

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования **Красноярский государственный педагогический университет им. В.П.**

Астафьева

(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт социально-гуманитарных технологий

Выпускающая кафедра социальной педагогики и социальной работы

Белозёрова Елена Витальевна

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Особенности тревожности детей старшего дошкольного возраста
направление подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование
направленность (профиль) образовательной программы Психология и
социальная педагогика

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Зав. кафедрой социальной педагогики и
социальной работы, доктор педагогических
наук, профессор Т.В. Фурьева

« _____ » _____ 2018

г.

_____ (подпись
)

Руководитель: доктор медицинских наук,
профессор Л.Г. Климацкая

Дата защиты « ____ » _____ 2018 г.

Обучающийся: Белозёрова Е.В.

« _____ » _____ 2018

Оценка _____

Красноярск

2018г.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
Глава 1. Теоретические аспекты изучения тревожности детей старшего дошкольного возраста.....	7
1.1 Психологическая характеристика понятия «тревожность»: понятие, виды, уровни, функции, причины возникновения.....	7
1.2 Особенности проявления тревожности в старшем дошкольном возрасте.....	17
1.3 Возможности коррекции тревожности в старшем дошкольном возрасте.....	22
Выводы по 1 главе:.....	24
Глава 2. Экспериментальное исследование тревожности детей старшего дошкольного возраста.....	27
2.1 Описание условий проведения исследования и диагностических методик.....	27
2.2 Результаты экспериментального исследования тревожности детей старшего дошкольного возраста.....	31
2.3. Работа по проведению коррекционных мероприятий.....	Ошибка!
Закладка не определена.	
2.4. Результативность коррекционных мероприятий.....	Ошибка! Закладка не определена.
Выводы по 2 главе:.....	57
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	60
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	64

ВВЕДЕНИЕ

В современных условиях очевидно увеличение числа тревожных дошкольников, которые отличаются повышенным беспокойством, неуверенностью, эмоциональной неустойчивостью. Как свидетельствуют экспериментальные исследования, проведенные в последнее время, тревожность дошкольников является наиболее распространенным явлением (В.И. Гарбузов, И.В. Дубровина, А.И. Захаров, Е.Б. Ковалева и др. [13, 16, 18, 24]). Возникновение и закрепление тревожности чаще всего связано с неудовлетворением возрастных потребностей ребенка, однако исследование причин детской тревожности не является единственным направлением исследований в этой области.

Интересным, на наш взгляд, является вопрос возрастной специфики проявления тревожности детей. К примеру, возрастную динамику тревожности и агрессивности исследовала Т.В. Лаврентьева, которой сделан вывод о том, что шестилетний ребенок, в отличие от двухлетнего, уже может не показывать свои страх или слезы. Он научается не только в значительной степени управлять выражением своих чувств, облекать их в культурно принятую форму, но и осознанно пользоваться ими, информируя окружающих о своих переживаниях, воздействуя на них, что может усугубить проблему и вылиться в другие формы поведения. Так, например, тревожность ребенка может трансформироваться в агрессию, активно проявляться в коммуникативном поведении дошкольника.

Считается, что у старших дошкольников тревожность еще не является устойчивой чертой характера и при проведении соответствующей психолого-педагогической коррекции относительно обратима. Данное мнение актуализирует проблему коррекции тревожности детей в дошкольном возрасте – в рамках данного исследования нас интересует старший дошкольный возраст. Однако выстраивание коррекционной программы по

работе с тревожными дошкольниками невозможно без определения особенностей тревожности детей данного возраста.

Итак, цель исследования – изучить особенности тревожности у детей старшего дошкольного возраста.

Поставленная цель привела к решению следующих задач:

1. Провести теоретический анализ проблемы тревожности детей старшего дошкольного возраста;
2. Подобрать диагностические методы выявления особенностей тревожности детей старшего дошкольного возраста;
3. Организовать исследование особенностей тревожности детей старшего дошкольного возраста;
4. Разработать программу коррекции тревожности у детей старшего дошкольного возраста, проанализировать результативность коррекционных занятий и обобщить результаты исследования.

Объект исследования – тревожность.

Предмет – особенности тревожности у детей старшего дошкольного возраста.

Гипотеза исследования строится на предположении о том, что

1. Тревожность детей 5-6 лет проявляется в ситуации общения со сверстниками и взрослыми;
2. Работа по коррекции тревожности детей 5-6 лет должна быть направлена на:
 - обучение детей способам снятия внутреннего напряжения;
 - развитие положительной самооценки через умения принимать себя;
 - формирование способности осознавать свои эмоции и понимать эмоции других людей;
 - оптимизация общения со сверстниками: выработка механизмов эмпатии, сочувствия к окружающим, умения считаться с другими.

Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, выводов по каждой главе, заключения, списка литературы. В работе представлено 9 рисунков и 11 таблиц. Объем работы – 67 страниц.

Глава 1. Теоретические аспекты изучения тревожности детей старшего дошкольного возраста

1.1 Психологическая характеристика понятия «тревожность»: понятие, виды, уровни, функции, причины возникновения

Проблематика тревожности детей занимает умы психологов (а также представителей многих других научных областей – философии, физиологии и пр.) достаточно долгое время, что обусловлено ее высокой степенью значимостью. Концептуальные основы разработки проблемы тревожности связаны с трудами А.В. Петровского, А.И. Захарова, Б.И. Кочубей и Е.В. Новиковой, А.М. Прихожан, Г.Г. Аракелова, Н.Е. Лысенко, Е.Е. Шотт [18, 37, 38, 39] и других отечественных и зарубежных психологов. На современном этапе вопросами детской тревожности занимаются: Н.В. Имедадзе, Б.И. Кочубей, Е.В. Новикова, А.М. Прихожан и др. [19, 38, 39]. Тревожность активно исследовалась и за рубежом: большой вклад в ее изучение внес З. Фрейд, а также К. Хорни, С. Спилбергер и пр. [46, 49]

Высокий интерес к проблематике тревожности обусловил большое количество авторских представлений об определении понятия и сущности тревожности. Так, в психологическом словаре дано следующее определение тревожности: это «индивидуальная психологическая особенность, заключающаяся в повышенной склонности испытывать беспокойство в самых различных жизненных ситуациях, в том числе и в таких, которые к этому не предрасполагают» [40]. Здесь понятие тревожности определяется через категории «индивидуальная особенность», «склонность» - т.е. через принадлежность конкретной личности.

Понятие тревожности, его определение можно найти у значимых отечественных психологов. А.М. Прихожан определяет тревожность как устойчивое личностное образование, сохраняющееся на протяжении

достаточно длительного периода времени, как переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагополучия, с предчувствием грозящей опасности [38, 39]. А.И. Захаров предлагает такое определение тревожности: это устойчивое отрицательное переживание беспокойства и ожидания неблагополучия со стороны окружающих [18]. По мнению Р.С. Немова, тревожность следует определять как свойство человека приходить в состояние повышенного беспокойства, испытывать страх и тревогу в специфических социальных ситуациях [36]. В.Б. Шапарь в словарной статье описывает тревожность (готовность к страху) как состояние целесообразного повышения сенсорного внимания и моторного напряжения в ситуации возможной опасности, обеспечивающее соответствующую реакцию на страх. Склонность индивида к переживанию тревоги, характеризующая низким порогом возникновения тревоги, один из основных параметров индивидуальных различий [50]. В.В. Давыдов определяет тревожность как «индивидуальное психологическое отличие, выражающееся в повышенной склонности ощущать тревогу в самых различных жизненных обстоятельствах» [14]. А.В. Петровский рассматривает тревожность как «склонность индивида к переживанию тревоги» [37]. А.Я. Варга полагает, что тревожность – это склонность индивидуума переживать тревогу, то есть эмоциональное состояние, которое возникает в ситуациях неопределенного риска и опасности и проявляется во время ожидания неблагоприятного развития событий [9, с. 144].

В этих определениях образующим понятием для термина «тревожность» являются: «личностное образование» (А.М. Прихожан), «отрицательное переживание» (А.И. Захаров), «свойство человека» (Р.С. Немов), «состояние» (В.Б. Шапарь), «склонность индивида» (В.В. Давыдов, А.В. Петровский) – мы видим, что преобладает понимание тревожности как свойства личности, а понимание тревожности как актуального состояния встречается реже. В связи с этим целесообразно рассмотреть и понятия тревоги.

Отметим, что понятия тревоги и тревожности имеют разный смысл. Если тревога – это эпизодические проявления беспокойства, волнения ребенка, то тревожность является устойчивым образованием. На наш взгляд, понятие «тревога» в большей степени подходит понятию «состояние». Понятия тревожности мы уже частично рассмотрели, остановим свое внимание на категории «тревога». Так, Л.И. Божович определила тревогу, как осознаваемую, имевшую место в прошлом опыте, интенсивную болезнь или предвиденье болезни [7]. М. Ливак описывает тревогу как эмоцию, возникающую при общей оценке ситуации как неблагоприятной. Тревогу в психологии нередко изучают в связи со страхами личности – это два смежных, но не тождественных понятия: тревога рассматривается как реакция на неопределенный, часто неизвестный (т.е. беспредметный) сигнал, а страх – как ответ на конкретный сигнал опасности. Возникновение тревоги происходит задолго до реального появления опасности, а возникновение страха – при ее наступлении или незадолго до нее. Источник страха, в отличие от источника тревоги, осознаваем, поддается логическому объяснению. Если тревога вызывает общее возбуждение организма, то страх может как мобилизовать и активизировать, так и тормозить его деятельность, а при повышении интенсивности своего проявления «парализовать», проявившись в таких крайних формах как ужас и паника [10]. Таковы принципиальные различия между тревогой и страхом. Можно сделать вывод о том, что термин «тревога» традиционно используется для описания эмоциональной реакции, которая обычно рассматривается как «беспредметная», потому что стимулы или условия, порождающие ее, неизвестны. Тревога – это опасение и ожидание неблагоприятного исхода в ситуации, которая объективно для субъекта не тревожна.

В психологии существуют представления о структурном состоянии тревоги как совокупности трех взаимосвязанных компонентов:

1. Когнитивный компонент: прогностическая оценка опасности (начальная когнитивная оценка опасности может быть вызвана любыми

раздражителями, которые интерпретируются человеком как угрожающие, и активизирует тревогу, дальнейшая когнитивная переоценка ситуации определяет интенсивность этого состояния и его устойчивость во времени);

2. Аффективный компонент: эмоциональные переживания, испытываемые субъектом в состоянии тревоги;

3. Операциональный компонент: особенности выражения состояния тревоги в поведении и деятельности (например, усиливается поведенческая активность человека, изменяется характер поведения или включаются механизмы психической адаптации).

Назначение и виды тревоги (тревожности) выделял еще З. Фрейд – один из первых исследователей данного состояния. З. Фрейд попытался дать объяснение природе тревоге – определенные переживания, имевшие место в жизни человека: действия, импульсы, мысли или воспоминания, – мучительно болезненные или порождающие сильную тревогу вытесняются из сознания, а те силы, которые привели к вытеснению произошедшего из памяти, мобилизуются, препятствуя их восстановлению в сознании [44]. Тревога необходима человеку для предупреждения индивида о надвигающейся угрозе, которую надо либо встретить, либо избежать. Таким образом, тревога дает возможность личности реагировать в угрожающих ситуациях адаптивным способом.

Таким образом, З. Фрейд понимает тревожность как полезный адаптивный механизм, побуждающий индивида к защитному поведению по преодолению опасности. При этом важно отметить указания З. Фрейда на два источника угрозы – внешний мир и внутренние импульсы. При первом источнике возникает объективная тревожная реакция, которую он считал синонимом страха. В этом случае речь идет о достаточно адекватном восприятии внешней угрозы и эмоциональная реакция пропорциональна величине внешней угрозы. Это выражается в виде схемы из трех основных взаимосвязанных компонентов (рис. 1) [49].

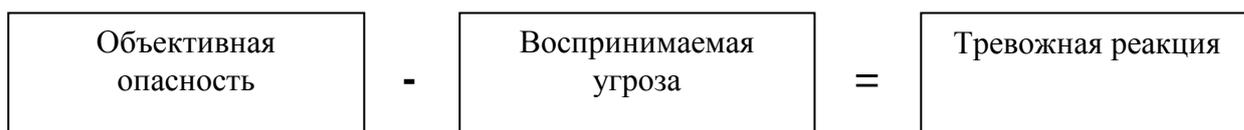


Рис. 1 Формула тревожной реакции по З. Фрейду

Состояние неудовлетворенности собой, тревожности и беспокойства, которые часто возникают у человека, являются по Фрейду, субъективным эмоционально окрашенным отражением в сознании человека борьбы «Оно» и «Сверх – Я», неразрешимых или неразрешенных противоречий между тем, что побуждает поведение на самом деле («Оно») и тем, что им должно бы руководить («Сверх – Я»). Зависимость от того, откуда исходит угроза для «Эго», от «Оно» или «Сверх – Я», З. Фрейд выделяет три типа тревоги [49]:

1. Реалистическая тревога: наличие реального, объективного повода для тревоги, как следствие - возникновение эмоционального ответа на угрозу или понимание реальных опасностей от внешнего мира, «стихание» при исчезании самой угрозы.

2. Невротическая тревога: обусловленность боязнью, что «Эго» будет неспособно контролировать инстинктивные побуждения «Оно», особенно сексуальные или агрессивные.

3. Моральная тревога: причина – угроза наказания «Эго» со стороны «Сверх – Я», стремление «Оно» к активному выражению без нравственных мыслей или действий и «Сверх – Я» за это отвечает чувством вины, стыда, самообвинения.

Тревога и тревожность также изучались в индивидуальной теории личности А. Адлера (тревога рассматривалась как симптом невроза), в социокультурной теории личности К. Хорни (тревога понималась как отсутствие чувства безопасности в межличностных отношениях) и т.д. С дифференцированным пониманием тревоги (на которое указывал З. Фрейд – т.е. тревога, вызванная страхами, и тревога как устойчивое состояние человека) связаны выводы исследования стресса и стрессоустойчивости

Ч. Спилбергера: при изучении тревожности часто смешивают ситуативную тревогу, вызываемую стрессорами, и тревожность как устойчивую личностную черту [46]. Мы вслед за многими исследователями тревоги и тревожности можем предположить, что проявления тревоги начинаются с раннего детства.

