

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Тольяттинский государственный университет»

Гуманитарно-педагогический институт
(наименование института полностью)

Кафедра «Педагогика и психология»
(наименование)

37.03.01 Психология
(код и наименование направления подготовки/специальности)

Организационная психология
(направленность (профиль)/специализация)

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА (БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА)

на тему Взаимосвязь показателей тревожности и самооценки детей дошкольного
возраста (на примере дошкольной образовательной организации)

Обучающийся

О.И. Велижанина

(Инициалы Фамилия)

(личная подпись)

Руководитель

канд. психол. наук, И.В. Кулагина

(ученая степень (при наличии), ученое звание (при наличии), Инициалы Фамилия)

Тольятти 2024

Аннотация

В бакалаврской работе рассмотрены особенности психологических феноменов тревожности и самооценки, а также проведено исследование взаимосвязи этих двух показателей у детей дошкольного возраста.

Целью бакалаврской работы является исследование взаимосвязи уровня тревожности и самооценки дошкольников.

Гипотеза исследования состоит в предположении о наличии взаимосвязи между показателями тревожности и самооценки у детей дошкольного возраста.

Для достижения поставленной цели решаются следующие задачи: проводится анализ научной литературы по вопросу тревожности, причин ее возникновения, особенностей и форм ее проявления у дошкольников; рассматривается феномен самооценки и особенности ее формирования у детей; проводится эмпирическое исследование уровня тревожности и самооценки у детей дошкольного возраста; определяется взаимосвязь между показателями тревожности и самооценки; анализируются полученные данные и формулируются выводы по результатам проведенного исследования; составляются рекомендации по коррекции тревожности детей дошкольного возраста.

Бакалаврская работа состоит из введения, теоретической главы, практической главы, заключения, списка используемых источников (25 источников), 5 рисунков, общее количество страниц в работе – 41.

Оглавление

Введение.....	4
Глава 1 Теоретические аспекты тревожности и самооценки.....	7
1.1 Феномен тревожности и ее виды. Различие понятий тревожности, тревоги и страха.....	7
1.2 Причины, особенности и формы проявления тревожности у дошкольников.....	11
1.3 Феномен самооценки и особенности ее формирования у дошкольников.....	15
Глава 2 Эмпирическое исследование взаимосвязи показателей тревожности и самооценки у детей дошкольного возраста.....	23
2.1 Организация проведения исследования.....	23
2.2 Диагностика уровня тревожности дошкольников.....	23
2.3 Исследование показателей самооценки дошкольников.....	27
2.4 Анализ и интерпретация полученных результатов.....	30
2.5 Рекомендации по коррекции тревожности дошкольников...	35
Заключение.....	38
Список используемых источников.....	40

Введение

Актуальность исследования. В настоящее время все чаще встречается повышенный уровень тревожности у детей дошкольного возраста. Причины данного явления могут быть связаны как с личными особенностями ребенка, так и с влиянием его ближайшего окружения – семья и дошкольное образовательное учреждение.

С дошкольниками, обладающими повышенным уровнем тревожности, А.М. Прихожан советует проводить психокоррекцию в следующих трех основных направлениях:

- мышечная релаксация;
- обучение ребенка умению управлять собой в наиболее волнующих его ситуациях;
- работа с самооценкой [14].

Таким образом, видим, что А.М. Прихожан подчеркивает значимость работы с самооценкой в борьбе с детской тревожностью, она считает самооценку ребенка важным фактором, оказывающим влияние на чувство тревожности.

При этом на основании проведенного анализа научной литературы на темы детской тревожности и самооценки можно выделить противоречие. Оно заключается в том, что, несмотря на многочисленные исследования проблем тревожности и самооценки детей разных возрастных категорий, на сегодняшний день взаимосвязь тревожности и самооценки детей дошкольного возраста остается малоизученной. Таким образом, проблема данного исследования состоит в определении особенностей взаимосвязи между этими двумя показателями применительно к детям дошкольной возрастной категории.

Цель: исследование взаимосвязи уровня тревожности и самооценки дошкольников.

Объектом исследования выступает тревожность дошкольников.

Предмет исследования: взаимосвязь уровня тревожности и самооценки дошкольников.

Гипотеза исследования состоит в предположении о наличии взаимосвязи между показателями тревожности и самооценки у дошкольников.

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие задачи:

- исследовать теоретические аспекты феномена тревожности и ее виды;
- рассмотреть причины, особенности и формы проявления тревожности у дошкольников;
- изучить феномен самооценки и особенности ее формирования у дошкольников;
- провести эмпирическое исследование уровня тревожности и самооценки у детей дошкольного возраста;
- определить взаимосвязь между показателями тревожности и самооценки;
- сделать выводы по результатам проведенного исследования;
- составить рекомендации по коррекции тревожности детей дошкольного возраста.

Теоретико-методологическую основу исследования составили теоретические концепции феномена тревожности К. Хорни, А.М. Прихожан, А.В. Петровского и других ученых; также были рассмотрены исследования в области развития и формирования самооценки личности, проведенные такими учеными, как Р. Бернс, У. Джеймс и другими исследователями.

В эмпирической части применялись следующие методы исследования: тест тревожности – методика «Выбери нужное лицо» (Р. Тэмпл, М. Дорки, В. Амен); методика «Лесенка» (В.Г. Щур) для определения уровня самооценки.

Опытно-экспериментальная база исследования: исследование проводилось на базе муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 120 «Сказочный» городского округа Тольятти. В эмпирической части исследования принимали участие 34 дошкольника в возрасте 5 и 6 лет.

Научная новизна проведенной исследовательской работы заключается в формулировании новых теоретических предположений, о том, что уровень тревожности дошкольника может быть связан с показателем его самооценки. Данные предположения легли в основу гипотезы исследования.

Теоретическая значимость исследования состоит в сборе и систематизации материалов по проблеме детской тревожности и формирования самооценки детей дошкольного возраста.

Практическая значимость исследования состоит в проверке гипотезы о наличии корреляции между тревожностью и самооценкой детей дошкольного возраста. Если гипотеза будет подтверждена и взаимосвязь будет выявлена, это позволит рассматривать самооценку ребенка в качестве одного из вспомогательных факторов в ходе коррекции детской тревожности. Иными словами, работа над формированием у дошкольника адекватной самооценки позволит положительным образом влиять на его уровень тревожности.

Структура бакалаврской работы. Выпускная квалификационная работа состоит из введения, теоретической главы, практической главы, заключения, списка используемых источников (25 источников), 5 рисунков, общее количество страниц в работе – 41.

Глава 1 Теоретические аспекты тревожности и самооценки

1.1 Феномен тревожности и ее виды. Различие понятий тревожности, тревоги и страха

В психологии существует множество объяснений термина «тревожность». Все определения данного понятия можно разделить на две большие группы.

К первой группе относятся те исследователи, кто считает тревожность ситуативным качеством, временным эмоциональным состоянием.

Вторая группа ученых определяет тревожность как устойчивое свойство личности, особенность ее темперамента [9].

Приверженец ситуативного подхода к проблеме тревожности, А.М. Прихожан считает, что тревожность представляет собой «переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагополучия, с предчувствием грозящей опасности» [15].

В свою очередь, А.В. Петровский придерживается противоположной точки зрения и относит тревожность к категории личностных характеристик. Он вывел следующее понятие тревожности: «тревожность – это склонность индивида к переживанию тревоги, характеризующаяся низким порогом возникновения реакции тревоги; один из основных параметров индивидуальных различий. Тревожность обычно повышена при нервно-психических и тяжелых соматических заболеваниях, а также у здоровых людей, переживающих последствия психотравмы, у многих групп лиц с отклоняющимся субъективным проявлением неблагополучия личности» [11].

