 102-111.

142. Фомина, А.Н. Причины эмоционального дискомфорта учащихся младших классов и условия его преодоления [Текст]: дис. ...

канд. психол. наук: 19.00.07: защищена 08.06.00: утв. 21.12.00  
/А.Н. Фомина. -Нижний Новгород, 2000. - 215 с.

143. Фомина А.Н. Возрастные особенности совладающего поведения [Текст]: материалы Международной научно-практической конференции «Психология совладающего поведения» / А.Н. Фомина// Отв. ред. Е.А. Сергиенко, Т.Л. Крюкова [и др.]. - Кострома, 2007. - С. 157-159.

144. Фролова, С.В. Исследование стратегий преодоления кризисных ситуаций в подростковом возрасте [Текст] / С.В. Фролова // Практическая помощь подростку в Кризисных ситуациях. - Саратов. - 2005. - С. 10-18.

145. Фролова, С.В. Стресс – совладающее поведение подростков в различных социально-психологических ситуациях [Электронный ресурс] / С.В. Фролова, Т.В. Сенина. Режим доступа: [http://psyjournals.ru/sgu\\_socialpsy/issue/30326\\_full.shtml](http://psyjournals.ru/sgu_socialpsy/issue/30326_full.shtml). (15.09.12) - Загл. с экрана.

146. Фромм, Э. Анатомия человеческой деструктивности [Текст] / Э. Фромм. - М.: Республика, 1994. -447 с.

147. Хазова, С.А. Совладающее поведение одаренных старшеклассников [Текст] / С.А. Хазова // Психологический журнал. - 2004. - Т.25. - №5. - С. 59-69.

148. Харламова, Т.М. Психологическое содержание стилей воспитания матерей мальчиков и девочек младшего школьного возраста [Текст] / Т.М. Харламова // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. - 2013. - №5. - С.159-160.

149. Хачатурова, М.Р. Жизнестойкость и самооффективность как личностные ресурсы совладания с трудными ситуациями во время адаптации к обучению [Текст] / М.Р. Хачатурова // Психология в вузе. - 2011. - №6. - С. 114-128.

150. Холодная, М.А. Структура стратегий совладания в юношеском возрасте (к проблеме валидности опросника «юношеская копинг-шкала») [Текст] / М.А. Холодная, О.Г. Берестнева, Е.А. Муратова // Вопросы психо-логии. - 2007. - №4. - С. 143-156.

151. Хоментаскас, Г.Т. Методика «Рисунок семьи» [Текст] / Г.Т. Хоментаскас // Общая психодиагностика / под ред. А.А. Бодалева, В.В. Столина. - М.: Изд-во Моск. ун-та, 1987. - С. 206-220.

152. Хорни, К. Наши внутренние конфликты [Текст]: пер. с англ. / К. Хорни. - М.: ЭКСМО., 2003. - 320 с.

153. Чернышева, Н.С. Соотношение копинговых стратегий и оценок поведения родителей у акцентуированных старшеклассников [Текст]: материалы II Международной научно-практической конференции «Психология стресса и совладающего поведения в современном российском обществе» / Н.С. Чернышева. // Отв. ред. Т.Л. Крюкова [и др.]. - Кострома, 2010. - Т.1. - С. 289-290.

154. Чехлатый, Е.И. Личностная и межличностная конфликтность и копинг-поведение у больных неврозами и их динамика под влиянием групповой психокоррекции и психотерапии [Текст]: автореф. дис. ... канд. мед. наук / Е.И. Чехлатый. - СПб., 1994. - 25 с.

155. Чумакова, Е.В. Психологическая защита личности в системе детско-родительского взаимодействия [Текст]: автореф. дис. ... канд. психол. наук / Е.В. Чумакова. - Санкт-Петербург, 1998. - 22 с.

156. Шведовская, А.А. Возможности сюжетно-ролевой игры в диагностике детско-родительских отношений [Текст]: материалы научно-практической конференции «Проблемы психологии XXI века глазами молодых ученых» / А.А. Шведовская. - М., 2002. - С. 187-189.

157. Шведовская, А.А. Специфика позиции родителей при различных типах взаимодействия с детьми дошкольного и младшего

школьного возраста [Текст] / А.А. Шведовская // Психологическая наука и образование. - 2006. - №1. - С.69-84.

158. Шелехов, И.Л. Особенности совладающего поведения студенток университета [Текст] / И.Л. Шелехов // Вестник Томского государственного педагогического университета. - 2009. - №4. - С. 87-91.

159. Шипитько, О.Ю. Психологические особенности совладающего поведения успешно самореализующихся менеджеров по продажам [Текст] / О.Ю. Шипитько // Российский психологический журнал. - 2011. - Т.8. - №4. - С. 63-69.

160. Эйдемиллер, Э.Г. Семейная психотерапия [Текст] / Э.Г. Эйдемиллер, В.В. Юстицкий. - Л: Медицина, 1989. – 192 с.

161. Эриксон, Э. Детство и общество [Текст]: пер. с англ. / Э. Эроксон. - 2-е изд., перераб. и доп. - СПб.: Речь, 2000. - 416 с.

162. Юрасова, Е.Н. Исследование динамики уровня невротичности, конфликтности и копинг-поведения у студентов психологов и педагогов в процессе обучения в связи с задачами психогигиены и психопрофилактики: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.04: [Текст] / Е.Н. Юрасова. - СПб., 1996. - 230 с.