Вернемся к проблеме тревожности личности. Понятие тревожности используется для того, чтобы обозначать относительно устойчивые индивидуальные различия в склонности индивида испытывать это состояние (то есть понимание тревожности как *свойства личности* первично по отношению к пониманию тревожности как *состояния*). Сложно говорить о прямом проявлении тревожности в поведении, однако ее уровень может быть определен исходя из того, как часто и как интенсивно у человека наблюдается состояние тревоги. Личность, имеющая выраженную тревожность, характеризуется склонностью воспринимать окружающий мир как заключающий в себе опасность и угрозу в значительно большей степени, чем личность с низким уровнем тревожности.

Тревожность не связана с какой-либо определенной ситуацией и проявляется почти всегда. Это состояние может проявиться в любом виде деятельности. Боязнь человека чего-то конкретного, как мы уже отметили выше, – это проявление страха: например, страх темноты, страх высоты, страх замкнутого пространства. А.И. Захаров полагает, что тревожность, тревога предшествуют страху, который возникает, когда опасность уже осознана и конкретизирована. [18]

Исходя из рассмотренных характеристик (повышенное беспокойство, напряжение и пр.), мы можем считать тревожность субъективным проявлением неблагополучия личности – она выражается в дискомфорте, беспокойстве, предчувствии опасности, отрицательных переживаниях. Тревожность обычно повышена:

- при заболеваниях нервно-психических и тяжелых соматических;

- у здоровых людей, переживающих последствия психической травмы;
- у многих групп людей с отклоняющимся поведением.

Тревожность в определенный момент может стать устойчивым свойством личности. Выделяют такие этапы формирования тревожности личности [1]:

1 этап – зарождение тревожности: формируется динамическое опорное ядро, в структуре которого находятся психические процессы, в которых проявляется тревожность;

2 этап – выраженность тревожности, ее закрепление к определенной деятельности и поведению;

3 этап – личностная тревожность уже сформирована, приобретена свойство личности, происходит репродуцирование психических состояний, благодаря которому тревожность возникла (следовательно, тревожность без коррекционного воздействия на нее будет только накапливаться и углубляться – возникает своего рода замкнутый круг).

Анализируя проблему уровня тревожности, отметим, что отсутствие каких-либо проявлений тревожности не считается нормальным. Так, Н.Ф. Лукьянова и Е.Н. Лобова показали, что полное отсутствие тревожности, точно также как и завышенная тревожность, находятся в ряду причин, приводящих к дезорганизации деятельности. Последствием заниженной тревожности становится недооценка стрессовых ситуаций и излишняя уверенность в своих возможностях, которые могут стать причиной ошибок в профессиональной деятельности [32]. В некоторых работах доказывается, что определенный уровень тревожности может выступать в роли положительного фактора в эмоциональных условиях деятельности человека, поскольку ее можно рассматривать не только в роли неблагоприятного нервно-психического фона, но и в роли стимулятора потребности в саморегуляции.

Рассматривая проблему уровня тревожности, И.В. Имедадзе предлагает говорить о низком и высоком уровнях [19], Г.Ш. Габдреева – о пониженном, оптимальном, повышенном [12]. Мысль о существовании оптимальных значений личностной тревожности подтверждается исследованиями Л.Н. Собчик [45]. Обнаружено, что лучше всего контролируют свое психическое состояние лица с умеренным (оптимальным) уровнем тревожности, тогда как лица с высокой тревожностью склонны к реакциям растерянности и паники в условиях стресса. Низкотревожные легко впадают в снопоподобное или сонное состояние, у них резко снижается способность к самоконтролю. По общему замечанию Ю.Л. Ханина «оптимальная ситуативная тревога характеризует индивидуальный уровень ситуативной тревожности, способствующей достижению конкретным человеком наивысшего возможного для него результата». Оптимальная ситуативная тревожность обеспечивает надежное, стабильное и качественное выполнение деятельности с достижением реально доступных для человека результатов.

Выделяют две группы признаков проявления тревоги (рис. 2):

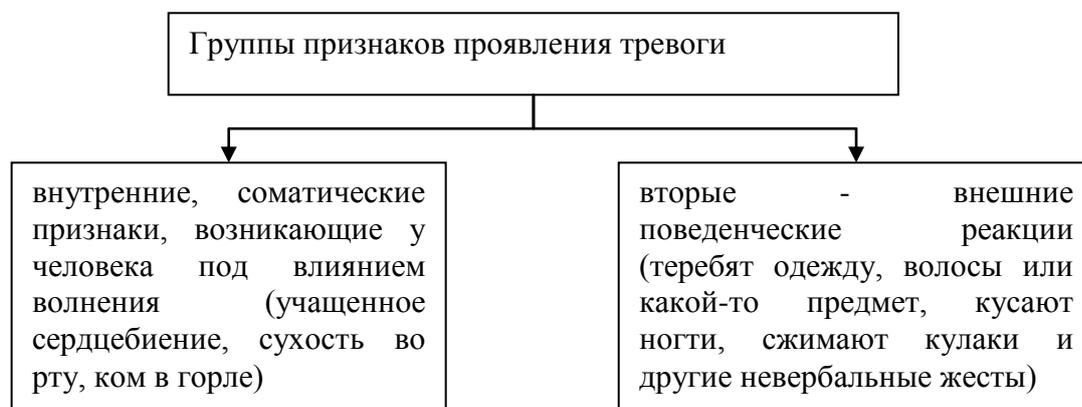


Рис. 2. Группы признаков проявления тревоги

Реакция личности на тревогу может быть различной:

1. Разрыв связи между состоянием тревоги и ситуацией, вызывающей ее через создание ложно-иллюзорного мира, где нет чувства тревоги. Так как переживать смутное и неопределенное чувство тревоги мучительно, то

человек пытается избавиться от него, заменяя страхом. Страх прост, ясен и связан с конкретной ситуацией. Так как причины тревоги не устраняются, то мир иллюзий совершенствуется. Страх перерабатывается и сменяется: а) ритуальными действиями; б) уходом в фантазии, которые проживаются в жизни; в) появлением односторонних увлечений, которые так захватывают, что не оставляют места никаким другим интересам.

2. Типичный способ бегства от тревоги - агрессивность. Унижая других, агрессивный человек избавляется от собственного чувства неуверенности, от сознания своей униженности, неспособности жить так, как хотелось бы. Чаще всего у таких людей в глубине души тревожная рассеянность, внутренний конфликт.

3. Апатия, вялость, безынициативность, отсутствие живых эмоциональных реакций мешают увидеть те конфликты, переживания, которые породили тревогу.

4. Последний, также распространенный способ ухода от тревоги - превращение ее в заболевание. Соматические признаки тревоги, углубляясь, могут стать симптомами серьезных заболеваний, расстройств. Такое расстройство может быть не только проявлением тревоги, но и заменять ее. Эмоциональное состояние приходит в норму, но за счет ухудшения физического здоровья. Все эти способы неконструктивны и ведут в тупик, из которого самому очень трудно выбраться. Ведь ни один из этих способов не дает полного освобождения.

Так как переживать смутное и неопределенное чувство тревоги мучительно, то человек пытается избавиться от него, заменяя страхом. Страх ясен, он связан с конкретной ситуацией (например, боязнь темноты). К тому же, если чувство тревоги угнетает, оно невыносимо, то страх-заменитель может мобилизовать, дать большее чувство безопасности. Поскольку причины тревоги не устраняются, то мир иллюзий совершенствуется. Страх перерабатывается и сменяется ритуальными действиями; уходом в фантазии, которые противопоставляются жизни; появлением односторонних

увлечений, которые не оставляют места никаким другим интересам. Здоровое увлечение соединяет личность с миром, с друзьями. Тревожное состояние способствует созданию замкнутого мирка, становится самоцелью человека, единственным способом утвердить себя, не вспоминая о жизни.

Тревога, ставшая свойством личности, называется тревожностью. Тревожность как свойство личности во многом обуславливает поведение субъекта. Уровень тревожности показывает внутреннее отношение личности к определенному типу ситуаций. Личность, имеющая повышенный уровень тревожности, т.е. личностную тревожность, склонна воспринимать угрозу своей самооценке. Как правило, у нее формируется неадекватная заниженная самооценка. Типичным проявлением заниженной самооценки является повышенная тревожность, выражающаяся в склонности испытывать беспокойство в самых разных жизненных ситуациях, в том числе в таких, объективные характеристики которых к этому не предрасполагают. К примеру, дети, имеющие такую самооценку, находятся в постоянном психическом перенапряжении, которое выражается в состоянии напряженного ожидания неприятностей, нарастающей, несдерживаемой раздражительности, эмоциональной неустойчивости.

Анализ литературы по проблеме исследования показал, что тревожность имеет ярко выраженную возрастную специфику, обнаруживающуюся в ее источниках, содержании, формах проявления. В целом, возникновение и закрепление тревожности как устойчивого образования связано с неудовлетворением ведущих потребностей возраста. Нами будет рассмотрена специфика тревожности в конкретном возрастном периоде – старший дошкольный возраст.

1.2 Особенности проявления тревожности в старшем дошкольном возрасте

Тревожность имеет ярко выраженную возрастную специфику, обнаруживающиеся в ее источниках, содержании, формах проявления компенсации и защиты:

- в 3-4 года ведущим является страх темноты и одиночества;
- в 6-7 лет приоритетным становится страх своей смерти,
- в 7-8 - страх смерти родителей;
- в 7-11 лет ребенок больше всего боится «быть не таким», сделать что-то не так, не соответствовать общепринятым требованиям и нормам.

Для каждого возрастного периода существуют определенные области, объекты действительности, которые вызывают повышенную тревогу большинства детей в независимости от наличия реальной угрозы или тревожности как устойчивого образования.

Мы остановим свое внимание на детях старшего дошкольного возраста, а именно – на возрасте 5-6 лет. Старший дошкольный возраст – это время сложной биологической потребности в саморазвитии (через игру и подражание) и дополнительной потребности в свободе и вооруженности (опытности) [17, с. 42-44].

Ведущей потребностью в старшем дошкольном возрасте является потребность в общении; творческая активность. Ведущая деятельность – сюжетно-ролевая игра. Ведущая функция – воображение.

Систематизируем представления психологов об особенностях старшего дошкольного возраста [28]:

- общение со взрослым – ситуативно-личностное;
- проявление произвольности всех психических процессов (внимание, память и пр.);

- в общении со сверстниками – переход от ситуативно-деловой формы к внеситуативно-деловой;

- проявление творческой активности во всех видах деятельности;

- развитие фантазии;

- половая идентификация.

В возрасте 5-6 лет у ребенка формируется опыт межличностных отношений, основанный на умении ребенка принимать и играть роли, предвидеть и планировать действия другого, понимать его чувства и намерения. Отношения с людьми становятся более гибкими, разносторонними и в то же время целенаправленными. Формируется система ценностей (ценностные ориентации), чувство дома, родства.

Также для детей старшего дошкольного возраста характерны общительность и потребность в дружбе. Заметно преобладание в группе детского сада общения со сверстниками того же пола, принятие в среде которых имеет существенное значение для самоутверждения и адекватной самооценки. Депривация потребности в общении, узость и ограниченность контактов со взрослыми и сверстниками приводит к нарушениям в развитии познавательной сферы (нарушается формирование обобщений, классификации, опосредования памяти, произвольности внимания, развития речи). Дети, воспитываемые в условиях интернатного типа, отличаются сниженной эмоциональностью, скупостью выражения своих переживаний, агрессивностью и тревожностью, неспособностью к сопереживанию. Это показано в исследованиях И.А. Залысиной, Ю.В. Егошкина, Т.Н. Счастной, Е.О. Смирновой [2].

Следует отметить, что на формирование детской тревожности значимо влияет семья – главный институт воспитания. То, что ребенок в детские годы приобретает в семье, он сохраняет в течение всей последующей жизни. Важность семьи как института воспитания обусловлена тем, что в ней ребенок находится в течение значительной части своей жизни, и по длительности своего воздействия на личность ни один из институтов

воспитания не может сравниться с семьей. В ней закладываются основы личности ребенка, и к поступлению в школу он уже более чем наполовину сформировался как личность. Однако семья и отношения внутри нее является не единственной причиной возникновения детской тревожности. Более подробно этот вопрос рассмотрим в следующем параграфе.

В последние годы растет число детей, отличающихся тревожностью, повышенным беспокойством, эмоциональной неустойчивостью, неуверенностью, неуравновешенностью. Нами отмечено в прошлом параграфе то, что психологи выделяют два основных вида тревожности [6]:

– ситуативная (ситуационная, реактивная) тревожность: порождается некоторой конкретной ситуацией, которая объективно вызывает беспокойство; это состояние вполне нормальное, даже играет положительную роль (тревожность как своеобразный мобилизирующий механизм, позволяющий человеку серьезно и ответственно подойти к решению возникающих проблем);

– личностная тревожность: это личностная черта, проявляющаяся в постоянной склонности к переживаниям тревоги в самых различных жизненных ситуациях, в т.ч. и таких, которые объективно к этому не располагают; характеризуется состоянием безотчетного страха, неопределенным ощущением угрозы, готовностью воспринять любое событие как неблагоприятное и опасное; закрепление этого вида тревожности в процессе становления характера влечет за собой формирование заниженной самооценки и мрачного пессимизма.

При понимании различий ситуативной и личностной тревожности важно осознавать и наличие взаимосвязи и взаимообусловленности между ними (А.О. Прохоров).

Как известно, что в большинстве случаев, дети, испытывающие тревожное расстройство, становятся либо агрессивными, конфликтными, драчливыми, либо более замкнутыми, апатичными, что в свою очередь

влияет на их взаимоотношения со сверстниками, т.е. на социальный статус. На низкий социальный статус влияют некоторые трудности психологического характера: негативный образ «Я», чувство социальной отверженности и чувство зависимости.

