

РЕФЕРАТ

Тема выпускной квалификационной работы: Особенности самооценки детей старшего дошкольного возраста при наличии стрессовых ситуаций.

Выпускная квалификационная работа содержит 78 страницу, 10 рисунков, 1 таблица, 56 источника, 7 приложений.

Ключевые слова и словосочетания: самооценка, дошкольный возраст, стрессовые ситуации, эмоциональное развитие, социальная адаптация, формирование самооценки, навыки управления стрессом.

Объектом исследования является самооценка детей дошкольного возраста

Предметом исследования являются особенности самооценки детей старшего дошкольного возраста в условиях стрессовых ситуаций.

Независимая переменная: стрессовые факторы

Зависимая переменная: самооценка дошкольников

Цель исследования: изучить и описать особенности самооценки детей старшего дошкольного возраста в стрессовых ситуациях.

Задачи исследования:

1. Изучить и проанализировать психологическую литературу по проблеме исследования самооценки и влияния стресса у детей дошкольного возраста.
2. Разработать программу эмпирического исследования особенностей самооценки детей старшего дошкольного возраста при наличии стрессовых ситуаций.
3. Эмпирическим путем изучить особенности самооценки детей старшего дошкольного возраста при наличии стрессовых ситуаций.
4. Провести анализ полученных результатов исследования особенностей самооценки детей старшего дошкольного возраста при наличии стрессовых ситуаций.

5. Разработать, провести и апробировать, тренинговые занятия на тему «Повышение самооценки, укрепление уверенности в себе».

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИЗУЧЕНИЯ САМООЦЕНКИ И СТРЕССА В СТАРШЕМ ДОШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ	7
1.1 Понятие и структура самооценки	7
1.2 Классификация стрессовых факторов в жизни детей старшего дошкольного возраста и их влияние на психику	21
1.3 Динамика стресса и особенности самооценки детей старшего дошкольного возраста	29
2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ САМООЦЕНКИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ПРИ НАЛИЧИИ СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЙ	38
2.1 План исследований	38
2.2 Анализ и интерпретация результатов эмпирического исследования особенностей самооценки детей старшего дошкольного возраста при наличии стрессовых ситуаций	42
2.3 Разработка и проведение тренинга для дошкольников на повышение самооценки	52
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	59
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ И ЛИТЕРАТУРЫ	61
ПРИЛОЖЕНИЕ А	68
ПРИЛОЖЕНИЕ Б	69
ПРИЛОЖЕНИЕ В	70
ПРИЛОЖЕНИЕ Г	71
ПРИЛОЖЕНИЕ Д	73
ПРИЛОЖЕНИЕ Е	75
ПРИЛОЖЕНИЕ Ж	77

ВВЕДЕНИЕ

Проблема самооценки детей старшего дошкольного возраста в условиях стрессовых ситуаций является значимой областью исследований, находящейся на стыке психологии, педагогики и психологии развития. Самооценка как фундаментальный элемент самосознания играет ключевую роль в становлении личности ребенка, особенно в период старшего дошкольного возраста (5-7 лет). Именно в это время активно формируются представления о себе, своих способностях, сильных и слабых сторонах, что непосредственно влияет на поведение, социальное взаимодействие и эмоциональную устойчивость [13].

Однако развитие самооценки не является линейным процессом и может подвергаться значительным колебаниям под воздействием различных факторов, в частности стрессовых ситуаций. К стрессовым факторам для детей старшего дошкольного возраста могут относиться семейные конфликты, изменения в привычной обстановке (например, переезд или смена детского сада), трудности в общении со сверстниками, а также различные требования и ожидания со стороны взрослых. В условиях стресса у ребенка могут возникать чувства неуверенности, тревоги, а также негативные представления о себе, что, в свою очередь, может привести к снижению самооценки и трудностям в адаптации [14, с.2].

Особенности самооценки детей старшего дошкольного возраста в контексте стрессовых ситуаций требуют пристального внимания, так как именно в этот период закладывается основа для дальнейшего эмоционального и психического развития. Стресс может оказывать как деструктивное влияние на самооценку, способствуя формированию негативного «образа Я», так и, при благоприятных условиях, стимулировать развитие устойчивости и адаптивных механизмов. Понимание механизмов влияния стрессовых факторов на самооценку детей является необходимым

условием для разработки эффективных стратегий поддержки и коррекции, способствующих формированию гармонично развитой личности.

Большая часть исследований затрагивает влияние стресса на самооценку во взрослом возрасте или в детском возрасте. Самооценку дошкольников связывают с уровнем тревожности при различных исследованиях. При всех различиях в толковании понимания «стресса», все авторы сходятся в том, что стресс — это чрезмерное напряжение нервной системы, возникающее в весьма трудных ситуациях. Ясно потому, что стресс никак нельзя отождествлять с тревожностью, хотя бы потому, что стресс всегда обусловлен реальными трудностями, в то время как тревожность может проявляться в их отсутствии. [30, с.7-8].

Актуальность данной темы подтверждается исследованиями отечественных ученых, таких как Власова В.И., Жукова К.Э., Медведева В.И., Дикая Л.Г. и Казакова Е.А. Их работы подчеркивают важность изучения взаимосвязи между самооценкой детей и стрессовыми ситуациями в их жизни, а также необходимость выявления специфических факторов, влияющих на этот процесс, что указывает на актуальность и значимость этой темы.

Объектом исследования является самооценка детей дошкольного возраста.

Предметом исследования являются особенности самооценки детей старшего дошкольного возраста в условиях стрессовых ситуаций.

Независимая переменная: стрессовые факторы

Зависимая переменная: самооценка дошкольников

Цель исследования: изучить и описать особенности самооценки детей старшего дошкольного возраста в стрессовых ситуациях.

Задачи исследования:

Изучить и проанализировать психологическую литературу по проблеме исследования самооценки и влияния стресса у детей дошкольного возраста.

Разработать программу эмпирического исследования особенностей самооценки детей старшего дошкольного возраста при наличии стрессовых ситуаций.

Эмпирическим путем изучить особенности самооценки детей старшего дошкольного возраста при наличии стрессовых ситуаций.

Провести анализ полученных результатов исследования особенностей самооценки детей старшего дошкольного возраста при наличии стрессовых ситуаций.

Разработать, провести и апробировать, тренинговые занятия на тему «Повышение самооценки, укрепление уверенности в себе».

Гипотеза исследования: вероятно, что у детей дошкольного возраста при переживании стрессовых событий и высоком уровне стресса самооценка будет ниже, чем у детей, у которых уровень стресса низкий.

Теоретико-методологическую основу исследования по влиянию стрессовых ситуаций на самооценку составили исследования Власовой В. И., Жуковой К. Э., Медведевой В. И., Дикой Л.Г., Казаковой Е. А.

Практическая значимость: результаты исследований могут быть использованы педагогами, психологами и родителями для разработки программ помощи и поддержки детей в процессе формирования положительной самооценки и управления эмоциями в стрессовых ситуациях. Это позволит детям развивать навыки саморегуляции и адаптации к новым условиям, что важно для их успешного развития и обучения.

1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИЗУЧЕНИЯ САМООЦЕНКИ И СТРЕССА В СТАРШЕМ ДОШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ

1.1 Понятие и структура самооценки

Самооценка, являясь ключевым элементом индивидуально-личностного становления, определяет характер взаимоотношений человека с окружающим миром, его самокритичность и реакцию на успехи и неудачи. Самооценка выступает специфическим личностным конструктом, который регулирует поведение и деятельность человека, выполняя важную функцию в установлении социальных связей посредством сравнения собственной уникальности [1, с.259].

Самооценка, формирующаяся в раннем детстве, отличается особой пластичностью, что означает, что ее можно корректировать при необходимости. Это очень важная способность, поскольку правильное развитие реальной и устойчивой самооценки напрямую связано с воспитанием и общим процессом роста ребенка.

Процесс формирования самооценки проходит через несколько этапов, и каждый из них характеризуется определёнными новообразованиями. Одним из ключевых достижений этого процесса становится способность адекватно воспринимать себя. Как отмечал А. В. Петровский, источник объективной самооценки заключается в несоответствии между тем, как ребенок воспринимает себя, и тем, как его оценивают окружающие. Эта оценка может проявляться в виде одобрения, похвалы, успехов или неудач, и она играет важную роль в формировании личности.

Такое противоречие становится мощным стимулом для развития. Оно подталкивает ребенка к новым целям и потребностям, заставляя его не только стремиться к успеху, но и осознавать свои сильные и слабые стороны. Важно, чтобы дети могли получать конструктивные отзывы, которые помогут им выстраивать адекватное восприятие себя и уверенность в

собственных способностях. Всё это создает основу для их эмоционального благополучия и личностного роста в будущем.

Механизм формирования самооценки можно представить, как путь от познания внешнего мира к познанию себя. По мнению А.Н. Леонтьева, самопознание начинается с анализа внешних свойств, переходя к более глубокому пониманию собственных действий и поступков посредством сравнения, анализа и обобщения. Сознание не только усваивает знания, но и отражает динамику реальной жизни, что делает эти знания действенными. Сначала осознаются внешние проявления, затем более глубокие механизмы поведения, и, наконец, в сферу самопознания включаются эмоции, интересы и мотивы. Познавая других людей и свои отношения с ними, человек интерпретирует и соотносит эти данные, формируя итоговую самооценку как результат самосознания на определённом этапе развития. Таким образом, самооценка становится своеобразным итогом самосознания, отражая степень его зрелости на конкретном этапе личностного роста.

Структура самооценки представлена двумя компонентами – когнитивным и эмоционально-ценностным. Когнитивный компонент – это комплекс убеждений о себе, которые могут быть как обоснованными, так и необоснованными. Он представлен процессами самопознания, в результате которых рождается знание о себе – образ своих качеств, внешних особенностей, способностей, возможностей, умений, навыков, социальной значимости и т.д.

Показателями когнитивного компонента являются: степень реалистичности самооценки, способ обоснования суждений о себе, разнообразие и широта оценочных высказываний, а также форма их выражения (категоричная или проблематичная). Эмоционально-ценностный компонент, в свою очередь, выражает эмоциональное отношение к сформировавшимся убеждениям о себе. Это оценка составляющих когнитивной самооценки и связанные с ними переживания, сила и

интенсивность которых зависят от значимости оцениваемого содержания для личности [1, с.261].

Таким образом, первый компонент отражает знания человека о себе, а второй — его отношение к этим знаниям. В процессе самооценки эти компоненты неразрывно связаны и не существуют в чистом виде. Знания о себе приобретаются в социальном взаимодействии и неизбежно сопровождаются эмоциями, интенсивность которых определяется значимостью оцениваемого для индивида. Качественная специфика когнитивного и эмоционального компонентов в их единстве создает внутренне дифференцированную структуру, определяющую особенности развития каждого из них [9, с. 247].

А.В. Захарова и Б.Ю. Худобина изучали взаимосвязь между когнитивным и эмоциональным компонентами самооценки и выделили три уровня её формирования.

На первом, высоком уровне, у детей наблюдается реалистичная самооценка. Они опираются на понимание своих особенностей и могут обосновывать своё мнение о себе. Эти дети способны обобщать ситуации, в которых проявляются их качества, и объяснять успехи или неудачи исходя из внутренних факторов. Их оценочные суждения отличаются глубокой аргументацией и многогранностью, часто принимая проблемную форму [9, с.248].

Второй, средний уровень характеризуется непоследовательностью в проявлениях самооценки. На этом уровне ребенок в основном ориентируется на мнения окружающих и оценивает себя через призму конкретных ситуаций. Причины успехов или неудач объясняются внешними обстоятельствами, а самооценочные суждения имеют более узкое содержание и могут звучать как в форме проблемных вопросов, так и категорических утверждений.

На третьем, низком уровне, самооценка ребенка оказывается неадекватной. Она строится на эмоциональных предпочтениях, и такой

подход часто выражается в фразах вроде «так захотелось». Ребенок не анализирует реальные факты, прибегая к субъективным, неконтролируемым обстоятельствам для объяснения своих успехов или неудач. В результате такие оценочные суждения бывают поверхностными и выражаются преимущественно в категоричной форме.