Таким образом, А.В. Петровский считает, что тревожность свойственна людям, обладающим заболеваниями нервно-психического или соматического характера, либо она может также проявляться у людей, переживших травмирующее событие и проявляющих симптомы посттравматического стрессового расстройства.

Американский психолог Ч. Спилбергер различает два вида тревожности: личностная и ситуативная тревожность.

Ч. Спилбергер определяет личностную тревожность как «черту личности, которая проявляется в постоянной склонности к переживанию тревожности, в независимости от того располагает ли к этому жизненная ситуация, то есть даже если ситуация объективно не может быть причиной тревоги. Личностная тревожность – это состояние страха без причины, постоянного ощущения угрозы, когда любое событие воспринимается, как непосредственная угроза и опасность» [17].

Иными словами, личностная тревожность характеризует тревожность как индивидуальную особенность, устойчивую черту характера, стабильно проявляющуюся во многих жизненных ситуациях. Человек с высокой личностной тревожностью склонен оценивать любые безопасные обстоятельства и ситуации как содержащие потенциальную опасность, при этом индивид не всегда может объяснить даже для себя, в чем именно заключается угроза в данных обстоятельствах, зачастую возникающее чувство тревоги является беспочвенным.

Ситуативная тревожность возникает как «кратковременная реакция на конкретную ситуацию, несущую объективную угрозу личности» [12].

Стоит отметить, что ситуативная тревожность не всегда несет в себе негативный оттенок – наоборот, если в проблемной и стрессовой ситуации присутствует данный тип тревожности в разумных пределах, то она может помочь человеку мобилизовать все свои личностные ресурсы, послужить катализатором, стимулом к активному поиску решения возникших проблем. Зачастую происходит так, что именно в стрессовых ситуациях, испытывая легкую ситуативную тревожность, человек под ее влиянием становится смелее, активнее, продуктивнее и способен совершать такие действия, на которые бы никогда не решился, будучи в своем обыденном, уравновешенном и спокойном состоянии [6-8].

Исследователь Я.Л. Коломинский выделяет две различные формы тревожности: открытая и скрытая. «Открытая тревожность – сознательно переживаемая и проявляемая в поведении и деятельности в виде состояния тревоги; скрытая – чаще всего неосознаваемая, проявляющаяся либо в чрезмерном спокойствии, нечувствительности к реальному неблагополучию и даже в отрицании его, либо косвенным путем – через специфические способы поведения» [4].

Скрытая тревожность является более редким явлением, чем открытая. При скрытой тревожности ребенок может проявлять так называемое «неадекватное спокойствие», когда он демонстрирует чересчур спокойное поведение, даже в экстремальных ситуациях, несущих реальную опасность.

Такая стратегия поведения выступает способом защиты как от окружающих, так и от самого себя. В случае скрытой тревоги ребенок избегает осознания и принятия своих отрицательных эмоций, чувств, переживаний, а также реальных угроз со стороны окружающего мира, предпочитая совсем не замечать их.

Ребенок, испытывающий глубоко внутри себя постоянную скрытую тревожность, может проявлять себя очень послушным, дисциплинированным и покладистым. Со стороны он может казаться скромным и даже застенчивым.

Однако эта внешняя скромность и застенчивость может обладать защитными свойствами – тревожный ребенок настолько боится неудач, наказаний и провалов, что нарочно загоняет себя в рамки жесткой дисциплины и беспрекословного послушания – лишь бы только избежать неодобрения со стороны взрослых – родителей и воспитателей.

В повседневном дискурсе нередко возникает путаница между понятиями тревожности, тревоги и страха. В связи с этим, предлагаем раскрыть подробнее, в чем состоят их принципиальные различия [3].

Страх, согласно определению психологического словаря, – это «эмоция, возникающая в ситуациях угрозы биологическому или социальному

существованию индивида и направленная на источник действительной или воображаемой опасности» [21].

Таким образом, страх возникает как ответная реакция на конкретный стимул, представляющий угрозу безопасности индивида. Страх сопровождается набором физиологических реакций, таких, например, как изменение давления, учащение сердцебиения, частоты пульса и другими симптомами.

Тревога, в свою очередь, представляет собой чувство сильного беспокойства, волнения от неопределенности, предчувствие опасности, предстоящей угрозы и негативных событий.

Тревога, зачастую, неясна, беспредметна, может не иметь конкретного стимула, который ее вызывает.

По мнению Р.С. Немова, тревожность представляет собой «постоянно или ситуативно проявляемое свойство человека приходить в состояние повышенного беспокойства, испытывать страх и тревогу в специфических социальных ситуациях» [18].

В попытке разграничить понятия тревожности, тревоги и страха, А.С. Спиваковская приходит к выводам, что «тревога – это предчувствие опасности, состояние беспокойства. Наиболее часто тревога проявляется в ожидании какого-то события, которое трудно прогнозировать и которое может угрожать неприятными последствиями. В отличие от страха тревога – это переживание отдаленной и неясной опасности. Именно неопределенность не столько самого источника тревоги, сколько того, как этого переживания можно избежать или как устранить вызывающий его источник, характеризует ощущение тревожности» [16].

Таким образом, страх, в отличие от тревоги, всегда возникает перед конкретной опасностью. В то время как тревога – это беспокойное состояние человека в ожидании какой-либо опасной ситуации, которая может произойти или не произойти. Тревога чаще всего возникает перед событиями, исход которых не поддается точному прогнозированию и которые, по мнению

индивидуума, могут привести негативные последствия в его жизнь, нарушить его планы.

Тревожность, в свою очередь, является склонностью индивида испытывать чувство страха и тревоги – время от времени или на постоянной основе.

1.2 Причины, особенности и формы проявления тревожности у дошкольников

Стиль семейного воспитания и характер взаимоотношений между членами семьи во многом определяют то, какой будет сформирована личность ребенка.

В связи с этим, анализируя генезис детской тревожности, исследователь Э.Г. Эйдемиллер подчеркивает важность роли атмосферы в семье, считая ее одним из основных факторов возникновения тревожности [24].

Общее психологическое состояние родителей и ближайшего окружения также является существенным фактором, способным усугубить состояние ребенка [9]. Высокая тревожность родителей способна передаваться и детям – напрямую, через выплеск негативных эмоций на детей, или косвенно, так как дети способны тонко чувствовать настроение и эмоциональное состояние своих самых близких и значимых людей – родителей.

Следовательно, родителям и ближайшему взрослому окружению ребенка рекомендуется поддерживать свое психоэмоциональное состояние на стабильном уровне, самостоятельно или при помощи специалистов, чтобы избежать негативного влияния родительского плохого самочувствия и нестабильного настроения на детей.

