

УДК 159.9

**Оксана Александровна Спицына**  
**Мария Николаевна Окунева**  
г. Шадринск

### **Коррекция тревожности у детей старшего дошкольного возраста**

Статья посвящена актуальной на сегодняшний день теме коррекции тревожности у детей старшего дошкольного возраста. В материале описываются особенности тревожности у детей старшего дошкольного возраста, средства её коррекции. Представлена программа по снижению тревожности у детей старшего дошкольного возраста. Программа основана на групповой форме работы и включает в себя такие методы работы, как: арт-терапия, психогимнастика, релаксация, игротерапия, сказкотерапия, куклотерапия. Идеи и разработки, представленные в коррекционно-развивающей программе, могут быть использованы для написания выпускных квалификационных работ и других студенческих работ, заключающихся в выполнении выбранного исследования.

**Ключевые слова:** тревожность детей, коррекция тревожности, средства коррекции тревожности, особенности тревожности детей, старший дошкольный возраст.

**Oksana Aleksandrovna Spitsyna**  
**Mariya Nikolaevna Okuneva**  
Shadrinsk

### **Correction of anxiety in children of senior preschool age**

The article is devoted to the correction of anxiety in children of senior preschool age. The material describes the characteristics of anxiety and means of its correction. The article presents the program to reduce anxiety. The program is based on a group form of work and includes such methods of work as: art therapy, psycho-gymnastics, relaxation, play therapy, fairy tale therapy, puppet therapy. The ideas and methodical recommendations presented in the correctional and developmental program can be used to write final qualifying papers.

**Keywords:** anxiety in children, correction of anxiety, means of correction of anxiety, characteristics of anxiety in children, senior preschool age.

Старший дошкольный возраст знаменуется периодом становления личности ребёнка. В этот период происходит формирование основных личностных свойств дошкольника. Свойства во многом определяют дальнейшее развитие личности. Благополучие ребёнка играет большую роль в формировании у него здоровой личности. Она выражается в положительном самоощущении ребёнка, позитивном восприятии себя и окружающих людей, адекватной самооценке. Показателем эмоционального неблагополучия ребёнка является его высокий уровень тревожности. К основным проявлениям тревожности относятся: большое количество негативных эмоций, неконтролируемые страхи, неуверенность в себе и своих силах, низкий уровень самооценки, сложности с выстраиванием межличностной коммуникации, пониженный интерес к собственной деятельности, отсутствие интереса и мотивации, возросший уровень чувствительности к неудачам, различные соматические проявления. Систематическое проживание тревоги приводит к формированию у ребёнка тревожности, как черты личности [3].

В настоящее время наблюдается увеличение детей старшего дошкольного возраста, имеющих повышенный уровень тревожности, беспокойства. Такие дети часто испытывают неуверенность в себе, имеют признаки эмоциональной неустойчивости, не умеют правильно

выстраивать коммуникацию со сверстниками и окружающими их взрослыми. Поэтому проблема детской тревожности, а в особенности возможности её коррекции, является важной и актуальной [10].

Возникновение и закрепление у детей тревожности связано с фактором неудовлетворения специфических возрастных потребностей ребёнка. Тревожный ребёнок обладает такими чертами, как нерешительность, несамостоятельность, он не способен на эффективное решение своих проблем, проявляет инфантильность и демонстрирует повышенную внушаемость [15].

Степень интенсивности переживаний тревожности детьми старшего дошкольного возраста зависит от гендерной характеристики ребёнка. Мальчики в этом возрасте проявляют более высокий уровень тревожности, чем девочки [9].

Эпизодическая тревожность, возникающая у детей, является нормой. Она связана с конкретной ситуацией. Патологическая тревожность – устойчивое состояние с клиническими симптомами, которое не связано с конкретными событиями – нормой не является. Ребёнок, имеющий патологическую тревожность волнуется всегда, даже если нет поводов для волнения. Главными проявлениями патологической тревожности является переутомление, снижение работоспособности, дезадаптация поведения и нарушение организации деятельности [7].