Анализ психолого-педагогической литературы по теме исследования позволяет выделить основные черты портрета тревожного ребенка [43]:

1. Не может долго работать, не уставая, плохая сосредоточенность;
2. Во время выполнения задания скован, напряжен;
3. Смущается чаще других, краснеет;
4. Жалуется что ему сняться тревожные сны, спит беспокойно засыпает с трудом;
5. Часто не может сдержать слез, легко расстраивается;
6. Не уверен в себе и своих силах, боится сталкиваться с трудностями.

Тревожные дети, как правило, не пользуются всеобщим признанием в группе в силу своей неуверенности в себе, замкнутости, малой общительности или, наоборот, по причине свехобщительности, назойливости, озлобленности. Следствием неуверенности в себе станет низкая самооценка дошкольников, а испытываемое ими постоянное чувство страха приводит к подавлению проявления инициативы. Тревожные дошкольники, как правило, послушны, стараются не привлекать к себе внимания окружающих, примерно ведут себя и в детском саду и дома, стараются максимально точно выполнить любое требование воспитателей и родителей – они редко нарушают дисциплину и практически всегда убирают за собой свои игрушки. Таких дошкольников считают застенчивыми и скромными. Однако их дисциплинированность, примерность и аккуратность имеют защитный характер – основным мотивом такого поведения является мотив избегания неудач.

Ряд авторов считают, что уже в раннем возрасте достаточно четко проявляются индивидуальные особенности высшей нервной деятельности ребенка, в основе которых лежат процессы возбуждения и торможения и их

различные сочетания [17, 31]. В данном аспекте тревожность рассматривается в качестве врожденной психодинамической характеристики. Н.Д. Левитов указывает, что тревожное состояние - показатель слабости нервной системы, хаотичности нервных процессов [31].

Вопрос о причинах возникновения тревожности в настоящее время остается открытым. Центральной причиной такого психологического явления считаются особенности детско-родительских отношений. Также таковой причиной может выступать внутренний конфликт, связанный с самооценкой, «Я-концепцией»: высокая тревожность свидетельствует о наличии у ребенка неблагоприятного эмоционального опыта. Частым основанием такого конфликта являются:

- ссоры между родителями, когда ребенку приходится принимать сторону одного родителя против другого;
- разноплановость требований, предъявляемых ребенку;
- неудовлетворение потребности в любви и одобрении родителей, самостоятельности.

В.П. Шапарь связывает также причины такого внутреннего конфликта с неадекватностью требований возможностям ребенка, с повышенной тревожностью самих родителей / родителя, с тенденцией родителей сравнивать достижения своего ребенка с достижениями других детей, с авторитарным стилем воспитания в семье, с гиперсоциальностью родителей и пр. [50] Мы видим, что все описанные причины тревожности детей дошкольного возраста так или иначе касаются особенностей детско-родительских отношений.

Если рассматривать тревожность в общем смысле (на примере, взрослого человека), то причиной ситуативной тревожности могут являться объективные причины (например, экстремальные условия, предъявляющие повышенные требования к психике человека и связанные с неопределенностью исхода ситуации; утомление; беспокойство по поводу

здоровья и пр.), внешние факторы (изменения в условиях жизни, в привычной деятельности, ломка «динамического стереотипа»; экстремальные ситуации, вызывающие острые психические травмы; дефицит полезной информации, снижающий возможность удовлетворения потребностей; особенности деятельности, в которую включен человек, ее результативность, возможность неудачи и пр.) и пр.

1.3 Возможности коррекции тревожности в старшем дошкольном возрасте

Анализ психологического портрета тревожного дошкольника показал, что тревожность необходимо корректировать – используя, к примеру, психологические средства. Такой сделанный нами вывод подкрепляется и утверждением о том, что у детей старшего дошкольного возраста тревожность еще не является устойчивой чертой характера и относительно обратима при проведении соответствующих психологических мероприятий, а также можно существенно снизить тревожность ребенка, если педагоги и родители, воспитывающие его, будут соблюдать нужные рекомендации [5].

Важное коррекционное средство, используемое при работе с дошкольниками с повышенной тревожностью, - это игротерапия. Игротерапия описывается еще в психоанализе: З. Фрейд полагал, что ребенок способен свои прошлые пассивные переживания превратить в активную игру. М. Кляйн, считающая игру ребенка аналогом свободных ассоциаций, открывающим доступ к бессознательному, начала использовать в психоанализе детей игрушки. [23, 49] Немаловажен и тот факт, что игра является ведущей деятельностью в дошкольном возрасте: игра определяет развитие всех психических функций на данном возрастном этапе. Д.Б. Эльконин, к примеру, говорит о возможности преодоления ребенком эгоцентризма с помощью игры, в которой тот принимает на себя роль и

выполняет ее. Игра способствует развитию как интеллектуальной, так и эмоционально-личностной децентрации, что в свою очередь, развивает у ребенка умение более эффективно разрешать проблемные ситуации. В ходе выполнения той или иной роли ребенок моделирует значимые для него межличностные отношения, в которых отражаются эмоциональные переживания, связанные с данной ролью; эти действия дают ребенку возможность прочувствовать последствия своих поступков, выявить смысл и значения своей деятельности, а также формируют новые социальные мотивы деятельности [52]. Также игра может помочь повысить психологическую устойчивость ребенка, приобрести и усовершенствовать навыки общения, избавиться от различных страхов и фобий [22].

Как средство коррекции тревожности старших дошкольников может выступать и сказкотерапия: в сказках можно проследить определенный стиль поведения и варианты решения жизненных ситуаций со стороны. Ребенок может выделить в сказке героя, который наиболее близок ему, а его манера поведения и поступки будут расцениваться как приемлемые, правильные. Существуют такие направления сказкотерапии:

- решение жизненных задач (задача – выработка модели поведения в той или иной ситуации);
- передача опыта (передача жизненного опыта от старшего поколения младшему, обучение моральным нормам и добру, демонстрация «что такое хорошо и что такое плохо»);
- развитие мышления (анализ поступков героев, рассуждение на тему, кто, по его мнению, хороший персонаж, а кто нет, или предоставляют возможность придумать продолжение рассказа).

Также внутри сказкотерапии выделяются различные методы работы со сказкой: работа над уже существующей сказкой, самостоятельное написание сказки, драматизация или инсценировка написанной сказки, работа над окончанием сказки, арт-терапевтическая работа по сюжету сказки [34].

Отмеченная выше арттерапия также активно используется как психологическое средство коррекции тревожности дошкольников. Рисование, к примеру, способствует пониманию ребенком самого себя, свободному выражению своих мыслей и чувств, освобождению от конфликтов и сильных переживаний. Рисование – это не только отражение в сознании детей окружающей их действительности, их бытия в мире, но и выражение отношения к этой действительности, ее моделирование и трансформация. Отметим также и то, что рисование как деятельность интересна детям любого возраста, в т.ч. и старшего дошкольного. Арт-терапия, таким образом, является одним из средств самовыражения и самопознания личности, снижения тревожности, психической гармонизации и развития личности [30].

Таковы основные (но далеко не единственные) средства психологической коррекции тревожности детей старшего дошкольного возраста.

Выводы по 1 главе:

Понятие тревожности изучается многими науками, в том числе и психологией. На сегодняшний момент накоплен достаточно большой багаж знаний в этой области: существуют различные определения тревожности, различные представления о природе, функциях, видах и прочих характеристиках тревожности (по многим вопросам мнение исследователей не является единогласным). Также анализ литературы по проблеме исследования показал, что тревожность имеет ярко выраженную возрастную специфику, обнаруживающуюся в ее источниках, содержании, формах проявления. Мы остановили свое внимание на старшем дошкольном возрасте.

Анализ литературы по проблеме тревожности детей старшего дошкольного возраста показал необходимость более глубокого изучения

особенностей тревожности детей старшего дошкольного возраста, поскольку вопрос о причинах возникновения тревожности в настоящее время остается открытым. Многие отечественные психологи (Р.С. Немов, А.М. Прихожан, В.Б. Шапарь, Н.Д. Левитов и пр.) одной из причин повышенного уровня тревожности дошкольников считают нарушение детско-родительских отношений. Чаще всего тревожность появляется тогда, когда ребенок находится в ситуации внутреннего конфликта из-за неподдержания потребности неблагоприятных отношений с родителями / родителем.

Также отечественные исследователи (А.М. Прихожан, Е.В. Новикова, А.И. Захаров и др.) доказано, что именно в этом возрасте при правильно разработанной и реализованной коррекционной программе и психолого-педагогических занятиях возможно снижение тревожности и ее проявлений в поведении детей. В этом возрасте тревожность еще не является устойчивой чертой характера и относительно обратима при проведении соответствующих психологических мероприятий, а также можно существенно снизить тревожность ребенка. Тревожность может быть скорректирована через игротерапию, сказкотерапию, арт-терапию и прочие психологические средства.

Определены ключевые понятия, которых мы придерживаемся в исследовании:

1. Тревожность – это устойчивое личностное образование, сохраняющееся на протяжении достаточно длительного периода времени, как переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагоприятного, с предчувствием грозящей опасности (А.М. Прихожан);

2. Старший дошкольный возраст – это возрастной период развития ребенка от 5 до 7 лет.

3. Тревожность детей старшего дошкольного возраста – это характеристика эмоционального состояния ребенка, трансформирующаяся в свойство личности, которое проявляется в постоянном беспокойстве, чувстве эмоционального дискомфорта по любому поводу или даже без него.

На основании проведенного анализа нами высказано предположение о том, что:

1. Тревожность детей 5-6 лет проявляется в ситуации общения со сверстниками и взрослыми;

2. Работа по коррекции тревожности детей 5-6 лет должна быть направлена на:

- обучение детей способам снятия внутреннего напряжения;
- развитие положительной самооценки через умения принимать себя;
- формирование способности осознавать свои эмоции и понимать эмоции других людей;
- оптимизация общения со сверстниками: выработка механизмов эмпатии, сочувствия к окружающим, умения считаться с другими.

Данная гипотеза будет проверена в ходе экспериментального исследования.

Глава 2. Экспериментальное исследование тревожности детей старшего дошкольного возраста

2.1 Описание условий проведения исследования и диагностических методик

Экспериментальное исследование тревожности детей старшего дошкольного возраста проводилось на базе старшей группы детей МБДОУ № 137 (г. Красноярск). Исследование проводилось в три этапа: констатирующий, формирующий, контрольный. В экспериментальном исследовании приняли участие 20 дошкольников, возраст – 5-6 лет.

В данном исследовании мы сделаем акцент не на выявлении уровня тревожности детей, а на выделении ее особенностей (то есть акцент будет делаться на качественном анализе тревожности детей, а не на количественном). Для выявления особенностей тревожности детей 5-6 лет нами будут использованы следующие методики:

- методика диагностики тревожности, включающая наблюдение (методика Сирса);
- тест тревожности Р. Тэмпл, М. Дорки, В. Амен. Методика «Выбери нужное лицо»;
- цветовой тест Люшера (тест, модифицированный Л.Собчик).

Опишем выбранные нами методики для диагностики особенностей тревожности детей старшего дошкольного возраста:

1. Методика диагностики тревожности, включающая наблюдение (методика Сирса) [Хухлаева].

Психолог вместе с воспитателем заполняет следующий лист наблюдений, где отмечает признаки тревожности

1. Часто напряжен, скован.
2. Часто грызет ногти. Сосет палец.

3. Легко пугается.
4. Сверхчувствителен.
5. Плаксив
6. Часто агрессивен.
7. Обидчив.
8. Нетерпелив, не может ждать.
9. Легко краснеет, бледнеет.
10. Недостаточно сосредоточен, особенно в экстремальной ситуации.
11. Суетлив, много лишних жестов.
12. Потеют руки.
13. При непосредственном общении с трудом включается в работу.
14. Чрезмерно громко или чрезмерно тихо отвечает.

Итого – 14 признаков тревожности. Наличие семи и более признаков свидетельствует об очень высокой тревожности, пяти-шести – о высокой, одного-четырех – о слабой. Но мы в нашем исследовании будем делать акцент, как мы уже говорили ранее не на уровне, а на признаках тревожности детей – какие им наиболее и наименее присущи (по общей группе).

2. Тест тревожности Р. Тэмпл, М. Дорки, В. Амен. Методика «Выбери нужное лицо».

В процессе исследования рисунки предъявляются ребенку в строгой последовательности, один за другим. Показав ребенку рисунок, тестирующий к каждому из них дает инструкцию-разъяснение следующего содержания.

Количественный анализ:

На основании данных протокола вычисляется индекс тревожности ребенка (ИТ), который равен процентному отношению числа эмоционально негативных выборов (печальное лицо) к общему числу рисунков:

$$\text{ИТ} = (\text{число эмоциональных негативных выборов} / 14) * 100\%$$

В зависимости от уровня индекса тревожности дети подразделяются на 3 группы:

- высокий уровень тревожности (ИТ выше 50%);

- средний уровень тревожности (ИТ от 20 до 50%);
- низкий уровень тревожности (ИТ от 0 до 20%).

Качественный анализ:

Каждый ответ ребенка анализируется отдельно. Делаются выводы относительно возможного характера эмоционального опыта ребенка в данной (и подобной ей) ситуации. Особенно высоким проективным значением обладают Рисунки № 4 («Одевание»), № 6 («Укладывание спать в одиночестве»), № 14 («Еда в одиночестве»). Дети, делающие в этих ситуациях отрицательный эмоциональный выбор, вероятнее всего будут обладать наивысшим индексом тревожности ИТ; дети, делающие отрицательные эмоциональные выборы в ситуациях, изображенных на рисунках №2 («Ребенок и мать с младенцем»), №7 («Умывание»), №9 («Игнорирование») и №11 («Собирание игрушек»), с большей вероятностью будут обладать высоким или средним индексом тревожности ИТ.

Как правило, наибольший уровень тревожности проявляется в ситуациях, моделирующих отношения ребенок-ребенок («Игра с младшими детьми», «Объект агрессии», «Игра со старшими детьми», «Агрессивное нападение», «Изоляция»). Значительно ниже уровень тревожности в рисунках, моделирующих отношения ребенок-взрослый («Ребенок и мать с младенцем», «Выговор», «Игнорирование», «Ребенок с родителями»), и в ситуациях, моделирующих повседневные действия («Одевание», «Укладывание спать в одиночестве», «Умывание», «Собирание игрушек», «Еда в одиночестве»).