Причинами детской тревожности могут также выступать:

- особенности нервной системы – слабость нервных процессов;
- осложнения в ходе внутриутробного развития, негативно сказавшиеся на ребенке;

- неприятие личности ребенка и его индивидуальных особенностей со стороны его окружения (сверстники, воспитатели, члены семьи);
- завышенные требования к ребенку со стороны взрослых;
- частые упреки к ребенку, которые вызывают у него постоянное чувство вины;
- чересчур предостерегающие ребенка родители, волнующиеся за каждый его шаг;
- недоверчивые родители, стремящиеся к тотальному контролю за ребенком и всеми его даже самыми незначительными действиями, пресекающие из-за своего страха любые проявления самостоятельности и инициативу ребенка;
- эмоционально холодные, отстраненные родители, сдерживающие свои проявления любви и теплых чувств к ребенку;
- тревожность может быть вызвана слишком непоследовательным поведением взрослых, а также непредсказуемым оцениванием действий ребенка со стороны взрослых;
- симбиотические, слишком тесные отношения с матерью, когда она слишком сильно привязывает ребенка к себе и считает, что они одно целое, в итоге, при попадании в дошкольное образовательное учреждение, ребенок испытывает сильное чувство тревоги, потому что вынужден проводить без мамы целый день, в окружении других людей;
- тревогу вызывает и слишком авторитарный стиль общения с ребенком со стороны воспитателей или родителей;
- эмоционально нестабильное, изменчивое, тревожное поведение родителей и других взрослых из ближайшего окружения ребенка;
- ситуации, где ребенок вынужден брать на себя непосильную его возрасту ответственность;
- жесткая конкуренция и соперничество (даже, например, во время игры со сверстниками), желание быть во всем только первым и самым лучшим также могут вызывать сильную тревогу у дошкольника;

– тревожность может быть вызвана зафиксированным и постоянно воспроизводимым в сознании ребенка чувством испуга, полученным от воздействия в прошлом какого-либо сильного стимула (например, ситуации, когда ребенок кого-то или чего-то сильно испугался, попал в чрезвычайную ситуацию, стихийное бедствие, любое резкое изменение привычного жизненного уклада, пережил серьезную операцию или потерю близких).

Американский психолог К. Хорни вводит понятие базальной тревоги в качестве одной из причин возникновения невроза и общего состояния тревожности личности [22]. Базальная тревога появляется в раннем детстве и представляет собой ощущение беспомощности и изолированности маленького ребенка по отношению к окружающему миру, потенциально несущему опасность для его жизни, здоровья и благополучия.

Чувство базальной тревоги возникает в результате неудовлетворенной потребности беспомощного ребенка в безопасности, в еде, в уходе за собой. В последствии, это раннее детское чувство способно оказывать влияние на всю последующую жизнь личности, негативно влияя на отношения человека с окружающими людьми.

Ребенок, испытывающий чувство тревоги, часто слишком не уверен в себе и своих силах [10]. Такой дошкольник испытывает страх перед всем новым и непредсказуемым, из-за чего может редко проявлять инициативу, предпочитая оставаться в стороне.

Тревожность ребенка может проявляться в нерешительности, постоянных сомнениях, ожидании, что другие будут над ним смеяться или обижать [19].

Зачастую в таких случаях, предвосхищая нападения или насмешки со стороны других, дошкольник может начать проявлять агрессивность первым. Таким образом, причиной детской агрессии во многих случаях является замаскированная таким образом детская тревожность.

Кроме того, встречаются и другие формы проявления тревожности у детей дошкольного возраста:

- трудности в концентрации внимания;
- чрезмерное беспокойство, скованность, напряженность в ходе выполнения простых заданий;
- нетерпеливость и плохая переносимость ожидания;
- чрезмерный страх, смущение, застенчивость, боязливость в незнакомой обстановке;
- страх общения с незнакомыми людьми;
- страшные сновидения;
- плохой аппетит;
- частое плохое настроение;
- проблемы с засыпанием и со сном в целом;
- чрезмерная настороженность или даже враждебность по отношению к окружающему миру;
- желание избегать всего нового, новых дел, начинаний, знакомств;
- постоянно холодные или влажные руки;
- расстройства ЖКТ;
- недержание;
- плаксивость;
- агрессивные проявления;
- неуверенность в своих силах;
- страх и ступор перед малейшими трудностями;
- чрезмерная пугливость по любым поводам.

Наличие одного из перечисленных признаков не обязательно свидетельствует о тревожности. Однако, когда признаков несколько, это уже говорит о присутствии определенных проблем в самочувствии ребенка, требующих внимательной диагностики и последующего решения.

В заключение отметим, что у детей дошкольного, а также младшего школьного возраста тревожность, как правило, еще не является стабильной, укоренившейся чертой личности, а значит, в большинстве случаев, поддается коррекции.

Для работы с тревожностью необходим грамотный профессиональный подход со стороны психолого-педагогического коллектива детского образовательного учреждения, а также чуткость, внимательность и настойчивость в решении данной проблемы со стороны родителей, семьи и всего ближайшего окружения тревожного ребенка.

1.3 Феномен самооценки и особенности ее формирования у дошкольников

В период дошкольного детства у ребенка формируется самосознание, происходит становление образа «Я» как отдельного субъекта, ребенок начинает осознавать свою гендерную и социальную принадлежность.

В дошкольном возрасте ребенок впервые начинает понимать и осознавать себя как отдельную личность [20]. В связи с этим, крайне важно на данном этапе заложить правильные основы для формирования самосознания и становления индивидуальной самооценки.

Исследователь Р. Бернс определяет самооценку как «автономный элемент самосознания, который в значительной мере может детерминировать личностный комфорт или дискомфорт, выраженный в степени принятия субъекта самого себя, его удовлетворения самим собой» [1]. Видим, что в определении самооценки Р. Бернс делает акцент на том, в какой мере индивид принимает самого себя и удовлетворен собой.

Существуют и другие взгляды на данный термин. Так, например, американский психолог У. Джеймс утверждает, что самооценка представляет собой дробь, где в числителе располагается успех, а в знаменателе, при этом, находятся притязания человека [3].

Исходя из этого, согласно его теории, личность имеет возможность повлиять на свое отношение к самому себе. Так, для того, чтобы поднять уровень самоуважения, необходимо увеличивать и приумножать свои достижения, либо второй вариант – снизить уровень своих притязаний. И в том,

и в другом случае результат дроби увеличится, а значит более высокой станет и самооценка человека.

Самооценка личности отражает ту ценность, которую человек дает себе и своим качествам.

Самооценка влияет на отношения человека с окружающими людьми, мысли, чувства, на его жизненную активность, упорство, настойчивость в достижении целей, смелость, отношение к своим взлетам и падениям, успехам и провалам.

То, каким образом старший дошкольник оценивает себя, оказывает влияние на его ожидания от предстоящего обучения в школе.

Детям с заниженной самооценкой, при поступлении в школу, как правило, сложнее адаптироваться к школьной среде и новому жизненному распорядку, труднее заводить новые знакомства среди одноклассников, адаптироваться в школьном коллективе и привыкать к учебной деятельности в целом.

Как уже было отмечено ранее, в дошкольном возрасте возникают предпосылки для формирования самосознания будущей личности.

В данном контексте В.С. Мухина делает наблюдение о том, что «самооценка предполагает осознание ребёнком того, кто он, какие качества в нём преобладают, как к нему относится окружение и чем определено это отношение. Наиболее заметно самосознание выражается в том, как дошкольник может оценить собственные достоинства, провалы, свои личные особенности и возможности» [13].

Видим, что В.С. Мухина отмечает тот факт, что в период дошкольного детства дети начинают подмечать, как к ним относятся окружающие люди, а также почему, то есть за что именно, за какие свои качества или поступки они вызывают то или иное к себе отношение в разных ситуациях. Таким образом, получая от взрослых одобрение за хорошие поступки и порицание за плохие, ребенок учится различать, что такое хорошо и плохо, как надо себя вести, а какие поступки впредь лучше не повторять во избежание наказания.

Дошкольник постепенно переходит от оценок предметных качеств других людей к оценке индивидуальных личностных качеств окружающих и своих собственных.

Так, ребенок постепенно учится оценивать других и выбирать себе друзей-ровесников не за наличие у другого ребенка красивой и новой игрушки, а за то, что этот мальчик или девочка обладает определенными внутренними качествами – готов прийти на помощь в совместной игре или готов поделиться чем-то с другими ребятами. По аналогичному принципу ребенок начинает оценивать и самого себя.