Основной причиной детской тревожности являются особенности семейного воспитания. Тревожность может развиваться в неполных семьях или в семьях с негармоничными отношениями. Второй по значимости причиной является отношение воспитателя к детям в дошкольном учреждении. Упрёки и чрезмерная директивность со стороны значимых взрослых формируют в ребёнке чувство вины. В результате ребёнок начинает бояться быть виноватым и отказывается от выполнения каких-либо дел и развития. Далее взаимоотношения со сверстниками, возникновение психотравмирующих ситуаций, отрицательный эмоциональный опыт ребёнка и его личностные особенности. Все вышеперечисленные причины являются индивидуальными для каждого отдельного ребёнка. Повышенный уровень тревожности дошкольников свидетельствует о том, что у него недостаточно развита эмоциональная приспособленность к тем или иным ситуациям. Дети начинают относиться к себе, как к слабому и неуспевающему. Повышение тревожности у детей старшего дошкольного возраста может привести к появлению страхов и формированию невротических черт личности. Возникает риск не справиться с основными возрастными задачами самостоятельно. В связи с чем, коррекционная работа также должна выстраиваться индивидуально. Основными направлениями такой работы могут быть: развитие навыков межличностной коммуникации, расширение поведенческого репертуара, работа со страхами, снятие эмоционального и мышечного напряжения [12].

Важно отметить, что в возрасте 5-7 лет у детей тревожность не является устойчивой чертой характера, поэтому применение коррекционной программы приводит к положительному эффекту. Таким образом, перед педагогом дошкольного учреждения стоит основная задача проведения психокоррекционной работы с детьми, имеющими повышенную тревожность и оказание им необходимой поддержки [4].

В основном коррекционные программы, которые направлены на снижение тревожности у детей старшего дошкольного возраста, основаны на методе игровой терапии. Это связано с ведущим типом деятельности дошкольников – игровым [6]. Также эффективными для коррекции тревожности будут являться методы: музыкотерапия, психогимнастика, проективное рисование, метод расширенного торможения, изотерапия, сказкотерапия, метод активной нервно-мышечной релаксации.

Старший дошкольный возраст является наиболее сенситивным периодом для проведения коррекционной работы и формирования навыков преодоления тревожности. Таким образом, в коррекции тревожности детей старшего дошкольного возраста можно использовать совокупность различных методов. Так как одной из ведущих характеристик

развития ребёнка является коррекция его эмоциональной сферы, то коррекционная работа с детьми также должна выстраиваться с учётом повышения психолого-педагогической культуры взрослых, находящихся рядом с ребёнком и осуществляющих воздействие на его развитие. Знания, которые получит родитель, помогут найти эффективные пути взаимодействия в том или ином случае. Эффективность психокоррекционной работы во многом будет зависеть от изменения основных условий проживания ребёнка [14].

Нами было проведено исследование с целью выявления уровня тревожности у детей старшего дошкольного возраста. Мы наблюдали деятельность детей на базе Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад 73 комбинированного вида» г. Каменск-Уральский, Свердловской области. В эксперименте принимали участие дети старшего дошкольного возраста в количестве 50 человек, 25 детей – экспериментальной группы и 25 детей контрольной группы.

Для изучения тревожности детей старшего дошкольного возраста нами были подобраны следующие методики диагностики тревожности детей старшего дошкольного возраста:

1. Методика выявления «Тревожности старших дошкольников» (В.С. Мерлин).
2. Тест «Страхи в домиках» (А.И. Захаров).
3. Тест тревожности (Р. Теммл, В. Амен, М. Дорки).
4. Карты наблюдения. (Д. Стотт)

По результатам методик были получены следующие результаты: самый распространённый уровень тревоги - средний (52%), низкий и средний уровень тревоги встречаются одинаково часто (24%).

Низкий и высокий уровни тревоги встречаются примерно одинаково часто (по 24%). Наиболее часто встречающиеся причины высокого уровня тревоги:

1. Межличностная тревога
2. Дистанцирование, закрытость
3. Тревога, вызванная разлукой
4. Тревога из-за неуспеха в детском саду/секции
5. Генерализованная (общая) тревога

Чаще всего уровень тревожности проявляется в ситуациях, моделирующих отношения ребёнок-ребёнок. Реже всего в ситуациях, моделирующих отношения ребёнок-взрослый.

После проведения констатирующего эксперимента была разработана коррекционная программа с учетом полученных диагностических данных, в помощь педагогам-психологам, испытывающим трудность в работе с детьми, имеющими повышенную тревожность. Основной целью программы является преодоление тревожности детей старшего дошкольного возраста.

