

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. Астафьева
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт психолого-педагогического образования
Кафедра психологии детства

ПАНТЕЛЕЕВА СВЕТЛАНА НИКОЛАЕВНА

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

**ГЕНДЕРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ТРЕВОЖНОСТИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО
ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Направление подготовки 44.03.02 Психолого - педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы
Психология и педагогика дошкольного образования

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Заведующий кафедрой
д.м.н., профессор Ковалевский В. А.

Научный руководитель
к.п.н., доцент Василькова Ж.Г.

Обучающийся
Пантелеева С.Н.

Оценка _____

Красноярск 2017

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О ГЕНДЕРНЫХ ОСОБЕННОСТЯХ ПРОЯВЛЕНИЯ ТРЕВОЖНОСТИ У ДЕТЕЙ	
1.1. Тревожность: определение, виды, признаки.....	6
1.2. Особенности проявления тревожности в старшем дошкольном возрасте.....	13
1.3. Гендерные особенности проявления тревожности у детей.....	22
ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ 1	25
ГЛАВА 2. ИССЛЕДОВАНИЕ ГЕНДЕРНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ТРЕВОЖНОСТИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	
2.1. Характеристика экспериментальных групп и методик исследования.....	27
2.2. Результаты исследования тревожности у мальчиков и девочек старшего дошкольного возраста.....	33
2.3. Психолого-педагогические рекомендации, направленные на профилактику и коррекцию тревожности мальчиков и девочек старшего дошкольного возраста.....	40
ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ 2	47
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	48
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	50
ПРИЛОЖЕНИЯ	54

ВВЕДЕНИЕ

В современном мире мы все чаще сталкиваемся с таким феноменом как детская тревожность, в наше время это явление очень распространено среди детей, об этом свидетельствуют психологические исследования многих ученых (И.В. Дубровина, В.И. Гарбузов, А.И. Захаров, Е.Б. Ковалёва и другие). Современные дети нередко отличаются частыми проявлениями беспокойства и тревоги, а также большим количеством страхов, причем страхи и тревога возникают в тех ситуациях, в которых ребенку, казалось бы, ничего не грозит.

В психологии существует несколько подходов в изучении детской тревожности, они отражены в работах наших таких психологов как А.М. Прихожан, В.В. Суворова, Л.И. Божович и других ученых. Анализ литературы последних лет позволяет рассматривать тревожность с разных точек зрения, допускающих утверждение о том, что повышенная тревожность возникает и реализуется в результате сложного взаимодействия когнитивных, аффективных и поведенческих реакций, провоцируемых при воздействии на человека различными стрессами. Одни ученые представляют тревожность как социально-обусловленное свойство личности, полагая, что на проявление детской тревожности в большей степени влияет социализация. Другие исследователи представляют тревожность как временное отрицательное эмоциональное состояние, возникающее в трудных, угрожающих, необычных для детей ситуациях.

Тревожность имеет возрастную специфику. Для каждого возрастного периода существуют определенные ситуации, объекты действительности, которые способны вызывать тревогу у детей в независимости от того несут ли они реальную угрозу или нет. Так дошкольники могут бояться темноты, воображаемых существ, сказочных персонажей. Так же тревожность могут провоцировать ситуация разлуки с мамой, расставание с родителями, смена обстановки.

Исследования показывают, что тревожность в старшем дошкольном возрасте проявляется как у мальчиков, так и у девочек. Различия имеет содержание тревожности, так например мальчиков больше волнует физическое насилие, физический ущерб во всех его проявлениях, а девочек – взаимоотношения с другими людьми [28].

Очень важно как можно раньше диагностировать уровень тревожности у детей старшего дошкольного возраста с целью его дальнейшей коррекции и профилактики.

Своевременная диагностика тревожности у детей старшего дошкольного возраста позволит избежать проблем в развитии познавательной сферы, эмоционально-волевой сферы, становлению эмоционально-личностных новообразований.

Цель исследования: изучение гендерных особенностей тревожности у детей старшего дошкольного возраста.

Объект исследования: тревожность детей старшего дошкольного возраста.

Предмет исследования: гендерные особенности тревожности детей старшего дошкольного возраста.

Гипотеза исследования: предполагается, что высокий уровень проявления тревожности в старшем дошкольном возрасте встречается чаще у мальчиков, чем у девочек.

Для достижения поставленной цели и проверки выдвинутой гипотезы исследования были определены следующие задачи:

1. Рассмотреть понятие тревожности, виды и признаки.
2. Изучить особенности проявления тревожности в старшем дошкольном возрасте.
3. Изучить гендерные особенности проявления тревожности у детей.
4. Подобрать и провести психологическую диагностику по выявлению уровня тревожности у мальчиков и девочек старшего дошкольного возраста.

5.Разработать психолого-педагогические рекомендации, направленные на профилактику и коррекцию тревожности у мальчиков и девочек старшего дошкольного возраста.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О ГЕНДЕРНЫХ ОСОБЕННОСТЯХ ПРОЯВЛЕНИЯ ТРЕВОЖНОСТИ У ДЕТЕЙ

1.1. Тревожность: определение, виды, признаки

Проблема изучения феномена тревожности в последнее время обсуждается очень активно. В отечественной и зарубежной литературе существует много исследований по проблемам тревожности, но, несмотря на значительное количество этих работ, указания на неразработанность и неопределенность проблемы, многозначность и неясность самого термина тревожность занимают значительное место при ее обсуждении.

В отечественной психологической литературе представлено много определений понятия тревожности. В большом психологическом словаре под редакцией Б. Мещерякова представлено следующее определение: тревожность (англ. «anxiety») – это индивидуальная психологическая особенность, проявляющаяся в склонности человека к частым и интенсивным переживаниям состояния тревоги, а также в низком пороге его возникновения. Рассматривается как личностное образование и/или как свойство темперамента, обусловленное слабостью нервных процессов [39].

А.М. Прихожан представляет тревожность как «переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагополучия, с предчувствием грозящей опасности". Также А. М. Прихожан тревожность различает как эмоциональное состояние и как устойчивое свойство, черту личности [28, 29].

Е.К. Лютова и Г.Б. Моница представляют тревожность как индивидуально психологическую особенность, заключающуюся в повышенной склонности испытывать беспокойство в самых различных жизненных ситуациях, в том числе и в таких, которые к этому не предрасполагают [22].

Р.С. Немов в своей книге «Психология» отмечает то, что "Тревожность – постоянно или ситуативно проявляемое свойство человека приходит в

состоянии повышенного беспокойства, испытывать страх и тревогу в специфических социальных ситуациях" [26].

Понятие «тревожность» Н. В. Имедадзе определяет следующим образом – это индивидуально дифференцированное свойство личности, активизирующееся при фрустрации социальных потребностей [11].

Понятия «Тревожность» и «тревога» в психологию впервые вводит основатель психоанализа З. Фрейд. И определяет ее как состояние напряженности, результат вытеснения сексуальных импульсов и трансформации либидо в другие импульсы, а также неприятное эмоциональное переживание, являющееся сигналом антиципируемой опасности [28].

Многие психологи в повседневном профессиональном общении приравнивают такие неравнозначных термины, как «Тревожность» и «Тревога», употребляют эти понятия как слова синонимы. Но в современной психологии принято различать эти понятия, хотя еще совсем недавно их различие было спорным. В настоящее время данная терминология дифференцируется в отечественной психологии (Прихожан А. М., 1977, 1998; Ханин Ю. Л., и др.), и позволяет проанализировать это явление через категории психического состояния и психического свойства.

Полагается, что тревожность отличается от тревоги, и в современной психологии раскрывается, как психическое свойство, которое определяется склонностью индивида к переживанию тревоги, характеризующаяся низким порогом возникновения реакции тревоги. Данная характеристика представлена в кратком психологическом словаре. ("Краткий психологический словарь", 1985) [21]. Также термин тревожности применяется, как объяснение относительно устойчивых индивидуальных различий в склонности индивида испытывать это состояние.

Тревожность как явление не привязана к конкретной ситуации и может внезапно настичь человека в любой его деятельности. Поэтому если

рассматривать условия, при которых человек имеет конкретный объект для беспокойства, то в таком случае речь может идти о таком явлении, как страх.

Страх и тревожность неравнозначные понятия. В психологической литературе представлено множество вариантов раскрытия этих понятий, что при анализе позволяет дифференцировать их.

А. И. Захаров раскрывает понятие страх, как одну из фундаментальных эмоций человека, возникающую в ответ на действия угрожающего стимула. Также он говорит о том, что страх может развиваться у человека в любом возрасте. В 3-5 лет для детей свойственны страхи одиночества, темноты, замкнутого пространства; в 5-7 лет преобладает страх перед смертью. Каждому ребенку, по его мнению, присущи определенные страхи, но если этих страхов очень много, то можно говорить что ребенок склонен к проявлению тревожности [9, 10].

З. Фрейд, предложил идею о разделении страха на два типа: конкретный страх и неопределенный страх-тревогу, носящую внутренний характер. То есть речь идет о предвидении ситуации опасности, в которой предусматривается основание для дифференциации страха, вызываемого конкретной угрозой, и тревоги как реакции на представленную угрозу. В связи с этим тревогу иногда определяют как обобщенный, неопределенный страх, или же, как состояние, вызванное не наличием опасности, а отсутствием возможности ее избежать в том случае, если она появится [8, 28].

Многие современные исследователи, поддерживают эту идею и до сегодняшних дней. Имеется мнение о том, что страх — это реакция на угрозу человеку как существу биологическому, когда опасности подвергается жизнь человека, его физическая целостность, а тревога представляет собой реакцию на угрозу человеку, как социальному субъекту, когда опасности подвергаются его жизненные ценности, представления о самом себе, общественное положение.

Согласно словарю психологических терминов Белогуровой Е. Тревога – это отрицательные эмоциональные переживания, обусловленные ожиданием чего-то опасного, имеющие диффузный характер и не связанные с конкретными событиями. Эмоциональное состояние, возникающее в ситуациях неопределенной опасности и проявляемое в ожидании неблагоприятного развития событий [38].

Исследователями доказано, что тревога и ее состояния могут различаться по интенсивности и изменяться во времени как функция уровня стресса, которому подвергается человек. Об этом свидетельствует популярная концепция Ф. В. Березина, в которой были выделены эмоциональные состояния, закономерно сменяющие друг друга по мере нарастания состояния тревоги: ощущение внутренней напряженности, раздражительность, собственно тревога, страх, ощущение неизбежности надвигающейся беды, тревожно-боязливое возбуждение.

Анализируя интенсивность переживания тревоги, Ф. В. Березин выделил шесть уровней, объединив их названием «Тревожного ряда явления». Это понятие означает эмоциональные состояния, закономерно сменяющие друг друга по мере возрастания и нарастания состояния тревоги [41].

Первый уровень. Его особенность в том, что это наименее интенсивный уровень тревоги, он выражается ощущением внутренней напряженности, настороженности, дискомфорта. Это ощущение не несет в себе признака угрозы, а служит сигналом приближения более выраженных тревожных явлений.

На втором уровне ощущение внутренней напряженности сменяет гиперстезические реакции, стимулы приобретают значимость, а при усилении отрицательную эмоциональную окраску.

Третий уровень подразумевает собственно тревогу, проявляется, как переживание неопределенной угрозы.

На четвертом уровне, при нарастании тревоги возникает страх, который проявляется в опредмечивании неопределенной опасности.

На пятом уровне появляется ощущение неизбежности катастрофы, как следствии нарастания тревоги.

На шестом уровне происходит тревожно-боязливое возбуждение, появляется потребность в двигательной разрядке, поиске помощи, происходит дезорганизация деятельности, тревога достигает своего максимума[28, 40].

Анализируя понятие тревоги можно сделать вывод о том, что она возникает как функция возможной опасной ситуации и личностных особенностей человека, связанных с ее интерпретацией.

Имеется мнение, что если человек очень часто испытывает состояние тревоги, то можно говорить о том, что он обладает личностной тревожностью.

Термин «тревожность» используется для обозначения относительно устойчивых индивидуальных различий в склонности индивида испытывать это состояние. Эта особенность напрямую не проявляется в поведении. Ее уровень можно определить исходя из того, как часто и как интенсивно у человека наблюдаются состояния тревоги. Личность с выраженной тревожностью склонна воспринимать окружающий мир как заключающий в себе опасность и угрозу в значительно большей степени, чем личность с низким уровнем тревожности [25].

Исследование показывает, что происхождение феномена тревожности авторы трактуют с нескольких точек зрения. С одной стороны это понимание тревожности как изначально присущее человеку свойство, а с другой тревожность выступает как реакция влияния на человека неудовлетворительных условий окружающей действительности. То есть деление тревожности на биологическую и социальную. Но, несмотря на такую дифференциацию эти две точки зрения постоянно пересекаются у многих авторов. Так, например К. Хорни которая, представляет

тревожность, как явление биологическое, не отрицает и ее социальное происхождение, зависящее от условий ее формирования в раннем детстве [37].

Интеграцию социальной и биологической тревожности можно увидеть и у других авторов. Помимо отсутствия точного понимания природы тревожности, постоянной интеграции взглядов на ее происхождение, авторы также не берутся дифференцировать объективно обоснованную тревожность с тревожностью неадекватной.

Таким образом, если говорить о тревожности как о состоянии или устойчивой особенности личности, то несущественно, насколько она адекватна ситуации. Нет большого различия между обоснованным переживанием и необоснованным. Объективная тревога является адекватной реакцией, которая свидетельствует об адекватном восприятии мира и успешной социализации, а так же о правильном формировании личности. Такое переживание не является показателем тревожности субъекта. Но переживание необоснованной тревоги, является свидетельством неадекватного восприятия окружающего мира.