У дошкольников, особенно старших, нередко встречается завышенная самооценка. Причиной, как правило, является то, что «ребёнок даёт возвышенную оценку своим возможностям и успехам, вне зависимости от действительности результата своих действий. Это происходит от того, что общая положительная самооценка распространяется на отдельные действия - ребёнок ещё не в состоянии отделить положительное отношение к себе от оценки своих определённых дел. Вся психическая жизнь малыша формируется под воздействием оценок окружающих: каждый новый опыт, новое знание, умение, приобретаемое ребёнком, оценивается окружающими людьми. Вскоре дошкольник начинает самостоятельно находить оценку всем своим действиям, подтверждать правильность или неправильность познаваемой им действительности» [5].

Иными словами, завышенная или заниженная самооценка дошкольника может быть связана с тем, что в этом возрасте ребенок еще не всегда может отличать общее от частного. Так, получив положительную или отрицательную оценку своему одному какому-то конкретному действию, ребенок распространяет эту оценку на все остальное, на всю свою личность в целом, характеризуя себя как «я плохой» или «я хороший».

При этом младшие дошкольники полностью полагаются на оценки себя со стороны окружающих, однако уже к старшему дошкольному возрасту дети

начинают оценивать себя самостоятельно, опираясь на свои усвоенные к этому возрасту представления о хорошем и плохом.

Опираясь на исследования норвежского психолога Г. Эйстад, «проявление самооценки детей отличается на гендерном уровне. Отношение к себе как к представителю конкретного пола оказывает влияние на формирование оценки себя как индивида в целом. Отношение к себе и к другим людям строится на гендерных стереотипах, под которыми понимаются традиционные и устойчивые образы и ролевые модели, типичные характеристики мужчин и женщин» [25].

Таким образом, личность с самого детства начинает усваивать гендерные нормы поведения и ролевые модели, присущие представителям обоих гендеров. Так, мальчики, осознав свою гендерную принадлежность и наблюдая при этом окружающих их мужчин, склонны копировать их поведение, то же самое происходит и с девочками, которые перенимают на себя женские модели поведения.

В связи с этим, в дошкольный период крайне важно уделять особое внимание вопросам гендерного воспитания и гендерной социализации детей, чтобы заложить правильные основы для формирования будущей взрослой личности – мужчины или женщины.

Концепции гендерной социализации и гендерного воспитания предполагают осознание ребенком своей половой принадлежности, основных характерных для данного пола моделей поведения, а также обучение ребенка навыкам взаимодействия с представителями как своего, так и противоположного пола.

Стоит отметить, что состав семьи ребенка – является ли семья полной или неполной – может также оказывать существенное влияние на уровень самооценки ребенка.

В неполной семье, когда родители находятся в разводе, один из них принимает участие в жизни ребенка в значительно меньшей степени, чем второй родитель, что не может не сказаться на восприятии ребенком самого

себя. Некоторые дети очень тяжело переживают развод родителей и могут даже считать себя виноватыми в этом, нелюбимыми, плохими, брошенными, что отрицательно сказывается на детской самооценке.

В.М. Целуйко, изучавшая проблемы психологии неблагополучных семей, утверждает, что «у детей из полных семей уровень самооценки, чаще всего, соответствует нормальному уровню, самооценка реалистичная и адекватная. По уровню притязаний у детей из полных семей отмечается оптимальное представление о своих возможностях, что является важным фактором гармоничного личностного развития» [23].

При этом, в противовес благополучным семьям, она отмечает, что у детей дошкольного возраста, живущих в неблагополучных семьях, где отсутствует один из родителей, самооценка «в основном находится на границе нормального и низкого уровней. Более низкие показатели чаще отмечаются у младших дошкольников, чьи родители развелись от нескольких месяцев до полутора лет назад. У таких детей заметна тенденция к неблагополучному развитию личности. В дальнейшем может сформироваться истинная глубокая неуверенность в себе как устойчивая черта личности, а также, как следствие, позволение не прилагать никаких усилий для решения каких-либо проблем и задач» [23].

Добавим также, что в целом образ жизни детей из полных и неполных семей имеет различия. Одинокому родителю, оставшемуся с ребенком, приходится сочетать в себе одновременно качества и обязанности обоих родителей. Нужно обеспечивать и вопросы материального благополучия ребенка, и посвящать достаточное время самому ребенку, его воспитанию и развитию, сочетать обе эти роли непросто.

При этом обиженный на бывшего супруга, уставший и перегруженный делами родитель-одиночка может вымещать свою усталость и агрессию непосредственно на ребенка.

Бывают и обратные ситуации, когда недостаток любви к ребенку одного из родителей второй родитель пытается компенсировать преувеличенной и безграничной любовью и гиперопекой со своей стороны.

Эмоциональные срывы разведенного родителя в сторону ребенка, так же, как и чрезмерная опека являются факторами, нарушающими развитие дошкольника и искажающими его самооценку.

По мнению Л.Н. Гармаш, для формирования правильной самооценки дошкольника необходимо, помимо прочего, следить за тем, чтобы «действия воспитателя в детском саду и семье ребёнка были согласованны. На любом этапе жизни ребёнка семья воспринимается как личный пример. Для ребёнка такая взаимосвязь имеет важное значение, она имеет влияние на развитие жизненных ценностей, на формирование его поведения, характера и отношение к окружающим его людям, и конечно же имеет большое значение для формирования личности в целом» [2].

Видим, что Л.Н. Гармаш подчеркивает значимость семьи и взаимоотношений между ее членами. Ребенок внимательно наблюдает и отмечает для себя то, как близкие люди реагируют и ведут в себя в разных жизненных ситуациях, как взаимодействуют между собой. Для дошкольника поведение членов семьи является примером, к которому ребенок может в будущем осознанно или неосознанно стремиться в своей уже взрослой жизни, причем неважно, позитивным был пример, или, наоборот, негативным – ребенок воспринимает любое поведение родителей за эталон.

Добавим также, что для развития адекватной самооценки, необходимо, чтобы ребенок чувствовал себя любимым, нужным, ценным, даже в случае своих неудач. При этом нужно учесть, что как похвала, так и критика в его сторону должны быть объективными и в умеренных количествах – не стоит хвалить ребенка за все подряд, также, как и бесконечно упрекать за малейшие его промахи.

Подведем итоги проведенного анализа научной литературы по вопросам тревожности и самооценки детей дошкольного возраста. Для этого резюмируем выявленные ключевые моменты проведенного теоретического исследования.

В первую очередь, отметим, что после поступления в дошкольное образовательное учреждение у детей происходит резкая смена окружения. Ребенок начинает общаться не только с членами своей семьи в узком ограниченном семейном кругу.

Теперь в его повседневной жизни появляются и другие люди: воспитатели, а также ребята-ровесники, с которыми ребенок учится вести диалог и выстраивать отношения.

Адаптация к таким переменам не у всех детей проходит легко и быстро. Некоторым из них процесс привыкания к дошкольному образовательному учреждению дается непросто: у ребенка может появиться замкнутость, плаксивость, сильное беспокойство, агрессия и другие признаки, в том числе детская тревожность, которая является достаточно распространенной проблемой в наши дни.

Также важным является тот факт, что именно в дошкольном возрасте закладываются основы для становления самосознания и развития самооценки личности.