Программа была разработана с учётом принципов: единства и коррекции диагностики; деятельностного принципа; учёта возрастно-психологических и индивидуальных особенностей; комплексности методов психологического воздействия; учёта эмоциональной окрашенности материала; привлечения ближайшего окружения.

Главным принципом отбора детей послужила их повышенная тревожность.

В комплекс развивающих мероприятий были включены следующие блоки:

1. Диагностический блок. Включает в себя диагностику детской тревожности и страхов у детей старшего дошкольного возраста. (2 занятия)
2. Установочный блок. Предполагает знакомство, формирование желания сотрудничать, интереса к занятиям. (2 занятия)
3. Коррекционный блок. Направлен на снижения тревожности детей старшего дошкольного возраста. Включает в себя три модуля, направленных соответственно на снижения уровня тревожности у детей старшего дошкольного возраста. (24 занятий)
4. Блок оценки эффективности коррекционных воздействий. Повторная диагностика, наблюдение изменений. (2 занятия).

Коррекционно-развивающая работа проводилась в групповой форме. Была создана эмоционально-насыщенная обстановка. Занятия проводились два раза в неделю, в специально-организованном пространстве. Главными методами работы выступили: арт-терапия, психогимнатика, релаксация, игротерапия, сказкотерапия, куклотерапия [13].

Программа была реализована в три этапа:

I этап (сентябрь – ноябрь). Этап сбора и анализа информации об обучающихся, проведение первичной диагностики с целью изучения тревожности и снижения уровня тревожности детей старшего дошкольного возраста. Результатом является проведение, обработка и констатация полученных данных. Составление программы на основе полученных данных.

II этап (январь – февраль). Этап осуществления программы. Обработка результатов и их анализ.

III этап (март). Проведение повторной диагностики. Этап подведения итогов, анализа проведённой работы. Особенности организации занятий: Программа состоит из 30 занятий, длительность одного занятия 20-25 минут. Периодичность занятий 1-2 в неделю.

Психокоррекционные воздействия осуществляются на основе следующих механизмов:

1) сообщение информации - получение сведений об особенностях тревожности: беседа, памятки. Выяснение причин возникновения высокой тревожности. («Тревожность детей старшего дошкольного возраста», «Детские страхи», «Тревожные дети», «Методы коррекции тревожности»);

2) сублимация - способ снятия тревожности с помощью перенаправления энергии на творчество («Рисуем Льва», «Доброе приведение», «Волшебное животное», «Лягушонок»);

3) имитационное поведение - дети могут обучиться более конструктивным способам поведения за счет подражания психологу и другим успешным членам группы. Подчеркивается, что многие психологи явно недооценивают роль этого фактора (Психокинетическая разминка «Клоуны», Проигрывание ролей в сказке с помощью кукол);

4) универсальность страданий, переживаний и понимание ребенком того, что он не одинок, что другие члены группы также имеют проблемы, переживания. Такое понимание способствует преодолению эгоцентрической позиции, появлению чувства общности и солидарности с другими, повышению самооценки (Игры «Ласковое имя», «Обезьянки»);

5) интерперсональное влияние - получение новой информации о себе за счет обратной связи, что приводит к изменению и расширению образа «Я». Возможность возникновения в группе эмоциональных ситуаций, с которыми ребенок ранее не мог справиться, их вычленение, анализ и проработка (упр. «Уверенность», упр. «Смелый петушок», игра «Комплименты»).

Все занятия имели гибкую структуру, наполняемую разным содержанием. Структура была разработана с учётом возрастных особенностей детей старшего дошкольного возраста. Каждое занятие данной программы состоит из вводной, основной и заключительной части. Вводная часть (3-5 минут) направлена на создание комфортной атмосферы и эмоционально положительного фона в группе.

Основная часть (15 минут) включает в себя развивающие игры и упражнения, выполнение заданий на основе различных видов деятельности.

Заключительная часть (3-5 минут) предусматривает снятие психоэмоционального напряжения, закрепление положительного эффекта. Включает в себя упражнения на релаксацию, установление позитивного эмоционального состояния, а также подведение итогов занятия.

