**Содержание**

Введение

Глава 1. Теоретический обзор по проблеме самооценки и тревожности у детей дошкольного возраста

.1 Психологические особенности дошкольного детства

.2 Развитие самооценки дошкольников

.3 Причины и особенности детской тревожности

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

.1 Методика и организация исследования

.2 Результаты исследования

.3 Выводы

Заключение

Список литературы

**Введение**

Актуальность. Высокая тревожность может служить основой появления трудностей в обучении и во взаимоотношениях с окружающими, поскольку тревожность создаёт эмоциональный дискомфорт в общении и препятствует установлению и поддержанию контакта, снижает продуктивность познавательной деятельности.

Появление устойчивой тревожности в детском возрасте - один из наиболее частых поводов обращения родителей к специалисту, при этом в последние годы количество таких обращений существенно возросло. К примеру, в 90-х годах, по сравнению с 80-ми, количество тревожных детей среди дошкольников увеличилось почти в 5 раз. Предпосылкой формирования тревожности как черты личности является накопление дошкольником «достаточного багажа» неудачных способов преодоления состояния тревоги. Поэтому, для профилактики невротически-тревожного типа развития личности, необходимо помогать детям находить адекватные способы, с помощью которых они могли бы совладать с волнением, неуверенностью, с другими проявлениями эмоциональной неустойчивости. В связи с этим задача оказания психолого-педагогической поддержки тревожному ребенку является актуальной и практически значимой.

Кроме того, тревожность ребенка связана с его самооценкой, которая является сложным многоаспектным явлением, она может быть высокой и низкой, различаться по степени устойчивости, самостоятельности, критичности. В своей практической деятельности человек обычно стремится к достижению таких результатов, которые согласуются с его самооценкой, способствуют ее укреплению, нормализации.

Неустойчивость самооценки может резко повышать уровень тревожности, что в сою очередь препятствует различению важного и несущественного в образе «Я», и как следствие, затрудняет процесс личностного роста.

Цель: исследование взаимосвязи самооценки и тревожности у детей дошкольного возраста.

Предмет: взаимосвязь тревожности и самооценки.

Объект: дети дошкольного возраста.

Задачи:

. Описать психологические особенности дошкольного детства.

. Рассмотреть особенности развития самооценки дошкольников.

. Раскрыть причины и особенности детской тревожности.

. Подобрать методики и провести эмпирическое исследование.

. Обработать результаты и сформулировать выводы.

Гипотеза: существует взаимосвязь между уровнем тревожности и самооценки детей дошкольного возраста. Высокий уровень тревожности связан с низкой самооценкой.

Выборку исследования составили воспитанники детского сада, всего 16 человек (8 девочек и 8 мальчиков), средний возраст 5 лет.

Методики:

 Методика диагностики самооценки «Лесенка» (С.Г.Якобсон, В.Г.Щур).

 Методика «Выбери нужное лицо», направлена на изучение эмоционального отношения и тревожности в социальных ситуациях (Тэммл Р., Дорки М., Амен В., адаптация Немов Р.С.).

Практическая значимость: результаты данной работы могут найти применение в работе психологов и педагогов детских учреждений, а также при составлении психокоррекционных и развивающих программ и при консультировании родителей по вопросам воспитания и социального развития детей.

**Глава 1. Теоретический обзор по проблеме самооценки и тревожности у детей дошкольного возраста**

**1.1 Психологические особенности дошкольного детства**

Дошкольное детство - большой отрезок жизни ребёнка. Условия жизни в это время сильно изменяются: рамки семьи раздвигаются до пределов улицы, города, страны. Ребёнок открывает для себя мир человеческих отношений, разных видов деятельности и общественных функций людей. Дошкольнику свойственно «испытывать сильное желание включиться в эту взрослую жизнь, активно в ней участвовать, что конечно, ему ещё недопустимо». В этом возрасте выражено стремление к самостоятельности. Из этого противоречия рождается ролевая игра - самостоятельная деятельность детей, моделирующая жизнь взрослых.

Ролевая игра является деятельностью, в которой дети примеряют на себя роли взрослых людей и в игре воспроизводят взрослую жизнь. На границе раннего и дошкольного детства впервые возникает игра с сюжетом, так называемая режиссёрская игра. Одновременно с ней или несколько позже возникает образно-ролевая игра. В этой игре ребёнок может себя представлять кем или чем-угодно и соответственно этим представлениям действовать. Условием развёртывания такой игры является яркое, интенсивное эмоциональное переживание. У Жана Пиаже можно видеть примеры образно ролевых игр. Например, однажды дочь Пиаже, уйдя на кухню, была потрясена видом ощипанной утки, оставленной на столе. Вечером девочку находят на диване. Она лежит, не двигается, не отвечает на вопросы, потом раздаётся её приглушённый голос: «Я - мёртвая утка».

Режиссёрская и образно-ролевая игры становятся источниками сюжетно-ролевой игры, которая достигает своей развитой формы к середине дошкольного возраста. Позже из неё выделяются игры с правилами, при этом старые виды игр остаются и продолжают совершенствоваться.