Процесс формирования самооценки происходит с учетом следующих факторов:

- младшие дошкольники оценивают себя исключительно через призму оценок со стороны окружающих, значимых взрослых: родителей, бабушек и дедушек, воспитателей;
- к старшему дошкольному возрасту дети постепенно начинают оценивать и себя сами;
- уровень запросов и притязаний, к которым стремится ребенок, напрямую связан с его самооценкой;
- самооценка детей из неполных семей (семьи, где отсутствует один из родителей) имеет тенденцию к искажению – либо чересчур занижена,

либо, наоборот, завышена в случае чрезмерной опеки родителя, с которым живет ребенок;

– у дошкольника происходит осознание своей половой принадлежности и усвоение гендерных ролей, присущих его гендеру.

Дети в дошкольный период, в целом, становятся все более самостоятельными, они обретают навык выполнения многих простых повседневных действий без помощи родителей.

Кроме того, дошкольники постепенно познают себя и познают других людей, учатся выстраивать коммуникации с окружающими.

Сохранение и поддержание эмоционального благополучия ребенка и формирование здоровой самооценки в дошкольном возрасте представляют собой важную задачу для ближайшего окружения дошкольника (семья, родители, педагоги) и закладывают устойчивый фундамент для формирования гармоничной взрослой личности, способной противостоять всем жизненным трудностям, адекватно воспринимать свои успехи и неудачи, взлеты и падения, с которыми неизбежно сталкивается каждый взрослый человек.

Глава 2 Эмпирическое исследование взаимосвязи показателей тревожности и самооценки у детей дошкольного возраста

2.1 Организация проведения исследования

Исследование проводилось на базе муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 120 «Сказочный» городского округа Тольятти.

Респонденты, выбранные для проведения диагностики: дошкольники в возрасте 5 и 6 лет.

Количество испытуемых: 34 человека (17 мальчиков и 17 девочек).

Цель исследования: выявить взаимосвязь уровня тревожности и самооценки дошкольников.

Психодиагностика проводилась с использованием следующих методик диагностики:

- методика «Выбери нужное лицо» (Р. Тэмпл, М. Дорки, В. Амен) для диагностики уровня тревожности;
- методика «Лесенка» (В.Г. Щур) для определения уровня самооценки дошкольников.

В параграфах 2.2 и 2.3 раскроем подробнее каждую из них.

2.2 Диагностика уровня тревожности дошкольников

Для определения уровня тревожности была использована методика «Выбери нужное лицо». Авторы методики – Р. Тэмпл, М. Дорки, В. Амен.

Методика применяется в целях психодиагностики детей от 4 до 7 лет.

Она представляет собой набор карточек с иллюстрациями, на которых изображены различные социальные ситуации, которые типичны для жизни ребенка в этом возрасте (4-7 лет): ситуации взаимодействия со сверстниками, родственниками, братьями и сестрами, родителями.

Тест разделяется на два подвида: вариант для мальчиков и вариант для девочек. В первом случае на всех иллюстрациях главное действующее лицо – мальчик, что позволяет ребенку идентифицировать себя с этим героем, а во втором случае – девочка. У этого героя на каждой картинке изображено «пустое», непрорисованное лицо.

Ребенку предлагается два выражения лица на выбор, иллюстрирующие противоположные чувства – грусть и радость. Задача тестируемого состоит в том, чтобы выбрать то лицо – грустное или веселое – которое, на его взгляд, подходит к главному герою в данной ситуации.

Предполагается, что ребенок приписывает главному герою свои собственные эмоции. Таким образом, можно диагностировать, что ребенок чувствует сам в подобных жизненных ситуациях.

При показе каждой карточки ребенку задается следующий вопрос: «На твой взгляд, какое сейчас у мальчика (девочки) на картинке лицо? Веселое или грустное?». После чего ребенок выбирает подходящее, по его мнению, выражение лица.

Данный тест относится к категории проективных методик.

Проективные методики применяются в работе как со взрослыми, так и с детьми. Они являются методиками диагностики личности.

В проективных методиках применяются неопределенные стимулы. Задача испытуемого состоит в интерпретации этих стимулов, толковании, дополнении, завершении. Считается, что испытуемый проецирует в ответах свои характеристики или текущие эмоциональные состояния.

Проективные методики, в отличие от непроективных методов тестирования, зачастую позволяют обойти цензуру сознания и получить более искренние ответы испытуемых. Цель тестирования чаще всего замаскирована и неочевидна, поэтому тестируемый не задумывается о правильности и социальном одобрении своих ответов.

Полученные и зафиксированные ответы испытуемых позволяют провести количественный и качественный анализ результатов тестирования по каждому ребенку.

Количественный анализ результатов тестирования позволяет определить индекс тревожности для каждого ребенка. Он вычисляется путем нахождения процентного соотношения количества выбранных эмоционально-негативных лиц к общему числу стимульных иллюстраций, количество которых в тесте составляет 14 штук.

По результатам тестирования детей можно разделить на три группы, в зависимости от их уровня тревожности:

- высокий (ИТ больше 50%);
- средний (ИТ в пределах от 20% до 50%);
- низкий (ИТ меньше 20%).

Дети с высоким уровнем тревожности плохо справляются с жизненными трудностями, эмоционально неустойчивы, имеют скованность и напряжение, в том числе мышечное, испытывают страх перед чем-то новым, часто имеют проблемы с выстраиванием отношений с окружающими людьми, могут быть стеснительными и закрытыми, проявлять признаки агрессии, неохотно идти на контакт.

Средний уровень тревожности обычно не дает поводов для беспокойства. При таком уровне тревожности ребенок, попадая в незнакомую или неприятную ситуацию, может испытывать некоторое возбуждение или волнение, но оно быстро проходит и не затягивается на длительный период.

При низком уровне тревожности ребенок, как правило, активный, жизнерадостный, проявляет инициативу при выполнении различных заданий, пребывает большую часть времени в хорошем настроении.

Помимо количественного анализа, описанного выше, данная методика позволяет также проводить качественный анализ ответов испытуемых.

Изображенные на карточках ситуации можно разделить на три категории, в зависимости от вида межличностных отношений, которые на них проиллюстрированы:

1. Отношения между детьми. Ситуации, когда ребенок:

1 – играет с младшими детьми;

3 – убегает от ровесника;

5 – играет с детьми, старшими по возрасту;

10 – ровесник отбирает у героя игрушку;

12 – ребенок изолирован: двое ровесников уходят от него, оставив его одного.

2. Отношения ребенка со взрослыми. Ситуации, когда ребенок:

2 – идет рядом с мамой, которая везет малыша (младшего брата или сестру) в коляске;

6 – укладывается спать один, родители от него отвернулись и смотрят телевизор;

8 – слушает выговор от мамы;

9 – папа не замечает ребенка, играя при этом с другим малышом, а ребенок стоит в стороне от них;

11 – собирает игрушки с мамой;

13 – ребенок стоит рядом с мамой и папой.

3. Ежедневные действия ребенка, осуществляемые в одиночестве:

4 – одевается;

7 – умывается;

14 – принимает пищу.

На основании вышеизложенной классификации ответов испытуемого, можно разграничить и выделить, какие именно типы коммуникаций представляют для ребенка основную причину тревожности – это могут быть отношения с родителями или же со сверстниками и сиблингами (братьями и сестрами).

При индивидуальном тестировании, рекомендуется внимательно наблюдать за ребенком во время прохождения теста и слушать, что он говорит: возможно, какие-то картинки вызовут у него сильные эмоции и он захочет их прокомментировать вслух.

Таким образом ребенок делится своими переживаниями по поводу подобных конкретных ситуаций, с которыми он, скорее всего, уже сталкивался в своей жизни, и они вызывали у него сильные эмоции.

Нужно дать ему возможность выговориться – так дошкольнику станет легче, а специалист сможет вникнуть подробнее в причину переживаний, узнать больше деталей, чтобы впоследствии, в ходе психокоррекции, проработать с ребенком каждую из таких ситуаций, волнующих малыша.

