



## **ВВЕДЕНИЕ**

Актуальность темы заключается в том, что тревожность является одним из наиболее общераспространенных феноменов психического развития, встречающихся в дошкольной практике. В последние годы данной проблеме уделяется значительное внимание, так как от степени проявления тревожности зависит формирование и дальнейшая успешность обучения в школе, специфики его взаимоотношений со сверстниками, результативность адаптации к новым условиям. Некоторые рассматривают тревожность с точки зрения своих особых воззрений, не устанавливая при этом цели комплексного рассмотрения задачи в целом применительно к дошкольной практике.

Актуальность исследования состоит в том, что я постараюсь выявить факторы развития тревожности у детей дошкольного возраста и предложу психолого-педагогические рекомендации по преодолению тревожности у детей.

**Цель исследования:** выявить факторы, определяющие наличие тревожности у детей дошкольного возраста.

**Гипотеза исследования:** факторами, оказывающими доминирующее влияние на сформированность высокого уровня тревожности у детей дошкольного возраста, могут быть – негативные переживания в ситуациях эмоционального дискомфорта и особенности детско-родительских взаимоотношений.

**Задачи исследования:**

1. Проанализировать факторы развития тревожности у детей дошкольного возраста в рамках теоретического анализа проблемы;
2. Выявить уровень тревожности у детей дошкольного возраста.
3. Изучить доминирующие факторы, определяющие наличие тревожности у детей дошкольного возраста.

4. Разработать методические средства для коррекции тревожности у детей дошкольного возраста.

**Экспериментальная база исследования:** исследование проводилось среди дошкольников в муниципальном дошкольном образовательном учреждении "Детский сад № 41" Энгельского муниципального района Саратовской области.

**Методы и методики исследования:**

1. общетеоретические методы: теоретический анализ и интерпретация научных работ по проблеме исследования. Так же использовалось изучение и адаптивное использование отечественного и зарубежного опыта.
2. эмпирические методы: психодиагностический метод: Тест тревожности (Р. Тэмпл, В. Амен, М. Дорки)

Выпускная квалификационная работа состоит из 2 глав:

Глава 1. Теоретические основы изучения проблемы тревожности у дошкольников

1.1. Понятие тревожности в отечественной и зарубежной психологии

1.2. Проявления и причины возникновения тревожности у детей дошкольного возраста

1.3 Влияние интернета на детей дошкольного возраста

Глава 2. Эмпирическое исследование развития факторов тревожности у детей дошкольного возраста

2.1. Описание процедуры и методики исследования

2.2 Результаты исследования и выводы

2.3 Методики для снижения уровня тревожности у детей дошкольного возраста

## Основное содержание работы

Тревожность - это «индивидуальная психологическая особенность, проявляющаяся в предрасположенности личности к частым и интенсивным переживаниям состояния тревоги, а также в низком пороге его возникновения рассматривается как личное образование и (или) как свойство темперамента, обусловленное слабостью нервных процессов».

Рассматривая источник тревожности в психофизиологии, мы видим ряд механизмов. Личные потребности, мысли и эмоции человека, специфики его личностной тревожности определяют когнитивную оценку появившейся ситуации. Эта оценка, в свою очередь, вызывает некоторые эмоции. Информация обо всем этом сквозь нервные механизмы обратной связи передается в кору головного мозга человека, воздействуя на его мысли, потребности и чувства. Та же когнитивная оценка ситуации одновременно и автоматически активизирует реакцию организма на угрожающие стимулы, что приводит к появлению контрмер и определенных встречных реакций, сориентированных на понижение появившейся ситуационной тревожности [2].

Дошкольники непосредственны и импульсивны. Эмоции, которые они испытывают, свободно читаются на лице, в позе, жесте, во всем поведении. Для практического психолога поведение ребенка, демонстрация им чувств – значительный показатель в понимании внутреннего мира маленького человека, свидетельствующий о его психическом состоянии, благополучии, вероятных перспективах развития [9].

