

2. Соколова, Е. Т. Самосознание и самооценка при аномалиях личности / Е. Т. Соколова. – М. : МГУ, 1989. – 216 с.
3. Айвазян, Е. Б. Развитие телесного и эмоционального опыта женщины в период беременности : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.04 / Е. Б. Айвазян. – М., 2005. – 32 с.
4. Hartley, E. Psychosocial factors and excessive gestational weight gain: The effect of parity in an Australian cohort / E. Hartley, S. McPhie, M. Fuller-Tyszkiewicz // *Midwifery*. – 2016. – Vol. 32. – P. 30–37.
5. Имайкина, Л. Р. Особенности восприятия собственного тела у беременных женщин / Л. Р. Имайкина, А. Г. Продровикова // *Соц. и гуманитар. науки: теория и практика*. – 2019. – № 1 (3). – С. 696–710.
6. Разина, Н. В. Беременность и материнство (норма и патология вынашивания) / Н. В. Разина, А. П. Панкова // *Актуал. проблемы гуманитар. и естеств. наук*. – 2017. – № 5-2. – С. 103–109.
7. Белогай, К. Н. Эмпирическое исследование телесности женщины в связи с реализацией репродуктивной функции / К. Н. Белогай // *Вестн. Кемер. гос. ун-та*. – 2014. – Т. 1, № 1 (57). – С. 108–116.
8. Захарова, Е. И. Психологический компонент «привычного невынашивания беременности» / Е. И. Захарова, А. С. Чуваева // *Консультатив. психология и психотерапия*. – 2015. – № 1. – С. 104–115.
9. Sweeney, A. C. Examining relationships between body dissatisfaction, maladaptive perfectionism and postpartum depression symptoms / A. C. Sweeney, R. Fingerhut // *Journal of Obstetric, Gynecologic and Neonatal Nursing*. – 2013. – Vol. 42, iss. 5. – P. 551–561.
10. Predictors of mothers' postpartum body dissatisfaction / D. Gjerdingen [et al.] // *Women and Health*. – 2009. – Vol. 49, iss. 6-7. – P. 491–504.

К. А. ГАЛЬЯНОВА

Беларусь, Пинск, средняя школа № 14 г. Пинска

ВЗАИМОСВЯЗЬ САМООЦЕНКИ И УРОВНЯ ТРЕВОЖНОСТИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Тревожность – индивидуальная особенность человека, проявляющаяся в повышенной склонности испытывать беспокойство в различных жизненных ситуациях, в том числе в таких, которые к этому не предрасполагают. Повышенная тревожность, выходящая за рамки нормы, мешает учащимся адекватно оценивать свои возможности и способности, социализироваться и обучаться. Согласно классификации Л. С. Выготского, в младшем школьном возрасте ведущим видом деятельности ребенка

является учебная деятельность. Исходя из этого, основное внимание в нашем исследовании было уделено уровню школьной тревожности.

С. Ставицкая отмечает, что тревога – эмоциональное состояние, возникающее в ситуациях неопределенной опасности, связанной с ожиданием неудач именно в социальном взаимодействии и неблагоприятного развития событий. Тревога может носить как конструктивный (мобилизующая ситуативная тревожность), так и деструктивный (дезорганизирующая личностная тревожность) характер.

В период младшего школьного возраста за счет учебной деятельности свое развитие получает самооценка, у ребенка формируется новая позиция – позиция ученика. Самооценка – мнение о самом себе, ценность, которую индивид приписывает себе, своим отдельным качествам и поступкам, оценка своих возможностей и места среди других людей. Именно в этот период ребенок впитывает, накапливает знания о других и о самом себе.

Традиционно принято выделять три основных параметра самооценки: устойчивость, высоту и адекватность. Адекватная самооценка позволяет относиться к себе критически, признавать свои достоинства и недостатки в равной степени. Неадекватная самооценка свидетельствует о необъективной оценке человеком самого себя. Неадекватная самооценка может быть завышенной и заниженной. Устойчивость самооценки предполагает ее постоянство и (или) ситуативность во времени. По высоте самооценка может быть высокая, средняя или низкая.

Проблемы самооценки и тревожности являются одними из ключевых в вопросах изучения личности, поэтому важно изучить и исследовать их свойства и во взаимосвязи с другими сторонами личности, и друг с другом.

Опираясь на исследования А. М. Прихожан, в которых автор выявила, что для тревожных детей характерно снижение самооценки, было проведено исследование этих двух составляющих личности.

В исследовании приняли участие учащиеся 4-х классов ГУО «Средняя школа № 14 г. Пинска» в количестве 40 человек. Для того чтобы максимально уровнять выборку, количество мальчиков и девочек было одинаковым, возраст испытуемых – 10 лет. В качестве инструментария были выбраны следующие методики: методика диагностики школьной тревожности Филлипса; методика «Лесенка» В. Г. Щур.

Анализ результатов диагностики самооценки испытуемых показал, что 12 учащихся (30 %) имеют завышенную самооценку, 18 учащихся (45 %) – среднюю (адекватную) самооценку, 10 учащихся (25 %) – заниженную.

Уровень школьной тревожности выявил следующую картину: большая часть группы – 24 учащихся (60 %) – имеет повышенный уровень тревожности; у семи учащихся (21 %) – нормальный уровень школьной

тревожности; один учащийся (3 %) имеет высокий уровень тревожности; восемь учащихся (24 %) имеют низкий уровень тревожности.

Для установления взаимосвязи между самооценкой и уровнем тревожности школьников данные показатели сравнивались между собой. В результате сравнения выяснилось, что при низких значениях самооценки учащиеся имеют повышенный и высокий уровни тревожности, и, наоборот, нормальный и низкий уровни тревожности имеют учащиеся с высокими значениями самооценки.

Опираясь на полученные результаты, можно сделать вывод, что существует определенная взаимосвязь между самооценкой и уровнем тревожности: чем выше самооценка, тем ниже уровень тревожности и наоборот.

Необходимо более детальное изучение данной проблемы с целью разработки комплексных приемов формирования адекватной самооценки и снижения уровня тревожности младших школьников, что, безусловно, поможет успешной социализации личности.

С. В. ГОЛОВНЯ

Беларусь, Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина

ПРОБЛЕМА ДИФФЕРЕНЦИАЦИИ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ В СОВРЕМЕННОЙ ПСИХОЛОГИИ

В настоящее время количество стрессогенных ситуаций существенно увеличилось. Каждый человек буквально ежедневно и ежечасно подвергается реальному либо потенциальному психическому перенапряжению, моральному истощению, психоэмоциональной перегрузке. На возникновение данного явления оказывает влияние комплекс многочисленных факторов. К таковым относятся, в частности, увеличение ритма жизни, превалирование вследствие этого отрицательных эмоциональных переживаний, нехватка временных, финансовых и иных ресурсов, рост межличностных и внутриличностных конфликтов и др.

В связи с этим для специалистов особенно актуальным становится изучение того, каким образом человек справляется с жизненными трудностями, с экстремальными ситуациями и кризисными событиями. Иначе говоря, какие же стратегии используют люди, чтобы преодолеть эти проблемы и предотвратить возможные негативные последствия, влекущие за собой дезинтеграцию личности, эмоциональные нарушения и прочие отрицательные аспекты?

Чтобы выяснить, какие конкретно способы задействует личность в стрессовых или кризисных ситуациях, необходимо обратиться к понятию «копинг». Целесообразно отметить несколько подходов к его определению. Опираясь на анализ многочисленных зарубежных работ по рассмотрению