

УДК 159.922.6

Н. Е. Шаталова, Е. Н. Дымова

**САМОПРИНЯТИЕ И СОЦИАЛЬНАЯ ПОДДЕРЖКА
МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ СТРЕССА**

Институт психологии Российской академии наук, Москва, Россия

Поступила в редакцию 31.10.2023 г.

Принята к публикации 14.03.2024 г.

doi: 10.5922/pikbfu-2024-2-9

97

Для цитирования: Шаталова Н. Е., Дымова Е. Н. Самопринятие и социальная поддержка младших школьников с разным уровнем стресса // Вестник Балтийского федерального университета им. И. Канга. Сер.: Филология, педагогика, психология. 2024. №2. С. 97 – 109. doi: 10.5922/pikbfu-2024-2-9.

Выдвинуты предположения, что при высоком уровне актуального стресса у младших школьников снижается уровень самопринятия и что при повышенном уровне актуального стресса происходит снижение удовлетворенности эмоциональной и инструментальной поддержкой. Респондентами выступили учащиеся 3–4-х классов общеобразовательной школы Московской области (N=131) в возрасте 8–12 лет. В качестве методического материала были использованы Цветовой тест отношений Е. Ф. Бажина и А. М. Эткинда, позволивший проанализировать ранги предпочитаемых цветов, ассоциируемых с понятием «я сам» и категориями «самопринятие», «самоотвержение», «положительная оценка», «негативная оценка»; Опросник социальной поддержки F-SOZU-22 в адаптации А. Б. Холмогоровой и Г. А. Петровой для определения удовлетворенности и типов социальной поддержки; методика ШВС-Д для измерения уровня актуального стресса у детей. Исследование показало, что потребность младших школьников в инструментальной поддержке возрастает в зависимости от усиления стрессового воздействия. Эмоциональная поддержка и социальная интеграция в условиях стрессовой ситуации зачастую оказываются малоэффективными, что может быть связано как с недостаточностью оказываемой поддержки со стороны близких и друзей, так и с тем, что дети, переживая интенсивный стресс, сужают круг контактов, ограничивая тем самым поддержку со стороны других людей.

Ключевые слова: младший школьный возраст, самопринятие, социальная поддержка, стресс

Введение

Развитие ребенка нельзя рассматривать вне социального контекста. С самого рождения ребенок оказывается вовлечен в систему взаимоотношений с родителями, в первую очередь с матерью. Постепенно круг



общения расширяется. Одновременно расширяется и диапазон эмоциональных переживаний, сопровождающих различные по своему характеру ситуации. Не всегда отношения с окружающими несут позитивные эмоции. Не все ситуации и события, участником или свидетелем которых оказывается ребенок, характеризуются положительной направленностью. Процесс социализации сложен и многогранен, он сопровождается конфликтными ситуациями, во время которых ребенок может переживать целую гамму чувств: страх, тревогу, недовольство, радость и др.

Успешная интеграция в социум предполагает формирование представлений о себе и адекватной самооценки. С одной стороны, окружающие люди тем или иным образом воздействуют на формирование самооценки, с другой — самооценка индивида влияет на его общение с другими. Здесь уместно привести цитату из книги В. Сатир о взаимосвязи самооценки и межличностного общения: «Человек с высокой самооценкой создает вокруг себя атмосферу чистоты, честности, ответственности, сострадания и любви. Он чувствует, что его ценят и уважают, что благодаря его присутствию мир вокруг стал лучше. Он ценит себя, а поэтому готов ценить и окружающих» [10, с. 11].

Вопросы формирования и особенностей самооценки в младшем школьном возрасте рассматривались многими российскими и зарубежными учеными (К. Роджерс, В.Д. Шадриков, Л.М. Фридман, Э. Эриксон, С. Казале, Х. Галиндо-Домингес), показавшими, что самооценка затрагивает практически все сферы жизни человека, выполняя ряд функций (регуляторную, защитную, развивающую, эмоциональную), воздействуя таким образом на «поведение, деятельность и развитие человека, на взаимоотношения с окружающими» [9, с. 124], и в итоге влияет на качество жизни и психосоциального функционирования [17]. Самооценка претерпевает изменения с возрастом, формируясь и развиваясь в процессе межличностного взаимодействия [3]. По мере развития личности 6–10-летнего ребенка и формирования учебной деятельности как ведущей при условии успешного развития социальных навыков (таких как сензитивность, умение выстраивать позитивные отношения с одноклассниками и учителями, работать в команде, понимать чувства и позицию другого человека, одновременно сохраняя свою независимость и психологические границы, усвоения социальных норм и правил) можно говорить о становлении адекватной самооценки. Тогда же «возникает стремление действовать в определенных ситуациях, опираясь не на оценки окружающих, а на собственную самооценку» [9, с. 126].