Анализ показывает, что взаимодействие между когнитивным и эмоциональным компонентами самооценки не является простым и однонаправленным процессом. Высокий уровень удовлетворенности собой, как правило, сочетается с развитием когнитивного компонента. Однако, если удовлетворенность завышена, это может быть связано с низким уровнем развития когнитивной стороны. Средний уровень удовлетворенности обычно наблюдается в контексте адекватной самооценки и соотносится с высокими уровнями когнитивного развития. В то время как низкая удовлетворенность собой, когда она неадекватно занижена, может соотноситься с высоким уровнем развития познавательных компонентов.

Согласно авторам, высокий уровень развития когнитивного аспекта самооценки ведет к полярным отношениям к себе. Это может проявляться как в уверенно-адекватном, так и в чрезмерно критическом восприятии своей личности. В то время как более низкие уровни когнитивного развития не так строго связаны с уровнем удовлетворенности. Адекватная самооценка позволяет человеку критически оценивать себя, адекватно подходить к своим возможностям в отношениях с окружающими. Напротив, негативная самооценка связана с низким уровнем самоуважения и ощущением собственной незначительности, что формирует негативное восприятие себя [9, с.249].

Для глубокого понимания самооценки стоит обратить внимание на три ключевых аспекта. Первый из них связан с тем, как важно сопоставлять реальное представление о себе с идеальным образом «Я» — тем человеком, которым индивид стремится стать. Чем больше совпадают эти два образа,

тем выше считается уровень психического благополучия человека [34, с.143-144].

В концепции Джемса это стремление к реализации идеального «Я» является центральным для осознания самооценки. Она рассматривается как соотношение между тем, чего человек достиг, и теми амбициями, которые он перед собой ставит. То есть, если у человека в реальности есть достижения, соответствующие его идеальному образу «Я», его самооценка будет высокой. В противном случае, если возникает явный разрыв между тем, каким он хотел бы быть, и тем, что он на самом деле достиг, эта разница, скорее всего, приводит к пониженной самооценке.

Таким образом, понимание самооценки требует учета этих внутренних конфликтов и стремлений. Когда человек видит, что его реальные достижения приближаются к его идеалам, он чувствует уверенность в себе и удовлетворение. Напротив, если он чувствует, что ему не хватает до своих высоких стандартов, это может негативно сказываться на его восприятии себя и эмоциональном состоянии.

Различают следующие виды самооценок: общую и частную. Частная самооценка формируется на основе общей, благодаря оформлению и развитию в ее структуре таких компонентов, как «Я идеальное», «рефлексия» и «целеобразование». «Я-идеальное» служит источником формирования ценностных ориентации человека, раскрывающих представления о собственном будущем. Несовпадение реальных и идеальных качеств рассматривается как своеобразное противостояние «Я-идеального» и «Я-реального». В случае же их относительного сближения говорят об отсутствии цели для саморазвития. В дошкольном детстве данные компоненты находятся в стадии становления [34, с.145].

Итак, самооценка проявляется в сознательных суждениях индивида, в которых он пытается сформулировать свою значимость. Однако, она скрыто или явно присутствует в любом самоописании. Всякая попытка себя охарактеризовать содержит оценочный элемент, определяемый

общепризнанными нормами, критериями и целями, представлениями об уровнях достижений, моральными принципами, правилами поведения и т.д.

Самооценка рассматривается как система психологических компонентов (к которым, прежде всего, относятся идеальное Я, рефлексия и целеполагание).

Самооценка ребенка формируется на протяжении всего периода взросления - необходимо знать, как именно это происходит, чтобы воздействовать на формирование самооценки ребенка и при необходимости вовремя корректировать ее [12, с.8].

Согласно исследованиям Г.С. Абрамовой, М.Д. Марцинковской, В.В. Зельковского и М.В. Лаврентьевой, дошкольный возраст является одним из наиболее значительных периодов в жизни ребенка, играя ключевую роль в формировании его будущего психологического развития. Восприятие ребенком самого себя во многом зависит от того, как его оценивают взрослые. Когда оценки занижены, такое негативное восприятие может сильно повлиять на детскую самооценку. В то же время, завышенные оценки могут создавать искаженное представление о собственных возможностях, подчеркивая преувеличенные результаты, но при этом они могут положительно сказываться на активности ребенка, побуждая его действовать [1, с.314].

Чем более объективно взрослый оценивает действия ребенка, тем более точное представление о своих успехах и неудачах формируется у самого ребенка. Сформированное понимание своих действий, в свою очередь, помогает дошкольнику критически воспринимать оценки окружающих и даже в некоторых случаях противостоять им. Младшие дети, как правило, менее критичны к мнению взрослых и принимают его за истину. Однако по мере взросления дошкольники начинают фильтровать оценки через призму собственного опыта и установок. Они учатся самостоятельно анализировать результаты своей деятельности и, возможно, начинают противостоять искаженным оценкам взрослых.

Важно отметить, что в этом возрасте дети начинают осознавать свою индивидуальность, отделяя себя от мнений других. Познание своих возможностей не ограничивается только взаимодействием с взрослыми, но также активно формируется через личный практический опыт. Дети, имеющие завышенные или заниженные представления о себе, более чувствительны к внешним оценкам и легче поддаются влиянию окружающих. Таким образом, осознание собственных сил и возможностей у детей зависит как от общения с взрослыми, так и от их собственных наблюдений и экспериментов [12, с.8-10].

В отличие от предыдущих периодов жизни ребенка, в возрасте 3-7 лет общение со сверстниками начинает играть все более существенную роль в процессе самосознания дошкольника. Взрослый - это недостижимый эталон, а с ровесниками можно себя сравнивать запросто. При обмене оценочными воздействиями возникает определенное отношение к другим детям и одновременно развивается способность видеть себя их глазами. Умение ребенка анализировать результаты собственной деятельности прямо зависит от его умения анализировать результаты других детей. Так, в общении со сверстниками складывается способность оценивать другого человека, которая стимулирует возникновение самооценки.

Дошкольник, становится самостоятельным, более независимым от взрослых. Его взаимоотношения с окружающими расширяются и усложняются. Это дает возможность более полно и глубоко осознать себя и оценить [1, с.315].

Вся психическая жизнь ребенка развивается под воздействием оценок окружающих; каждый новый опыт, новое знание, умение, приобретенное ребенком, оценивается окружающими. И скоро ребенок сам начинает искать оценку своих действий, подкрепление правильности или неправильности познаваемой им действительности.

Элементы самостоятельного представления о себе впервые проявляются, в оценке не личностных, моральных качеств, а предметных и

внешних («А у меня есть самолет», «А зато у меня есть вот что» и т. п.). В этом проявляется неустойчивость представлений о другом и о себе вне ситуации узнавания, сохраняющиеся элементы неотделенности действий от предмета.

Существенным сдвигом в развитии личности дошкольника является переход от предметной оценки другого человека к оценке его личностных свойств и внутренних состояний самого себя.

Наблюдения и оценочные рассуждения детей позволяют наметить некоторые тенденции и особенности в развитии детской оценки и самооценки.

Они заключаются в том, что в оценке своих товарищей и самих себя дети дошкольного возраста не выделяют каких-либо индивидуальных, характерных черт. Их оценка носит общий, недифференцированный характер: «плохой», «хороший», «умный», «неумный» [20].

В дошкольном возрасте представления ребенка о себе начинают активно обогащаться благодаря рефлексии его собственных свойств, качеств и потенциала. Понимание своих возможностей формируется постепенно, через накопление личного опыта, приобретенного в ходе различных видов деятельности, включая образное творчество, а также в процессе взаимодействия с взрослыми и сверстниками. Этот процесс не является простым восприятием информации, а представляет собой активное конструирование собственного образа на основе осмысления достижений и социального взаимодействия.

Оценка и самооценка в этот период носят эмоциональный характер. Наибольшую положительную оценку ребенок получает от тех взрослых, к которым он испытывает любовь, доверие и привязанность. Старшие дошкольники становятся более критичными и внимательными в оценке внутреннего мира окружающих, что позволяет им давать более глубокие и дифференцированные оценки, в отличие от детей младшего и среднего возраста.

Если сравнить самооценку дошкольников в различных видах деятельности, можно заметить, что степень её объективности отличается — встречаются случаи «переоценки», «адекватной оценки» и «недооценки». Правильность самооценки во многом зависит от специфики деятельности и наглядности её результатов, а также от уровня знаний о своих умениях и опыта их оценки. Например, ребенку проще оценить качество своего рисунка на конкретную тему, чем правильно определить своё место в системе личных отношений.

Также было установлено, что статус и положение ребенка в группе влияют на его самооценку. «Непопулярные» дети с низким авторитетом в группе чаще склоняются к переоценке своих возможностей, в то время как «популярные» дети, находясь в хорошем эмоциональном состоянии, могут недооценивать свои силы.

На протяжении дошкольного возраста общая положительная самооценка сохраняется благодаря бескорыстной любви и заботе близких взрослых. Это способствует тому, что дошкольники часто завышают представления о своих возможностях. Расширение видов деятельности, с которыми они знакомятся, помогает им формировать более ясную и уверенную самооценку, основанную на успехах в конкретных действиях.

Интересно, что в этом возрасте дети начинают отделять свою самооценку от мнений окружающих. Понимание пределов своих сил у дошкольников складывается не только из взаимодействия с взрослыми, но и из личного практического опыта. Дети, имеющие завышенные или заниженные представления о себе, оказываются более чувствительными к оценкам взрослых и легко поддаются их влиянию. Этот период становится настоящей основой для формирования уверенности в себе и понимания своих возможностей, что будет влиять на их дальнейшее развитие [20].

В возрасте от трёх до семи лет взаимодействие со сверстниками становится важным фактором в развитии самосознания дошкольника. В отличие от взрослых, которые воспринимаются как недостижимые образцы

для подражания, ровесники становятся эталоном для сравнения. В процессе обмена оценками у детей формируется отношение к другим и одновременно развивается способность воспринимать себя с их точки зрения. Умение анализировать свои результаты деятельности напрямую связано со способностью анализировать успехи и неудачи других. Таким образом, в общении со сверстниками формируется способность оценивать окружающих, что, в свою очередь, стимулирует развитие относительной самооценки, которая отражает отношение ребёнка к себе в сравнении с другими [36, с.564].

Младшие дошкольники менее восприимчивы к оценкам сверстников. В возрасте трех-четырех лет взаимооценки носят более субъективный характер и часто зависят от эмоционального отношения детей друг к другу. В этом возрасте дети склонны переоценивать свои возможности, недостаточно осведомлены о своих личных качествах и познавательных способностях, часто смешивая конкретные достижения с завышенной общей самооценкой. Однако при наличии достаточного опыта общения к пяти годам ребенок уже осознает свои умения, имеет представление о своих познавательных возможностях, личных качествах, внешности и способен адекватно реагировать на успехи и неудачи. К шести-семи годам дошкольник хорошо осознаёт свои физические возможности, достаточно точно оценивает их, формирует представление о своих личностных качествах и умственных способностях. Младшие дошкольники испытывают трудности при обобщении действий товарищей в разных ситуациях, не дифференцируют схожие качества. В младшем дошкольном возрасте положительные и отрицательные оценки со стороны сверстников распределяются относительно равномерно. У старших дошкольников преобладают положительные оценки. Наиболее восприимчивы к оценкам сверстников дети в возрасте 4,5–5,5 лет. Умение сравнивать себя с другими детьми достигает высокого уровня к пяти-семи годам. Старшие дошкольники,

обладая богатым опытом индивидуальной деятельности, способны критически оценивать влияние сверстников [36, с.564].

С возрастом самооценка становится все более правильной, полнее отражающей возможности малыша. Первоначально она возникает в продуктивных видах деятельности и в играх с правилами, где наглядно можно увидеть и сравнить свой результат с результатом других детей. Имея реальную опору: рисунок, конструкцию, дошкольникам легче дать себе правильную оценку.

Постепенно у дошкольников возрастает способность мотивировать самооценку, причем изменяется и содержание мотивировок. В исследовании Т. А. Репиной показано, у детей трех - четырех лет чаще наблюдается тенденция обосновывать ценностное отношение к себе эстетической привлекательностью, а не этической («Нравлюсь себе, потому что красивая») [29, с.272].

