



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ  
КАФЕДРА ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ И ПРИКЛАДНОЙ ПСИХОЛОГИИ

**Психолого-педагогическая коррекция самооценки у старших  
дошкольников с высоким уровнем тревожности**

**Выпускная квалификационная работа по направлению  
44.03.02 Психолого-педагогическое образование  
Направленность программы бакалавриата  
«Психологическое консультирование»  
Форма обучения очная**

Проверка на объем заимствований:  
61,19% авторского текста  
Работа рекомендована к защите  
рекомендована/не рекомендована  
«4» 06 2022 г.  
зав. кафедрой ТиПП  
Кондратьева О.А.

Выполнила:  
Студентка группы ОФ 410/227-4-1  
Юрина Анастасия Андреевна

Научный руководитель:  
кандидат пед. наук, доцент, доцент  
кафедры теоретической и прикладной  
психологии  
Барышникова Елена Викторовна

Челябинск  
2022

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ САМООЦЕНКИ У СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ С ВЫСОКИМ УРОВНЕМ ТРЕВОЖНОСТИ.....	9
1.1 Феномен самооценки в психолого-педагогических исследованиях.....	9
1.2 Особенности развития самооценки у старших дошкольников.....	15
1.3 Модель формирования самооценки у старших дошкольников с высоким уровнем тревожности.....	23
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ САМООЦЕНКИ У СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ С ВЫСОКИМ УРОВНЕМ ТРЕВОЖНОСТИ.....	32
2.1 Этапы, методы и методики исследования.....	32
2.2 Характеристика выборки и анализ результатов исследования.....	37
ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ САМООЦЕНКИ У СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ С ВЫСОКИМ УРОВНЕМ ТРЕВОЖНОСТИ.....	45
3.1 Программа психолого-педагогической коррекции самооценки у старших дошкольников с высоким уровнем тревожности.....	45
3.2 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования самооценки у старших дошкольников с высоким уровнем тревожности.....	51
3.3 Психолого-педагогические рекомендации для педагогов и родителей по коррекции самооценки у старших	

дошкольников с высоким уровнем тревожности.....	56
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	66
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	69
ПРИЛОЖЕНИЕ 1. Методики исследования самооценки у старших дошкольников с высоким уровнем тревожности .....	75
ПРИЛОЖЕНИЕ 2. Результаты исследования самооценки у старших дошкольников с высоким уровнем тревожности на констатирующем этапе эксперимента.....	83
ПРИЛОЖЕНИЕ 3. Программа психолого-педагогической коррекции самооценки у старших дошкольников с высоким уровнем тревожности	87
ПРИЛОЖЕНИЕ 4. Результаты исследования самооценки у старших дошкольников с высоким уровнем тревожности на контрольном этапе эксперимента.....	111

## ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования заключается в том, что решение проблемы коррекции самооценки у старших дошкольников с высоким уровнем тревожности обусловлено той ролью, которую данные психические явления играют в ходе развития личности у старших дошкольников. Самооценка, представляющая собой объемное системное образование, которое имеет связь с факторами психического развития, является составной частью самосознания и в детстве занимает основное место в процессе формирования ребенка.

Самооценка характеризуется пониманием самого себя как устойчивого объекта, отражением определенного отношения к себе. При формировании у ребенка потребности реагировать не только на показатель оценок окружающих, но и на степень своих личных оценок, самооценка позволяет индивиду поддерживать стабильность вне зависимости от изменяющейся ситуации, давая возможность оставаться самим собой. Поэтому она является одним из главных факторов, вследствие чего индивид становится личностью.

Являясь главным звеном произвольной саморегуляции, самооценка создает направление и уровень активности индивида, его отношение к самому себе, миру, людям. Она включена во многие связи и отношения со всеми психическими формациями личности и становится в качестве важного фактора, определяющего все формы и типы ее деятельности и общения.

Большое число работ отечественных и зарубежных исследователей посвящено проблеме развития самооценки (Э. Эриксон, Б.Г. Ананьев, Э.А. Голубева, А.Н. Леонтьев, Дж. Брунер, К. Роджерс и др.). Исследованию закономерностей формирования самооценки в детском возрасте посвящены работы Л.С. Выготского, Д.Б. Эльконина, П.П. Блонского, О.А. Белобрыкиной, Л.И. Божович, В.А. Горбачевой,

А.В. Захаровой, И.С. Кона, А.И. Липкиной, В.С. Мухиной, М.И. Лисиной, Е.И. Савонько, Ю.К. Бабанского, Л.И. Уманец и др. Специфику самооценки при отклоняющемся развитии рассматривали Б.В. Зейгарник, А.Р. Лурия, Е.Т. Соколова, Е.О. Федотова и др. Эти исследования показывают, что навыки самооценки складываются в раннем детстве и развиваются и совершенствуются на протяжении всей жизни индивида. Значительным этапом в процессе осознания ребенком самого себя и формировании его самооценки признан старший дошкольный возраст, так как он связан со становлением новых психологических механизмов регуляции поведения и деятельности.

Тревожность характеризуется возможностью человека прибывать в состоянии излишнего беспокойства, переживая при этом чувство страха и тревоги. Часто тревожность служит признаком психологического неблагополучия человека и не связана с конкретной ситуацией.

В настоящее время увеличивается число тревожных детей, для которых характерны эмоциональная нестабильность, беспокойство и неуверенность. Чувства дискомфорта, связанные с тревогой, препятствуют их интеллектуальному и социальному развитию, а также мешают детям эмоционально развиваться.

Эмоции в дошкольном возрасте доминируют над прочими сторонами жизни ребенка, а также являются регулятором психического развития. При не четком понимании и восприятии чувств у ребенка дошкольного возраста проявляется только внешнее подражание окружающим его взрослым в выражении отношений и чувств к происходящему, а также самому себе.

Повышенная тревожность является самым распространенным явлением у ребенка дошкольного возраста, исходя из недавних исследований, которая характеризуется как переживание диффузного опасения и предрасположенность дошкольника реагировать, таким образом, в разнообразных ситуациях. Проблема тревожности является

предметом исследований в социологии, медицине, психологии, философии, биологии. Психологической проблеме тревожности посвящены работы Р. Мэя, З. Фрейда, Ч. Спилбергера, Дж. Уотсона, В. Франкла и др. Проблемы детской ситуативной тревожности исследовали А.М. Прихожан, Н.Н. Лаврентьева, Е.И. Савина, В.М. Астапов, А.В. Басов, А.И. Захаров, Дж. Боулби и др. Невзирая на бесчисленные изучения, многие авторы подмечают, что проблема детской ситуативной тревожности в реальное время является востребованной из-за отрицательного воздействия, которое повышенная ситуативная тревожность может оказать на всеобщее последующее умственное развитие ребенка, в том числе и психическое.

Психика ребенка старшего дошкольного возраста претерпевает изменения в представлении о самом себе, самосознании, самооценке. Возникают новые образования, такие как произвольность психических процессов – памяти, восприятия, внимания, способность руководить собственным поведением.

Возникновение произвольности является главным изменением в деятельности ребенка. Главной детерминантой становится не изменение окружающего мира, внешних проявлений, а овладение своим собственным поведением.

В последнее время различные педагогические и психологические исследования посвящены взаимосвязи уровня тревожности и уровня самооценки детей на различных этапах развития.

Основываясь на вышеизложенном, мы получили возможность сформулировать цель исследования.

Цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность разработанной модели и программы психолого-педагогической коррекции самооценки у старших дошкольников с высоким уровнем тревожности.

Объект исследования: самооценка у старших дошкольников с высоким уровнем тревожности.

Предмет исследования: психолого-педагогическая коррекция самооценки у старших дошкольников с высоким уровнем тревожности.

Гипотеза исследования:

1. Между самооценкой и уровнем тревожности дошкольников существует корреляция.

2. Психолого-педагогическая коррекция самооценки старших дошкольников с высоким уровнем тревожности будет эффективна при реализации разработанной модели и программы психолого-педагогической коррекции самооценки старших дошкольников.

Для решения поставленной цели в работе ставятся следующие задачи:

1. Изучить феномен самооценки в психолого-педагогических исследованиях.

2. Выявить особенности развития самооценки у старших дошкольников.

3. Разработать модель формирования самооценки у старших дошкольников с высоким уровнем тревожности.

4. Определить этапы, методы и методики исследования.

5. Дать характеристику выборки и проанализировать результаты исследования.

6. Разработать и реализовать программу психолого-педагогической коррекции самооценки у старших дошкольников с высоким уровнем тревожности.

7. Провести анализ результатов опытно-экспериментального исследования самооценки у старших дошкольников с высоким уровнем тревожности.

8. Сформулировать психолого-педагогические рекомендации для педагогов и родителей по коррекции самооценки у старших дошкольников с высоким уровнем тревожности.

Методы и методики исследования:

1. Теоретические: анализ, обобщение, синтез, систематизация, целеполагание, моделирование.

2. Эмпирические: констатирующий эксперимент, формирующий эксперимент, тестирование.

3. Психодиагностические: тестирование тревожности (Р. Тэмпл, В. Амен, М. Дорки), методика «Какой Я?» (Р.С. Немов).

4. Математико-статистические: коэффициент ранговой корреляции Спирмена, Т-критерий Вилкоксона.

База исследования: МБДОУ «ДС №421 г. Челябинска», старшая группа дошкольников в количестве 20 человек.

Результаты исследования обсуждались на Ежегодной студенческой научно-практической конференции ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ», секция «Актуальные проблемы психологического консультирования в образовании» (Челябинск, 11 апреля 2022 г.).



# ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ САМООЦЕНКИ У СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ С ВЫСОКИМ УРОВНЕМ ТРЕВОЖНОСТИ

## 1.1 Феномен самооценки в психолого-педагогических исследованиях

С помощью самооценки устанавливается саморегуляция поведения личности. Человек в процессе общения непрерывно сопоставляет себя со «стандартом» и остается доволен либо недоволен собой, в зависимости от итогов проверки. Самооценка способна меняться в зависимости от обстоятельств, она не является постоянной. Приобретение опыта новых оценок может пересмотреть значение предыдущих [4, с. 22].

Самооценка является многозначительным методом саморегуляции. Она имеет некоторое количество видов, этапов и определенные особенности, формируясь в процессе деятельности. Первый вид – прогностический, который отражает этап ориентировки в своих возможностях в предстоящей деятельности. Второй вид называется корректирующий или процессуальный, он проявляется в процессе деятельности и направлен на ее коррекцию, в зависимости от обстоятельств, которые возникают. Третий вид именуется как ретроспективный, он служит для оценки результатов деятельности.

В психологии представление и понятие о самооценке было установлено не сразу. Итоги изучения этой проблемы предложены в трудах таких зарубежных и отечественных авторов, как Р. Бернс, С.Л. Рубинштейн, А.И. Липкина, З. Фрейд, Л.В. Бороздина, Л.А. Ригуш, Л.С. Выготский, В.С. Мухина, А.А. Реан, Л.А. Рыбак и др.

В структуре «Я-концепции» самооценку рассматривают в зарубежной психологии, которая формулируется как «совокупность всех представлений индивида о себе, сопряженная с их оценкой». В содержание «Я-концепции» входят [11, с. 44]:

1. Образ «Я» – совокупность представлений и мнений индивида о самом себе, какими характеристиками и качествами он обладает.

2. Самооценка – аффективная оценка этого представления, которая может владеть разной интенсивностью, от того что определенные черты образа «Я» могут вызывать более или менее сильные эмоции, связанные с их принятием или осуждением.

3. Потенциальная поведенческая реакция, то есть те определенные действия, которые могут быть вызваны образом «Я» и самооценкой.

Важность деятельности человека, при рассмотрении самооценки, отечественные психологи выделяют в первую очередь. По А.Н. Леонтьеву индивид становится личностью благодаря самооценке, которая является одним из важнейших условий. Она побуждает его соответствовать уровню ожиданий и требований окружающих и уровню собственных притязаний, выступая у человека как мотив [11, с. 53].

По мнению А.И.Липкиной, самооценка – это оценка личностью самой себя, своих перспектив, достоинств и места среди остальных людей. От самооценки зависят связи человека с окружающими, его критичность, отношение к успехам и неудачам, требовательность к себе. Тем самым самооценка влияет на результативность деятельности человека и дальнейшее его становление личности [39, с. 12].

Самооценка – это отношение лица к своим способностям, индивидуальным качествам, возможностям, а еще к внешнему облику, пониманию своего места среди людей.

Психологи рассматривают самооценку с всевозможных точек зрения. Так, при оценке себя в основном как хорошего или плохого принято считать общей самооценкой, а оценку достижений в отдельных видах деятельности – парциальной (частичной). Существенно, что частные оценки могут формироваться неравномерно [25, с. 29].

На сегодняшний день нет отчетливого определения самооценки, несмотря на то, что многие изучения показывают, что этот феномен в

психологической и педагогической литературе изучен достаточно детально.

Самооценка оказывает влияние на всестороннее развитие человека, его общую эффективность, как полноценного члена социума и на качество жизни. Многие ученые разделяют суждение, что уровень самооценки человека определяет его реакцию на успехи и неудачи, его отношения с окружающими людьми, его отношение к окружающему миру, уровень стремлений и т.д.

Согласно определению, приведенному в психологическом словаре, самооценка – это представление человека о себе самом, своих способностях, качествах, а также о своем месте среди других людей. Тем не менее, у зарубежных и отечественных ученых разные подходы к толкованию этого термина [Цит. по: 13, с. 97].

С. Куперсмит понимает самооценку как отношение индивида к самому себе, которое не принимает непосредственных очертаний и принимает знакомый характер; такое отношение проявляется как одобрение или неодобрение, степень которого определяет веру человека в себя и свою самоценность и значимость [Цит. по: 36, с. 48].

Известный психолог Р. Бернс в своих работах рассматривал понятие самооценки через систему «Я-концепции». Он считал, что самооценка («Я-концепция») – это совокупность всех представлений индивида о себе вместе с их оценкой, как он видит и воспринимает себя [11].

По мнению Р. Уайли, самооценка отдельно взятого индивида в основном основана на сравнении его достижений с достижениями других, то есть на так называемом социальном сравнении. Принятие самого себя – это не столько оценка, сколько стиль отношения к себе, общее отношение к жизни, которое формируется в процессе «онтогенеза, а также сознательными усилиями» [Цит. по: 62, с. 24].

По мнению Л.В. Бороздиной, самооценка – представляет собой наличие критической позиции человека по отношению к тому, что у него

есть, оценка имеющегося потенциала с точки зрения определенной системы ценностей [Цит. по: 15, с. 27].

О.О. Гонина в своей работе по экспериментальной психологии заявляет, что основная функция самооценки – образование внутренних основ для регулирования поведения и деятельности индивида. Она рассматривает самооценку, как определяющую положительные и отрицательные стороны намерений и действий человека, а также, как непрерывно действующую систему [24, с. 12].

По словам И.С. Кона самооценка индивида – это своего рода когнитивные схемы, обобщающие прошлый опыт человека и организующие структуру новой информации, касающейся данного аспекта «Я» [36, с. 38].

В своем исследовании Б.А. Сосновский отмечает, что самооценка является определенным видом взаимосвязи значимых самооценок, то есть оценка себя в наиболее значимых деятельности, по отношению к значимым мотивам, а не автономная, одномерная переменная и не простая сумма всех частных самооценок, [59, с. 45].

В психологической науке самооценка личности характеризуется многочисленными параметрами:

- 1) самооценка зависит от уровня и может быть высокой, низкой, средней;
- 2) по реалистичности самооценки выделяют заниженную и завышенную самооценку, среди которой выделяют адекватную и неадекватную;
- 3) в зависимости от структурных особенностей самооценки она может быть конфликтной и бесконфликтной (также ее называют конструктивной и деструктивной);
- 4) прогностическая, актуальная и ретроспективная;
- 5) самооценка, в зависимости от стойкости может быть стабильной и нестабильной [Цит. по: 1, с. 56].

Стоит заметить, что уровень притязаний человека зависит от уровня самооценки индивида в целом.

Под уровнем притязаний, следует понимать степень сложности определенных задач, на реализацию которых притязает индивид.

В уровне притязаний различают несколько аспектов:

1. Уровень сложности задач, которые человек поставил перед собой, имея убежденность в том, что он с ними справится.

2. Степень соответствия между задуманным и реализованным.

3. Уровень притязаний характеризуется такой степенью сложности задачи, выполнение которой доставит удовлетворение человеку [Цит. по: 25, с. 142].

Одним из условий изменения степени притязаний представляется приобретенный успех или неуспех в некотором виде деятельности. В том случае, если личность устанавливает перед собой неадекватную задачу или недостижимую цель, то неудача приведет к уменьшению степени притязаний.

Легко увидеть, что уровень самооценки определенного лица зависит от уровня его стремлений. Чем ниже возможность успеха, тем выше уровень индивидуальных притязаний, что обязательно приводит к снижению уровня самооценки.

В современной психологии, учитывая приведенную выше классификацию, уровни, виды и характеристики самооценки, принято делить самооценку на завышенную, среднюю (адекватную) и заниженную. Автор будет придерживаться этой классификации в проведении исследования.

Таким образом, завышенная самооценка – это такой уровень самооценки, когда у человека формируется идеализированный образ самого себя, своего значения для других людей, когда он отказывается признавать ошибки, лень, незнание, искаженный образец поведения и часто может стать жестким и агрессивным [Цит. по: 8, с. 33].

Заниженная самооценка – характеризует уровень самооценки, при котором у личности наблюдается неуверенность в себе, активация защитных механизмов, пассивность и низкое стремление к достижению целей в различных сферах жизни. Люди с низкой самооценкой, как правило, не полностью осознают свой потенциал и возможности [Цит. по: 24, с. 82].

Как завышенная, так и заниженная самооценка сильно обременяет жизнедеятельность человека, так как становится очень трудно проживать неуверенным в себе, робким, и так же нелегко жить и высокомерным. Неадекватная самооценка затрудняет существование не только тех, кому она свойственна, но и окружающих, которые в разных обстоятельствах с ними взаимодействуют. Результатом неправильной самооценки служат различные конфликтные ситуации, в которых человек оказывается довольно часто. Завышенная самооценка часто характеризуется пренебрежительным отношением индивида к другим людям. Чаще всего это высокомерные, ни в чем не критикующие себя люди, способные высказывать в адрес других людей резкие и необоснованные претензии, а также проявлять нетерпимость и неуважение к окружающим. При заниженной самооценке чрезмерная критичность таких людей приводит чаще всего к конфликтным ситуациям. Они очень требовательны к другим, не прощают ни одной ошибки или промаха, намерены всегда акцентировать внимание на недостатки других. И хоть это делается из самых наилучших побуждений, все же именно это становится первопричиной конфликтов в силу того, что не многие могут мириться с регулярным «пилением» в свой адрес. Если в тебе наблюдают исключительно плохое, постоянно указывая на это, то появляется неприязнь к источнику подобных оценок и действий. Адекватная самооценка состоит из способности реалистично воспринимать и оценивать свои личные позитивные стороны и недочеты, за этим стоит позитивное отношение к себе, самооценка, принятие себя, самоуважение и

чувство своей важности. Кроме того, адекватная самооценка выражается в том, что человек предлагает цели и задачи, которые действительно достижимы (адекватны), способен взять на себя ответственность за свои неудачи и успехи, уверен в себе, способен на самореализацию в жизни [Цит. по: 13, с. 76].

Таким образом, делая вывод, можно сказать, что предметом подробного изучения в психолого-педагогической литературе является самооценка, как отражение определенного отношения к себе, осознания себя как стойкого объекта. Уровень самооценки и самоуважения индивида в целом зависит от уровня его стремлений. В современной психологии с учетом типов, особенностей и уровней самооценки принято делить ее на завышенную, среднюю (адекватную) и заниженную.

## 1.2 Особенности развития самооценки у старших дошкольников

Главной значимостью в формировании самооценки является игра. В различных видах деятельности происходит формирование и развитие самосознания, и его источником развития является ведущая деятельность. Взрослый человек при организации деятельности на начальных этапах оказывает ребенку помощь в овладении средствами самооценки и самосознания. Самооценка зависит от усвоения ребенком деятельности именно той, в которой она проявляется (А.М. Богуш, Н.Е. Анкундинова, К.А. Архипова, Р.Б. Стеркина, Е.О. Смирнова, В.А. Горбачева, Г.Б. Тагиева).

М.И. Лисина считает, что самооценка – это механизм обработки самопознания на уровне аффективного процесса, то есть механизм «обрастания» знаниями о самом себе, соответствующего отношения к себе. Понятие самооценки, по М.И. Лисиной, является более узким, чем понятие образ самого себя. Ясная самооценка, такая как самосознание, появляется на более поздних этапах самопознания ребенка [40, с. 53].

В исследованиях С.Г. Якобсон, В.Г. Шур, Л.П. Почервиной определено, что образ «Я» и связанная с ним самооценка играют важную роль в определении нравственного поведения дошкольников [Цит. по: 46, с. 61].

В исследовании Я.Л. Коломинского, посвященного проблемам детского коллектива, был отмечен ряд общих и возрастных особенностей в опыте и сознании ребенка в отношениях со сверстниками. Отмечено, что дети дошкольного возраста, которые находятся в некомфортном положении в группе, переоценивают свое положение. Остальные члены группы, находящиеся в комфортном положении, имеют склонность недооценивать свое положение в группе (явление «феномена неадекватности осознания») [Цит. по: 35, с. 122].

Самооценка, являющаяся основной предпосылкой для развития нравственных чувств ребенка показана в работе Р.Н. Ибрагимовой, Е.И. Кульчицкой, Р.Х. Шакурова и развития его нравственной регуляции.

В ходе анализа психолого-педагогической литературы, был сделан вывод, что возникновение трудностей у ребенка старшего дошкольного возраста в общении с ровесниками во время игры в основном связаны с его недооценкой своих партнеров по игре и высокой самооценкой.

Из слов В.С. Мухиной, имеются «звенья в структуре самосознания, которые приобретают яркое развитие в дошкольном возрасте или заявляют о себе»: общественное признание; установка на физические, психические и социальные качества определенного пола; уклон на признание своей внутренней психической сущности и внешних физиологических данных; на основе права в обществе; на долг перед людьми; уважение своего имени; на значимые ценности в прошлом, настоящем и будущем. Самосознание у детей дошкольного возраста складывается в сотрудничестве с взрослыми как целостная картина самого себя [41, с. 212].



Так же В.С. Мухина определяет самосознание как психологическую структуру, которая представляет собой целостность звеньев, развивающихся по определенным законам. При этом содержимое данной структуры, в отличие от универсальной структуры сознания, строго индивидуально для каждого индивида [41].

По словам А.И. Липкиной, в самооценке объединяются знания ребенка, полученные от других, и его личная возрастающая активность, направленная на реализацию своих личных качеств и действий [39, с. 48].

Оценка взрослого напрямую зависит от оценивания ребенком-дошкольником самого себя. Заниженные оценки несут в себе преимущественно отрицательные последствия. Завышенные оценки искажают понимание детьми их способности гиперболизировать результаты. Одновременно они играют позитивную роль в системе занятий и мобилизации сил ребенка.

Следовательно, от предвидимого воздействия взрослого зависит точность представлений ребенка дошкольного возраста о своих личных действиях. При полностью сформированном представлении о себе, у ребенка возникает возможность критически мыслить над оценками окружающих.

Собственная внутренняя позиция детей старшего дошкольного возраста по отношению к другим людям характеризуется осознанием собственного Я, своего поведения и интересом к миру взрослых [Цит. по: 39, с. 173].

Дошкольник отделяет себя от оценки другого. Дети, чьи представления о себе переоцениваются или недооцениваются, более восприимчивы к оценке со стороны взрослых и с готовностью поддаются их влиянию. Осведомленность дошкольника о пределах своих сил происходит не только с помощью общения со взрослыми или сверстниками, но и на собственном практическом опыте.

Взаимоотношения детей со сверстниками в старшем дошкольном возрасте играет значительную роль в формировании самооценки. В обмене оценочными воздействиями появляется определенное отношение к другим детям и одновременно созревает способность представлять себя их глазами. Способность ребенка анализировать плоды своей деятельности прямо зависит от его способности анализировать результаты других детей. Таким образом, в общении со сверстниками вырабатывается умение оценивать других, что стимулирует появление самооценки [Цит. по: 8, с. 74].

У детей старшего дошкольного возраста имеется большой опыт индивидуальной деятельности, который оказывает помощь в критическом оценивании воздействия со стороны ровесников. Среди детей дошкольного возраста есть определенная система ценностей, которая помогает в оценивании детьми друг друга [Цит. по: 11, с. 48].

При оценивании себя у ребенка старшего дошкольного возраста появляются трудности, в отличие от оценивания сверстника. Старший дошкольник дает оценку более беспристрастно своему ровеснику. Самооценка ребенка дошкольного возраста позитивная и эмоциональная. Самооценки негативного содержания встречаются очень редко.