3. Цветовой тест Люшера (тест, модифицированный Л.Собчик).

Цель методики: оценка эмоциональной сферы (определение уровня тревожности). Данная методика будет использоваться для выявления уровня тревожности с целью возможности проверки изменений «до и после формирующей работы».

Последовательность проведения: школьнику предлагается выбрать из разложенных перед ним цветowych таблиц самый приятный цвет, сообразуясь с тем, насколько этот цвет предпочитаем в сравнении с другими при данном выборе и в данный момент. Затем таким же образом выбирается следующая карточка. И так до тех пор, пока все карточки не закончатся.

Раскладывая цветowych эталоны, следует использовать индифферентный фон. Освещение должно быть равномерным, достаточно ярким (лучше проводить исследование при дневном освещении). Расстояние между цветowymi таблицами должно быть не менее 2 см. Выбранный эталон убирается со стола или переворачивается лицом вниз. При этом записывается номер каждого выбранного цветowego эталона. Запись идет слева направо. Номера, присвоенные цветowym эталонам, таковы:

- темно-синий — 1,
- сине-зеленый — 2,
- оранжево-красный — 3,
- желтый — 4,
- фиолетовый — 5,
- коричневый — 6,
- черный — 7,
- серый — 0.

Каждый раз испытуемому следует предложить выбрать наиболее приятный цвет из оставшихся, пока все цвета не будут отобраны.

Оценка результатов представлена в таблице 1:

Таблица 1

Диагностика тревожности по цветовой тесту Люшера

Позиция	Номер эталона	Оценка тревожности	Баллы
№ 1	6, 7, 0	!!!	
№ 2	6, 7, 0	!!	
№ 3	6, 7, 0	!	
№ 4 и № 5	Не оцениваются		
№ 6	1, 2, 3, 4	!	

№ 7	1, 2, 3, 4	!!	
№ 8	1, 2, 3, 4	!!!	

Оценка результатов:

- 10-12 баллов - высокий уровень тревожности;
- 7-9 баллов – средний;
- 4-6 баллов – уровень тревожности ниже среднего;
- 3-1 балл – низкий уровень тревожности;

Результаты экспериментального исследования тревожности детей старшего дошкольного возраста представлены в следующем параграфе.

2.2 Результаты экспериментального исследования тревожности детей старшего дошкольного возраста

1. Методика диагностики тревожности, включающая наблюдение (методика Сирса).

Результаты диагностики по методике Сирса представлены в таблице 2:

Таблица 2

Результаты диагностики по методике Сирса

№	Кол-во признаков	Уровень тревожности
1.	3	Низкая
2	2	Низкая
3	4	Низкая
4	8	Очень высокая
5	6	Высокая
6	5	Высокая
7	3	Низкая
8	6	Высокая
9	10	Очень высокая
10	6	Высокая
11	5	Высокая
12	8	Очень высокая
13	8	Очень высокая
14	6	Высокая
15	5	Высокая

16	3	Низкая
17	2	Низкая
18	4	Низкая
19	4	Низкая
20	3	Низкая

Итак, результаты диагностики по данной методике показали, что 35 % дошкольников, в отношении которых проводилось наблюдение и оценка признаков тревожности, обладают высокой тревожностью, 20 % воспитанников – очень высокой и 45 % детей – низкой. Отразим эти результаты в диаграмме (рис. 3):

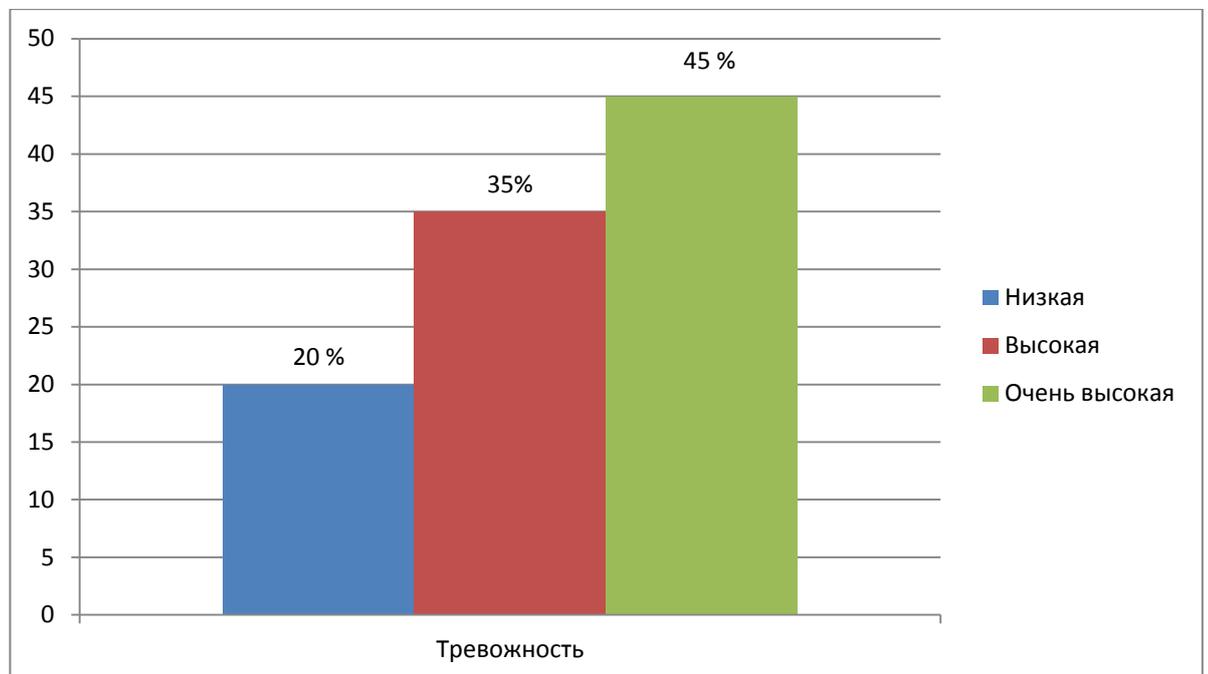


Рис. 3. Результаты диагностики тревожности дошкольников (методика Сирса)

Однако задача нашего исследования ориентирована на определение качественных (содержательных) характеристик дошкольников – а потому представим результаты диагностики по данной методике в иной форме (таб. 3-4):

Таблица 3

Результаты диагностики тревожности дошкольников № 1-10 по каждому из признаков

Признак тревожности	Дошкольники										Итого по признаку
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	
1. Часто напряжен, скован.				v		v	v		v		4
2. Часто грызет ногти. Сосет палец					v			v		v	3
3. Легко пугается						v			v		2
4. Сверхчувствителен				v							1
5. Плаксив	v			v					v		3
6. Часто агрессивен		v	v	v	v			v	v		6
7. Обидчив.				v	v				v		3
8. Нетерпелив, не может ждать.		v		v		v			v		4
9. Легко краснеет, бледнеет.			v					v			2
10. Недостаточно сосредоточен, особенно в экстремальной ситуации.	v						v		v	v	3
11. Суетлив, много лишних жестов.				v					v	v	3
12. Потеют руки.					v			v	v	v	4
13. При непосредственном общении с трудом включается в работу.	v		v	v	v	v		v	v	v	8
14. Чрезмерно громко или чрезмерно тихо отвечает.			v		v	v	v	v		v	6
ИТОГО	3	2	4	8	6	5	3	6	10	6	

Таблица 4

Результаты диагностики тревожности дошкольников № 11-20 по каждому из признаков

Признак тревожности	Дошкольники										Итого по признаку
	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
1. Часто напряжен, скован.	v	v		v		v					4
2. Часто грызет ногти. Сосет палец			v		v			v		v	4
3. Легко пугается			v								1
4. Сверхчувствителен				v		v					2
5. Плаксив				v					v		2
6. Часто агрессивен	v	v	v								3
7. Обидчив.			v	v	v						3
8. Нетерпелив, не может ждать.		v				v			v		3
9. Легко краснеет, бледнеет.	v		v					v			3
10. Недостаточно сосредоточен, особенно в экстремальной ситуации.		v	v				v			v	4
11. Суетлив, много лишних жестов.	v	v		v					v		4
12. Потеют руки.		v			v				v		3
13. При непосредственном общении с трудом включается в работу.	v	v	v	v	v	v		v			7
14. Чрезмерно громко или чрезмерно тихо отвечает.		v	v		v	v	v	v		v	7
ИТОГО	5	8	8	6	5	3	2	4	4	3	

Итак, 40 % дошкольников показали тревожность по параметру «часто напряжен, скован», 35 % детей – по параметру «часто грызет ногти, сосет

палец», 15 % детей – по параметру «легко пугается», 15 % детей – по параметру «сверхчувствителен», 25 % детей – по параметру «плаксив», 45 % - «часто агрессивен», 30 % - «обидчив», 35 % - «нетерпелив, не может ждать», 25 % - «легко краснеет, бледнеет», 35 % - «недостаточно сосредоточен, особенно в экстремальной ситуации», 35 % - «суетлив, много лишних жестов», 35 % - «потеют руки», 75 % - «при непосредственном общении с трудом включается в работу», 65 % - «чрезмерно громко или чрезмерно тихо отвечает». Итак, наиболее выраженные признаки тревожности связаны с ситуацией общения, также у детей встречается агрессивность, физиологические проявления тревожности.

2. Тест тревожности Р. Тэммл, М. Дорки, В. Амен. Методика «Выбери нужное лицо».

Диагностика тревожности детей старшего дошкольного возраста по методике «Выбери нужное лицо» (Тест тревожности Р. Тэммл, М. Дорки, В. Амен) дала следующие результаты (таблица 5-6, рисунки 4-5):

Таблица 5

Результаты диагностики тревожности детей старшего дошкольного возраста (методика «Выбери нужное лицо»)

№	Количество негативных выборов	Индекс тревожности	Уровень тревожности
1	5	36 %	Средний
2	1	7 %	Низкий
3	1	7 %	Низкий
4	7	50 %	Высокий
5	8	57 %	Высокий
6	5	36 %	Средний
7	5	36 %	Средний
8	3	21 %	Средний
9	7	50 %	Высокий
10	5	36 %	Средний
11	5	36 %	Средний
12	4	29 %	Средний
13	9	64 %	Высокий
14	7	50 %	Высокий
15	5	36 %	Средний

Окончание таблицы 5.

16	8	57 %	Высокий
17	2	14 %	Низкий
18	5	36 %	Средний
19	2	14 %	Низкий
20	7	50 %	Высокий

Таблица 6

Результаты диагностики тревожности детей старшего дошкольного возраста
– из полных семей (методика «Выбери нужное лицо») – качественный анализ

№ реб.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1		+		+			+	+					+	
2		+												
3						+								
4	+	+				+			+	+		+	+	
5		+		+	+			+	+	+		+	+	
6	+	+			+			+	+					
7			+				+				+		+	+
8		+				+		+						
9	+	+				+	+	+		+				
10		+			+			+		+			+	
11	+			+	+		+	+						
12		+					+	+			+			
13	+	+		+			+	+	+	+	+	+		
14		+		+	+			+	+				+	+
15	+		+				+	+	+					
16	+	+		+	+			+	+			+	+	
17			+					+						
18	+				+			+			+		+	
19									+				+	
20		+			+	+	+				+	+	+	
ИТОГО	8	13	3	6	9	5	8	14	8	5	5	5	10	2

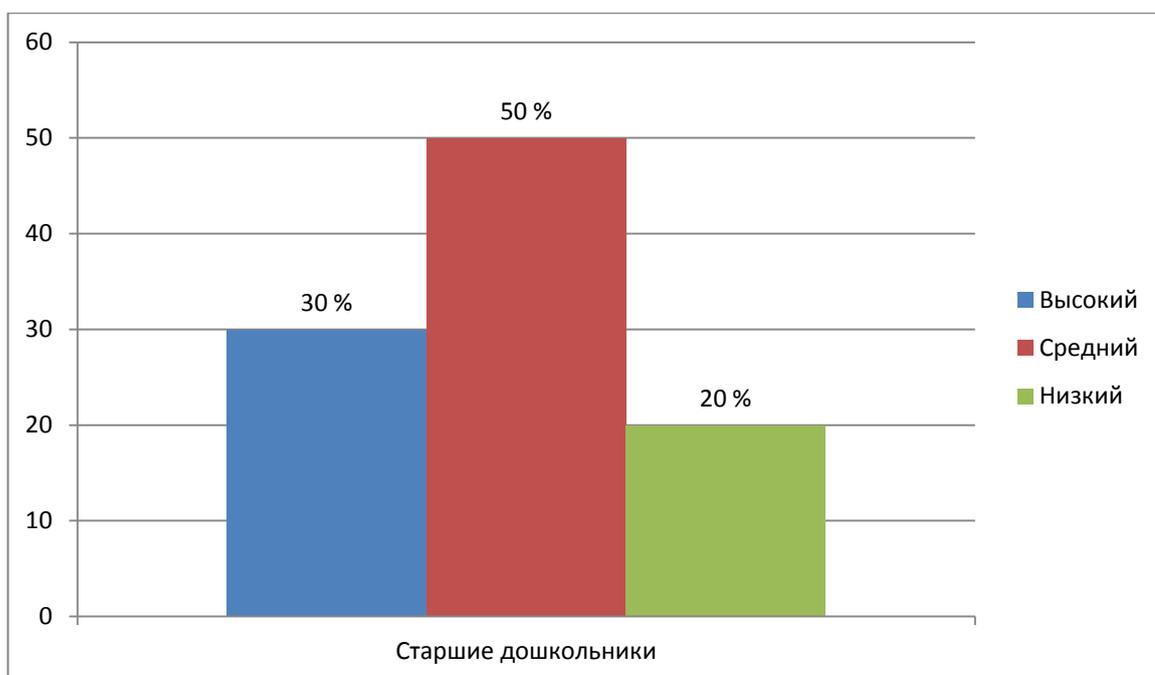


Рис. 4 Результаты диагностики тревожности детей старшего дошкольного возраста (методика «Выбери нужное лицо») – количественный анализ