Согласно Д.Б. Эльконину, в каждой игре есть свои игровые условия - участвующие в ней дети, куклы, другие игрушки или предметы, есть свой сюжет - сфера действительности, которая отражается в игре. Старшие дошкольники способны играть в одно и тоже по нескольку часов подряд, а некоторые игры у них растягиваются на несколько дней. Моменты в деятельности и отношениях взрослых, которые воспроизводятся ребёнком, составляют содержание игры. Сюжет и содержание игры воплощаются в роли. Развитие игровых действий, роли и правил игры происходит на протяжении дошкольного детства по следующим линиям: от игр с развёрнутой системой действий и скрытыми за ними ролями и правилами - к играм со свёрнутой системой действий, с ясно выраженными ролями, но скрытыми правилами - и, наконец, к играм с открытыми правилами и скрытыми за ними ролями. У старших дошкольников ролевая игра смыкается с играми по правилам.

Игра - ведущая деятельность в дошкольном возрасте, в игре дети учатся общению, игра способствует становлению произвольного поведения ребёнка. В игре развивается мотивационно-потребностная сфера ребёнка. Возникают новые мотивы деятельности и связанные с ним цели. Формирующаяся произвольность поведения облегчает переход от аффективно окрашенных непосредственных желаний, к мотивам-намерениям, стоящим на грани сознательности.

В дошкольном возрасте в основном завершается долгий и сложный процесс овладения речью. К семилетнему возрасту язык становится средством общения и мышления ребёнка, а также предметом сознательного его изучения. К концу дошкольного возраста завершается процесс фонематического развития. Интенсивно растёт словарный запас речи, развивается грамматический строй речи, во многом благодаря этому в конце дошкольного возраста осуществляется переход к контекстной речи.

Использование новых форм речи (сообщения, диалогическая речь), переход к развернутым высказываниям обусловлены новыми задачами общения, встающими перед ребёнком в этот возрастной период. Полноценное общение с другими детьми и взрослыми, в терминологии М.И. Лисиной - внеситуативно-познавательное, достигается именно в это время, оно становится важным фактором развития речи.

Дошкольный возраст является благоприятным для развития памяти. Как писал Л.С. Выготский, память становится доминирующей функцией и проходит большой путь в процессе своего становления. У младших дошкольников память непроизвольна, в среднем дошкольном возрасте начинает формироваться произвольная память. Память включается в процесс формирования личности, третий и четвёртый годы жизни становятся годами первых детских воспоминаний.

Восприятие, благодаря появлению опоры на прошлый опыт становится многоплановым. Постепенно развивается апперцепция, по этой причине восприятие становится осмысленным, целенаправленным, анализирующим. Эмоции ребёнка становятся связанными главным образом с его представлениями, вследствие чего восприятие утрачивает свой первоначальный аффективный характер.

Основная линия развития мышления в дошкольном возрасте - переход от наглядно-действенного к наглядно-образному (в терминологии Ж.Пиаже - репрезентативный интеллект) и в конце периода - к словесному мышлению. В благоприятных условиях, когда дошкольник решает понятную, интересную для него задачу и при этом наблюдает доступные его пониманию факты, он может правильно логически рассуждать. К концу дошкольного периода появляется тенденция к обобщению, установлению связей. Возникновение его важно для дальнейшего развития интеллекта, несмотря на то, что дети производят неправомерные обобщения, недостаточно учитывая особенности предметов и явлений, ориентируясь на яркие внешние признаки.

Согласно А.Н. Леонтьеву, дошкольный возраст - это «период первоначального фактического склада личности». Именно в это время происходит становление основных личностных механизмов и образований. Развиваются тесно связанные друг с другом эмоциональные и мотивационные сферы, формируется самосознание.

Для дошкольного детства характерна в целом спокойная эмоциональность, отсутствие сильных аффективных вспышек и конфликтов по незначительным поводам. Это совсем не означает снижение насыщенности, интенсивности эмоциональной жизни ребёнка. В этот период динамика представлений ребёнка становится просто более свободной и мягкой по сравнению с аффективно окрашенными процессами восприятия в раннем детстве. В дошкольном возрасте желания, побуждения ребёнка соединяются с его представлениями, и благодаря этому побуждения перестраиваются. Происходит переход от желаний, направленных на предметы конкретной воспринимаемой ситуации, к желаниям, связанным с представляемыми предметами, находящимися в «идеальном» плане. Эмоции, связанные с представлением, позволяют предвосхищать результаты действий ребёнка, удовлетворение его желаний.

Механизм эмоционального предвосхищения подробно описан А.В. Запорожцем, который показал, как меняется функциональное место аффекта в общей структуре поведения. Ещё до того, как дошкольник начинает действовать, у него появляется эмоциональный образ, отражающий будущий результат и его оценку со стороны взрослых. Эмоционально предвосхищая последствия своего поведения, ребёнок уже заранее знает, хорошо или плохо он собирается поступить. Таким образом, в дошкольном возрасте происходит смещение аффекта с конца к началу деятельности. Механизм эмоционального предвосхищения лежит в основе эмоциональной регуляции действий ребёнка. Изменяется в этот период и структура эмоциональных процессов, в которую входят теперь вместе с вегетативным и моторным компонентами, теперь и сложные формы восприятия, образного мышления, воображения. Ребёнок начинает радоваться и печалиться не только по поводу того, что он делает в данный момент, но и по поводу того, что ему ещё предстоит сделать. Переживания становятся сложнее и глубже. Самым важным личностным механизмом, формирующимся в этом периоде, считается соподчинение мотивов. Оно появляется в начале дошкольного возраста и затем последовательно развивается. Именно с этими изменениями в мотивационной сфере принято связывать начало становления его личности.