Если рассматривать тревожность на психологическом уровне, то она может проявляться, как внутреннее напряжение, озабоченность, обеспокоенность, нервозность. Могут появиться такие чувства, как переживание неопределенности, незащищенности, беспомощности, бессилия, невозможности принять решение, грозящей неудачи и др. Если же рассматривать тревожность на физиологическом уровне, то здесь могут быть такие проявления, как: усиленное сердцебиение, снижении порогов чувствительности, увеличение минутного объема циркуляции крови, учащение дыхания, повышение артериального давления, возрастает общая возбудимость, когда ранее нейтральные стимулы приобретают отрицательную эмоциональную окраску [23, 28].

У большинства детей в наше время довольно часто можно встретить различные эмоциональные расстройства, психологические трудности,

нарушение поведения. Такие явления считаются нормальным явлением для развития личности и не должны вызывать серьезного беспокойства. Кроме того, существуют некоторые аспекты нормального развития, которые кажутся похожими на психические расстройства. Но все же такие расстройства можно считать нормальным явлением, если они не перерастают в такие эмоциональные состояния, как тревожность, фобии или страхи [2].

Такое психическое расстройство, как детская тревожность, является искажающей для нормального развития личности, и являются отклонениями от нормы, а также и негативно влияет на успешную социализацию детей [2].

Детская тревожность очень распространенное явление в мире человеческих переживаний.

В психологической литературе присутствует *классификация видов тревожности*. В основном выделяют тревожность *личностную*, которая характеризуется как свойство личности и зависит от внутренних факторов, и *ситуативную*, которая связана с конкретной жизненной ситуацией. Можно выделить тревожность *врожденную* - она возникает в раннем детстве и сопровождает ребенка в течении всей жизни, и *приобретенную*, которая возникает в результате приобретения человеком неудачного опыта.

А. М. Прихожан выделяет учебную тревожность, *связанную с процессом обучения*; *самооценочную тревожность, связанную с представлениями о себе*; *межличностную тревожность, связанную с процессом общения* [29].

Исследования ученых по проблемам тревожности позволили также выделить и различные *формы тревожности*. Формы тревожности заключаются в особенностях и способах ее переживания, преодоления, осознания. Выделены следующие формы преодоления и переживания тревожности: открытая и скрытая.

Открытая тревожность- это форма тревожности сознательно переживаемая, она проявляется в деятельности в виде состояния тревоги. Данная форма в свою очередь подразделяется еще на несколько форм:

- как острая, нерегулируемая или слабо регулируемая тревожность, чаще всего дезорганизирующая деятельность человека;
- регулируемая и компенсируемая тревожность, которая может использоваться человеком в качестве стимула для выполнения соответствующей деятельности, но это возможно преимущественно в стабильных, привычных ситуациях;
- культивируемая тревожность, связанная с поиском «вторичных выгод» от собственной тревожности, но это требует определенной личностной зрелости.

Скрытая тревожность - эта форма тревожности в некоторой степени неосознаваемая. Тревожность проявляется как чрезмерное спокойствие, нечувствительность к реальной проблеме, или как специфические формы поведения - тербление волос, хождение из стороны в сторону, постукивание пальцами по столу. Неадекватное спокойствие проявляется, как попытка поддержать свою самооценку [2, 28, 36].

1.2. Особенности проявления тревожности в старшем дошкольном возрасте

Проблема тревожности отражена в работах как отечественных, так и зарубежных ученых. Они придают большое значение исследованию состояния тревожности, являющемуся универсальной формой эмоционального предвосхищения ситуации не успеха, которое участвует в механизме саморегуляции. Тревожность как устойчивая характеристика диагностируется уже в трехлетнем возрасте, именно поэтому изучение этой проблемы приобретает особое значение и у детей старшего дошкольного возраста.

К концу старшего дошкольного возраста происходит усвоение норм и правил поведения, принятых в обществе. Дети устанавливают отношения с взрослыми и сверстниками. Процесс социализации умногих протекает

нелегко. В настоящее время уровень детей страдающих повышенным беспокойством становится все выше, они испытывают неуверенность в себе, страдают эмоциональной неустойчивостью.

Отрицательные эмоциональные впечатления раннего детства могут стать причиной тревожности у детей в старшем дошкольном возрасте.

В жизни детей эмоции имеют огромное значение. Эмоции помогают воспринимать окружающую действительность и адекватно реагировать на нее. Проявляясь в поведении детей, они являются носителем информации для взрослых о том, что ребенку нравится, что его огорчает или сердит. Особенно это актуально в младенческий период, когда общение носит не вербальный характер [6, 7, 9].

По мере того, как ребенок растет и развивается, становится разнообразнее и его эмоциональный мир. К старшему дошкольному возрасту, ребенок переходит от базовых эмоций, таких как страх, радость и др. к более сложной гамме чувств: радуется и сердится, восторгается и удивляется, ревнует и грустит. Меняется и внешнее проявление эмоций. Если дети постоянно испытывают такие эмоции как страх, если их очень много, то можно говорить о проявлениях тревожности в характере ребенка [29].

Вопрос о причинах развития тревожности в старшем дошкольном возрасте стоит раскрывать исходя из того, рассматривается ли она как личностное образование или как свойство темперамента. Если рассматривать тревожность как свойство темперамента, то в качестве основных факторов ее развития выступают природные предпосылки свойства нервной и эндокринной систем, в частности слабость нервных процессов. Авторами проведен ряд исследований, которые сопоставляют тревожность психодинамическую и тревожность социальную, которая рассматривается как свойство личности и связывается с особенностями общения.

Вопрос о природных предпосылках тревожности чрезвычайно сложен. В ряде исследований этот вопрос решается через представление о двух типах факторов, вызывающих состояние тревоги, безусловных и

обусловленных (Мусина И. А., 1993; Рейковский Я., 1979). Предполагается, что многократное повторение ситуаций, в которых актуализируются указанные типы факторов, ведет к закреплению тревожности как устойчивого образования.

В работе Ж. М. Глозмана и В. В. Зоткина представлен процесс формирования тревожности, как свойства личности. Они говорят о том, что при неоднократном повторении условий, провоцирующих высокие значения тревоги, создается постоянная готовность к переживанию этого состояния. Систематически повторяющиеся состояния переживания тревоги фиксируются и становятся свойством личности - тревожностью.

С точки зрения А. И. Захарова зачатки тревоги появляются в раннем детстве. Тревога, по его мнению, основана на угрозе потери принадлежности к определенной группе. В начале - это разрыв тесной связи с матерью, затем другие взрослые и сверстники. Также размышляя о причинах детской тревожности, он говорит, что беспокойство, которое испытывает ребенок с нормальным развитием, в период от 7 месяцев до 1 года 2 месяцев может стать предпосылкой развития детской тревожности. При неблагоприятном стечении обстоятельств (тревога и страхи у взрослых, окружающих ребенка, травмирующий жизненный опыт) тревога перерастает в тревожность, переходя в устойчивые черты характера [9, 10].

Во многих исследованиях, рассматривающих возникновение детской тревожности, осуществляется **психодинамический подход**. Авторы, придерживающиеся этого подхода, указывают на то, что уже в дошкольном возрасте достаточно четко проявляются индивидуальные особенности высшей нервной деятельности у детей. В их основе лежат свойства нервных процессов возбуждения и торможения и их различных сочетаний [2, 28].

Многие исследователи говорили о том, что причины развития детской тревожности напрямую связаны со свойствами нервной системы. Такие свойства нервной системы, как сила, подвижность, уравновешенность, достаточно четко проявляются во внешнем поведении. Дети с сильной нервной системой могут долго работать или играть, у них высокий

эмоциональный тонус, устойчивое внимание, хорошая способность ориентироваться в непривычной ситуации. Дети с сильной нервной системой могут быстро переключаться на новый вид деятельности, у них высокий темп и интенсивность работы.

Дети со слабой нервной системой вялы, медлительны, долго переключаются на новый вид деятельности, часто отвлекаются. У них низкий темп и интенсивность деятельности. В ряде работ по изучению свойств нервной системы указывается на то, что тревожное состояние появляется как следствие слабой нервной системы [16].

Психодинамический подход следует напрямую рассматривать с влиянием на ребенка окружающей среды и общества. Это представление определяет **социальный подход** к рассмотрению причин детской тревожности.

Тревожность в своих трудах описывал известный психолог и психиатр Г. С. Салливен. Он сравнивал процесс формирования тревожности с появлением чувства нежности, и говорил о том, что младенец в связи с неудовлетворением потребностей испытывает напряжение, которое передается матери и она переживает его через проявление нежности. Напротив, переживание межличностной ненадежности связано с тем, что появление напряжения у матери вызывает тревогу младенца. Такой процесс передачи напряжения Г. С. Салливен обозначает как «Эмпатия».

Ослабление обоих типов напряжений, как идущей от биологических потребностей, так и связанной с потребностью в межличностной безопасности могут привести к определенному уровню эйфории. Также он разводит понятия тревожность и страх, говоря о том, что источником тревожности может быть только значимый человек, а страх связан с лишением общих потребностей [28].

Тревога, заимствованная от матери, сильно отличается от других видов напряжения потребностей. Напряжения потребностей имеют внутренний источник и с самого начала характеризуются через определенные действия

младенца. Но так как тревожность имеет внешнее происхождение, ребенок не способен сам устранить ее, она может быть устранена только за счет действий другого лица, то есть матери. Удовлетворение потребности в межличностной безопасности оказывается полностью зависимым от другого человека. Из этого можно сделать вывод о том, что тревожность развивается, как следствие межличностных отношений, а так же о том что, потребность в избегании или устранении тревожности, по сути, равна потребности в межличностной надежности.

Дети существенно отличаются друг от друга по уровню тревожности, и если у ребенка с самого начала будет создано чувство межличностной надежности, то оно не даст ей развиваться.

Возникновение тревожности как следствие неудовлетворения потребности в межличностной надежности подчеркивается и в работах К. Хорни. В своих исследованиях она говорит о том, что неудовлетворение основных потребностей возраста, которые носят гипертрофированный характер, имеет большое влияние на возникновение и закрепление тревоги [37, 28].

В качестве главной цели развития человека она рассматривает его стремление к самореализации, и оценивает тревогу как основное противодействие этой тенденции. У ребенка имеются определенные межличностные потребности в любви, ласке, заботе, одобрении, возможность удовлетворения этих потребностей зависят от окружающих его людей. Если межличностные потребности будут удовлетворяться в раннем опыте ребенка, если он будет чувствовать любовь и поддержку окружающих, то у него сформируется чувство безопасности, надежности и уверенности в себе. Но сейчас очень часто можно наблюдать такую картину, когда близкие люди не могут создать для ребенка такой атмосферы. Их отношение к ребенку выстраивается через призму собственных ожиданий, неудовлетворенных потребностей. Такие отношения могут выстраиваться по типу доминирования, гиперопеки, гипоопеки, чрезмерной требовательности,

безразличности. Как следствие таких отношений у ребенка развивается чувство глубокой ненадежности, то есть тревожности [28].

Б. И. Кочубей и Е.В. Новикова считают, что тревожность развивается вследствие наличия у ребенка внутреннего конфликта, который может быть вызван:

1. Противоречивыми требованиями, предъявляемыми родителями, либо родителями и детским садом
2. Неадекватными требованиями (чаще всего, завышенными).
3. Негативными требованиями, которые унижают ребенка, ставят его в зависимое положение [19, 20].

Многие авторы в своих работах указывают, что первостепенной причиной повышенного уровня детской тревожности, являются нарушения в детско-родительских отношениях.

Специальные исследования по вопросу влияния детско-родительских отношений на развитие тревожности проводила Е.Ю. Брель. В своем исследовании она раскрывает значение психического состояния родителей на формирование детской тревожности. Она говорит о том, что такие социально-психологические факторы, как неудовлетворенность родителей своей жизнью, работой, материальным положением и жилищными условиями, оказывают существенное влияние на появление тревожности у детей. Неблагоприятные отношения ребенка с его близкими окружающими, родителями, неправильное воспитание и есть главная причина появления у детей тревожности [32].

Е.А. Савина говорит о том, что «Отвержение, неприятие матерью ребенка, вызывают у него тревогу из-за невозможности удовлетворения потребности в любви, в ласке и защите» [32]. То есть гипоопека со стороны родителей, и особенно со стороны матери, когда ребенок не представляет ценности для своих родителей, когда он не чувствует любви и заботы со стороны близких ему людей, не чувствует их защиты порождает у него тревогу.

Детская тревожность также может быть причиной и гиперопеки со стороны родителей, когда родители чрезмерно опекают своего ребенка, стараются оградить его от различных неблагоприятных воздействий окружающего мира, все проблемы решают за него, тем самым привязывая ребенка к себе, и делают невозможным его существование без них. И в такой ситуации, когда ребенок вдруг остается один он начинает испытывать тревогу.

В той же мере причиной развития тревожности детей старшего дошкольного возраста может стать воспитание, в котором преобладает авторитарный стиль, когда ребенок должен следовать строгим правилам, установленным родителями, и не выполнение которых, как правило, влечет за собой наказание, так же в результате может привести к развитию детской тревожности. Это связано с тем, что ребенок не всегда может справиться с завышенными к себе требованиями. Возникает боязнь, не справиться с поставленной перед ребенком задачей, которая и порождает тревожность [11, 32].

Тревожность ребенка во многом зависит от уровня тревожности окружающих его взрослых. Высокая тревожность педагога или родителя передается ребенку. В семьях с доброжелательными отношениями дети менее тревожны, чем в семьях, где часто возникают конфликты.