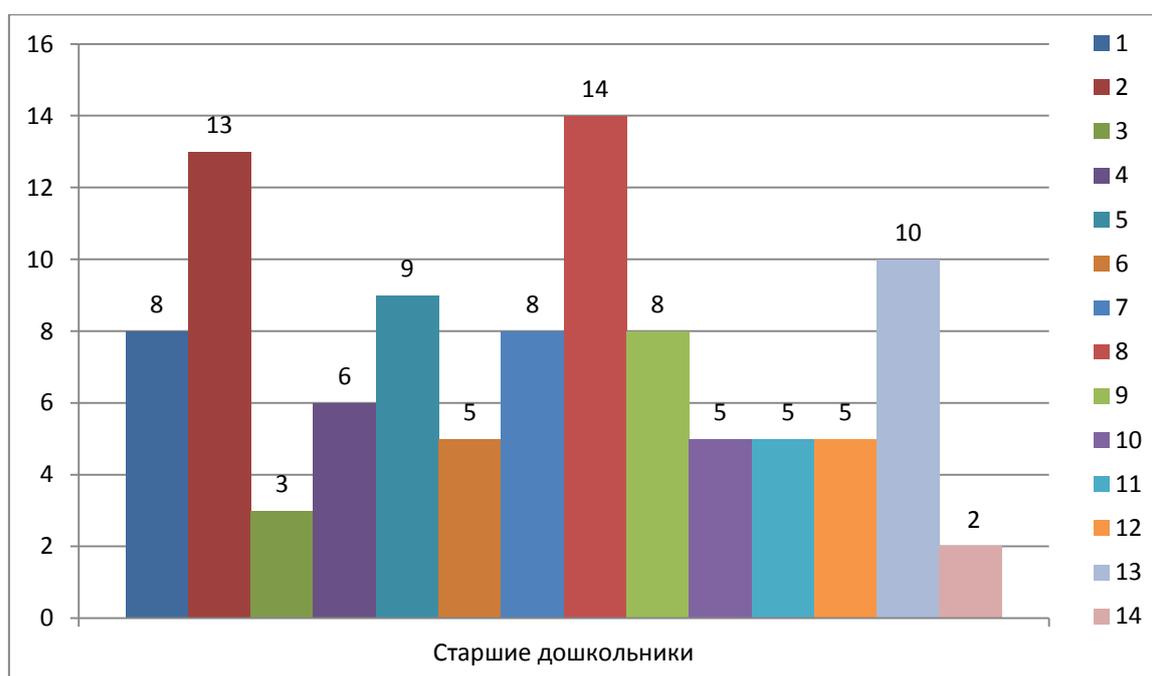


Рис. 5 Результаты диагностики тревожности детей старшего дошкольного возраста (методика «Выбери нужное лицо») – качественный анализ

1. Игра с младшими детьми, 2. Ребенок и мать с младенцем, 3. Объект агрессии, 4. Одевание, 5. Игра со старшими детьми, 6. Укладывание спать в одиночестве, 7. Умывание, 8. Выговор, 9. Игнорирование, 10. Агрессивное нападение, 11. Собираание игрушек, 12. Изоляция, 13. Ребенок с родителями, Рис. 14. Еда в одиночестве

Из таблицы 5 и рисунка 4 мы видим, что 30 % детей старшего дошкольного возраста имеют высокий уровень тревожности, 50 % детей старшего дошкольного возраста имеют средний уровень тревожности, 20 % детей старшего дошкольного возраста имеют низкий уровень тревожности.

Из таблицы 6 и рисунка 5 мы видим, что дошкольников больше всего тревожат ситуации «выговор», «ребенок и мать с младенцем», «ребенок с родителями», «игра со старшими детьми», «игнорирование», «игра с младшими детьми», «умывание».

3. Цветовой тест Люшера (тест, модифицированный Л.Собчик).

Результаты диагностики по методике «Цветовой тест Люшера» представлены в таблице 7:

Таблица 7

Результаты диагностики тревожности дошкольников по методике «Цветовой тест Люшера»

№	Кол-во баллов	Уровень тревожности
1.	2	Низкая
2	4	Ниже среднего
3	6	Ниже среднего
4	10	Высокая
5	8	Средняя
6	8	Средняя
7	3	Низкая
8	9	Средняя
9	10	Высокая
10	7	Средняя
11	5	Ниже среднего
12	12	Высокая
13	11	Высокая
14	10	Высокая
15	8	Средняя
16	4	Ниже среднего
17	5	Ниже среднего
18	2	Низкая
19	4	Ниже среднего
20	2	Низкая

Итак, результаты диагностики по данной методике показали, что 25 % дошкольников обладают высокой тревожностью, 30 % детей – тревожностью уровня «ниже среднего», 25 % дошкольников – средним уровнем тревожности, а низким уровнем тревожности обладают лишь 20 % детей. Отразим эти результаты в диаграмме (рис. 6):

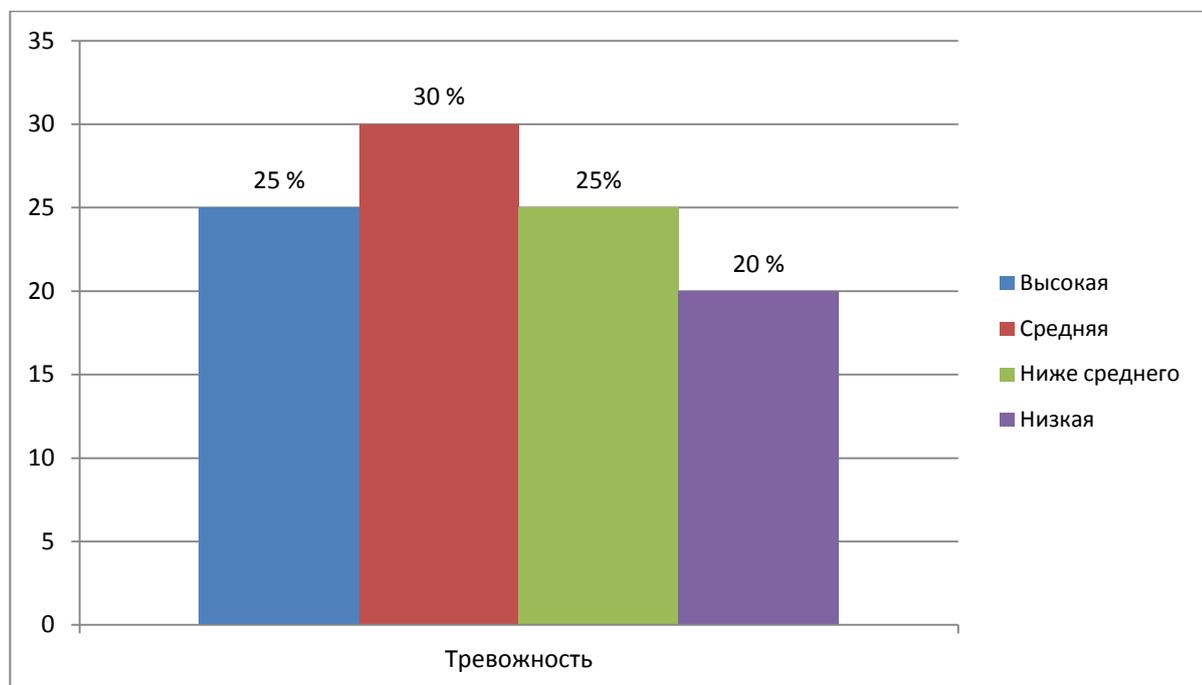


Рис. 6. Результаты диагностики тревожности младших школьников по методике «Цветовой тест Люшера»

Итак, проведенное экспериментальное исследование позволило:

1. Выявить качественные характеристики тревожности детей старшего дошкольного возраста:

– наиболее выраженные признаки тревожности связаны с ситуацией общения, также у детей встречается агрессивность, физиологические проявления тревожности;

– дошкольников больше всего тревожат ситуации «выговор», «ребенок и мать с младенцем», «ребенок с родителями», «игра со старшими детьми», «игнорирование», «игра с младшими детьми», «умывание».

2. Выявить количественные характеристики тревожности детей старшего дошкольного возраста, выделив группу детей с повышенной тревожностью (таб. 8) – выделены цветом (всего 11 дошкольников):

Таблица 8.

№	Методика Сирса	Методика «Нужное лицо»	Методика Люшера
1.	Низкая	Средний	Низкая
2	Низкая	Низкий	Ниже среднего
3	Низкая	Низкий	Ниже среднего
4	Очень высокая	Высокий	Высокая
5	Высокая	Высокий	Средняя
6	Высокая	Средний	Средняя
7	Низкая	Средний	Низкая
8	Высокая	Средний	Средняя
9	Очень высокая	Высокий	Высокая
10	Высокая	Средний	Средняя
11	Высокая	Средний	Ниже среднего
12	Очень высокая	Средний	Высокая
13	Очень высокая	Высокий	Высокая
14	Высокая	Высокий	Высокая
15	Высокая	Средний	Средняя
16	Низкая	Высокий	Ниже среднего
17	Низкая	Низкий	Ниже среднего
18	Низкая	Средний	Низкая
19	Низкая	Низкий	Ниже среднего
20	Низкая	Высокий	Низкая

С дошкольниками с повышенной тревожностью будет проведена коррекционно-развивающая работа.

Наша формирующая работа была ориентирована на старших дошкольников, у которых была выявлена повышенная тревожность. Наша задача заключалась в коррекции тревожности ребенка, гармонизации отношений с окружающими. В рамках такой работы мы решали такие задачи:

- обучение детей способам снятия внутреннего напряжения;
- развитие положительной самооценки через умения принимать себя;
- формирование способности осознавать свои эмоции и понимать эмоции других людей;

– оптимизация общения со сверстниками: выработка механизмов эмпатии, сочувствия к окружающим, умения считаться с другими.

В структуру программы были включены различные игры и упражнения. В качестве содержательных методов психологического воздействия на тревожных детей были выбраны: игротерапия (решалась задача снижения напряженности, мышечных зажимов, тревожности, повышения уверенности в себе, снижения страхов), элементы релаксации (решалась задача – подготовить тело и психику детей к деятельности, сосредоточить на своем внутреннем мире, освободить от излишнего и нервного напряжения), психогимнастика, элементы арт-терапии (решалась задача актуализации страхов, повышение уверенности, развитие мелкой моторики снижение тревожности.), элементы тренинга, музыкотерапия (так, на индивидуальных занятиях мы задействовали т.н. функциональную музыку – это успокаивающая и восстанавливающая музыка, способствующая уменьшению эмоциональной напряженности, переключению внимания), подвижные игры. Формы работы с детьми были также разнообразны – как групповые, так и индивидуальные.

Цикл занятий с детьми рассчитан на 6 часов, т.е. 10 занятий. Периодичность проведения занятий – один раз в неделю. Данная программа коррекционно-развивающих занятий рассчитана на детей дошкольного возраста (5-6 лет). Формы занятий – индивидуальные и групповые (в групповых занятиях – 10 (максимум 11-12 детей).

Работа шла специально разработанному плану:

I. Установочный блок – формирование положительной установки ребенка на процессе занятий. Основные задачи блока:

- Снижение эмоционального напряжения ребенка.
- Формирование эмоционально-доверительного контакта между детьми и психологом.

II. Коррекционный блок.

1. Преодоление кризиса.
2. Снятие проявлений тревожности в поведении ребенка.
3. Формирование у ребенка адекватного отношения к себе и к другим.

Программа коррекции тревожности детей старшего дошкольного возраста представлена в таблице 9:

Таблица 9.

Программа коррекции тревожности детей старшего дошкольного возраста

№ блока	Блок	Занятия
I	Установочный блок	Занятие 1
II	Коррекционный блок: - Преодоление кризиса. - Снятие проявлений тревожности в поведении ребенка. - Формирование у ребенка адекватного отношения к себе и к другим	Занятия 2-10 - занятия 2-4 - занятия 5-7 - занятия 8-10

Опишем занятия, включенные в программу коррекции тревожности старших дошкольников, а также дадим комментарии к результатам их проведения:

Занятие № 1. Групповое занятие.

Тема: «Новое знакомство».

Цель занятия:

- знакомство детей друг с другом;
- формирование позитивного настроения на занятия.

1.1 Игра в мяч.

Цель игры: раскрытие своего «Я», формирование чувства близости с другими людьми, достижения взаимопонимания и сплоченности.

Ход игры: Дети встают в круг и поочередно бросают мяч друг другу, называя свое имя. Через некоторое время предлагается кинуть мяч тому, с кем хочешь поиграть, поговорить.

1.2 Игра в «Жмурки».

Цель игры: снятие избытка торможения, скованности и страха, возникающих в темноте, замкнутом пространстве, при внезапном воздействии и попадании в новую, неожиданную ситуацию общения, профилактика неуверенности в себе и застенчивости или их коррекция, если они уже входят в характер ребенка.

Ход игры: Два человека с завязанными глазами догоняют и ловят остальных детей. Затем на ощупь узнают, кого поймали.

1.3 Игра «На что похоже мое настроение?».

Ход игры: Дети по кругу при помощи сравнения говорят, на что похоже настроение. Начинает психолог: «Мое настроение похоже на белое пушистое облачко в спокойном голубом небе», дети продолжают.

1.4 Игра «Круг».

Цель игры: обучение навыку преодоления барьеров.

Ход игры: Дети образуют круг, взявшись за руки. Один пытается проникнуть в круг, но группа его не пускает.

Примечание к занятию: В ходе занятия обнаружилось, что отношение большинства детей к занятию – негативное. Один из детей неохотно шел на контакт с другими детьми. Один ребенок хотел «... играть в другие игры».

У детей выявились удовлетворительные коммуникативные навыки: они вступали во взаимодействие с другими детьми, но, как правило, по инициативе, проявляемой взрослым (психологом). Впрочем, в поведении всех детей часто отслеживались неадекватные реакции и поступки. Дети вели себя агрессивно по отношению друг к другу, обзывались. Но к концу занятия определились предпочтения в выборе партнера. Начал устанавливаться положительный эмоциональный фон, дети стали проявлять больше активности.