163. Юрасова, Е.Н. Исследование динамики уровня невротичности, конфликтности и копинг-поведения у студентов психологов в процессе обучения в связи с задачами психогигиены и психопрофилактики [Текст]: автореф. дис. ... канд. психол. наук / Е.Н. Юрасова. - СПб., 1996. - 94 с.

164. Юркина, Л.В. Психологические основы оптимизации управления контингентом учащихся технологического вуза [Текст] / Л.В. Юркина // Сибирский педагогический журнал. - 2011. - №12. - С. 265-272.

165. Ялтонский, В.М. Копинг-поведение здоровых и больных наркоманией [Текст]: автореф. дис. ... докт. мед. наук / В.М. Ялтонский. - СПб., 1995. - 48 с.
166. Amirkhan, J.H. Seeking person-related predictors of coping [Text]: Exploratory analyses / J.H. Amirkhan // *Europ. J. of Personality*. - 1994. - V.4. - №1. - P. 13-30.
167. Bandura, A. Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change [Text] / A. Bandura // *Psychological Review*. - 1977. - V. 84. - P. 191-215.
168. Carver, C.S. Assessing coping strategies: a theoretically based approach [Text] / C.S. Carver, M.F. Scheier, J.K. Weintraud // *Journal of Personality and Social Psychology*. - 1989. - V.56. - P. 267-283.
169. Cobb, S. Social support as a moderator of life stress [Text] / S. Cobb // *Psychosomatic. Medicine*. - 1976. - v. 38. - P. 300-314.
170. Coyne, J.C. Cognitive Style, Stres Perception and Coping [Text] / J.C. Coyne, R.S. Lazarus, I.L. Kutash // *Handbook on Stres and Anxiety*. - 1980. - P.144-158.
171. Coyne, J.C. Depression and Coping in stressful episodes [Text] / J.C. Coyne, C. Aldwin, R.S. Lazarus // *Journal of Abnormal Psychology*. - 1981. - P. 439-447.
172. Frydenberg, E. Adolescent Coping Styles and Strategies [Text] / E Frydenberg, R. Lewis // *Australian J. of Guidance and Counseling*. - 1991. - V.1. - P. 35-43.
173. Frydenberg, E. Boys play sport and girls turn to others: Age, gender and ethnicity as determinants of coping [Text] / E Frydenberg, R. Lewis // *J. of Adolescence*. - 1993. - V.16. - P. 252-266.
174. Haan, N. (Ed) Coping and defending. Process of self-environment organization [Text] / N. Haan. -N.Y.: Academic Press, - 1977. - P. 356-357.

175. Heim, E. Coping und Adaptivitat: Gibt es geeignetes oder ungeeignetes Coping [Text] / E. Heim // Psychother., Psychosom., med. Psychol. - 1988. - №1. - p. 8-17.

176. Jerusalem, M. Selbstkonzept und Aengstlichkeit ais Einflussgroessern fuer Stresserleben und Bewaeltigungstendenzen [Text] / M. Jerusalem, R. Schwarzer // Z. Entwicklungspsychologie und paedagog. Psychologie. - 1989. - B. 21. - №4. - P. 307-324.

177. Jung J. The Relationship of Daily Hassles, Sociol Support, and Coping to Depression in. Black and White Students [Text] / J. Jung, H.K. Khalsa //J. General Psychol. - 1989. - V. 116(u). - P.407-417.

178. Kaiser, C.R. A stress and coping perspective on confronting sexism [Text] / C.R. Kaiser, C.T. Miller // Psychology of women quarterly. - 2004. - V.28. - P. 168-178.

179. Kliwer, W. Coping in Middle Childhood: Relations to Competence, Type A Behavior, Monitoring, Blunting, and Locus Of Control [Text] / W. Kliwer // Dev. Psychol. - 1991. - V.27. - №4. - P. 689-697/

180. Lazarus R.S. Stress, appraisal and coping [Text] / R.S Lazarus, S. Folkman. -N.Y.: Springer, Publishing Company, - 1984. - P. 218-219.

181. Lazarus R.S. The concept of coping [Text] / R.S Lazarus, S. Folkman // Monat A. and Richard S. Lazarus. Stress and Coping. - N.-Y., - 1991. - P. 189-206.

182. Lazarus R.S. Transactional theory and research on emotion and coping [Text] / R.S Lazarus, S. Folkman // Europ. J. of Personality. - 1987. - V.1. - P. 141-169.

183. Lazarus, R.S. Progress on a cognitive motivational-relational theory of emotions [Text] / R.S. Lazarus // American Psychologist. -1991. - V. 46. - P. 819-837.

184. McCrae, R.R. Personality in Adulthood [Text] / R.R. McCrae, P.T. Costa. - N.Y.: Guilford, 1990. - 252 p.

185. Moos, R.H. Conceptualizing and Measuring. Coping Resources and Processes [Text] / R.H. Moos, A.G. Billings //L. Goldenberg, S. Breznits (Eds). Handbook on Stress. - N.Y., 1982. - P. 175-183.

186. Moos, R.H. Conceptualizing and measuring coping resources and processes [Text] / R.H. Moos, A.G. Billings // Eds. L. Goldenberg, S. Breznitz. - N.Y., - 1982. - P. 212-230.

187. Murphy, L.B. Vulnerability, Coping and Growth [Text] / L.B. Murphy, A. Moriarity. - N.Y.: Basic Books, 1976. - 223 p.