Существует мнение, что учебная тревожность начинает формироваться уже в дошкольном возрасте. Этому могут способствовать как стиль работы воспитателя, так и завышенные требования к ребенку, постоянные сравнения его с другими детьми. В некоторых семьях на протяжении всего старшего дошкольного возраста, в присутствии ребенка ведутся разговоры о выборе “достойной” школы, “перспективного” учителя. Озабоченность родителей передается и детям. Кроме того, родители нанимают ребенку многочисленных учителей, часами выполняют с ним задания. Неокрепший и еще не готовый к такому интенсивному обучению организм ребенка иногда

не выдерживает, малыш начинает болеть, желание учиться пропадает, а тревожность по поводу грядущего обучения стремительно возрастает [18,19].

Причиной появления тревожности может стать и самооценка ребенка. Зарождение начал самооценки происходит в дошкольном возрасте. Различные исследования показывают, что тревожные дети отличаются заниженной самооценкой. Такие дети сильно переживают если у них что-то не получается, бурно реагируют на неудачи [32]. Зависимость самооценки от уровня тревожности рассматривались и другими авторами.

В детском саду тревожный ребенок напряженно вглядывается во все, что находится вокруг, робко, почти беззвучно здоровается и неловко садится на краешек ближайшего стула. Кажется, что он ожидает каких-либо неприятностей.

Тревожных детей в детском саду немало, и работать с ними не легче, а даже труднее, чем с другими категориями “проблемных” детей. Это связано с тем, что тревожные дети стараются держать свои проблемы при себе. Их отличает чрезмерное беспокойство, причем, иногда они боятся не самого события, а его предчувствия. Часто они ожидают самого худшего. Дети чувствуют себя беспомощными, опасаются играть в новые игры, приступать к новым видам деятельности. У таких детей высокие требования к себе, они очень самокритичны, уровень самооценки низок. Дети думают, что хуже других во всем, что они самые некрасивые, неумные, неуклюжие. Они ищут поощрения, одобрения взрослых во всех делах [32].

Дети старшего дошкольного возраста переживают тревожность как тягостное, дискомфортное состояние, она подавляет психическое функционирование. Для того чтобы снизить чувство тревоги, дети находят разные способы поведения. Они могут сильно привязаться к взрослым или к одному из своих активных сверстников, который является авторитетом в детском саду. Тревожный ребенок рассуждает так: «У меня есть хороший друг, сильный мальчик, который всегда защищает меня». Даже мысленное подражание поведению такого товарища снижает у ребенка уровень

тревожности, но стоит потерять это прикрытие, тревожность возвращается снова.

Испытывающие тревожность дети старшего дошкольного возраста, могут быть агрессивным, протестовать и отвергать все требования, предъявляемые к нему. Таким поведением дети снижают чувство тревог [11].

Для тревожных детей характерны соматические проблемы: боли в животе, головокружения, головные боли, спазмы в горле, затрудненное поверхностное дыхание и др. Во время проявления тревоги они часто ощущают сухость во рту, ком в горле, слабость в ногах, учащенное сердцебиение.

Исследуя особенности проявления тревожности у детей старшего дошкольного возраста, можно сделать вывод о том, что среди наиболее общих причин возникновения тревожности у детей старшего дошкольного возраста можно перечислить:

1.внутриличностные конфликты, прежде всего, связанные с оценкой собственной успешности в различных сферах деятельности [18,19];

2.нарушения внутрисемейного взаимодействия, а также взаимодействия со сверстниками [29]

Чаще всего тревожность развивается тогда, когда ребенок находится в состоянии / ситуации конфликта, вызванного:

1. негативными требованиями, которые могут поставить его в униженное или зависимое положение;

2. неадекватными, чаще всего завышенными требованиями;

3. противоречивыми требованиями, которые предъявляются к ребенку родителями и детским садом[18,19].

1.3. Гендерные особенности проявления тревожности у детей

На гендерную специфику развития личности указывают многочисленные исследования (Т.В. Бендас, И.С. Клецина, Ж.Г. Василькова и др.).

Т.В. Бендас в своей работе «Гендерная психология» рассматривала различные теории к подходу гендерных различий. Она выделила два основных подхода, объясняющих различия между полами - биологический и социальный.

Биологический подход говорит о том, что различия между женщинами и мужчинами связано с генетическими и гормональными факторами, особенностями конституции, строением головного мозга, темпераментом и т.п.

Социальный подход говорит о том, что различия между женщиной и мужчиной вырабатываются обществом [3].

Т. В. Бендас провела ряд исследований, которые указывают, что половые различия проявляются в целом ряде индивидуальных характеристик у мужчин и женщин (рост, вес, обмен веществ, тип телосложения). Половых различиях в ряде психических явлений (болезни, здоровье, продолжительность жизни, рождаемость и смертность). А так же половые различия в моторике, развитии психических процессов, проявлении эмоций, личностных характеристик (мотивация, заботливость, агрессивность, тревожность).

Половые различия в показателях роста показывают, что доминируют мальчики, начиная с рождения, более раннее созревание девочек и, как следствие, более раннее наступление и первого и второго ростового сдвига и несовпадение периодов максимальных скачков в росте у разных полов.

По весовым показателям доминируют девочки и женщины. Они больше прибавляют в весе в отличие от мальчиков и мужчин. Также у женщин наиболее стабильный обмен веществ, чем у мужчин и меньше энергозатраты.

Мужчины больше едят, превосходят женщин по жизненному объему легких, прочности скелета.

Половые различия в здоровье показывают, что рабочие женщины болеют меньше, чем работающие мужчины, а болезни можно разделить на присущие чисто мужчинам и чисто женщинам. Рождаемость мальчиков преобладает над рождаемостью девочек, но в процессе жизни смертность мужчин преобладает и женщин становится значительно больше [3].

Исследования эмоций по половым различиям также говорит о том, что женщины более эмоциональны и имеют высокий уровень тревожности. Они больше переживают по поводу межличностных отношений, негативных жизненных ситуаций происходящих с близкими людьми.

Женщины чаще склонны к проявлению депрессии, проявлению негативных эмоций, в то время как мужчины часто скрывают свои негативные чувства и эмоции. Они часто эмоционально сдержанны, даже в общении с близкими людьми. Но все же мужчины могут превосходить женщин своей эмоциональностью в проявлении таких эмоций как гнев, отвращение, презрение. Можно выделить эмоции присущие больше мужчинам (гнев) и женщинам (печаль, страх, тревожность). Женщины обладают более общей тревожностью, а мужчины тревожностью социальной [3].

Исследования многих отечественных ученых в области детской тревожности показывают, что проявление детской тревожности также имеет гендерную специфику (А. М. Прихожан, А. И. Захаров, Б. И. Кочубей). В связи с тем, что существуют различия в воспитании мальчиков и девочек, у них формируется различное представление об окружающем мире и как следствие различный уровень проявления тревожности.

Имеются сведения о том, что и мальчики и девочки склонны к проявлению тревожности, но сила переживания тревоги у девочек и мальчиков заметно отличается, т. е. различен уровень проявления тревожности.

В современном воспитании гендерные особенности у девочек проявляются в умении понимать и думать не только и не столько о себе, сколько о благополучии других, учитывать интересы близких людей, что не так часто можно встретить среди мальчиков. Но стоит отметить, что в силу укоренившихся традиций мальчики, взрослея, становятся центральными субъектами практически во всех сферах жизни.

Исследования гендерной ролевой ориентации у тревожных детей, позволило выявить, что оценка собственной ориентации на мужскую гендерную роль связана с высоким уровнем боязливости, так же, как и со специфическими страхами неудачи, критики, всего неизвестного [13, 14, 29, 41]. Что касается детской оценки собственной ориентации на женскую гендерную роль и боязливости, то здесь взаимосвязь отсутствует. Это говорит о том, что гендерная ролевая ориентация, особенно мужская, может оказывать серьезное воздействие на развитие детских страхов [13, 29, 41].

С трехдневного возраста уже можно отметить, что мальчики более беспокойны и меньше спят, а плачу мальчиков появляется, как реакция на новый стимул, новую жизненную ситуацию. Об этом свидетельствуют специальные эксперименты, описанные в работе Т. В. Бендас [3].

Девочки чаще плачут, когда остаются одни, когда лишены общения с окружающими это так называемый «коммуникативный» плач. Такую особенность можно соотнести с инструментальным и экспрессивным стилями поведения, которые имеют типичные гендерные различия.

Ситуации, в которых мальчики и девочки испытывают тревогу, также имеют различия. Девочки более склонны испытывать тревогу в общении с другими людьми. Это могут быть как близкие знакомые, так и незнакомые, социально опасные личности - пьяницы, хулиганы. Их волнует отношения с окружающими людьми, возможные ссоры и разлуки с близкими. Они боятся доставить им неприятность. Наиболее ярко девочки переживают страх предкрывью, уколами, боятся боли, нападения, врачей, болезней, высоты. Также девочкам наиболее присущ страх одиночества, темноты, наказания.

Мальчиков больше тревожат ситуации связанные с получением физических травм, несчастные случаи, наказания со стороны близких и других значимых взрослых. Мальчикам в большей мере присущ страх глубины, некоторых людей, замкнутого пространства, огня [28,41].

Дети в старшем дошкольном возрасте часто испытывают страх смерти, причем девочки испытывают его чаще, чем мальчики. Также в дошкольном возрасте дети испытывают страх перед страшными сновидениями и смертью во сне. Именно во сне к детям приходит осознание смерти как непоправимого несчастья. Сюжетами таких снов может быть нападение животных, «страшные» сказочные персонажи, которые во сне преследуют детей.

Тревожные состояния на пятом году жизни представляют особую опасность: "в четырехлетнем возрасте у девочек и мальчиков проявляются заострение нерешительности и робости, пугливости и боязливости, чувство вины, это говорит о пике эмоционального развития возраста. Чаще всего отмечается пассивность и несамостоятельность, тики и медлительность" [9, 10]

Гендерные проявления навязчивости, тревожности и мнительности сами проходят у детей, если родители жизнерадостны, спокойны, уверены в себе, а также, если они учитывают индивидуальные и половые особенности своего ребенка.

С возрастом, если вовремя не принять меры по её преодолению, тревожность, как укоренившая черта характера, сформирует соответствующие установки и взгляды на жизнь, окрашивая мир подрастающего малыша совсем не в яркие, радостные тона.

ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ 1

В первой главе были рассмотрены теоретические аспекты феномена тревожности, взгляды разных ученых на ее происхождение, которые позволили сделать вывод о том, что, не смотря на большое количество работ, феномен тревожности до конца так, и не изучен. Мнения ученых в

определении данного понятия расходятся. Имеются указания на многозначность и неясность термина тревожность. Одни представляют тревожность, как явление биологическое, другие как социальное.

Были рассмотрены различные классификации видов тревожности, ее признаки, особенности проявления тревожности у детей старшего дошкольного возраста. Было выявлено, что среди наиболее общих причин возникновения тревожности у детей старшего дошкольного возраста можно выделить: внутриличностные конфликты, нарушения внутрисемейного взаимодействия, а также взаимодействия со сверстниками; соматические нарушения.

Изучив научные источники по проблемам тревожности, было определено, что проявление ее в дошкольном возрасте имеет гендерную специфику. Представлены сведения о том, что и мальчики и девочки склонны к проявлению тревожности, но сила переживания тревоги у девочек и мальчиков заметно отличается, т. е. различен уровень проявления тревожности.

ГЛАВА 2. ИССЛЕДОВАНИЕ ГЕНДЕРНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ТРЕВОЖНОСТИ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

2.1. Характеристика экспериментальных групп и методик исследования

Данное исследование опирается на выдвинутую ранее гипотезу, высокий уровень проявления тревожности в старшем дошкольном возрасте встречается чаще у мальчиков, чем у девочек.

В исследовании приняли участие дети старшего дошкольного возраста, посещающие группу «Семицветик», МБДОУ №8 г. Красноярска. Всего было исследовано 24 ребенка (из них 12 мальчиков и 12 девочек) и их родители – 24 человека. Общее количество испытуемых 48 человек. Исследование проводилось в три этапа:

1. *подготовительный* - анализ работ отечественных и зарубежных авторов по исследуемой проблеме и подбор диагностического инструментария;

2. *основной* - проведение исследования, включающее проведение диагностики исследуемой проблемы по выборке методик и обработку результатов исследования;

3. *заключительный*-анализ результатов исследования, разработка психолого-педагогических рекомендаций, направленных на профилактику и коррекцию тревожности у мальчиков и девочек старшего дошкольного возраста.

Для проведения данного исследования, решения выдвинутых задач и доказательства выдвинутой гипотезы были использованы следующие методики:

1. Анкета по выявлению тревожного ребенка. Методика Лаврентьева Г. П., Титаренко Т. М "Уровень тревожности ребенка".

Данная анкета предназначена для выявления уровня детской тревожности на основе сопоставления результатов наблюдения, полученных

от самого исследователя и родителей. Анкета предназначена для диагностики детей старшего дошкольного возраста. Родителям давалась инструкция внимательно прочитать утверждение, если они с ним согласны поставить рядом с утверждением «+» или «да», если не согласны «-» или «нет».

В анкете представлены следующие утверждения:

Ребенок:

1. Не может долго работать не уставая;
2. Ему трудно сосредоточиться на чем-то;
3. Любое задание вызывает излишнее беспокойство;
4. Во время выполнения заданий очень напряжен, скован;
5. Смущается чаще других;
6. Часто говорит о возможных неприятностях;
7. Как правило, краснеет в незнакомой обстановке;
8. Жалуется, что снятся страшные сны;
9. Руки обычно холодные и влажные;
10. Нередко бывает расстройство стула;
11. Сильно потеет, когда волнуется;
12. Не обладает хорошим аппетитом;
13. Спит беспокойно, засыпает с трудом;
14. Пуглив, многое вызывает у него страх;
15. Обычно беспокоен, легко расстраивается;
16. Часто не может сдержать слез;
17. Плохо переносит ожидание;
18. Не любит браться за новое дело;
19. Не уверен в себе, в своих силах;
20. Боится сталкиваться с трудностями;

Обработка и интерпретация результатов: при обработке результатов, учитывались ответы со знаком «+» или «Да». Полученная сумма определяла общий бал тревожности.