Занятие № 2. Индивидуальное занятие с детьми.

Тема: «Мои хорошие друзья».

Цель занятия:

- сосредоточить внимание ребенка на положительных поступках;
- выявить положительные качества ребенка;
- мотивировать ребенка на самоанализ;
- повысить уверенность в себе ребенка.

Ход занятия: Ребенку предлагалось назвать все свои положительные качества, которые записывались на отдельный лист, далее ему предлагалось рассказать о своих хороших поступках. Обязательным критерием рассказа являлась опора на свои чувства в момент совершения хороших дел. Некоторые поступки разбирались подробно.

Мы задавали детям вопросы:

- У тебя есть хорошие качества? Какие?
- Вспомни, какие хорошие поступки ты совершал?
- Как человек отреагировал на твой хороший поступок?
- Какие чувства ты испытал при этом?
- Хотелось ли бы тебе еще раз испытать такие чувства? Что нужно сделать для этого?

Примечание к занятию: большинство детей на общение шли охотно, каждый из них вспомнил около пяти хороших поступков: «мою пол, когда мама заставит», «уже нарисовал маме открытку на 8 марта», «комнату свою прибираю». На вопрос: «Какие чувства ты испытывал во время совершения хороших поступков?» ответили: «Когда маме дарил рисунок, обрадовался, что ей понравилось», «Мама меньше кричит, когда я ей помогаю, это хорошо».

Другие дети общение шли неохотно. Вспомнили по 2-3 хороших поступка. Отвечали «да» или «нет» на наводящие вопросы, инициативы не проявляли.

А один ребенок проявил равнодушие к тематике занятия – «Мне все равно, какие поступки я совершаю, я об этом не думаю».

Занятие № 3. Индивидуальные занятия с детьми.

Тема: «Я – плохой».

Цель:

- выявление и осознание своих отрицательных черт;
- мотивировать ребенка на самоанализ.

Ход занятия: Ребенку предлагалось назвать свои отрицательные качества характера. Затем вспомнить и рассказать об ощущениях при совершении плохих поступков (каждый поступок подробно разбирался). Описывая поступки, делался акцент на то, кого эти поступки огорчили, расстроили, почему?

Мы задавали детям вопросы:

- У тебя есть плохие качества? Какие?
- Ты можешь вспомнить, какие плохие поступки ты совершал?
- Как человек отреагировал на твой плохой поступок?
- Какие чувства ты испытал при этом?
- Хотелось ли бы тебе еще раз испытать такие чувства?

Примечание к занятию: 36 % детей (4 ребенка) внимательно вслушивались в инструкцию, принимали помощь в виде наводящих вопросов. Плохие поступки, в основном, связаны с родителями, братьями и сестрами: «я убегаю из дома», «дерусь с сестрой (братом)», «если что-то натворю, убегаю, чтобы не наругали». Другие 36 % детей – в инструкцию вслушивались невнимательно, но помощь в виде наводящих вопросов принимали. Плохие поступки связаны с друзьями, семьей.

Один ребенок (9 % от общей выборки тревожных детей) дал ответ: «старший брат обижает меня, я порчу его вещи».

Остальные 19 % детей (2 ребенка) сначала, рассказывая о своих плохих поступках, смущались, но при дальнейшей беседе выяснилось, что большинство плохих поступков, совершенных ими, связаны с друзьями и

семьей. Пример такого ответа: «Я не люблю со всеми ругаться, но так получается».

На занятиях дети вели себя естественно.

Занятие № 4. Индивидуальные занятия с детьми.

Тема: «Я – хороший, я - плохой».

Цель занятия:

- сравнить хорошие и плохие поступки;
- делать опору на хорошее, избавление от отрицательных черт характера.

Ход занятия: Детям предлагалось дать определение понятиям «хорошо» и «плохо», описать чувства при совершении хороших и плохих поступков, рассматриваются предполагаемые последствия. Затем каждому ребенку было предложено сравнить их хорошие и плохие качества, записанные на отдельных листах и проанализировать.

Примечание к занятию: 45 % детей с заданием справились отлично, начали осознавать, что «хорошие поступки» доставляют больше радости им самим и другим людям. 27 % детей – на занятии были невнимательны, несколько раз переспрашивали задание. В ходе работы требовалась помощь в виде наводящих вопросов. С заданием справились полностью. Одна девочка была очень невнимательна, отвечала вяло, но к концу занятия «разговорилась», стала вести себя более активно. 19 % детей были малоактивны.

В целом, дети настроились на работу, стали более внимательными. У некоторых заметны изменения в поведении.

Занятие № 5. Индивидуальное занятие с детьми.

Тема: «Выход есть всегда».

Цель:

- проигрывание тревожной для ребенка ситуации,
- получение ребенком опыта нахождения оптимального решения.

Ход занятия:

5.1 Игровое упражнение «Злые и добрые кошки».

Ход занятия: на полу изображается ручеек. По обе стороны ручейка находятся злые кошки, которые дразнят друг друга, злятся. По команде встают в центр ручейка и превращаются в добрых кошек – ласкают друг друга, говорят ласковые слова.

Затем с детьми проводится анализ возникших чувств.

5.2 Работа с детьми: Детям предлагалось вспомнить самую волнующую и сложную ситуацию – то, что вызывает у него страх, тревожность. После того, как проблема определилась, совместно с ребенком разрабатывались различные выходы из этой ситуации, затем сам ребенок находил оптимальный, объясняя почему он его выбрал.

Примечание к занятию: Успешность детей была разнородной. Лишь 9 % старших дошкольников (т.е. 1 ребенок) с заданием справился. Работал с интересом, был очень внимателен, был настроен на анализ собственного эмоционального состояния и поиск совладания с ним.

45,5 % детей вначале занятия были невнимательными, но после объяснения смысла этого приема шли на сотрудничество.

45,5 % детей с трудом справлялись с заданием, отказывались отвечать на вопросы, пока не получили объяснение: «Зачем это вспоминать?». Часто отвечали наугад, не обдумывая, далеко не всегда по теме задаваемого вопроса.

Занятие проводилось в более спокойной обстановке, дети делают видимые шаги в изменении своего характера и отношения к другим людям.

Занятие № 6. Групповое занятие с детьми.

Цель:

Тема: «Не такой уж страшный страх»

Цель:

- снятие эмоционального напряжения,
- десенсибилизация страха.

1. Арт-упражнение «Кого или чего я боюсь?».

Ход упражнения: Детям предлагается нарисовать свой страх.

2. Арт-упражнение «Превращение страха».

Ход упражнения: детям предлагается изменить рисунок: его можно превратить в смешное существо или посадить в клетку, отправить на необитаемый остров и пр.

3. Бумаготерапия.

Ход упражнения: Детям предлагается скомкать рисунок с изображением страха и даже порвать.

Примечание к занятию: Арт-упражнения большинству детей (73 %) понравились – после небольших раздумий они изображали свои страхи – кто-то – темную комнату, кто-то изобразил отца и пр. Не у всех детей получилось сразу понять, что именно их тревожит, поэтому использовались наводящие вопросы. Задания № 2 и 3 прошли еще более успешно – дети подошли с юмором к заданию 2, с удовольствием дорисовывали – например, один мальчик пририсовал пугающему его отцу широкую улыбку и воздушный шарик в руку.

Занятие № 7. Групповое занятие с детьми.

Тема: «Как найти выход?».

Цель:

- формирование эмоциональной поддержки членов группы созданием условий для выбора и принятия коллективных решений;
- формирование навыка выхода из тревожной ситуации

7.1 Игра «Реши задачу»

Ход игры: Ведущий предлагает задачу в виде тревожной ситуации (например, «Петя остался один дома»). Дети коллективно «рисуют» макет поведения ребенка – психологом используются наводящие вопросы:

- Что Петя чувствует?
- Почему Петя это чувствует?
- Петя может справиться со своим страхом? и пр.

Затем ребята садятся в круг, обсуждают тревожную ситуацию и находят оптимальный выход из ситуации.

7.2 Упражнение «Представь, что ты это можешь».

Цель упражнения: выработка уверенности в своих силах. Детям предлагается не просто что-то сделать, а представить, что он может это сделать и показать. Например, если попросить ребенка завязать шнурки, он может отказаться. В этом упражнении психолог просит его представить, что он может завязать шнурки и показать, как это делается.

В воображаемой игровой ситуации ребёнок чувствует себя более свободно и не опасается, что у него что – то не получится. Причем в данном случае для ребенка является более ценным сам процесс самостоятельного действия, чем его результат.

Примечание к занятию: 36 % детей – задание выполняют без помощи (не нуждались в наводящих вопросах), активно участвуют в обсуждении. Им принадлежали самые оптимальные идеи. 55 % детей – в обсуждении тревожных ситуаций участвовали, помощь в виде наводящих вопросов принимали. 9 % детей (т.е. 1 ребенок) задание выполнил с помощью наводящих вопросов, в обсуждении участвовал не активно.

Занятие № 8. Групповое занятие с детьми.

Тема: «Что чувствует другой человек».

Цель:

– формирование способности осознавать свои эмоции и понимать эмоции других людей.

8.1 Свободное рисование (нарисовать кого-либо/какую-либо ситуацию).

8.2 Игра «Оживлялки» (автор: И. Климина)

Цель игры: развитие умения выражать свои эмоции невербально.

Ход игры: дети рассматривают рисунки друг друга, затем – один из участников пытается изобразить любой из рисунков с помощью мимики и жестов, остальные дети должны угадать, какую картину он показывает. Комментарий: интересно, если вариантов будет несколько. Тогда детям можно наглядно объяснить, что одно и то же явление или предмет у разных людей могут вызывать различные чувства, но каждый человек имеет право на свое мнение.

8.3 Игра «Улитка» (автор: Н. Кряжева).

Цель игры: развитие выдержки и самоконтроля.

Ход игры: Игра в подгруппах (группа делится на две части) – дети становятся в одну линию и по сигналу начинают медленно продвигаться к заранее оговоренному месту, причем нельзя останавливаться и разворачиваться. Побеждает пришедший к финишу последним. Комментарий: чтобы выполнить правила этой игры, детям-дошкольникам требуется приложить немало усилий, так как они активны и подвижны.

Примечание к занятию: Детям занятие очень понравилось, хотя и не обошлось без трудностей – при показе рисунков некоторые дети испытывали трудности, а потому им предлагалась помощь других детей. Дети, получившие помощь, становились чуточку увереннее, пытались тоже показать рисунок, как бы соревнуясь.

Занятие № 9. Групповое занятие с детьми.

Тема: «Учусь общаться».

Цель:

– оптимизация общения со сверстниками: выработка механизмов эмпатии, сочувствия к окружающим, умения считаться с другими.

9.1 Упражнение «Выключенный звук».

Ход упражнения: По очереди дети выполняют молча действия, а другие должны их отгадать

9.2 Упражнение «Подарок».

Ход упражнения: дается инструкция «Мы сейчас подарим друг другу подарки в воображении. Для этого жестами нужно показать его, а другой должен догадаться, что это».

9.3 Арт-упражнение «Совместный рисунок».

Ход упражнения: Выполняется на одном листе А3. Рисуют дети в паре. Во время рисования нельзя разговаривать. После рисования идет обсуждение, как было рисовать, понимали ли друг друга, какие были эмоции, что помогало понимать друг друга.

Примечание к занятию: Данное занятие по наполнению было схоже с предыдущим, а потому детям дался показ действий и их отгадывание чуточку легче. Жесты и мимика детей стали более экспрессивными, более открытыми. А задание по совместному рисунку далось нелегко – некоторые дети трудно находили подход друг к другу, пытались рисовать одновременно и пр.

Занятие № 10. Групповое занятие с детьми.

Тема: «Моя вера в себя».

Цель:

- развитие социального доверия,
- повышение уверенности в своих силах повышение значимости в глазах окружающих.

10.1 Упражнение «Неоконченные предложения»

Ход упражнения: Детям предлагается предложения, которые нужно закончить:

- «Я люблю...»,
- «Меня любят...»,
- «Я не боюсь...»,
- «Я верю..»,
- «В меня верят...»,
- «Обо мне заботятся...».

10.2 Игра «Комплименты».

Цель игры: повышение уверенности в себе, повышение самооценки; создание положительного эмоционального климата.

Ход игры: Дети стоят в кругу, все берутся за руки. Глядя в глаза соседа, ребенок говорит: «ИМЯ СОСЕДА, мне нравится в тебе....». Принимающий кивает головой и отвечает: «Спасибо, ИМЯ АВТОРА КОМПЛИМЕНТА, мне очень приятно!». Упражнение продолжается по кругу.

Затем проводится обсуждение чувств, которые испытали дети при выполнении данного задания.

10.3 Арт-упражнение «На долгую память».

Ход упражнения: Ребенок рисует схематично человечка – себя в центре листа. Каждый из детей добавляет в этот рисунок что-то приятное от себя – «на долгую память»

Примечание к занятию: Занятие прошло очень позитивно – дети преимущественно (82 %) были в оптимистичном настроении – активно и без долгих отвечали на вопросы психолога. Например, на задание «Неоконченные предложения» «Меня любят» дети отвечали «родители», «бабушка с дедушкой», «братик», а также указывали на своих товарищей по детскому саду. Задание с комплиментами также прошло успешно – не чувствовалось коммуникативного барьера при высказывании и принятии детьми комплиментов.

В общем, программа была реализована – на наш взгляд, дети стали более открыты, менее тревожны, однако полноценное представление о динамике тревожности детей можно говорить по результатам повторной диагностики, которая будет реализована на контрольном этапе исследования.

Задача контрольного этапа исследования – определить, произошли ли сдвиги в уровне тревожности детей дошкольного возраста с повышенной тревожностью. Мы провели повторную диагностики по всем описанным ранее методикам.

1. Методика диагностики тревожности, включающая наблюдение (методика Сирса).