Неадекватная самооценка (в терминологии А.М. Прихожан — «Я-концепция») и внутренний конфликт, также связанный с самооценкой, многими авторами рассматриваются как причины тревожности [4; 11]. Исследование Е.С. Донсковой показало, что тревожность у учеников младших классов наблюдается как при низкой (в большей степени связанной с самопринятием), так и при чрезмерно завышенной самооценке (в основном ориентированной на самооценку познавательной деятельности) [4].

Следует проводить разграничение между самооценкой и самоотношением. О двух этих категориях писали такие ученые, как У. Джемс,



А. Н. Леонтьев, Р. С. Пантилеев, К. Роджерс, В. В. Столин и др. Самооценка предполагает эмоциональное отношение к самому себе как носителю определенных качеств, определяется в сравнении с другими людьми и может ситуативно меняться, тогда как самоотношение представляет собой личностное образование, относительно постоянную меру принятия / непринятия себя индивидом.

Между самоотношением и стрессом существует симметричная взаимосвязь. Самоотношение, с одной стороны, может быть искажено в стрессовых ситуациях, а с другой — может выступать в качестве ресурсного конструкта, способствуя «облегчению протекания стресса или трудной ситуации» [2].

Согласно М. Н. Кропачевой [7], самоотношение может быть позитивным (полное принятие себя, самоуважение, аутосимпатия); негативным (непринятие себя, самоуничижение) и конфликтным. В младшем школьном возрасте позитивное самоотношение и позитивная Я-концепция обуславливают успешность адаптации к школе, усвоения знаний, а также являются существенным условием «психического развития ребенка в целом, его жизнедеятельности и конструктивного вхождения в мир социальных отношений» [5, с. 13], а значит, обеспечивают меньшую вероятность негативных переживаний.

Безусловно, успешная социализация, равно как противостояние стрессу и совладание с трудными жизненными ситуациями, невозможна при условии одного только позитивного самоотношения. В трудных жизненных ситуациях большую роль для ребенка играет поддержка близких и значимых для него людей. В зависимости от возраста ребенка такими людьми могут быть родители / опекуны, другие близкие родственники, сверстники, авторитетные взрослые.

В рассматриваемом нами младшем школьном возрасте большое значение имеют детско-родительские взаимоотношения, в то время как «роль детского коллектива и друзей в этот период не является столь значимой, как в подростковом возрасте» [6, с. 82]. Взаимоотношения с родителями оказывают влияние на формирование коммуникативной сферы ребенка. Исследования показывают наличие трудностей, возникающих у сирот — воспитанников детских учреждений интернатного типа в выстраивании эффективной коммуникации со сверстниками и взрослыми [1].

При поступлении ребенка в школу и в период обучения в младших классах происходит адаптация к новой деятельности и новым условиям, которая может сопровождаться стрессом и тревогой. Успешное преодоление трудных ситуаций, возникающих в этот непростой для ребенка период, а также снижение риска развития на их фоне психологического неблагополучия возможно при выполнении двух условий: 1) наличие достаточных ресурсов, к которым относится самооценка / самопринятие; 2) использование адекватных стратегий совладания, в том числе социальной поддержки.

Несмотря на значительное количество работ, посвященных проблемам переживания стресса и копинг-поведению в стрессовых и трудных жизненных ситуациях, роль социального окружения, тесных взаимоот-



ношений с другими людьми в совладании со стрессом, как справедливо отмечает Т. В. Крюкова [8, с. 160], до сих пор изучена недостаточно хорошо. Большинство выборок представлено взрослыми людьми опасных профессий (пожарными, военнослужащими), жертвами насилия, пострадавшими в результате стихийных бедствий и войн, а также пожилыми людьми [14–16; 19]. Согласно существующим теориям, социальная поддержка может способствовать снижению посттравматического стресса, но вместе с тем интенсивный стресс способен ослабить и поставить под угрозу ресурсы социальной поддержки. Зарубежные исследования показали, что социальная поддержка и посттравматическое стрессовое расстройство взаимосвязаны и эта связь симметричная [20].