О высоком уровне тревожности можно говорить, если количество баллов составит от 15 до 20;

О среднем уровне тревожности можно говорить, если количество баллов составило от 7 до 14;

О низком уровне свидетельствует результат от 1 до 6 баллов.

2. Тест тревожности Р. Тэмлла, М. Дорки, В. Амена методика «Выбери нужное лицо».

Методика позволяет определить тревожность по отношению к типичным для детей жизненным ситуациям взаимодействия с другими людьми, где соответствующее качество личности проявляется в наибольшей степени.

Психодиагностический материал представляет собой серию из 14 рисунков размером 8,5 * 11 см, на каждом рисунке изображена некоторая типичная для жизни ребенка старшего дошкольного возраста ситуация:

- Игра с младшими детьми;
- Ребенок и мать с младенцем;
- Объект агрессии;
- Одевание;
- Игра со старшими детьми;
- Укладывание спать в одиночестве;
- Умывание;
- Выговор;
- Игнорирование;
- Собираание игрушек;
- Изоляция;
- Ребенок с родителями;
- Еда в одиночестве.

Рисунки выполнены в двух вариантах - для мальчиков и для девочек (Приложение А). Лицо ребенка на рисунке не прорисовано, дан лишь контур

головы. Каждый рисунок снабжен двумя дополнительными рисунками детской головы, по размерам точно соответствующими контуру лица на рисунке. На одном из дополнительных рисунков изображено улыбающееся лицо ребенка, на другом печальное. Двусмысленность рисунка имеет основную проективную нагрузку. То какой смысл придает конкретному рисунку ребенок, указывает на типичное для него эмоциональное состояние в подобных ситуациях.

Методика проводилась в один день, индивидуально с детьми старшего дошкольного возраста, в отдельной, специально оборудованной комнате. Рисунки предлагались ребенку в строго перечисленном порядке в соответствии с предложенной в методике инструкцией. Результаты диагностики заносились в специальный протокол.

Полученные данные подвергались количественному и качественному анализу.

Количественный анализ позволяет выявить индекс тревожности (ИТ) ребенка, который высчитывается по формуле:

$$\frac{\text{Количество эмоционально – негативных выборов}}{14} * 100\% = \text{ИТ.}$$

Если ИТ больше 50% - это говорит о том, что ребенок обладает высоким уровнем тревожности; ИТ находится в пределах от 20% до 50% - средний уровень тревожности; ИТ находится в пределах от 0% до 20% - низкий уровень тревожности.

При качественном анализе отдельно рассматривались высказывания ребенка по каждой ситуации и делался вывод об эмоциональном опыте общения ребенка с окружающими его взрослыми и сверстниками. Большую информативную нагрузку несут ситуации: «одевание», «Укладывание спать в одиночестве», «еда в одиночестве», «ребенок и мать с младенцем», «умывание», «Игнорирование». Отрицательный эмоциональный выбор в данных ситуациях указывает на вероятность присутствия у детей старшего дошкольного возраста высокого уровня тревожности.

3. Методика «Шкала тревожного ребенка» А. М. Прихожан. Данная методика направлена на выявление тревожности детей в определенных видах деятельности.

Психодиагностический материал представляет собой три цветные карточки (красная, зеленая, желтая), а так же перечень определенных жизненных ситуаций, которые типичны для детей старшего дошкольного возраста.

Исследование проводилось в 2 дня, в связи с большим количеством испытуемых и достаточно объемным перечнем вопросов. Исследование проходило в отдельной, специально оборудованной комнате индивидуально с каждым ребенком.

Каждому ребенку давалась следующая инструкция: «Я буду говорить тебе о разных ситуациях, которые случаются в твоей жизни. У меня здесь три карточки разного цвета. Ты слушай, и если этот случай (ситуация) в твоей жизни очень неприятен для тебя, ты покажешь мне красную карточку; если это только немножко неприятно для тебя, покажешь зеленую карточку; если этот случай в твоей жизни совсем не страшен тебе, покажешь мне желтую карточку».

Полученные ответы детей заносились в специальный протокол, представленный в методике (Приложение Б). В протоколе возле каждого вопроса отмечался, какой цвет карточки, которую выбрал ребенок. Если он давал объяснение своему выбору, это также отмечалось в протоколе. Если ребенок охотно вступал в беседу и объяснял, почему ему приятна или неприятна та или иная ситуация, то с ним поддерживалась беседа. Каждый раз, когда ребенок выбирал ту или иную карточку, ему задавался вопрос, почему ему неприятна та или иная ситуация, почему она вызывает у него страх или беспокойство.

Представленная методика включает в себя ситуации трех типов, которые определяют виды тревожности:

1. Ситуации, связанные с процессом обучения в детском саду, общения

с воспитателем внутри этой деятельности (учебная тревожность).

2. Ситуации, анализирующие представление о себе (самооценочная тревожность).

3. Ситуации общения (межличностная тревожность).

Виды тревожности и соответствующие им типы ситуаций представлены в таблице:

Таблица 1

Шкала тревожности ребенка

вид тревожности	номер пункта шкалы									
учебная	1	6	7	12	13	18	21	22	26	30
самооценочная	5	8	9	11	17	19	20	23	24	28
межличностная	2	3	4	10	14	15	16	25	27	29

Каждый ответ оценивался определенным количеством баллов. Если ребенок выбирал красную карточку, за каждую ему ставилось 3 балла, за каждую зеленую 2 балла, за каждую желтую 0 баллов. Далее проводился анализ полученных результатов, подсчитывалась общая сумма баллов по каждому разделу и общая сумма по всем разделам. Анализ ответов детей позволил определить причины проявления тревожности.

О нормальном уровне тревожности можно говорить, если количество баллов составляет от 10-15 баллов до 20.

О высоком уровне тревожности можно говорить, если количество баллов превышает 20 по одному разделу или более 60 в сумме по всем разделам.

О низком уровне тревожности, можно говорить, когда количество баллов по каждому разделу не превышает 5 или приближаются к 0. Дети с особо низким уровнем требуют особого внимания, т.к. очень спокойные дети, тем самым могут отгораживаться от неприятностей, не пускают их в

свое сознание.

Дети с высоким уровнем тревожности часто бывают очень впечатлительными, эмоциональными. Это может свидетельствовать о реальном неблагополучии их социального положения в семье, детском саду или среди сверстников, но может проявляться и как следствие определенных личностных конфликтов.

2.2 Результаты исследования тревожности у мальчиков и девочек старшего дошкольного возраста

Проведенная методика Лаврентьева Г. П., Титаренко Т. М "Уровень тревожности ребенка", позволила определить уровень тревожности каждого ребенка старшего дошкольного возраста, участвовавшего в исследовании. Качественный анализ результатов представлен наглядно в виде таблицы:

Таблица 2

Сводная таблица результатов диагностики мальчиков и девочек старшего дошкольного возраста

уровень тревожности	общее количество детей	мальчики	девочки
высокий	16%	25%	8%
средний	16%	16%	16%
низкий	66%	58%	75%

Из полученных результатов видно, что из 24 детей высокий уровень тревожности имеют 16% детей старшего дошкольного возраста, из общего количества мальчиков у 25% выявлен высокий уровень тревожности, из общего количества девочек у 8% преобладает высокий уровень тревожности. Наравне с высоким уровнем тревожности стоит средний уровень. Из 24 детей средним уровнем выявлен у 16% детей. Низкий

уровень развития тревожности преобладает, из 24 детей, низким уровнем обладает 66% детей, 58% мальчиков и 75% девочек.

Для наглядности представим полученные данные в виде гистограммы (рис. 1).

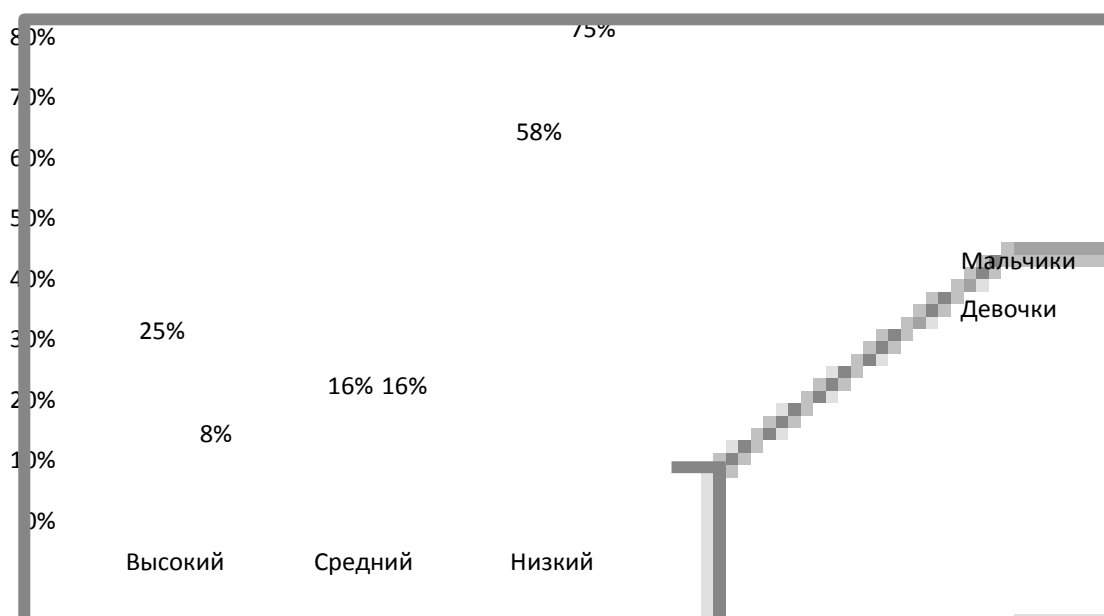


Рис. 1. Результаты диагностики уровня тревожности мальчиков и девочек старшего дошкольного возраста по методике Лаврентьева Г. П., Титаренко Т. М "Уровень тревожности ребенка"

Гистограмма позволяет увидеть, что как мальчики, так и девочки старшего дошкольного возраста испытывают тревожность. Мальчиков с высоким уровнем тревожности больше, чем девочек. А девочек имеющих низкий уровень тревожности больше, чем мальчиков. Средний уровень тревожности имеет равное количество мальчиков и девочек. Полученные результаты согласуются с гипотезой, предполагающей наличие гендерных особенностей проявления тревожности детей старшего дошкольного возраста.

По тесту тревожности Р. Тэмлла, М. Дорки, В. Амена методика «Выбери нужное лицо», были получены следующие показатели тревожности детей старшего дошкольного возраста, представленные в таблице.

Показатели тревожности детей старшего дошкольного возраста

Ф.И. ребенка	уровень тревожности		
	высокий	средний	низкий
1. Б.Олеся	+		
2. К. Полина			+
3. К. Стас			+
4. Б. Тимур	+		
5. Е. Милана			+
6. С. Влада			+
7. Р. Маша		+	
8. Е. Артем			+
9. Б. Алена			+
10. А. Соня		+	
11.О. Миша			+
12. В. Настя		+	
13. К. Элина			+
14. П. Тимофей	+		
15. Ж. Майя		+	
16. К. Инга			+
17. П. Лиля		+	
18. Б. Семен		+	
19. К. Сергей			+
20. П. Саша			+
21. Б. Ярослав	+		
22. С. Максим	+		
23. Х. Олег		+	
24. Ф. Денис			+

Количественный анализ результатов наглядно представлен в виде таблицы.

Таблица 4

Выраженность тревожности детей старшего дошкольного возраста

уровень тревожности	общее количество детей	мальчики	девочки
высокий	20%	33%	8%
средний	41%	16%	41%
низкий	37%	50%	50%

Количественный анализ результатов показывает, что для 37% опрошенных детей характерен низкий уровень тревожности, дети сделали наибольшее количество положительных выборов, практически в каждой изображенной на картинках ситуации. Средний уровень тревожности имеет 41% детей. Они сделали от 4 до 7 негативных выборов. У 20% детей преобладает высокий уровень тревожности, они сделали более 7 отрицательных выборов, дети в большинстве случаев выбирали грустное лицо.

Наглядно анализ количественных данных можно увидеть в представленной гистограмме (рис. 2).

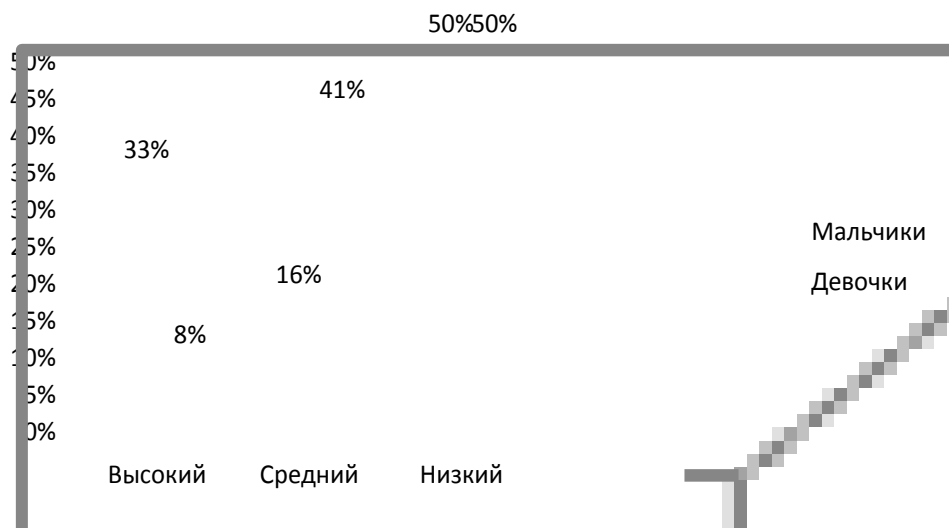


Рис. 2. Результаты диагностики уровня тревожности мальчиков и девочек старшего дошкольного возраста по методике Р. Тэмлла, М. Дорки, В. Амена

Представленная гистограмма позволяет увидеть, что мальчиков с высоким уровнем тревожности больше, чем девочек, а девочек со средним уровнем тревожности больше, чем мальчиков. Низким уровнем тревожности в равной мере обладают, как мальчики, так и девочки. Чаще всего негативный выбор, как мальчики, так и девочки делали в пользу картинок, на которых изображены отрицательные ситуации: «Объект агрессии», «Выговор», «Агрессивность», «Изоляция», «Игнорирование».