Самооценка у старшего дошкольника в большинстве случаев неадекватная (завышенная), так происходит потому, что дошкольнику не под силу отделить свои накопленные умения и навыки от себя в целом. Для ребенка признать то, что он, что-то делает не так или даже хуже, чем его сверстники, значит, что он хуже остальных [Цит. по: 23, с. 14].

С взрослением самооценка у ребенка старшего дошкольного возраста становится все правильнее, а вдобавок полнее демонстрирует его таланты и возможности. На первых стадиях самооценка выражается в играх с правилами и результативных видах деятельности, которые дают возможность заметить наглядно и сравнить свой результат с результатом

сверстников. Дошкольник, свободно дает себе правильную самооценку, опираясь на конкретный продукт деятельности: конструкцию или рисунок.

Формирование у дошкольников способности к сопереживанию и развитие коллективистских качеств, содействует выступлению ребенком в какой-нибудь роли в игре, так как дает детям старшего дошкольного возраста право координировать свои поступки со сверстниками. Самопознание осуществляется у ребенка в игре, так как в ней удовлетворяется потребность в признании. В процессе игры формируются генеральные новообразования у детей дошкольного возраста.

Игра представляет собой школу отношений общественного содержания, средством которой моделируются обусловленные формы поведения детей дошкольного возраста [39].

Самооценка напрямую зависит от видов деятельности. В продуктивных видах деятельности ребенок чаще всего расценивает себя правильно, в грамотности переоценивает, а в пении может себя недооценивать [8].

В формировании самооценки значительную роль играет та деятельность, которой ребенок положительно заинтересован и результатам которой дают оценку ровесники и взрослые.

Исследование показало, что дети, которые стараются выделиться с помощью какого-нибудь рода деятельности, чаще всего переоценивают свою самооценку; когда упор производится на отношения, зачастую самооценка недооценивается. Стоит отметить, что самооценка играет особую роль в регуляции поведения, представляет собой «стержень» всего процесса управления своим поведением на всех этапах его реализации. Вместе с тем, в процессе саморегуляции поведения в различных типах социальных взаимодействий самооценка постоянно развивается, корректируется, углубляется и разнообразится» [Цит. по: 24, с. 131].

Старший дошкольник адекватно представляет свои физические возможности, а также точно расценивает их, у ребенка формируется понятие о своих собственных способностях и качествах.

Представление о самом себе складывается из позитивной самооценки, которая основана на самоуважении, чувстве своей самоценности и позитивного отношения к себе.

Негативное отношение к себе как к личности складывается из отрицательной самооценки, выражает неприятие себя, самоотрицание [Цит. по: 21, с. 20].

Детей с ненормально завышенной самооценкой характеризует стремление выделиться на фоне остальных, привлечь к себе больше внимания, выставляют напоказ свои знания и навыки. Обычно у таких дошкольников высокая подвижность, несдержанность, стремительное перескакивание с одной деятельности на другую. Они не могут давать анализ исходам своих собственных усилий и поступков. Дети с повышенной самооценкой стараются разрешать трудоемкие задачи, не разобравшись в них до конца. К ним не приходит понимание своих неудач, они расположены к доминированию и демонстративному поведению.

Когда по какой-либо причине им не удастся привлечь к себе все внимание взрослого в деятельности, то они прибегают к нарушению правил поведения. Притягивают к себе внимание на занятиях с помощью выкрикивания с места, комментирования действий воспитателя. Обычно это внешне привлекательные дети. Дети стремятся занять лидирующие позиции, но их могут не принять в группе сверстников, потому что они и не склонны к сотрудничеству, так как направлены только на себя [Цит. по: 36, с. 34].

Присутствие похвалы у детей с неадекватно завышенной самооценкой является и воспринимается как должное. Отсутствие похвалы может вызвать у дошкольника тревогу, слезы, обиду и недоумение. Но на замечания реакция у каждого индивидуальная. Кто-то не замечает

критических высказываний воспитателя, а кто-то реагирует достаточно эмоционально. Основная цель для подобных детей постоянно пребывать в центре внимания взрослого, определенных притягивает равномерно и порицание, и похвала. Детям, имеющим неадекватно завышенную самооценку, присущи, большой уровень притязаний и тенденция к успеху.

Дети с адекватной самооценкой стараются выяснить первопричины своих ошибок, а вдобавок расположены к анализу результатов своей деятельности. Они уверены в себе, настойчивы в достижении цели, уравновешены, достаточно быстро переключаются с одного вида деятельности на другой, активны. Дошкольники с адекватной самооценкой приветливы и общительны, часто выражают стремление к сотрудничеству, оказывают поддержку другим. Когда дети терпят неудачи в своих начинаниях, то они пытаются выяснить причину и переходят на решение менее сложных задач. При успешном решении задачи, у них появляется стимул, который порождает желание выполнить задачу наиболее сложную [Цит. по: 37, с. 159].

У детей с заниженной самооценкой проявляются следующие характеристики: малообщительность, нерешительность, молчаливость, проявление недоверчивости к другим людям, скованность в движениях, мнительность. Такие дети не способны защитить себя и оградить от опасности, у них нет стремления к сотрудничеству, повышена чувствительность. Также они не уверены в собственных силах, тревожны, с большим трудом подключаются к деятельности. Дети с заниженной самооценкой раз за разом воздерживаются от решения задач, которые, по их мнению, трудные, но могут легко с ними совладать при эмоциональной поддержке взрослого. Они кажутся медлительными, так как долго не приступают к выполнению заданий, так как опасаются, что неправильно поняли, что нужно делать и не справятся с заданием. Постоянно пытаются угадать, доволен ли его действиями взрослый [Цит. по: 15, с. 81].

Детям с заниженной самооценкой нелегко совладать с той деятельностью, которая для него преимущественно значима. Им свойственна тенденция к избеганию неудач, оттого они предпочитают элементарные задачи, так как малоинициативные. Дети воздерживаются от той деятельности, в которой потерпели неудачу.

У таких дошкольников замечается невысокий общественный статус среди сверстников, они становятся отверженными, так как все отказываются с ними дружить. Внешне это чаще всего малопривлекательные дети. Особую значимость в работе с такими детьми приобретает оценка педагога.

Неуверенность в себе и тревожность, частично помогут снять эмоциональная поддержка, похвала [Цит. по: 28, с. 129].

Осуждение и крики могут ухудшить отрицательное эмоциональное состояние ребенка и привести к отказу от деятельности. Ребенок при подобном обращении перестает понимать, что от него требуют, становится пассивным, заторможенным. Такому ребенку необходимо предоставить возможность сконцентрироваться со своими мыслями, не стоит его поторапливать с ответом. Гарантия успеха в деятельности, вселение веры в свои силы – вот главная задача взрослых при работе с такими детьми.

Специфика проявления самооценки у старших дошкольников зависят от разных причин. Причины индивидуальных особенностей самооценки в старшем дошкольном возрасте связаны с сочетанием условий развития, уникальных для каждого ребенка [Цит. по: 20, с. 48].

В некоторых вариантах неадекватно завышенная самооценка у старших дошкольников может определяться отсутствием оценки к поведению детей со стороны взрослых, а также бедностью личного опыта общения со сверстниками, невысокой степенью аффективного обобщения и рефлексии, недостающим развитием способности осознания себя и следствий своей деятельности.

А в прочих случаях, наоборот, сформировано в результате сильно

повышенных запросов к ребенку со стороны взрослого, когда ребенок приобретает только негативные оценки своих действий. В таком случае завышенная самооценка будет выполнять защитную функцию, потому что ребенок как бы не слышит травмирующих его замечаний в свой адрес, не хочет отмечать отталкивающих для него неудач, не может дать оценку их причинам.

Для детей, приближающимся к кризису 6-7 лет характерна несколько завышенная самооценка. Дети этого возраста имеют возможность анализировать собственный опыт и прислушиваются к оценкам со стороны взрослых. В игре, на спортивных занятиях, то есть в условиях привычной для них деятельности, они уже могут конкретно дать оценку своим возможностям, их самооценка приобретает статус адекватности [21].

Что касается неизвестной ситуации, например, в учебной деятельности дети старшего дошкольного возраста еще не обладают способностью дать верную оценку своим действиям и оценить себя, самооценка в данном случае получается завышенной.

Считается, что завышенная самооценка ребенка дошкольного возраста при условии присутствия попыток самоанализа и разбора своей деятельности включает в себя положительный момент: ребенок выражает рвение к успеху, проявляет активность, исходя из этого, имеет возможность в процессе деятельности уточнить представление о самом себе [16, с. 21].

Дети с заниженной самооценкой в старшем дошкольном возрасте встречаются реже, так как она основана на неуверенности в своих силах, а не на критичном взгляде к самому себе. К таким детям родители предъявляют повышенные требования, а вдобавок всегда применяют негативные оценки и абсолютно не учитывают их способностей и персональных особенностей.

Проявление заниженной самооценки в деятельности и поведении детей седьмого года жизни является тревожным признаком и может

свидетельствовать об отклонениях в индивидуальном развитии. Фундаментом развития самоконтроля и самооценки является формирование адекватной самооценки, умение наблюдать свои ошибки и правильно расценивать свои действия. Это имеет большое значение для дальнейшего развития личности, сознательного усвоения норм поведения и следования положительным образцам [32, с. 47].

Таким образом, были рассмотрены особенности развития самооценки у старших дошкольников, к которым относятся: сохранение общей самооценки; формирование критического отношения к оценке себя взрослым и сверстником; определяется понимание своих физических возможностей, умений, моральных качеств, переживаний и определенных психических процессов; к концу дошкольного возраста созревает самокритичность.

### 1.3 Модель формирования самооценки у старших дошкольников с высоким уровнем тревожности

Проблеме развития самооценки посвящено большое число работ отечественных и зарубежных исследователей (Б.Г. Ананьев, Э. Эриксон, А.Н. Леонтьев, К. Роджерс, Дж. Брунер, Э.А. Голубева и др.). Исследованию закономерностей формирования самооценки в детском возрасте посвящены работы Л.С. Выготского, Л.И. Божович, П.П. Блонского, В.А. Горбачевой, Ю.К. Бабанского, О.А. Белобрыкиной, А.В. Захаровой, И.С. Кона, В.С. Мухиной, А.И. Липкиной, Д.Б. Эльконина, М.И. Лисиной, Е.И. Савонько, Л.И. Уманец и др. Особенности самооценки при отклоняющемся развитии рассматривали Е.Т. Соколова, Б.В. Зейгарник, А.Р. Лурия, Е.О. Федотова и др. Эти и другие исследования показали, что навыки самооценки определяются в раннем детстве и развиваются и совершенствуются на протяжении всей жизни индивида.

Главным этапом в развитии осознания ребенком самого себя и становлении его самооценки признан старший дошкольный возраст,



потому как он сопряжен с формированием новых психологических механизмов регуляции деятельности и поведения [4, с. 16].

Ощущения дискомфорта, объединенные с тревогой, не только препятствуют детям эмоционально, но и мешают их умственному и общественному развитию. В настоящее время произрастает число тревожных детей, для которых свойственны беспокойство, эмоциональная нестабильность и неуверенность.

Анализ психолого-педагогического исследования предоставил возможность разработать дерево целей, а также модель формирования самооценки у старших дошкольников с высоким уровнем тревожности. Дерево целей – это структурированная, построенная по иерархическому принципу совокупность целей системы, программы, плана, в которой выделены генеральная цель («вершина дерева»); подчиненные ей подцели первого, второго и последующего уровней («ветви дерева») [16, с. 45].

При этом в понятие целей на разных уровнях вкладывается различное содержание: от объективных народнохозяйственных потребностей и желаемых направлений развития на верхнем уровне дерева до решения конкретных практических задач и осуществления отдельных мероприятий на нижних уровнях. Дерево целей является главным инструментом увязки целей высшего уровня с конкретными средствами их достижения на низшем производственном уровне через ряд промежуточных звеньев. При построении «дерева целей» его проектирование идет по методу «от общего к частному» (см. рисунок 1).

Алгоритм построения «Дерево целей» следующий:

1. Определение генеральной (общей) цели.
2. Разделение общей цели на подцели (подцели 1-го уровня).
3. Разделение подцелей 1-го уровня на подцели 2-го уровня.
4. Разделение подцелей 2-го уровня на более детальные составляющие (подцели 3-го уровня).

Первый этап в изучении данной проблемы – это этап целеполагания. И он начинается с постановки генеральной цели.

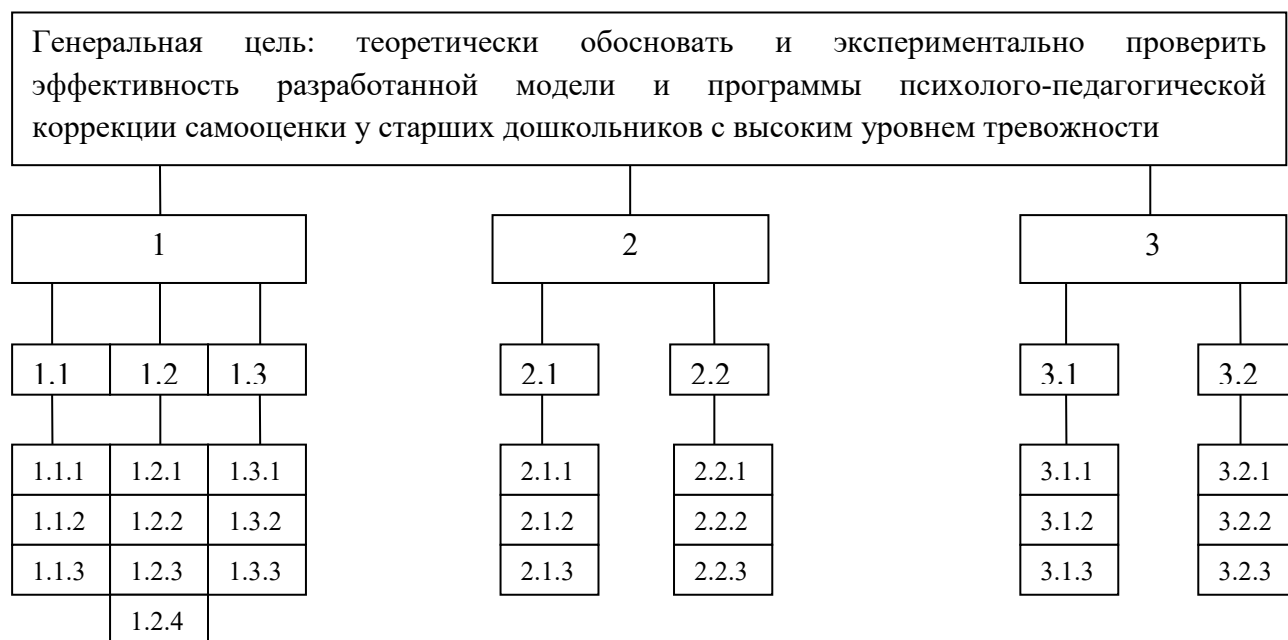


Рисунок 1 – «Дерево целей» исследования самооценки у старших дошкольников с высоким уровнем тревожности

1. Теоретически обосновать проблему психолого-педагогической коррекции самооценки у старших дошкольников с высоким уровнем тревожности.

1.1. Изучить феномен самооценки в психолого-педагогических исследованиях.

1.1.1. Охарактеризовать подходы к пониманию определения «самооценка».

1.1.2. Изучить понятие «самооценка» у старших дошкольников с высоким уровнем тревожности.

1.2. Выявить особенности развития самооценки у старших дошкольников.

1.2.1. Дать характеристику возрастным особенностям старшего дошкольного возраста.

1.2.2. Выявить особенности развития самооценки у старших

дошкольников с высоким уровнем тревожности.

1.2.3. Изучить особенности поведения старших дошкольников.

1.2.4. Определить преобладающие стратегии поведения старших дошкольников с высоким уровнем тревожности.

1.3. Обосновать модель формирования самооценки у старших дошкольников с высоким уровнем тревожности.

1.3.1. Разработать «дерево целей» психолого-педагогической коррекции самооценки у старших дошкольников с высоким уровнем тревожности.

1.3.2. Сделать анализ концепций построения психолого-педагогической коррекции.

1.3.3. Выделить основные принципы построения психолого-педагогической программы коррекции.

2. Провести исследование психолого-педагогической коррекции самооценки у старших дошкольников с высоким уровнем тревожности.

2.1. Определить этапы, методы и методики проведения исследования.

2.1.1. Спланировать этапы исследования.

2.1.2. Выбрать методы исследования.

2.1.3. Подобрать методики исследования.

2.2. Охарактеризовать выборку и провести анализ полученных результатов констатирующего эксперимента.

2.2.1. Определить и охарактеризовать выборку исследования.

2.2.2. Провести констатирующий эксперимент.

2.2.3. Провести анализ результатов диагностического исследования.

3. Провести опытно-экспериментальное исследование психолого-педагогической коррекции самооценки у старших дошкольников с высоким уровнем тревожности.

3.1. Разработать и реализовать программу психолого-педагогической коррекции конфликтного поведения старших подростков.

3.1.1. Определить цели, задачи, этапы коррекционной работы.

3.1.2. Составить психолого-педагогическую программу коррекции самооценки у старших дошкольников с высоким уровнем тревожности.

3.1.3. Реализовать психолого-педагогическую программу коррекции самооценки у старших дошкольников с высоким уровнем тревожности.

3.2. Проанализировать результаты опытно-экспериментального исследования психолого-педагогической коррекции самооценки у старших дошкольников с высоким уровнем тревожности.

3.2.1. Провести диагностическое исследование самооценки у старших дошкольников с высоким уровнем тревожности после реализации программы психолого-педагогической коррекции.

3.2.2. Провести сравнение результатов диагностики до и после проведения коррекционной программы.

3.2.3. Проанализировать эффективность психолого-педагогической программы коррекции самооценки у старших дошкольников с высоким уровнем тревожности.

3.3. Составить психолого-педагогические рекомендации для педагогов, психологов по коррекции самооценки у старших дошкольников с высоким уровнем тревожности.

3.3.1. Разработать рекомендации педагогам, психологам.

3.3.2. Составить рекомендации родителям.

На основе дерева целей составлена модель психолого-педагогической коррекции самооценки у старших дошкольников с высоким уровнем тревожности. Примерная модель исследования представлена на рисунке 2.

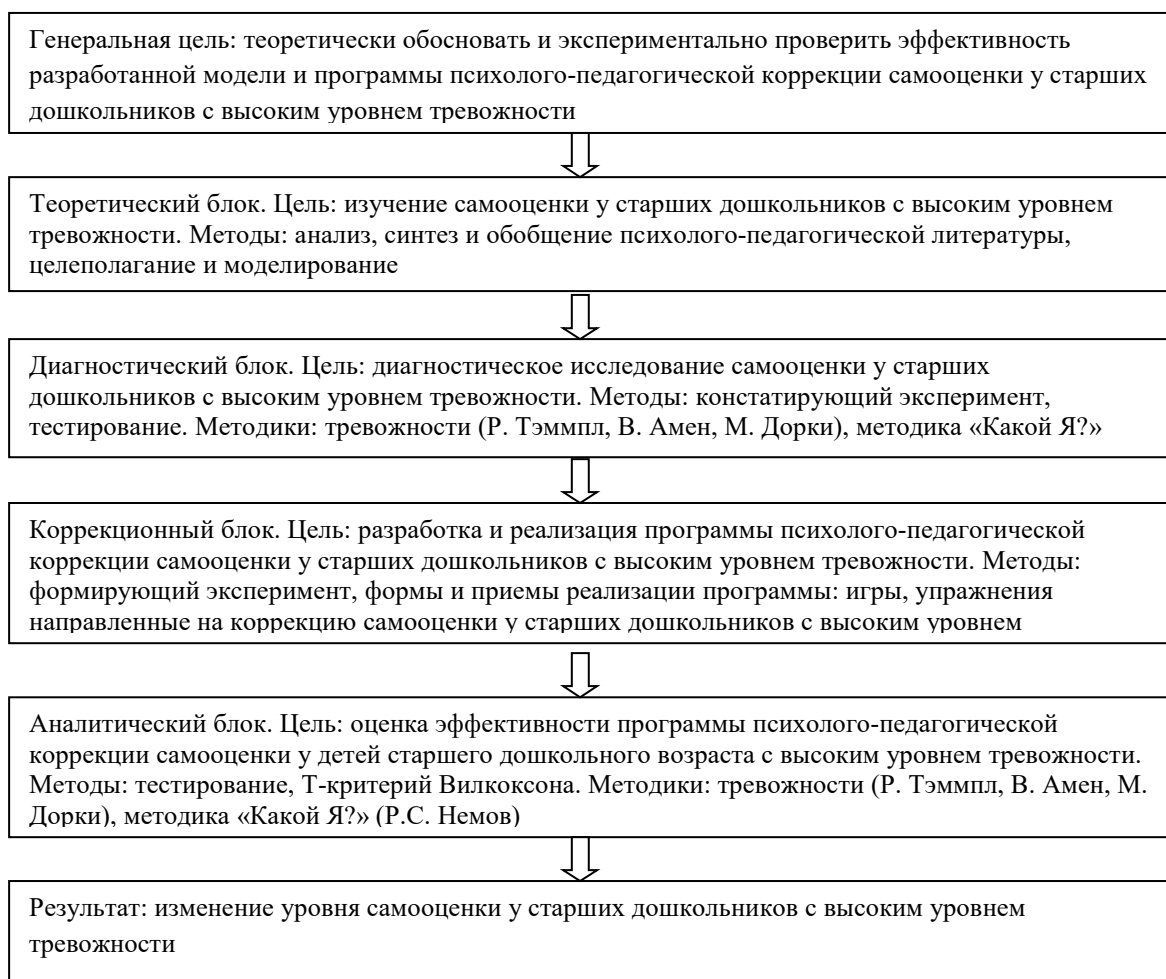


Рисунок 2 – Модель психолого-педагогической коррекции самооценки у старших дошкольников с высоким уровнем тревожности

Модель – это, как правило, искусственно созданный объект в виде схемы, математических формул, физической конструкции, наборов данных и алгоритмов их обработки и т.п. [13, с. 94].

Под «моделью» в педагогике и психологии подразумевается система объектов или знаков, воссоздающая кое-какие немаловажные свойства, особенности и связи предметов. Моделирование в психологии – построение моделей воплощения тех или иных психологических процессов с целью формальной апробации их работоспособности. Это наличие цели, элементов, структуры. Их достоверность обуславливается системой мероприятий, реализуемых четкими исполнителями, которые выделяют для этого требуемые ресурсы.

Педагогическое моделирование (создание модели) – это разработка целей (общей идеи) создания педагогических систем, процессов или ситуаций и основных путей их достижения. Целенаправленное воздействие формирования психологической готовности складывается из нескольких взаимозависимых блоков. Каждый блок направлен на решение разнообразных задач и складывается из методов и приёмов [25, с. 34].

Модель состоит из четырех основных блоков:

1. Теоретический.
2. Диагностический.
3. Коррекционный.
4. Аналитический.

Исходя из этого, была составлена основа модели формирования самооценки у старших дошкольников с высоким уровнем тревожности. Модель формирования самооценки у старших дошкольников с высоким уровнем тревожности состоит из следующих компонентов: цели, задач, формирующей работы, методов, используемых в коррекционной работе, результата (см. рисунок 2).

Охарактеризуем блоки модели:

1. Теоретический блок. Изучение самооценки у старших дошкольников с высоким уровнем тревожности. Методы: анализ, синтез и обобщение психолого-педагогической литературы, целеполагание и моделирование.

2. Диагностический блок. Диагностическое исследование самооценки у старших дошкольников с высоким уровнем тревожности. Методы: констатирующий эксперимент, тестирование. Методики: тревожности (Р. Тэмпл, В. Амен, М. Дорки), методика «Какой Я?» (Р.С. Немов) [37, с. 55].

Для этого мы используем следующие методы: констатирующий эксперимент и тестирование. Методики:

- 1) Тест тревожности (Р. Тэмпл, В. Амен, М. Дорки).

2) Тест «Какой Я?» (Р.С. Немов).

3. Коррекционный блок. Разработка и реализация программы психолого-педагогической коррекции конфликтного поведения старших дошкольников. Методы: формирующий эксперимент, формы и приемы реализации программы: игры, упражнения направленные на коррекцию самооценки у старших дошкольников с высоким уровнем самооценки.

4. Аналитический блок. Оценка эффективности программы психолого-педагогической коррекции самооценки у детей старшего дошкольного возраста с высоким уровнем тревожности. Методы: тестирование, Т-критерий Вилкоксона . Методики: тревожности (Р. Тэмпл, В. Амен, М. Дорки), методика «Какой Я?» (Р.С. Немов) [37, с. 55].