Заметим, что фактор социальной поддержки имеет значение не только в стрессовых ситуациях, но и практически в любой сфере жизнедеятельности. В качестве примера приведем данные зарубежных исследований, согласно которым студенты, имеющие проблемы с успеваемостью, в случаях снижения социальной поддержки либо не заканчивают учебное заведение, либо заканчивают позже своих однокурсников [12], что свидетельствует о связи между социальной поддержкой и верой в свои способности.

Для ребенка в большинстве случаев поддержка близких людей является одним из условий успешного противостояния стрессовым воздействиям и их последствиям. Причем показано, что для подростков социальная поддержка со стороны родителей и со стороны друзей образует относительно независимые системы поддержки [18]. Однако в случаях, когда стрессовое событие происходит в семье, взрослые могут полностью сосредоточивать внимание на решении иных вопросов (организационных, финансовых и пр.), связанных с событием, при этом их собственные жизненные ресурсы оказываются истощены. В таких ситуациях, как показывает практика, взрослые члены семьи часто сами нуждаются в поддержке со стороны других людей и не способны в полной мере эмоционально поддерживать своего ребенка. В ряде случаев взрослые не уделяют должного внимания его переживаниям, считая их несерьезными, преходящими. Такое отношение к эмоциональному состоянию ребенка, нечувствительность к его эмоциональному благополучию часто наблюдается в дисфункциональных семьях с воспитанием по типу эмоционального отвержения, гипопротекции, характеризующихся жесткостью в отношении ребенка; в семьях, где у одного или обоих родителей отмечаются определенные личностные качества, препятствующие открытому выражению чувств, в результате чего ребенок полностью или частично лишается эмоциональной поддержки в трудных для него ситуациях. В тех случаях, когда эмоциональная поддержка со стороны близких людей или друзей недостаточна, негативные эмоции, вызванные различными трудными / стрессовыми ситуациями, усиливаются, приводя к развитию стресса.

Как известно, существует несколько форм социальной поддержки: инструментальная (объединяющая все виды реальной, осязаемой помо-



щи), информационная (представляющая собой активную проблемно-ориентированную стратегию) и эмоциональная (относимая к эмоционально-ориентированным способам совладания) [13].

Гипотезы исследования:

1. При высоком уровне актуального стресса наблюдается низкий уровень самопринятия.

2. При повышенном уровне актуального стресса отмечается низкая удовлетворенность эмоциональной и инструментальной поддержкой.

Участники исследования: учащиеся 3–4-х классов одной из среднеобразовательных школ города Лосино-Петровский Московской области (N=131) в возрасте 8–12 лет.

Методы.

В качестве методического материала использовались следующие методики:

– Цветовой тест отношений (ЦТО) Е. Ф. Бажина и А. М. Эткинды для анализа показателей ЦТО, в качестве которых выступили ранги предпочитаемых цветов, ассоциируемых с понятием «я сам» и рядом других, представленных в виде категорий: *самопринятие, самоотвержение, положительная оценка, негативная оценка*. После стандартной процедуры ранжирования карточек от наиболее приятного к наименее приятному цвету респонденту предлагалось подобрать карточку к понятию «я сам». Обработка включала соотнесение цвета карточки, выбранной респондентом к понятию «я сам», с ее позицией в основной (стандартной) раскладке. Таким образом были получены четыре варианта самоотношения / самооценки: самопринятие / позитивная оценка; самопринятие / негативная оценка; самоотвержение / позитивная оценка и самоотвержение / негативная оценка;

– Опросник социальной поддержки F-SOZU-22 в адаптации А. Б. Холмогоровой и Г. А. Петровой (2007) с целью определения удовлетворенности и типов социальной поддержки в младшем школьном возрасте;

– методика ШВС-Д (Perceived Stress Scale for Children, PSS-C) для измерения уровня актуального стресса у детей от 5 до 18 лет. Перевод текста опросника был выполнен сотрудниками лаборатории психологии развития субъекта в нормальных и посттравматических состояниях, в настоящее время производится его адаптация.

Статистическая обработка данных осуществлена с использованием программного пакета Statistica_10. Она включила в себя описательную статистику (вычисление медиан – Me) и анализ групповых различий с помощью U-критерия Манна – Уитни.

Результаты

Для проверки гипотезы респонденты (n=131) были поделены на группы по интенсивности переживания актуального стресса: группу с высокими значениями ШВС-Д (n=36), группу со средними показателями (n=55) и группу с низкими показателями актуального стресса (n=40).