Ожидаемый результат от реализации программы: снижение уровня тревожности детей; формирование способности регулировать своё эмоциональное состояние; анализировать своё внутренне состояние; формирование навыков конструктивного общения.

В качестве примера, ниже расположен фрагмент тематического плана коррекционной программы.

Таблица 1

Тематический план коррекционной программы

№	Цель и задачи	Содержание занятий	Оборудование	Продолжительность
<b>I. Диагностический этап</b>				
1.	Цель: выявления уровня тревожности у детей старшего дошкольного возраста	Методика «Выявление тревожности старших дошкольников» (Мерлин В.С); Тест «Страхи в домиках» (Захарова А.И); Тест тревожности Р. Тэмбла, М. Дорки. Карта наблюдений		20-25 минут
<b>II. Установочный</b>				
2.	Цель: установление доверительных отношений с детьми Задача: создать положительный эмоциональный фон занятия	Тема: «Волшебное превращения» Вводная часть. Приветствие Упражнение «Мы охотимся на льва» Основная часть. Рисования льва техникой кляксография Заключительная часть. Ритуал прощания	картинки клякс; кисточки крупные – 6 штук; кисточки тонкие – 6 штук; краски разведенные – акварель; бумага – 6 листов; трубочки – 6 штук; вода в стакане-непроливайке – 6 штук. Музыка.	20-25 минут
<b>III. Коррекционно-развивающий этап</b>				
3.	Цель: коррекция страхов, преодоление негативных переживаний. Задачи: Познакомить детей с эмоцией страха; формировать навыки реагирования на тревожные ситуации; развивать умение понимать негативное состояние другого человека.	Тема: «Я страшилок не боюсь» Вводная часть. Приветствие «В подарок-хорошее настроение!» Основная часть. Беседа с детьми на тему «Полезен ли страх?» Рисование на тему «Доброе привидение» III. Заключительная часть. Ритуал прощания «Сотвори солнце в себе»	картинки с изображением эмоций, альбомные листы, карандаши, мелки	20-25 минут
4.	Цель: профилактика тревожности и эмоциональных, поведенческих нарушений.	Тема: «Мне не страшно» Вводная часть. Приветствие Основная часть. Игра «Чего боятся люди»	Коробочка от киндер-сюрприза, цветной пластилин	20-25 минут

	Задачи: укрепление у ребёнка уверенности в себе и своих силах; открытие у ребёнка собственных резервов для преодоления страхов и устранения тревожности; снятие существующих страхов; отыгрывание негативного опыта и освобождение от последствий травмирующих событий	Поделка «Лягушонок» Заключительная часть. Рефлексия		
5.	Цель: снятие у детей старшего дошкольного возраста состояния психического дискомфорта; развитие эмоциональной сферы дошкольников. Задачи: коррекция актуальных страхов; снятие нервно-мышечного напряжения; развитие социального доверия, социальных эмоций.	Тема: Зверушки-игрушки Вводная часть. Приветствие от имени кукол соведущих. Основная часть. Игра с пальчиковой куклой. Проигрывание ролей в сказке с помощью кукол Заключительная часть. Прощание перед зеркалом с пальчиковыми куклами «Я желаю тебе...»	Готовые куклы. Тряпичное сердечко. Бумажные цилиндры на палец. Зеркало настенное или напольное.	20-25 минут
6.	Цель: способствовать гармонизации психоэмоционального состояния детей приемами арт-терапии Задачи: создание ситуации для раскрытия внутренних ресурсов детей; накопление положительного эмоционального опыта; снятие психоэмоционального напряжения и тревожности.	Тема: «Моё дерево» Вводная часть. Ритуал приветствия Основная часть. Погружение в тему Рисование «Моё дерево» Заключительная часть. Ритуал прощание	плакат с нарисованным фоном, бумага для рисования, шаблоны деревьев, материалы для рисования: краски, кисти, карандаши, фломастеры.	20-25 минут
<b>IV. Блок оценки эффективности занятий</b>				
	Цель: Выявить уровень тревожности	Методика «Выявление тревожности старших		20-25 минут

	старших дошкольников	дошкольников» (Мерлин В.С); Тест «Страхи в домиках» (Захарова А.И); Тест тревожности Р. Тэммла, М. Дорки. Карта наблюдений.		
--	----------------------	--	--	--

Для родителей было проведено родительское собрание на тему «Тревожность детей старшего дошкольного возраста». Был размещен в уголке психолога буклет «Детские страхи». Оформлена памятка для каждого родителя «Тревожные родители».