Таким образом, анализ психолого-педагогического исследования позволил разработать дерево целей, а также модель формирования самооценки у старших дошкольников с высоким уровнем тревожности.

Вывод по первой главе

Произведенный теоретический анализ литературных источников показал, что основная роль отводится проблеме самосознания и самооценке, в рамках исследования: она характеризуется как личностный аспект, стержень этого процесса. Самооценка определяется в ведущей деятельности на основе получаемых в процессе общения с взрослыми и ровесниками, представлений ребенка о себе и из личного практического опыта. Формирование самооценки происходит в течении всей жизни индивида, при этом старший дошкольный возраст признан многими учеными значительным этапом в ее развитии. Она может обладать разнообразной интенсивностью, а также представляет собой аффективную оценку представления индивида о самом себе, поскольку четкие черты «образа Я» могут вызывать более или менее сильные эмоции, сопряженные с их принятием или осуждением.

Довольно частым явлением у дошкольника считается тревожность, в рамках эмоциональной сферы. Уровень тревожности может говорить о внутреннем отношении ребенка к разным ситуациям и дает косвенную информацию о характере взаимоотношений ребенка со взрослыми в семье и со сверстниками в детском саду. Повышенная тревожность отражает недостаточную эмоциональную приспособленность ребенка к тем или иным социальным ситуациям.

Между уровнем самооценки и тревожности в старшем дошкольном возрасте существует двусторонняя тесная связь. Часто бывает, что повышенные показатели тревожности соответствуют заниженной самооценке. Но нередко бывают случаи демонстрации высокой самооценки тревожными детьми, а у детей с заниженной самооценкой не выявляется повышенная тревожность.

Как показывают исследования, характер соотношений между уровнем самооценки и тревожности в старшем дошкольном возрасте опосредован уровнем притязаний личности, при этом увеличение личной тревожности замечается у детей с низкой самооценкой и высоким уровнем притязаний.

Анализ психолого-педагогического исследования позволил разработать дерево целей, а также модель формирования самооценки у старших дошкольников с высоким уровнем тревожности.



## **ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ САМООЦЕНКИ У СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ С ВЫСОКИМ УРОВНЕМ ТРЕВОЖНОСТИ**

### **2.1 Этапы, методы и методики исследования**

Исследование уровня развития самооценки у старших дошкольников с высоким уровнем тревожности проходило в три этапа:

1. Поисково-подготовительный этап: теоретическое изучение психолого-педагогической литературы, подбор методик для проведения констатирующего эксперимента. На этом этапе выполнено изучение литературы по проблеме изучения самооценки у старших дошкольников с высоким уровнем тревожности, определен методологический аппарат научного исследования. Проведено целеполагание и применен метод моделирования. Были подобраны методики с учетом возрастных характеристик и темы исследования.

2. Опытно-экспериментальный этап: проведение констатирующего эксперимента, обработка результатов, проведение психодиагностики испытуемых по двум методикам. Обработка полученных результатов, представление их в виде диаграмм и сведение в общие таблицы.

3. Контрольно-обобщающий: повторная диагностика, математико-статистическая обработка экспериментальных данных, проверка гипотезы и оформление работы.

В опытном-экспериментальном исследовании был использован комплекс методов и методик:

1. Теоретические: анализ, обобщение, синтез, систематизация, целеполагание, моделирование.

2. Эмпирические: констатирующий эксперимент, формирующий эксперимент, тестирование.

3. Психодиагностические: тестирование тревожности (Р. Тэмпл, В. Амен, М. Дорки), методика «Какой Я?» (Р.С. Немов) [37, с. 55].

4. Математико-статистические: коэффициент ранговой корреляции Спирмена, Т-критерий Вилкоксона (ПРИЛОЖЕНИЕ 1).

Анализ литературы – это теоретический способ научного изучения, который содержит в себе операции мысленного распределения информации на маленькие части, которые выполняются в процессе познания либо предметно-практической деятельности. Работа с литературой включает в себя подробное составление библиографического списка источников, которые отобраны были для работы, сжатое переложение основного содержания литературы по тематике рассматриваемой проблемы, выделение основных целей и главных мыслей в литературных источниках по исследуемой проблеме [Цит. по: 13, с. 11].

Обобщение – это активная форма приращения знаний с помощью мысленного перехода от частных показателей к общим. Обобщение можно охарактеризовать, как логическую операцию, которая заключается в том, что для определенной группы явлений находится новое, расширенное понятие, которое отражает совокупность всевозможных свойств предоставленных явлений на уровне извлечения нового знания об этих явлениях. Любое обобщение обязано располагать каким-либо основанием, оно может определять свойство или даже целую совокупность свойств, которые позволяют сгруппировать действия и обозначить предоставленную группу каким-либо определением [Цит. по: 12, с. 47].

В экспериментальном исследовании также использовались эмпирические методы: констатирующий и формирующий эксперимент и тестирование.

Эксперимент – один из самых действующих методов изучения определенного явления в управляемых условиях. Этот метод различается с наблюдения тем, что данный метод весьма активно взаимодействует с изучаемым объектом. В основном эксперимент проводят в рамках научного исследования и служит для проверки гипотезы. Преимущество психологического эксперимента в том, что он дает право с особой целью

создать определенные психические явления и процессы, и воздействовать на их характеристики [Цит. по: 13, с. 34].

Констатирующий эксперимент является одним из основных вариантов эксперимента. Целью этого вида эксперимента является модифицирование одной или нескольких независимых друг от друга переменных и определение их влияния на зависимые переменные. От формирующего эксперимента констатирующий отличается целями проведения. Целью данного эксперимента является фиксация изменений, которые были получены в рамках его проведения. Констатирующий эксперимент может быть либо естественным, либо лабораторным [Цит. по: 13, с. 231].

Тестирование – это современный метод психологической диагностики. В условиях этого метода применяются стандартизированные вопросы и темы – тесты, которые имеют типовую шкалу измерения. Тесты позволяют оценить индивида согласно установленной цели исследования. Помимо этого, тесты гарантируют право приобрести действующую количественную оценку на основании квантификации качественных параметров личности. Тесты весьма комфортны для использования, вследствие того, что они обрабатываются с помощью точных математических методов подсчета. Тест считается относительно оперативным методом подсчета наибольшего числа результатов, содействует объективности оценок, которые не зависят от субъективных факторов и установок лица, которое проводит исследование. Данный вид эксперимента гарантирует соотнесенность информации, которая получена исследователями на разных испытуемых. Главные плюсы данного метода: стандартизация результатов и условий, экономичность времени обработки, эффективность обработки результатов, количественный терминологический характер оценки [Цит. по: 13, с. 106].

Охарактеризуем используемые в исследовании методики:

Тест тревожности (Р. Тэмпл, В. Амен, М. Дорки) [37, с. 55].

Методика предназначена для детей 4-7 лет. Испытуемым в данной методике предлагается 14 рисунков (8,5x11 см) выполненных в вариантах как для девочек, так и для мальчиков. Для девочки (на рисунке изображена девочка) и для мальчика (на рисунке изображен мальчик). Каждая карточка представляет собой некоторую типичную для жизни ребенка ситуацию. У ребенка лицо на рисунке не прорисовано, дан лишь контур головы. Каждое изображение обеспечено двумя дополнительными рисунками детской головы, по размерам точно подходящими очертанию лица на рисунке. На одном из дополнительных рисунков изображено улыбающееся лицо ребенка, на другом – печальное.

Данная методика помогает определить уровень тревожности ребенка. Степень тревожности свидетельствует об уровне эмоциональной приспособленности ребенка к социальным ситуациям, показывает отношение ребенка к определенной ситуации, дает косвенную информацию о характере взаимоотношений ребенка со сверстниками и взрослыми в семье и в коллективе.

Методика «Какой Я?» (Р.С. Немов) предназначена для определения самооценки ребенка 6-9 лет. Экспериментатор, пользуясь представленным далее протоколом, спрашивает у ребенка, как он сам себя воспринимает и оценивает по десяти различным положительным качествам личности. Оценки, предлагаемые ребенком самому себе, предоставляются экспериментатором в соответствующих колонках протокола, а затем переводятся в баллы. Оценка результатов

Ответы типа «да» оцениваются в 1 балл, ответы типа «нет» оцениваются в 0 баллов, ответы типа «не знаю» или «иногда» оцениваются в 0,5 балла. Уровень самооценки определяется по общей сумме баллов, набранной ребенком по всем качествам личности [37, с. 55].

Метод ранговой корреляции Спирмена позволяет определить тесноту (силу) и направление корреляционной связи между двумя признаками или двумя профилями (иерархиями) признаков.

В рамках нашего исследования данный критерий позволяет выяснить отношение между уровнями тревожности и уровнями самооценки у старших дошкольников.

Метод математической статистики – это проведение математических операций со значениями признака, которые получены у испытуемых в рамках психологического исследования. Методы математической обработки очень широко сегодня применяются в психологических и педагогических исследованиях [13, с. 93].

Для исследования был выбран Т-критерий Вилкоксона. Данный критерий применяется для сравнения показателей, которые были измерены в двух разных условиях на одной и той же выборке испытуемых. Данный критерий позволяет установить не только направленность изменений, но и их выраженность. С помощью данного критерия мы можем определить, является ли сдвиг показателей более интенсивным в одном направлении по отношению к другому или нет [14, с. 27].

Этот критерий используется в тех случаях, если признаки измерены по шкале порядка, а сдвиги посреди них могут быть упорядочены.

Им нужно варьировать в достаточно широком диапазоне для этого. Смысл способа состоит в том, что мы сопоставляем выраженность сдвигов в том и ином направлениях по абсолютной величине. Мы, для начала, ранжируем все абсолютные величины сдвигов, а после суммируем ранги. Когда сдвиги в положительную и в отрицательную сторону происходят случайно, то суммы рангов абсолютных значений их будут приблизительно равны. Если же интенсивность сдвига в одном из направлений перевешивает, то сумма рангов абсолютных значений сдвигов в противоположную сторону будет существенно ниже, чем это могло бы быть при случайных изменениях [14, с. 28].

Предварительно мы исходим из предположения о том, что типичным сдвигом будет сдвиг в более часто встречающемся направлении, а

нетипичным, или редким, сдвигом – сдвиг в более редко встречающемся направлении.

Таким образом, исследование уровня развития самооценки у старших дошкольников с высоким уровнем тревожности проходило в три этапа: поисково-подготовительный этап, опытно-экспериментальный этап, контрольно-обобщающий этап. В исследовании уровня развития самооценки у старших дошкольников с высоким уровнем тревожности использовались следующие методы и методики: теоретические (анализ психолого-педагогической литературы, обобщение, сравнение), эмпирические (констатирующий эксперимент, тестирование по методикам: Тест тревожности (Р. Тэмпл, В. Амен, М. Дорки), методика «Какой Я?» (Р.С. Немов); метод ранговой корреляции Спирмена. Представленные этапы, методы и методики полностью отвечают задачам и цели исследования.

## 2.2 Характеристика выборки и анализ результатов исследования

Опытно-экспериментальное исследование проводилось на базе МБДОУ «ДС №421 г. Челябинска». В исследовании приняли участие 20 детей старшей группы. Возраст воспитанников варьируется от 5 до 6 лет. Коллектив состоит из 9 мальчиков и 11 девочек.

В данной группе детей преобладает дружественная атмосфера и хорошее настроение, дети проявляют активность на занятиях. Дети приветливы и отзывчивы. Группа выглядит сплоченной, в ней происходит процесс развития коллективистских устремлений, организованности и самостоятельности.

Поведение дошкольников соответствует принципам и традициям дошкольной образовательной организации. Большинство детей в самостоятельной деятельности проявляют активность: выполняют поручения воспитателя, во время занятий активно отвечают на поставленные вопросы.

Социально-психологический климат в коллективе благоприятный. Дошкольники терпимы к чужому мнению, открыты. Для многих детей главными причинами являются стремление занять определенное положение в группе, добиться признания сверстников. В данной группе детей присутствуют перепады настроения, неуверенность и беспокойство, которые связаны с выполнением поручений воспитателя.

Дети прислушиваются к мнению воспитателя. При выполнении поручений педагога, дети оказывают помощь друг другу. Воспитатель награждает детей за успехи и примерное поведение, а также внимательно выслушивает проблемы детей и оказывает помощь в их решении. Педагог отслеживает уровень познавательной активности детей и выясняет причины низкого интереса к учебному процессу.

Ко всем мероприятиям, проводимым в детском саду, дети проявляют любознательность и инициативность.

Воспитатель регулярно проводит тематические консультации и организационные собрания. Родители активно принимают участие в совместных мероприятиях с детьми и постоянно посещают родительские собрания.

На опытно-экспериментальном этапе нами был проведен констатирующий эксперимент, который позволил определить уровень самооценки и уровень тревожности у детей старшего дошкольного возраста. Нами были проведены две диагностические методики.

Нами получены следующие результаты с помощью теста тревожности (Р. Тэмпл, В. Амен, М. Дорки) [37, с. 55] на констатирующем этапе эксперимента. Полученные результаты представлены на рисунке 3 (ПРИЛОЖЕНИЕ 2, таблица 2.1).

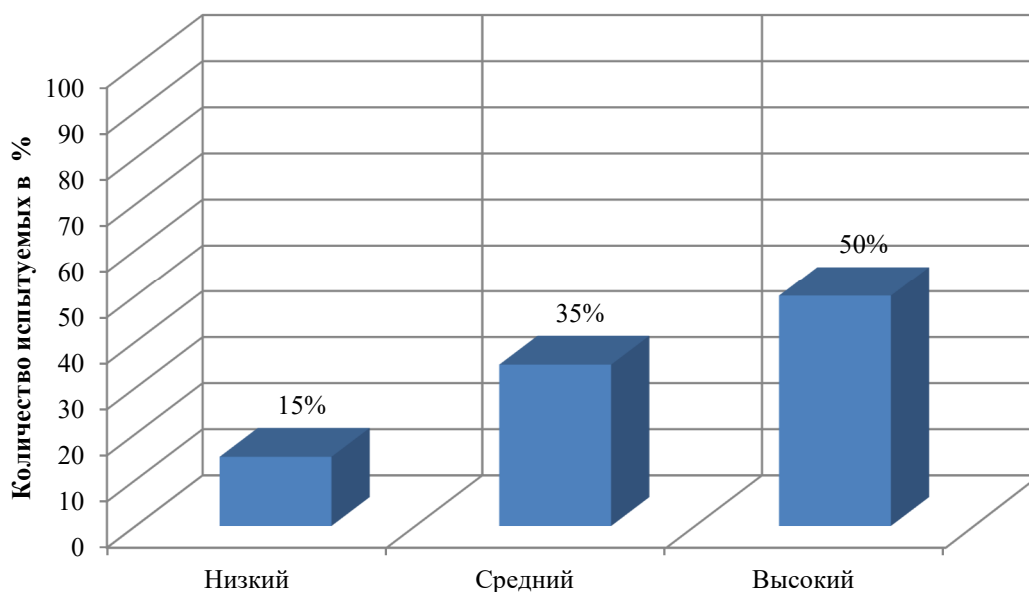


Рисунок 3 – Результаты исследования уровня тревожности у старших дошкольников по методике «Тест тревожности» (Р. Тэмпл, В. Амен, М. Дорки)

Результаты методики «Тест тревожности» (Р. Тэмпл, М. Дорки, В. Амен) [37, с.55] у нас получились следующие: 15% (3 человека) дошкольников имеют низкий уровень тревожности в рисунках, моделирующих отношения ребенок-взрослый («Выговор», «Ребенок и мать с младенцем», «Ребенок с родителями», «Игнорирование») а также в ситуациях, моделирующих повседневные действия («Укладывание спать в одиночестве», «Одевание», «Еда в одиночестве», «Собирание игрушек», «Умывание»). Дети, которые сделали в данных ситуациях положительный эмоциональный выбор, обладают низким уровнем тревожности. Средний уровень тревожности составил 35% (7 человек), дети, сделавшие отрицательные эмоциональные выборы в ситуациях, изображенных на рисунке («Умывание», и «Собирание игрушек», «Игнорирование», «Ребенок и мать с младенцем»). Высокий уровень тревожности был выявлен у 50% (10 человек). У детей данного уровня особенно проективное значение имеют следующие выбранные ими ситуации: «Еда в одиночестве», «Укладывание спать в одиночестве», «Одевание». Дети, принявшие в этих ситуациях негативные эмоциональные решения, имеют самый высокий индекс тревожности. На этапе обработки полученных



результатов, мною сделаны выводы о том, что дети с высоким уровнем тревожности испытывают трудности в отношениях со своими родителями, а также со своими ровесниками. К испытуемым предъявляются завышенные требования, а в некоторых случаях, наоборот, недооценка со стороны взрослых.

Далее рассмотрим полученные данные с помощью методики «Какой Я?» (Р.С. Немов) [37, с. 55], направленной на выявление уровня самооценки у старших дошкольников. Полученные данные представлены на Рисунке 4 (ПРИЛОЖЕНИЕ 2, Таблица 2.2).

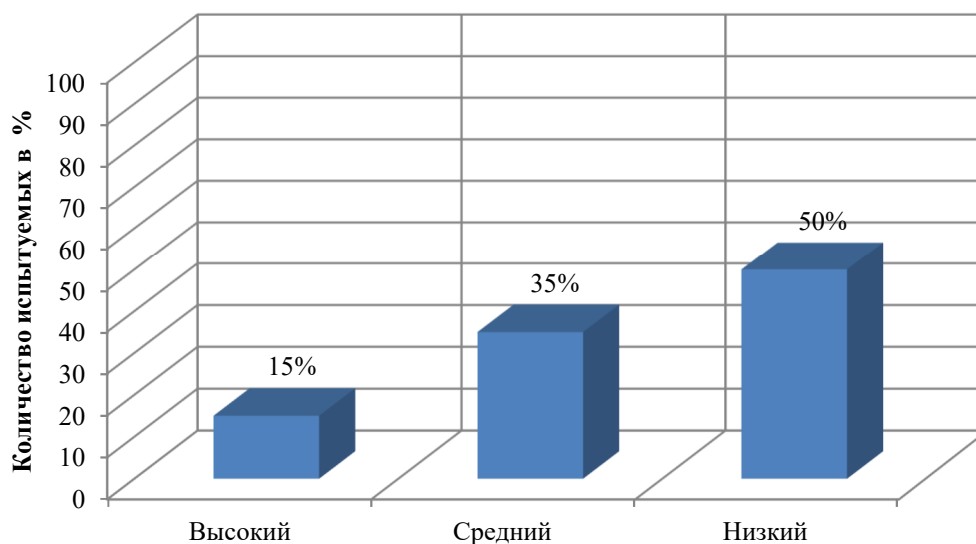


Рисунок 4 – Результаты исследования уровня самооценки у старших дошкольников по методике «Какой Я?» (Р.С. Немов)

По итогам проведения методики «Какой Я», нами получены следующие результаты: высокий уровень самооценки выявлен у 15% (3 человека), детей. Детям с завышенной самооценкой было трудно сконцентрироваться на выполнении одного задания, они постоянно отвлекались. При выборе действий говорили, что они лучше справились с заданием. На замечания, сделанные педагогом не реагировали. У представителей данного уровня неадекватно завышенная самооценка, что говорит о нереалистичном уровне притязаний, поэтому завышенная самооценка предполагает чрезмерное требование внимания к себе.

Средний уровень самооценки выявлен у 35% (7 детей). Дети со средним уровнем самооценки усердно выполняли предложенное им задание. Прислушивались к замечаниям педагога. Средняя самооценка характеризуется тем, что идеальный образ кажется достижимым, способствует самообразованию и у детей есть желание развивать желаемые качества.

50% (10 детей) имеют низкий уровень самооценки. Дети с низким уровнем самооценки медленно приступали к выполнению заданий, проявляли нерешительность, движения скованные, нуждались в эмоциональной поддержке педагога. На выполнения заданий детям требовалось больше времени, чем остальным сверстникам.

С целью проверки гипотезы исследования, мы провели математическую обработку данных с применением коэффициента ранговой корреляции Спирмена.

Обоснование выбора критерия: коэффициент ранговой корреляции Спирмена  $r_s$  позволяет определить тесноту (силу) и направление корреляционной связи между двумя признаками. В рамках нашего исследования данный критерий позволяет выяснить отношение между уровнями ситуативной тревожности и уровнями самооценки у старших дошкольников.

Гипотезы:  $H_0$ : корреляция между уровнем самооценки и уровнем тревожности у старших дошкольников не отличается от нуля.

$H_1$ : корреляция между уровнем самооценки и уровнем тревожности у старших дошкольников достаточно отличается от нуля.

Расчет критерия представлен в ПРИЛОЖЕНИИ 2, таблице 2.3, на рисунке 5.

Строим соответствующую «ось значимости» Рисунок 5.



Рисунок 5 – Ось значимости

$$r_{s \text{ эмп}} < r_{s \text{ кр}}$$

Полученная величина рангового коэффициента корреляции Спирмена попала в зону значимости.

Принимаем  $H_1$ , корреляция между уровнем самооценки и уровнем тревожности у старших дошкольников достаточно отличается от нуля.

По результатам исследования выявлено, что уровень самооценки детей дошкольного возраста взаимосвязан с уровнем их тревожности.

Таким образом, для исследования взаимосвязи уровня самооценки и уровнем тревожности у старших дошкольников мы провели математическую обработку данных с применением коэффициента ранговой корреляции Спирмена. Полученные нами данные позволили сделать вывод о том, что между уровнем самооценки и уровнем тревожности в старшем дошкольном возрасте существует тесная двусторонняя связь. Наиболее часто заниженной самооценке соответствуют повышенные показатели тревожности. Также, нередко встречаются случаи, когда тревожные дети демонстрируют высокую самооценку, а у детей с низкой самооценкой не выявляется повышенной тревожности. Характер соотношений между уровнем самооценки и уровнем тревожности в старшем дошкольном возрасте опосредован уровнем притязаний личности, при этом повышение личностной тревожности отмечается у детей с низкой самооценкой и высоким уровнем притязаний.

Таким образом, по результатам 3-х методик мы можем определить экспериментальную группу, с которой будем проводить программу психолого-педагогической коррекции самооценки у старших дошкольников с высоким уровнем тревожности.

#### Выводы по второй главе

Опытно-экспериментальное исследование психолого-педагогической коррекции у старших дошкольников самооценки проходило в три этапа: поисково-подготовительного, опытно-экспериментального и контрольно-обобщающего. Исследование проводилось на базе МБДОУ «ДС № 421 г. Челябинска».

Методы, использованные в исследовании, для проверки гипотезы были следующие: анализ, обобщение, сравнение, моделирование, целеполагание, констатирующий и формирующий эксперименты, тестирование по методикам: Тест тревожности (В. Амен, М. Дорки, Р. Тэмпл), методика «Какой Я?» (Р.С. Немов) [37, с. 55]; метод ранговой корреляции Спирмена.

Анализируя полученные данные при проведении «Тест тревожности» (Р. Тэмпл, М. Дорки, В. Амен) у нас получилось следующее: 15% (3 человека) дошкольников имеют низкий уровень тревожности. Средний уровень тревожности составил 35% (7 человек). Высокий уровень тревожности был выявлен у 50% (10 человек).

По итогам проведения методики «Какой Я», нами получены следующие результаты: высокий уровень самооценки выявлен у 15% (3 человека), детей. Средний уровень самооценки выявлен у 35% (7 детей). 50% (10 детей) имеют низкий уровень самооценки.

Для того чтобы провести исследование взаимосвязи самооценки и тревожности у старших дошкольников мы провели математическую обработку данных с применением коэффициента ранговой корреляции Спирмена.

Полученная величина рангового коэффициента корреляции Спирмена попала в зону значимости.

Принимаем  $H_1$ , корреляция между уровнем самооценки и уровнем тревожности у старших дошкольников достаточно отличается от нуля.

По результатам исследования выявлено, что уровень самооценки детей дошкольного возраста зависит от уровня их тревожности.

По результатам 3-х методик мы можем определить экспериментальную группу, с которой будем проводить программу психолого-педагогической коррекции самооценки у старших дошкольников с высоким уровнем тревожности.

### **ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ САМООЦЕНКИ У СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ С ВЫСОКИМ УРОВНЕМ ТРЕВОЖНОСТИ**

#### **3.1 Программа психолого-педагогической коррекции самооценки у старших дошкольников с высоким уровнем тревожности**

По итогам проведения первичной диагностики и выявления зависимости развития самооценки от уровня тревожности у старших дошкольников, из общего количества детей была сформирована группа из 10 человек, которые имеют высокий уровень тревожности и низкий уровень самооценки. Для организации работы с данными детьми, нами была разработана программа психолого-педагогической коррекции самооценки у старших дошкольников с высоким уровнем тревожности.