Для более детального анализа ассоциаций с понятием «я сам» было проведено сравнительное исследование цветовых предпочтений участников исследования на основе схемы, предложенной авторами методики ЦТО, предполагающей двухкомпонентные (+/-) варианты ответов респондентов в соответствии с цветовыми предпочтениями. С помощью полученных результатов определяется уровень *самопринятия*, *самоотвержения*, *позитивной оценки* и *негативной оценки* (рис.).

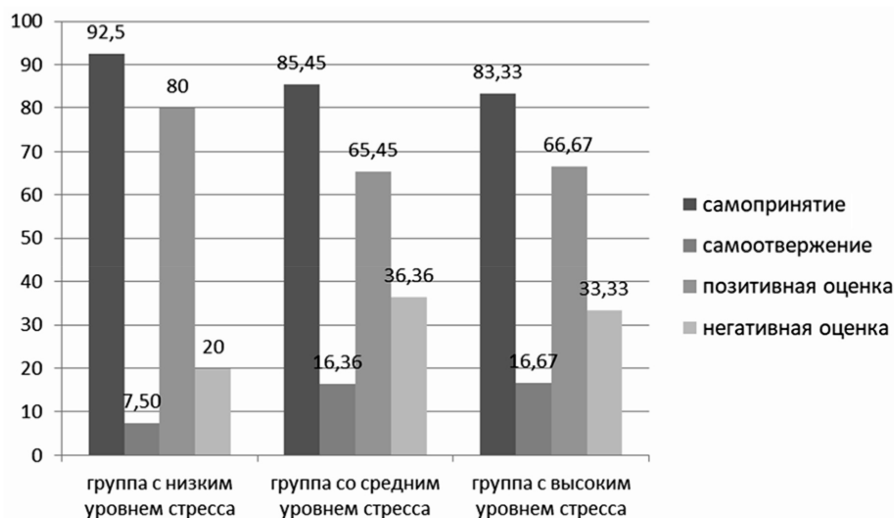


Рис. Показатели методики ЦТО

(самопринятие, самоотвержение, позитивная оценка, негативная оценка) в группах респондентов с разным уровнем стресса, %

На рисунке видно, что имеет место небольшая тенденция к снижению самопринятия при увеличении степени переживания актуального стресса. Также в группе респондентов с низким уровнем стресса существенно большее количество школьников дают позитивную оценку понятию «я сам».

Статистическое сравнение групп по угловому критерию Фишера (ϕ) показало значимые различия между всеми тремя подгруппами (табл. 1).

Таблица 1

Различия по показателю самоотношения

	Высокий уровень ШВС	Средний уровень ШВС
Низкий уровень ШВС	5,707*	2,342*
Средний уровень ШВС	3,585*	

Примечание: * значимость подтверждена при $p < 0,01$.

Далее был проведен анализ различий между участниками выделенных групп по показателям опросника социальной поддержки (табл. 2–4).



Таблица 2

Различия по показателям используемых методик в группах с низким и высоким уровнем актуального стресса по методике ШВС-Д

Показатель	Низкий стресс Rank Sum	Высокий стресс Rank Sum	U	p-level	Низкий стресс Valid N	Высокий стресс Valid N
Эмоциональная поддержка	1845,5	1080,5	414,50	0,001410*	40	36
Инструментальная поддержка	1869,0	1057,0	391,00	0,000565*	40	36
Социальная интеграция	1735,0	1191,0	525,00	0,041091*	40	36
Удовлетворенность социальной поддержкой	1402,5	1523,5	582,50	0,141560	40	36

Примечание: U – значение критерия Манна – Уитни, p – уровень значимости; знаком * отмечены статистически значимые результаты.

Таблица 3

Различия по показателям используемых методик в группах со средним и высоким уровнем актуального стресса по методике ШВС-Д

Показатель	Средний стресс Rank Sum	Высокий стресс Rank Sum	U	p-level	Низкий стресс Valid N	Высокий стресс Valid N
Эмоциональная поддержка	2722,00	1464,00	798,00	0,118031	55	36
Инструментальная поддержка	2779,50	1406,50	740,50	0,041520*	55	36
Социальная интеграция	2634,50	1551,50	885,50	0,393851	55	36
Удовлетворенность социальной поддержкой	2421,50	1764,50	881,50	0,367968	55	36

Примечание: U – значение критерия Манна – Уитни, p – уровень значимости; знаком * отмечены статистически значимые результаты.