Важным достижением дошкольного возраста становится и развитие самосознания, которое формируется к концу дошкольного возраста благодаря интенсивному интеллектуальному и личностному развитию, оно обычно считается центральным новообразованием дошкольного детства. Развитие самосознания в детском возрасте включает и развитие процесса понимания как процесса, связанного с формированием смысла.

дошкольный тревожность самооценка эмоциональный

**1.2 Развитие самооценки дошкольников**

К концу третьего года жизни происходит «отделение» ребенка от других людей и осознание собственных возросших способностей и возможностей. Оценка своих поступков становится возможной только на основании сравнения своих поступков, качеств с возможностями, поступками, качествами других. Сравнение в начале касается не личностных качеств, а внешних атрибутов. Постепенно меняется предмет оценки. Существенным сдвигом в развитии личности дошкольника является переход от предметной оценки другого человека к оценке его личностных свойств. Усвоение норм и правил поведения становится теми мерками, которыми пользуется ребенок в оценке других людей. Достигая старшего дошкольного возраста, ребенок усваивает моральные нормы и начинает учитывать последовательность своих поступков, использовать их в качестве меры для оценки себя и окружающих.

По мере развития ребенка влияние разных факторов, определяющих его самооценку, меняется. В исследовании Т.В. Ермоловой, С.Ю. Мещеряковой, М.И. Ганошенко были выявлены следующие данные:

Таблица

|  |  |
| --- | --- |
| 4-4,5 года жизни | самооценка связывается с успешностью предметной деятельности |
| 4,5-5,5 | В отношение ребенка к себе начинает проникать оценка сверстника. Самооценка также связана с предметной деятельностью, но в отношение к себе начинает проникать опыт взаимоотношений ребенка со сверстниками в предметной деятельности. |
| 5,5-6,5 | Утрата предметной деятельности своего ведущего положения. Ни один вид детской деятельности (в т.ч. и игра) не имеет связи с самооценкой ребенка. Самооценка также не связана и с социальной сферой дошкольников. В этом возрасте успешность предметной деятельности связана только с предполагаемыми ребенком оценками этих деятельностей другими людьми. |
| 6,5-7 | Отношение ребенка к себе опосредуется оценками сверстников, мамой и воспитателем, а результативность деятельности снова становится важной. |
| 7-7,5 | Сфера общения ребенка со сверстниками и взрослыми напрямую определяет отношение ребенка к себе. |

Таким образом, после прохождения кризиса трех лет, на котором отношение к себе преломляется через успешность в достижении результата в предметно-практической деятельности, основным источником его отношения к себе (до 5,5 лет) продолжает выступать опыт в продуктивной деятельности. С 5,5 лет в сферу отношений ребенка к себе проникает опыт взаимоотношений со сверстником и он начинает смотреть на себя его глазами, что отчасти снижает сложившуюся ранее в общении с родителями завышенную самооценку ребенка.

В 5,5-6 лет ребенок перестает связывать самоотношение со своими успехами-неуспехами в продуктивных видах деятельности напрямую.

К 7 годам мнение окружающих его людей (сверстники, воспитатели) непосредственно определяют самоотношение ребенка. Знания о себе и своей состоятельности ребенок получает через оценки своей успешности другими людьми. Механизмом смены ориентира с предметной деятельности на взаимоотношения с другими людьми выступает смена формы общения. Оценки мнения людей касаются не его деятельности, а его самого как личности и ориентируют дошкольника на восприятие и оценки окружающих в том же качестве. Будучи интериоризированным ребенком, эти оценки начинают выступать критерием его собственной самооценки. Игра, традиционно признаваемая ведущей деятельностью в дошкольном возрасте, в данном исследовании не выступила как существенный фактор, определяющий преобразования в образе себя ребенка-дошкольника. Ее ведущее положение в становлении самоотношения было прослежено на коротком промежутке времени от 5 до 5,5 лет. Возможно, делается вывод, что лишь на этом этапе игра выполняет функцию ведущей деятельности как фактор выстраивания отношений ребенка с другими, поскольку в остальных возрастах она не связана прямо с отношением ребенка к себе.

Таким образом, самооценка ребенка развивается под влиянием успешности в деятельности, а затем, в старшем дошкольном возрасте - под влиянием взаимоотношений со сверстниками, взрослыми людьми. Хотя, подавляющее большинство детей оценивают себя положительно, что выявляет тенденцию к завышению прогнозирования своих возможностей, что, по мнению А.И. Силвестру является возрастным феноменом.

Чем же вызвана заниженная самооценка, отрицательное отношение ребенка к себе? В работе Е.Т. Соколовой «Самосознание и самооценка при аномалиях личности» указана главная причина - неразвитость отношений привязанности между матерью и ребенком, которое в дальнейшем преобразуется в стабильное отвержение личности собственного «Я».