Дошкольный возраст занимает особенное место в возрастной и педагогической психологии: в этом данном психические функции приобретают произвольную форму, появляются самоконтроль, рефлексия, а действия производятся благодаря своему личному внутреннему плану.

Неадекватная оценка ведет к немалым коммуникационным, личностным проблемам. В детстве закладывается умение расценивать себя, а самосовершенствование его протекает всю последующую взрослую жизнь.

Программа коррекции самооценки направлена на детей дошкольного возраста 5-7 лет с повышенной степенью тревожности, неприятия к окружающим, наличием страхов, низкой самооценкой, закомплексованностью. Коррекционно-развивающие занятия проводятся: раз в неделю, по длительности 30-35 минут. НОД (непосредственная образовательная деятельность) способствует изменению неблагоприятного отношения ребенка к себе, повышению уверенности в собственных силах,

желанию добиваться успеха, налаживанию гармонии с окружающей средой.

Цель программы: психолого-педагогическая коррекция самооценки у старших дошкольников с высоким уровнем тревожности.

Задачи программы:

- 1) снизить уровень эмоционально-отрицательных переживаний;
- 2) способствовать развитию процесса самопознания;
- 3) развить навыки социального поведения;
- 4) способствовать развитию уверенности в себе и повышению самостоятельности;
- 5) выработать положительное отношение к своему «Я» [11, с. 22].

Участники: дети 5-7 лет

Нормативную правовую основу разработки программы составляют:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Конституция Российской Федерации (12.12.1993 г.)
3. Декларация прав ребенка.
4. Международная конвенция о правах ребенка (13.12.1959 г.)

Научной и методологической основой программы выступают:

Культурно-историческая концепция психического развития, учение о системном характере высших психических функций (ВПФ) и их системной и динамической локализации в головном мозге (Л.С. Выготский [20], А.Р. Лурия [38], П.К. Анохин [3], Н.А. Бернштейн [10]), концепция детского развития Д.Б. Эльконина; теория формирования умственных действий (П.Я. Гальперин [21]).

Место проведения: МБДОУ «ДС № 421 г. Челябинска», старшая группа.

Оборудование и материалы: информационные технологии, альбомные листочки, пособия к занятию, карандаши, фломастеры, глиттер, клубок с нитками, ватман, мяч, краски, кисти, мел, стульчики

Ожидаемые результаты: коррекционно-развивающая работа поможет снизить у ребёнка уровень тревожности, повысит уровень о собственной ценности, уверенности в собственных силах, а также способности наиболее успешно реализовать себя в поведении и взаимодействии с окружающими людьми.

Методы: игра, беседа, дискуссия.

Структура: вводная, основная и заключительная часть. В программе выделено два блока, где каждый блок является одной темой, разбитой на несколько занятий. Программа будет эффективна, если применять без оценочного суждения к детям. Дошкольники с легкостью копируют эмоции другого, поэтому важно увлечь и заинтересовать их [37, с. 55].

Содержание занятий:

Блок I «Волшебный мир».

Занятие 1. «Будем знакомиться!»

Цель: повышение позитивного и дружелюбного настроения, расслабление и знакомства друг с другом.

Вводная часть:

Упражнение «Имена».

Цель: подчеркивание индивидуальности каждого участника группы, знакомство с особенностями характера.

Упражнение «Клубочек и ниточка».

Основная часть:

Волшебная история.

Рисование «Загадочные дома».

Игра «Паутинка».

Заключительная часть:

«Дружный хоровод».

Цель: снятие психо-мышечного напряжения.

Рефлексия.

Цель: укрепление дружественной обстановки и позитивного настроения.



Ритуал «Эстафета дружбы».

Цель: Создание дружелюбной атмосферы

Занятие 2. «Этот прекрасный мир».

Цель: развивать умение видеть в людях и в себе хорошие качества и уметь говорить об этом; способствовать укреплению и повышению самооценки детей.

Упражнение «Нравится/не нравится»

Волшебная история.

Рисование «Ладочки – солнышки».

Подвижная игра «Ручеёк».

Рефлексия.

Ритуал «Дружные ладошки».

Занятие 3. «Что ты чувствуешь?».

Цель: оказать помощь ребенку, чтоб он увидел свои позитивные стороны, дать ощутить, что его понимают и ценят остальные.

Упражнение «Шары чудес»

Цель: помочь ребенку снять эмоциональное напряжение.

«Путешествие».

Цель: научить ребенка правильно выражать свои ощущения и эмоции, с помощью слов.

«Музыкальный рисунок».

Цель: научить ребенка выражать свои чувства через рисунок и цвета.

Заключительная часть:

Упражнение «Круги».

Рефлексия.

Ритуал «Эстафета дружбы».

Занятие 4.

Цель: снижение эмоционального напряжения, преодоление негативных переживаний, развитие доверия друг к другу, уменьшение тревожности, снижение мышечных зажимов.

Приветствие. Упражнение «Мы рады видеть вас».

Передай настроение.

Сказка о маленьком Чике. Хрусталеv Алексей.

Игра «Жмурки».

Релаксация.

Ритуал прощания «Река радости».

Занятие 5. «Я волшебник!».

Цель: развить воображение, фантазию, внимание детей; развивать доверительные связи к окружающему миру.

Упражнение «Магические артефакты».

Игра «Волшебные очки».

Основная часть:

Волшебная история «Маг».

Рисование «Что было бы?».

Упражнение «Карусель».

Заключительная часть:

Релаксация «Сонная кошечка».

Рефлексия.

Ритуал «Дружный хоровод».

Блок II «Мир внутри меня».

Упражнения охватывают навыки самосознания, выражение чувств и самопознание. Понимание ребенком личных мотивов поведения случается вследствие работы механизма проекции, сличения.

Содержание занятий.

Занятие 1. «Расскажи о себе».

Цель: помочь детям раскрыть свои особенности.

Вводная часть:

Упражнение «Привет мой друг».

Волшебная история «Случай в парке».

Рисование «Мой портрет».

Релаксация «Внушение»

Цель: закрепление собственной уверенности.

Рефлексия.

Ритуал «Эстафета дружбы».

Занятие 2. «Мои вкусы».

Цель: научить ребёнка лучше понимать интересы другого, ставить себя на его место, уметь осознавать свои ощущения.

Упражнение «Моя любовь».

Рисование «Хобби».

Игра «Многоножка».

Заключительная часть:

Релаксация «В свободном полёте».

Рефлексия.

Ритуал «Эстафета дружбы».

Занятие 3. «Мои страхи».

Цель: содействовать снятию неадекватных страхов, преодолению своих страхов, обесцениванию их, совершенствовать выразительную передачу эмоций робости, страха, смелости.

Вводная часть:

Упражнение «Поприветствовать другая».

Основная часть:

Этюды «Страх», «Гроза».

Рисование «Кого я боюсь».

Игра «Я смелый и честный».

Релаксация «Сновидение».

Рефлексия.

Ритуал «Эстафета дружбы».

Занятие 4.

Цель: развитие воображения, коммуникативных навыков, эмоционально-выразительных движений, снятие эмоционального напряжения, повышение самооценки.

Приветствие «Милое имя».

Игра «Улыбнись».

Упражнение «Птицы».

Беседа с детьми.

Занятие 5. «Мы друзья!»

Цель: формировать представления о понятии дружбы, расширять представление о дружбе.

«Давайте поздороваемся».

Основная часть:

Упражнение «Кто такой друг?»

Цель: показать ценность и необходимость дружбы

Упражнение «Передача чувств».

Цель: научить детей передавать различные эмоциональные состояния невербальным способом.

Цель: получение положительного опыта совместной деятельности.

Релаксация под музыку.

Рефлексия.

Ритуал «Дружный хоровод».

Таким образом, разработанная программа позволит скорректировать самооценку у старших дошкольников с высоким уровнем тревожности.

### 3.2 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования самооценки у старших дошкольников с высоким уровнем тревожности

В исследовании принимали участие дети старшего дошкольного возраста МБДОУ «ДС № 421 г. Челябинска». Количество детей: 20. Из них: 9 мальчиков и 11 девочек.

Для определения результативности проделанной работы по программе психолого-педагогической коррекции самооценки у старших дошкольников с высоким уровнем тревожности, мы использовали один и тот же диагностический материал, что и в констатирующем этапе эксперимента.

Сравнение результатов констатирующего и контрольного эксперимента. Распределение показателей по тесту тревожности (Р. Тэмпл, В. Амен, М. Дорки) были получены следующие данные до и после реализации программы представлены на рисунке 6 (ПРИЛОЖЕНИЕ 4, таблица 4.1).

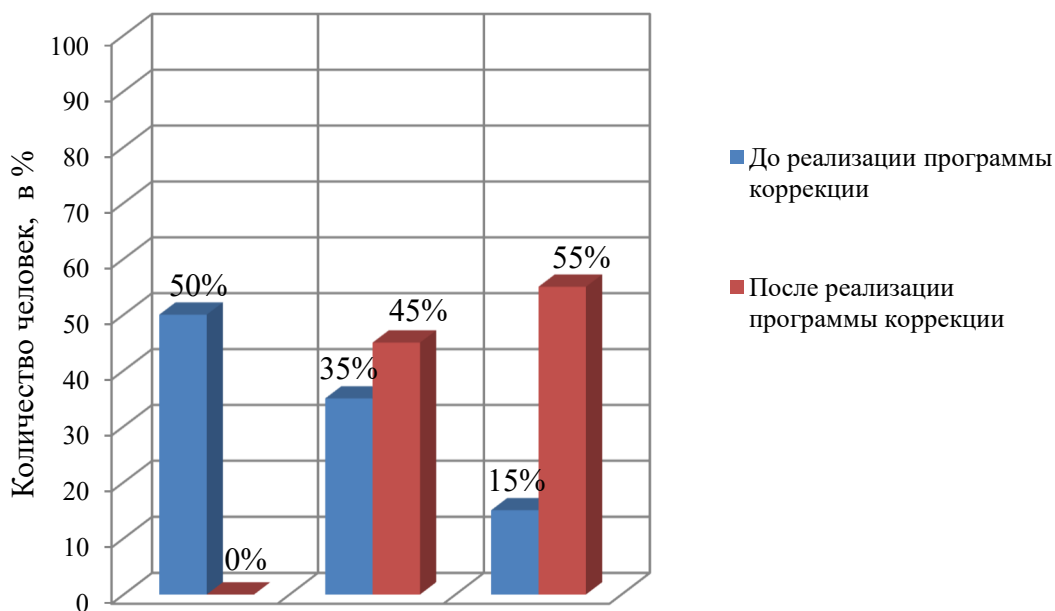


Рисунок 6 – Результаты диагностики уровня самооценки у старших дошкольников по методике «Тест тревожности» (Р. Тэмпл, В. Амен, М. Дорки) до и после реализации программы

Высокий уровень тревожности до реализации программы был выявлен у 50 % (10 человек), после данный уровень не выявлен.

Средний уровень тревожности до реализации программы составлял 35% (7 человек) после 45% (9 человек) дети, сделавшие отрицательные эмоциональные выборы в ситуациях, изображенных на рисунке («Умывание», и «Собирание игрушек», «Ребенок и мать с младенцем»). Сравнительно с результатами, предшествующими эксперименту,

показатель повысился на 10%, данный факт объясняется тем, что у детей с высоким уровнем тревожности снизился показатель до среднего уровня тревожности.

Низкий уровень тревожности до реализации программы составлял 15% (3 человека) после 55% (11 человек). Дети, сделавшие в этих ситуациях положительный эмоциональный выбор, обладают низким уровнем тревожности.

Далее рассмотрим полученные данные с помощью методики «Какой Я?» (Р.С. Немов), направленной на выявление уровня самооценки у старших дошкольников. Полученные данные представлены на Рисунке 7 (ПРИЛОЖЕНИЕ 4, Таблица 4.2).

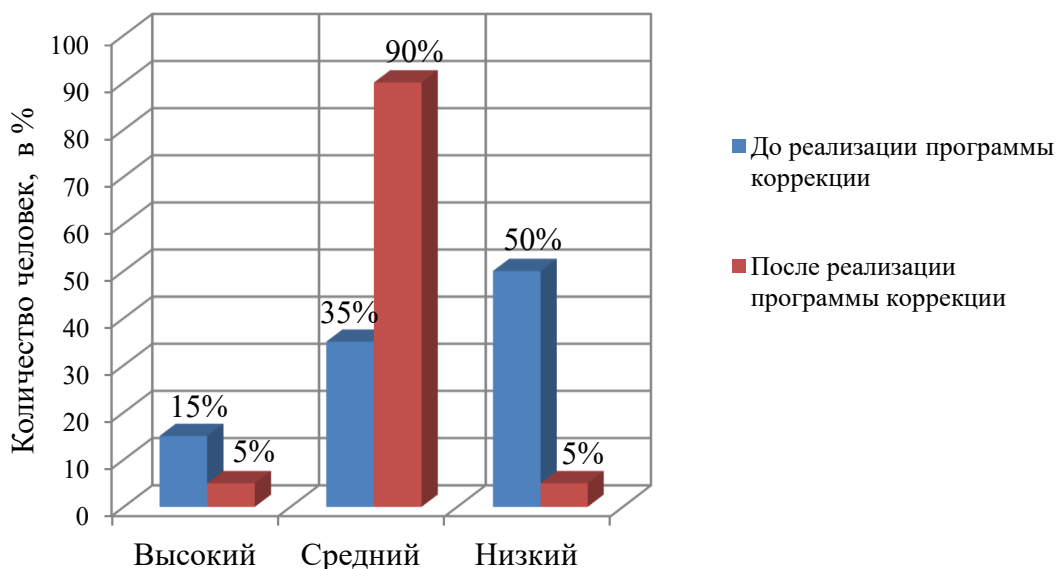


Рисунок 7 – Результаты диагностики уровня самооценки у старших дошкольников по методике «Какой Я?» (Р.С. Немов) до и после реализации программы

Высокий уровень самооценки до реализации программы был выявлен у 15 % (3 человека) после у 5% (1 человек). Ребенку с завышенной самооценкой было трудно сконцентрироваться на выполнении одного задания, он постоянно отвлекался. При выборе действий говорил, что он лучше справился с заданием. На замечания, сделанные педагогом не реагировал. У представителей данного уровня неадекватно завышенная

самооценка, что говорит о нереалистичном уровне притязаний, поэтому завышенная самооценка предполагает чрезмерное требование внимания к себе.

Средний уровень самооценки до реализации программы был выявлен у 35% (7 человек) после у 90% (18 человек). Дети со средним уровнем самооценки усердно выполняли предложенное им задание. Прислушивались к замечаниям педагога. Средняя самооценка характеризуется тем, что идеальный образ кажется достижимым, способствует самообразованию и у детей есть желание развивать желаемые качества.

Низкий уровень самооценки до реализации программы был выявлен у 50% (10 человек) после у 5% (1 человек). Ребенок с низким уровнем самооценки медленно приступал к выполнению заданий, проявлял нерешительность, движения скованные, нуждался в эмоциональной поддержке педагога. На выполнения заданий ребенку требовалось больше времени, чем остальным сверстникам.

Применение математической статистики критерий т-Вилкоксона для методики «Тест тревожности» (Р. Тэмпл, В. Амен, М. Дорки).

Сформулируем статистические гипотезы для Т-критерия Вилкоксона:

H<sub>0</sub>: Интенсивность сдвигов в направлении повышения показателей тревожности не превосходит интенсивность сдвигов в направлении уменьшения показателей тревожности.

H<sub>1</sub>: Интенсивность сдвигов в направлении повышения показателей тревожности превосходит интенсивность сдвигов в направлении уменьшения показателей тревожности.

$$T_{кр}=27 (p\leq 0.01)$$

$$T_{кр}=41 (p\leq 0.05)$$

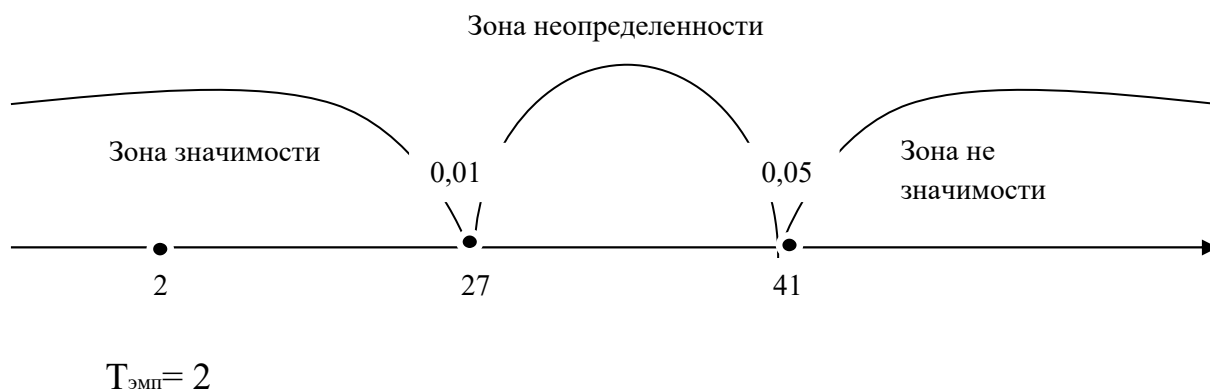


Рисунок 8 – Ось значимости

Полученное эмпирическое значение  $T_{\text{эмп}}$  находится в зоне значимости.

В ходе расчетов было уставлено, что эмпирическое значение находится в зоне неопределенности ( $T_{\text{эмп}} = 2$ , при погрешности в 1%), и мы можем сделать вывод, что значимые сдвиги в коррекции тревожности у старших дошкольников до и после проведения программы присутствуют.

Применение математической статистики критерий т-Вилкоксона для методики «Какой Я?» (Р.С. Немов)

$H_0$ : Интенсивность сдвигов в направлении повышения показателей самооценки не превосходит интенсивность сдвигов в направлении уменьшения показателей самооценки.

$H_1$ : Интенсивность сдвигов в направлении повышения показателей самооценки превосходит интенсивность сдвигов в направлении уменьшения показателей самооценки.

$$T_{\text{кр}}=9 (p \leq 0.01)$$

$$T_{\text{кр}}=17(p \leq 0.05)$$



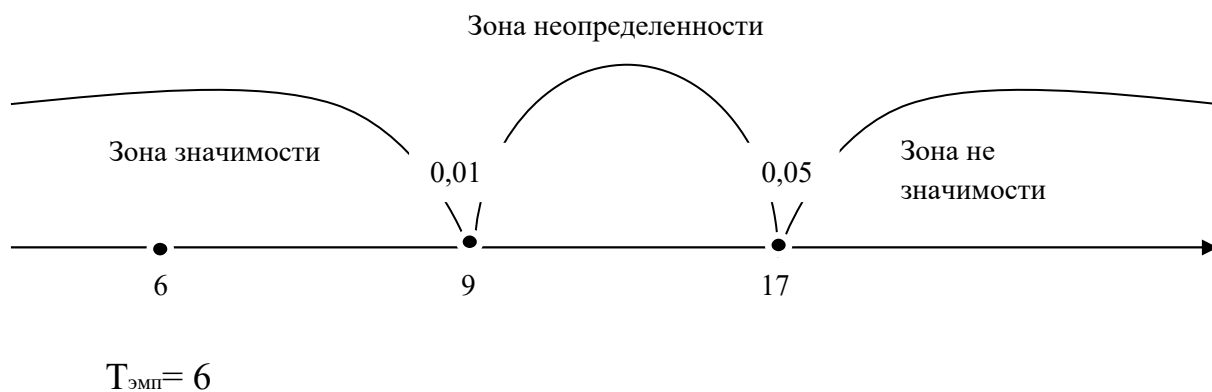


Рисунок 6 – Ось значимости

Полученное эмпирическое значение  $T_{\text{эмп}}$  находится в зоне значимости.

В ходе расчетов было уставлено, что эмпирическое значение находится в зоне неопределенности ( $T_{\text{эмп}} = 6$ , при погрешности в 1%), и мы можем сделать вывод, что значимые сдвиги в коррекции самооценки у старших дошкольников до и после проведения программы присутствуют.

Таким образом, после проведения программы психолого-педагогической коррекции самооценки у старших дошкольников с высоким уровнем тревожности, мы повторно тестировали данных детей. На основе сравнения первичного и повторного тестирования нами было определено, что после реализации специально разработанной программы у детей снизился уровень тревожности и повысился уровень самооценки. Это означает, что наша программа показала себя эффективной и результативной.

### 3.3 Психолого-педагогические рекомендации для педагогов и родителей по коррекции самооценки у старших дошкольников с высоким уровнем тревожности

Дошкольный возраст – это начальный период осознания ребенком самого себя, мотивов и потребностей в мире человеческих отношений. Именно в дошкольном возрасте человек учится социализироваться.

Поэтому важно в этот период заложить основы для формирования адекватной самооценки. Все это позволит ребенку правильно оценить себя, реально рассматривать свои силы к задачам и требованиям социальной среды, в соответствии с этим самостоятельно ставить перед собой определенные цели и задачи [27, с. 41].

По мере того как происходит развитие ребенка, он учится понимать себя, свое Я, давать оценку собственным качествам, чертам характера, поступкам, суждениям, то есть происходит формирование оценочного компонента самосознания – самооценки.

Появление и развитие самосознания происходит в различных видах деятельности. При этом, взрослый, организуя на ранних этапах эту деятельность, помогает ребенку овладеть средствами осознания и самооценивания себя [48, с. 15].

Оценка дошкольником самого себя во многом зависит от оценки взрослого.

Именно поэтому на ранних этапах развития самооценки, ребенку родители должны объяснить его основные гендерные качества. Девочке (и чаще всего это должен говорить папа) необходимо напоминать, что она самая добрая и самая красивая. Мальчику (это чаще должна говорить мама) необходимо как можно чаще напоминать, что он самый сильный и самый умный. А для того, чтобы ребенку было легче этого всего достичь, и необходима помощь самого близкого общества – семьи. Семья призвана всему обучить, всесторонне воспитать. Именно семья должна научить малыша оценочной деятельности. Необходимо помнить, что ребенка нельзя сравнивать с другими детьми, можно его поступки и результаты сравнить с его же поступками и результатами. Вместе с ребенком обсудить причины побед или неудач [71, с. 29].

В старшем дошкольном возрасте у ребенка уже накапливается определенный социальный опыт и складываются стереотипы поведенческих реакций.

Заниженные оценки оказывают самое отрицательное воздействие на развитие личности. А завышенные искажают представления детей о своих возможностях в сторону преувеличения результатов. Но в то же время играют положительную роль в организации деятельности, мобилизуя силы ребенка [64, с. 87].

Ниже приведены стратегии позитивного оценивания ребенка, необходимые каждому родителю и педагогу.

Основные стратегии позитивного оценивания ребенка старшего дошкольного возраста.

1. Положительная оценка ребенка как личности, демонстрация доброжелательного к нему отношения («Я знаю, ты очень старался» «Я верю, что все получится»).

2. Указания на ошибки, допущенные при выполнении задания, или нарушения норм поведения («Но сейчас ты поступил неправильно...»).

3. Анализ причин допущенных ошибок и плохого поведения («Тебе показалось, что Маша толкнула тебя специально, но она это сделала не нарочно»).

4. Обсуждение вместе с ребенком способов исправления ошибок и допустимых в данной ситуации форм поведения.

5. Выражение уверенности в том, что у него все получится («он не будет больше толкать ребятшек», «она обязательно справится с заданием»).

В процессе общения ребенок постоянно получает обратную связь. Позитивная обратная связь сообщает ребенку о том, что его действия правильны и полезны. Таким образом, ребенок убеждается в своей компетентности и достоинствах [57, с. 34].

Улыбка, похвала, одобрение – все это примеры положительного подкрепления, они ведут к повышению самооценки, создают позитивный образ-Я. Необходимо учить ребенка ставить реальные цели и справляться с неудачами [67, с. 9].

Для формирования правильного представления старшего дошкольника о себе и способности адекватно оценивать ряд рекомендаций [64, с. 54].

Общие рекомендации по формированию адекватной самооценки и правильных представлений о себе у детей старшего дошкольного возраста.

1. Необходимо, чтобы ребенок рос в атмосфере любви, уважения, бережного отношения к его индивидуальным особенностям, заинтересованности в его делах и занятиях, уверенности в его достижениях; вместе с тем – требовательности и последовательности в воспитательных воздействиях со стороны взрослых. Сами взрослые должны выработать единые требования к ребенку и четко их придерживаться.

2. Оптимизация отношений ребенка со сверстниками. Необходимо создать условия для полноценного общения ребенка с другими детьми; если у него возникают трудности в отношениях с ними, нужно выяснить причину и помочь дошкольнику приобрести уверенность в коллективе сверстников. Каждый ребенок должен переживать ситуацию успеха в кругу сверстников и учиться гордиться своими достижениями.