Таблица 4

Различия по показателям используемых методик в группах с низким и средним уровнем актуального стресса по методике ШВС-Д

Показатель	Низкий стресс Rank Sum	Средний стресс Rank Sum	U	p-level	Низкий стресс Valid N	Высокий стресс Valid N
Эмоциональная поддержка	2366,00	2194,00	826,00	0,038005*	40	55
Инструментальная поддержка	2376,50	2183,50	836,50	0,044997*	40	55

Окончание табл. 4

Показатель	Низкий стресс Rank Sum	Средний стресс Rank Sum	U	p-level	Низкий стресс Valid N	Высокий стресс Valid N
Социальная интеграция	2436,50	2123,50	896,50	0,122315	40	55
Удовлетворенность социальной поддержкой	2732,00	1828,00	1008,00	0,474415	40	55

Примечание: U – значение критерия Манна – Уитни, p – уровень значимости; знаком * отмечены статистически значимые результаты.

104

Анализ групповых различий показал, что респонденты с низким уровнем актуального стресса оценивают эмоциональную и инструментальную социальную поддержку, а также социальную интеграцию выше по сравнению с учащимися с высокой интенсивностью актуального стресса (табл. 2).

В группах респондентов с высоким и средним уровнем актуального стресса различия обнаружены по шкале инструментальной поддержки, что демонстрирует достаточно высокую удовлетворенность респондентов, имеющих средние показатели по методике ШВС-Д, инструментальной составляющей социальной поддержки (табл. 3).

В целом в группах респондентов с разным уровнем актуального стресса результаты демонстрируют обратную корреляцию: чем выше степень переживания актуального стресса, тем ниже удовлетворенность инструментальной социальной поддержкой.

Анализ различий (табл. 4) показал, что респонденты с низким и средним уровнем актуального стресса по-разному оценивают эмоциональную и инструментальную социальную поддержку. Из результатов видно, что респонденты с низким уровнем актуального стресса более удовлетворены эмоциональной и инструментальной составляющими социальной поддержки, чем респонденты со средним уровнем.

Обсуждение результатов

Анализ эмпирических данных, полученных по методике ЦТО, демонстрирует взаимосвязь между самооотношением и стрессом. Полученные нами данные свидетельствуют о том, что самооотношение меняется от самопринятия к самоотвержению по мере возрастания уровня стресса: чем он выше, тем меньше респондентов демонстрируют положительное самооотношение / самопринятие. Формирование самооотношения, образа Я находится в зависимости от социальной ситуации, в которой воспитывается ребенок, поэтому можно предположить следующее. У респондентов, находящихся в благополучной среде, редко сталкивающихся с негативными ситуациями, получающих достаточно родительской любви и поддержки, эмоциональное отношение к себе имеет положительную направленность и высокий уровень самопринятия, что мы видим в группе респондентов с низким уровнем стресса.



При повышении уровня стресса до средних значений респонденты чаще оценивают свое Я негативно, что может быть связано как с возрастанием самокритики (возможно, основанной на критичном отношении взрослых), так и с самообвинением, неудовлетворенностью собой и своими действиями в сложившейся ситуации. Уровень самопринятия также может быть снижен при уменьшении получаемой от родителей и значимых взрослых социальной поддержки (в первую очередь эмоциональной). В данном случае формируется отношение к себе как к недостойному быть принятым близкими, значимыми людьми.

При дальнейшем повышении уровня стресса можно наблюдать увеличение числа ответов респондентов, свидетельствующих о самоотвержении, связанном, по-видимому, с возрастающей неудовлетворенностью своими действиями в ситуации, оказавшейся для респондента сложной / стрессовой. Также у части респондентов отмечается незначительное повышение положительных оценок своего Я, что может объясняться действием защитных механизмов, предотвращающих возникновение угрозы для самооценки и снижающих таким образом чувство тревоги.

Также есть основания предполагать, что не только самопринятие / самоотвержение зависят от переживаемого стресса. У части респондентов уровень стресса может находиться в прямой зависимости от самоотношения: респонденты, отвергающие свое Я, в трудных ситуациях испытывают больший стресс по сравнению с респондентами, чье самоотношение характеризуется положительной направленностью (самопринятие), что связано, по-видимому, со снижением самооценки и в том числе оценки своих возможностей в совладании со стрессом.