Таким образом, к началу старшего дошкольного возраста ребенок имеет определенное мнение, сопряженное с отношением к себе, обусловленное детско-родительскими отношениями в раннем возрасте и успешностью/неуспешностью деятельности в раннем и младшем дошкольном возрасте. Наблюдается тенденция к высокой положительной самооценке старших дошкольников. Однако, присутствуют дети с заниженной самооценкой, причины которой следующие: - объективные недостатки - низкий рост, непривлекательная внешность и т.п.; - другие: неуспех в деятельности, в общении; угроза отчуждения в детстве (нелюбовь родителей). Дети с заниженной самооценкой переживают чувство неполноценности, как правило, они не реализуют своих потенций. Типичным проявлением заниженной самооценки является повышенная тревожность: психическое перенапряжение, которое выражается в состоянии напряженного ожидания неприятностей, несдерживаемой раздражительности, эмоциональной неустойчивости.

**1.3 Причины и особенности детской тревожности**

Определенный уровень тревожности - естественная и обязательная особенность активной деятельной личности. У каждого человека существует свой оптимальный, или желательный, уровень тревожности - это так называемая полезная тревожность. Оценка человеком своего состояния в этом отношении является для него существенным компонентом самоконтроля и самовоспитания.

Под личностной тревожностью понимается устойчивая индивидуальная характеристика, отражающая предрасположенность субъекта к тревоге и предполагающая наличие у него тенденции воспринимать достаточно широкий «веер» ситуаций как угрожающие, отвечая на каждую из них определенной реакцией. Как предрасположенность, личная тревожность активизируется при восприятии определенных стимулов, расцениваемых человеком как опасные для самооценки, самоуважения. Ситуативная или реактивная тревожность как состояние характеризуется субъективно переживаемыми эмоциями: напряжением, беспокойством, озабоченностью, нервозностью. Это состояние возникает как эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию и может быть разным по интенсивности и динамичности во времени.

Личности, относимые к категории высокотревожных, склонны воспринимать угрозу своей самооценке и жизнедеятельности в обширном диапазоне ситуаций и реагировать весьма выраженным состоянием тревожности. Если психологический тест выражает у испытуемого высокий показатель личностной тревожности, то это дает основание предполагать у него появление состояния тревожности в разнообразных ситуациях, особенно когда они касаются оценки его компетенции и престижа.

В психологической литературе имеются различные определения тревожности. Большинство исследователей сходятся в том, что нужно рассматривать это понятие дифференцированно - как ситуативное явление и как личностную характеристику с учетом динамики его переходного состояния. А.М. Прихожан пишет, что тревожность - это «переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагополучия... Различают тревожность как эмоциональное состояние и как устойчивое свойство, черту личности или темперамента».

По определению Р.С. Немова, «тревожность - постоянно или ситуативно проявляемое свойство человека приходить в состояние повышенного беспокойства, испытывать страх и тревогу в специфических ситуациях». Л.А. Китаев-Смык отмечает, что «широкое распространение получило... использование в психологических исследованиях дифференцированного определения двух видов тревожности: «тревожности характера» и «ситуативной тревожности». Таким образом, необходимо дифференцировать два вида тревожности: свойство личности и состояние в какой-либо определенный момент, связанное с конкретной ситуацией. Первую можно определить как личностную тревожность, а вторую - как ситуативную. Под личностной тревожностью понимается относительно устойчивая индивидуальная характеристика - склонность или тенденция воспринимать достаточно широкий круг ситуаций как угрожающие и реагировать на эти ситуации появлением состояния тревожности различного уровня.

«Тревожность - это склонность индивида к переживанию тревоги, характеризующаяся низким порогом возникновения реакции тревоги: один из основных параметров индивидуальных различий». Определенный уровень тревожности - естественная и обязательная особенность активной деятельности личности. У каждого человека существует свой оптимальный или желательный уровень тревожности - это так называемая полезная тревожность. Оценка человеком своего состояния в этом отношении является для него существенным компонентом самоконтроля и самовоспитания. Однако, повышенный уровень тревожности является субъективным проявление неблагополучия личности.

Возникновение и закрепление тревожности связано с неудовлетворением ведущих возрастных потребностей ребенка, которые приобретают гипертрофированный характер. Устойчивым личностным образованием тревожность становится в подростковом возрасте, опосредствуясь особенностями «Я-концепции», отношения к себе. До этого она является производной широкого круга семейных нарушений. Закрепление и усиление тревожности происходит по механизму «замкнутого психологического круга», ведущего к накоплению и углублению отрицательного эмоционального опыта, который, порождая в свою очередь негативные прогностические оценки и определяя во многом модальность актуальных переживаний, способствует увеличению и сохранению тревожности.

Тревожность имеет ярко выраженную возрастную специфику, обнаруживающуюся в ее источниках, содержании, формах проявления компенсации и защиты. Для каждого возрастного периода существуют определенные области, объекты действительности, которые вызывают повышенную тревогу большинства детей вне зависимости от наличия реальной угрозы или тревожности как устойчивого образования. Эти «возрастные пики тревожности» являются следствием наиболее значимых социогенных потребностей.

Тревога и тревожность обнаруживают связь с историческим периодом жизни общества, что отражается в содержании страхов, характере «возрастных пиков» тревоги, частоте, распространенности и интенсивности переживания тревоги, значительном росте количества тревожных детей и подростков в нашей стране в последнее десятилетие. Тревога как состояние оказывает в основном отрицательное, дезорганизующее влияние на результаты деятельности детей дошкольного, младшего школьного и подросткового возрастов, в старшем подростковом - раннем юношеском возрастах может носить также и мобилизующий характер. На протяжении всего школьного возраста воздействие тревоги на деятельность опосредуется характеристиками педагогического общения, создаваемой педагогом общей атмосферой класса. Влияние тревожности на деятельность как свойства личности усиливается с возрастом.