Во время тестирования дети с высоким уровнем тревожности волновались, проявляли беспокойство и настороженность. Некоторые дети терялись при задавании вопросов, долго думали над ответом. У некоторых детей проявлялись физиологические реакции - покраснения, дрожание рук. Дети с высоким уровнем тревожности чаще выбирали рисунок с грустным лицом.

Высокий уровень тревожности свидетельствует о недостаточной эмоциональной приспособленности ребенка к тем или иным жизненным ситуациям. Эмоционально негативные выборы детей в ходе тестирования позволяют судить об особенностях взаимоотношений ребенка с взрослыми, сверстниками, родителями.

Далее была проведена методика «Шкала тревожного ребенка» А. М. Прихожан. Из общего количества испытуемых было выявлено, что 16% детей имеют высокий уровень тревожности, из общего числа мальчиков высокий уровень тревожности характерен для 25%, из общего числа девочек высокий уровень тревожности наблюдается у 8%. Преобладающее количество составили дети с нормальным уровнем тревожности - 58% мальчиков и 83% девочек. Количественный анализ результатов представлен в виде таблицы.

Таблица 5

Выраженность тревожности детей старшего дошкольного возраста

уровень тревожности	общее количество детей	мальчики	девочки
высокий	16%	25%	8%
нормальный	70%	58%	83%
низкий	12%	16%	8%

Также полученные результаты представлены наглядно в виде гистограммы (рис. 3).

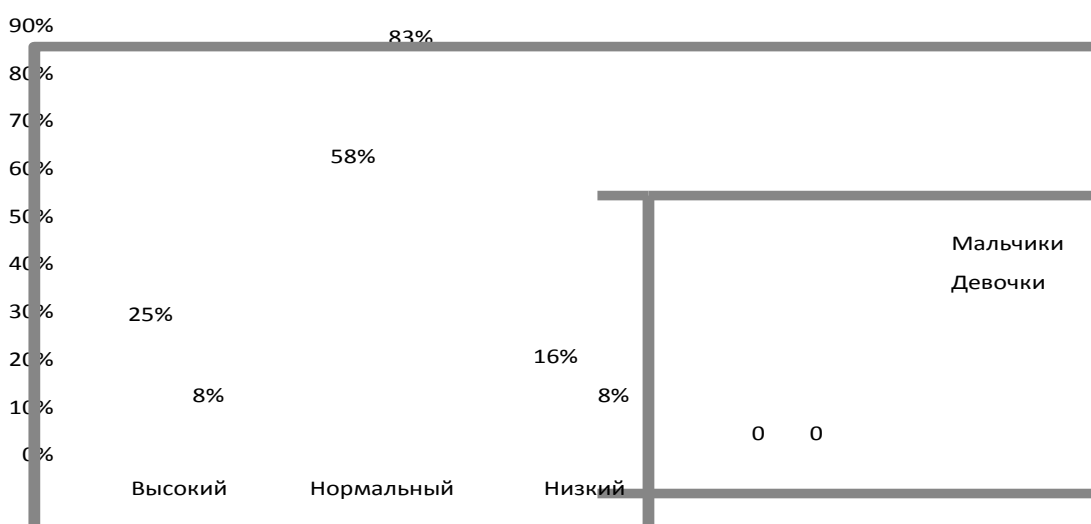


Рис. 3. Результаты диагностики уровня тревожности мальчиков и девочек старшего дошкольного возраста по методике «Шкала тревожного ребенка» А.М. Прихожан

Представленная гистограмма позволяет увидеть, что количество мальчиков обладающих высоким уровнем тревожности больше, чем девочек, в свою очередь девочек с нормальным уровнем тревожности больше, чем мальчиков.

Анализируя ответы мальчиков и девочек по методике «Шкала тревожного ребенка» А.М. Прихожан, учитывались виды тревожности, представленные в методике определенными жизненными ситуациями, характерными для данного вида (учебная тревожность, самооценочная тревожность, межличностная тревожность). Таким образом, анализ количественных данных показал, что учебную тревожность испытывают 2 детей, межличностную тревожность испытывают 5 детей, самооценочную тревожность испытывают 3 детей.

Процентное соотношение полученных результатов можно наглядно увидеть в представленной диаграмме (рис. 4).



Рис. 4. Результаты диагностики уровня тревожности мальчиков и девочек старшего дошкольного возраста по методике «Шкала тревожного ребенка» А.М. Прихожан

Таким образом, проведенная методика позволяет выявить не только уровень общей тревожности, но и тревожность, присущую детям вразличных

жизненных ситуациях межличностного взаимодействия с педагогами, родителями и сверстниками. В ситуациях анализирующих представление о себе и ситуациях связанных с процессом обучения, которые свидетельствуют о реальном неблагополучии их социального положения в семье, среди сверстников, в детском саду. Результаты, полученные в ходе проведения данной методики, позволяют проследить гендерные различия. Таким образом, девочки делали больше негативных выборов в ситуациях связанных с межличностным общением и ситуациях игнорирования, когда они остаются одни и на них никто не обращает внимания. Мальчики делали больше негативных выборов в ситуациях наказания со стороны близких, боязни страшных сновидений, фильмов.

2.3 Психолого-педагогические рекомендации, направленные на профилактику и коррекцию тревожности мальчиков и девочек старшего дошкольного возраста

Тревожность зачастую проявляется в системах межличностных отношений «ребенок - семья», «ребенок - педагог», «ребенок - ребенок». Психологическая профилактика и коррекция тревожности у мальчиков и девочек старшего дошкольного возраста должна выстраиваться с учетом гендерных особенностей ее проявления, а также в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями. Формы и методы психопрофилактики и психокоррекции тревожности определяются ведущим видом деятельности ребенка в данный возрастной период. Если мы говорим о детях старшего дошкольного возраста, ведущим видом деятельности для них является игра.

Игра в данный период является наиболее эффективной формой для коррекции всех сторон личности ребенка, его взаимоотношений с окружающими, познавательных, эмоциональных, волевых процессов общения. Игра безоговорочно признана универсальной формой профилактики и коррекции в дошкольном периоде. Опора на игровые,

значимые для дошкольника мотивы в профилактических и коррекционных занятиях делает их особо привлекательными и способствует успеху в работе по данным направлениям [7].

Игровая терапия является одним из средств эффективной коррекции детской тревожности, так как является естественной потребностью ребенка и способствует гармоничному развитию личности. Успех коррекционной работы посредством игровой терапии напрямую зависит от общения взрослого и ребенка через принятие, отражение и вербализацию им свободно выражаемых в игре чувств. В игровой терапии используются два вида игр: свободная игра и директивная игра, то есть управляемая.

Для свободной игры мальчикам и девочкам предлагается игровой материал, который провоцирует их к игровым действиям регрессивного, реалистичного и агрессивного характера. Регрессивная игра возвращает ребенка к формам поведения не зрелым, для уровня его развития. Реалистическая игра зависит от объективной ситуации, в которой ребенок оказывается, а не от его потребностей и желаний. Агрессивная игра, способствует проявлению агрессии через игровые действия, например игра в насилие или войну. Для организации вышеперечисленных игр используют неструктурированный и структурированный игровой материал.

Использование неструктурированного игрового материала (вода, песок, глина, пластилин) предоставляет ребенку возможность косвенно выразить свои эмоции, желания, так как сам материал способствует сублимации.

Структурированный игровой материал способствует овладению способов поведения. Куклы, мебель, постельные принадлежности, провоцируют желание заботиться о ком-то. Оружие способствует выражению агрессии. Телефон, поезд, машины способствуют использованию коммуникативных действий.

Директивная игра – это форма, в которой психолог выступает в роли организатора. Процесс директивной игры строится по теории социального

научения, при которой основной задачей является обучение ребенка адекватному социальному поведению путем подражания [17]. Для коррекционной работы с тревожными детьми методом директивной игры, разработаны специальные программы, которые включают в себя цикл игровых занятий. Они направлены на снижение уровня тревожности детей путем снятия эмоционального и мышечного напряжения, выработки уверенности в своих силах, осознания своих чувств и переживаний, повышения уровня самооценки.

Для психологической профилактической и коррекционной работы с тревожными детьми, так же эффективно использование художественной деятельности. Рисование способно отражать сознание ребенка, его внутренний мир. В рисунке ребенок отражает свои чувства, эмоции, настроение, переживания, которые можно учесть при устранении тревожности. В процессе рисования у ребенка появляется естественная возможность для развития воображения, мышления. У Детей, которые любят рисовать развивается чувство эмпатии. Они легко могут поставить себя на место персонажа, которого они рисуют, выразить свои чувства и эмоции, которые персонаж у них вызывает. Последнее как раз и позволяет использовать рисование в терапевтических целях. Рисуя, ребенок дает выход своим чувствам и переживаниям, желаниям и мечтам, перестраивает свои отношения в различных ситуациях и безболезненно соприкасается с некоторыми пугающими, неприятными и травмирующими образами.

На основе многих исследований выявлено, что тревожные дети обладают заниженным уровнем самооценки, они не уверены в себе, часто обеспокоены, заметно проявление эмоционального и мышечного напряжения. Психологами Е. К. Лютова и Г. Б. Мониной разработаны теоретические и практические рекомендации по устранению детской тревожности [22].

Исходя из этого педагогам, работающим с детьми, имеющими высокий уровень тревожности необходимо выстраивать работу по трем направлениям:

1. Повышение самооценки мальчиков и девочек;
2. Обучение мальчиков и девочек способам снятия мышечного и эмоционального напряжения;
3. Отработка навыков владения собой в травмирующих ситуациях.

Работа по всем трем направлениям может проводиться либо параллельно, либо, в зависимости от выбранного педагогом приоритета, постепенно и последовательно. В связи с тем, что уровень и содержание тревожности различен у мальчиков и девочек, коррекционную работу необходимо выстраивать с учетом гендерных особенностей.

Повышение самооценки мальчиков и девочек старшего дошкольного возраста

Для повышения самооценки мальчиков и девочек старшего дошкольного возраста, педагогу можно использовать такие методы работы:

1. Так как девочки более чувствительны и эмоциональны, их важно чаще называть по имени, хвалить их в присутствии других детей и взрослых, они откликаются на любую похвалу. Мальчиков следует хвалить за конкретные достижения даже небольшие, награждать их грамотами, жетонами, поощрять.

2. Желательно на занятиях с мальчиками избегать заданий, которые требуется выполнить за определенное количество времени. Спрашивать их желательно в середине занятия, не торопя их с ответом, так как для мальчиков любые неудачи вызывают тревогу.

3. При работе с тревожными мальчиками следует избегать негативных высказываний в отношении их работы, так как критика, воспринимается ими болезненно.

4. Так как девочки испытывают страх к наказаниям, при работе с ними следует избегать любых видов наказаний.

3. В группе или классе также можно организовывать такие беседы, в которых все дети будут рассказывать о своих затруднениях, которые они испытывают в различных ситуациях. Это поможет тревожному ребенку осознать, что у других детей тоже имеются проблемы, схожие с его проблемами. Например, с мальчиками можно побеседовать о ситуациях, которые их больше всего тревожат: получением физических травм, несчастные случаи, наказания со стороны близких и других значимых взрослых. Мальчикам в большей мере присущ страх глубины, некоторых людей, замкнутого пространства, огня.

Ситуации, используемые для бесед с тревожными девочками, должны быть связаны со страхами, которые они наиболее склонны испытывать: страх перед кровью, уколами, боязнь боли, нападений, врачей, болезней, высоты. Также девочкам наиболее присущ страх одиночества, темноты, наказания.

Также педагогам можно использовать различные игры на повышение самооценки: «Похвалилки», «За что меня любит мама», «Недотроги» и т.д. (Приложение В)

Обучение ребенка способам снятия мышечного и эмоционального напряжений.

Как показывают наблюдения, у тревожных детей эмоциональное напряжение, проявляется в мышечных зажимах лица, шеи, а также живота.

Педагогу, для того, чтобы помочь детям с высоким уровнем тревожности снять эти напряжения можно научить детей выполнять релаксационные упражнения «Скульптура», «Ласковый мелок», «Драка» «Добрый - злой, веселый-грустный» и др. (Приложение Г).

Также в работе с тревожными детьми можно использовать игры, в основе которых лежит телесный контакт с ребенком. Очень полезными являются и игры с песком, глиной, с водой, различные техники рисования.

Простейшие элементы массажа, растирание тела также будет способствовать снятию мышечного напряжения ребенка.

Отработка навыков владения собой в ситуациях, травмирующих ребенка.

Эту работу педагог проводит с целью научить ребенка адекватно вести себя в различных жизненных и непредвиденных ситуациях. Она заключается в обыгрывании происходивших ранее ситуаций, и ситуаций которые могут возникнуть в будущем.