Полученные по методике F-SOZU-22 данные продемонстрировали существование различий между всеми группами только по показателю инструментальной поддержки. Логично предположить, что потребность в значимой информации и помощи со стороны близких людей в решении проблем, которые являются составляющими данного вида социальной поддержки, возрастает по мере роста стрессовой нагрузки на ребенка. Ребенок, оказавшийся в трудной ситуации, зачастую не обладает опытом, знаниями, навыками, чтобы решить возникшую проблему или устранить ее последствия. Кроме того, дети в силу своего возраста не всегда могут выстроить причинно-следственные связи, осознать произошедшее. Значимые взрослые (родители, близкие, учителя), помогая ребенку преодолеть трудную жизненную ситуацию или ситуацию стресса, тем самым снижают риск развития травматического стресса. Надо отметить, что часто даже поддержки сверстников и друзей оказывается достаточно для того, чтобы уровень стресса оставался в пределах нормы. Если же такая помощь оказывается без учета трудности ситуации и возможностей ребенка самостоятельно справиться с ней либо информирование недостаточно, то ребенок переживает стресс тем больший, чем меньший объем информации / помощи от других людей в стрессовой ситуации он получает.

Респонденты с низким уровнем стресса выше оценивают эмоциональную поддержку, чем респонденты со средним и высоким уровнем стресса, а между группами со средним и высоким уровнем стресса достоверных различий не выявлено. Вероятная причина заключается в том, что наличие эмоционально значимых, поддерживающих отношений по-



зволяет эффективно справляться с трудными жизненными ситуациями, а также успешно преодолевать последствия пережитого стресса. Вместе тем возможна обратная ситуация, когда, переживая интенсивный стресс, ребенок замыкается в себе и своих переживаниях, уходит от общения, в результате снижается его способность поддерживать эмоционально близкие отношения, что сказывается на оценке им эмоциональной поддержки. Таким образом, наше исследование подтвердило и уточнило выводы зарубежных коллег [20] о симметричности взаимосвязи социальной поддержки и посттравматического стрессового расстройства.

Данный вывод основывается также на различиях в оценке социальной интеграции респондентами из разных групп. Социальная интеграция предполагает не только наличие круга значимых людей и людей с общими интересами, но и ощущение собственной значимости для этих людей, высокую степень включенности в этот круг. Наблюдается тенденция ниже оценивать социальную интеграцию с повышением уровня стресса, но достоверные различия выявлены только между группами с низким и высоким уровнем стресса, что может быть связано с уходом от общения, избеганием социальных контактов респондентами, переживающими интенсивный стресс. Многие респонденты, чья жизненная ситуация может быть охарактеризована как благополучная или относительно благополучная (при низком и среднем уровне стресса), часто во время тестирования говорили о наличии большого количества друзей, в то время как респонденты с высоким уровнем стресса на вопрос о друзьях предпочитали не отвечать.

Мы полагаем, что большинство респондентов, оказавшихся в тяжелой жизненной ситуации, по тем или иным причинам сужали круг общения, что может объясняться нежеланием делиться с друзьями своими трудностями (особенно если речь идет о событиях, происходящих в семье), неуверенностью в понимании со стороны друзей, страхом выглядеть слабым в глазах сверстников, стать изгоем. Возможно также, что некоторая часть респондентов, находящихся в относительно благополучных условиях, тем не менее не поддерживает дружеских отношений со сверстниками. Причины могут быть различны: недавний переезд и смена школы, частые заболевания, личностные особенности, например замкнутость, и пр. Данный факт, а именно ограниченность социальных контактов, может усиливать стрессогенное воздействие трудных ситуаций, а может сам по себе служить стрессором.

Отсутствие значимых различий между группами респондентов с разным уровнем стресса по степени удовлетворенности социальной поддержкой указывает на то, что восприятие социальной поддержки в целом как достаточной, удовлетворяющей потребность в ней не зависит от переживаемого стресса. Низкий уровень стресса, как уже говорилось выше, обусловлен помимо прочих факторов также наличием адекватной социальной поддержки, соответственно, высоко оцениваемой детьми. При высоком уровне стресса дети, даже избегающие социального взаимодействия, в большинстве случаев все же не лишены социальной поддержки полностью. Важно то, что для ребенка, который сам стремится ограничить свои контакты с другими людьми или, по разным причинам, вынужден это сделать, даже минимальная поддержка близких в стрессовой ситуации является значимой и оценивается довольно высо-



ко. Таким образом, можно предположить, что удовлетворенность социальной поддержкой связана с иными параметрами, не рассматривавшимися в нашем исследовании.