2.3 Исследование показателей самооценки дошкольников

Тест «Лесенка», автор методики – В.Г. Щур.

Данная методика направлена на определение уровня самооценки дошкольников, а также младших школьников.

В зависимости от конечных целей исследования, она может проводиться в двух вариантах: групповом и индивидуальном.

Групповая работа с методикой позволяет выявить уровень самооценки в сжатые сроки у большой группы детей. При этом, преимущества индивидуального формата работы в том, что он позволяет производить более глубокую проработку с каждым конкретным ребенком, выясняя причины, по которым ребенок оценивает себя тем или иным образом.

Тестирование проводится в соответствии с инструкцией. Каждому ребенку выдается стимульный материал и карандаши.

Стимульный материал представляет собой иллюстрацию с изображенной на ней лестницей с семью ступенями.

После выдачи стимульного материала детям дается устная инструкция, поясняющая, что им предстоит сделать: «Дети, перед вами на листочке лежит

нарисованная лесенка. На самой верхней ступени этой лестницы находятся самые хорошие детки. На средней ступени – ни плохие, ни хорошие. На самой нижней – самые плохие. На какую ступеньку поставишь себя ты? Нарисуй на этой ступеньке человечка».

На рисунке 1 представлен стимульный материал к тестированию.

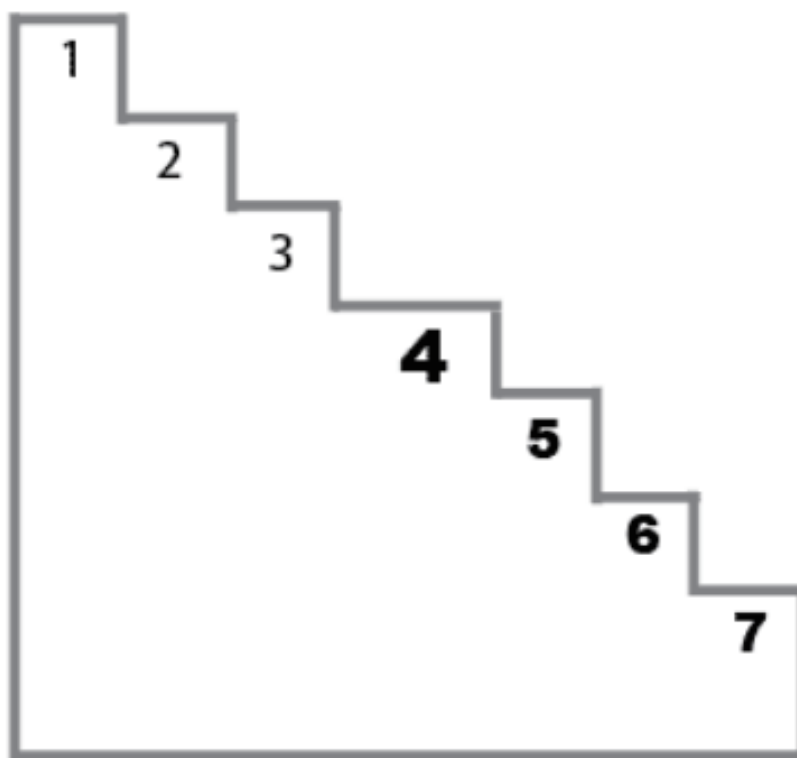


Рисунок 1 – Стимульный материал для теста «Лесенка», направленного на изучение самооценки дошкольников

При тестировании очень важно, чтобы каждый ребенок чувствовал себя спокойно и расслаблено. В целом нужно обеспечить доверительную атмосферу в ходе проведения исследования, чтобы ответы детей были искренними.

На этапе обработки результатов тестирования, полученные результаты классифицируются по трем группам, в зависимости от того, на какой ступени дошкольник себя расположил:

- высокий уровень (завышенная самооценка);
- средний уровень (адекватная);

– низкий уровень (заниженная).

Рассмотрим подробнее каждый уровень показателя самооценки.

Высокий уровень (завышенная самооценка).

Ступень 1.

Нужно учитывать, что дошкольники еще не способны адекватно оценить себя и, в основном, полагаются на мнение окружающих их взрослых. В связи с этим, не стоит чересчур перехваливать ребенка за каждую, даже плохо выполненную работу, иначе такое отношение к ребенку может спровоцировать у него неадекватно и необоснованно завышенную оценку себя и своих достижений.

Средний уровень (адекватная).

Ступень 2-3.

Оптимальный вариант самооценки. Ребенок, в целом, положительно оценивает самого себя и результаты своего труда.

Низкий уровень (заниженная).

Ступень 4-7.

Как правило, заниженная самооценка дошкольника связана с определенными проблемами психологического характера и нуждается в коррекции с профессиональной помощью специалистов.

Однако, надо учитывать, что заниженная оценка самого себя может быть лишь ситуативным явлением, связанным с пережитой в недавнем времени неудачей, которая сильно расстроила ребенка, подорвала его веру в себя и свои способности, из-за чего он решил себя в целом низко оценить во время тестирования. Когда негативные эмоции от неудачи пройдут, самооценка вполне может восстановиться сама собой, естественным образом и без помощи специалистов.

2.4 Анализ и интерпретация полученных результатов

На рисунках 2 и 3 представлены диаграммы распределения полученных данных по показателям тревожности и самооценки соответственно.

Показатели разделены на три уровня: высокий, средний и низкий. Количество испытуемых в каждой из категорий указано в процентном выражении.



Рисунок 2 – Диаграмма распределения показателей тревожности

На представленной диаграмме можем наблюдать, что в категорию средней степени тревожности попали 53% опрошенных респондентов. В категории высокой и низкой тревожности находится примерно одинаковое число тестируемых – 23% и 24% соответственно.



Рисунок 3 – Диаграмма распределения показателей самооценки

Видим, что на средний уровень самооценки приходится 59% респондентов, к высокому относится 23%, а к низкому – 18%.

Надо отметить, что и в тесте тревожности, и в тесте на самооценку на средние показатели приходится 53% и 59% респондентов, то есть примерно половина всех опрошенных.

Это можно объяснить тем, что средний показатель относится к норме. В то время как повышенный и пониженный показатели – это, скорее, отклонение от нормы, поэтому на них приходится меньшая доля респондентов как в первом, так и во втором тесте.

Полученные данные были также рассмотрены в разрезе гендерной принадлежности, для того, чтобы выяснить, насколько различаются показатели тревожности и оценки самих себя у мальчиков и девочек дошкольного возраста.

В исследовании принимало участие 34 ребенка, при этом количество мальчиков и девочек было одинаковым – 17 мальчиков (м) и 17 девочек (д).

На рисунке 4 представлено гендерное распределение показателей тревожности в группе испытуемых, принимавших участие в диагностике.



Рисунок 4 – Диаграмма распределения показателей тревожности с учетом гендерной принадлежности

Показатели на графиках указывают количество человек, принадлежащих той или иной группе. Всего имеем три группы – с высоким, средним и низким показателями тревожности.

Так, количество мальчиков в группе с низким показателем тревожности – шесть человек, что в три раза превышает количество девочек в этой же группе. При этом в группе с высокой тревожностью девочек, наоборот, больше чем мальчиков.

Можно сделать вывод, что в представленной выборке мальчикам более свойственна низкая тревожность, а девочкам, наоборот – высокая.

На рисунке 5 отображено гендерное распределение показателей самооценки в каждой из трех подгрупп.