Четырех — пятилетние дети связывают самооценку в основном не с собственным опытом, а с оценочными отношениями окружающих «Я хороший, потому что меня воспитательница хвалит». В этом возрасте намечается желание, что-то изменить в себе, хотя оно не распространяется на характеристики нравственного облика.

В 5—7 лет обосновывают положительные характеристики самих себя, с точки зрения наличия каких-либо нравственных качеств. Но даже в шесть-семь лет не все дети могут мотивировать самооценку. На седьмом году жизни у ребенка намечается дифференциации двух аспектов самосознания — познание себя и отношение к себе. Так, при самооценке: «Иногда хороший, иногда плохой» наблюдается эмоционально положительное отношение к себе («нравлюсь») или при общей положительной оценке: «Хороший» — сдержанное отношение («Нравлюсь себе чуть-чуть»).

К семи годам у ребенка происходит важное преобразование в плане самооценки. Она из общей становится дифференцированной. Ребенок делает выводы о своих достижениях: он замечает, что с чем-то справляется лучше, а

с чем-то хуже. До пяти лет дети обычно переоценивают свои умения. А в 6,5 лет редко хвалят себя, хотя тенденция похвалиться сохраняется. В то же время возрастает число обоснованных оценок. К 7 годам большинство детей правильно себя оценивают и осознают свои умения и успехи в разных видах деятельности [29, с.273].

Кроме осознания своих качеств старшие дошкольники пытаются осмыслить мотивы своих и чужих поступков. Они начинают объяснять собственное поведение, опираясь на знания и представления, почерпнутые от взрослого, и собственный опыт.

Во всех возрастных группах дети обнаруживают способность объективнее оценивать других, нежели самих себя.

К концу дошкольного возраста самооценка ребенка, его оценочные суждения об окружающих постепенно становятся все более полными, глубокими, детализированными, развернутыми.

Эти изменения объясняются в значительной степени появлением (увеличением) интереса старших дошкольников к внутреннему миру людей, переходом их к личностному общению, усвоением значимых критериев оценочной деятельности, развитием мышления и речи.

В дошкольном детстве начинает складываться еще один важный показатель развития самосознания — осознание себя во времени. Ребенок первоначально живет только настоящим. С накоплением и осознанием своего опыта ему становится доступным понимание своего прошлого. Старший дошкольник просит взрослых рассказать о том, как он был маленьким, и сам с удовольствием вспоминает отдельные эпизоды недалекого прошлого. Характерно, что, полностью не осознавая изменений, происходящих в самом с течением времени, ребенок понимает, что раньше был не таким, как теперь: был маленьким, а сейчас вырос. Его интересует и прошлое близких людей. У дошкольника складывается способность осознать, и ребенок хочет пойти в школу, освоить какую-то профессию, расти, чтобы приобрести определенные преимущества. Осознание своих умений и качеств, представление себя во

времени, открытие для себя своих переживаний — все это составляет начальную форму осознания ребенком самого себя, возникновение личного сознания. Оно появляется к концу школьного возраста, обуславливая новый уровень осознания своего места в системе взаимоотношений с взрослым (т. е. теперь ребенок понимает, что он еще не большой, а маленький) [38, с.76].

Важной составляющей самосознания является осознание своей принадлежности к мужскому или женскому полу, т. е. половой идентичности. Первичное знание о ней обычно складывается к полутора годам. В два года малыш, хотя и знает свой пол, обосновать свою принадлежность к нему не может. К концу дошкольного возраста ребенок осознает необратимость своей половой принадлежности и строит свое поведение в соответствии с ней.

Анализ научных источников, исследующих развитие самооценки личности (в частности, работы Т.А. Репиной, Е.Е. Кравцовой, В.А. Горбачевой, Е.В. Субботского, М.И. Лисиной, А.И. Сильвестра, Е.В. Кучеровой и других), позволяет выделить несколько характерных закономерностей, присущих дошкольному возрасту:

1. Самооценка дошкольников является неустойчивым и ситуативным явлением. Она может меняться в зависимости от обстоятельств и текущего эмоционального состояния ребенка.

2. Формирование самооценки у детей этого возраста происходит по трем основным направлениям:

- увеличение числа качеств и видов деятельности, которые ребенок оценивает;
- переход от общей самооценки к более частной, дифференцированной, что позволяет детям лучше понять свои сильные и слабые стороны;
- возникновение временной оценки себя, при котором дети начинают анализировать свои прошлые действия и предсказывать их будущие достижения.

3. Механизм формирования самооценки в дошкольном возрасте развивается следующим образом:

- от конкретных оценок, которые дети получают, к более обобщенным представлениям о себе;
- от оценок со стороны значимых взрослых (таких как родители, бабушки и дедушки, педагоги) к оценкам сверстников, что способствует развитию самооценки на основе конкретных результатов деятельности.

4. В дошкольном возрасте завышенная самооценка часто оказывается более адекватной по сравнению с реалистичной самооценкой, характерной для взрослых. Это состояние может отражать естественное стремление детей к оптимистичному восприятию себя.

5. Самооценка дошкольника отмечается следующими характеристиками:

- она имеет целостный характер, поскольку дети не различают себя как участников деятельности и как личности;
- объективность и обоснованность этой самооценки часто недостаточны;
- у детей наблюдается малый уровень рефлексивности и слабая выраженность дифференциации в оценках своих возможностей;
- они также проявляют завышенные требования к себе [8, с. 4-5].

Таким образом, становление самосознания — важного элемента формирования личности — представляет собой сложный и длительный процесс, который происходит в контексте общего психического развития ребенка. Этот процесс осуществляется под непосредственным воздействием окружающих, особенно взрослых, которые играют ключевую роль в воспитании. Общение с взрослыми на первых этапах развития личности, особенно в конце раннего и начале дошкольного периода, имеет решающее значение в формировании самооценки ребенка.

Без знания особенностей самосознания детей, трудно правильно реагировать на их поступки, выбрать соответствующее порицание или поощрение, целенаправленно руководить воспитанием.

Из всего вышесказанного выделим особенности развития самооценки в дошкольном возрасте:

- сохранение общей положительной самооценки;
- возникновение критического отношения к оценке себя взрослым и сверстником;
- складывается осознание своих физических возможностей, умений, нравственных качеств, переживаний и некоторых психических процессов;
- к концу дошкольного возраста развивается самокритичность; способность мотивировать самооценку [8, с. 23].

1.2 Классификация стрессовых факторов в жизни детей старшего дошкольного возраста и их влияние на психику

Стресс – это универсальная неспецифическая ответная реакция на стрессор, реализующаяся через изменение активности нервной и эндокринной систем. Это ответ системы «мозг – тело» для адаптации организма к изменяющимся условиям среды.

В научной литературе выделяют понятия «психологический стресс», или «эмоциональный стресс», характеризующийся состоянием ярко выраженного психоэмоционального переживания человеком конфликтных жизненных ситуаций, которые остро или длительно ограничивают удовлетворение его социальных или биологических потребностей.

Разработка проблемы стресса (эмоционального, психического, спортивного, производственного, космического, военного и др.) в психологическом аспекте нашла свое проявление в работах Л.А. Китаева-Смыка, Ф.П. Космолинской, Н.Е. Водопьяновой, Р.В. Куприянов, О.Н. Полякова и др.) [30, с.10].

По мнению отечественных исследователей А. Фридмана, Д. Галанцева, Ю. Щербатых, «стресс – это длительная системная (психологическая и гормональная) реакция организма на жизненные ситуации, которые человек считает угрожающими своему благополучию и не видит возможности для их быстрого разрешения» [30, с.11].

Следует отметить, что факторы, вызывающие состояние стресса, принято называть «стрессорами», а совокупность изменений, происходящих в организме под действием стрессов, – общим адаптационным синдромом [35].

В современной научной литературе стресс классифицируется по различным критериям, выделяя его разнообразные проявления и источники. Одним из подходов является выделение следующих видов стресса:

1. Повседневный стресс, который представляет собой реакцию организма на рутинные, казалось бы, незначительные события, происходящие в повседневной жизни. Несмотря на кажущуюся незначительность, эти мелкие раздражители, такие как текущие проблемы со здоровьем, финансовые трудности или сложности с домашними делами, могут оказывать кумулятивное негативное влияние на человека [35].

2. Эмоциональный стресс, являющийся следствием перенапряжения нервной системы. Он возникает в результате интенсивных и продолжительных эмоциональных переживаний, истощающих психические ресурсы.

3. Профессиональный стресс, который представляет собой многогранное явление, проявляющееся в виде психических и физических реакций на напряжённые ситуации, возникающие в процессе трудовой деятельности. Этот вид стресса связан с особенностями и требованиями конкретной работы.

4. Информационный стресс, вызванный переизбытком информации, с которым человек не может эффективно справляться, и необходимостью

принимать решения в условиях цейтнота. Этот вид стресса возникает в результате перегрузки когнитивных ресурсов.

Известный российский исследователь в области стресса и стрессоустойчивости, доктор биологических наук, профессор МГЭИ Ю.В. Щербатых предлагает классификацию стресса, основанную на степени влияния человека на ситуацию. Он выделяет три типа:

1. Стрессы, которые не зависят от нас, то есть ситуации, которые мы не можем контролировать или изменить;
2. Стрессы, на которые мы можем реально повлиять, корректируя ситуацию или своё отношение к ней;
3. Стрессы, которые являются продуктом нашего собственного воображения, то есть ситуации, когда мы преувеличиваем негативные аспекты или создаём несуществующие угрозы [35].

Кроме того, важно различать два вида стресса, представленных ниже:

Эустресс — это нормальный, или, как его ещё называют, «полезный» стресс, который выполняет функцию поддержания и сохранения жизни. Само слово «стресс» в английском языке, от которого происходит этот термин, означает «давление» или «напряжение», иными словами, он необходим для адаптации к изменяющимся условиям [49, с.112].

Дистресс — это патологический стресс, который проявляется в виде болезненных симптомов и негативных последствий. Английское слово «distress» переводится как «горе», «несчастье» или «истощение», и оно, наоборот, разрушительно воздействует на организм [49, с.113].

Как показывает анализ литературы, наиболее распространёнными причинами стресса у людей являются: утрата близких людей, проблемы со здоровьем, ухудшение или разрыв отношений с окружающими, взаимодействие с неприятными личностями, финансовые трудности, потеря работы, нехватка времени и отдыха, а также необходимость участвовать в соревнованиях или публичных выступлениях [30, с.11].

Несмотря на все усилия родителей и взрослых защитить детей от психологических потрясений, в жизни ребёнка неизбежно случаются события, которые могут представлять угрозу для его психического благополучия. В.В. Ковалев, известный исследователь в области детской психологии, выделяет следующие психотравмирующие факторы, с которыми могут столкнуться дети:

1. Шоковые психические травмы: это внезапные, сильные события, которые угрожают жизни или благополучию ребенка. Важно отметить, что чем младше ребенок, тем больше ситуаций могут стать для него травмирующими, поскольку его психика еще недостаточно окрепла, чтобы справиться с сильным эмоциональным потрясением. Примерами могут служить нападение животного, громкий раскат грома или неожиданное появление незнакомого человека.

2. Кратковременные, но психологически значимые ситуации: это события, которые, хотя и не являются продолжительными, имеют большое эмоциональное значение для ребенка и могут вызвать сильный стресс. К ним можно отнести потерю или болезнь близкого человека, а также серьезные конфликты со сверстниками.

3. Хронические психотравмирующие ситуации: это длительные или повторяющиеся ситуации, которые негативно влияют на ключевые ценности и представления ребенка о мире и о себе. Типичными примерами являются постоянные семейные конфликты, противоречивые подходы к воспитанию, которые вызывают у ребенка чувство неопределенности и тревоги.

4. Эмоциональная депривация: это ситуация, когда ребенок лишен необходимого эмоционального тепла и близости со значимыми взрослыми, что препятствует формированию чувства привязанности и может иметь долгосрочные негативные последствия. Примерами могут служить разлука с матерью или неспособность матери создать эмоционально поддерживающую атмосферу [23, с.134-135].