Для педагогов был представлен материал, основанный на апробации данного опыта на тему «Методы коррекции тревожности» [11]. Данный материал был представлен педагогам на педсовете.

По окончании апробации программы были выполнены контрольные замеры уровня тревожности детей старшего дошкольного возраста, что позволило сделать выводы о некотором снижении уровня тревожности. После проведения коррекционной работы не осталось детей, испытывающих высокий уровень тревожности. Средний уровень тревожности в экспериментальной группе диагностирован на 10% меньше испытуемых. Низкий уровень тревожности диагностирован на 20% чаще, чем на этапе констатации. Результаты контрольной группы остались без изменений.

Тот факт, что у большинства детей не изменился список страхов, может указывать на то, что глубинные причины страхов остались прежними. Возможно, это объясняется тем, что требуется более длительное воздействие для изменения этих представлений.

Диагностические данные констатирующего и контрольного этапа исследования были обработаны при помощи методов математической статистики, поскольку у нас парные измерения (одни и те же участники до и после), наиболее подходящим критерием считаем критерий Вилкоксона для парных сравнений. На основе данных анализа мы видим, что значение асимптотической значимости этого анализа составило 0,001, что значительно ниже установленного уровня значимости 0,050. Это указывает на наличие статистически значимых изменений после введения интервенции. Стандартизированная статистика критерия показала значение -3.219, подчеркивая значительные статистические различия. Мы можем заключить, что коррекционная программа оказала положительное влияние на снижение тревожности.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что после проведения коррекционной программы среди представленной выборки детей наблюдается понижение уровня тревожности, удалось снизить уровень наиболее часто встречающихся страхов у детей старшего дошкольного возраста участвовавших в коррекционной программе, удалось уменьшить количество испытываемых страхов детей и соответственно интенсивность тревожности.

#### СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Алмосов, С.М. Проблема тревожности в современной психологии / С.М. Алмосов. – Москва : Лаборатория книги, 2012. – 91 с. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=141488> (дата обращения: 02.02.2024). – Режим доступа: по подписке ЭБС «Университетская библиотека онлайн». – Текст : электронный.
2. Анисимова, Ю.Н. Коррекция тревожности детей старшего дошкольного возраста / Ю.Н. Анисимова, З.Г. Хафизова. – Текст : электронный // Психологическая наука и практика : материалы Междунар. молодеж. конф. молодых ученых, Москва, 15–16 нояб. 2018 г. / Рос. ун-т дружбы народов. – Москва : РУДН, 2018. – С. 338-342. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=37340284> (дата обращения: 02.02.2024). – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей.