188. Nacano, K. Coping strategies and psychological Symptoms in Japanese Samples[Text] /K. Nacano // J. clin. Psychol. - 1991. - V. 47. №3. - P. 346-350.

189. Nacano, K. The role of coping stretegies on psychological and physical well-being [Text] /K. Nacano // J. of Psychol. Res. - 1991. - V. 33. №4. - P. 160-167.

190. Petrosky, M.J. The Relationship among Locus of Control, Coping Styles and Psychological Symptom Reporting [Text] / M. Petrosky, J. Birkimer // J. Clinic. Psychol. - 1991. - V. 47. - №3. - P.336-345.

191. Plutchik, R. Circumflex Models of Personality and Emotions [Text] /Edited by R. Plutchik, H.R. Conte. - 1997. - 484 p.

192. Ryan, N.M. Stress-coping strategies identified from school age children's perspective [Text] / N.M. Ryan // Research in Nursing and Health. - 1989. - №12.

193. Sek, H. Life stress in various domains and perceived effectiveness of social support [Text] / H. Sek // Polish Psychol. Bull. - 1991. - V.23. - P.151-161.

194. Shek, D.T.L. Gender differences in the locus of coping in Chinese working parents: Reliance on self or seeking help from others [Text] / D.T.L. Shek // J. Psychol. - 1992. - V. 126. - №6. - P.671-678.

195. Terry, D.J. Coping resources and situational appraisals as predictors of coping behavior [Text] / D.J. Terry // Pers. Individ. Diff. - 1991. - V.12. - № 10. - P. 1031-1047.

196. Wells-Parker, E. et al. Development of Control-of-Outcome Scales and Self-Efficacy Scales for Women in Four Life Roles [Text] / E. et al Wells-Parker // J. Pers. Ass.- 1990.- V54. - P.564-575.

**ПРИЛОЖЕНИЕ**

## Приложение 1

### Опросник "Взаимодействие родителя с ребенком" (ВРР). Вариант для родителей дошкольников и младших школьников

**Инструкция.** Отметьте степень согласия со следующими утверждениями по 5-балльной системе в регистрационном бланке.

5 — несомненно, да (очень сильное согласие);

4 — в общем, да;

3 — и да, и нет;

2 — скорее нет, чем да;

1 — нет (абсолютное несогласие).

1. Если уж я чего-то требую от него (нее), то обязательно добьюсь этого.
2. Я всегда наказываю его (ее) за плохие поступки.
3. Он(а) сам(а) обычно решает, какую одежду надеть.
4. Моего ребенка смело можно оставить без присмотра.
5. Сын (дочь) может рассказать мне обо всем, что с ним (с ней) происходит.
6. Думаю, что он(а) ничего не добьется в жизни.
7. Я чаще говорю ему (ей) о том, что мне в нем не нравится, чем нравится.
8. Часто мы совместно справляемся с домашней работой.
9. Я постоянно беспокоюсь за здоровье ребенка.
10. Я чувствую, что непоследователен(льна) в своих требованиях.
11. В нашей семье часто бывают конфликты.
12. Я бы хотел(а), чтобы он(а) воспитывал(а) своих детей как же, как я его (ее).
13. Он(а) редко делает с первого раза то, о чем я прошу.
14. Я его (ее) очень редко ругаю.
15. Я стараюсь контролировать все его действия и поступки
16. Считаю, что для него главное - это слушаться меня.
17. Если у него (нее) случается несчастье, в первую очередь он(а) делится со мной.
18. Я не разделяю его (ее) увлечений.
19. Я не считаю его (ее) таким умным и способным, как мне хотелось бы.
20. Могу признать свою неправоту и извиниться перед ним.
21. Я часто думаю, что с моим ребенком может случиться что-то ужасное.
22. Мне трудно бывает предсказать свое поведение по отношению к нему (ней).
23. Воспитание моего ребенка было бы гораздо лучше, если бы другие члены семьи не мешали.

24. Мне нравятся наши с ней (с ним) отношения.
25. Дома у него (у нее) больше обязанностей, чем у большинства его друзей.
26. Приходится применять к нему (к ней) физические наказания.
27. Ему (ей) приходится поступать так, как я говорю, даже если он(а) не хочет.
28. Думаю, я лучше его (ее) знаю, что ему (ей) нужно.
29. Я всегда сочувствую своему ребенку.
30. Мне кажется, я его (ее) понимаю.
31. Я бы хотел(а) в нем (ней) многое изменить
32. При принятии семейных решений всегда учитываю его (ее) мнение.
33. Думаю, что я тревожная мама (тревожный папа).
34. Мое поведение часто бывает для него (нее) неожиданным.
35. Бывает, что когда я наказываю ребенка, мой муж (жена, бабушка и т.п.) начинают упрекать меня в излишней строгости.
36. Считаю, что в целом, правильно воспитываю своего сына (дочь).
37. Я предъявляю к нему много требований.
38. По характеру я мягкий человек.
39. Я позволяю ему (ей) гулять одному (одной) во дворе дома.
40. Я стремлюсь оградить его (ее) от трудностей и неприятностей жизни.
41. Я не допускаю, чтобы он (она) подмечал(а) мои слабости и недостатки.
42. Мне нравится его (ее) характер.
43. Я часто критикую его (ее) по мелочам.
44. Всегда с готовностью его (ее) выслушиваю.
45. Считаю, что мой долг оградить его (ее) от всяких опасностей.
46. Я наказываю его (ее) за такие поступки, которые совершаю сама.
47. Бывает, я невольно настраиваю ребенка против других членов семьи.
48. Я устаю от повседневного общения с ним (с ней).
49. Мне приходится заставлять его (ее) делать то, что он (она) не хочет.
50. Я прощаю ему (ей) то, за что другие наказали бы.
51. Мне бы хотелось знать о нем (о ней) все: о чем он(а) думает, как относится к своим друзьям и т.д.
52. Он(а) сам(а) выбирает, чем заниматься дома в свободное время.
53. Думаю, что для него (нее) я самый близкий человек.
54. Я приветствую его (ее) поведение.
55. Я часто высказываю свое недовольство им (ей).
56. Принимаю участие в делах, которые придумывает он(а).
57. Я часто думаю, что кто-то может обидеть его (ее).
58. Бывает, что упрекаю и хвалю его (ее), в сущности, за одно и то же.
59. Случается, что если я говорю ему (ей) одно, то муж (жена, бабушка, и т.п.) специально говорит наоборот.
60. Мне кажется, мои отношения с ребенком лучше, чем в семьях большинства моих знакомых.