Вероятность того, что стрессовое событие окажет негативное влияние на ребёнка или приведёт к развитию расстройства, определяется несколькими факторами. В первую очередь важны такие характеристики самого стрессора, как его внезапность, непредсказуемость, продолжительность, повторяемость и преднамеренность. При этом важно отметить, что восприятие травмирующего события может быть очень индивидуальным, однако, чем сильнее стрессовое воздействие, тем менее значимыми становятся индивидуальные особенности ребёнка.

Если сразу после воздействия стрессового фактора ребёнок испытывает острые переживания, такие как учащённое сердцебиение, повышение артериального давления, тревогу или панику, это может свидетельствовать о том, что событие вызвало сильное потрясение. В таких случаях возрастает риск развития посттравматического стрессового расстройства (ПТСР) в дальнейшем. При этом для психического и физического здоровья ребёнка опасным может быть не только одно трагическое событие, такое как смерть близкого человека, но и несколько менее драматичных, но произошедших в короткий промежуток времени.

Сочетание психического и физического насилия в отношении ребёнка значительно усугубляет тяжесть расстройства и может привести к формированию посттравматического расстройства личности (ПТРЛ), которое может сохраняться на протяжении всей жизни. Важно подчеркнуть, что психологические травмы, полученные в детстве, имеют тенденцию к повторению. Это означает, что незавершённый и психологически не проработанный травматический опыт имеет тенденцию к возобновлению.

Вероятно, это связано с тем, что при наличии незавершённого травматического опыта ребёнок формирует особый паттерн взаимодействия с окружающим миром, который основан на нарушении саморегуляции и в конечном счёте приводит к дезадаптации. Ребёнок, переживший травму, часто не имеет позитивного опыта её преодоления, чувствует себя крайне уязвимым и беззащитным. Этот внутренний дефицит физических и

эмоциональных ресурсов делает его более восприимчивым к повторной травматизации при следующем стрессовом событии [53, с.55-56].

Причины стресса у детей можно условно разделить на две большие категории: возрастные факторы и факторы, связанные с семейной обстановкой. Однако важно понимать, что эти категории тесно взаимосвязаны и должны рассматриваться в совокупности, поскольку влияние одного фактора может усиливать или ослаблять воздействие другого.

К распространённым причинам стресса, которые могут затронуть детей всех возрастов, относятся: развод родителей, расставание с дорогими людьми, смерть близкого человека, переживание катастроф или травм, детские страхи (например, боязнь оставаться одному или страх перед вымышленными чудовищами), насилие, появление в семье нового ребёнка, переезд и потеря домашнего животного. Эти события, как правило, являются внезапными и достаточно сильными стрессорами [53, с.57].

В то же время необходимо учитывать постоянно действующие факторы, которые могут вызывать эмоциональные нарушения у детей. В результате ребёнок, ослабленный как физически, так и психически, становится более уязвимым к стрессам, характерным для его возраста.

Нарушения эмоционального развития в дошкольном возрасте обусловлены двумя основными группами причин:

Конституциональные причины: это врожденные факторы, связанные с индивидуальными особенностями ребенка, такими как тип нервной системы, уровень жизненного тонуса, соматические характеристики и особенности функционирования его органов.

Особенности взаимодействия с социальным окружением: это факторы, связанные с накопленным опытом общения со взрослыми, сверстниками и, особенно, с семьей. К сожалению, этот опыт может быть неблагоприятным в следующих случаях:

1. Систематические негативные оценки: если ребенок регулярно сталкивается с критикой и негативными оценками со стороны взрослых, он вынужден подавлять и вытеснять в бессознательное большое количество информации. Новые переживания, которые не соответствуют его сложившемуся представлению о себе («Я-концепции»), воспринимаются им как негативные, что приводит к стрессовым ситуациям.

2. Неблагополучные отношения со сверстниками: конфликты и проблемы в общении со сверстниками могут вызывать длительные и острые эмоциональные переживания, такие как разочарование, обида и гнев.

3. Семейные конфликты и неблагоприятные отношения: конфликты в семье, противоречивые требования к ребенку, непонимание его интересов, а также нездоровые стили воспитания (такие как отвержение, гиперопека, использование двойных посланий, чрезмерная требовательность или уклонение от общения) могут вызывать у ребенка сильные негативные эмоции [41, с.386].

Для гармоничного развития каждому ребёнку необходимо расти в атмосфере любви и психологического комфорта. В противном случае ребёнок, осознавая или не осознавая этого, испытывает негативные переживания, которые отрицательно сказываются на его развитии. Ребёнок воспринимает любовь окружающих его людей на физическом, интеллектуальном и эмоциональном уровнях. Недостаток любви хотя бы на одном из этих уровней может способствовать проявлению инфантильного поведения, формированию неадекватных защитных реакций, а также развитию различных форм социального страха, таких как беспокойство, тревога, чувство вины, страх и гнев.

Одной из самых распространённых причин стресса у детей дошкольного возраста является поступление в детский сад. Это связано с тем, что ребёнок впервые оказывается в ситуации, когда рядом нет родителей, и он вынужден проводить много времени в окружении сверстников, не имея достаточного опыта общения с ними. Кроме того,

адаптация к новой, непривычной обстановке также может вызывать стресс. Конфликты с другими детьми или воспитателями также могут быть источниками стресса для детей в возрасте от 2 до 6 лет.

К другим причинам стресса у детей дошкольного возраста можно отнести: посещение больницы, просмотр телевизионных программ, содержащих негативную информацию, боязнь голода или одиночества, а также принуждение к соблюдению режима в детском саду.

В определении стресса ключевое значение имеет не только само воздействие стрессора, но и характер реакции организма на это воздействие. Стресс характеризуется сильной, а не слабой или соразмерной реакцией. Эмоции, по сути, призваны сигнализировать человеку о важности той или иной ситуации. Негативные ситуации должны вызывать эмоции, и если они слишком слабы, то это свидетельствует о том, что стресс практически отсутствует, хотя и может привести к тому, что человек «не заметит» и не решит проблему, не научится новым навыкам. Если же эмоции и соответствующие физиологические проявления чрезмерно сильны, это свидетельствует о выраженном стрессе.

Эмоции, соразмерные по силе и продолжительности, позволяют человеку пережить негативную ситуацию без серьёзных последствий для здоровья и даже извлечь из неё ценные уроки. Например, если ребёнок, которого обзывают, не реагирует (или реагирует слабо), то стресса не возникает, но при этом формируется привычка к пренебрежительному отношению. Если же эмоциональная реакция чрезмерно сильна (например, ребёнок впадает в ярость), то он будет страдать и долго переживать этот опыт. Только когда ребёнок переживает обиду и злость, но не теряет самообладания и при этом может обсудить ситуацию со взрослым, он может получить важный опыт, научиться новым способам реагирования и стать сильнее [41, с.494].

Таким образом, важным фактором возникновения и протекания стресса является индивидуальная реакция человека на ситуацию, то есть то, как она

воспринимается и интерпретируется. Известно, что на одну и ту же ситуацию разные люди могут реагировать по-разному. Кто-то может вообще не испытывать стресс, кто-то переживает его недолго, а кто-то, напротив, страдает очень сильно и долго.

1.3 Динамика стресса и особенности самооценки детей старшего дошкольного возраста

У детей дошкольного возраста на стадии формирования находятся механизмы преодоления стресса и адаптации к нему, что делает их наиболее уязвимой категорией к последствия пережитого стресса. Риск развития хронических воспалительных заболеваний во взрослом возрасте напрямую связан с пережитой в детстве стрессовой ситуацией. На фоне стресса могут развиваться следующие заболевания: аутоиммунные заболевания, аллергии, бронхиальную астму, хронические боли в спине, сердечно-сосудистые заболевания, сахарный диабет 2-го типа, мигрень, ожирение, депрессию и расстройства личности.

Безусловно, стоит подчеркнуть, что субъективное переживание стресса в сочетании с уникальными особенностями каждого ребёнка, будь то генетическая предрасположенность, биологические факторы или психологические черты, может вызывать различные негативные последствия, затрагивающие как психическое, так и физическое здоровье, а также поведение.

Соматические проявления стресса

В частности, продолжительный или повторяющийся стресс может спровоцировать развитие или усугубление хронических соматических заболеваний. При этом, как показывают исследования, распространённость психосоматических расстройств среди детей и подростков в мировом масштабе варьируется от 10 до 25%. Однако любопытно, что в России эти показатели заметно выше и колеблются в диапазоне от 30 до 68% среди всех

детей и подростков, обращающихся за медицинской помощью в детские поликлиники. Это, конечно, вызывает тревогу и подчёркивает важность своевременной диагностики и помощи [24].

Психические последствия стресса.

Что касается психического здоровья, то тревожность и депрессия являются одними из самых частых последствий как внезапных экстремальных стрессовых ситуаций, так и хронического затяжного стресса. В условиях стресса чувство тревоги может возникнуть у любого ребёнка, даже у абсолютно здорового. Однако, когда стрессовое воздействие становится постоянным или чрезмерным, развивается патологическая тревожность. К сожалению, эта тревожность не только не помогает организму адаптироваться, но и подавляет его адаптационные механизмы. Иными словами, вместо того, чтобы помогать, она наносит вред [24].

Тревожные расстройства, как правило, дают о себе знать либо в раннем детстве, в возрасте от 3 до 5 лет, либо уже в подростковом периоде. Эти расстройства представляют собой целый ряд психических нарушений, которые в первые два десятилетия жизни могут неблагоприятно сказываться на формировании социальной адаптации, а также на развитии когнитивной и поведенческой сфер. И что особенно важно, в раннем детстве тревога иногда может маскировать депрессивные состояния, а эпизодические приступы страха иногда являются проявлением эндогенных психических расстройств. Понимание этих нюансов, безусловно, крайне важно для своевременного оказания помощи и поддержки детям, столкнувшимся со стрессом [25].

Депрессивные расстройства проявляются в более позднем возрасте (11-12 лет), они могут возникнуть вторично на фоне уже ранее появившегося тревожного расстройства. Особую предрасположенность к депрессии имеют дети, у которых наблюдаются трудности в построении отношений со сверстниками, присутствует постоянная тревога, отсутствует социальная поддержка, были негативные переживания и проблемы с поведением в раннем детстве, а также в случаях, когда у родителей есть депрессивные

расстройства. Чувство одиночества в детском возрасте является предиктором ухудшения социального функционирования в подростковом возрасте, что, в свою очередь, повышает риск развития депрессии в зрелом возрасте [25].

Клиническая картина депрессии у детей может проявляться в ряде симптомов, которые делают поведение и эмоциональное состояние ребенка трудными для понимания. Эти симптомы могут проявляться как отдельно, так и в сочетании друг с другом, создавая комплексную запутанную картину.

1. Общая дезадаптация.

Дети, страдающие от депрессии, часто испытывают различные психосоматические расстройства, например, головные боли или боли в животе. Они могут проявлять негативное отношение к учителям и учебному процессу, что сказывается на их успеваемости. Это, в свою очередь, может провоцировать частые конфликты с ровесниками, что лишь усиливает чувство изоляции и непонимания.

2. Эмоциональная нестабильность.

Внутренняя тревога и низкая самооценка могут превращать простые взаимодействия в настоящие испытания. Дети могут сталкиваться с трудностями в межличностных отношениях как в семье, так и вне её. Частые приступы печали, чувство одиночества, а также конфликты с братьями и сестрами подчеркивают их эмоциональную уязвимость.

3. Проблемы в поведении.

Депрессивное состояние может проявляться в форме агрессивных реакций или, наоборот, в невнимательности и гиперактивности. Такие проявления часто приводят к недоразумениям и конфликтам с окружающими, что только усугубляет их эмоциональное состояние.

4. Эмоциональная реактивность.

Дети могут быть очень чувствительны и легко раздражаться на малейшие провокации, что делает их эмоциональное состояние ещё более нестабильным. Чувство уязвимости может мешать им адекватно реагировать на стрессовые ситуации.

5. Недостаток социальных навыков.

У таких детей может наблюдаться дефицит коммуникационных навыков и низкий уровень сотрудничества с другими. Их недостаточная активность в общественной жизни и конкретные трудности с самообладанием могут еще больше изолировать их от общения с ровесниками.

6. Сложности в социальной интеграции.