Тревожность как личностное образование может выполнять в поведении и развитии личности детей и подростков мотивирующую функцию, подменяя собой действия по другим мотивам и потребностям. Влияние тревожности на развитие личности, поведение и деятельность ребенка и подростка может носить как негативный, так и до некоторой степени позитивный характер, однако и в последнем случае оно имеет жесткие ограничения, обусловленные выраженной адаптивной природой этого образования.

Тревожность имеет ярко выраженную возрастную специфику, обнаруживающуюся в ее источниках, содержании, формах проявления и запрете.

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

Тревожные дети отличаются частыми проявлениями беспокойства, а также большим количеством страхов, причем страхи и тревога возникают в тех ситуациях, в которых, казалось бы, человеку ничего не грозит. Тревожные дети отличаются особой чувствительностью.

Тревожные дети нередко характеризуются низкой самооценкой, в связи с чем у них возникает ожидание неблагополучия со стороны окружающих. Это характерно для тех, чьи родители ставили перед ними непосильные задачи, требуя этого, чего дети выполнить были не в состоянии, причем в случае неудачи их, как правило, наказывали, унижали («Ничего ты делать не умеешь! Ничего у тебя не получается!»).

Тревожные дети очень чувствительны к своим неудачам, остро реагируют на них, склонны отказываться от той деятельности, в которой испытывают затруднения.

У таких детей можно заметить заметную разницу в поведении дома и вне дома. Вне дома это живые, общительные, социально адаптированные личности, дома они зажаты и напряжены. Отвечают на вопросы тихим и глухим голосом, могут даже начать заикаться. Речь их, может быть как очень быстрой, торопливой, так и замедленной, затрудненной. Как правило, возникает длительное возбуждение: ребенок теребит руками одежду, манипулирует чем-нибудь.

Тревожные дети имеют склонность к вредным привычкам невротического характера (часто они грызут ногти, выдергивают волосы, и т.д.). Манипуляция с собственным телом снижает у них эмоциональное напряжение, успокаивают.

У тревожных детей серьезное, сдержанное выражение лица, опущенные глаза, на стуле сидят аккуратно, стараются не делать лишних движений, не шуметь, предпочитают не обращать на себя внимание окружающих. Таких детей называют скромными, застенчивыми.

Таким образом, поведение тревожных детей отличается частыми проявлениями беспокойства и тревоги, они живут в постоянном напряжении, все время ощущая угрозу, чувствуя, что в любой момент могут столкнуться с неудачами.

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

**2.1 Методика и организация исследования**

Цель: исследование взаимосвязи самооценки и тревожности у детей дошкольного возраста.

Предмет: взаимосвязь тревожности и самооценки.

Объект: дети дошкольного возраста.

Гипотеза: существует взаимосвязь между уровнем тревожности и самооценки детей дошкольного возраста. Высокий уровень тревожности связан с низкой самооценкой.

Выборку исследования составили воспитанники детского сада, всего 16 человек (8 девочек и 8 мальчиков), средний возраст 5 лет.

Методики:

 Методика диагностики самооценки «Лесенка» (С.Г.Якобсон, В.Г.Щур).

 Методика «Выбери нужное лицо», направлена на изучение эмоционального отношения и тревожности в социальных ситуациях (Тэммл Р., Дорки М., Амен В., адаптация Немов Р.С.).

Рассмотрим каждую методику более подробно.

Методика «Выбери нужное лицо», направлена на изучение эмоционального отношения и тревожности в социальных ситуациях (Немов Р.С.).

Эта методика представляет собой детский тест тревожности, разработанный американскими психологами Р.Тэммл, М.Дорки и В.Амен.

Задача состоит в том, чтобы исследовать и оценить тревожность ребёнка в типичных для него жизненных ситуациях, где соответствующее качество личности проявляется в наибольшей степени. При этом сама тревожность рассматривается как черта личности, функция которой состоит в обеспечении безопасности человека на психологическом уровне и которая вместе с тем имеет отрицательные следствия. Они заключаются, в частности в торможении активности ребёнка, направленной на достижении успехов. Высокая тревожность, по сведениям Р.С. Немова, сопровождается обычно развитой потребностью избегания неудач, что существенно препятствует стремлению к достижению успехов.

Следует отметить, что тревожность, испытываемая человеком по отношению к определённой ситуации, не обязательно будет точно также проявляться в другой социальной ситуации, и это во многом зависит от отрицательного эмоционального опыта, приобретённого ребёнком в данной или иных жизненных ситуациях.

Психодиагностический изобразительный материал в этой методике представлен серией рисунков размером 8,5 х 11 см. Каждый рисунок сюжетно представляет собой некоторую типичную для жизни ребёнка ситуацию.

Каждый из описанных рисунков выполнен в двух вариантах: для мальчиков (на рисунке изображён мальчик) и для девочек (на рисунке представлена девочка). В процессе тестирования испытуемый идентифицирует себя с ребёнком того же пола, что и он сам. Лицо данного ребёнка не прорисовано полностью, дан лишь общий контур его головы.