3. Расширение и обогащение индивидуального опыта ребенка. Чем разнообразнее деятельность ребенка, чем больше возможностей для активных самостоятельных действий, тем больше у него возможностей для проверки своих способностей и расширения представлений о себе.

4. Развитие способности анализировать свои переживания и результаты своих действий и поступков. Всегда положительно оценивая личность ребенка, необходимо вместе с ним оценивать результаты его действий, сравнивать с образцом, находить причины трудностей и ошибок и способы их исправления. При этом важно формировать у ребенка уверенность, что он справится с трудностями, добьется хороших успехов, у него все получится.

На формирование адекватной самооценки ребенка, посещающего детский сад, большое воздействие оказывают воспитатели.

Для повышения уровня самооценки у детей старшего дошкольного возраста в детском саду, можно предложить проведение небольших игр, упражнений и этюдов, направленных на формирование позитивного отношения ребенка к самому себе, другим людям, формирование чувства близости с другими людьми, уменьшение тревожности, снятие психоэмоционального напряжения, развитие способности понимать свое эмоциональное состояние [62, с. 20].

Задача родителей и воспитателей заключается в том, чтобы подготовить ребенка к этому сложному периоду его жизни. Для этого необходимо составить представление о самооценке и уровне притязаний своего ребенка, используя наблюдение. Развитие адекватного уровня самооценки в процессе взаимодействия с ребенком осуществляется постоянно. Можно предлагать ребенку посильные задания и осуществляя при этом эмоциональную поддержку, похвалу и одобрение. Это в большой степени будет влиять на развитие адекватной самооценки у ребенка.

Методические рекомендации для педагогов и родителей по снижению ситуативной тревожности у детей дошкольного возраста [33, с. 68]

1. Чтобы существенно снизить тревожность ребенка, необходимо педагогам и родителям, воспитывающим ребенка, обеспечить реальный успех ребенка в какой-либо деятельности (рисование, игра, помощь по дому и др.). Ребенка нужно меньше ругать и больше хвалить, причем, не сравнивая его с другими, а только с ним самим, оценивая улучшение его собственных результатов (сегодня нарисовал лучше, чем вчера; быстрее убрал игрушки и т. д.).

2. Больше обращать внимание на обстановку, которая складывается дома и в детском саду. Теплые эмоциональные отношения, доверительный

контакт со взрослыми тоже могут способствовать снижению общей тревожности ребенка.

3. Необходимо изучить систему личных отношений детей в группе, для того чтобы целенаправленно формировать эти отношения, чтобы создать для каждого ребенка в группе благоприятный эмоциональный климат.

4. Нельзя оставлять без внимания непопулярных детей. Следует выявить и развить у них положительные качества, поднять заниженную самооценку, уровень притязаний, чтобы улучшить их положение в системе межличностных отношений. Также необходимо воспитателю пересмотреть свое личное отношение к этим детям.

5. Чтобы помочь ребенку в преодолении тревожности была действенной, необходимо изучить его интересы и склонности, желания и предпочтения, пронаблюдать, какие предметы, действия и ситуации вызывают положительные эмоции. Чрезвычайно важно не оставлять без внимания проявления эмоций интереса и удивления. Целесообразно фиксировать ситуации, в которых они возникают, а также отмечать объекты, которые их вызывают.

6. Чтобы добиться преодоления тревожности ребенка в детском саду, воспитателю необходимо понять причину душевного дискомфорта ребенка и выбрать ту форму общения с ним, которая наиболее адекватна характерному для ребенка типу поведения и той потребности, которая оказывается неудовлетворенной в данной конкретной ситуации.

7. Перед чтением в группе педагог должен создать определенную эмоциональную атмосферу: выдержать продолжительную паузу между чтением и предыдущей деятельностью. Ребята рассказывают свободно вокруг воспитателя.

8. Если в группе достаточно места, то воспитатель вместе с детьми может устроить уголок сказки. Здесь помещаются сделанные детьми персонажи любимых сказок, детские рисунки и т.д. Если в группе нет

возможности устроить уголок сказки, все-таки желательно выделить хотя бы полку, на которой размещались бы изготовленные детьми персонажи сказок, атрибуты, элементы костюмов и несложных декораций.

9. Старшим дошкольникам допустимо читать сказки в вечернее время, но не непосредственно перед сном; малышам лучше читать сказки днем, и совершенно недопустимо читать младшим дошкольникам сказки на ночь. Это может отрицательно сказаться на ночном отдыхе ребенка, вызвать фантастически искаженные образы в сновидениях и тем самым нарушить нормальный сон малыша.

10. Одно из главных условий чтения или показа диафильма – это эмоциональное отношение взрослого к читаемому. Взрослый, не может и не должен читать текст слишком быстро, скороговоркой или безразличным холодным тоном, без эмоциональных акцентов. Чем меньше ребенок, тем определеннее, акцентированнее должно быть чтение, однако переигрывать для создания звукоподражательных эффектов также не рекомендуется – дети очень тонко чувствуют преувеличение и фальшь и от взрослого ожидают подлинных эмоций и чувств. При чтении детям необходима не столько артистичность, сколько искренность и неподдельность чувств взрослого. Для малышей это является как бы образцом эмоционального отношения к тем или иным ситуациям.

Старшим дошкольникам можно читать более сдержанно, менее эмоционально выражено, с тем, чтобы не помешать самостоятельному усвоению детьми нового содержания. При переходе от сказок и других произведений, более простых, к сложным, с несколькими сюжетными линиями можно вернуться и к эмоционально-акцентированной манере чтения.

11. Особое внимание следует обратить на то, что сказка тесно связана с игрой. Сказочные образы способствуют активизации функции воображения (воссоздающего и творческого). Воображение тесно связано с эмоциями и всеми психическими функциями: восприятием, вниманием,

памятью, речью, мышлением, оказывая тем самым влиянием на становление личности в целом.

Всю работу лучше проводить в форме игры, но при этом сохранять элементы познавательного и учебного общения. Роль педагога состоит в том, чтобы отойти от традиционных методов и приемов работы со сказкой (чтение, рассказывание, пересказ, просмотр спектаклей, мультфильмов и кинофильмов по сказкам) и подойти к использованию сказочного материала нетрадиционно. Это значит, инициировать у детей умение нестандартно, оригинально воспринимать содержание сказок, отражать его во всех видах деятельности, а также создавать предпосылки для сочинения ребенком собственной сказки. При этом, нужно учитывать индивидуальные психофизиологические особенности детей; соблюдать принцип «От простого – к сложному»; создавать в группе комфортную предметно-пространственную развивающую среду.

Важно не дать ребенку готовый ответ, а помочь найти этот ответ вместе; хотеть выслушать ребенка; улыбаться и использовать мягкие интонации; находиться в позиции глаза в глаза [33, с. 71].

12. Использование моделей для составления сказки позволяет детям лучше усвоить последовательность действий персонажей сказки и ход сказочных событий; развивает абстрактно-логическое мышление, воздействует на все органы чувств:

-ребенок (сначала вместе со взрослым) выделяет количество картинок, которые будут являться «планом» сказки и с помощью пиктограммы изображает их.

-главной задачей при использовании в работе со сказкой выразительных движений является развитие творческих способностей детей. Усвоение того или иного выразительного движения, жеста происходит в специально подобранных упражнениях, также в свободных играх. Вспомогательными средствами освоения выразительных движений выступают слово и музыка.



Например, при передаче психоэмоционального состояния «Грусть» звучит пьеса «Болезнь куклы» из «Детского альбома» П. И. Чайковского.

Например, изображая разгорающийся «Огонь» под «Танец с саблями» А. Хачатуряна, дети передают этот образ резкими движениями, мимикой.

13. Использование проблемных ситуаций. Проблемные ситуации (от греческого *problema* – задача, задание и латинского *situation* – положение) – это ситуации, для овладения которыми индивид или коллектив должны найти использовать новые для себя средства и способы деятельности; учат мыслить и творчески усваивать знания. Выход из проблемной ситуации – это открытие нового, еще неизвестного знания. Проблемные ситуации активизируют познавательную, речевую, творческую деятельность детей и строятся по материалам развития действия, на событийной стороне произведения. Создание проблемной ситуации требует постановки проблемного вопроса:

Почему с Шапокляк никто не хотел дружить? (Э. Успенский «Крокодил Гена»).

Почему поссорились лиса и заяц? («Лиса и заяц».) Русская народная сказка).

Методические рекомендации по проведению игр, игровых и творческих заданий по развитию эмоциональной сферы.

Искренняя заинтересованность взрослого в росте творческого потенциала детей, улыбка и похвала. Но не перехваливание! Привлекайте к оценке самого ребенка.

Что тебе сегодня удалось? Что не совсем получилось?

Необходимость чередовать разные типы заданий, не играть в одну игру много раз подряд.

Взрослый – рядом, но не надо выполнять задание за ребенка.

Начинать с заведомо легких заданий, учитывать темперамент каждого ребенка, продумать варианты одного и того же упражнения.

Не предлагать сразу много игр, заданий. На одном занятии брать несколько игр, различных по своему характеру.

Учитывая образный характер мышления дошкольника, проводить оживление разных игровых ситуаций.

Создать свободную, непринужденную обстановку, сосредоточить внимание на самой игре, а не на дисциплине.

Таким образом, разработанные рекомендации позволят скорректировать уровень самооценки у старших дошкольников с высоким уровнем тревожности.

#### Вывод по третьей главе

Опытно-экспериментальное исследование психолого-педагогической коррекции самооценки у старших дошкольников с высоким уровнем тревожности проходило в три этапа: поисково-подготовительный, опытно – экспериментальный и контрольно-обобщающий. Исследование проводилось на базе МБДОУ «ДС № 421 г. Челябинска».

В эксперименте приняли старшие дошкольники шестилетнего возраста, посещающие старшую группу «Росинка» в количестве – 20 человек, одиннадцать девочек и девять мальчиков.

В работе использовались следующие методы и методики: анализ психолого-педагогической и методической литературы, констатирующий эксперимент, тестирование тревожности (Р. Тэмпл, В. Амен, М. Дорки), методика «Какой Я?» (Р.С. Немов); формирующий эксперимент, в рамках которого нами была разработана и внедрена в образовательный процесс программа психолого-педагогической коррекции самооценки у старших дошкольников с высоким уровнем тревожности; контрольный эксперимент в рамках которого проверялась эффективность разработанной нами программы коррекции, математико-статистические: коэффициент ранговой корреляции Т-критерий Вилкоксона.

Анализируя полученные данные при проведении «Тест тревожности» у нас получилось следующее: высокий уровень тревожности до реализации программы был выявлен у 50 % (10 человек), после данный уровень не выявлен. Средний уровень тревожности до реализации программы составлял 35% (7 человек) после 45% (9 человек). Сравнительно с результатами, предшествующими эксперименту, показатель повысился на 10%, данный факт объясняется тем, что у детей с высоким уровнем тревожности снизился показатель до среднего уровня тревожности.

Низкий уровень тревожности до реализации программы составлял 15% (3 человека) после 55% (11 человек).

Анализируя полученные данные при проведении методики «Какой Я?» (Р.С. Немов) у нас получилось следующее: Высокий уровень самооценки до реализации программы был выявлен у 15 % (3 человека) после у 5% (1 человек). Средний уровень самооценки до реализации программы был выявлен у 35% (7 человек) после у 90% (18 человек). Низкий уровень самооценки до реализации программы был выявлен у 50% (10 человек) после у 5% (1 человек).

На основании полученных нами данных можно сделать вывод, что наша программа показала себя эффективной и результативной.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Анализ психолого-педагогической литературы по теме нашего исследования, позволил определить аспекты понятий самооценка, тревожность, а также их зависимость. При изучении самооценки мы придерживались мнения А.И.Липкиной, которая считала, что самооценка – это оценка личностью самой себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей. От самооценки зависят взаимоотношения человека с окружающими, его критичность, требовательность к себе, отношение к успехам и неудачам. Тем самым самооценка влияет на эффективность деятельности человека и дальнейшее развитие его личности.

Частым явлением в эмоциональной сфере дошкольника является тревожность. Уровень тревожности показывает внутреннее отношение ребенка к определенному типу ситуаций и дает косвенную информацию о характере взаимоотношений ребенка со сверстниками и взрослыми в семье, детском саду.

Между уровнем тревожности и самооценки в старшем дошкольном возрасте существует тесная двусторонняя связь. Наиболее часто заниженной самооценке соответствуют повышенные показатели тревожности. Между тем, нередко встречаются случаи, когда тревожные дети демонстрируют высокую самооценку, а у детей с низкой самооценкой не выявляется повышенной тревожности. Как свидетельствуют недавние исследования, характер соотношений между уровнем тревожности и самооценки в старшем дошкольном возрасте опосредован уровнем притязаний личности, при этом повышение личностной тревожности отмечается у детей с низкой самооценкой и высоким уровнем притязаний.

В разработанном нами исследовании мы представили «Дерево целей», включающее в себя сконструированную модель формирования самооценки у старших дошкольников с высоким уровнем тревожности. Разработанная нами модель включает 4 блока: теоретический,

диагностический, формирующий и аналитический.

Опытно-экспериментальное исследование психолого-педагогической коррекции самооценки у старших дошкольников с высоким уровнем тревожности проходило в три этапа: поисково-подготовительный этап, опытно-экспериментальный этап; контрольно-обобщающий этап.

В исследовании для проверки гипотезы были использованы такие методы: анализ, обобщение, сравнение, моделирование, целеполагание, констатирующий, формирующий и контрольный эксперименты, тестирование по методикам: тестирование тревожности (Р. Тэмпл, В. Амен, М. Дорки), методика «Какой Я?» (Р.С. Немов), метод математической статистики: Т-критерий Вилкоксона.

По результатам проведения методики «Тест тревожности» у нас получилось следующее: высокий уровень тревожности был выявлен у 50 % (10 человек). Средний уровень тревожности составил 35% (7 человек). Низкий уровень тревожности составил 15% (3 человека).

Анализируя полученные данные при проведении методики «Какой Я?» (Р.С. Немов) у нас получилось следующее: высокий уровень самооценки выявлен у 15 % (3 человека). Средний уровень самооценки выявлен у 35% (7 человек). Низкий уровень самооценки выявлен у 50% (10 человек).

Нами была разработана и реализована программа психолого-педагогической коррекции самооценки у старших дошкольников с высоким уровнем тревожности. В программе был применен комплекс упражнений и приемов, направленных на коррекцию самооценки у старших дошкольников с высоким уровнем тревожности, на общее улучшение эмоционального состояния, нормализацию межличностных отношений между старшими дошкольниками.

По завершению программы психолого-педагогической коррекции самооценки у старших дошкольников, направленной на снижение уровня тревожности у старших дошкольников, мы повторно тестировали данных

дошкольников. На основе сравнения первичного и повторного тестирования нами было определено, что после реализации, специально разработанной программы психолого-педагогической коррекции самооценки у старших дошкольников с высоким уровнем тревожности, показатели претерпели качественные изменения. Это означает, что наша программа показала себя эффективной и результативной.

На основе проведенной программы психолого-педагогической коррекции самооценки у старших дошкольников с высоким уровнем тревожности и полученных результатах нами были разработаны рекомендации для родителей и педагогов по психолого-педагогической коррекции самооценки у старших дошкольников с высоким уровнем тревожности.

Таким образом, поставленные цель и задачи реализованы, гипотеза подтверждена. Перспективой исследования может быть психолого-педагогическое сопровождение коррекции самооценки у старших дошкольников с высоким уровнем тревожности.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абрамова, Г. С. Возрастная психология [Текст] : учебное пособие для вузов / Галина Абрамова. – Москва : Акад. проект, 2011. – 703 с.
2. Авдеева, Н. Н. Безопасность [Текст] : учебное пособие по основам безопасности жизнедеятельности детей старшего дошкольного возраста / Н. Н. Авдеева, О. Л. Князева, Р. Б. Стеркина. – Москва : Детство-Пресс, 2019. – 144 с.
3. Ананьев, Б. Г. Избранные психологические труды [Текст] : в 2 т. / Борис Ананьев. – Москва : Педагогика, 2010. – 284 с.
4. Анкудинова, Н. Е. О развитии самосознания у детей. Психология дошкольника [Текст] : хрестоматия / сост. Галина Урунтаева. – Москва : «Академия», 2000. – 207 с.
5. Аракелов, Н. Е. Тревожность : методы ее диагностики и коррекции [Текст] / Н. Е. Аркелов, Н. Шишкова // Вестник МГУ. – Сер. Психология. – 2011. – № 1. – С. 25-30.
6. Архипова, Е. В. Влияние воспитателя и сверстников на самооценку детей старшего дошкольного возраста [Текст] / Екатерина Архипова. – Москва : Педагогика, 2008. – 112 с.
7. Астапов, В. М. Тревога и тревожность [Текст] : хрестоматия / Валерий Астапов. – Москва : Питер, 2012. – 166 с.
8. Бабанский, Ю. К. Оптимизация учебно-воспитательного процесса [Текст] / Юрий Бабанский. – Москва : Искусство, 2000. – 312 с.
9. Белобрыкина, О. А. Психологическая диагностика самооценки детей старшего дошкольного возраста [Текст] : метод. пособие / Ольга Белобрыкина. – Новосибирск : ГЦРО, 2000. – 132 с.
10. Березин, Ф. Б. Тревога и адаптационные механизмы [Текст] / Федор Березин. – Москва : Питер, 2009. – 143 с.
11. Бернс, Р. Развитие Я-концепции и воспитание [Текст] / Роберт Бернс. – Москва : Прогресс, 2016. – 422 с.

12. Божович, Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте [Текст] / Лидия Божович. – Москва : Просвещение, 2015. – 380 с.
13. Большой психологический словарь [Текст] / Под ред. Б.Г. Мещерякова, В.П. Зинченко. – Москва : Прайм-Еврознак, 2009. – 672 с.
14. Бондарева, Е. В. Об использовании критерия Вилкоксона в практике педагогических исследований [Текст] / Е. В. Бондарева, Е. А. Мазепа // Математическая физика и компьютерное моделирование. – 2021. – № 3. – С. 26-32.
15. Бороздина, Л. В. Что такое самооценка? [Текст] / Л. В. Бороздина // Психологический журнал. – 2009. – №4. – С. 99-100.
16. Бреслав, Г. М. Эмоциональная особенность формирования личности в детстве: норма и отклонение [Текст] / Гершон Бреслав. – Москва : Педагогика, 2008. – 180 с.
17. Брунер, Дж. О познавательном развитии [Текст] / Дж. Брунер // Исследования развития познавательной деятельности. – Москва, 2004. – С. 25-98.
18. Василюк, Ф. Е. Психология переживания [Текст] / Федор Василюк. – Москва : МГУ, 2004. – 200 с.
19. Венгер, А. Л. Психология развития [Текст] / Александр Венгер. – Москва : ПЕР СЭ, 2006. – 175 с.
20. Выготский, Л. С. Педагогическая психология [Текст] / Лев Выготский. – Москва : Педагогика, 2011. – 436 с.
21. Гарбузов, В. И. Нервные дети [Текст] / Виленин Гарбузов. – Москва : Медицина, 2011. – 152 с.
22. Головей, Л. А. Практикум по возрастной психологии [Текст] / Л. А. Головей, Е. Ф. Рыбалко. – Санкт-Петербург : Речь, 2001. – 688 с.
23. Голубева, Э. А. Способности и индивидуальность [Текст] / Эра Голубева. – Москва : Прометей, 1993. – 304 с.



24. Гонина, О. О. Психология дошкольного возраста [Текст] : учебник и практикум для академического бакалавриата / Ольга Гонина. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Юрайт, 2019. – 425 с.
25. Долгова, В. И. Инновационные психолого-педагогические технологии в дошкольном образовании [Текст] : монография / В. И. Долгова, Г. Ю. Гольева, Н. В. Крыжановская. – Москва : Перо, 2015. – 172 с.
26. Долгова, В. И. Влияние детско-родительских отношений на самооценку дошкольников [Электронный ресурс] / В. И. Долгова, Е. Г. Капитанец, О. А. Смирнова // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – Т. 31. – С. 116-120. – Режим доступа: <https://e-koncept.ru/2015/95530.htm> – Загл. с экрана.
27. Дружинин, В. Н. Психология семьи [Текст] / Владимир Дружинин. – Москва : Питер, 2009. – 176 с.
28. Захарова, А. В. Психология формирования самооценки [Текст] / Алла Захарова. – Минск : РБПК «Белинкомаш», 2010. – 145 с.
29. Захаров, А. И. Как преодолеть страхи у детей [Текст] / Александр Захаров. – Москва : Педагогика, 2006. – 64 с.
30. Захаров, А. И. Предупреждение отклонений в поведении ребенка [Текст] / Александр Захаров. – Санкт-Петербург : Союз, 2007. – 224 с.
31. Зейгарник, Б. В. Патопсихология [Текст] : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Блюма Зейгарник. – 2-е изд., стереотип– Москва : Академия, 2003. – 208 с.
32. Зеньковский, В. В. Психология детства [Текст] / Василий Зеньковский. – Москва : Академия, 2012. – 356 с.
33. Иванова, Н. Ф. Преодоление тревожности и страхов у детей 5-7 лет [Текст] : диагностика, занятия, рекомендации / Надежда Иванова. – Волгоград : Учитель, 2012. – 191 с.
34. Кащенко, В. П. Педагогическая коррекция [Текст] / Всеволод Кащенко. – Москва : Просвещение, 2014. – 223 с.

35. Коломинский, Я. Л. Психология личности и взаимоотношений в детском коллективе [Текст] / Яков Коломинский. – Минск : Нар. асвета, 2000. – 64 с.
36. Кон, И. С. В поисках себя : Личность и ее самосознание [Текст] / Игорь Кон. – Москва : Политиздат, 2014. – 151 с.
37. Костина, Л. П. Методы диагностики тревожности [Текст] / Любовь Костина. – Санкт-Петербург : Речь, 2013. – 198 с.
38. Леонтьев, А. Н. Психологические основы развития ребенка и обучения [Текст] : авторский сборник / Алексей Леонтьев. – Москва : Смысл, 2009. – 45 с.
39. Липкина, А. И. Самооценка [Текст]: Большая Советская Энциклопедия / Анна Липкина. – Москва : 2004. – 698 с.
40. Лисина, М. И. Общение, личность и психика ребёнка [Текст] / Мая Лисина. – Издание 3-е, стереотипное. – Москва : МПСИ, 2007. – 256 с.
41. Мухина, В. С. Возрастная психология [Текст] : учебник для студентов / Валерия Мухина. – Москва : Академия, 2012. – 456 с.
42. Немов, Р. С. Психология [Текст] : учебник для студентов / Роберт Немов. – 4-е изд. – Москва : ВЛАДОС, 2009 – 688 с.
43. Обухова, Л. Ф. Детская психология [Текст] : теории, факты, проблемы / Людмила Обухова. – Москва : Тривола, 2011. – 352 с.
44. Овчарова, Р. В. Практическая психология [Текст] / Раиса Овчарова. – Москва : Сфера, 2006. – 240 с.
45. Осипова, А. А. Общая психокоррекция [Текст] / Алла Осипова. – Москва : Сфера, 2002. – 510 с.
46. Почеревина, Л. П. Роль субъективного отношения к этическим эталонам в регуляции морального поведения дошкольников [Текст] / С.Г. Якобсон, Л.П. Почеревина // Вопросы психологии – 2007. – № 1. – С. 18-23.

47. Прихожан, А. М. Тревожность у детей и подростков [Текст] : психологическая природа и возрастная динамика / Анна Прихожан. – Москва : МОДЭК, 2010. – С. 304-307.
48. Реан, А. А. Психология и педагогика [Текст] / А. А. Реан, Н. В. Бордовская, С. И. Розум. – Санкт-Петербург : Питер, 2002. – 432 с.
49. Регуш, Л. А. Педагогическая психология [Текст] : учебное пособие / Л. А. Регуш, А. В. Орлова. – Москва : Питер, 2016. – 411 с.
50. Роджерс, К. К науке о личности [Текст] / К. Роджерс // История зарубежной психологии. Тексты. – Москва : Наука, 2002. – С. 200-230.
51. Рогов, Е. И. Настольная книга практического психолога в образовании [Текст]: учебное пособие / Евгений Рогов. – Москва : ВЛАДОС, 2012. – 384 с.
52. Ромицина, Е. Е. Методика «Многомерная оценка детской тревожности» [Текст] / Елена Ромицина. – Санкт-Петербург : Речь, 2006. – 112 с.
53. Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии [Текст] / Сергей Рубинштейн. – Санкт-Петербург : Питер, 2000. – 712 с.
54. Савина, Е. А. Введение в психологию [Текст] : курс лекций / Елена Савина. – Москва : Прометей МПГУ, 2006. – 252 с.
55. Савонько, Е. И. Оценка и самооценка как мотивы поведения школьников раннего возраста [Текст] / Е. И. Савонько // Вопросы психологии. – 1999. – №4. – С. 110-116.
56. Сидоренко, Е. В. Методы математической обработки в психологии [Текст] / Елена Сидоренко. – Санкт-Петербург : Речь, 2011. – 358 с.
57. Смирнова, Е. О. Особенности общения с дошкольниками [Текст]: учебное пособие для студентов / Елена Смирнова. – Москва : Академия, 2000. – 160 с.