Низкий уровень оптимизма и веры в собственные силы затрудняет адаптацию к новым обстоятельствам. Отсутствие доверия к окружающим и недостаток поддержки со стороны друзей и семьи могут оставить ребенка в состоянии постоянного напряжения и стресса.

7. Нарушения поведения.

Нередко такие дети могут проявлять склонность к насилию или расстройствам пищевого поведения. Также они могут бездумно рисковать своим здоровьем, что обусловлено внутренним конфликтом и ощущением безысходности.

Каждый из этих аспектов может значительно влиять на жизнь ребенка, его семейные отношения и взаимодействия с окружающими. Раннее распознавание этих симптомов и обращение за поддержкой не только может помочь ребенку, но и значительно улучшить его качество жизни. Понимание и поддержка со стороны близких играют важную роль в помощи ребенку преодолеть трудности и вернуться к полноценной жизни. [26, с.194].

Существует два основных типа реагирования на стресс: тормозной и возбудимый.

Тормозной тип характеризуется пассивностью и так называемой «эмоциональной инертностью». Это может проявляться в безучастности и негативном безразличии к окружающим событиям. У ребенка, находящегося в таком состоянии, психические процессы замедляются, и его внимание фиксируется на негативных аспектах. На физиологическом уровне можно заметить мышечное напряжение, а также скованность в мимике и движениях.

Напротив, возбудимый тип реагирования демонстрирует активность и беспокойство. Дети, относящиеся к этому типу, часто становятся суетливыми и многословными. Они могут вести себя несдержанно в общении, проявлять чрезмерную активность при взаимодействии с другими и быстро переключаться с одной задачи на другую. На физиологическом уровне это выражается в повышенной двигательной активности. Когда педагоги или воспитатели замечают у ребенка повышенную пассивность и заторможенность, либо, наоборот, тенденцию к беспокойству и чрезмерной активности, это может быть сигналом о том, что он испытывает стресс. Такой ребенок нуждается в поддержке и понимании.

Формирование самооценки — это непростой процесс, на который влияет множество факторов. Важнейшую роль здесь играют отношения с окружающими, особенно с теми, кого ребенок считает значимыми. Интересно, что с возрастом вес этих отношений меняется. Для дошкольников на первом плане находятся родители, и особенно — отношения с матерью. Нехватка материнской любви и внимания может негативно сказаться на формировании адекватной самооценки. В младшем школьном возрасте на первый план выходят учителя, а в подростковом возрасте наибольшее влияние оказывают сверстники [37, с.118].

Отношения с родителями занимают особое место в жизни ребенка, ведь именно они закладывают основы его самооценки. В этом контексте важно учитывать несколько факторов. Во-первых, характер взаимодействия между детьми и родителями — преобладающий стиль воспитания может сильно влиять на формирование самоощущения.

Во-вторых, положение ребенка в семье по старшинству также имеет значение. Наконец, социально-экономический статус семьи может играть определяющую роль в том, как ребенка воспринимают окружающие и как он воспринимает себя. Не менее важным является то, насколько ребенок осознает особенности своей деятельности и как успешно он справляется с различными задачами [33, с.384].

Дети с низкой самооценкой часто склонны к самоизоляции, из-за чего могут сосредотачиваться на своих недостатках и слабостях, что замедляет их развитие. Их чрезмерная самокритичность и неуверенность лишь усиливают это состояние. С такой установкой они предвосхищают неудачи во всех своих начинаниях, что делает их особенно уязвимыми. Такие дети часто ранимы, робки и застенчивы, что затрудняет их социальное взаимодействие как с ровесниками, так и со взрослыми. Проблемы в поведении, такие как страх общения, часто коренятся в нарушениях внутрисемейных отношений и неблагоприятном стиле воспитания. Эти аспекты, в сочетании с другими трудными обстоятельствами, становятся для ребенка настоящими стрессовыми факторами. Сознательное внимание к тому, как родители общаются со своими детьми, может оказать значительное влияние на их способность чувствовать себя уверенно и комфортно в обществе. Поддержка, любовь и внимание со стороны взрослых могут помочь избежать формирования низкой самооценки и способствовать здоровой психоэмоциональной среде для ребенка [17, с.282-283].

Следовательно, формирование самооценки — это многогранный процесс, на который влияет как внешнее окружение, так и внутренние переживания ребёнка. Неблагоприятные факторы, такие как недостаток внимания со стороны родителей, негативный опыт в отношениях со сверстниками или неудачи в деятельности, могут привести к формированию заниженной самооценки и связанным с ней проблемам в поведении и развитии.

В контексте предыдущего обсуждения влияния стресса на детей и формирования их самооценки важно рассмотреть понятие стрессоустойчивости. Стрессоустойчивый ребёнок — это, прежде всего, ребёнок, демонстрирующий стабильное, уравновешенное и предсказуемое поведение, готовый к различным жизненным ситуациям. Такое состояние целенаправленно формируется взрослыми в двух взаимосвязанных направлениях: психологическом и биологическом [15].

Психологическое направление включает в себя формирование у ребёнка жизненных стратегий, навыков и позитивного мировоззрения, основанного на поддержке и вере в его силы. Биологическое направление, в свою очередь, связано с обеспечением здорового образа жизни, включающего сбалансированное питание, достаточный сон и регулярную физическую активность. Это необходимо для поддержания хорошего иммунитета и обмена веществ, без которых организм не способен эффективно противостоять стрессу.

Стрессоустойчивость — это комплексная черта, которая опирается на несколько ключевых составляющих. Во-первых, это наличие у человека самопринятия, или любви к самому себе, выражающейся в безусловном принятии себя таким, какой он есть, со всеми достоинствами и недостатками. Во-вторых, это оптимизм, то есть общее позитивное отношение к различным жизненным событиям. В-третьих, это умение преодолевать негативные эмоции, такие как страх, печаль и злость. И, наконец, в-четвёртых, это умение расслабляться и восстанавливать силы [15].

Профилактика и лечение стресса основываются на способности управлять и контролировать различные стрессовые воздействия, что, в свою очередь, помогает улучшить адаптацию организма к изменениям. Одним из первых шагов в этом процессе является активное выявление детей, которые испытывают трудности в преодолении стрессовых ситуаций. В таких случаях используются комплексные подходы, включающие поведенческие и психотерапевтические методы. Эти методы нацелены не только на устранение источников стресса, но и на нормализацию биологических ритмов, физической активности и питания. Всё это приводит к повышению уровня самоконтроля и формированию эффективных стратегий преодоления стресса, известных как копинг-стратегии [41, с.387].

В профилактике стресса у детей и подростков можно выделить шесть ключевых элементов, которые помогают создать более здоровую эмоциональную среду:

1. Развитие основных навыков управления стрессом. Это включает в себя такие практики, как диафрагмальное дыхание, регулярные физические упражнения на гибкость, релаксация и умение открыто выражать свои эмоции.

2. Регулярная тренировка этих навыков в повседневной жизни существенно повышает стрессоустойчивость, помогает наладить физиологическое состояние и создает позитивный эмоциональный фон.

3. Активное внимание и поддержка со стороны родителей. Это может быть просто присутствие рядом или участие в жизни ребенка, что дает ему ощущение безопасности и уверенности.

4. Полноценный и качественный сон тоже играет свою роль, так как он позволяет организму восстанавливаться и справляться со стрессами.

5. Регулярная физическая активность способствует не только улучшению физического состояния, но и выработке эндорфинов, которые помогают улучшить настроение.

6. Сбалансированное и достаточно питательное питание важно для общего состояния здоровья и также влияет на эмоциональное состояние.

7. В некоторых случаях, если это действительно необходимо, может быть рекомендована медикаментозная профилактика, чтобы помочь справиться с острыми проявлениями стресса [41, с.494].

Таким образом, стрессоустойчивость становится важной чертой характера, играющей ключевую роль в поддержании психологического благополучия ребенка. Это не только помогает снизить вероятность негативных реакций на трудные жизненные обстоятельства, но и минимизирует их физиологические и психологические последствия. В итоге, такая устойчивость способствует личностному росту и развитию, позволяя ребенку чувствовать себя более уверенно и гармонично в окружающем мире.

В основные особенности развития самооценки в дошкольном возрасте включают:

- сохранение общей положительной самооценки;

- формирование критического отношения к оценкам со стороны взрослых и сверстников;
- осознание собственных физических возможностей, умений, нравственных качеств, переживаний и некоторых психических процессов;
- развитие самокритичности и способность мотивировать собственную самооценку к концу дошкольного возраста.

Стресс является многофакторной проблемой, оказывающей значительное влияние на развитие ребёнка. Факторы стресса варьируются от семейных конфликтов и неблагоприятного воспитания до индивидуальных особенностей и реакций на внешние события. Стресс может иметь долгосрочные негативные последствия для физического и психического здоровья, включая тревогу, депрессию и психосоматические расстройства.

Важно отметить, что дети с заниженной самооценкой более уязвимы к стрессу. Однако стрессоустойчивость как комплексное качество может быть сформирована через развитие принятия себя, оптимизма, умения управлять эмоциями и расслабляться. Профилактика стресса требует комплексного подхода, включающего создание благоприятной среды, формирование навыков преодоления трудностей и своевременную помощь детям, переживающим стрессовые ситуации.

2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ САМООЦЕНКИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ПРИ НАЛИЧИИ СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЙ

2.1 План исследований

Актуальность работы заключается в том, что современных исследованиях стресс и его проявления являются одними из наиболее важных ориентиров при изучении соматического здоровья и психологического благополучия. Поэтому понимание того, как стресс имеет взаимосвязь с самооценкой является очень важным показателем в работе с детьми старшего дошкольного возраста.

Объектом исследования является самооценка детей дошкольного возраста

Предметом исследования являются особенности самооценки детей старшего дошкольного возраста в условиях стрессовых ситуаций.

Независимая переменная: стрессовые факторы

Зависимая переменная: самооценка дошкольников

Цель исследования: изучить и описать особенности самооценки детей старшего дошкольного возраста в стрессовых ситуациях.

Задачи исследования:

1. Изучить и проанализировать психологическую литературу по проблеме исследования самооценки и влияния стресса у детей дошкольного возраста.

2. Разработать программу эмпирического исследования особенностей самооценки детей старшего дошкольного возраста при наличии стрессовых ситуаций.

3. Эмпирическим путем изучить особенности самооценки детей старшего дошкольного возраста при наличии стрессовых ситуаций.

4. Провести анализ полученных результатов исследования особенностей самооценки детей старшего дошкольного возраста при наличии стрессовых ситуаций.

5. Разработать, провести и апробировать, тренинговые занятия на тему «Повышение самооценки, укрепление уверенности в себе».

Гипотеза исследования: вероятно, что у детей дошкольного возраста при переживании стрессовых событий и высоком уровне стресса самооценка будет ниже, чем у детей, у которых уровень стресса низкий.

Теоретико-методологическую исследования

- по формированию самооценки у детей старшего дошкольного возраста Г.С. Абрамовой, Л.С. Выготского, В.В. Зельковского, Г.С. Костюка, М.В. Лаврентьевой, М.И. Лисиной, М.Д. Марцинковской, С.Л. Рубинштейна, А.Г. Спиркина, В.В. Столина.

- по влиянию стрессовых ситуаций на самооценку составили исследования Власовой В. И., Жуковой К. Э., Медведевой В. И., Дикой Л. Г., Казаковой Е. А.

Практическая значимость: результаты исследований могут быть использованы педагогами, психологами и родителями для разработки программ помощи и поддержки детей в процессе формирования положительной самооценки и управления эмоциями в стрессовых ситуациях. Это позволит детям развивать навыки саморегуляции и адаптации к новым условиям, что важно для их успешного развития и обучения.

Операционализация понятий

Самооценка - оценка личностью самого себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей. [37, с.297]

Конфликт - столкновение противоположно направленных целей, интересов, позиций, мнений или взглядов оппонентов, или субъектов взаимодействия. В основе любого конфликта лежит ситуация, включающая либо противоречивые позиции сторон по какому-либо поводу, либо противоположные цели или средства их достижения в данных

обстоятельствах, либо несовпадение интересов, желаний, влечений оппонентов и т. п. Конфликтная ситуация, таким образом, содержит субъект возможного конфликта и его объект [41, 389]

Стресс - состояние психофизиологического напряжения, совокупность защитных физиологических реакций, наступающих в организме человека в ответ на воздействие различных неблагоприятных факторов. [39, с.207]

Организация и проведение исследования

В процедуре эмпирического психологического исследования выделяются три этапа проведения исследования:

Первый этап констатирующий (октябрь 2024 года) –изучение и анализ отечественной и зарубежной литературы по проблеме определение уровня самооценки дошкольников при наличии стрессовых ситуаций, цели, задач, гипотез; разработка программы.