### Регистрационный бланк

ФИО \_\_\_\_\_ возраст \_\_\_\_\_ образование \_\_\_\_\_  
 Ф.И. ребенка \_\_\_\_\_ его возраст \_\_\_\_\_

	Бал- лы									
1.		13.		25.		37.		49.		
2.		14.		26.		38.		50.		
3.		15.		27.		39.		51.		
4.		16.		28.		40.		52.		
5.		17.		29.		41.		53.		
6.		18.		30.		42.		54.		
7.		19.		31.		43.		55.		
8.		20.		32.		44.		56.		
9.		21.		33.		45.		57.		
10.		22.		34.		46.		58.		
11.		23.		35.		47.		59.		
12.		24.		36.		48.		60.		

**Опросник «Взаимодействие родитель-ребенок»  
(вариант для младших школьников)**

**Инструкция:** Отметьте степень согласия со следующими утверждениями по 5-бальной системе. Оцените утверждения отдельно для каждого родителя в бланке ответов: под буквой М - для матери, под буквой О - для отца.

- 5 - несомненно, да (очень сильное согласие)
- 4 - в общем да
- 3 - и да, и нет
- 2 - скорее нет, чем да
- 1 - нет (абсолютное несогласие)

1. Если уж он(а) чего-то требует от меня, то обязательно добьется этого.
2. Он (а) всегда наказывают меня за мои плохие поступки.
3. Я обычно сам(а) решаю, какую одежду одеть.
4. Он(а) может оставить меня одного (одну), потому что считает самостоятельным(ной).
5. Могу рассказать ему(ей) обо всем, что со мной происходит.
6. Он(а) считает, что у меня никогда ничего не получится.
7. Он(а) чаще говорит о том, что ему(ей) во мне не нравится, чем о том, что нравится.
8. Он (а) часто поручает мне важные и ответственные дела.
9. Нам трудно договориться.
10. Иногда он(а) может разрешить то, что еще вчера запрещал(а).
11. В нашей семье часто бывают ссоры.
12. Я бы хотел (а), чтобы мои будущие дети относились ко мне так же, как я к нему(к ней).
13. Я редко делаю с первого раза то, о чем он (а) меня просит.
14. Он (а) меня редко ругает.
15. Он (а) старается контролировать все, что я делаю.
16. Считает, что главное — это слушаться его(ее).
17. Если у меня случается несчастье, в первую очередь я делюсь с ним (ней).
18. Ему(ей) не нравится все то, что нравится мне.
19. Он (а) не считает меня таким(такой) умным(ой) и способным(ой), как ему (ей) хотелось бы.
20. Он (а) может признать свою неправоту и извиниться передо мной.
21. Он (а) часто делает так, как хочу я.
22. Я никогда не бываю уверен(а) в том, как он(а) отреагирует на моим словам.
23. Мои домашние часто ссорятся из-за меня.
24. Мне нравятся наши с ней(ним) отношения.