3. Астапов, В.М. Эмоциональные нарушения в детском и подростковом возрасте. Тревожные расстройства : учеб. пособие для вузов / В.М. Астапов, Е.Е. Вакнин. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Юрайт, 2023. – 273 с. – URL: <https://urait.ru/bcode/516561> (дата обращения: 02.02.2024). – Режим доступа: по подписке ЭБС «Юрайт». – Текст : электронный.
4. Вышегородцева, А.С. Содержание работы по сопровождению развития личности детей дошкольного возраста с повышенным уровнем тревожности / А.С. Вышегородцева. – Текст : электронный // Научные революции как ключевой фактор развития науки и техники : сб. ст. по итогам Междунар. науч.-практ. конф., Саратов, 04 мая 2021 г. – Стерлитамак : Агентство международных исследований, 2021. – С. 26-28. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=45713463&selid=45713492> (дата обращения: 02.02.2024). – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей.
5. Илларионова, И.В. Коррекция тревожности у детей старшего дошкольного возраста / И.В. Илларионова. – Текст : электронный // Вестник Чувашского государственного педагогического университета им. И. Я. Яковлева. – 2011. – № 3-1 (71). – С. 67-70. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=16991334> (дата обращения: 02.02.2024). – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей.
6. Калиш, И.В. Тревожные эмоциональные состояния детей дошкольного возраста, воспитывающихся в семье и вне ее / И.В. Калиш. – Текст : непосредственный // Дошкольник: методика и практика воспитания и обучения : теорет. и науч.-метод. журн. – 2022. – № 4. – С. 49-54.
7. Кара, О.С. Снижение тревожности детей старшего дошкольного возраста посредством арт-терапии / О.С. Кара, В.А. Иванова. – Текст : электронный // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2015. – № 12-2. – С. 336-340. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=25032530> (дата обращения: 02.02.2024). – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей.
8. Кияшко, Д.Ю. Особенности проявления тревожности и страхов у современных дошкольников / Д.Ю. Кияшко, Е.Г. Воробьева. – Текст : электронный // Современное образование Витебщины. – 2020. – № 3 (29). – С. 36-38. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=44023228&> (дата обращения: 02.02.2024). – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей.
9. Костина, Л.М. Состояние проблемы детской тревожности / Л.М. Костина. – Текст : непосредственный // Костина, Л.М. Игровая терапия с тревожными детьми / Л.М. Костина. – Санкт-Петербург, 2003. – С. 8-30.
10. Костина, Л.М. Состояние проблемы детской тревожности / Л.М. Костина. – Текст : непосредственный // Костина, Л.М. Игровая терапия с тревожными детьми / Л.М. Костина. – Санкт-Петербург, 2003. – С. 8-30.
11. Мурсалова, С.Т. Особенности исследования уровня тревожности у детей старшего дошкольного возраста / С.Т. Мурсалова. – Текст : электронный // Новая наука : теорет. и практ. взгляд. – 2016. – № 10-1. – С. 117-118. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=26741010> (дата обращения: 02.02.2024). – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей.
12. Оганесова, Н.Л. Понятие тревожности и ее проявления у детей старшего дошкольного возраста / Н.Л. Оганесова. – Текст : электронный // На пересечении языков и культур. Актуальные вопросы гуманитарного знания. – 2022. – № 1 (22). – С. 365-369. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=48390492> (дата обращения: 17.03.2023). – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей.
13. Степанова, О.П. Эффективное преодоление неуверенности и тревожности: психокоррекционная программа : метод. пособие / О.П. Степанова. – 3-е изд., стер. – Москва : ФЛИНТА, 2020. – 54 с. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=564935> (дата обращения: 02.02.2024). – Режим доступа: по подписке ЭБС «Университетская библиотека онлайн». – Текст : электронный.

14. Тревога и тревожность : хрестоматия / сост. и общ. ред. В.М. Астапова. – Москва : ПЕР СЭ, 2008. – 240 с. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=233523> (дата обращения: 02.02.2024). – Режим доступа: по подписке ЭБС «Университетская библиотека онлайн». – Текст : электронный.
15. Ширина, З.П. Использование арт-терапевтических методов в коррекции тревожности у детей старшего дошкольного возраста / З.П. Ширина, Т.И. Феофанова, Е.Н. Ильинская. – Текст : электронный // Матрица научного познания. – 2021. – № 8-1. – С. 226-228. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=46428898> (дата обращения: 02.02.2024). – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей.

#### **СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ:**

О.А. Спицына, кандидат психологических наук, доцент кафедры педагогики и психологии, ФГБОУ ВО «Шадринский государственный педагогический университет» г. Шадринск, Россия, e-mail: [wadik-010472@yandex.ru](mailto:wadik-010472@yandex.ru).

М.Н. Окунева, студентка кафедры педагогики и психологии, ФГБОУ ВО «Шадринский государственный педагогический университет», г. Шадринск, Россия, e-mail: [mashulya\\_yakovleva\\_1998@mail.ru](mailto:mashulya_yakovleva_1998@mail.ru).

#### **INFORMATION ABOUT THE AUTHORS:**

O.A. Spitsyna, Ph. D. in Psychological Sciences, Associate Professor, Department of Pedagogy and Psychology, Shadrinsk State Pedagogical University, Shadrinsk, Russia, e-mail: [wadik-010472@yandex.ru](mailto:wadik-010472@yandex.ru).

M.N. Okuneva, Student, Department of Pedagogy and Psychology, Shadrinsk State Pedagogical University, Shadrinsk, Russia, e-mail: [mashulya\\_yakovleva\\_1998@mail.ru](mailto:mashulya_yakovleva_1998@mail.ru).