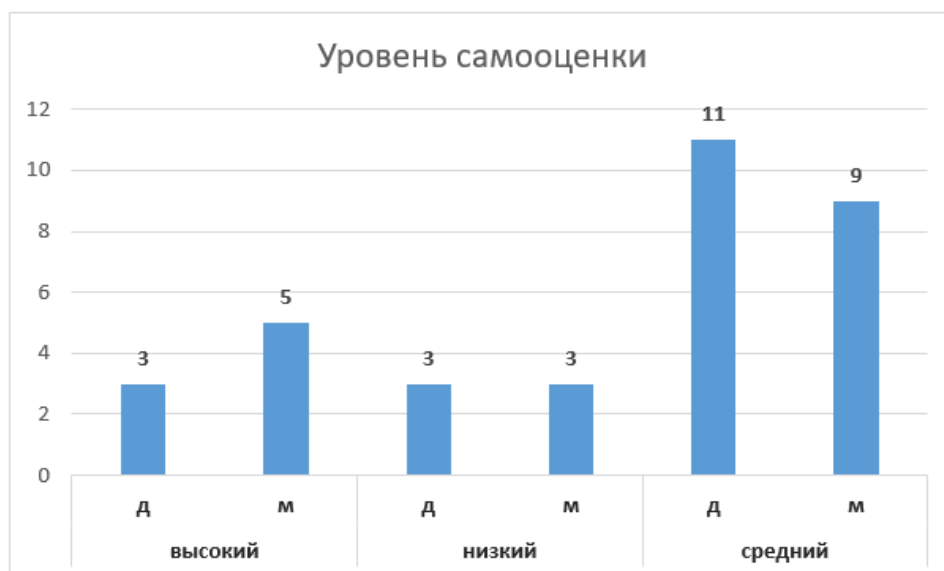


Рисунок 5 – Диаграмма распределения показателей самооценки с учетом гендерной принадлежности

Видим, что мальчиков с высокой самооценкой почти в два раза больше, чем девочек (три девочки против пяти мальчиков в данной подгруппе). При этом количество детей в подгруппе с низкой самооценкой распределилось равномерно по половому признаку – три мальчика и три девочки.

Однако стоит учесть, что исследуемая выборка в каждой из подгрупп (низкий, средний, высокий уровень) не настолько репрезентативна по своему количеству, чтобы делать однозначные выводы об общей склонности мальчиков и девочек дошкольного возраста иметь ту или иную степень тревожности и уровень самооценки. Для получения более точных и надежных результатов по вопросу гендерного распределения изучаемых показателей предлагается существенно увеличить количество опрошенных, что позволит получить более наглядную картину в каждой подгруппе, что не являлось основной целью и задачей в рамках данной работы.

Для того, чтобы выяснить, существует ли взаимосвязь между полученными показателями тревожности и самооценки, необходимо провести корреляционный анализ.

Стоит учесть, что в полученных нами данных мы имеем дело с порядковыми переменными, и параметрические корреляционные тесты в таких случаях не применимы.

Для определения коэффициента корреляции между исследуемыми переменными тревожности и самооценки будет использован непараметрический критерий Тау-в Кендалла.

Для проведения корреляционного анализа обозначим гипотезы для последующего их тестирования. Имеем следующие две гипотезы:

H_0 – взаимосвязь между показателями тревожности и самооценки отсутствует.

H_1 – между показателями тревожности и самооценки существует взаимосвязь.

Рассчитаем критерий Тау-в Кендалла для индекса тревожности дошкольников и номера выбранной ими ступеньки в тесте самооценки. Полученные результаты отображены в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты теста корреляций Тау-в Кендалла

Параметры			Индекс тревожности (ИТ)	№ выбранной ступеньки
Тау-в Кендалла	Индекс тревожности (ИТ)	Коэффициент корреляции	1,000	,521**
		Знач. (двухсторонняя)	–	,000
		N	34	34
	№ выбранной ступеньки	Коэффициент корреляции	,521**	1,000
		Знач. (двухсторонняя)	,000	–
		N	34	34
** – Корреляция значима на уровне 0,01 (двухсторонняя)				

Согласно полученным результатам, коэффициент корреляции Кендалла составляет 0,521. При этом корреляция статистически значима на уровне 0,01 ($p < 0,05$). Это означает, что в ходе корреляционного анализа обнаружена статистически значимая, умеренная (средняя), положительная корреляционная связь между критериями «индекс тревожности» и «номер ступени на лестнице самооценки».

Иными словами, чем выше уровень тревожности, тем больше порядковый номер ступени, расположенной на лестнице самооценки, то есть тем ниже самооценка. Это происходит по причине того, что ступени в тесте пронумерованы в обратном порядке: самая первая ступень обозначает самую высокую самооценку, а самая последняя, седьмая ступень, – самую низкую оценку себя.

По итогам проведенного эмпирического исследования было подтверждено, что чем выше уровень тревожности дошкольника, тем ниже его самооценка.

Таким образом, мы отвергаем гипотезу H_0 об отсутствии взаимосвязи и принимаем гипотезу H_1 , утверждающую, что между показателями тревожности и самооценки существует взаимосвязь.

2.5 Рекомендации по коррекции тревожности дошкольников

В завершение данной работы составим рекомендации по коррекции тревожности у дошкольников.

При составлении и реализации коррекционной программы следует соблюдать ряд общих принципов психокоррекции.

В первую очередь, необходимо учитывать возрастные особенности и ведущую деятельность в конкретный период развития личности. Для детей дошкольного возраста такой деятельностью является игра, поэтому коррекцию необходимо осуществлять преимущественно в игровой форме, чтобы поддерживать интерес детей к коррекционным занятиям.

В коррекционную программу следует включать разнообразные виды деятельности: двигательную активность, игры, рисование, лепку из пластилина, прослушивание музыкальных произведений и другие. Стоит отметить, что методы арт-терапии являются очень эффективными для регулирования негативных эмоциональных состояний детей, в том числе помогают в работе с детскими страхами и тревожностью.

Рекомендуется также применять методы игровой терапии, куклотерапии, сказкотерапии, в ходе которых снижается общая напряженность у детей, уходят мышечные зажимы.

Кроме того, они дают возможность проработать совместно с дошкольниками в игровой форме различные конкретные социальные ситуации, вызывающие у детей чувство страха и тревоги. Увидев, в ходе игры, как можно справляться с вызывающими тревогу ситуациями, дети в будущем смогут применять усвоенные навыки в реальной жизни, при возникновении аналогичных ситуаций.

В ходе эмпирического исследования в нашей бакалаврской работе было выявлено, что между показателями тревожности и самооценки присутствует взаимосвязь. В связи с этим рекомендуется добавить в программу по коррекции тревожности комплекс упражнений для регулирования самооценки, что положительно скажется и на уровне детской тревожности.

В качестве возможного варианта коррекции тревожности предлагается использовать программу, ориентированную на работу с тремя основными направлениями:

- снятие мышечного напряжения (мышечная релаксация);
- работа с самооценкой;
- развитие коммуникативных навыков ребенка.

Чрезмерное эмоциональное возбуждение или большие когнитивные нагрузки приводят дошкольников к мышечному напряжению. Научившись расслаблять себя и свое тело, ребенку будет проще контролировать свое настроение и эмоциональное состояние, в том числе справляться с чувством тревоги. Упражнения на мышечное расслабление включают в себя различные подвижные игры, позволяющие сбросить накопившиеся эмоции и усталость.

Упражнения на коррекцию самооценки позволяют ребенку осознать свои личностные особенности, свою уникальность и неповторимость, лучше понимать самого себя, свои чувства, переживания и эмоциональные состояния.