58. Соколова, Е. Т. Особенности самосознания при невротическом развитии личности [Текст] : дис. канд. псих, наук / Елена Соколова. – Москва, 1991. – 107 с.
59. Сосновский, Б. А. Лабораторный практикум по общей психологии [Текст] / Борис Сосновский. – Москва : Просвещение, 2005. – 156 с.
60. Спиваковская, А. С. Профилактика детских неврозов [Текст] / Алла Спиваковская. – Москва : МГУ, 2008. – 200 с.
61. Стеркина, Р. Б. Безопасность [Текст] : учебное пособие по основам безопасности жизнедеятельности детей старшего дошкольного возраста / Раиса Стеркина. – Москва : АСТ, 2002. – С. 194.
62. Уманец, Л. И. От самооценки в игре – к познанию себя [Текст] / Л.И. Уманец // Дошкольное воспитание. – 2012. – № 4. – С. 20-21.
63. Фрейд, З. Психология бессознательного [Текст] / Зигмунд Фрейд. – Москва : Просвещение, 1989. – 448 с.
64. Циулина, М. В. Методология психолого-педагогических исследований [Текст]: учебное пособие / Марина Циулина. – Челябинск : Изд-во Челяб. гос. пед. ун-та, 2015. – 239 с.
65. Чиркова, Т. И. Психологическая служба в детском саду [Текст] / Тамара Чиркова. – Москва : Педагогическое общество России, 2008. – 211 с.
66. Чистякова, М. А. Психогимнастика [Текст] / Маргарита Чистякова. – Москва: Просвещение, 2005. – 160 с.
67. Шаповаленко, И. В. Возрастная психология. Психология развития и возрастная психология [Текст] / Ирина Шаповаленко. – Москва; Юрайт, 2019. – 201 с.
68. Эльконин, Д. Б. Детская психология [Текст] / Даниил Эльконин. – Москва: Юрайт, 2009. – 197 с.
69. Эриксон Э. Детство и общество [Текст] / Эрик Эриксон. – Санкт-Петербург: ЛЕНАТО, 2011. – 592 с.

70. Якобсон, С. Г. Внутренние действия, обеспечивающие распределение внимания у дошкольников [Текст] / С. Г. Якобсон // Вопросы психологии. – 2000. – №6. – С. 19-25.

71. Яковлева, М. В. Психолого-педагогическая коррекция самооценки старших дошкольников [Электронный ресурс] / М. В. Яковлева // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – Т. 10. – С. 151-155. – Режим доступа: <https://e-koncept.ru/2015/95080.htm> – Загл. с экрана.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

### Методики исследования самооценки у старших дошкольников с высоким уровнем тревожности

Тест тревожности (Р. Тэмпл, В. Амен, М. Дорки)

Цель методики: Определить уровень тревожности ребенка. Методика предназначена для детей 4-7 лет. Степень тревожности свидетельствует об уровне эмоциональной приспособленности ребенка к социальным ситуациям, показывает отношение ребенка к определенной ситуации, дает косвенную информацию о характере взаимоотношений ребенка со сверстниками и взрослыми в семье и в коллективе.

Экспериментальный материал: 14 рисунков (8,5x11 см) выполнен в двух вариантах:

для девочки (на рисунке изображена девочка) и для мальчика (на рисунке изображен мальчик). Каждый рисунок представляет собой некоторую типичную для жизни ребенка ситуацию. 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.

Проведение исследования: Рисунки показывают ребенку в строго перечисленном порядке один за другим. Беседа проходит в отдельной комнате. Предъявив ребенку рисунок, исследователь дает инструкцию.

Инструкция.

1. Игра с младшими детьми. «Как ты думаешь, какое лицо будет у ребенка: веселое или печальное? Он (она) играет с малышами»

2. Ребенок и мать с младенцем. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: печальное или веселое? Он (она) гуляет со своей мамой и малышом».

3. Объект агрессии. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное?»

4. Одевание. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка печальное или веселое? Он (она) одевается»

5. Игра со старшими детьми. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) играет со старшими детьми».

6. Укладывание спать в одиночестве. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: печальное или веселое? Он (она) идет спать»

7. Умывание. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) в ванной».

8. Выговор. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: печальное или веселое?»

9. Игнорирование. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное?»

10. Агрессивное нападение «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: печальное или веселое?»

11. Собираание игрушек. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) убирает игрушки»

12. Изоляция. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: печальное или веселое?»

13. Ребенок с родителями. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) со своими мамой и папой»

14. Еда в одиночестве. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: печальное или веселое? Он (она) ест».

Во избежание персеверативных выборов у ребенка в инструкции чередуется название лица. Дополнительные вопросы ребенку не задаются.

Выбор ребенком соответствующего лица и его словесные высказывания фиксируются в специальном протоколе.

Таблица 1.1 – Протокол теста тревожности (Р. Тэмпл, В. Амен, М. Дорки)

Рисунок	Высказывания	Выбор	
		Веселое лицо	Печальное лицо
1. Игра с младшими детьми			
2. Ребенок и мать с младенцем			
3. Объект агрессии			
4. Одевание			
5. Игра со старшими детьми			
6. Укладывание спать в одиночестве			
7. Умывание			
8. Выговор			
9. Игнорирование			
10. Агрессивность			
11. Собираание игрушек			
12. Изоляция			
13. Ребенок с родителями			
14. Еда в одиночестве			

Анализ результатов: Протоколы каждого ребенка подвергаются количественному и качественному анализу.

#### Количественный анализ

На основании данных протокола вычисляется индекс тревожности ребенка (ИТ), который равен процентному отношению числа эмоционально негативных выборов (печальное лицо) к общему числу рисунков (14):

ИТ = Число эмоциональных негативных выборов  $14 \times 100\%$

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

- а) высокий уровень тревожности (ИТ выше 50%);
- б) средний уровень тревожности (ИТ от 20 до 50%);
- в) низкий уровень тревожности (ИТ от 0 до 20%).

ИТ =  $\frac{\text{Число эмоциональных негативных выборов}}{14} \times 100\%$

14

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

- а) высокий уровень тревожности;
- б) средний уровень тревожности;
- в) низкий уровень тревожности

Качественный анализ

Ребенок анализируется индивидуально. Делаются выводы относительно возможного характера эмоционального опыта ребенка в данной (и подобной ей) ситуации. Особенно высоким проективным значением обладают рис. 4 («Одевание»), 6 («Укладывание спать в одиночестве»), 14 («Еда в одиночестве»).

Дети, делающие в этих ситуациях отрицательный эмоциональный выбор, вероятнее всего, будут обладать наивысшим ИТ.

Дети, делающие отрицательные эмоциональные выборы в ситуациях, изображенных на рис. 2 («Ребенок и мать с младенцем»), 7 («Умывание»), 9 («Игнорирование») и 11 («Собирание игрушек»), с большей вероятностью будут обладать высоким или средним ИТ.

Качественный анализ

Каждый ответ ребенка анализируется отдельно. Делаются выводы относительно возможного характера эмоционального опыта ребенка в данной (и подобной ей) ситуации. Особенно высоким проективным значением обладают рис. 4 («Одевание»), 6 («Укладывание спать в одиночестве»), 14 («Еда в одиночестве»). Дети, делающие в этих ситуациях отрицательный эмоциональный выбор, вероятнее всего, будут обладать высоким ИТ; дети, делающие отрицательные эмоциональные выборы в ситуациях, изображенных на рис. 2 («Ребенок и мать с младенцем»), 7 («Умывание»), 9 («Игнорирование») и 11 («Собирание игрушек»), с большей вероятностью будут обладать высоким или средним ИТ.

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



(«Одевание», «Укладывание спать в одиночестве», «Умывание», «Собирание игрушек», «Еда в одиночестве»).

Стимульный материал к тесту тревожности (Р. Тэмпл, В. Амен, М. Дорки)

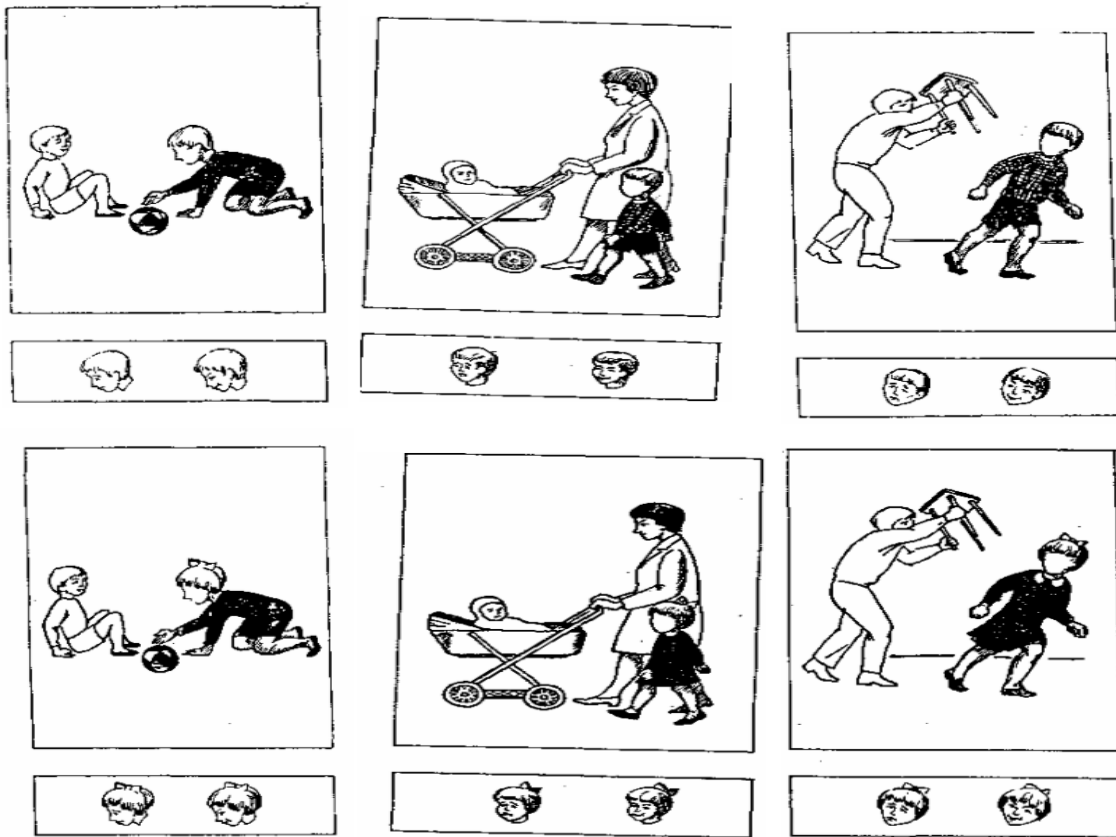


Рис. 1. Игра с младшими детьми

Рис. 2. Ребенок и мать с младенцем

Рис. 3. Объект агрессии

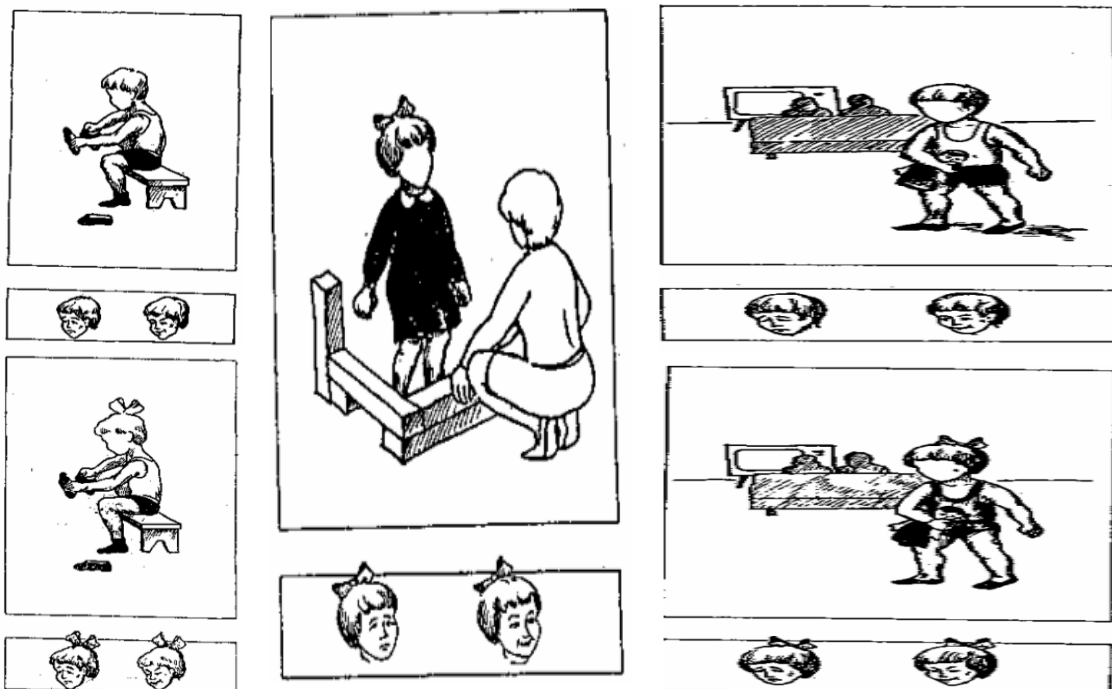


Рис. 4. Одевание

Рис. 5. Игра со старшими детьми

Рис. 6. Укладывание спать в одиночестве

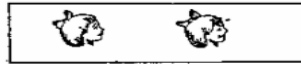
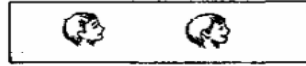
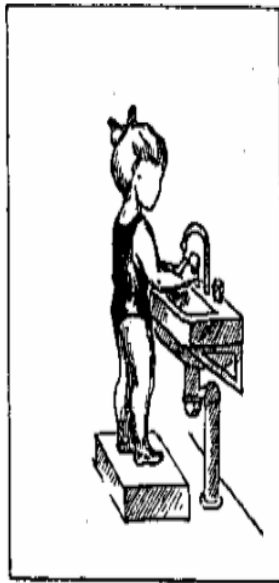


Рис. 7. Выговор

Рис. 8. Умывание

Рис. 9. Игнорирование

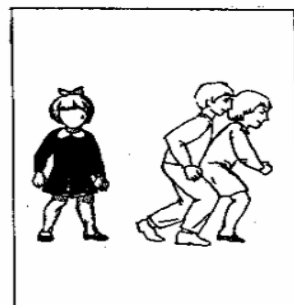
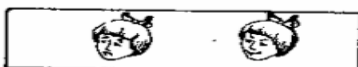
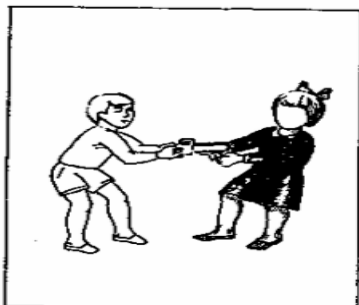
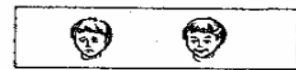
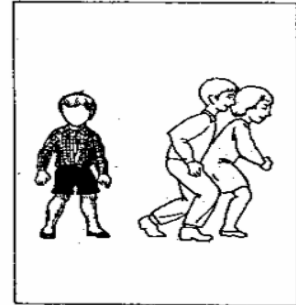
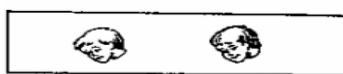
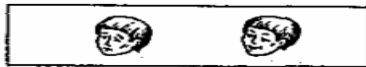


Рис. 10. Агрессивное нападение

Рис. 11. Собираание игрушек

Рис. 12. Изоляция

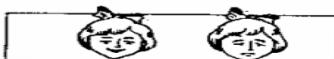
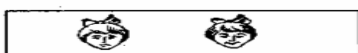
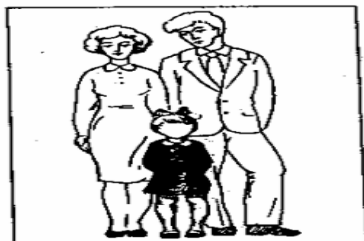
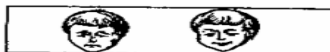
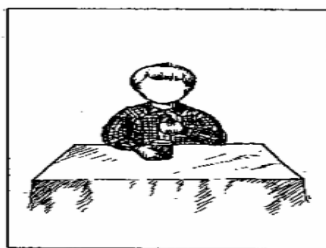


Рис. 13. Ребенок с родителями

Рис. 14. Еда в одиночестве

### Методика «Какой Я?»

Цель: предназначена для определения самооценки ребенка 6-9 лет. Экспериментатор, пользуясь представленным далее протоколом, спрашивает у ребенка, как он сам себя воспринимает и оценивает по десяти различным положительным качествам личности. Оценки, предлагаемые ребенком самому себе, предоставляются экспериментатором в соответствующих колонках протокола, а затем переводятся в баллы. Оценка результатов

Ответы типа «да» оцениваются в 1 балл, ответы типа «нет» оцениваются в 0 баллов, ответы типа «не знаю» или «иногда» оцениваются в 0,5 балла. Уровень самооценки определяется по общей сумме баллов, набранной ребенком по всем качествам личности.

Выводы об уровне развития самооценки:

Таблица 1.2 – Протокол методики «Какой Я?»

№ п/п	Оцениваемые качества личности	Оценки по вербальной шкале			
		да	нет	иногда	не знаю
1	Хороший				
2	Добрый				
3	Умный				
4	Аккуратный				
5	Послушный				
6	Внимательный				

*Продолжение таблицы 1.2*

7	Вежливый				
8	Умелый (способный)				
9	Трудолюбивый				
10	Честный				

10 баллов – очень высокий

8-9 баллов – высокий

4-7 баллов – средний

2-3 балла – низкий

0-1 балл – очень низкий

Согласно возрастной норме, самооценка дошкольника высокая. Следует отметить, что ответы ребенка на некоторые вопросы (например, послушный, честный) могут свидетельствовать об адекватности самооценки. Так, например, если наряду с ответами «да» на все вопросы ребенок утверждает, что он «послушный всегда», «честный всегда», можно предположить, что он не всегда достаточно критичен к себе. Адекватность самооценки можно проверить, сравнив ответ ребенка по данной шкале с ответами родителя о ребенке по тем же личностным качествам.

Т-критерий Вилкоксона

Назначение критерия.

Критерий применяется для сопоставления показателей, измеренных в двух разных условиях на одной и той же выборке испытуемых.

Он позволяет установить не только направленность изменений, но и их выраженность. С его помощью мы определяем, является ли сдвиг показателей в каком-то одном направлении более интенсивным, чем в другом.

Описание критерия Т.

Этот критерий применим в тех случаях, когда признаки измерены по крайней мере по шкале порядка, и сдвиги между вторым и первым замерами тоже могут быть упорядочены. Для этого они должны варьировать в достаточно широком диапазоне.

В принципе, можно применять критерий Т и в тех случаях, когда сдвиги принимают только три значения: -1, 0 и +1, но тогда критерий Т вряд ли добавит что-нибудь новое к тем выводам, которые можно было бы получить с помощью критерия знаков. Вот если сдвиги изменяются, скажем, от -30 до +45, тогда имеет смысл их ранжировать и потом суммировать ранги.

Суть метода состоит в сопоставлении выраженности сдвигов в том и ином направлениях по абсолютной величине. Для этого сначала ранжируются все абсолютные величины сдвигов, а потом суммируются ранги. Если сдвиги в положительную и в отрицательную сторону

происходят случайно, то суммы рангов абсолютных значений их будут примерно равны. Если же интенсивность сдвига в одном из направлений перевешивает, то сумма рангов абсолютных значений сдвигов в противоположную сторону будет значительно ниже, чем это могло бы быть при случайных изменениях.

Первоначально исходят из предположения о том, что типичным сдвигом будет сдвиг в более часто встречающемся направлении, а нетипичным, или редким, сдвигом – сдвиг в более редко встречающемся направлении.

Гипотезы.

H<sub>0</sub>: Интенсивность сдвигов в типичном направлении не превосходит интенсивности сдвигов в нетипичном направлении.

H<sub>1</sub>: Интенсивность сдвигов в типичном направлении превышает интенсивность сдвигов в нетипичном направлении.

Ограничения в применении критерия Т-Вилкоксона

1) Минимальное количество испытуемых, прошедших измерения в двух условиях – 5 человек.

Максимальное количество испытуемых – 50 человек,

2) Нулевые сдвиги из рассмотрения исключаются, и количество наблюдений  $n$  уменьшается на количество этих нулевых сдвигов. Можно обойти это ограничение, сформулировав гипотезы, включающие отсутствие изменений, например: «Сдвиг в сторону увеличения значений превышает сдвиг в сторону уменьшения значений и тенденцию сохранения их на прежнем уровне».

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Результаты исследования самооценки у старших дошкольников с высоким уровнем тревожности на констатирующем этапе эксперимента

Таблица 2.1 – Результаты диагностики уровня тревожности по методике Тест тревожности (Р. Тэмпл, В. Амен, М. Дорки)

№	ФИ	Баллы тревожности	Уровень тревожности
1	В.П.	15	средний
2	А.Р.	19	средний
3	Л.Н.	22	высокий
4	М.Д.	12	средний
5	К.И.	23	высокий
6	Р.У.	21	высокий
7	С.З.	18	средний
8	Т.К.	9	низкий
9	П.П.	22	высокий
10	А.П.	21	высокий
11	О.М.	11	низкий
12	Д.Л.	23	высокий
13	И.Н.	16	средний
14	Ф.Т.	17	средний
15	В.М.	26	высокий
16	Ж.А.	29	высокий
17	У.М.	12	низкий
18	А.Ф.	26	высокий
19	Т.Ю.	34	высокий
20	Р.И.	18	средний

Низкий уровень тревожности – 15% (3 человека)

Средний уровень тревожности – 35% (7 человек)

Высокий уровень тревожности – 50% (10 человек)

Таблица 2.2 – Результаты диагностики уровня самооценки по методике «Какой Я?» (Р.С. Немов)

№ п/п	ФИ	Оцениваемые качества личности, кол-во баллов										Общее кол-во баллов	Уровень
		Хороший	Добрый	Умный	Аккуратный	Послушный	Внимательный	Вежливый	Умелый (способный)	Трудолюбивый	Честный		
1	В.П.	1	1	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	6	Средний
2	А.Р.	1	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1	0,5	0,5	6	Средний
3	Л.Н.	0,5	0,5	0,5	0	0	0	0	0,5	0	0	2	Низкий
4	М.Д.	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	5	Средний
5	К.И.	0,5	0	0	0	0	0	0	0,5	0,5	0,5	2	Низкий
6	Р.У.	0,5	0,5	0,5	0	0	0	0	0,5	0,5	0,5	3	Низкий
7	С.З.	1	1	1	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1	7	Средний
8	Т.К.	1	1	1	0,5	0,5	1	1	1	0,5	0,5	8	Высокий
9	П.П.	0,5	0,5	0,5	0	0	0	0	0,5	0	0	2	Низкий
10	А.П.	0,5	0	0	0	0	0	0	0,5	0,5	0,5	2	Низкий
11	О.М.	1	1	1	1	1	1	1	0,5	1	0,5	9	Высокий
12	Д.Л.	0,5	0,5	0,5	0	0	0	0	0,5	0,5	0,5	3	Низкий
13	И.Н.	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0	0,5	0	0,5	4	Средний
14	Ф.Т.	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	5	Средний
15	В.М.	0,5	0,5	0	0	0	0,5	0	0,5	0	0	2	Низкий
16	Ж.А.	0,5	0	0,5	0	0	0	0,5	0	0,5	0	2	Низкий
17	У.М.	1	1	1	1	1	1	1	0,5	1	0,5	9	Высокий
18	А.Ф.	0,5	0,5	0	0	0	0,5	0	0,5	0	0	2	Низкий
19	Т.Ю.	0,5	0,5	0,5	0	0	0	0	0,5	0,5	0,5	3	Низкий
20	Р.И.	1	1	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	6	Средний

Высокий уровень самооценки – 15% (3 человека)

Средний уровень самооценки – 35% (7 человек)

Низкий уровень самооценки – 50% (10 человек)

Таблица 2.3 – Расчет  $d^2$  для ранговой коэффициента корреляции Спирмена  $r_s$  при сопоставлении показателей тревожности и показателей самооценки (N=20)

№	Тест тревожности		«Какой Я?»		d	$d^2$
	Индивидуальные значения	Ранг	Индивидуальные значения	Ранг		
1	15	5	6	15	-10	100
2	19	10	6	15	-5	25
3	22	13.5	2	4	9.5	90.25
4	12	3.5	5	12.5	-9	81
5	23	15.5	2	4	11.5	132.25
6	21	11.5	3	9	2.5	6.25
7	18	8.5	7	17	-8.5	72.25
8	9	1	8	18	-17	289
9	22	13.5	2	4	9.5	90.25
10	21	11.5	2	4	7.5	56.25
11	11	2	9	19.5	-17.5	306.25
12	23	15.5	3	9	6.5	42.25
13	16	6	4	11	-5	25
14	17	7	5	12.5	-5.5	30.25
15	26	17.5	2	4	13.5	182.25
16	29	19	2	4	15	225
17	12	3.5	9	19.5	-16	256
18	26	17.5	2	4	13.5	182.25
19	34	20	3	9	11	121
20	18	8.5	6	15	-6.5	42.25
суммы		210		210	0	2355

Рассчитаем поправки по формуле (1) и (2):

$$T_a = \sum(a^3 - a)/12 \quad (1)$$

$$T_b = \sum(b^3 - b)/12 \quad (2)$$

Где а – объем каждой группы одинаковых рангов в ранговом ряду А;

в – объем каждой группы одинаковых рангов в ранговом ряду В.

$$T_a = \sum \frac{[(8-2)+(8-2)+(8-2)+(8-2)+(8-2)+(8-2)]}{12} = 3$$



$$T_b = \sum \frac{[(27-3)+(343-7)+(8-2)+(27-3)+(8-2)]}{12} = 31$$

Проверка ранжирования:

Найдем значение  $R_{\text{эмп}}$ , оно равняется сумме полученных рангов (3).

$$\sum(R_{\text{эмп}}) = 210 \quad (3)$$

Далее найдем значение  $R_p$  по формуле (4).

$$\sum(R_p) = \frac{N \cdot (N-1)}{2} = \frac{20 \cdot (20-1)}{2} = 210 \quad (4)$$

Сравниваем  $R_p$  и  $R_{\text{эмп}}$  (5).

$$\sum R_p = \sum R_{\text{эмп}} = 210 \quad (5)$$

Ранжирование проведено верно.