Второй этап формирующий (ноябрь 2024 года) – подбор, сбор эмпирического материала по теме исследовательской работы.

Третий этап контрольный (декабрь 2024 года) – анализ полученных данных; оформление выпускной квалификационной работе.

Эмпирическая база исследования.

Исследование особенностей самооценки детей старшего дошкольного возраста при наличии стрессовых ситуаций проводилось на базах ГБДОУ «Детский сад № 81; ГБДОУ «Детский сад № 126»; г. Севастополь. В исследовании приняли участие 48 детей, возрастом от 5 до 6 лет.

Для решения поставленных задач и проверки выдвинутой гипотезы применялись следующие методы исследования:

- теоретические –изучение и анализ литературы по проблеме исследования;
- эмпирические – применение методик, позволяющих оценить уровень самооценки («Лесенка» автор В.Г. Щур) [54, с.59], применение методик, направленных на выявление признаков стресса у детей (Шкала воспринимаемого стресса для детей (Автор: Robert B.White (2014).

Адаптация: Н. Е. Харламенкова и др. (2024)) [31, с.76], анкетирование родителей (сбор информации о семейной обстановке и наличии стрессовых факторов).

- методы обработки и анализа данных - подсчет баллов по всем шкалам используемых в исследовании методик по всей выборке, для нахождения взаимосвязи между уровнем самооценки и уровнем стресса, были использованы математические методы обработки данных, а именно корреляционный анализ с расчетом коэффициентов корреляции Пирсона, расчет произведен в программе IBM SPSS Statistics V23.0.

Описание выбранных методик для проведения эмпирического исследования:

1. Тест описания Лесенка, автор В.Г. Щур (см. Приложение А).

Она направлена на исследование самооценки ребёнка старшего дошкольного возраста. Возраст применения: с 5 лет

Детям предлагается нарисованная лестница. Ребенку говорят, что эта лестница волшебная. «На самую нижнюю ступеньку этой лестницы ставят самых плохих мальчиков и девочек. На вторую – чуть-чуть получше, а вот на верхнюю ступеньку ставят самых хороших, добрых и умных мальчиков и девочек». «На какую ступеньку поставил бы ты себя? При этом обязательно выясняется, почему ребенок выбрал именно данную ступеньку». «Затем ребенку предлагают поместить фигурку на ту ступеньку, куда, по его мнению, его поставит мама, а также другие близкие взрослые: «Как ты думаешь, на какую ступеньку тебя поставит мама? Почему ты так считаешь?» Ребенка также спрашивают о том, кто поставит его на самую верхнюю ступеньку (особенно если он по каким-либо причинам считает, что мама его туда не поставит), и кто – на самую нижнюю ступеньку» [18, 140-141]. Критерии оценки. «Очень заниженная самооценка – 1 ступенька – ребенок испытывает эмоциональный стресс, возможно, здесь присутствует критика взрослых. Заниженная самооценка – 2-3 ступенька – возможно, на момент опроса у ребенка произошла ссора со сверстниками, либо ребенок

сам к себе негативно относится. Адекватная самооценка – 4-6 ступенька – ребенок умеет оценивать себя и свою деятельность, у него сформировано положительное отношение к себе. Завышенная самооценка – 7 ступень – ребенок считает себя самым лучшим среди своих сверстников». Беседа проводилась с детьми, при ответе ребенка осуществлялось оценивание ответов и заполнялась диагностическая. Прежде всего, особое внимание обращали, на какую ступень дошкольники ставят сами себя. «Считается нормой, если старший дошкольник представит себя на 6 ступеньке «очень хорошие» и даже на 7 ступеньке «самые хорошие» дети». «В любом случае это должны быть верхние ступеньки, так как положение на любой из нижних ступенек (а уже тем более на самой нижней) говорит не об адекватной оценке, а об отрицательном отношении к себе, неуверенности в собственных силах.

2. Шкала воспринимаемого стресса (Автор: В. White (2014). Адаптация: Н. Е. Харламенкова и др. (2024) (см. Приложение Б).

Шкала предназначена для оценки уровня воспринимаемого стресса детьми и разработана по аналогии со шкалами воспринимаемого стресса для взрослых. Эта методика представляет собой опросник. Он включает вопросы о эмоциональном состоянии, физическом здоровье и поведении ребенка в различных ситуациях. Результаты позволяют определить уровень стресса и выявить стрессовые реакции [50, с.97]

3. В качестве дополнительного инструментария оценки наличия стрессовых факторов у детей дошкольного возраста была разработана анкета для опроса родителей (см. Приложение В).

2.2 Анализ и интерпретация результатов эмпирического исследования особенностей самооценки детей старшего дошкольного возраста при наличии стрессовых ситуаций

Общий результат эмпирического исследования по трем методикам представлен в таблице (см. Приложение Г).

Уровни самооценки, выявленные по методике автора В.Г Щур, представлены на рисунке 2.1.

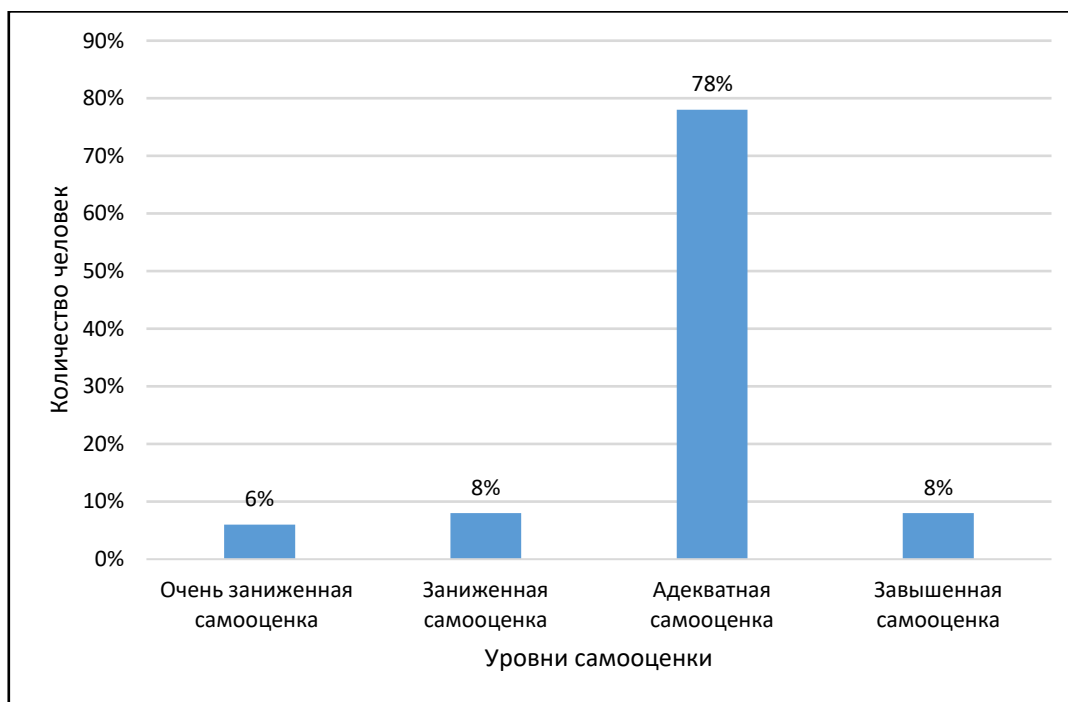


Рисунок 2.1 – Результаты исследования уровней самооценки, выявленные по методике, выявленные по методике автора В.Г Щура

Анализ данных, отраженных на рисунке 1 показывает следующие результаты:

- 6% (3 человека) очень заниженная самооценка;
- 8% (4 человека) имеет заниженный уровень самооценки;
- 78% (37 человек) имеет адекватный уровень самооценки;
- 8% (4 человека) имеет завышенный уровень самооценки.

Результаты исследования самооценки по методике В.Г. Щур, показали, что чаще всего преобладает средний уровень — это значит, что такой результат свидетельствует о том, что дети, чувствуя поддержку и принятие со стороны взрослых, умеют уже достаточно реалистично посмотреть на себя

Результаты по методике Шкала уровня стресса детей (Автор: В. White (2014). Адаптация: Н. Е. Харламенкова и др. (2024)), представлены на рисунке 2.2.

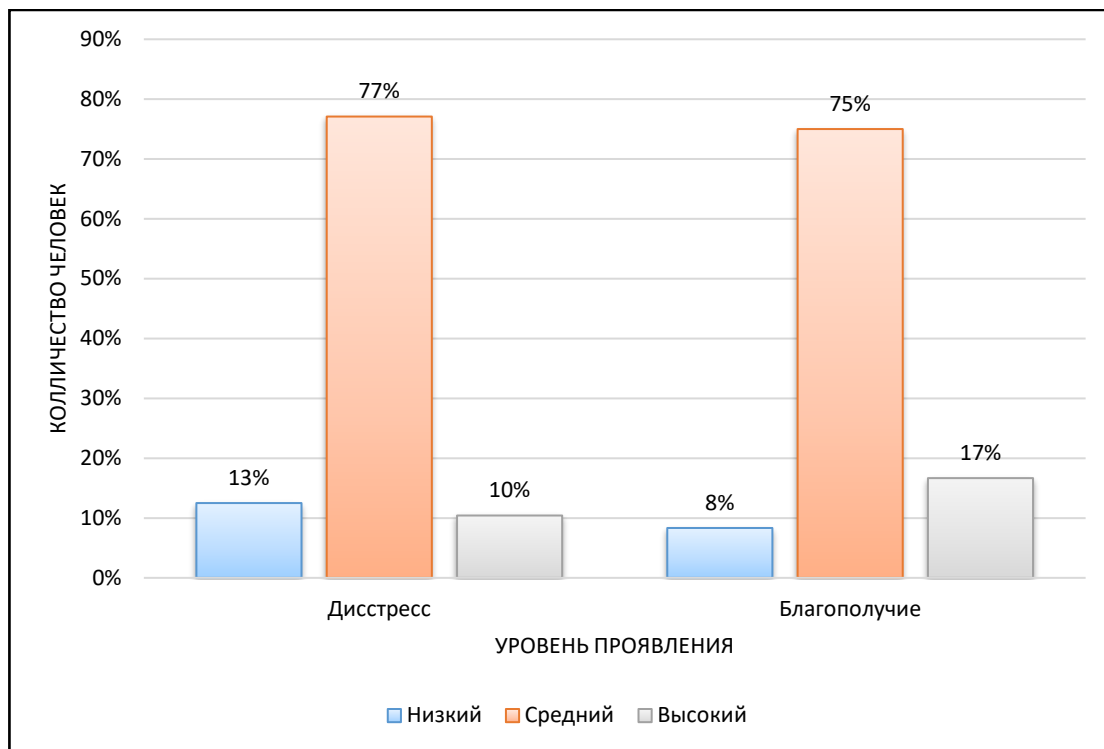


Рисунок 2.2 - Результаты исследования уровня стресса

Анализ данных, отраженных на рисунке 2 по шкале «дистресс»:

- 13% (6 человек) имеют низкий уровень стресса;
- 77% (37 человек) имеет средний уровень стресса;
- 10% (5 человек) имеет высокий уровень стресса.

Таким образом, показатель дистресс, имеет средний уровень по шкале и говорит о том, что дети старшего дошкольного возраста редко подвержен стрессовым ситуациям.

Анализ данных, отраженных на рисунке 2.1 по шкале «благополучие»:

- 8% (4 человека) имеют низкий уровень благополучия;
- 75% (36 человек) имеет средний уровень благополучия;
- 17% (8 человек) имеет высокий уровень благополучия.