Каждый рисунок снабжён двумя дополнительными изображениями детской головы, по размерам точно соответствующими контуру лица ребёнка на рисунке. На одном из дополнительных изображений представлено улыбающееся лицо ребёнка, а на другом - печальное.

Предлагаемые рисунки изображают типичные жизненные ситуации, с которыми сталкиваются дети и которые могут вызвать у них повышенную тревожность. Предполагается, что выбор ребёнком того или иного лица будет зависеть от его собственного психологического состояния в момент проведения тестирования. Двусмысленные рисунки в методике имеет основную «проективную» нагрузку. То, какой смысл придаёт ребёнок именно этим рисункам, указывает на типичное для него эмоциональное состояние в подобных жизненных ситуациях.

В процессе психодиагностики рисунки предъявляются ребёнку в той последовательности, в которые они представлены в авторском варианте. Показав ребёнку рисунок, экспериментатор к каждому из них даёт разъяснение (то есть обозначает ситуацию) и задаёт вопрос: «Как ты думаешь, какое у ребёнка будет лицо, весёлое или печальное?»

Выбор ребёнком соответствующего лица и его словесные высказывания фиксируются в специальном протоколе (см. Приложение).

Методика диагностики самооценки «Лесенка» (С.Г.Якобсон, В.Г.Щур).

Методика разработана В. Г. Щур и предназначена для выявления системы представлений ребенка о том, как он оценивает себя сам, как, по его мнению, его оценивают другие люди и как соотносятся эти представления между собой.

То есть целью исследования является определение особенностей самооценки ребенка и представлений ребенка о том, как его оценивают другие люди.

Материал и оборудование: деревянная (или нарисованная) лесенка (В данном случае нарисованная на листе бумаги и состоящая из семи ступеней с фигурками человечков на нижней и верхней ступеньке), лист бумаги А4, простой карандаш.

Процедура исследования.Методика проводится индивидуально. Процедура исследования представляет собой беседу с ребенком с использованием определенной шкалы оценок, на которой он сам помещает себя (рисует на соответствующей лесенке) и предположительно определяет то место, куда его поставят другие люди.

Беседа с ребенком начинается с непринужденного разговора о составе его семьи, о его близких родственниках, о друзьях и так далее. Затем экспериментатор показывает лист бумаги с нарисованной на ней лесенкой. При этом ребенку дается следующая инструкция: «Посмотри на эту лесенку. Если рассадить на ней всех детей, то на самой верхней ступеньке окажутся самые хорошие ребята, ниже - просто хорошие, затем - средние, но еще хорошие дети. Соответственно распределены и плохие дети, т. е. на самой нижней ступеньке - самые плохие и т.д.». После этого ребенку дается карандаш и экспериментатор просит нарисовать фигурку на той ступеньке, которой сам ребенок, по его мнению, соответствует: «Куда ты сам (сама) себя поставишь?»

Далее, обязательно выясняется, почему ребенок выбрал именно данную ступеньку. Затем ребенку предлагают поместить фигурку на ту ступеньку, куда, по его мнению, его поставит мама.

При этом даётся следующая инструкция: «Как ты думаешь, на какую ступеньку тебя поставят другие люди? Почему ты так считаешь?».

Далее с ребенком ведется подробная беседа о том, почему он считает так, а не иначе.

Дети дошкольного возраста проявляют большой интерес к своим отношениям с другими людьми и, как правило, с готовностью участвуют в беседе на данную тему.

Беря во внимание описанный ранее факт, о преобладании в норме завышенной самооценки у дошкольников, следует выделить диапазоны адекватно высокой и заниженной самооценки школьника в рамках проведения методики «Лесенка». По статистическим данным, описанным в литературе, в норме, наиболее характерен вариант, когда ребёнок ставит себя на верхней или предпоследней сверху ступени «лесенки».

Исходя из этого, наиболее благоприятный вариант самооценки будет с показателем 6 и 7 (соответственно порядковому номеру ступени снизу).

Необходимо учитывать тот факт, что самооценка ребёнка носит достаточно непосредственный характер и формируется при отражении близкими людьми реакции на действия и поступки ребёнка.

**2.2 Результаты исследования**

Все дошкольники обследовались по методике «Лесенка». Результаты, сгруппированные в соответствии с полом ребенка, представлены в таблице 1.

Таблица 1. Результаты по методике «Лесенка»

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Испытуемый | пол | балл | Самооценка |
| 1 | Белкин Миша | Мужской | 6 | высокая |
| 2 | Самсонов Саша |  | 4 | средняя |
| 3 | Ларин Семен |  | 5 | средняя |
| 4 | Долгов Илья |  | 6 | высокая |
| 5 | Арутюнян Гарик |  | 6 | высокая |
| 6 | Дебенко Паша |  | 5 | средняя |
| 7 | Сакоев Ренат |  | 3 | низкая |
| 8 | Терехов Миша |  | 7 | высокая |
| 9 | Астафьева Настя | Женский | 7 | высокая |
| 10 | Далина Катя |  | 2 | низкая |
| 11 | Дементьева Юля |  | 6 | высокая |
| 12 | Разуваева Дина |  | 5 | средняя |
| 13 | Баева Нонна |  | 4 | средняя |
| 14 | Кирпичникова Даша |  | 6 | высокая |
| 15 | Карафин Олеся |  | 6 | высокая |
| 16 | Манько Лена |  | 2 | низкая |

Из таблицы следует, что в целом группа имеет средний показатель равный 5, что свидетельствует о среднем (с тенденцией к высокому) уровню самооценки. Однако, анализ уровня самооценки отдельно у мальчиков и девочек показывает, что самооценка мальчиков немного выше (5,25 баллов), чем у девочек (4,75 балла).