Результаты диагностики по методике Сирса представлены в таблице 9:

Таблица 9

Результаты диагностики по методике Сирса

№	Кол-во признаков - ДО	Уровень тревожности - ДО	Кол-во признаков - ПОСЛЕ	Уровень тревожности - ПОСЛЕ
4	8	Очень высокая	5	Высокая
5	6	Высокая	2	Низкая
6	5	Высокая	3	Низкая
8	6	Высокая	5	Высокая
9	10	Очень высокая	6	Высокая
10	6	Высокая	4	Низкая
11	5	Высокая	3	Низкая
12	8	Очень высокая	4	Низкая
13	8	Очень высокая	6	Высокая
14	6	Высокая	5	Высокая
15	5	Высокая	3	Низкая

Итак, результаты диагностики по данной методике показали, что 54 % дошкольников, в отношении которых проводилось повторное наблюдение и оценка признаков тревожности, обладают низкой тревожностью, 46 % воспитанников – высокой. Отразим сравнительные результаты в диаграмме (рис. 7):

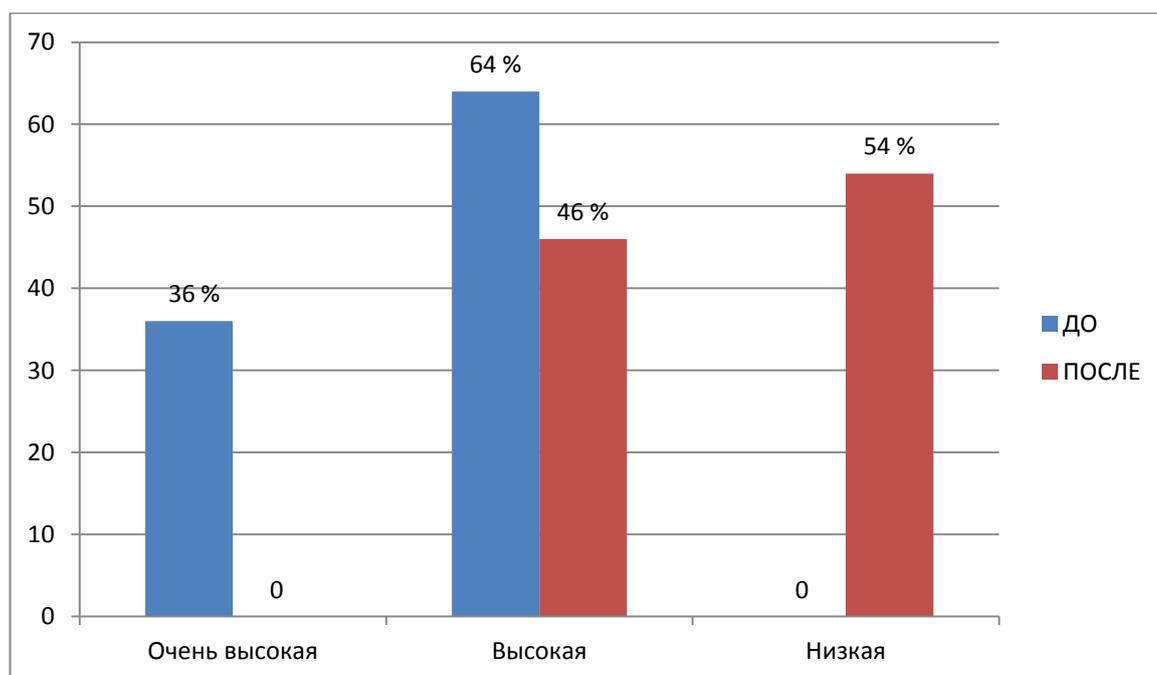


Рис. 7. Сравнение результатов диагностики тревожности у тревожных дошкольников до и после коорекционных мероприятий (методика Сирса)

Мы видим, что тревожность тревожных дошкольников существенно снизилась – анализ значимости различий между результатами «до» и «после» (сравниваются балльные значения) по критерию Мана-Уитни показал $U_{\text{эмп}} = 14,5$ (при $U_{\text{кр}}(0.05) = 30$ и $U_{\text{кр}}(0.01) = 18$), что говорит о существенности различий.

2. Тест тревожности Р. Тэммл, М. Дорки, В. Амен. Методика «Выбери нужное лицо».

Диагностика тревожности детей старшего дошкольного возраста по методике «Выбери нужное лицо» (Тест тревожности Р. Тэммл, М. Дорки, В. Амен) дала следующие результаты (таблица 10, рисунок 8):

Таблица 10

Результаты диагностики тревожности детей старшего дошкольного возраста (методика «Выбери нужное лицо»)

№	Количество негативных выборов - ДО	Уровень тревожности - ДО	Количество негативных выборов - ПОСЛЕ	Уровень тревожности - ПОСЛЕ
4	7	Высокий	5	Средний
5	8	Высокий	5	Средний

6	5	Средний	4	Средний
8	3	Средний	2	Низкий
9	7	Высокий	5	Средний
10	5	Средний	5	Средний
11	5	Средний	2	Низкий
12	4	Средний	2	Низкий
13	9	Высокий	6	Средний
14	7	Высокий	4	Средний
15	5	Средний	4	Средний

Итак, результаты повторной диагностики по данной методике показали, что 27 % дошкольников обладают низкой тревожностью, 73 % воспитанников – средней. Отразим сравнительные результаты в диаграмме (рис. 8):

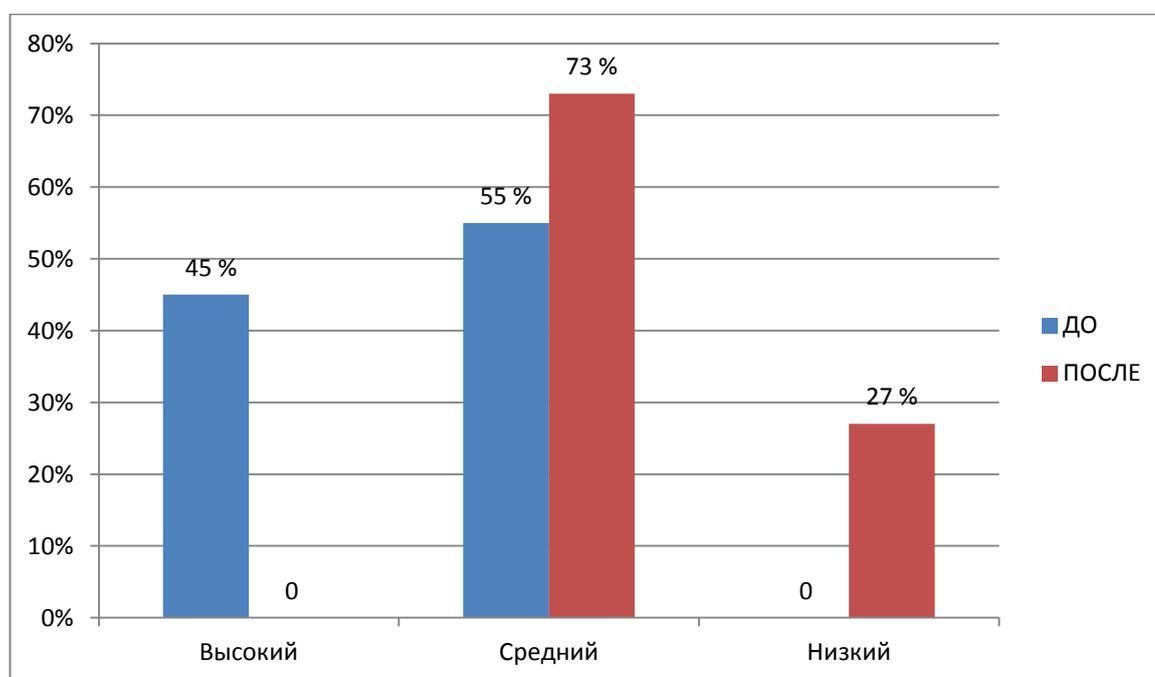


Рис. 8. Сравнение результатов диагностики тревожности у тревожных дошкольников (методика «Выбери нужное лицо»)

Мы видим, что тревожность тревожных дошкольников существенно снизилась – анализ значимости различий между результатами «до» и «после» (сравниваются балльные значения) по критерию Мана-Уитни показал Uэмп.

= 26,5 (при $U_{кр}(0.05) = 30$ и $U_{кр}(0.01) = 18$), что говорит о существенности различий на уровне = 0,05.

3. Цветовой тест Люшера (тест, модифицированный Л. Собчик).

Результаты повторной диагностики по методике «Цветовой тест Люшера» представлены в таблице 11, рисунке 9:

Таблица 11

Результаты диагностики тревожности дошкольников по методике «Цветовой тест Люшера»

№	Кол-во баллов - ДО	Уровень тревожности - ДО	Кол-во баллов - ПОСЛЕ	Уровень тревожности - ПОСЛЕ
4	10	Высокая	6	Ниже среднего
5	8	Средняя	5	Ниже среднего
6	8	Средняя	4	Ниже среднего
8	9	Средняя	7	Средняя
9	10	Высокая	7	Средняя
10	7	Средняя	3	Низкая
11	5	Ниже среднего	2	Низкая
12	12	Высокая	8	Средняя
13	11	Высокая	7	Средняя
14	10	Высокая	6	Ниже среднего
15	8	Средняя	7	Средняя

Итак, результаты повторной диагностики по данной методике показали, что 45 % дошкольников обладают средней тревожностью, 36 % воспитанников – «ниже среднего», 9 % детей – низкой тревожностью. Отразим сравнительные результаты в диаграмме (рис. 9):

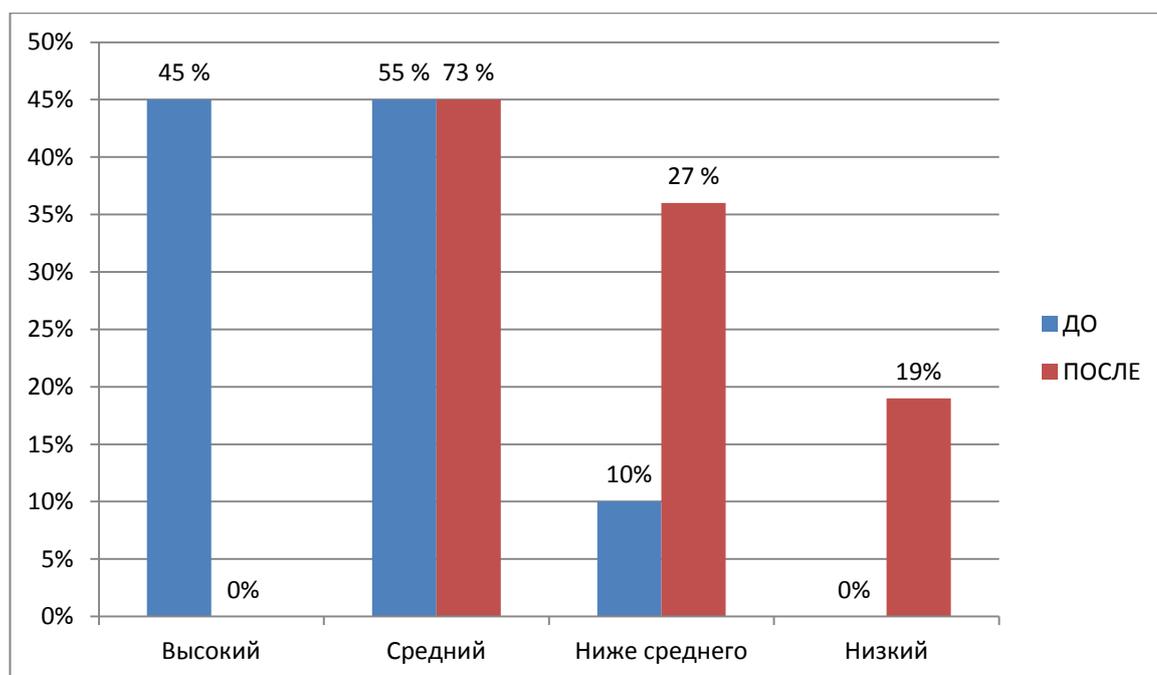


Рис. 9. Сравнение результатов диагностики тревожности у тревожных дошкольников (методика Люшера)

Мы видим, что тревожность тревожных дошкольников существенно снизилась – анализ значимости различий между результатами «до» и «после» (сравниваются балльные значения) по критерию Мана-Уитни показал $U_{\text{эмп.}} = 12$ (при $U_{\text{кр}}(0.05) = 30$ и $U_{\text{кр}}(0.01) = 18$), что говорит о существенности различий.

Итак, тревожность дошкольников значимо снизилась, что говорит об эффективности формирующей работы.

Выводы по 2 главе:

В рамках экспериментального исследования нами проверялась гипотеза о том, что:

1. Тревожность детей 5-6 лет проявляется в ситуации общения со сверстниками и взрослыми;
2. Работа по коррекции тревожности детей 5-6 лет должна быть направлена на:

- обучение детей способам снятия внутреннего напряжения;
- развитие положительной самооценки через умения принимать себя;
- формирование способности осознавать свои эмоции и понимать эмоции других людей;
- оптимизация общения со сверстниками: выработка механизмов эмпатии, сочувствия к окружающим, умения считаться с другими.

Экспериментальное исследование тревожности детей старшего дошкольного возраста проводилось на базе старшей группы детей МБДОУ № 137 (г. Красноярск). Исследование проводилось в три этапа: констатирующий, формирующий, контрольный. Использовались следующие методики: методика диагностики тревожности, включающая наблюдение (методика Сирса); тест тревожности Р. Тэмпл, М. Дорки, В. Амен. Методика «Выбери нужное лицо»; цветовой тест Люшера (тест, модифицированный Л.Собчик).

На констатирующем этапе исследования мы выявили:

1. Выявить качественные характеристики тревожности детей старшего дошкольного возраста:

- наиболее выраженные признаки тревожности связаны с ситуацией общения, также у детей встречается агрессивность, физиологические проявления тревожности;

- дошкольников больше всего тревожат ситуации «выговор», «ребенок и мать с младенцем», «ребенок с родителями», «игра со старшими детьми», «игнорирование», «игра с младшими детьми», «умывание». Это позволило считать первую часть гипотезы исследования подтвержденной.

2. Выявить количественные характеристики тревожности детей старшего дошкольного возраста, выделив группу детей с повышенной тревожностью.