Для повышения самооценки в ходе групповой коррекционной работы могут быть использованы следующие упражнения:

- беседа на тему «Что тебе нравится в себе?» (каждый ребенок из группы рассказывает вслух, что ему нравится в себе);
- беседа «Что я умею делать хорошо» (каждый ребенок по очереди рассказывает, какую деятельность он выполняет хорошо; это могут быть самые простые действия – например, «я хорошо чищу зубы», «я хорошо завязываю шнурки»);
- рисунок на тему «Какой я» с последующим обсуждением того, что в каждом ребенке есть хорошего и за что его можно похвалить.

Упражнения на развитие коммуникации и группового взаимодействия позволяют развивать навык эмпатии – сопереживания другим людям, понимания чужих эмоций и чувств. Наблюдая за другими и понимая чужие эмоции, ребенок будет лучше понимать и осознавать и свои собственные эмоции. Также подобные упражнения обучают работе в команде, взаимопомощи и взаимовыручке. Помогая другим, у ребенка повышается значимость себя, а значит и самооценка, а также поднимается настроение, так как он чувствует себя нужным и полезным.

Стоит также учитывать принцип комплексного подхода к коррекции детской тревожности. Он подразумевает систематическую, согласованную и слаженную работу в этом направлении не только воспитателей и педагогов, но и родителей, бабушек и дедушек, братьев и сестер, и других ближайших родственников.

Только такой совместный и слаженный подход к проблеме со стороны всего ближайшего окружения ребенка дошкольного возраста позволит постепенно прийти к значительным результатам в борьбе с детской тревожностью, поможет восстановить психологическое здоровье и эмоциональное благополучие ребенка.

Заключение

Тревожность является состоянием личности, сопровождаемым чувством повышенного беспокойства, страха и тревоги. Тревожность может существовать в виде постоянной черты личности или может быть ситуативной, то есть возникающей только в определенных жизненных обстоятельствах как реакция личности на возникшую ситуацию.

Тревожность не имеет возрастных ограничений – ее могут испытывать как взрослые, так и маленькие дети. В данной бакалаврской работе рассматривалось понятие тревожности в контексте развития детей дошкольного возраста.

Источниками тревожности дошкольников может выступать его семья, ближайшее окружение, воспитатели, либо данное явление может быть связано с сугубо индивидуальными особенностями конкретного ребенка.

В рамках выполнения выпускной квалификационной работы нами было проведено исследование уровня тревожности среди детей старшего дошкольного возраста – пяти и шести лет. В исследовании принимало участие 34 дошкольника.

Целью было исследование взаимосвязи уровня тревожности и самооценки дошкольников. Гипотеза исследования состояла в предположении о наличии взаимосвязи между показателями тревожности и самооценки у детей дошкольного возраста.

Исходя из обозначенной цели и выдвинутой гипотезы, были поставлены следующие задачи исследования:

- выявить уровень тревожности дошкольников;
- определить показатели самооценки дошкольников;
- сопоставить полученные показатели;
- проанализировать полученные результаты и сделать выводы о наличии или отсутствии взаимосвязи между исследуемыми показателями;

– составить рекомендации по коррекции тревожности детей дошкольного возраста.

По результатам проведенного исследования было выявлено, что между показателями тревожности и самооценки дошкольников существует взаимосвязь. Данная взаимосвязь имеет обратный характер: чем выше уровень тревожности дошкольника, тем ниже его самооценка. С учетом этого, далее в работе были составлены рекомендации по коррекции детской тревожности, куда были также включены рекомендации и комплекс упражнений по работе с самооценкой, так как согласно итогам проведенного исследования, повышение самооценки позволит снизить уровень тревожности дошкольника, учитывая взаимосвязь этих двух показателей.

В заключение добавим, что в период дошкольного детства личность ребенка проходит процесс активного становления и формирования. Поэтому в данном возрастном периоде тревожность еще не является устойчивой, ригидной и укоренившейся чертой личности и поддается коррекции, при условии грамотного подхода к данной проблеме со стороны воспитателей, родителей и остальных членов семьи, а также всего ближайшего окружения ребенка.

Список используемых источников

1. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание. М. : Академия, 2014. 453 с.
2. Гармаш Л. Н. Рекомендации для воспитателей по формированию адекватной самооценки старших дошкольников. СПб. : Питер, 2018. 241 с.
3. Джеймс У. Научные основы психологии. СПб. : Питер, 2012. 370 с.
4. Диагностика и коррекция психического развития дошкольника / Под ред. Я. Л. Коломинского, Е. А. Панько. Минск : Университет, 2017. 237 с.
5. Долгова В. И., Попова Е. В. Инновационные психолого-педагогические технологии в работе с дошкольниками. Монография. М. : Перо, 2015. 208 с.
6. Ивахова С. В. Тревожный ребенок. Как помочь дошкольнику управлять своим поведением // Молодой ученый. 2017. № 15 (149). С. 578-580. URL: <https://moluch.ru/archive/149/42093/>
7. Изард К. Психология эмоций. СПб. : Питер, 2011. 461 с.
8. Калашников А. А. Особенности проявления тревожности у дошкольников // Бюллетень медицинских интернет-конференций. 2018. № 1. С. 29.
9. Кирьянова О. Н. Причины возникновения высокого уровня тревожности у детей дошкольного возраста // Психология в России и за рубежом : материалы I Междунар. науч. конф. (Санкт-Петербург, октябрь 2011 г.). Санкт-Петербург : Реноме, 2011. С. 23-25. URL: <https://moluch.ru/conf/psy/archive/32/1035/>
10. Косачева Е. В. Особенности тревожных состояний у детей старшего дошкольного возраста // Молодой ученый. 2021. № 10 (352). С. 162-164. URL: <https://moluch.ru/archive/352/78990/>
11. Краткий психологический словарь / Под ред. А. В. Петровского, М. Г. Ярошевского. Москва : Прогресс, 1987. 358 с.
12. Леви В. Л. Приручение страха. М. : Метафора, 2016. 192 с.

13. Мухина В. С. Детская психология. М. : Просвещение, 2013. 387 с.
14. Прихожан А. М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. М. : МСПИ, 2016. 304 с.
15. Прихожан А. М. Тревожность: явление, причины, диагностика // Школьный психолог. 2004. № 8. С. 64-73.
16. Спиваковская А. С. Профилактика детских неврозов. М. : Изд-во МГУ, 2017. 236 с.
17. Спилбергер Ч. Концептуальные и методологические проблемы исследования тревоги. Санкт-Петербург : Пер Сэ, 2008. 218 с.
18. Столяренко Л. Д. Основы психологии. Ростов-на-Дону : Феникс, 2010. 61 с..
19. Тимофеева О. А. Проявление тревожности у детей старшего дошкольного возраста. // Бюллетень науки и практики. 2017. № 11 (24). С. 497–501.
20. Фельдштейн Д. И. Проблемы возрастной и педагогической психологии. М. : Междунар. пед. акад., 2008. 512 с.
21. Фрейд З. Запрещение, симптом и страх // Тревога и тревожность. СПб. : Питер, 2011. с. 18-22.
22. Хорни К. Невротическая личность нашего времени. Самоанализ. М. : Айрис-пресс, 2013. 196 с.
23. Целуйко В. М. Психология неблагополучной семьи. М. : Альпина Паблишер, 2003. 320 с.
24. Эйдемиллер Э. Г. Психология и психотерапия семьи / Э. Г. Эйдемиллер, В. В. Юстицкий. СПб. : Питер, 2018. 656 с.
25. Эйстад Г. Самооценка у детей и подростков: Книга для родителей / Пер. с норвежского Н. Шинкаренко. М. : Альпина Паблишер, 2014. 294 с.