Заключение

Обобщая вышеизложенное, можно сказать, что гипотеза о снижении уровня самопринятия при высоком уровне актуального стресса подтвердилась: наблюдается снижение самопринятия при повышении уровня стресса от низких до высоких значений. Некоторое увеличение количества положительных оценок своего Я при высоком уровне стресса может быть обусловлено действием защитных механизмов.

Вторая гипотеза — о снижении степени удовлетворенности эмоциональной и инструментальной поддержкой при повышенном уровне актуального стресса — не подтвердилась.

Проведенное нами исследование показало, что потребность младших школьников в инструментальной поддержке повышается в зависимости от усиления стрессового воздействия. Эмоциональная поддержка и социальная интеграция в условиях стрессовой ситуации зачастую оказываются малоэффективными, что может быть связано как с недостаточностью оказываемой поддержки со стороны близких и друзей, так и с тем, что дети, переживая интенсивный стресс, сужают круг контактов, ограничивая тем самым поддержку со стороны других людей.

Полученные результаты могут быть применены в практической работе школьных психологов.

Список литературы

1. Ахметшина И.А., Двараковская Т.В., Лосева А.А. Особенности коммуникативной компетентности подростков из числа детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей // Проблемы современного педагогического образования. 2021. №71-2. С. 35–39.
2. Байрамян Р.В. Самоотношение как предиктор совладающего поведения в младшем школьном возрасте // Ананьевские чтения — 2021 : материалы междунар. науч. конф. СПб., 2021. С. 646–647.
3. Горохова А.А., Сомова Н.Л., Киричик Е.С. Исследование особенностей самооценки современных детей и подростков // Психология человека в образовании. 2021. Т. 3, №2. С. 128–139. doi: <https://www.doi.org/10.33910/2686-9527-2021-3-2-128-139>.
4. Донскова Е.С. Взаимосвязь самооценки и уровня тревожности у детей младшего школьного возраста // Психология человека в образовании. 2022. Т. 4, №1. С. 41–52. doi: <https://www.doi.org/10.33910/2686-9527-2022-4-1-41-52>.
5. Ермолаева Е.О., Тютюнникова Н.В. Динамика становления самоотношения в онтогенезе // Развитие человека в современном мире. 2021. №4. С. 7–20.
6. Киселев Н.С., Слотина Т.В. Детско-родительские взаимоотношения и компоненты социальной уверенности детей младшего школьного возраста // Комплексные исследования детства. 2020. Т. 2, №2. С. 80–89. doi: <https://www.doi.org/10.33910/2687-0223-2020-2-2-80-89>.
7. Кропачева М.Н. Психологические особенности самоотношения у младших школьников с задержкой психического развития : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Н. Новгород, 2010.



8. Крюкова Т. Н., Арипова А. О. Роль характеристик социальной сети личности в оценке эмоциональной поддержки при стрессе // Вестник Удмуртского университета. Сер.: Философия. Психология. Педагогика. 2019. Т. 29, вып. 2. С. 160–165. doi: <https://www.doi.org/10.35634/2412-9550-2019-29-2-160-166>.

9. Саидова Л. М. Особенности самооценки в младшем школьном возрасте // Periodica. Journal of Modern Philosophy, Social Sciences and Humanities. 2022. Vol. 5. P. 123–126.

10. Сатур В. Вы и ваша семья. Руководство по личностному росту. М., 2018.

11. Чупракова Н. Н. Тревожность у детей и подростков: пути решения проблемы // Science of Europe. 2020. №60. С. 51–55. doi: <https://www.doi.org/10.24412/3162-2364-2020-60-4-51-55>.

12. Wittrup A. R., Hurd N. M. The role of trajectories of stress and social support in underrepresented students' educational outcomes // Applied Developmental Science. 2021. Vol. 26 (1), iss. 3. P. 1–28. doi: <https://doi.org/10.1080/10888691.2021.1906677>.

13. Cohen S., Wills T. A. Stress, social support, and the buffering hypothesis // Psychological Bulletin. 1985. Vol. 98. P. 310–357.