25. Он(а) дает мне больше обязанностей по дому, чем имеют мои друзья дома.
26. Бывает, что он(а) может ударить меня.
27. Даже если я не хочу, мне приходится поступать так, как желает он(а).
28. Он(а) считает, что лучше знает, что мне нужно.
29. Он(а) всегда мне сочувствует.
30. Мне кажется, что он(а) меня понимает.
31. Он(а) хотела бы многое во мне поправить.
32. При принятии решений он(а) всегда учитывает мое мнение.
33. Он(а) всегда соглашается с тем, что я предлагаю.
34. Никогда не знаешь, что от него(нее) ожидать.
35. Бывает, что один человек меня наказывает, а другой жалеет.
36. Я считаю, что он(а) правильно воспитывает меня.
37. Он(а) много от меня требует.
38. По характеру он(а) мягкий человек.
39. Обычно он(а) позволяет мне гулять одному во дворе.
40. Он(а) стремится защитить меня от трудностей и неприятностей.
41. Он(а) не хочет, чтобы я подмечал(а) его(ее) слабости и недостатки.
42. Я чувствую, что ему(ей) нравится мой характер.
43. Он(а) часто ругает меня по мелочам.
44. Он(а) всегда с готовностью меня выслушивает.
45. Часто у нас разные мнения по какому-нибудь вопросу.
46. Он(а) наказывает меня за такие поступки, какие совершает сам(а).
47. Бывает, что он(а) говорит плохо о других домашних.
48. Я устаю от разговоров с ним(ней) каждый день.
49. Он(а) часто заставляет меня делать то, что мне не хочется.
50. Он(а) прощает мне то, за что другие наказали бы.
51. Он(а) хочет знать обо мне все: о чем я думаю, как отношусь к своим друзьям и т. п.
52. Я сам(а) выбираю чем заняться мне дома в свободное время.
53. Могу сказать, что он(а) – самый близкий мне человек.
54. Он(а) все время высказывает недовольство мной.
55. Думаю, ей(ему) нравится мое поведение.
56. Он(а) принимает участие в делах, которые придумываю я.
57. Мы по-разному с ним(ней) считаем кем я буду и каким я буду.
58. Одни и те же поступки могут вызвать у него(нее) то упреки, то похвалу.
59. Бывает так, что иногда он(а) говорит мне одно, а кто-нибудь в семье не согласен с этим.
60. Я хочу, чтобы он(а) всегда относился(лась) ко мне так же, как сейчас.

## Регистрационный бланк

Ф.И.О. \_\_\_\_\_

Возраст \_\_\_\_\_ Класс \_\_\_\_\_

	М	О		М	О		М	О		М	О		М	О
1			13			25			37			49		
2			14			26			38			50		
3			15			27			39			51		
4			16			28			40			52		
5			17			29			41			53		
6			18			30			42			54		
7			19			31			43			55		
8			20			32			44			56		
9			21			33			45			57		
10			22			34			46			58		
11			23			35			47			59		
12			24			36			48			60		

М - оценка матери

О - оценка отца

**Приложение 3.**

**ОПРОСНИК АСВ для родителей детей в возрасте 3 – 10 лет**

Уважаемый родитель! Предлагаемый Вам опросник содержит утверждения о воспитании детей. Утверждения пронумерованы. Такие же номера есть в "Бланке для ответов".

Читайте по очереди утверждения опросника. Если Вы в общем согласны с ними, то на "Бланке для ответов" обведите кружком номер утверждения. Если Вы в общем не согласны – зачеркните этот же номер в бланке. Если очень трудно выбрать, то поставьте на номере вопросительный знак. Старайтесь, чтобы таких ответов было не больше 5.

В опроснике нет "неправильных" или "правильных" утверждений. Отвечайте так, как Вы сами думаете. Этим Вы поможете психологу в работе с Вами.

На утверждения, номера которых выделены в опроснике курсивом, отцы могут не отвечать.

1. Все, что я делаю, я делаю ради моего сына (дочери).
2. У меня часто не хватает времени позаниматься с сыном (дочерью) – пообщаться, поиграть.
3. Мне приходится разрешать моему ребенку такие вещи, которые не разрешают многие другие родители.
4. Не люблю, когда сын (дочь) приходит ко мне с вопросами. Лучше, чтобы догадался сам (сама).
5. Наш ребенок имеет больше обязанностей – в уходе за собой, поддержании порядка, чем большинство детей его возраста.
6. Моего ребенка очень трудно заставить что-нибудь сделать, чего он не любит.
7. Всегда лучше, если дети не думают о том, правильно ли поступают их родители.
8. Мой сын (дочь) легко нарушает запреты.
9. Если хочешь, чтобы твой(я) сын (дочь) стал(а) человеком, не оставляй безнаказанным ни одного его (ее) плохого поступка.
10. Если только возможно, стараюсь не наказывать сына (дочь).
11. Когда я в хорошем настроении, нередко прощаю своему сыну (дочери) то, за что в другое время наказал бы.
12. Я люблю своего сына (дочь) больше, чем люблю (любила) супруга.
13. Младшие дети мне нравятся больше, чем старшие.
14. Если мой сын (дочь) подолгу упрямится или злится, у меня бывает чувство, то я поступил(а) по отношению к нему (ней) неправильно.
15. У нас долго не было ребенка, хотя мы его очень ждали.
16. Общение с детьми, в общем-то, утомительное дело.