С этой группой дошкольников была реализована формирующая работа через такие психологические средства, как игротерапия, элементы арт-

терапии, элементы тренинга, музыкотерапия, подвижные игры. Формы работы с детьми были также разнообразны – как групповые, так и индивидуальные. Цикл занятий с детьми рассчитан на 6 часов, т.е. 10 занятий. Периодичность проведения занятий – один раз в неделю.

Программа была реализована – на наш взгляд, дети стали более открыты, менее тревожны, однако полноценное представление о динамике тревожности детей можно говорить по результатам повторной диагностики. Повторная диагностика показала снижение тревожности у данной группы детей по всем методикам – значимость различий подтверждается статистическим анализом по критерию Мана-Уитни. Это позволяет считать гипотезу исследования доказанной.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Понятие тревожности изучается многими науками, в том числе и психологией. На сегодняшний момент накоплен достаточно большой багаж знаний в этой области: существуют различные определения тревожности, различные представления о природе, функциях, видах и прочих характеристиках тревожности (по многим вопросам мнение исследователей не является единогласным). Также анализ литературы по проблеме исследования показал, что тревожность имеет ярко выраженную возрастную специфику, обнаруживающуюся в ее источниках, содержании, формах проявления. Мы остановили свое внимание на старшем дошкольном возрасте.

Анализ литературы по проблеме тревожности детей старшего дошкольного возраста показал необходимость более глубокого изучения особенностей тревожности детей старшего дошкольного возраста, поскольку вопрос о причинах возникновения тревожности в настоящее время остается открытым. Многие отечественные психологи (Р.С. Немов, А.М. Прихожан, В.Б. Шапарь, Н.Д. Левитов и пр.) одной из причин повышенного уровня тревожности дошкольников считают нарушение детско-родительских отношений. Чаще всего тревожность появляется тогда, когда ребенок находится в ситуации внутреннего конфликта из-за неподдержания потребности неблагоприятных отношений с родителями / родителем.

Также отечественные исследователи (А.М. Прихожан, Е.В. Новикова, А.И. Захаров и др.) доказано, что именно в этом возрасте при правильно разработанной и реализованной коррекционной программе и психолого-педагогических занятиях возможно снижение тревожности и ее проявлений в поведении детей. В этом возрасте тревожность еще не является устойчивой чертой характера и относительно обратима при проведении соответствующих психологических мероприятий, а также можно

существенно снизить тревожность ребенка. Тревожность может быть скорректирована через игротерапию, сказкотерапию, арт-терапию и прочие психологические средства.

Определены ключевые понятия, которых мы придерживаемся в исследовании:

1. Тревожность – это устойчивое личностное образование, сохраняющееся на протяжении достаточно длительного периода времени, как переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагоприятия, с предчувствием грядущей опасности (А.М. Прихожан);

2. Старший дошкольный возраст – это возрастной период развития ребенка от 5 до 7 лет.

3. Тревожность детей старшего дошкольного возраста – это характеристика эмоционального состояния ребенка, трансформирующаяся в свойство личности, которое проявляется в постоянном беспокойстве, чувстве эмоционального дискомфорта по любому поводу или даже без него.

На основании проведенного анализа нами высказано предположение о том, что:

1. Тревожность детей 5-6 лет проявляется в ситуации общения со сверстниками и взрослыми;

2. Работа по коррекции тревожности детей 5-6 лет должна быть направлена на:

- обучение детей способам снятия внутреннего напряжения;
- развитие положительной самооценки через умения принимать себя;
- формирование способности осознавать свои эмоции и понимать эмоции других людей;
- оптимизация общения со сверстниками: выработка механизмов эмпатии, сочувствия к окружающим, умения считаться с другими.

Данная гипотеза была проверена в ходе экспериментального исследования. Экспериментальное исследование тревожности детей

старшего дошкольного возраста проводилось на базе старшей группы детей МБДОУ № 137 (г. Красноярск). Исследование проводилось в три этапа: констатирующий, формирующий, контрольный. Использовались следующие методики: методика диагностики тревожности, включающая наблюдение (методика Сирса); тест тревожности Р. Тэмпл, М. Дорки, В. Амен. Методика «Выбери нужное лицо»; цветовой тест Люшера (тест, модифицированный Л.Собчик).

На констатирующем этапе исследования мы выявили:

1. Выявить качественные характеристики тревожности детей старшего дошкольного возраста:

– наиболее выраженные признаки тревожности связаны с ситуацией общения, также у детей встречается агрессивность, физиологические проявления тревожности;

– дошкольников больше всего тревожат ситуации «выговор», «ребенок и мать с младенцем», «ребенок с родителями», «игра со старшими детьми», «игнорирование», «игра с младшими детьми», «умывание». Это позволило считать первую часть гипотезы исследования подтвержденной.

2. Выявить количественные характеристики тревожности детей старшего дошкольного возраста, выделив группу детей с повышенной тревожностью.

С этой группой дошкольников была реализована формирующая работа через такие психологические средства, как игротерапия, элементы арт-терапии, элементы тренинга, музыкотерапия, подвижные игры. Формы работы с детьми были также разнообразны – как групповые, так и индивидуальные. Цикл занятий с детьми рассчитан на 6 часов, т.е. 10 занятий. Периодичность проведения занятий – один раз в неделю.

Программа была реализована – на наш взгляд, дети стали более открыты, менее тревожны, однако полноценное представление о динамике тревожности детей можно говорить по результатам повторной диагностики.

Повторная диагностика показала снижение тревожности у данной группы детей по всем методикам – значимость различий подтверждается статистическим анализом по критерию Мана-Уитни. Это позволяет считать гипотезу исследования доказанной.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абакарова Э.Г. Детская тревожность как социально опосредованная форма страха в дошкольном возрасте [Текст] // Вестник Московского университета МВД России. – 2010. – № 7. – С. 5-6.
2. Авдулова Т.П. Личностная и коммуникативная компетентности современного дошкольника [Электронный ресурс] // https://psyera.ru/osobnosti-razvitiya-obshcheniya-v-doshkolnom-vozhraсте_8123.htm.
3. Андреева А.С. Эмпирическое исследование ситуативной тревожности детей старшего дошкольного возраста, проживающих в сельской местности [Текст] // Вестник совета молодых ученых и специалистов Челябинской области. – 2013. – №. 1. – С. 12.
4. Артюхова Т.Ю., Басалаева Н.В. Тревожность современных подростков [Текст] // Альманах современной науки и образования. – 2009. – № 4-1. – С. 15-19.
5. Артпедагогика и арттерапия в специальном образовании [Текст]: учебник для студ. вузов / Е.А. Медведева, И.Ю. Левченко, Л.Н. Комиссарова, Т.А. Добровольская. – М.: Академия, 2009. – 248 с.
6. Блаkitная Е. Детские контакты и их мотивы [Текст] // Дошкольное воспитание. – 1988. – № 6. – С. 31-35.
7. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте [Текст]: монография. – СПб. : Питер, 2009. – 398 с.
8. Большой психологический словарь [Текст] / Сост. и общ. ред. Б.Г. Мещеряков, В.П. Зинченко. – СПб. : «Прайм-ЕВРОЗНАК», 2005. – 672 с.
9. Варга А.Я. Системная семейная психотерапия. [Текст] Краткий лекционный курс. – СПб. : Речь, 2001. – 144 с.

10. Витковская М.И. Теоретико-методические проблемы изучения «страха» в социологии [Текст] // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Социология. – 2003. – №. 4-5.
11. Воробьева М.В. Воспитание положительного отношения к сверстникам [Текст] // Дошкольное воспитание. – 1998. – № 7. – С. 54-61.
12. Габдреева Г.Ш. Основные аспекты проблемы тревожности в психологии [Текст] // СПб.: Питер. – 2000.
13. Гарбузов В.И. От младенца до подростка [Текст] : размышления о развитии и воспитании ребенка. – СПб. : Респекс, 1996. – 429 с.
14. Давыдов В.В. Лекции по общей психологии : учебное пособие. – М. : Academia, 2005. – 170 с.
15. Детская практическая психология [Текст] / под ред. Т.Д. Марцинковской. – М. : Гардарики, 2000. – 295 с.
16. Дубровина И.В. Психологическое благополучие школьников в системе современного образования [Текст] : учебное пособие. – СПб. : Нестор-История, 2016. – 180 с.
17. Зайцев А. Формирование ЗОЖ молодого поколения [Текст] // Гигиена детей и подростков. С. 42-44
18. Захаров А.И. Происхождение детских неврозов и психотерапия [Текст]. – М. : ЭКСМО-Пресс, 2000. – 448 с.
19. Имедадзе И.В. Тревожность как фактор учения в школьном возрасте [Текст] // Психологические исследования Тбилиси, Изд-во: Мецнисреба. – 2009. – Т. 240.
20. Истратова О.Н., Широкова Г.А., Эксакусто Т.В. Большая книга детского психолога [Текст]: психологический практикум. – 2-е изд. – Ростов н /Д. : Феникс, 2008. – 568 с.
21. Истратова О.Н. Психологическое тестирование детей от рождения до 10 лет [Текст] : психологический практикум. – Ростов н /Д: Феникс, 2008. – 317 с.

22. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса [Текст]. – М. : Просвещение, 1983. – 250 с.
23. Кляйн, М. Эдипов комплекс [Текст]. – М.: Эрко, 2000. – 350 с.
24. Ковалева Е.Б. Способы психологической защиты детей старшего дошкольного возраста с повышенной тревожностью и их коррекция [Текст]. – Иркутск. – 1998.
25. Козлова С.А. Дошкольная педагогика [Текст]. – М. : Академия, 2000. – 416 с.
26. Коломинский Я.Л. Психология детского коллектива: Система личных взаимоотношений [Текст]. – Минск : Нар. асвета, 1984. – 239 с.
27. Кравцов Г.Г. Шестилетний ребенок. Психологическая готовность к школе [Текст]. – М. : Знание, 1987. - 68 с.
28. Кудина Е.Е. Психологические особенности детей дошкольного возраста (5-6 лет) [Электронный ресурс] // <https://www.b17.ru/article/7755/>.
29. Лаврентьева Г.П., Титаренко Т.М. Шкала выявления признаков тревожности ребенка.
30. Лебедева Л.Д. Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий [Текст]. – СПб.: Речь, 2003. – 256 с.
31. Левитов Н.Д. Психическое состояние беспокойства, тревоги [Текст] // Вопросы психологии. – 1969. – №1. – С. 131-138.
32. Лукьянова Н.Ф., Лобова Е.Н., Третьяков Н.В. О динамике свойств личности курсантов летных училищ [Текст] // Психологический журнал. – 1990. – Т. 11. – №. 1. – С. 138-146.
33. Межличностные отношения от рождения до семи лет [Текст]; под ред. Е.О. Смирновой. – М. : Ин-т практ. психол.; Воронеж: НПО «МОДЭК», 2000. – 392 с.
34. Мерфи Дж. Арт-терапия в работе с детьми и подростками [Текст] // Вопросы психологии. – 1998. – №1. – С. 10-16.

35. Мухина В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество [Текст] : учебник. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Издательский центр «Академия». – 456 с.
36. Немов Р.С. Психология [Текст] : учебник: В 3 кн. Кн. 3: Психодиагностика. Введение в научное психологическое исследование с элементами математической статистики. – М. : Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. – 640 с.
37. Петровский А.В. Дети и тактика семейного воспитания [Текст]. – М. : Просвещение, 1981. – 76 с.
38. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков : психологическая природа и возрастная динамика [Текст]. – М. : Московский психолого-социальный институт; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2007. – 304 с.
39. Причины, профилактика и преодоление тревожности [Текст] / А.М. Прихожан // Психологическая наука и образование / ред. В.В. Рубцов, А.А. Марголис, В.А. Гуружапов. – 1998. – №2. – С. 11-18.
40. Психологический словарь [Текст] / Авт.-сост. В.Н. Копорулина, М.Н. Смирнова, Н.О. Гордеева. – 3-е изд., доп. и перераб. – Ростов н/Д. : Феникс, 2004. – 640 с.
41. Репина Т.А. Отношение между сверстниками в группе детского сада [Текст]. – М. : Педагогика, 1978.
42. Рогов Е. И. Настольная книга практического психолога в образовании [Текст] : учебное пособие. – М. : ВЛАДОС, 1996. – 529 с.
43. Розе А.В. Профилактика тревожности у детей старшего дошкольного возраста (результаты опытно-экспериментальной работы) [Электронный ресурс]: // Научное сообщество студентов XXI столетия. Гуманитарные науки: сб. ст. по мат. XXXIII междунар. студ. науч.-практ. конф. № 6(33). URL: [http://sibac.info/archive/guman/6\(33\).pdf](http://sibac.info/archive/guman/6(33).pdf).

44. Сидоров К.Р. Тревожность как психологический феномен [Текст] // Вестник Удмуртского университета. Серия: Философия, психология, педагогика. – 2013. – № 3-2. – С. 42-52.
45. Собчик Л.Н. Искусство психодиагностики [Текст]. – СПб. : Речь, 2014. – 155 с.
46. Спилбергер Ч.Д. Концептуальные и методологические проблемы исследования тревоги [Текст] // Стресс и тревога в спорте. – М. : Физкультура и спорт, 1983. – С. 12-24.
47. Стресс и тревога в спорте : международный сборник науч. статей / сост. Ю. Л. Ханин ; пер. В. Э. Мильман и др. – М. : Физкультура и спорт, 1983. – 287 с.
48. Урунтаева Г.А., Ю.А. Афонькина Практикум по дошкольной психологии [Текст]: пособие. – М. : Изд. центр «Академия», 1998. – 304 с.
49. Фрейд З. Психоанализ и детские неврозы [Текст]. – СПб: Алетейя, 1997. – 296 с.
50. Шапарь В.Б. Практическая психология. Психодиагностика отношений между родителями и детьми [Текст]. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 432 с.
51. Эльконин Д.Б. Детская психология [Текст]: учебное пособие. – 4-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2007. – 384 с.
52. Юнг К.Г. Психология бессознательного [Текст]. – М.: Канон+, 2003. – 320 с.