Таким образом, показатель благополучие имеет средний уровень по шкале, что может свидетельствовать о том, что дети старшего дошкольного возраста, чаще испытывают положительные эмоции и чувствуют поддержку от значимых взрослых, коллектива.

Результаты исследования методики ШСД показали, что чаще всего преобладает средний уровень дистресса, как переживания негативных эмоций, в результате воздействия стрессов. Так же, шкала благополучия имеет средний показатель, что говорит о том, что ребенок переживает положительные эмоции и возможности справиться со стрессом благодаря значимых взрослых.

Результаты ответов родителей на вопрос о составе семьи, указанные в анкетах, представлены на рисунке 2.3

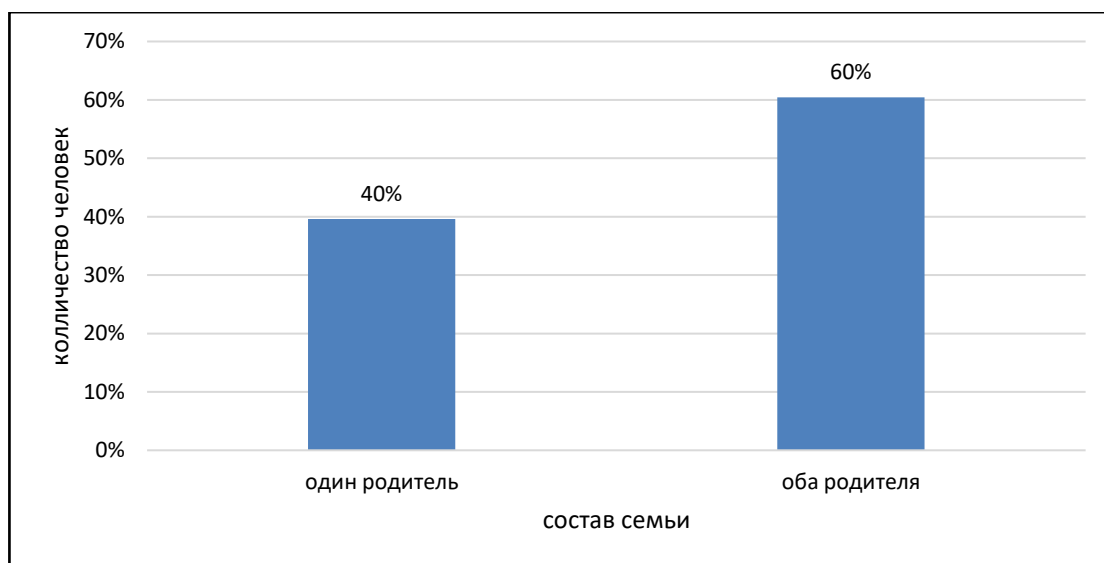


Рисунок 2.3 - Результат исследование анкеты, состав семьи.

Анализ данных, отраженных на рисунке 2.3 по анкетированию родителей:

- 40% (19 человек) имеют одного родителя;
- 60% (29 человек) имеют обоих родителей;

Таким образом, в ходе анкетирования мы узнали, что чаще дети имеют обоих родителей

Результаты ответов родителей на вопрос о наличие братьев/сестер, указанные в анкетах, представлены на рисунке 2.4

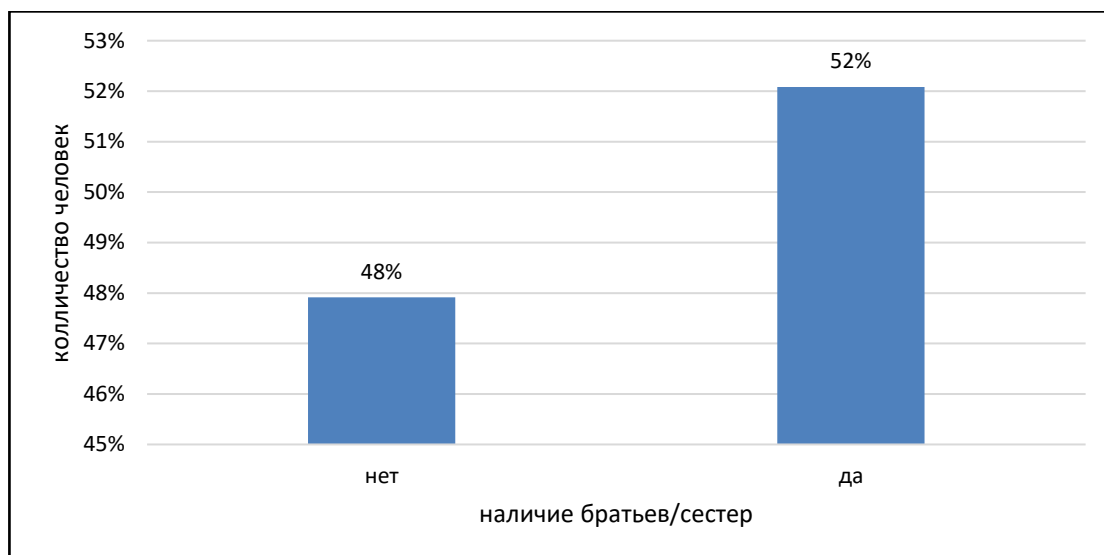


Рисунок 2.4 - Результат исследование анкеты, наличие братьев/сестёр

Анализ данных, отраженных на рисунке 2.4 по анкетированию родителей:

- 48% (23 человека) имеют братьев/сестер;
- 52% (25 человек) не имеют братьев/сестер;

Таким образом, в ходе анкетирования было выявлено, что в большинстве случаев, у детей есть братья и сестры.

Результаты ответов родителей на вопрос о финансовом положении семьи, указанные в анкетах, представлены на рисунке 2.5

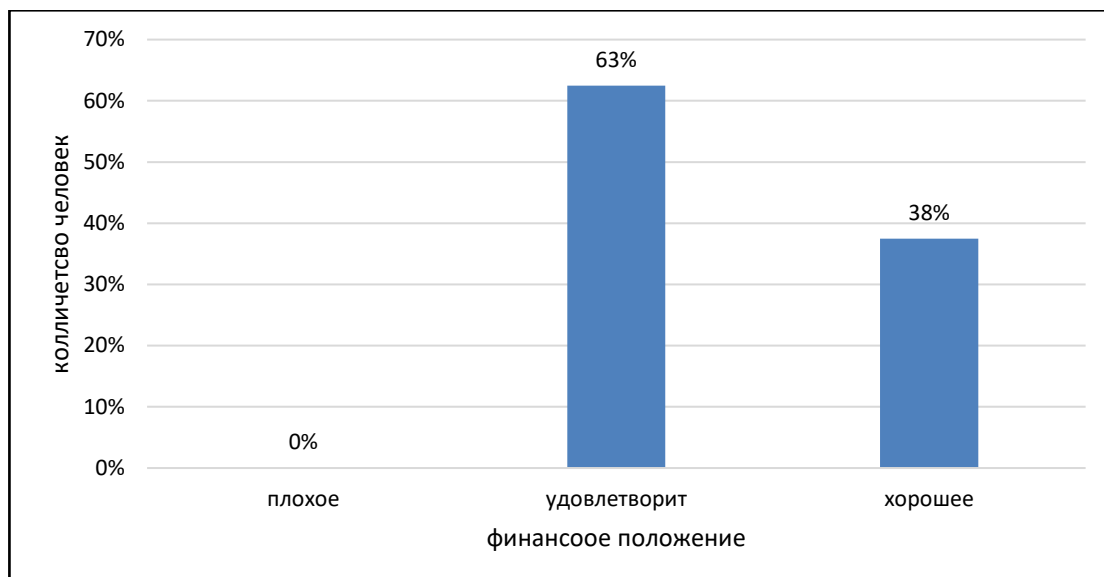


Рисунок 2.5 - Результат исследование анкеты, финансовое положение

Анализ данных, отраженных на рисунке 2.5 по анкетированию родителей:

- 0% (0 человек) имеют плохое финансовое положение;
- 63% (30 человек) имеют удовлетворительное финансовое положение;
- 38% (18 человек) имеют хорошее финансовое положение;

Таким образом, в ходе анкетирования было выявлено, что в большинстве случаев, семья ребенка имеет удовлетворительное финансовое положение.

Результаты ответов родителей на вопрос о стрессовых событиях семьи, указанные в анкетах, представлены на рисунке 2.6



Рисунок 2.6 - Результат исследование анкеты, стрессовые события

Анализ данных, отраженных на рисунке 2.6 по анкетированию родителей:

- 83% (40 человек) имеют не имеют стрессовых событий в жизни;
- 13% (6 человек) имеют стрессовое событие из-за отказа в получение желаемого материального объекта;
- 2% (1 человек) имеет стрессовое событие в виде развода родителей;
- 2% (1 человек) имеет стрессовое событие в виде серьезной болезни или смерти близкого человека;

Таким образом, в ходе анкетирование было выявлено, что в большинстве случаев, стрессовых событий в семьях нет.

Результаты ответов родителей на вопрос о частоте конфликтов семьи, указанные в анкетах, представлены на рисунке 2.7

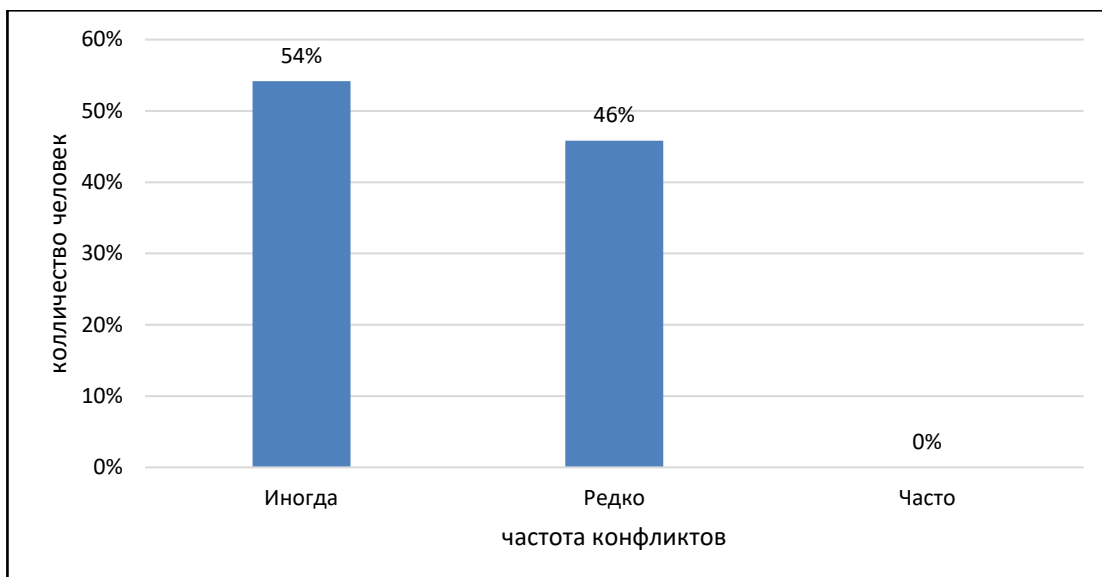


Рисунок 2.7 - Результат исследование анкеты, частота конфликтов

Анализ данных, отраженных на рисунке 2.7 по анкетированию родителей:

- 54% (26 человек) имеют конфликты;
- 46% (22 человека) имеют редкие конфликты;
- 0% (0 человек) не имеют конфликтов совсем.

Таким образом, в ходе анкетирования было выявлено, что в большинстве случаев, семья ребенка иногда имеет конфликтные ситуации.