Информацию о степени эмоционального благополучия ребенка дает психологу эмоциональный фон. Эмоциональный фон может быть положительным или отрицательным. Отрицательный фон ребенка

характеризуется подавленностью, скверным настроением, растерянностью. Ребенок практически не улыбается или делает это заискивающе, голова и плечи опущены, выражение лица печальное или индифферентное. В таких случаях появляются трудности в общении и установлении контакта. Ребенок часто плачет, легко обижается, временами без видимой причины. Он много времени проводит один, ничем не интересуется. При обследовании такой ребенок подавлен, не инициативен, с трудом вступает в контакт. Одной из первопричин такого эмоционального состояния ребенка может быть проявление повышенного уровня тревожности [5].

Таким образом, это эмоциональное состояние может выступать в качестве одного из механизмов формирования невроза, так как способствует углублению личностных противоречий (например, между высоким уровнем притязаний и низкой самооценкой). Возможен также вариант, когда ребенок находит психологическую защиту «уходя в мир фантазий». В фантазиях ребенок разрешает свои неразрешимые конфликты, в мечтах находит удовлетворение его невоплощенных потребностей.

Все больше растет зависимость дошкольника не только от мнения взрослых (родителей и воспитателей), но и от мнения сверстников. Это приводит к тому, что он начинает испытывать страхи особого рода: что его сочтут смешным, трусом, лгуном или слабовольным [1].

О возрастании проявлений тревожности и страхов у детей свидетельствуют специальные экспериментальные исследования. По данным многолетних исследований, проводимых как в нашей стране, так и за рубежом, количество тревожных людей – вне зависимости от половозрастных, региональных и других характеристик – обычно бывает близко к 15%. Смена социальных отношений представляют для ребенка значительные трудности. Тревожное состояние, эмоциональная напряженность связаны главным образом с отсутствием близких для ребенка людей, с изменением окружающей обстановки, привычных условий и ритма жизни.

Причинами, вызывающими детскую тревожность, являются и неверное воспитание, и неблагоприятные отношения ребенка с родителями, в частности с матерью. Так, если отвержение, непринятие матерью ребенка вызывает у него тревогу из-за невозможности удовлетворения потребности в любви, в ласке и защите. В этом случае, когда появляется страх: ребенок чувствует условность материнской любви. Неудовлетворение потребности в любви будет побуждать его добиваться ее удовлетворения любыми способами.

Тревожные дети дошкольного возраста отличаются частыми проявлениями беспокойства и тревоги, а также большим количеством страха, причем страхи и тревога возникают в тех ситуациях, в которых ребенку, как правило, ничего не грозит. Также они особо чувствительны, мнительны и впечатлительны. Такие 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 отказаться от такой деятельности, в которой испытывают затруднения. Повышенная тревожность мешает ребенку общаться, взаимодействовать в системе ребенок – ребенок; ребенок – взрослый, формированию учебной деятельности, в частности постоянное чувство тревожности не дает возможности формированию контрольно-оценочной деятельности, а контрольно-оценочные действия являются одним из основных составляющих учебной деятельности [3, с. 40].

Помимо социальных отношений значительное влияние на развитие тревожности у дошкольников оказывает интернет. Сегодня в каждой семье есть компьютеры, ноутбуки, планшеты и телефоны. Они стали неотъемлемой частью нашей жизни и жизни детей. То, как всемирная паутина будет влиять на ребенка, определяется установленными правилами, действующими в семье. Одни дети пользуются интернетом для поиска полезной и интересной информации, другие впитывают весь «хлам», опубликованный в сети.