Найдем значение коэффициента ранговой корреляции Спирмена по формуле (6).

$$r_s = 1 - \frac{6 \cdot \sum(d^2) + T_a + T_b}{N \cdot (N^2 - 1)} \quad (6)$$

Где  $d$  – разность между рангами по двум переменным для каждого испытуемого;

$N$  – Количество ранжируемых значений, в данном случае количества испытуемых.

Рассчитываем эмпирическое значение  $r_s$ :

$$r_s = 1 - \frac{6 \cdot 2355 + 3 + 31}{20 \cdot 399} = 1 - \frac{14164}{7980} = 1 - 1.77 = -0,77$$

$$r_s = |-0.77|$$

### ПРИЛОЖЕНИЕ 3

#### Программа психолого-педагогической коррекции самооценки у старших дошкольников с высоким уровнем тревожности

Программа коррекции самооценки рассчитана на детей дошкольного возраста 5-7 лет с повышенным уровнем тревожности, наличием страхов, неприятия к окружающим, неуверенностью в себе, низкой самооценкой. Коррекционно-развивающие занятия проводятся: раз в неделю, продолжительностью по 30-35 минут. Цикл занятий призван способствовать изменению негативного отношения ребенка к себе, выработке уверенности, стремления к успеху, гармонизации отношений детей с окружающей средой, их социализации. Большое внимание уделяется творческому самовыражению, самопроверке групповому тестированию.

Цель программы: сформировать адекватную самооценку у дошкольников с повышенной тревожностью

Задачи программы:

- снизить уровень эмоционально-отрицательных переживаний;
- способствовать развитию процесса самопознания, принятию собственной индивидуальности;
- развить навыки социального поведения.
- способствовать повышению уверенности в себе и развитию самостоятельности.
- сформировать позитивное отношение к своему Я.

Участники: дети 5-7 лет

Нормативную правовую основу разработки программы составляют:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Конституция Российской Федерации (12.12.1993 г.)
3. Декларация прав ребенка.

#### 4. Международная конвенция о правах ребенка (13.12.1959 г.)

Научной и методологической основой программы выступают:

Культурно-историческая концепция психического развития, учение о системном характере высших психических функций (ВПФ) и их системной и динамической локализации в головном мозге (Л.С. Выготский, А.Р. Лурия, П.К. Анохин, Н.А. Бернштейн), концепция детского развития Д.Б. Эльконина; теория формирования умственных действий (П.Я. Гальперин).

Место проведения: МБДОУ «ДС № 421 г. Челябинска», старшая группа.

Оборудование и материалы: стульчики, видеоаппаратура, листочки, заготовленный материал, карандаши, фломастеры, клубок с нитками, глиттер, ватман, мяч, краски, кисти, мел.

Ожидаемые результаты: коррекционно-развивающая работа поможет снизить уровень тревожности, повысит уровень представлений о собственной ценности, уверенности в собственных силах, а также способности наиболее успешно реализовать себя в поведении и взаимодействии с окружающими людьми.

Методы: игра, беседа, дискуссия

Каждое занятие коррекционно-развивающей программы имеет следующую структуру: состоит из вводной, основной и заключительной частей. Программа состоит из двух блоков. Каждый блок — это несколько занятий, объединенных одной тематикой. Главное условие эффективности занятий — участие детей, которых не следует оценивать, добиваясь единственно правильного ответа. Поскольку, дети легко заражаются чужими эмоциями, их необходимо, прежде всего, увлечь, заинтересовать занятиями, которые не должны утомлять.

Содержание занятий:

Блок I «Чудесный мир»

Реализуется занятиями: «Давайте познакомимся!», «Как прекрасен этот мир», «Волшебная страна чувств» «Если бы я был волшебником».

Данные занятия способствуют снижению уровня тревожности, агрессивности, преодолению страхов. Снижение тревожности осуществляется благодаря использованию механизмов эмоционального заражения, проекции, сличения, инсайта.

Занятие 1. «Давайте познакомимся!»

Цель: знакомство участников друг с другом, повышение позитивного настроения и сплочения детей, эмоциональное и мышечное расслабление

Вводная часть:

Упражнение «Имя»

Цель: знакомство с особенностями характера участников группы, подчеркивание индивидуальности каждого.

Каждому участнику предлагается назвать свое имя и охарактеризовать себя.

Упражнение «Клубочек»

Дети сидят в кругу. Начиная от педагога, все по очереди берут клубочек, наматывают себе на палец ниточку и передают клубочек сидящему слева, глядя в лицо и улыбаясь, показывая свое расположение. Педагог говорит, что все мы связаны одной ниточкой, хорошим настроением, добрыми ласковыми именами. Так начинается дружба. Я надеюсь, что мы все подружимся.

Основная часть:

Волшебная история

В гости к детям прилетает Карлсон и рассказывает грустную историю: «Во Вселенной была Планета с зелеными лесами, голубыми озерами, солнечными городами. Дома в этих городах были необычной формы – круг, сердце, яблоко и т. д. Жители Планеты были очень счастливы, потому что им никто ничего не запрещал. Они могли есть мороженное, конфеты, кататься на каруселях, бегать по лужам, купаться в реке, лазать по деревьям, строить шалаши, искать клады, разговаривать с животными, птицами, цветами, дружить с гномами, петь и танцевать. На

Планете шел звездный дождь, похожий на салют. И жители радовались, любуясь разноцветными огнями. Но однажды злой волшебник уничтожил все города на Планете. Готовы ли вы помочь ее жителям восстановить свои дома?»

#### Рисование «Волшебные дома»

Готовые дома размещают на большом листе (Планете) группами – это города. Дети дают им названия и рассказывают, чем их жители могут заниматься. На Планете вновь идет звездный дождь (ведущий посыпает города разноцветными блестками).

#### Игра «Паутинка»

Водящий предлагает детям встать в круг и поздороваться с кем-нибудь правой рукой (руки не расцеплять). Затем поздороваться левой рукой с другим ребенком. Когда руки всех детей соединятся, водящий просит осторожно их распутать.

Заключительная часть:

#### «Танец дружбы»

Цель: снятие психо-мышечного напряжения.

Дети становятся в круг, берутся за руки, затем начинают двигаться по кругу под музыку сначала медленно, потом быстрее и быстрее, стараясь, чтобы круг не распался.

#### Рефлексия

Цель: закрепление позитивного опыта.

Дети садятся на пол, образуя круг. Психолог просит детей сказать, какое упражнение им понравилось. Дети, передавая друг другу мяч, поочередно делятся своими впечатлениями.

#### Ритуал «Эстафета дружбы»

Цель: окончание занятия.

Взяться за руки и передавать, как эстафету, рукопожатие. Начинает ведущий: «Я передам вам свою дружбу, и она идет от меня к Маше, от Маши к Саше и т.д. и, наконец, снова возвращается ко мне. Я чувствую,

что дружбы стало больше, так как каждый из вас добавил частичку своей дружбы. Пусть же она вас не покидает и греет. До свидания!»

## Занятие 2. «Как прекрасен этот мир»

Цель: развивать умение видеть в себе и других людях хорошие черты и не стесняться говорить об этом; способствовать укреплению и повышению самооценки детей.

### Упражнение «Мне в тебе нравится, мне в себе нравится...»

Дети сидят в кругу. Ведущий кидает одному из них мяч и говорит: «Мне в тебе нравится... (например, улыбка, умение дружно играть и т. д.)». Ребенок ловит мяч и бросает его другому ребенку со словами «Мне в тебе нравится...». И т. д. Затем ведущий начинает приветствие словами «Мне в себе нравится...», бросает мяч ребенку, который, закончив фразу «Мне в себе нравится...», бросает мяч следующему ребенку и т. д. (Важно, чтобы мяч побывал у всех детей).

### Волшебная история «Солнечный лучик и Колючка»

На большой солнечной поляне росла одинокая Колючка. Конечно, она росла там не одна: вокруг было много цветов и трав, но Колючке казалось, что она на свете одна-одинешенька, а если кто и растет рядом, то только одни репейники. Она часто смотрела в синее небо и размышляла: «Вот небо – большое, чистое и светлое, а вот солнце – теплое, ласковое и нежное, но они так далеки от меня, так недосыгаемы. А я одинока и привязана к земле».

Но однажды утром Колючка проснулась от чьего-то нежного прикосновения. Это был Солнечный лучик.

-Привет, - сказал он ей. – Уже середина лета, все цветы цветут, а ты о чем думаешь?

-Что значит – цветут?- удивилась Колючка. – Я об этом ничего не знаю.

-А ты посмотри вокруг и увидишь, - улыбнулся Лучик.

Колючка оглянулась и впервые заметила, на какой большой, светлой и красивой поляне она растет. Рядом пестрели цветы, ветерок ласково касался их и что-то нашептывал, а вокруг птицы пели веселые песни.

-Как же так? – удивилась Колючка. – Здесь такая интересная жизнь, а я ничего не видела и грустила от одиночества. Как глупо! Лучик! – воскликнула она. – Помоги мне стать такой же красивой, как эти цветы.

- Но это же просто, - ответил ей Лучик, - доверься миру, открой ему себя, и все случится само собой!

«Как это?» - подумала Колючка, но все же выпрямилась, посмотрела по сторонам и улыбнулась.

И вдруг все цветы улыбнулись ей в ответ. Колючка подняла голову и увидела, как ей улыбается солнышко, ощутила ласковое прикосновение ветерка. Птицы спели ей красивую песенку, и колючка расцвела.

- Я расцвела! Спасибо тебе, Солнечный лучик! – воскликнула она. – Как же здесь хорошо!

И красавица Колючка радостно затрепетала – у нее началась новая жизнь.

#### Рисование «Ладони – солнышки»

Ведущий заранее на большом листе ватмана рисует солнце. Дети по очереди или все вместе кладут на бумагу ладони так, чтобы пальцы касались солнца и обводят кисть карандашом. Затем каждый ребенок закрашивает чужую ладонь. Когда коллективный рисунок будет закончен, ведущий просит детей представить, что эти ладони полны дружбы, смеха, любви.

#### Подвижная игра «Передай мяч»

Стоя в кругу, дети передают мяч соседу как можно быстрее, стараясь не уронить его. Затем игра усложняется: передается по кругу сразу несколько мячей.

#### Рефлексия

#### Ритуал «Эстафета дружбы»

### Занятие 3. «Наши чувства»

Цель: формирование умения осознавать собственные чувства, ощущения, развивать чувство доверия к другим детям.

#### Упражнение «Давайте поздороваемся»

Всем участникам встать в круг. Предлагается выбрать способ поздороваться как можно с большим количеством участников разными способами: словами, улыбкой, локтем, коленом, спиной, бедром, лбом.

#### «Путешествие по волшебным странам»

Цель: обучить умению понимать и выражать своё настроение при помощи слов.

Я сегодня приглашаю вас в путешествие по волшебным странам с необычными явлениями. Вот мы с вами попали в первую страну. (Запись музыки таинственного характера) Как вы думаете, какие люди здесь живут? Какое выражение лица у них? (Удивления) А теперь попробуйте это настроение изобразить. (Показываем пиктограмму) Дети, что вас удивило совсем недавно? Так как же называется эта страна? (Удивление) Сейчас мы с вами попадём в другую страну. Назовите характер звучащей музыки. С каким настроением живут здесь люди? Выберите иллюстрацию, на которой изображён человек с этим настроением (пиктограмма – радость). Как вы думаете, какие цветы в этой стране растут, какие животные обитают (в соответствии с этим настроением, какое здесь время года) Как вы думаете: «Радость – это когда...» Ребята, если бы вы стали рисовать эту страну, то какого цвета краски вы использовали? Послушайте, какая музыка звучит в другой стране. (Печальная, грустная) Выберите нужную иллюстрацию. Попробуйте изобразить печальное лицо. Уголки рта, брови опущены, глаза выражают тоску. Пытаетесь ли вы поделиться своим горем с родителями, друзьями? Как же эта страна называется? (Печаль) Вот и последняя страна, которую мы сегодня посетим. (Звучит музыка) попытайтесь изобразить это чувство – страх. Рот немножко приоткрыт, глаза широко раскрыты, брови приподняты. Как вы



думаете, чего боятся люди этой страны? Как вы думаете, какие животные здесь живут? Рассказываете ли вы о своих страхах родителям? Как называется эта страна? (Страх) Вот и закончилось наше путешествие.

«Рисуем настроение музыки»

Цель: формирование умения выразить свои чувства, впечатления через цвет, рисунок.

-Попробуйте изобразить при помощи красок любую страну.

Заключительная часть:

Упражнение «Большой круг – маленький круг»

Дети стоят в кругу, держась за руки. По сигналу ведущего «большой круг», делая глубокий вдох, расширяют круг, не отпуская при этом руки; по сигналу «маленький круг» сужают круг, делая выдох. Упражнение повторяется несколько раз.

Рефлексия

Ритуал «Эстафета дружбы».

Занятие 4.

Цель: преодоление негативных переживаний, развитие доверия друг к другу, тесный тактильный контакт, снижение эмоционального напряжения, уменьшение тревожности, снижение мышечных зажимов.

Приветствие. Упражнение «Я рад вас видеть».

Психолог: «Начнем наше занятие с приветствия. Я дотронусь перышком до своего соседа справа и прошепчу: «Дима, я рада тебя видеть». Теперь Дима берет у меня перышко, дотрагивается им до своей соседки справа и говорит: «Катя, я рад тебя видеть» и т. д.»

Передай настроение.

Дети стоят в кругу. Психолог, наклоняясь к рядом стоящему ребенку, шепотом говорит ему, какое настроение нужно передать (веселое, грустное, удивленное и т. п.). Первый участник с помощью мимики и жестов передает эти эмоции следующему, а тот по цепочке — дальше.

Когда круг завершен, ведущий спрашивает у последнего игрока, какое настроение он «получил».

Сказка о маленьком Чике. Хрусталеv Алексей.

Психолог рассказывает сказку детям

Жил-был птенец Маленький Чик. И был он самым слабым птенцом среди своих сестер и братьев. Родители всячески опекали его, не позволяли подходить близко к краю гнезда, боясь, что он упадет.

Так проходило детство Чика. Когда братья и сестры уже начали вылетать из гнезда, он с грустью смотрел на них и думал, что, наверное, ему не суждено летать. Он даже не пробовал воспользоваться своими крыльями и только неуклюже бродил по гнезду, когда все улетали.

Однажды ему стало совсем грустно, и он решил, невзирая на запреты родителей, забраться на край гнезда и хотя бы одним глазком посмотреть на мир.

Но Чик был совершенно неумелый, и первый же сильный порыв ветра толкнул его вниз. Чик упал на мох. Он даже не успел испугаться, когда вдруг увидел, что к нему приближается большое страшное животное с зубастой пастью, мощными лапами и хвостом. Хотя Чик никогда не видел собак, он понял, что надо спасаться. Собака кинулась за ним. Из последних сил, не разбирая дороги, Чик бежал на своих не приспособленных к бегу лапках, пока наконец не уперся в чьи-то пахнущие кожей сапоги.

Это был Охотник. Он поднял Чика на руки и с удивлением стал его разглядывать, недоумевая, почему такая взрослая и здоровая птица не улетела сразу от его пса.

Чик притих в руках Охотника, и тот решил отнести его домой, на ферму, своим ребятишкам.

Пока было лето, дети играли с Чиком, а потом они уехали в город учиться, и Чика переселили на скотный двор в открытый вольер, так как все знали, что он не может летать. Там он и сидел, всеми забытый, и с

тоской смотрел на летающих птиц. Однажды через дыру в сетке к нему проник хозяйский Кот. Чика спасло только вмешательство Хозяйки, которая оттащила Кота от яростно отбивавшегося лапами и крыльями Чика.

Дыру в сетке заделали, но Чик понял, что теперь ему всегда будет грозить опасность, и решил тренировать свои слабые крылья, чтобы суметь защититься ими от Кота. Он каждый день нагружал на них камни и пытался удержать их. Крылья его заметно окрепли. Но, несмотря на накопленные силы, у него даже не появлялось мысли, что он может полететь, как другие птицы. И вот однажды Кот опять пробрался к нему в вольер. Была ночь, и нападение Кота застигло Чика врасплох. Спросонок он подпрыгнул и стал яростно махать крыльями, отбиваясь от Кота. Кот несколько раз царапнул Чика, птенец уже подумал, что он не сможет отбиться от него, и вдруг земля под ним сдвинулась, Кот остался внизу, и Чик понял, что полетел.

В восторге он стрелой кинулся вверх в небо, спланировал на потоках ветра пониже, сделал несколько прощальных кругов над фермой и полетел вдаль, к своим родным, туда, где был его настоящий дом.

После рассказа сказки идет обсуждение, предложить детям разыграть отдельные эпизоды этой сказочной истории.

Игра «Жмурки».

С помощью считалки выбирается водящий. Психолог завязывает ему глаза шарфом. Задача водящего – поймать, кого – ни будь из игроков. Пойманный ребенок становится новым водящим, игра продолжается.

Релаксация.

Дети ложатся на ковер. Руки немного согнуты в локтях, лежат вдоль тела ладонями вниз, ноги немного разведены в стороны.

Психолог обращается к детям: «Сейчас, когда я начну читать стихи и заиграет, спокойная музыка, вы закроете глаза и начнется игра «Волшебный сон». Вы не заснете по – настоящему и будете все слышать,

но не будете двигаться, и открывать глаза, пока я вам не разрешу. Внимательно слушайте и повторяйте про себя мои слова. Шептаться не надо. Спокойно отдыхайте, закрыв глаза. «Волшебный сон» закончится тогда, когда я громко скажу:

«Открыть глаза! Встать! Внимание.... Наступает «Волшебный сон»...

Реснички опускаются...

Глазки закрываются...

Мы спокойно отдыхаем...(2 раза)

Сном волшебным засыпаем...

Дышится легко...равно...глубоко...

Наши руки отдыхают...

Ноги тоже отдыхают...

Отдыхают,...засыпают...(2раза)

Шея не напряжена

И рас-сла-а-аб-ле-на...

Губы чуть приоткрываются...

Все чудесно расслабляется...(2раза)

Дышится легко...равно...глубоко...

Напряженье улетело...

И расслаблено все тело...(2раза)

Греет солнышко сейчас...

Руки теплые у нас...

Жарче солнышко сейчас...

Ноги теплые у нас...

Дышится легко...равно...глубоко...

Губы теплые и вялые,

Но несколько не усталые...

Губы чуть приоткрываются...

Все чудесно расслабляется...(2раза)

Нам понятно, что такое...

Состояние покоя...(2раза)»

Долгая пауза (до конца медленной музыки).

Начинает звучать бодрая, веселая музыка. Дети продолжают лежать с закрытыми глазами.

Психолог обращается к детям:

«Мы спокойно отдыхали,

Сном волшебным засыпали...

Хорошо нам отдыхать!

Но пора уже вставать!

Крепко кулачки сжимаем, Их повыше поднимаем.

Потянуться! Улыбнуться!

Глазки открываем

Новый день мы начинаем.

«Мне понравилось, как ты сегодня...»

«Сейчас каждый из вас по кругу, немного подумав, бросит мяч человеку напротив и скажет нам, что ему понравилось в поведении этого человека за сегодняшний день. Я начну».

Ритуал прощания «Ручеек радости».

Дети берутся за руки закрывают глаза и мысленно передают друг другу радость.

Занятие 5. «Если бы я был волшебником»

Цель: развивать фантазию, воображение, внимание детей; развивать чувство доверия к товарищам.

Упражнение «Волшебные предметы»

Дети по кругу передают «волшебную палочку» и называют различные волшебные предметы из сказок. Условие: не повторять, что назвали другие дети.

Игра «Волшебные очки»

Педагог говорит детям, что у него есть сюрприз и показывает «волшебные очки». Тот, кто их надевает, видит в окружающих людях только хорошее, и даже те хорошие качества характера, которые люди порой скрывают от всех. (Надевает очки, подходит к каждому ребенку и называет какое-либо его достоинство: хорошо лепит, декламирует, рисует, поет, дежурит, делится игрушками).

Предлагает и детям примерить очки. Только нужно одно: внимательно рассмотреть своего соседа и назвать его хорошее качество. Очки передаются по кругу, пока вернутся к педагогу.

Основная часть:

Волшебная история «Злой волшебник»

В одной стране жил злой волшебник. Он мог заколдовать любого ребенка грубым словом. И тогда ребенок этот переставал смеяться, внезапно преображался в недоброго, злого человечка. Расколдовать несчастного мог только добрый волшебник, добрым и ласковым обращением, добрым и ласковым словом.

А если бы вы вдруг стали волшебниками, что бы сделали вы?

Рисование «Если бы я был волшебником»

После окончания рисования дети рассказывают о своих рисунках.

Упражнение «Качели» (выполняется в парах, дети меняются ролями).

Дети разбиваются на пары. Один садится в позу «зародыша»: поджимает колени и наклоняет к ним голову, ступни плотно прижаты к полу, руки обхватывают колени, глаза закрыты. Второй встает сзади, кладет руки на плечи сидящему и начинает осторожно покачивать его, как качели. Ритм медленный, движения плавные. Сидящий не должен мешать и открывать глаза. (1,5 мин, затем дети меняются ролями). Важно подчеркнуть, что сидящий должен доверять тому, кто его качает, а качающий чувствовать ответственность и не уронить приятеля.

Заключительная часть:

## Релаксация «Спящий котенок»

Дети исполняют роль котенка, который ложится на коврик и засыпает. Целый день весёлые котята гуляли на улице. И вот наступил вечер. Лапки у котят устали, стали тяжёлыми, и котята легли спать. У котят мерно поднимаются и опускаются животики. Они дышат ровно и бесшумно, им снится красивая бабочка. Но вот наступает утро, котятки потягиваются, улыбаются и медленно встают с мягких и уютных ковриков.

## Рефлексия

### Ритуал «Эстафета дружбы»

### Блок II «Мой внутренний мир»

Включает занятия помогающие осознавать себя, свои желания, чувства. Осознание ребенком собственных мотивов поведения происходит благодаря механизмам проекции, сличения.

## Содержание занятий

### Занятие 1. «Что я знаю о себе»

Цель: Помочь детям осознать свои особенности, сближающие и отличающие их от других детей, способствовать формированию и повышению самооценки детей.

#### Вводная часть:

#### Упражнение «Поздороваемся»

Дети образуют пары, повернувшись лицом к стоящему рядом сверстнику. В парах здороваются друг с другом правыми ладошками, левыми ладошками, пальчиками, носочками, пяточками, плечиками, спинками. Затем под музыку дети в рассыпную ходят по залу и по сигналу ведущего здороваются с встречным той частью тела, которую называет ведущий (поздороваемся правыми ладошками, пяточками, мизинчиками и т. д.).