14. Wang C., Lin Sh., Ma Y., Wang Y. The mediating effect of social support on the relationship between perceived stress and quality of life among shidu parents in China // Health and Quality of Life Outcomes. 2021. Vol. 19 (1). Art. №104. doi: <https://doi.org/10.1186/s12955-021-01726-8>.

15. Dworkin E. R., Ojalehto H., Bedard-Gilligan M. A. et al. Social support predicts reductions in PTSD symptoms when substances are not used to cope: A longitudinal study of sexual assault survivors // Journal of Affective Disorders. 2018. Vol. 229. P. 135–140. doi: <https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.12.042>.

16. Kwag K. H., Martin P., Russell D. The Impact of Perceived Stress, Social Support, and Home-Based Physical Activity on Mental Health among Older Adults // The International Journal of Aging and Human Development. 2011. Vol. 72, iss. 2. P. 137–154. doi: <https://doi.org/10.2190/AG.72.2.c>.

17. Fernández M. P., Coballes S., San Pedro B. et al. Adaptation of the Multidimensional Body Self Relations Questionnaire for Young People Between 9 and 16 Years old // Psicothema. 2022. Vol. 34 (3). P. 479–487. doi: <https://doi.org/10.7334/psicothema2022.19>.

18. Helsen M., Vollebergh W., Meeus W. Social Support from Parents and Friends and Emotional Problems in Adolescence // Journal of Youth and Adolescence. 2000. Vol. 29. P. 319–335.

19. Dodson T. S., Beck J. G. Posttraumatic stress disorder symptoms and attitudes about social support: Does shame matter? // Journal of Anxiety Disorders. 2017. Vol. 47. P. 106–113. doi: <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2017.01.005>.

20. Wang Y., Chung M. Ch., Wang N. et al. Social support and posttraumatic stress disorder: A meta-analysis of longitudinal studies // Clinical Psychology Review. 2021. Vol. 85. P. 101998. doi: <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2021.101998>.

Об авторах

Надежда Евгеньевна Шаталова – ведущий специалист, Институт психологии Российской академии наук, Россия.

E-mail: shatalovane@ipran.ru

ORCID: <http://orcid.org/0000-0003-1413-7529>



Екатерина Николаевна Дымова — мл. науч. сотр., Институт психологии Российской академии наук, Россия.

E-mail: dymovaen@ipran.ru

ORCID: <http://orcid.org/0000-0002-9638-5595>

N. E. Shatalova, E. N. Dymova

SELF-ACCEPTANCE AND SOCIAL SUPPORT OF YOUNGER STUDENTS WITH DIFFERENT LEVELS OF STRESS

Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences, Moscow, Russia

Received 31 October 2023

Accepted 14 March 2024

doi: 10.5922/pikbfu-2024-2-9

109

To cite this article: Shatalova N.E., Dymova E.N. 2024, Self-acceptance and social support of younger students with different levels of stress, *Vestnik of Immanuel Kant Baltic Federal University. Series: Philology, Pedagogy, Psychology*, №2. P. 97–109. doi: 10.5922/pikbfu-2024-2-9.

This study posits a correlation in younger school children between high levels of current stress and reduced self-acceptance, as well as between an increase in current stress and decreased satisfaction with emotional and instrumental support. The respondents were 131 pupils aged 8 to 12 years from years 3 and 4 of a school in the Moscow region. Methodologically, the study relied on the Bazhin-Etkinds colour relationship test, which helped analyse the ranks of preferred colours associated with the concept of 'self' and the categories of 'self-acceptance', 'self-rejection', 'positive evaluation', and 'negative evaluation'. It also employed the F-SozU K-22 questionnaire in the version proposed by Kholmogorova and Petrova to determine satisfaction and types of social support. The Perceived Stress Scale – Children (PSS-C) was used to measure current stress in children. The study showed that the need for instrumental support among younger school children increases with the intensification of stress. Emotional support and social integration in stressful situations often prove ineffective, which can be attributed to insufficient support from family and friends and the fact that children experiencing intense stress narrow their circle of contacts, thereby limiting support from others.

Keywords: primary school age, self-acceptance, social support, stress

The authors

Nadezhda E. Shatalova, Leading Specialist, Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences, Russia.

E-mail: shatalovane@ipran.ru

ORCID: <http://orcid.org/0000-0003-1413-7529>

Ekaterina N. Dymova, Junior Research Fellow, Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences, Russia.

E-mail: dymovaen@ipran.ru

ORCID: <http://orcid.org/0000-0002-9638-5595>