17. У моего сына (дочери) есть некоторые качества, которые выводят меня из себя.
18. Воспитание моего сына (дочери) шло бы гораздо лучше, если бы мой(я) муж (жена) не мешал бы мне.
19. Большинство мужчин легкомысленнее, чем женщины.
20. Большинство женщин легкомысленнее, чем мужчины.
21. Мой сын (дочь) для меня самое главное в жизни.
22. Часто бывает, что я не знаю, что делает в данный момент мой ребенок.
23. Если игрушка ребенку нравится, я куплю ее, сколько бы она не стоила.
24. Мой сын (дочь) непонятлив(а). Легче самому два раза сделать, чем один раз объяснить ему (ей).
25. Моему сыну (дочери) нередко приходится (или приходилось раньше) присматривать за младшим братом (сестрой).
26. Нередко бывает так: напоминаю, напоминаю сыну (дочери) сделать что-нибудь, а потом плюну и сделаю сам(а).
27. Родители ни в коем случае не должны допускать, чтобы дети подмечали их слабости и недостатки.
28. Мой сын (дочь) сам(а) решает, с кем ему (ей) играть.
29. Дети должны не только любить своих родителей, но и бояться их.
30. Я очень редко ругаю сына (дочь).
31. В нашей строгости к сыну (дочери) бывают большие колебания. Иногда мы очень строги, а иногда все разрешаем.
32. *Мы с ребенком понимаем друг друга лучше, чем мы с супругом.*
33. Меня огорчает, что мой сын (дочь) слишком быстро становится взрослым.
34. Если ребенок упрямится, потому что плохо себя чувствует, лучше всего сделать так, как он хочет.
35. Мой ребенок растет слабым и болезненным.
36. Если бы у меня не было детей, я бы добился (добилась) в жизни гораздо большего.
37. У моего сына (дочери) есть недостатки, которые не исправляются, хотя я упорно с ними борюсь.
38. Нередко бывает, что когда я наказываю моего сына (дочь), мой муж (жена) тут же начинает упрекать меня в излишней строгости и утешать его (ее).
39. Мужчины более склонны к супружеской измене, чем женщины.
40. Женщины более склонны к супружеской измене, чем мужчины.
41. Заботы о сыне (дочери) занимают большую часть моего времени.
42. Мне много раз пришлось пропустить родительское собрание.
43. Стремлюсь к тому, чтобы мой ребенок был обеспечен лучше, чем другие дети.
44. Если побыть в обществе моего сына (дочери), можно сильно устать.
45. Мне часто приходилось давать моему сыну (дочери) трудные для его (ее) возраста поручения.
46. Мой ребенок никогда не убирает за собой игрушки.

47. Главное, чему родители могут научить своих детей – это слушаться.
48. Мой ребенок сам решает, сколько, чего и когда ему есть.
49. Чем строже родители к ребенку, тем лучше для него.
50. По характеру я – мягкий человек.
51. Если моему сыну (дочери) что-то от меня нужно, он(а) старается выбрать момент, когда я в хорошем настроении.
52. *Когда я думаю о том, что когда-нибудь мой сын (дочь) вырастет и я буду ему (ей) не нужна, у меня портится настроение.*
53. Чем старше дети, тем труднее иметь с ними дело.
54. Чаще всего упрямство ребенка бывает вызвано тем, что родители не умеют к нему подойти.
55. Я постоянно переживаю за здоровье сына (дочери).
56. Если бы у меня не было детей, мое здоровье было бы гораздо лучше.
57. Некоторые очень важные недостатки моего сына (дочери) упорно не исчезают, несмотря на все меры.
58. Мой сын (дочь) недолго любит моего мужа.
59. Мужчина хуже умеет понимать чувства другого человека, чем женщина.
60. Женщина хуже умеет понять чувства другого человека, чем мужчина.
61. Ради моего сына (дочери) мне от многого в жизни пришлось и приходится отказываться.
62. Родители, которые слишком много суеются вокруг своих детей, вызывают у меня раздражение.
63. Я трачу на моего сына (дочь) значительно больше денег, чем на себя.
64. Не люблю, когда сын (дочь) что-то просит. Сам(а) лучше знаю, чего ему (ей) больше надо.
65. У моего сына (дочери) более трудное детство, чем у большинства его (ее) товарищей.
66. Дома мой сын (дочь) делает только то, что ему (ей), хочется, а не то, что надо.
67. Дети должны уважать родителей больше, чем всех других людей.
68. Если мой ребенок не спит, когда ему положено, я не настаиваю.
69. Я строже отношусь к своему сыну (дочери), чем другие родители к своим детям.
70. От наказаний мало проку.
71. Члены нашей семьи неодинаково строги с сыном (дочерью). Одни балуют, другие, наоборот, – очень строги.
72. *Мне бы хотелось, чтобы мой сын (дочь) не любил никого, кроме меня.*
73. Мне нравятся маленькие дети, поэтому не хотел(а) бы, чтобы он(а) слишком быстро вырос(а).
74. Часто я не знаю, как правильно поступить с моим сыном (дочерью).
75. В связи с плохим здоровьем сына (дочери) нам приходится ему (ей) многое позволять.
76. Воспитание детей – тяжелый и неблагодарный труд. Им отдаешь все, а взамен не получаешь ничего.