Далее все дошкольники обследовались по методике «Выбери нужное лицо», которая направлена на изучение тревожности в социальных ситуациях. Процедура количественной обработки результатов проходила на основании вычисления по протоколам индекса тревожности ребёнка (ИТ), который равен выраженному в процентах отношению числа эмоционально-негативных выборов к общему числу рисунков. Результаты можно увидеть в таблице 2.

Таблица 2. Результаты по методике «Выбери нужное лицо»

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Испытуемый | пол | ИТ % | Уровень тревожности |
| 1 | Белкин Миша | Мужской | 8 | низкий |
| 2 | Самсонов Саша |  | 37 | средний |
| 3 | Ларин Семен |  | 24 | средний |
| 4 | Долгов Илья |  | 6 | низкий |
| 5 | Арутюнян Гарик |  | 10 | низкий |
| 6 | Дебенко Паша |  | 44 | средний |
| 7 | Сакоев Ренат |  | 51 | высокий |
| 8 | Терехов Миша |  | 16 | низкий |
| 9 | Астафьева Настя | Женский | 9 | низкий |
| 10 | Далина Катя |  | 62 | высокий |
| 11 | Дементьева Юля |  | 14 | низкий |
| 12 | Разуваева Дина |  | 38 | средний |
| 13 | Баева Нонна |  | 40 | средний |
| 14 | Кирпичникова Даша |  | 18 | низкий |
| 15 | Карафин Олеся |  | 19 | низкий |
| 16 | Манько Лена |  | 53 | высокий |

Из таблицы 2 следует, что в целом группа имеет средний процентный показатель равный 28 %, что свидетельствует среднем уровне тревожности в группе. Мальчики менее тревожны (24,5% в среднем), чем девочки (31,62%).



Рисунок 1. Уровень тревожности в группе дошкольников

Из рисунка 1 видно, что больше всего дошкольников с низким уровнем тревожности - 8 человек (50%), средний уровень демонстрируют 5 (31%) детей, высокий уровень наблюдается лишь у 3 (19%) дошкольников.

Далее для проверки выдвинутой нами гипотезы, результаты по методикам, измеряющим самооценку и тревожность, были сравнены между собой с помощью коэффициента корреляции Пирсона. Вычисления производились в компьютерной программе SPSS.

В результате сравнения выяснилось, между самооценкой и тревожностью существует отрицательная сильная значимая связь (r=0,8 при p≤0,001). Это значит, что при высоких значениях самооценки показатели тревожности находятся на низком уровне.

Таким образом, гипотеза исследования подтвердилась.

Тревога часто порождается конфликтностью самооценки, наличием в ней противоречия между высокими притязаниями и достаточно сильной неуверенностью в себе. Подобный конфликт, заставляя этих детей постоянно добиваться успеха, одновременно мешает им правильно оценить его, порождая чувство постоянной неудовлетворенности, неустойчивости, напряженности. Это ведет к гипертрофии потребности в достижении, к тому, что она приобретает ненасыщаемый характер, следствием чего могут стать уже в школе перегрузки, перенапряжение, выражающиеся в нарушениях внимания, снижении работоспособности, повышенной утомляемости.

**2.3 Выводы**

Важным достижением дошкольного возраста становится и развитие самосознания, которое формируется к концу дошкольного возраста благодаря интенсивному интеллектуальному и личностному развитию.

К началу старшего дошкольного возраста ребенок имеет определенное мнение, сопряженное с отношением к себе, обусловленное детско-родительскими отношениями в раннем возрасте и успешностью/неуспешностью деятельности в раннем и младшем дошкольном возрасте. Наблюдается тенденция к высокой положительной самооценке дошкольников. Однако, присутствуют дети с заниженной самооценкой. Типичным проявлением заниженной самооценки является повышенная тревожность: психическое перенапряжение, которое выражается в состоянии напряженного ожидания неприятностей, несдерживаемой раздражительности, эмоциональной неустойчивости.

Тревожные дети нередко характеризуются низкой самооценкой, в связи с чем у них возникает ожидание неблагополучия со стороны окружающих. Тревожные дети очень чувствительны к своим неудачам, остро реагируют на них, склонны отказываться от той деятельности, в которой испытывают затруднения.

Поведение тревожных детей отличается частыми проявлениями беспокойства и тревоги, они живут в постоянном напряжении, все время ощущая угрозу, чувствуя, что в любой момент могут столкнуться с неудачами.

Мы выяснили, что по методике «Лесенка» группа имеет средний показатель равный 5, что свидетельствует о среднем (с тенденцией к высокому) уровню самооценки. Однако самооценка мальчиков немного выше (5,25 баллов), чем у девочек (4,75 балла).