Отрицательное влияние интернета проявляется в следующих аспектах:

1. искривление различных отделов позвоночника,
2. снижение остроты зрения и другие сопутствующие заболевания подстерегают ребенка, долго сидящего перед монитором компьютера или планшета,
3. вызывает дефицит живого общения со сверстниками и может стать причиной асоциального поведения,
4. также на просторах всемирной паутины появляется все больше web-страниц и групп, оказывающих психологическое влияние на настроение и поведение ребенка. Они подталкивают его на необдуманные и опасные поступки.

Влияние интернета на ребенка тем выше, чем меньше внимания ребенок получает от родителей. Особенно подвержены этому влиянию дети, имеющие трудности в реальной жизни: тяжелая семейная обстановка, развод, длительная болезнь, гиперопека или отсутствие внимания со стороны родителей, трудности в общении со сверстниками, заниженная самооценка.

В параллельной реальности нет этих проблем, поэтому ребенок сбегает в мир, который удовлетворяет его естественные потребности: в стабильности, в комфорте, во внимании и признании. Интернет дает возможность окунуться в воображаемый мир, удовлетворить свою фантазию, отринуть скучные и неприятные будни. Поколение назад примерно ту же роль выполняли книги и хобби.

Как и в реальной жизни, ребенок в сети сталкивается со множеством проблем, в силу чего интернет легко превращается в еще один значимый источник стрессов. Новая социальная ситуация несет с собой новые риски, в том числе и риск излишней увлеченности интернетом, то есть появления интернет-зависимости.

Эмпирическое исследование развития факторов тревожности у детей дошкольного возраста

По данной теме было проведено исследование, направленное на выявление факторов тревожности у детей дошкольного возраста.

В качестве эмпирического метода был выбран тест тревожности (Р. Тэмпл, В. Амен, М. Дорки).

Американские психологи Р. Тэмпл, В. Амен, М. Дорки разработали методику и стимульный материал для определения уровня тревоги у маленьких детей. Тест тревожности Тэмпл-Амен-Дорки предназначен для дошкольников, то есть для детей от 3 до 7 лет, но применим и для исследования уровня и причин тревожности младших школьников.

Известно, что страх является реакцией на угрозу, а тревожность представляет собой специфическое эмоциональное состояние, которое впоследствии может стать частью личности. Уровень тревожности свидетельствует о степени эмоциональной адаптации к разным случаям в социуме, которые встречаются ребенку в жизни. Он определяет уровень взаимоотношений с родителями, со взрослыми и сверстниками вне школы. Этот тест индикатор общего эмоционального состояния, одновременно он помогает определить источник раздражения, который провоцирует развитие тревоги [25].

Данный тест был проведен с 14 дошкольниками в возрасте 4-5 лет. После количественного анализа протоколов обследования было установлено, что у 14 % детей высокий уровень тревожности, у 22% - повышенный уровень тревожности, у 50% - средний уровень тревожности и у 14 % - низкий уровень тревожности.

Исходя из данных наиболее травмирующими ситуациями для детей исследуемой группы были: «Укладывание спать в одиночестве» - 8 негативных выборов; «Умывание» - 8 негативных выборов; «Изоляция» - 8 негативных выборов и «Объект агрессии» - 7 негативных выборов.

Исследования воздействия родительского отношения именно на формирование тревожности у детей показали, что причинами появления детской тревоги могут стать чрезмерные требования к ребенку, высокий уровень контроля, чрезмерное вмешательство в мир ребенка, а также низкий уровень принятия и заботы, эмоциональное отвержение, чувство небезопасности и противоречивость воспитания. Кроме того, было выяснено, что авторитарный стиль воспитания не является фактором развития детской тревожности.

Однако важно осознавать, что помимо родительского отношения, как и других социальных факторов, на формирование тревожности могут оказывать влияние и индивидуально-психологические особенности самого ребенка. И стоит рассматривать эти причины возникновения детской тревоги именно в их взаимосвязи.

Для снижения уровня тревожности у детей дошкольного возраста были рассмотрены некоторые методы профилактики.