77. С моим сыном (дочерью) мало помогает доброе слово. Единственное, что на него действует – это постоянные строгие наказания.
78. Мой муж (жена) старается настроить сына (дочь) против меня.
79. Мужчины чаще, чем женщины, действуют безрассудно, не обдумав последствий.
80. Женщины чаще, чем мужчины, действуют безрассудно, не обдумав последствий.
81. Я все время думаю о моем сыне (дочери), о его делах, здоровье и т.д.
82. Так повелось, что о ребенке я вспоминаю, если он что-нибудь натворил или с ним что-нибудь случилось.
83. Мой сын (дочь) умеет добиться от меня того, чего он хочет.
84. Мне больше нравятся тихие и спокойные дети.
85. Стараюсь как можно раньше приучить ребенка помогать по дому.
86. У моего сына (дочери) мало обязанностей по дому.
87. Даже если дети уверены, что родители неправы, они должны делать так, как говорят родители.
88. В нашей семье так принято, что ребенок делает, что хочет.
89. Бывают случаи, когда лучшее наказание – ремень.
90. Многие недостатки в поведении моего ребенка пройдут сами собой с возрастом.
91. Когда наш сын (дочь) что-то натворит, мы боремся за него (ее). Если все тихо, мы опять оставляем его (ее) в покое.
92. *Если бы мой сын не был бы моим сыном, а я была бы помоложе, то наверняка в него влюбилась бы.*
93. Мне интереснее говорить с маленькими детьми, чем с большими.
94. В недостатках моего сына (дочери) виноват(а) я сам(а), потому что не умел(а) его (ее) воспитывать.
95. Только благодаря нашим огромным усилиям сын (дочь) остался жить.
96. Нередко завидую тем, кто живет без детей.
97. Если предоставить моему сыну (дочери) свободу, он(а) немедленно использует это во вред себе или окружающим.
98. Нередко бывает, что если я говорю сыну (дочери) одно, то муж (жена) специально говорит наоборот.
99. Мужчины чаще, чем женщины, думают только о себе.
100. Женщины чаще, чем мужчины, думают только о себе.
101. Я трачу на сына (дочь) больше сил и времени, чем на себя.
102. Я довольно мало знаю о делах сына (дочери).
103. Желание моего сына (дочери) – для меня закон.
104. *Мой сын очень любит спать со мной.*
105. У моего сына (дочери) плохой желудок.
106. Родители нужны ребенку лишь пока он не вырос. Потом он все реже вспоминает о них.
107. Ради сына (дочери) я пошел бы на любую жертву.
108. Моему сыну (дочери) нужно уделять значительно больше времени, чем я могу.

109. Мой сын (дочь) умеет быть таким милым, что я ему все прощаю.
110. *Мне бы хотелось, чтобы сын женился попозже, после 30 лет.*
111. Руки и ноги моего сына (дочери) часто бывают очень холодными.
112. Большинство детей – маленькие эгоисты. Они совсем не думают о здоровье и чувствах своих родителей.
113. Если не отдавать моему сыну (дочери) все время и силы, то все может плохо кончиться.
114. Когда все благополучно, я меньше всего интересуюсь делами сына (дочери).
115. Мне очень трудно сказать своему ребенку "Нет".
116. Меня огорчает, что мой сын все менее нуждается во мне.
117. Здоровье моего сына (дочери) хуже, чем у большинства других детей.
118. Многие дети испытывают слишком мало благодарности по отношению к родителям.
119. Мой сын (дочь) не может обходиться без моей постоянной помощи.
120. Большую часть своего времени сын (дочь) проводит вне дома – в яслях, детском саду, у родственников.
121. У моего сына (дочери) вполне хватает времени на игры и развлечения.
122. Кроме моего сына мне больше никто на свете не нужен.
123. У моего сына (дочери) прерывистый и беспокойный сон.
124. Нередко думаю, что я слишком рано женился (вышла замуж).
125. Все, чему научился мой ребенок к настоящему времени, произошло только благодаря моей постоянной помощи.
126. Делами сына (дочери) в основном занимается мой муж (жена).
127. Я не могу вспомнить, когда в последний раз отказал(а) своему ребенку в покупке какой-нибудь вещи (мороженое, и т.д.).
128. *Мой сын говорил мне – вырасту, женюсь на тебе, мама.*
129. Мой сын (дочь) часто болеет.
130. Семья не помогает, а осложняет мою жизнь.

Ф.И.О.

Фамилия и имя сына (дочери) \_\_\_\_\_

Сколько ему (ей) лет \_\_\_\_\_

Кто заполнял (отец, мать, другой воспитатель) \_\_\_\_\_

**Бланк ответов**

Бланк для ответов					ДЗ (*)	
1	21	41	61	81	Г+	7
2	22	42	62	82	Г-	8
3	23	43	63	83	У+	8
4	24	44	64	84	У-	4
5	25	45	65	85	Т+	4
6	26	46	66	86	Т-	4
7	27	47	67	87	З+	4
8	28	48	68	88	З-	3
9	29	49	69	89	С+	4
10	30	50	70	90	С-	4
11	31	51	71	91	Н	5
12	32	52	72	92	РРЧ	6
13	33	53	73	93	ПДК	4
14	34	54	74	94	ВН	5
15	35	55	75	95	ФУ	6
16	36	56	76	96	НРЧ	7
17	37	57	77	97	ПНК	4
18	38	58	78	98	ВК	4
19	39	59	79	99	ПЖК	4
20	40	60	80	100	ПМК	4
101	107	113	119	125	Г+	
102	108	114	120	126	Г-	
103	109	115	121	127	У+	
104	110	116	122	128	РРЧ	
105	111	117	123	129	ФУ	
106	112	118	124	130	НРЧ	

## Приложение 4.

## Опросник копинг-стратегий школьного возраста

Фамилия \_\_\_\_\_  
 Имя \_\_\_\_\_ возраст \_\_\_\_\_  
 Класс \_\_\_\_\_ школа \_\_\_\_\_ дата \_\_\_\_\_

**Инструкция**

1. Подумай о том, что ты делаешь, когда чувствуешь напряжение или беспокоишься о чем-то. Обычно это бывает, когда случаются неприятные события.
2. Отметь крестиком в I столбце те копинг-стратегии (способы поведения), которые ты чаще всего используешь в трудных и неприятных для себя ситуациях.