По методике «Выбери нужное лицо» в целом группа имеет средний процентный показатель равный 28 %, что свидетельствует среднем уровне тревожности в группе. Мальчики менее тревожны (24,5% в среднем), чем девочки (31,62%).

Подтвердилась гипотеза исследования о том, что существует взаимосвязь между уровнем тревожности и самооценки детей дошкольного возраста. Высокий уровень тревожности связан с низкой самооценкой.

**Заключение**

Исследование было проведено в полном объеме, была достигнута цель, решены задачи, подтверждена гипотеза. Анализ психолого-педагогической литературы показал, что тревожность - серьезный эмоциональный барьер, осложняющий жизнь ребенка и его полноценное развитие. Тревожность влияет на психическое и физическое здоровье детей.

Если у младенцев страх вызывается только сильным звуком или потерей опоры, то у дошкольников его причинами может выступать множество не только биологических, но и социальных факторов. Именно социальные факторы нужно учитывать при разработке и проведении коррекционных программ. Кроме того, на следующем возрастном периоде, как утверждают психологи, при поступлении ребёнка в школу, количество социогенных страхов будет возрастать. Значит, социально-педагогическая коррекционная работа должна ещё и брать выполнять профилактические функции, не допускать наслоение страхов друг на друга, предотвращать формирование невроза и школьной дезадаптации в будущем.

Кроме того, работу необходимо проводить с учётом ведущей деятельности дошкольного периода, включать в неё широкий арсенал игр, упражнений, заданий. Социально-педагогическая работа с ребёнком должна также строится с учётом участия родителей.

Необходимо не только оптимизация отношений в группе сверстников и проигрывание актуальных страхов и переживаний, но и создание обстановки эмоционального комфорта и психического благополучия в семье, накопление знаний родителей о психологических особенностях данного возраста, комплексное использование средств и методов психолого-педагогической коррекции. Всё это способствует значительному улучшению социальной ситуации развития ребёнка и снижению уровня детской тревожности, уменьшения страхов и опасений.

**Список литературы**

1. Авдеева Н.Н., Силвестру А.И., Смирнова Е.О. Развитие представлений о самом себе у ребенка от рождения до 7 лет // Воспитание, обучение и психологическое развитие. - М., 1977.

. Ануфриев А. Ф., Костромина С. Н. Как преодолеть трудности в обучении детей. - 3-е изд., - М., 2001. - 272с.

. Белопольская Л.Н. Психологическая диагностика личности детей с задержкой психического развития. -М.: УРАО, 1999.

. Божович Л. И. Проблемы формирования личности. Под ред. Д. И. Фельдштейна. - М.: изд-во «Институт практической психологии», - Воронеж, 1995. - 352с.

. Божович Л.И. Социальная ситуация и движущие силы развития ребёнка // Психология личности. Тексты. -М., 1982.

. Божович Л.И. Этапы формирования личности. -М., 1995.

. Бреслав Г. М. Эмоциональные особенности формирования личности в детстве. - М., 1990. - 309с.

. Бурлачук Л.Ф., Коржова Е.Ю. Психология жизненных ситуаций: Учебное пособие. М.: Российское педагогическое агентство, 1998, С. 165.

. Венгер А. Л. Психологическое консультирование и диагностика. Практическое руководство. Часть 1. - М., 2001. - 160с.

. Выготский Л.С. Психология. -М.: ЭКСМО-Пресс, 2000.

. Гиппенрейтер Ю.Б. Введение в общую психологию. Курс лекций. -М.: ЧеРо, 2000, С.297

. Дубровина И. В. Школьная психологическая служба. - М., 1997г. - 315с.

. Ермолова Т.В., Мещерякова С.Ю., Ганошенко Н.И. Особенности личностного развития дошкольников в предкризисной фазе и на этапе кризиса 7 лет // Вопр. психологии. 1999. N 1. С. 50-60.

. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. М.: Наука, 1983

. Кулагина И.Ю. Колюцкий В.Н. Возрастная психология: Полный жизненный цикл человека. -М.: ТЦ Сфера, 2002., с.204.

. Леонтьев А.Н. Мотивы, эмоции и личность // Психология личности. Тексты. -М., 1982, С. 187-188

. Лисина М.И. Проблема онтогенеза общения. - М.: Педагогика, 1986. -144с.

. Макшанцева Л. В. Тревожность и возможности ее снижения у детей, начинающих посещать детский сад. //Ж. «Психологическая наука и образование», 1998 г., № 2.

. Мудрик А.В. В поисках своего “Я” // Семья и школа.1998.№10.

. Немов Р.С. Психология: Психология образования. Кн. 2. М.: Владос, 2004

. Прихожан А.М. Причины, профилактика и преодоление тревожности. // Вопросы психологии, 1998, № 2

. Прихожан А.М. Психологическая природа и возрастная динамика тревожности: Личностный аспект: Дис. д-ра психол. наук. М., 1996

. Соколова Е.Т. Самосознание и самооценка при аномалиях личности. -М.: Изд-во МГУ, 1989.

. Хорни К. Собрание сочинений: В 3 т. М., 1997

. Швец И.Г. Родительско - детские отношения как фактор формирования тревожности у старших дошкольников. Автореф. дисс. канд. психол. наук. ЯГУ им. П.Г. Демидова, -Калуга, 2001.