#### Волшебная история «Приключения в парке»

В одном городе случилась невероятная история. В парке гуляли дети со своими родителями, бабушками и дедушками. Был солнечный день, в

киосках продавали мороженое, работали карусели, дети катались на паровозике – много всего радостного и веселого было там. Конечно же, дети хохотали, шумели, бегали. Они организовали веселые игры. Папа одной девочки предложил играть в «Кошки – мышки». Он был «котом», и догонял «мышку» Соню. Соня была очень ловкая, и коту никак не удавалось ее поймать. Неподалеку в тени вековой липы отдыхала какая-то странная, в черном, не улыбка дама, похожая на злую фею. Она не переносила шума и детского веселья. И нет бы отойти подальше от веселой компании! Она же взяла свою волшебную колотушку и несколько раз взмахнула ею в сторону играющих. Вдруг все дети превратились в невидимок... - Вот теперь не будете орать! Отдохну спокойно, - злорадно сказала она. Родители в панике бросились искать своих детей. Их нигде не было видно. Вдруг появилась Фея в розовом: это была добрая фея. Она успокоила мам и бабушек, подбодрила пап и дедушек и пошла на поиски детей. На поляне возле зарослей сирени был слышен плач, но никого не было видно. - Вот где они, - догадалась Розовая фея. Она подозвала невидимок к себе и объяснила, что хочет им помочь: сделать их опять видимыми. Но для этого каждый ребенок-невидимка должен был рассказать фее о себе, каким он был раньше: какого роста, какого цвета волосы, глаза, во что одет, обут, какая прическа, улыбка или грустное лицо. Но многие дети не могли рассказать о себе – они не знали себя! На выручку пришли родители – они знали своих детей и все рассказали Фее. Фея смогла всем вернуть их облик, и дети и родители нашли друг друга. Эта история закончилась, к счастью, благополучно.

А знаете ли вы себя? Какие вы? Детям предлагается внимательно рассмотреть себя в зеркальце и большое настенное зеркало: лицо, волосы, цвет и величину глаз, рост, прическу и т. д.

Рисование «Автопортрет»



Детям предлагается нарисовать себя (Автопортрет). Во время рисования можно пользоваться зеркальцем. По окончании рисования дети рассматривают портреты друг друга, обмениваются впечатлениями.

Релаксация «Внушение»

Цель: укрепление уверенности в себе.

Сегодня ты как будто принял теплую, даже горячую ванну у себя дома. Вода струится по твоему телу, и все оно согревается. От пяток до головы чувствуешь тепло от горячей ванны и еще от того, что рядом мама. Вспомните это состояние. Тебе спокойно и хорошо. И как тогда ты уверен в себе, собран, внимателен. Ты улыбаешься, и эта улыбка будет продолжаться весь день. Делаем резкий глубокий вдох. Глаза открыты. Встать. Потянуться. Сбросили руки свободно, еще раз потянулись, бросили руки. Наше занятие продолжается.

Рефлексия

Ритуал «Эстафета дружбы»

Занятие 2. «Что я люблю»

Цель: Способствовать лучшему осознанию своих интересов; учить мысленно вставать на позицию другого человека, чтобы лучше понять его интересы.

Упражнение «Я люблю»

Дети сидят в кругу, передают по кругу мяч и заканчивают по собственному усмотрению фразу «Я люблю...», которая является ответом на вопросы педагога:

Волшебная история.

Одна девочка очень любила наблюдать за облаками, плывущими по небу. Когда она за ними наблюдала, ей казалось, что она попадает в сказочную страну. Облака были похожи то на кораблики, то на белую вату, то на заснеженные деревья. Какие они красивые! - думала девочка. - Жаль только, поговорить с облаками нельзя». А ей так хотелось спросить:

-Где ты летало, облако? Что ты видело интересного?

- С кем ты познакомилось?

-Что ты видишь внизу, когда летаешь высоко над землей?

-Ссоришься ли ты с другими облаками или дружишь с ними?

-Нравится ли тебе отдыхать на самой высокой горе?

-Тебе не мешают самолеты, птицы? Как ты к ним относишься?

Чтобы узнать все это, она решила представить себя облачком, плывущим по небу. Всегда, если хочешь лучше узнать и понять кого-нибудь, надо представить себя на его месте. Девочка представила, что она одета в воздушное белое платье, которое меняет свой цвет в зависимости от освещения. Когда светит солнышко, оно становится золотистым, когда утренняя заря освещает ее – оно становится розовым, а заход солнца окрашивает его даже в оранжевый цвет. Она летала, подгоняемая ветерком, вместе с другими облаками и резвыми ласточками над синей речкой, которая сверху казалась голубой лентой, над широким лугом, который с высоты был похож на огромный зеленый ковер. Вместе с другими облаками она весело кружилась, смеялась, играла в догонялки, а устав, опустилась отдохнуть на верхушку высоченной сосны. И уже засыпая, девочка поняла, что она теперь так много знает об облаках. Верно говорят, что если хочешь узнать кого-нибудь получше, представь себя на его месте!

Рисование «Я за своим любимым занятием»

Эта девочка любила в свободное время наблюдать за облаками. А что любите делать вы? Нарисуйте себя за своим любимым занятием.

После рисования педагог предлагает детям рассказать соседу о своем любимом занятии. Слушающий, чтобы понять рассказчика, должен попытаться представить себя на месте рассказчика, чтобы лучше понять его. Каждый из двоих детей должен побывать и в роли слушателя и в роли рассказчика.

Игра «Сороконожка»

Все дети встают друг за другом, берут стоящего впереди за пояс, садятся на корточки и двигаются в приседе по кругу. Задача – не упасть и не отпустить руки.

Заключительная часть:

Релаксация «Свободный танец»

Под спокойную музыку дети танцуют, кто как любит.

Рефлексия

Ритуал «Эстафета дружбы»

Занятие 3. «Чего я боюсь»

Цель: упражнять в выразительной передаче эмоций робости, страха, смелости; способствовать обесцениванию, снятию неадекватных страхов, преодолению своих страхов.

Вводная часть:

Упражнение «Как можно поздороваться»

Дети стоят в кругу, передают по кругу мяч и приветствуют собравшихся разными способами.

Основная часть:

Этюды «Страх», «Гроза»

Педагог предлагает детям изобразить с помощью мимики, позы, жестов то, о чем он расскажет.

«Страх»: мальчик боится одиночества. Он неподвижно сидит на стуле и со страхом смотрит на дверь: а вдруг в комнате кто-то притаился? (Голова откинута назад и втянута в плечи. Брови идут вверх. Глаза расширены, рот раскрыт как бы для восклицания).

Рисование «Чего (кого) я боюсь»

После того, как дети нарисуют свой страх, предложить им поместить в клетку, нарисовать ее и надежный замок на ней, а ключик от замка надежно «спрятать или выбросить». По желанию детей можно рисунок со страхом смять и выбросить в корзинку, важно, чтобы дети победили, изолировали свой страх.

### Игра «Шаги правды и смелости»

Дети встают в ряд. Перед каждым по 4-5 обручей или нарисованных кругов. Педагог называет страхи. Если ребенок его не боится, он делает шаг вперед в следующий кружок, если пока боится, остается на месте. Играть надо честно. Ведущий называет страхи до тех пор, пока все дети честно пройдут дистанцию до конца.

### Релаксация «Волшебный сон»

Дети, начнем новую игру. Ложитесь так, как вам удобно. Сделайте вдох- выдох. Расслабьте ноги, руки.

### Рефлексия

### Ритуал «Эстафета дружбы».

### Занятие 4.

Цель: развитие коммуникативных навыков, воображения, развитие эмоционально-выразительных движений, повышение самооценки, снятие эмоционального напряжения.

### Приветствие «Ласковое имя».

Психолог спрашивает имя ребенка, затем просит всех детей хором назвать его ласково. Если дети не могут придумать ласковое имя психолог помогает.

### Игра «Подари мне свою улыбку»

Психолог: «Улыбка — это символ человечности, тепла и согласия. Подарите друг другу улыбку и комплимент».

### Упражнение «Ласковый мелок»

Дети разбиваются на пары. По очереди рисуют на спине друг другу различные предметы. Тот кому рисуют должен угадать, что нарисовано. Анализируем чувства и ощущения.

### Упражнение «Птички»

Дети представляют, что они маленькие птички. Летают по душистому летнему лесу, вдыхают его ароматы и любуются его красотой. Вот они присели на красивый полевой цветок и вдохнули его легкий

аромат, а теперь полетели к самой высокой липе, сели на ее макушку и почувствовали сладкий запах цветущего дерева. А вот подул теплый летний ветерок, и птички вместе с его порывом понеслись к журчащему лесному ручейку. Сев на краю ручья, они почистили клювом свои перышки, попили чистой, прохладной водицы, поплескались и снова поднялись ввысь. А теперь приземлимся в самое уютное гнездышко на лесной полянке.

Беседа с детьми.

Психолог: сейчас я хочу попросить вас вспомнить все наши занятия. Расскажите, что вам больше всего понравилось и запомнилось какие игры или сказки?

А мне очень понравились ваши рисунки. А вы помните в какие игры мы с вами играли? Какая вам понравилась больше всего? (Сыграть в понравившуюся игру).

Мне бы хотелось, чтобы вы сейчас нарисовали свое настроение, я подпишу ваши рисунки и оставлю на память себе. Я буду хранить их в своей волшебной папке. И когда мне будет трудно я буду вспоминать о наших встречах. (Дети рисуют на А-4 2-3 минуты фломастерами)

Занятие 5. «Дружба»

Цель: расширять представления детей о доброжелательном отношении к окружающим его людям.

«Давайте поздороваемся»

В начале упражнения ведущий рассказывает о разных способах приветствия, принятых и шуточных. Затем детям предлагается поздороваться, прикоснувшись плечом, спиной, рукой, носом, щекой и т. д.

Основная часть:

Упражнение «Опиши друга»

Цель: развитие наблюдательности и умения описывать внешние детали.

Упражнение выполняется в парах (одновременно всеми участниками). Дети стоят спиной друг другу и по очереди описывают причёску, одежду и лицо своего партнёра. Потом описание сравнивается с оригиналом и делается вывод о том, насколько ребёнок точен.

Упражнение «Передача чувств»

Цель: научить детей передавать различные эмоциональные состояния невербальным способом.

Ребёнку даётся задание передать «по цепочке» определённое чувство с помощью мимики, жестов, прикосновений. Когда дети передали его по кругу, можно обсудить, какое именно настроение было загадано. Затем ведущим становится любой желающий.

Цель: получение положительного опыта совместной деятельности.

«Ребята, я хочу вам рассказать историю о дружбе двух цветов. Было это давно. Жили-были два цвета, жёлтый и синий. Жёлтый очень гордился тем, что он такой же, как солнце и как песок на берегу моря в ясную солнечную погоду. Неподалёку от жёлтого жил синий цвет. Он тоже считал себя очень важным и ни в чём не хотел уступать жёлтому цвету... Так они и жили, споря, кто из них важнее. Спорили-спорили они и однажды чуть было совсем не поругались. Но в этот момент подул ветер и перемешал жёлтый и синий цвет. Так родился зелёный цвет, а из него – трава, цветы, деревья! И на свете стало так хорошо: теперь и море, и солнце, и небо, и трава – всё разноцветное! А жёлтый и синий поняли, что были не правы, что каждый из них хорош по-своему и если они будут дружить, появится много зелёного цвета, а без него уже никто не может обойтись! Вот и мы постараемся подружить жёлтый и синий цвет, голубой и красный, жёлтый и красный – и посмотрим, чем их дружба нас порадует. Разделитесь на пары, пусть каждый выберет один какой-то цвет, о которых я сейчас говорила. После этого начнём раскрашивать лист, каждый ребёнок со своей стороны. Сначала цвета будут совсем разными, но чем ближе к середине листа вы будете двигаться, тем больше ваш цвет

соединится с цветом вашего партнёра. Вы должны подружить свои цвета так, чтобы середина листа у вас приобрела какой-то третий цвет».

Релаксация под музыку

Рефлексия

Ритуал «Эстафета дружбы»

Примерные упражнения и игры, направленные на повышение уровня самооценки и развитие адекватной самооценки

Игра «Связующая нить».

Цель: Формирование чувства близости с другими людьми.

Дети, сидя в кругу, передают клубок ниток. Передача клубка сопровождается высказываниями о том, что тот, кто держит клубок, чувствует, что хочет для себя и что может пожелать другим. При затруднении психолог помогает ребенку – бросает клубок ему еще раз. Когда клубок вернется к ведущему, дети натягивают нить и закрывают глаза, представляя, что они составляют одно целое, что каждый из них важен и значим в этом целом.

Этюд «Ласка»

Цель: Развитие умения выражать чувства радости, удовольствия.

Звучит музыка А. Холминова «Ласковый котенок». Дети разбиваются на пары: один – котенок, второй – его хозяин. Мальчик с улыбкой гладит и прижимает к себе пушистого котенка. Котенок прикрывает глаза от удовольствия, мурлычет и выражает расположение к хозяину тем, что трется головой о его руки.

Игра «Мое имя».

Цель: идентификация себя со своим именем, формирование позитивного отношения ребенка к своему «Я».

Ведущий задает вопросы; дети по кругу отвечают.

- Тебе нравится твое имя?

- Хотел бы ты, чтобы тебя звали по-другому? Как?

При затруднении в ответах ведущий называет ласкательные производные от имени ребенка, а тот выбирает наиболее ему понравившееся.

Ведущий говорит: «Известно ли вам, что „имена растут вместе с людьми? Сегодня вы маленькие и имя у вас маленькое. Когда вы подрастаете и пойдете в школу, имя подрастет вместе с вами и станет полным, например:…(воспитатель называет возможные варианты имени)

Упражнение «Назови и покажи».

Цель: Определение и передача эмоциональных состояний, выраженных при помощи мимики.

Дети сидят в кругу. Ведущий говорит: «Когда я грущу — такой». Показывает мимикой свое состояние. Затем продолжают дети по кругу, каждый раз изображая отличное от уже названных эмоциональное состояние. Когда очередь доходит вновь до ведущего, он предлагает усложнить упражнение: один показывает — все угадывают, какое эмоциональное состояние они увидели.

Игра «На что похоже настроение?»

Цель: Эмоциональное осознание своего самочувствия, развитие симпатии.

Участники игры по кругу при помощи сравнения говорят, на какое время года, природное явление, погоду похоже их настроение. Начинает игру ведущий: «Мое настроение похоже на белое пушистое облачко в спокойном голубом небе. А твое? «Ведущий обобщает — какое же сегодня у всей группы настроение: грустное, веселое, смешное, злое.

Игра «Возьми и передай».

Цель: Достижение взаимопонимания и сплоченности, умение передавать положительное эмоциональное состояние.

Дети встают в круг, берутся за руки, смотрят друг другу в глаза и мимикой передают радостное настроение, добрую улыбку.

Игра «Принц и принцесса»



Цель: Дать почувствовать себя значимым, выявление положительных стороны личности; сплочение детской группы.

Дети стоят в кругу. В центр ставится стул — это трон, Кто сегодня будет Принцем (Принцессой)? Ребенок по желанию садится на трон. Остальные дети оказывают ему знаки внимания, говорят что-нибудь хорошее.

Игра «Комплименты».

Цель: Помочь ребенку увидеть свои положительные со стороны; дать почувствовать, что его понимают и ценят другие дети.

Стоя в кругу, все берутся за руки. Глядя в глаза соседу, ребенок говорит: «Мне нравится в тебе...». Принимающий комплимент, кивает головой и отвечает: «Спасибо, мне очень приятно». Упражнение продолжается по кругу. После упражнения обсуждаются, что чувствовали участники, что неожиданного они узнали о себе, понравилось ли им дарить комплименты.

Упражнение на развитие мимических движений: поднять брови, опустить брови, нахмурить брови, сдвинуть и надуть губы, опустить уголки губ, улыбнуться, оттопырить губы, наморщить нос и т.д. Желательно, чтобы дети выполнили упражнение перед большим зеркалом.

Игра «Настроение».

Цель: Помогать в преодолении негативных переживаний, учить детей самостоятельно принимать решения, снижать уровень тревожности.

Дети по кругу предлагают способы, как можно повысить настроение.

Например: сделать доброе дело, поговорить с другом, поиграть с домашними животными, посмотреть любимый мультфильм, нарисовать картину, улыбнуться себе в зеркале, подарить улыбку другу.

Игра «Сказочная шкатулка»

Цель: Формирование положительной «Я»-концепции, самопринятия, уверенности в себе.

Ведущий сообщает детям, что Фея сказок принесла свою шкатулку — в ней спрятались герои разных сказок. Далее он говорит: «Вспомните своих любимых персонажей и расскажите: какие они, чем они вам нравятся, опишите, как они выглядят (какие у них глаза, рост, волосы), что у вас с ними общего. А теперь с помощью волшебной палочки все превращаются в любимых сказочных героев: Золушку, Карлсона, Винни-Пуха, Буратино, Красную Шапочку, Мальвину. Выбирайте любой персонаж и покажите, как он ходит, танцует, спит, смеется и веселится».

## ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Результаты исследования самооценки у старших дошкольников с высоким уровнем тревожности на контрольном этапе эксперимента

Таблица 4.1 – Результаты диагностики уровня тревожности по методике Тест тревожности (Р. Тэмпл, В. Амен, М. Дорки)

№	ФИ	Баллы тревожности	Уровень тревожности
1	В.П.	10	низкий
2	А.Р.	11	низкий
3	Л.Н.	12	средний
4	М.Д.	10	низкий
5	К.И.	15	средний
6	Р.У.	13	средний
7	С.З.	13	средний
8	Т.К.	11	низкий
9	П.П.	10	низкий
10	А.П.	10	низкий
11	О.М.	9	низкий
12	Д.Л.	10	низкий
13	И.Н.	16	средний
14	Ф.Т.	17	средний
15	В.М.	15	средний
16	Ж.А.	14	средний
17	У.М.	12	низкий
18	А.Ф.	15	средний
19	Т.Ю.	11	низкий
20	Р.И.	11	низкий

Низкий уровень тревожности –55% (11 человек)

Средний уровень тревожности –45% (9 человек)

Высокий уровень тревожности –отсутствует.

Таблица 4.2 – Результаты диагностики уровня самооценки по методике «Какой Я?» (Р.С. Немов)

№ п/п	ФИ	Оцениваемые качества личности, кол-во баллов										Общее кол-во баллов	Уровень
		Хороший	Добрый	Умный	Аккуратный	Послушный	Внимательный	Вежливый	Умелый (способный)	Трудолюбивый	Честный		
1	В.П.	1	1	0,5	0,5	0,5	1	0,5	0,5	1	0,5	6	Средний
2	А.Р.	1	1	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	6	Средний
3	Л.Н.	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	5	Средний
4	М.Д.	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	5	Средний
5	К.И.	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	5	Средний
6	Р.У.	1	1	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	6	Средний
7	С.З.	1	1	0,5	0,5	0,5	1	1	0,5	0,5	0,5	7	Средний
8	Т.К.	1	1	1	0,5	0,5	1	1	1	0,5	0,5	8	Высокий
9	П.П.	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	5	Средний
10	А.П.	1	1	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	6	Средний
11	О.М.	1	1	0,5	1	0,5	0,5	1	0,5	0,5	0,5	7	Средний
12	Д.Л.	1	1	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	6	Средний
13	И.Н.	0,5	0,5	0	0	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	4	Средний
14	Ф.Т.	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	5	Средний
15	В.М.	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	5	Средний
16	Ж.А.	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	5	Средний
17	У.М.	1	1	1	0,5	0,5	1	0,5	0,5	0,5	0,5	7	Средний
18	А.Ф.	0,5	0,5	0,5	0	0,5	0,5	0,5	0	0	0	3	Низкий
19	Т.Ю.	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	5	Средний
20	Р.И.	1	1	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	6	Средний

Высокий уровень самооценки –5% (1 человек)

Средний уровень самооценки –90% (18 человек)

Низкий уровень самооценки –5% (1 человек)

Таблица 4.3 – Применение математической статистики критерий т-Вилкоксона для методики «Тест тревожности» (Р. Тэмпл, В. Амен, М. Дорки).

N	"До"	"После"	Сдвиг ( $t_{\text{после}} - t_{\text{до}}$ )	Абсолютное значение сдвига	Ранговый номер сдвига
1	15	10	-5	5	11
2	15	11	-4	4	7.5
3	15	12	-3	3	4.5
4	12	10	-2	2	2
5	19	15	-4	4	7.5
6	17	13	-4	4	7.5
7	18	13	-5	5	11
8	9	11	2	2	2
9	18	10	-8	8	16.5
10	16	10	-6	6	13
11	11	9	-2	2	2
12	17	10	-7	7	14.5
13	16	16	0	0	0
14	17	17	0	0	0
15	19	15	-4	4	7.5
16	19	14	-5	5	11
17	12	12	0	0	0
18	18	15	-3	3	4.5
19	19	11	-8	8	16.5
20	18	11	-7	7	14.5
Сумма рангов нетипичных сдвигов:					2

Результат:  $T_{\text{ЭМП}} = 2$  Критические значения Т при  $n=17$

Сумма по столбцу рангов равна  $\Sigma=153$

Проверка правильности составления матрицы на основе исчисления контрольной суммы:

$$\sum_{x_{ij}} = \frac{(1+n)n}{2} = \frac{(1+17)17}{2} = 153$$

Сумма по столбцу и контрольная сумма, равны между собой, значит, ранжирование проведено правильно.

Теперь отметим те направления, которые являются нетипичными, в данном случае – положительными. В Таблице эти направления и соответствующие им ранги выделены цветом. Сумма рангов этих «редких» направлений составляет эмпирическое значение критерия Т:

$$T = \sum R_i = 1 + 1 = 2$$

По таблице Приложения находим критические значения для Т-критерия Вилкоксона для  $n=17$ :

$$T_{кр} = 27 \quad (p \leq 0.01)$$

$$T_{кр} = 41 \quad (p \leq 0.05)$$

Зона значимости в данном случае простирается влево, действительно, если бы «редких», в данном случае отрицательных, направлений не было совсем, то и сумма их рангов равнялась бы нулю.

В данном же случае эмпирическое значение Т попадает в зону значимости:  $T_{эмп} < T_{кр}(0,01)$ .

$T_{эмп}$  находится в зоне значимости.

Таблица 4.4 – Применение математической статистики критерий т-Вилкоксона для методики «Какой Я?» (Р.С. Немов)

N	"До"	"После"	Сдвиг ( $t_{после} - t_{до}$ )	Абсолютное значение сдвига	Ранговый номер сдвига
1	6	6	0	0	0
2	6	6	0	0	0
3	2	5	3	3	8
4	5	5	0	0	0
5	2	5	3	3	8
6	3	6	3	3	8
7	7	7	0	0	0
8	8	8	0	0	0
9	2	5	3	3	8
10	2	6	4	4	12

Продолжение таблицы 4.4

11	9	7	-2	2	3
12	3	6	3	3	8
13	4	4	0	0	0
14	5	5	0	0	0
15	2	5	3	3	8
16	2	5	3	3	8
17	9	7	-2	2	3
18	2	3	1	1	1
19	3	5	2	2	3
20	6	6	0	0	0
Сумма рангов нетипичных сдвигов:					<b>6</b>

Результат:  $T_{Эмп} = 6$  Критические значения  $T$  при  $n=12$

Сумма по столбцу рангов равна  $\Sigma=78$

Проверка правильности составления матрицы на основе исчисления контрольной суммы:

$$\sum_{x_{ij}} = \frac{(1+n)n}{2} = \frac{(1+12)12}{2} = 78$$

Сумма по столбцу и контрольная сумма, равны между собой, значит, ранжирование проведено правильно.

Теперь отметим те направления, которые являются нетипичными, в данном случае – положительными. В Таблице эти направления и соответствующие им ранги выделены цветом. Сумма рангов этих «редких» направлений составляет эмпирическое значение критерия  $T$ :

$$T = \Sigma R_i = 2+2+2=6$$

По таблице Приложения находим критические значения для  $T$ -критерия Вилкоксона для  $n=12$ :

$$T_{кр} = 9 \quad (p \leq 0.01)$$

$$T_{кр} = 17 \quad (p \leq 0.05)$$

Зона значимости в данном случае простирается влево, действительно, если бы «редких», в данном случае отрицательных, направлений не было совсем, то и сумма их рангов равнялась бы нулю.

В данном же случае эмпирическое значение  $T$  попадает в зону значимости:  $T_{\text{эмп}} < T_{\text{кр}}(0,01)$ .

$T_{\text{эмп}}$  находится в зоне значимости.