Ролевая игра предоставляет широкие возможности для данного вида работы. Ведь играя роль трусливых или слабых персонажей, ребенок конкретизирует свой страх. А используя прием доведения данной роли до абсурда, педагог помогает ребенку увидеть свой страх с другой стороны, относиться к нему как менее значимому.

Если ребенок играет роль сильного героя, у него появляется чувство, что он способен справляться с трудностями. Педагогу важно обсудить с ребенком, как он может применить полученный опыт в жизненной ситуации.

Подбирая сюжет для ролевых игр педагогу важно основываться на жизненных случаях каждого ребенка, в которых он проявляет тревожность.

Так как мальчикам присущ страх огня, глубины можно поиграть с ними в «Пожарников», «Спасателей», «Водолазы».

С девочками можно поиграть в сюжетно-ролевую игру «Больница», так как они испытывают страх перед кровью, болезнями, уколами. «Дочки-матери», «Детский сад», «Семья» в данных играх можно проиграть ситуации общения, отношений с близкими людьми, педагогами, сверстниками, так как девочки склонны испытывать тревогу в общении с другими людьми. Их волнует отношения с окружающими людьми, возможные ссоры и разлуки с близкими.

Для родителей в качестве профилактических мероприятий по работе с детьми, имеющими высокий уровень тревожности, можно предложить следующие рекомендации:

1. Общаясь с ребенком, следует обращаться к нему по имени;

2. Не стоит сравнивать ребенка с другими детьми, приводите в пример его собственные успехи;

3. Не стоит ругать ребенка, если у него что-то не получается, необходимо применять к ребенку адекватные требования, учитывать возможности его развития;

4. Способствовать повышению самооценки ребенка, чаще хвалить его, радоваться успехам, обращать внимание на достижения ребенка;

5. Не следует делать акцент на ошибках и неудачах ребенка, даже в плохо выполненной работе можно найти положительные моменты для похвалы;

6. Не делать ребенку замечаний в присутствии посторонних людей;

7. Учитывать интересы ребенка при выборе деятельности;

8. Отказаться при воспитании ребенка от таких методов, которые унижают достоинство ребенка;

9. Относиться к проблемам ребенка серьезно, разговаривать с ним на равных;

10. Быть последовательным в своих действиях, если что – то разрешили ребенку ранее не стоит позже этого запрещать без обоснованных причин;

11. Любить ребенка, принимать его таким, какой он есть;

12. Чаще прикасаться к ребенку, ласковые прикосновения помогут ребенку стать увереннее в себе, почувствовать, что он значим для близких;

13. Показывать ребенку правильные нормы поведения собственным примером;

Родителям необходимо помнить, что напряженный психологический климат в семье способствует развитию тревожности у детей. Несвоевременная работа по психологической профилактике и коррекции тревожности у мальчиков и девочек старшего дошкольного может привести к тревожности, как устойчивому свойству личности во взрослой жизни.

ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ 2

Во второй главе было проведено эмпирическое исследование гендерных особенностей проявления тревожности детей старшего дошкольного возраста.

Диагностическое исследование проводилось с использованием следующих методик: методика "Уровень тревожности ребенка" Лаврентьева Г.П., Титаренко Т.М. в виде анкеты для родителей; методика «Выбери нужное лицо» Р. Тэмлла, М. Дорки, В. Амена; методика «Шкала тревожного ребенка» А. М. Прихожан.

После проведения диагностического исследования был проведен анализ полученных данных, дана качественная и количественная характеристика результатов по каждой методике, которые показали, что среди детей старшего дошкольного возраста встречаются мальчики и девочки, обладающие высоким уровнем тревожности. Анализ результатов также показал, что высокий уровень тревожности встречается чаще у мальчиков, чем у девочек, что подтверждает гипотезу исследования.

В заключение практической части диагностического исследования были разработаны психолого-педагогические рекомендации, направленные на профилактику и коррекцию тревожности мальчиков и девочек старшего дошкольного возраста. При разработке данных рекомендаций нами были учтены различия в проявлении тревожности у мальчиков и девочек старшего дошкольного возраста.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Анализ научной литературы позволил изучить происхождение и возможные проявления детской тревожности. Изучение гендерных проявлений тревожности позволило понять, что мальчики и девочки могут иметь различия в переживании этого эмоционального состояния.

Практическая часть работы предполагала проведение диагностического исследования, с целью изучения гендерных особенностей проявления тревожности у детей старшего дошкольного возраста. Исследование опиралось на выдвинутую ранее гипотезу о том, что высокий уровень проявления тревожности в старшем дошкольном возрасте встречается чаще у мальчиков, чем у девочек.

В диагностическом исследовании приняли участие 12 мальчиков и 12 девочек старшего дошкольного возраста и их родители. Всего в исследование приняли участие 48 человек. Для проведения диагностики было выбрано три методики: методика "Уровень тревожности ребенка" Лаврентьева Г. П., Титаренко Т. М, в виде анкеты для родителей; методика «Выбери нужное лицо» Р. Тэмлла, М. Дорки, В. Амена; методика «Шкала тревожного ребенка» А. М. Прихожан.

Данные полученные в ходе проведения методики "Уровень тревожности ребенка" Лаврентьева Г. П., Титаренко Т. М, показал, что высокий и средний уровень тревожности имеют 16% детей старшего дошкольного возраста, преобладает низкий уровень развития тревожности 66% от общего количества испытуемых детей. Из общего количества мальчиков высокий уровень тревожности имеют 25%, средний 16%, низкий 58%. Из общего количество девочек 8% имеют высокий уровень, 16% средний и 75% низкий уровень тревожности. Преобладающим уровнем, как у мальчиков, так и у девочек является низкий уровень тревожности. Мальчиков с высоким уровнем тревожности больше, чем девочек.

Результаты исследования по методике «Выбери нужное лицо» Р. Тэмлла, М. Дорки, В. Амена, показывает, что высокий уровень тревожности имеют 20% детей, средний 41%, низкий 37% опрошенных детей. Из общего числа мальчиков высокий уровень тревожности имеют 33%, средний 16%, низкий 50%. Из общего числа девочек 8% с высоким уровнем тревожности, 41% имеют средний уровень и 50% низкий уровень тревожности. Данная методика показывает, что мальчиков с высоким уровнем тревожности больше, чем девочек.

Данные исследования по методике «Шкала тревожного ребенка» А. М. Прихожан показали следующие результаты. Высокий уровень тревожности из общего количества мальчиков имеют 25%, нормальный 58%, низкий 16%. Из общего числа девочек высокий уровень тревожности имеют 8%, нормальный 83%, низкий 8%. Анализ результатов по данной методике также показывает, что мальчиков с высоким уровнем тревожности больше, чем девочек.

По результатам этой же методики удалось выделить преобладающие виды тревожности, которые представлены в методике различными ситуациями, характерными для детей, связанными с процессом обучения, взаимоотношениями со сверстниками, родителями и педагогами. Таким образом, можно увидеть, что учебную тревожность испытывают 8% опрошенных детей, межличностную тревожность имеют 20% детей и самооценочную 12% детей.

В завершении данного исследования были составлены психолого-педагогические рекомендации по профилактике и коррекции тревожности у мальчиков и девочек.

Результаты, полученные в ходе исследования, подтверждают выдвинутую гипотезу о том, что высокий уровень тревожности в старшем дошкольном возрасте встречается чаще у мальчиков, чем у девочек.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Абрамова Г. С. Практическая психология. Учебник для студентов вузов. Изд 6-е., перераб. и доп. М : Академический Проект, 2001. 480 с.
2. Астапов В. М. Тревожность у детей. М.: ПЕР СЭ, 2008. 98с.
3. Бендас Т. В. Гендерная психология: Учебное пособие. СПб.: Питер, 2006. 431 с.
4. Берн Ш. Гендерная психология. СПб.: Прайм – Еврознак, 2013. 296 с.
5. Богданович В. И. Психокоррекция в повседневной жизни. СПб., 1999. 431 с.
6. Груздева О. В. Детская практическая психология. Сборник методических и справочных материалов. Красноярск: РИО КГПУ, 2004. 232 с.
7. Детская практическая психология: Учебник / под ред. Проф. Т. Д. Марцинковской. М.: Гардарики, 2000. 255 с.
8. Дубовик Е. Ю. Тревожность у детей дошкольного возраста: учебное пособие по спецкурсу по психологии «Тревожность дошкольника»; Краснояр. гос. пед. ун – т им. В. П. Астафьева, 2006. 100с.
9. Захаров А. И. «Дневные и ночные страхи у детей». СПб.: Союз, 2004. 320 с.
10. Захаров А. И. Как преодолеть страхи у детей. М.: Педагогика, 1986. 219 с.
11. Имедадзе Н. В. Тревожность как фактор учения в дошкольном возрасте // Психологические исследования. Тбилисси. 1966. С. 49-57.
12. Карабанова О. А. Игра в коррекции психологического развития ребенка. М., 1997. 191 с.
13. Клецина И. С. Практикум по гендерной психологии. СПб.: РГПУ им. А. И. Герцина, 2003. 480 с.

- 14.Клецина И. С. Гендерная социализация: Учебное пособие. СПб.:РГПУ им. А. И. Герцина, 1998. 92 с.
- 15.Коррекционная работа по преодолению детских страхов в консультативной практике. Журнал «Школьный психолог» №7, 2007. С. 28-30.
- 16.Костина Л. М. Методы диагностики тревожности. СПб.: «Речь», 2009. 198с.
- 17.Костина Л. М. Игровая терапия с тревожными детьми. СПб.: «Речь», 2003. 160с.
- 18.Кочубей Б., Новикова Е. Ярлыки для тревожности // Семья и школа, 1988 г., № 9. С. 26-30.
- 19.Кочубей Б., Новикова Е. Снимем маску с тревоги // Семья и школа, 1988 г., № 11. С. 32-36.
- 20.Кочубей Б., Новикова Е. Детские тревоги: что, откуда, почему? // Педагогика здоровья. М.: Педагогика-Пресс, 1992. С. 154-159.
- 21.Краткий психологический словарь/ под ред. Петровский А. В., Ярошевский М. Г. М.: Политиздат, 1985. 430с.
- 22.Лютова Е. К., Монина Г. Б. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми. СПб.: «Речь», 2012. 190с.
- 23.Макшанцева Л. В. Тревожность и возможности ее снижения у детей, начинающих посещать детский сад // Психологическая наука и образование. 1998. №2. С. 39 – 47.
24. Марцинковская Т. Д. Диагностика психологического развития ребенка. М.: Линка-Пресс, 1997. 176 с.
- 25.Микляева А. В., Румянцева П.В. Школьная тревожность: диагностика, коррекция, развитие. СПб.:Речь, 2004. 248 с.
- 26.Немов Р. С. Психология. В 3 кн. Кн. 1: Общие основы психологии: учеб. для студентов выс.пед.учебных заведений. М.: Владос, 2013. 343с.
- 27.Попова Л. Г. Гендерные аспекты самореализации личности. М., 1996. 354 с.

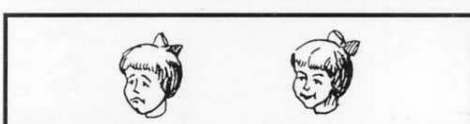
28. Прихожан А. М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. М.: НПО «РДЭК», 2014. 304с.
29. Прихожан А. М. Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст. 2-е изд. СПб.: Питер, 2007. 192 с.
30. Психолог в детском дошкольном учреждении: Методические рекомендации к практической деятельности / под.ред. Т. В. Лаврентьевой. М.: Новая школа, 2015. 144 с.
31. Репина Т., Смолева Т, Неуверенный ребенок // Дошкольное воспитание. 2014. С. 32 – 55.
32. Рогов Е. И. Настольная книга практического психолога: Учеб. Пособие в 2кн. М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2012. 529 с.
33. Савина Е., Шанина Н. тревожные дети // Дошкольное воспитание. 1996. №4. С. 11-14.
34. Сафин В.Ф. Психические отклонения в развитии детей и методы их психокоррекции. Изд. 4-е, испр. и доп. Уфа :Педкнига, 2006. 295 с.
35. Смирнов Е.О., В. М. Холмогорова. Межличностные отношения дошкольников: диагностика, коррекция, проблемы. М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2005. 160 с.
36. Соловьева С.Л. Тревога и тревожность: теория и практика [Электронный ресурс] // Медицинская психология в России: электрон.науч. журн. 2012. № 6. URL: <http://medpsy.ru>(Дата обращения 13.01.17).
37. Тревога и тревожность: Хрестоматия / Сост. и общая редакция В. М. Астапова. М.: ПЕР СЭ, 2008. 116с.
38. Хорни К. Собр. соч. в 3 томах. М.: Смысл, 1997. Т.2. С. 174-180.
39. <http://www.belogurova.ru/glossary> (Дата обращения 21.01.17).
40. <http://e-libra.ru/read/201537-bolshoj-psixologicheskij-slovar.html> (Дата обращения 19.02.15).
41. <http://berezin-fb.su/тревожный-ряд/> (Дата обращения 21.10.16).

41. <http://www.kspu.ru/upload/documents/2014/01/12/ff47bacf5f6449c0a0abe6f8f7bbfdad/duskazieva-zhg-gendernaya-psihologiya-uchebnoe-posobie.pdf>
(Дата обращения 13.03.17).