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) выделяет три вида профилактики: первичная, вторичная и третичная профилактика. Первичной профилактикой называют систему мер, которые направлены на недопущение возникновения и влияния на личность различных факторов риска.

Вторичной профилактикой называют совокупность мер, которые направлены на устранение уже имеющихся факторов риска, которые могут при определённых условиях привести к возникновению или ухудшению проблем.

Третичной профилактикой называют комплекс мер, которые направлены на реабилитацию.

Методом называют способ теоретического исследования чего-либо, а также способ практической реализации чего-либо.

К методам профилактики тревожности у детей младшего дошкольного возраста можно отнести игровую терапию и арт-терапию, включающую в себя изотерапию, музыкотерапию, куклотерапию, сказкотерапию, песочную терапию и танцевальную терапию. Каждая из терапий подробно описана в главе 2, разделе 2.3.

Все описанные методы направлены на снятие тревожности, эмоционального напряжения, страха перед окружающими, на повышение самооценки, на коррекцию нарушений поведения, на совершенствование взаимоотношений с окружающим миром, на создание близких отношений в группе.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Подводя итог выпускной квалификационной работы, хочется отметить, что главная цель была достигнута, а именно нами были изучены факторы развития тревожности у детей дошкольного возраста. Подведем следующие итоги:

1) в рамках проведенного исследования в теоретической части работы были проанализированы литературные источники, описывающие понятие тревожности. Проведенный анализ подтвердил актуальность выбранной темы.

Так, решая первую и вторую задачи, мы проанализировали факторы развития тревожности у детей дошкольного возраста. В связи с этим, можем отметить, что существует две причины формирования тревожности у детей: конституционально обусловленная или социально обусловленная. Первое представление заключается в том, что врожденная уязвимость центральной нервной системы большое влияние оказывает на склонность к тревожному реагированию. При этом ребенка вследствие предположении о его наследственной отягощенности начинают воспринимать «больным» и стремятся лечить его, не основываясь на его семейной и школьной обстановке. Вторая позиция заключается в том, что тревожность формируется у ребенка вследствие только нарушенных родительских отношений и неправильного семейного воспитания. При этом личностные особенности ребенка и остальные социальные факторы остаются неотмеченными. Выполняя третью задачу, мы провели практическое исследование, направленное на выявление факторов тревожности у детей дошкольного возраста [10].

На основе проведенного исследования можно сделать выводы о том, в первую очередь что на детях негативно сказывается пребывание в длительной психотравмирующей ситуации. Такие ситуации могут возникать и в семье, и в школе, и во взаимоотношениях ребенка со сверстниками.

2) По результатам проведенного эмпирического исследования, нами был сделан вывод о том, что у 14 % детей наблюдается высокий уровень

тревожности, у 22% - повышенный уровень тревожности, у 50% - средний уровень тревожности и у 14 % - низкий уровень тревожности.

Помимо нарушенных отношений в семье, немаловажное влияние на развитие тревожности у детей оказывает интернет.

Как указывалось ранее, в Голландии опрос 575 родителей показал, что у детей 3-6 лет планшеты пользуются большой популярностью: малыши овладевают устройствами с тачскринами легче, чем традиционными ПК с клавиатурой и мышью. При этом только 7% опрошенных родителей сказали, что у них есть планшет, а 11% — что собираются приобрести его в ближайший год. В Британии среди 3-4 летних детей треть выходит в интернет при помощи обычного компьютера, ноутбука или нетбука, а 6% — используя планшет.

Таким образом, результаты проведения опросов и тестов среди детей показали, что предполагаемая гипотеза является статистически достоверной, а именно в современном мире количество факторов, влияющих на тревожность детей дошкольного возраста, действительно увеличилось. Кроме того, нами были составлены рекомендации на основе эмпирического исследования, которые помогут снизить развитие тревожности у детей дошкольного возраста.

На основании вышесказанного мы делаем вывод о том, что цель и задачи выпускной квалификационной работы полностью выполнены.