Способы поведения	I	II
Остаюсь сам по себе, один		
Кусаю ногти или ломаю суставы пальцев		
Обнимаю или прижимаю к себе кого-то близкого, любимую вещь или глажу животное (собаку, кошку и пр.)		
Плачу и грущу		
Мечтаю, представляю себе что-нибудь		
Делаю что-то подобное		
Гуляю вокруг дома или по улице		
Рисую, пишу или читаю что-нибудь		
Ем или пью		
Борюсь или дерусь с кем-нибудь		
Схожу с ума		
Бью, ломаю или швыряю вещи		
Дразню кого-нибудь		
Играю во что-нибудь		
Бегаю или хожу пешком		
Молюсь		
Прошу прощения или говорю правду		
Сплю		
Говорю сам с собой		
Говорю с кем-нибудь		
Думаю об этом		
Стараюсь забыть		
Стараюсь расслабиться, оставаться спокойным		

Гуляю, бегаю, катаюсь на велосипеде		
Смотрю телевизор, слушаю музыку		
Воплю и кричу		

3. Теперь прочти этот список еще раз и во II 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.
5. Нарисуй на обороте листа ту неприятную ситуацию, которую ты вспомнил.

## Копинг-тест Лазаруса

### Процедура проведения

Испытуемому предлагаются 50 утверждений касающихся поведения в трудной жизненной ситуации. Испытуемый должен оценить как часто данные варианты поведения проявляются у него.

### Обработка результатов

1. подсчитываем баллы, сумируя по каждой субшкале:

- никогда – 0 баллов;
- редко – 1 балл;
- иногда – 2 балла;
- часто - 3 балла

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

Номера опросника (по порядку, но разные) работают на разные шкалы, например, в шкале «конфронтативный копинг» вопросы - 2,3,13,21,26,37 и т.д. Максимальное значение по вопросу, которое может набрать испытуемый 3, а по всем вопросам субшкалы максимально 18 баллов, испытуемый набрал 8 баллов:

$$\frac{8}{18} * 100 = 44,4\%$$

- это и есть уровень напряжения конфронтационного копинга.

3. Можно определить прощ, по сумарному баллу:

- 0-6 – низкий уровень напряженности, говорит об адаптивном варианте копинга;
- 7-12 – средний, адаптационный патенциал личности в пограничном состоянии;
- 13-18 – высокая напряженность копинга, свидетельствует о выраженной дезадаптации.

### Ключ

- **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.

## Интерпретация результатов

### Описание субшкал

1. **Конфронтационный копинг.** Агрессивные усилия по изменению ситуации. Предполагает определенную степень враждебности и готовности к риску.
2. **Дистанцирование.** Когнитивные усилия отделиться от ситуации и уменьшить ее значимость.
3. **Самоконтроль.** Усилия по регулированию своих чувств и действий.
4. **Поиск социальной поддержки.** Усилия в поиске информационной, действенной и эмоциональной поддержки.
5. **Принятие ответственности.** Признание своей роли в проблеме с сопутствующей темой попыток ее решения.
6. **Бегство-избегание.** Мысленное стремление и поведенческие усилия, направленные к бегству или избеганию проблемы.
7. **Планирование решения проблемы.** Произвольные проблемно-фокусированные усилия по изменению ситуации, включающие аналитический подход к проблеме.
8. **Положительная переоценка.** Усилия по созданию положительного значения с фокусированием на росте собственной личности. Включает также религиозное измерение.

**Копинг-тест Лазаруса/Тестовый материал**

ФИО родителя учащегося \_\_\_\_\_

Класс \_\_\_\_\_

Дата заполнения \_\_\_\_\_

**Бланк для ответов копинг-теста**

	<b>ОКАЗАВШИСЬ В ТРУДНОЙ СИТУАЦИИ, Я ...</b>	<b>никогда</b>	<b>редко</b>	<b>иногда</b>	<b>часто</b>
1	... сосредотачивался на том, что мне нужно было делать дальше - на следующем шаге	0	1	2	3
2	... начинал что-то делать, зная, что это все равно не будет работать, главное - делать хоть что-нибудь	0	1	2	3
3	... пытался склонить вышестоящих к тому, чтобы они изменили свое мнение	0	1	2	3
4	... говорил с другими, чтобы больше узнать о ситуации	0	1	2	3
5	... критиковал и укорял себя	0	1	2	3
6	... пытался не сжигать за собой мосты, оставляя все, как оно есть	0	1	2	3
7	... надеялся на чудо	0	1	2	3
8	... смирялся с судьбой: бывает, что мне не везет	0	1	2	3
9	... вел себя, как будто ничего не произошло	0	1	2	3
10	... старался не показывать своих чувств	0	1	2	3
11	... пытался увидеть в ситуации что-то положительное	0	1	2	3
12	... спал больше обычного	0	1	2	3
13	... срывал свою досаду на тех, кто навлек на меня проблемы	0	1	2	3
14	... искал сочувствия и понимания у кого-нибудь	0	1	2	3
15	... во мне возникла потребность выразить себя творчески	0	1	2	3
16	... пытался забыть все это	0	1	2	3
17	... обращался за помощью к специалистам	0	1	2	3
18	... менялся или рос как личность в положительную сторону	0	1	2	3
19	... извинялся или старался все загладить	0	1	2	3
20	... составлял план действия	0	1	2	3
21	... старался дать какой-то выход своим чувствам	0	1	2	3
22	... понимал, что сам вызвал эту проблему	0	1	2	3

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

49	.. прокручивал в уме, что мне сказать или сделать	0	1	2	3
50	... думал о том, как бы в данной ситуации действовал человек, которым я восхищаюсь и старался подражать ему	0	1	2	3