1



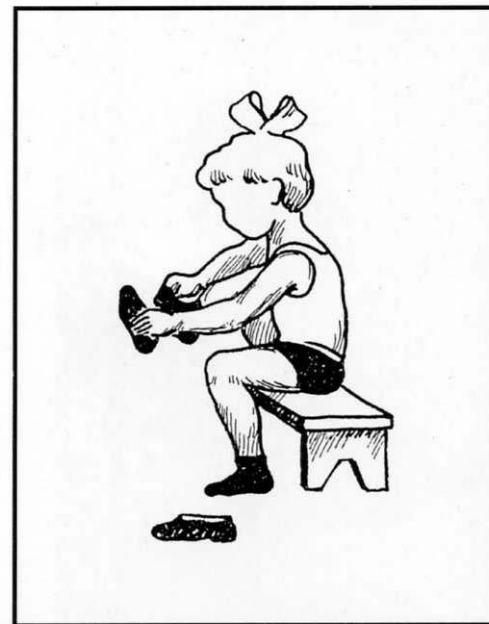
2



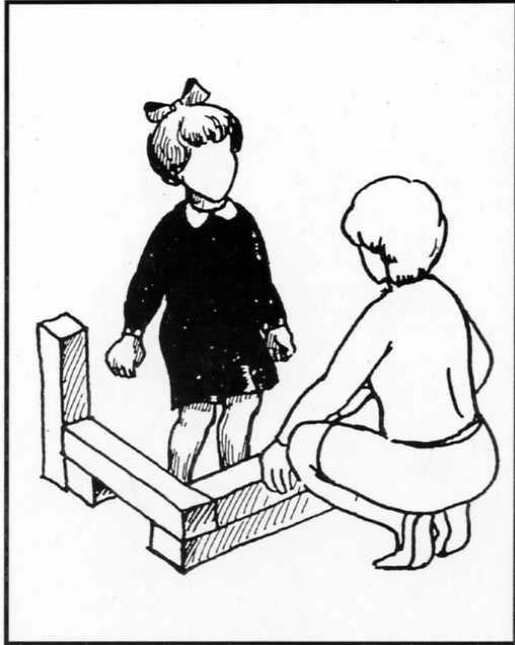
3



4



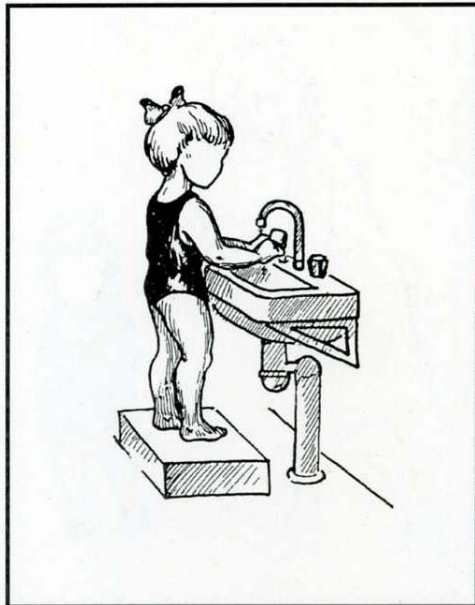
5



6



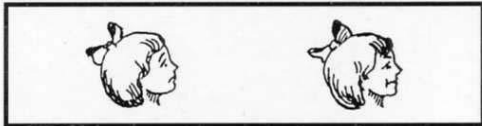
7



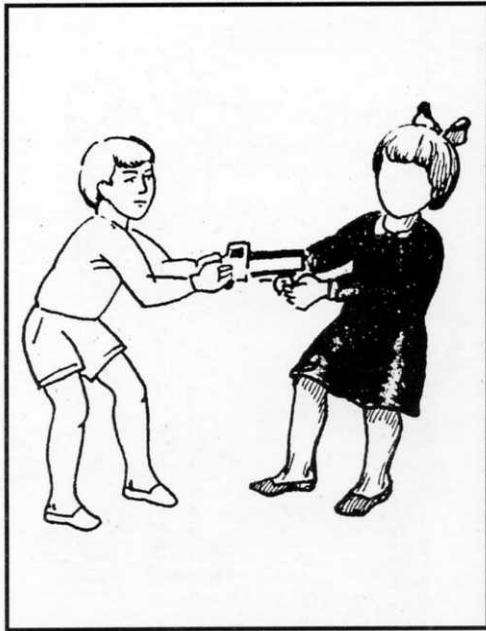
8



9



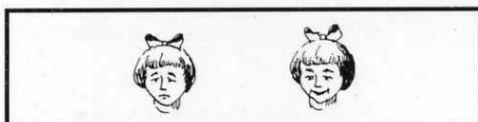
10



11

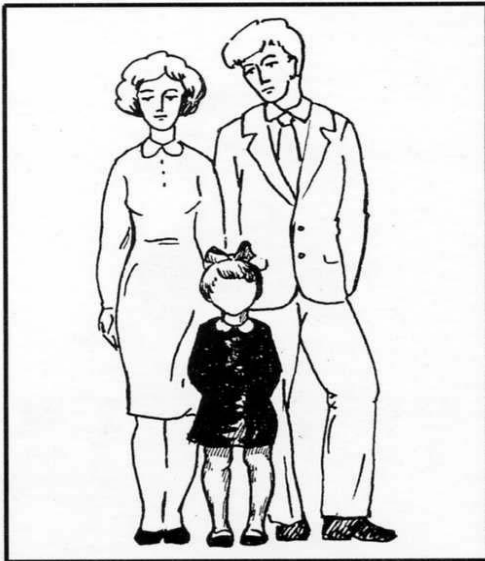


12



14

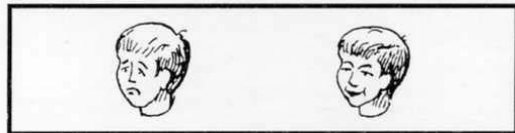
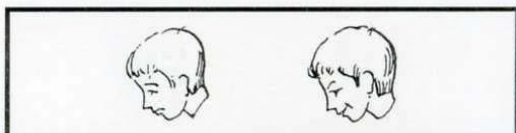
13



1



2



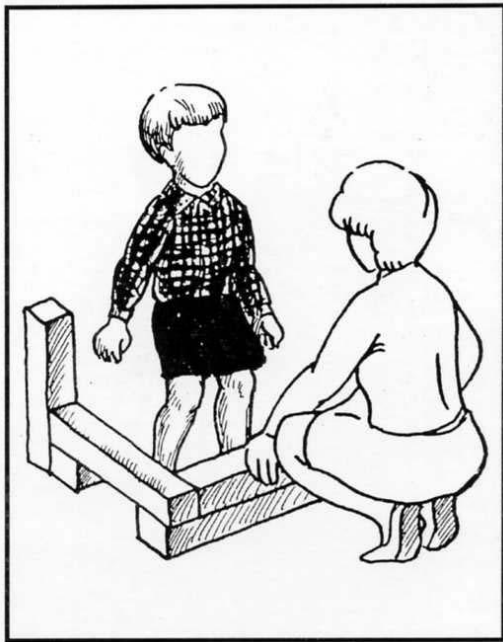
3



4



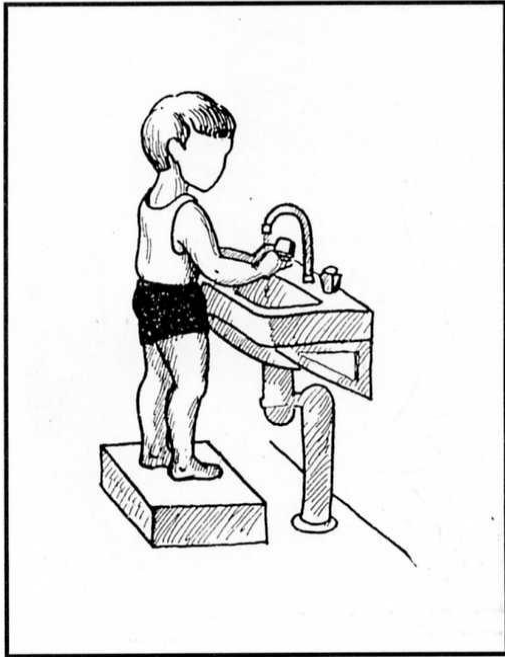
5



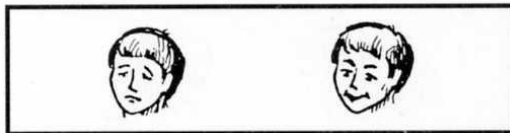
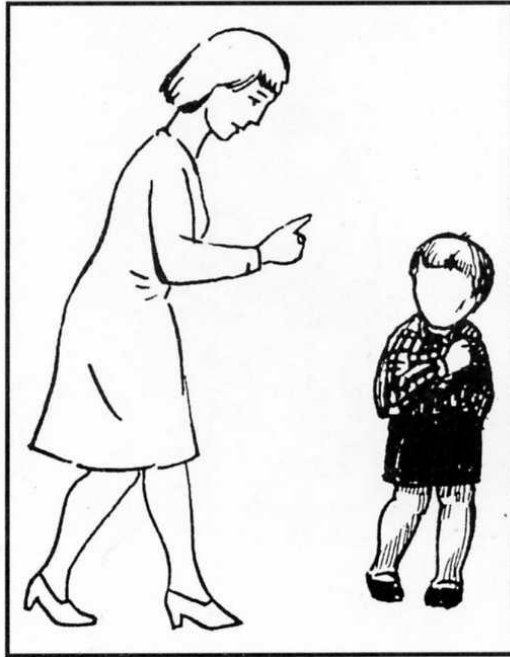
6



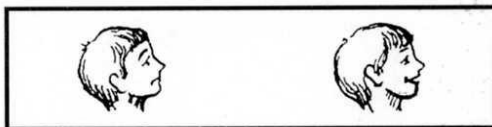
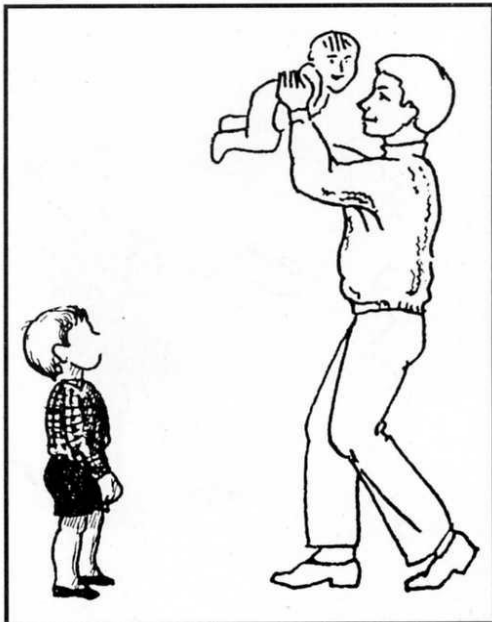
7



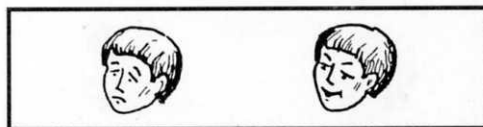
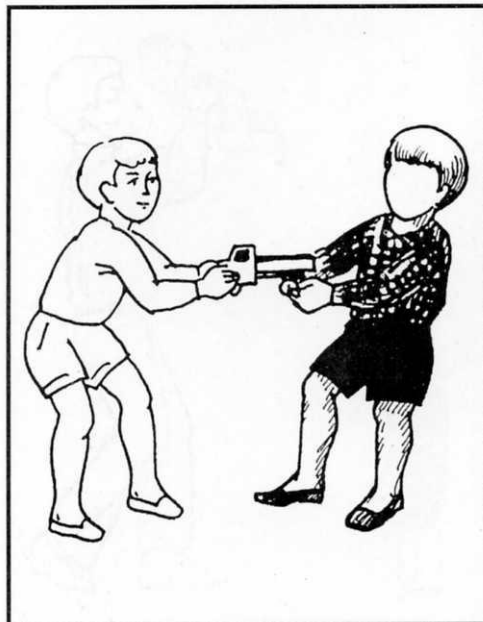
8



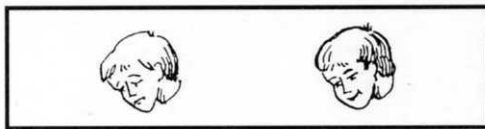
9



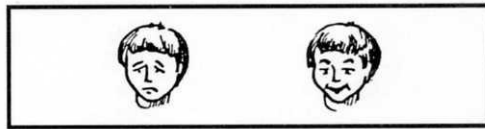
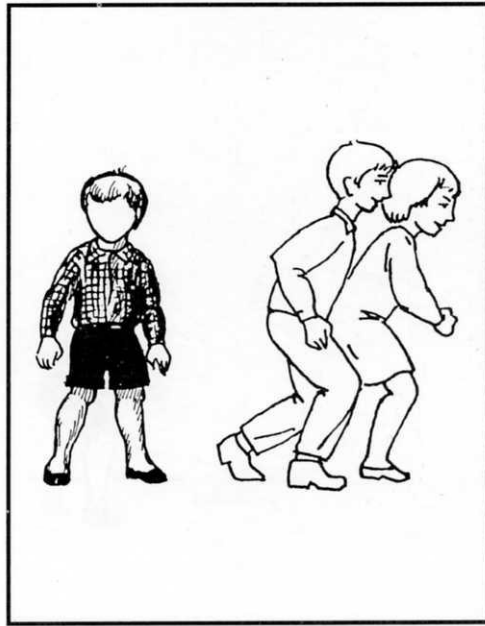
10



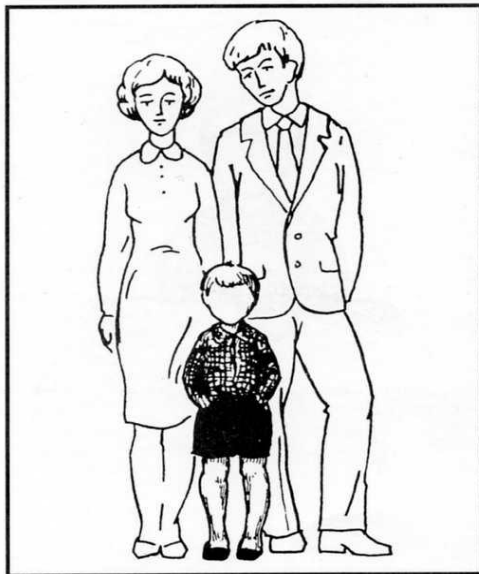
11



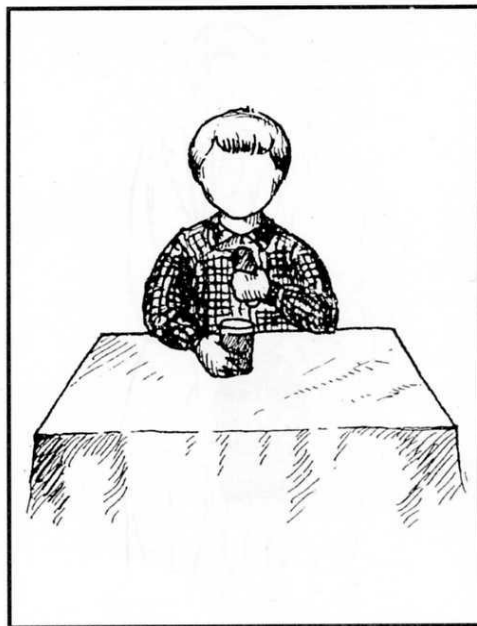
12



13



14



Протокол исследования «Шкала тревожного ребенка» А. М. Прихожан

Имя ребенка _____ возраст _____

Дата проведения _____

1. Отвечаешь у доски на занятиях.
2. Тебя ругает мама или папа.
3. Встречаешься с ребятами из детского сада.
4. Пойдешь в гости к незнакомым людям.
5. Ты остаешься один дома.
6. Самходишь разговаривать с воспитателем.
7. Не можешь справиться с заданием на занятии.
8. Сравниваешь себя с другими ребятами.
9. Думаешь о своих делах.
10. На тебя смотрят как на маленького.
11. Ты часто плачешь.
12. Никто не обращает на тебя внимание.
13. С тобой не согласны, спорят с тобой.
14. Встречаешься со старшими ребятами во дворе, в подъезде.
15. На тебя не обращают внимание, когда ты что-то делаешь, играешь.
16. Тебе снятся страшные сны.
17. Воспитатель дает трудное задание.
18. Выбираешь в игре главные роли.
19. Оценивают твою работу родители или ребята.
20. Не понимаешь объяснения воспитателя.
21. Ребята смеются, когда отвечаешь на занятии.
22. Смотришь ужасы по телевизору, тебе рассказывают «страшные» истории.
23. Думаешь о том, что будет, когда ты вырастешь.
24. На тебя сердятся (непонятно, почему) взрослые (мама, папа,

воспитатели).

25. Воспитатель оценивает твою работу, которую ты выполнил на занятии.

26. На тебя смотрят (наблюдают за тобой), когда ты что-то делаешь.

27. У тебя что-то не получается.

28. Ребята с тобой не играют.

29. Воспитатель делает тебе замечание на занятии.

Игры на повышение самооценки

«Похвалилки»

Цель: *Игра способствует повышению самооценки ребенка, повышает его в коллективе.*

Содержание: Все дети сидят в кругу (или за партами). Каждый получает карточку, на которой зафиксировано какое-либо одобряемое окружающими действие, ребенок должен «озвучить» карточку. Причем, начав словами «Однажды я...» Например: «однажды я помог товарищу в школе», или «Однажды я очень быстро выполнил домашнее задание» и т. д.

На обдумывание задания дается 2-3 минуты, после чего каждый ребенок по кругу (или по очереди) делает краткое сообщение о том, как однажды он здорово выполнил то действие или совершил тот позитивный поступок, который указан в его карточке.

После того, как все дети выскажутся, взрослый может обобщить сказанное. Если же дети готовы к обобщению без помощи взрослого, пусть они сделают это сами. В заключении можно провести беседу о том, что каждый ребенок обладает какими-либо талантами, но для того, чтобы это заметить, необходимо очень внимательно, заботливо и доброжелательно относиться к людям, окружающим нас.

«За что меня любит мама»

Цель: *Повышение значимости каждого ребенка в глазах окружающих его детей.*

Содержание: Все дети сидят в кругу (или за партой). Каждый ребенок по очереди говорит всем, что его любит мама.

Затем можно попросить одного из детей (желающего), чтобы он повторил, за что любит мама каждого присутствующего в группе ребенка. При затруднении другие дети могут ему помочь.

После этого целесообразно обсудить с детьми, приятно ли было им узнать, что все, что сказали, другие дети запомнили. Дети обычно сами делают вывод о том, что надо внимательно относиться к окружающим и слушать их.

Примечание: на первых порах дети, что показаться значимыми для других, рассказывают, что мамы любят их за то, что они моют посуду, не мешают маме писать диссертации за то, что любят маленькую сестренку. Только после многократного повторения этой игры дети приходят к выводу, что их любят просто за то, что они есть.

«Недотроги»

Цель:*Игра способствует повышению самооценки, ребенка, развитию эмпатии.*

Содержание: Взрослый вместе с детьми в течение нескольких занятий рисуют карточки с пиктограммами. Необходимо обсудить с детьми, что означает каждая пиктограмма. Например, картинка с изображением улыбающегося человечка может символизировать веселые, с изображением, например, двух одинаковых нарисованных конфет - доброту или честность. Если дети умеют читать и писать, вместо пиктограмм можно записать на каждой карточке какое-либо положительное качество ребенка.

Каждому ребенку выдается 5-8 карточек. По сигналу ведущего дети стараются закрепить на спинах товарищей (при помощи скотча, стикеров и т. д.) все карточки.

По следующему сигналу взрослого дети прекращают игру и обычно с большим нетерпением снимают со спины «добычу».

На первых порах, конечно, случается, что не у всех играющих оказывается много карточек, но при многократном повторении игры и после проведения обсуждений ситуация меняется. Во время обсуждения можно спросить у детей, приятно ли получать карточки. Затем можно спросить, что приятнее: дарить хорошие слова другим или получать их самому. Как правило, дети говорят, что нравится и дарить, и получать. Тогда ведущий

может обратить их внимание на тех детей, которые совсем не получили карточек или получили совсем мало. Обычно эти дети признаются, что они с удовольствием дарили, но им бы тоже хотелось получить в подарок карточку.

Чаще всего, при повторном проведении игры «отверженных» детей не остается.

«Передай клубочек»

Цель: развитие групповых отношений, повышение самооценки, предоставление возможности узнать много приятного о себе от окружающих.

Содержание: «Дети садятся по кругу и передают друг другу клубочек. Тот, кто передает клубочек, говорит комплименты тому ребенку, которому попадает клубочек.

«Я могу»

Цель: укреплять у детей уверенность в своих силах, упражнять в умении самовнушения, повышать самооценку.

Содержание: «Взрослый предлагает детям сесть в круг и, поочередно продолжая фразу «Я могу...», говорить о себе что-то хорошее. Если ребенок затрудняется с ответом, остальные дети должны прийти на помощь и подсказать продолжение фразы».

«Смелый капитан»

Цель: повысить самооценку, развить уверенность в себе.

Содержание: тревожный ребенок назначается капитаном.

Ведущий: «Представьте себе, что мы на корабле. При словах: «Тихая, спокойная погода, светит солнышко, вы должны изображать хорошую погоду». При словах «Буря!», дети начинают создавать шум, кораблик качается все сильнее. Капитан должен перекричать бурю: «Я не боюсь бури, я самый сильный матрос!»

"Волшебный стул"

Цель: способствовать повышению самооценки ребенка, улучшению взаимоотношений между детьми.

Содержание: Можно играть с группой детей на протяжении длительного времени. Предварительно взрослый должен узнать историю имени каждого ребенка - его происхождение, что оно означает. Кроме этого, надо изготовить корону и "волшебный стул". Игра проводится с группой не более 5–6 человек. Инструкция. Взрослый проводит небольшую вступительную беседу о происхождении имен, а затем говорит, что будет рассказывать об именах всех детей группы (имена тревожных детей лучше называть в середине игры!). Тот, про чье имя рассказывают, становится «королем». На протяжении всего рассказа о его имени он сидит на троне в короне.

Игры на обучение ребенка способам снятия мышечного и эмоционального напряжений.

«Скульптура» (известная игра)

Цель: *Развитие умения владеть мышцами лица, рук, ног и т.д., снижению мышечного напряжения.*

Дети разбиваются на пары. Один из них скульптор, другой скульптура. По заданию взрослого (или ведущего ребенка) скульптор лепит из «глины» скульптуру:

- ребенка, который ничего не боится;
- ребенка, который всем доволен;
- ребенка, который выполнил сложное задание и т. д.

Темы для скульптур может предлагать взрослый, а могут выбирать сами дети. Затем дети могут поменяться ролями. Возможен вариант групповой скульптуры.

После проведения игры целесообразно обсудить с детьми, что они чувствовали в роли скульптора, скульптуры, какую фигуру приятно было изображать, какую нет.

«Ласковый мелок»

Цель: *Игра способствует снятию мышечных зажимов, развитию ощущений.*

Содержание: Существует хорошее развлечение - рисовать или писать на спине друг у друга различные картинки или буквы, а затем отгадывать, что было изображено.

Данная игра нравится многим детям, но, к сожалению, не очень подходит тревожным мальчикам и девочкам, т.к. они, пытаясь угадать задумки партнера по игре, могут разволноваться, переживать, вследствие чего напрягать мышцы сильнее и сильнее. Поэтому предлагаем модификацию данной игры.

Взрослый говорит ребенку следующее: «Мы стобой будем рисовать друг другу спине. Что ты хочешь, чтобы я сейчас нарисовал? Солнышко? Хорошо». И мягким прикосновением пальцев изображает контур солнца. Похоже? А как бы ты нарисовал на моей спине или руке? А хочешь, я нарисую тебе солнце «ласковым» мелком? И взрослый рисует, едва касаясь поверхности тела. «Тебе приятно, когда я так рисую? А хочешь, сейчас белка нарисуют солнце своим «ласковым» хвостиком? А хочешь, я нарисую другое солнце, или луну, или что-нибудь еще? После окончания игры взрослый нежными движениями руки «стирает» все, что он нарисовал при этом слегка массируя спину или другой участок тела.

«Драка»

Цель: Упражнение помогает расслабить мышцы нижней части лица и кистей рук.

Содержание: Представьте, что вы с другом поссорились. Вот-вот начнется драка. Глубоко вдохните, крепко-крепко стисните зубы. Сожмите как можно сильнее кулаки, до боли вдавите пальцы в ладони. На несколько секунд заатайте дыхание.

Задумайтесь: может и не стоит драться? Выдохните и расслабьтесь. Ура! Неприятности позади! Встряхните кистями рук. Почувствовали облегчение?

Примечание: Это упражнение полезно проводить не только с тревожными, но и с агрессивными детьми.

«Покатай куклу»

Цель: Игра способствует снятию зажимов в области рук, повышению уверенности ребенка.

Содержание: Ребенку дают в руки маленькую куклу или другую игрушку и говорят, что кукла боится кататься на качелях. Наша задача состоит в том, чтобы научить ее быть смелой. Сначала ребенок, имитируя движение качелей, слегка покачивает рукой, постепенно увеличивая амплитуду движений (движения могут быть в различных направлениях),

затем взрослый спрашивает ребенка о том, стала ли кукла смелой, если нет, то можно сказать ей, что она должна делать, чтобы преодолеть свой страх. Затем игру можно продолжить еще раз.

«Добрый - злой, веселый - грустный»

Цель: *Игра помогает расслабить мышцы лица.*

Содержание: Взрослый предлагает ребенку вспомнить различных героев любимых сказок. Затем просит ребенка ответить на следующие вопросы:

«Кто из этих героев самый добрый? А кто самый злой? Кто самый веселый? А кто самый грустный? А каких ты еще знаешь героев? (удивленных, испуганных и т. д.)». Затем все названные персонажи ребенок рисует на листе бумаги. После этого взрослый говорит: «Я сейчас попробую загадать кого-либо из этих героев и показать тебе, как он выглядит. А ты отгадай, кто это». Взрослый делает веселое выражение лица. Ребенок отгадывает, какой из нарисованных персонажей бывает таким. Затем ребенок изображает выражение лица любого героя, а взрослый отгадывает, кто это.

Данную игру можно порекомендовать тревожным детям и их тревожным родителям.

«Винт»

Цель: снять мышечные зажимы в области плечевого пояса.

Содержание: «Ребята, давайте попробуем превратиться в винт. Для этого поставьте пятки и носки вместе. По моей команде «начали» будем поворачивать корпус то влево, то вправо.

Одновременно с этим руки будем свободно следовать за корпусом в том же направлении. Начали! Стоп!».

«Кулачки»

Цель: снять мышечное напряжение и расслабиться.

Содержание: «руки на коленях, сожмите пальцы в кулачок, покрепче, чтобы косточки побелели.

Руки на коленях,
Пальцы в кулачки.
Крепко с напряжением
Сжатые они.
Пальчики сжимаем,
Снова разжимаем.
Девочки и мальчики,
Отдыхают пальчики!»

Лист нормоконтроля

Обучающийся Пантелева Светлана Николаевна
фамилия, имя, отчество

Тема ВКР: Гендерные особенности тревожности
детей старшего дошкольного возраста

Нормоконтроль пройден.

Нормоконтролер ищф . 16.06.2014 Курова И.В.
(подпись, дата) (расшифровка подписи)