Результаты ответов родителей на вопрос об отношениях с ребенком, указанные в анкетах, представлены на рисунке 2.8

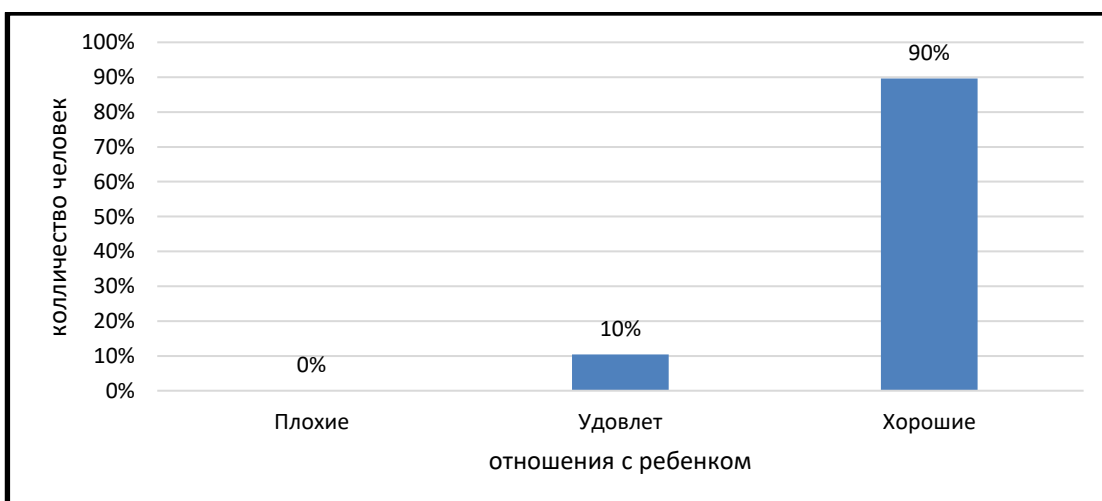


Рисунок 2.8 - Результат исследование анкеты, отношения с ребенком

Анализ данных, отраженных на рисунке 2.8 по анкетированию родителей:

- 0% (0 человек) имеют плохие отношения с ребенком;
- 10% (5 человек) имеют удовлетворительные отношения с ребенком;
- 90% (43 человека) не имеют хорошие отношения с ребенком;

Таким образом, в ходе анкетирования было выявлено, что в большинстве случаев, семья имеет хорошие отношения с ребенком.

Результаты исследования методики анкетирования показали, что большинство семей имеют обоих родителей, в семьях в основном есть братья/сестры. Так же в большинстве семей преобладает удовлетворительное финансовое положение, практически нет стрессовых событий, бывают редкие конфликты, отношение в семье с детьми в основном хорошие.

Для нахождения взаимосвязи между уровнем самооценки и уровня стресса, а также наличия возможных факторов стресса, использованы математические методы обработки данных, а именно корреляционный анализ с расчетом коэффициентов корреляции Пирсона. Подробные показатели корреляционного анализа представлены в таблице (см. Приложение Д).

На рисунке 2.9 представлены выявленные корреляционные связи между самооценкой и факторов стресса, с расчетом коэффициентов Пирсона.

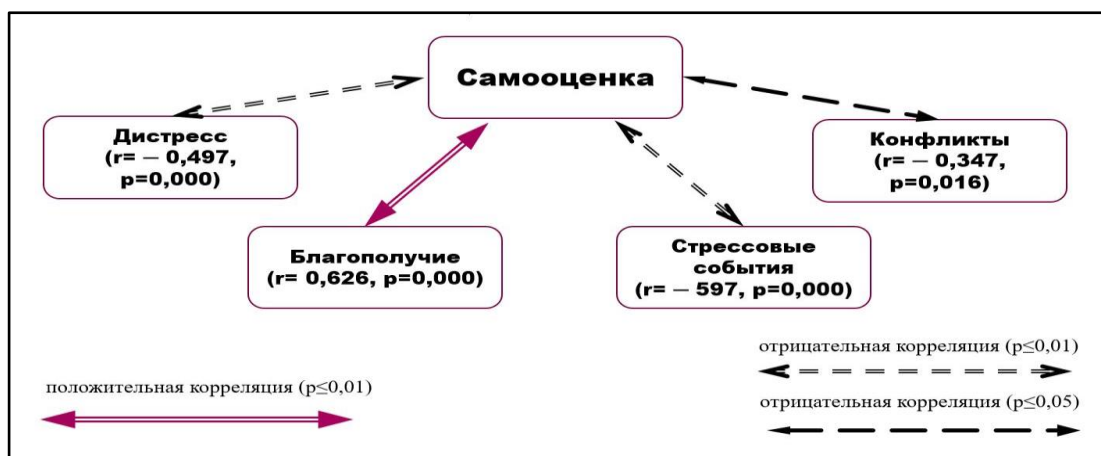


Рисунок 2.9 – Корреляционные связи между самооценкой и факторов стресса, с расчетом коэффициентов Пирсона

В результате анализа статистических значений была выявлена отрицательная взаимосвязь между уровнем «дисстресса» и уровнем самооценки ($r = -0,497$, $p = 0,000$), что свидетельствует о том, что при высоком уровне стресса, самооценка будет ниже. Дисстресс негативно влияет на самооценку ребенка и добавляет негативные переживания или события.

Выявлена положительная взаимосвязь между уровнем «Благополучия» и уровнем самооценки ($r = 0,626$, $p = 0,000$), что свидетельствует о том, что при низком уровне стресса, самооценка будет выше. Это может говорить о том, что поддержка значимых взрослых положительно сказывается на само значимости ребенка и соответственно на его самооценке.

Выявлена отрицательная взаимосвязь между уровнем стрессовых событий и уровнем самооценки ($r = -0,597$, $p = 0,000$), что свидетельствует о том, что при высоком уровне стрессовых событий, самооценка будет ниже. Высокий уровень стрессовых ситуаций — это отказ в получении желаемого материального предмета, ребенок думает, что его не любят, а в такие стрессовые факторы как болезнь или смерть близких родственников, ребёнку могут меньше уделить внимания, в связи с тем, что родители находятся сами в стрессовые состояния, а также переносить свое эмоциональное на настроение ребенка, это плохо сказывается на уровне психологического благополучия ребенка, самооценки и само отношение

В результате анализа статистических значений была выявлена отрицательная взаимосвязь между уровнем конфликтов в семье и уровнем самооценки ($r = -0,347$, $p = 0,016$), что свидетельствует о том, что при высоком уровне конфликтных ситуаций, самооценка будет ниже. Конфликтные ситуации негативно влияет на самооценку ребенка и добавляет неуверенности в себе. Ребенок замыкается и начинает винить себя в происходящему.

Гипотеза, выдвинутая в начале исследования говорящая о том, что у детей дошкольного возраста при переживание стрессовых событий и

высоком уровне стресса самооценка будет ниже, чем у детей, у которых уровень стресса низкий, подтвердилось.

Результаты проведенных методик подчеркивают важность развития самооценки у дошкольников, особенно в контексте их эмоционального благополучия и управления стрессом. Высокая самооценка способствует уверенности в себе и помогает детям справляться с трудностями, возникающими в процессе социализации. Поддержка детей в осознании своих сильных сторон и принятии себя такими, какие они есть, снижает уровень стресса, связанного с неуверенностью и страхами перед оценкой со стороны сверстников и взрослых.

2.3 Разработка и проведение тренинга для дошкольников на повышение самооценки

По итогам, был разработан информационный буклет для родителей (см Приложение Е).

Цель разработки буклета показать влияние стрессовых факторов на самооценку ребенка и способы поддержания самооценки.

В буклете описаны основные стрессовые факторы, о важности поддержкой значимого взрослого и как правильно справиться со стрессом.

Для улучшения самооценки детей был разработан и проведен тренинг.

С этой целью была разработана программа-тренинга, направленная на повышение самооценки дошкольников, что поможет им не только укрепить уверенность в себе, но и научиться эффективно справляться со стрессовыми ситуациями, способствуя их гармоничному развитию и эмоциональному благополучию.

Цель программы: повышение самооценки, укрепление уверенности в себе, развитие позитивного отношения к себе и навыков управления стрессом у детей старшего дошкольного возраста.

Задачи программы:

1. Формирование позитивной самооценки.
2. Развитие эмоционального интеллекта.
3. Управление стрессом.
4. Развитие социальных навыков.
5. Создание поддерживающей среды.

Продолжительность программы: 10 занятий по 30-40 минут.

Формы работы:

1. Групповые занятия:
 - основная форма работы, включающая обсуждения, игры и творческие задания;
 - применение методов активного обучения, таких как ролевые игры и мозговые штурмы.
2. Игровые упражнения:
 - использование игр для развития навыков, связанных с самооценкой и управлением эмоциями;
 - интерактивные игры, направленные на снятие стресса и развитие командного духа.
3. Творческие задания:
 - рисование, создание масок, изготовление поделок, отражающих эмоции и чувства;
 - использование арт-терапии для выражения эмоций и самооценки.
4. Обсуждения и рефлексия:
 - время для обсуждения полученного опыта, обмена впечатлениями и эмоциями;
 - рефлексия по итогам занятий, позволяющая детям осознать свои достижения и прогресс.
5. Практические упражнения:
 - дыхательные и расслабляющие техники, которые дети могут применять в повседневной жизни;

- позитивная визуализация и медитация для укрепления уверенности.

6. Работа в парах и группах:

- сотрудничество в малых группах для выполнения заданий, что способствует развитию социальных навыков;
- поддержка друг друга в процессе выполнения заданий.

Занятие 1. Введение в тему самооценки.

Цель: ознакомить детей с понятием самооценки.

Содержание: обсуждение, что такое самооценка, почему она важна.

Игры на знакомство.

Игра: "Я — уникален!" — каждый ребенок называет одно положительное качество о себе.

Занятие 2. Позитивные утверждения

Цель: научить детей формулировать позитивные утверждения о себе.

Содержание: обсуждение, как слова влияют на наше настроение.

Игра: "Позитивные слова" — дети составляют и записывают свои позитивные утверждения и делятся ими с группой.

Занятие 3. Эмоции и их выражение

Цель: помочь детям распознавать и выражать свои эмоции.

Содержание: обсуждение различных эмоций и их значимости.

Игра: "Эмоциональные маски" — дети создают маски, отражающие разные эмоции, и показывают их группе.

Занятие 4. Уверенность в себе

Цель: укрепление уверенности в своих силах.

Содержание: обсуждение, что такое уверенность и как ее развивать.

Игра: "Смелые шаги" — дети выполняют задания, которые требуют смелости (например, выступление перед группой).

Занятие 5. Работа с негативными мыслями

Цель: научить детей распознавать и заменять негативные мысли.

Содержание: обсуждение, как негативные мысли влияют на самооценку.

Игра: "Магия позитивных мыслей" — дети работают в парах и заменяют негативные мысли на позитивные.

Занятие 6. Стресс и его управление

Цель: ознакомить детей с понятием стресса и методами его управления.

Содержание: обсуждение, что такое стресс и как его распознавать.

Игра: "Стрессовые ситуации" — дети разыгрывают ситуации, вызывающие стресс, и обсуждают, как можно справиться с ними.

Занятие 7. Дыхательные техники

Цель: научить детей простым дыхательным техникам для управления стрессом.

Содержание: обсуждение, как дыхание влияет на наше состояние.

Игра: "Дышим как животные" — дети учатся дыхательным техникам, имитируя дыхание различных животных.

Занятие 8. Позитивная визуализация

Цель: научить детей использовать визуализацию для повышения уверенности.

Содержание: обсуждение, как визуализация может помочь нам.

Игра: "Путешествие в страну мечты" — дети закрывают глаза и представляют свое идеальное место, описывая его группе.

Занятие 9. Поддержка друг друга

Цель: укрепление командного духа и взаимопомощи.

Содержание: обсуждение, как важно поддерживать друг друга.

Игра: "Командные задания" — дети работают в группах, выполняя задания, которые требуют сотрудничества.

Занятие 10. Итоговое занятие и празднование успехов

Цель: подвести итоги программы и отметить достижения детей.

Содержание: обсуждение, что нового узнали и чему научились.

Игра: "Праздник успехов" — дети делятся своими достижениями и получают сертификаты о прохождении программы.

Ожидаемые результаты:

1. повышение уровня самооценки и уверенности у детей;
2. развитие навыков управления стрессом и эмоционального интеллекта;
3. формирование позитивного отношения к себе и окружающим;
4. укрепление социальных связей и взаимопонимания в группе.

Эта программа занятий поможет детям развить важные навыки, которые будут поддерживать их эмоциональное благополучие и уверенность в себе.

После проведения тренинга, было повторно проведено тестирование детей по методике Лесенка (автор В.Г Щур)

На рисунке 2.10 представлены результаты по тесту Лесенка (автор В.Г Щур), после участия детей в занятиях.

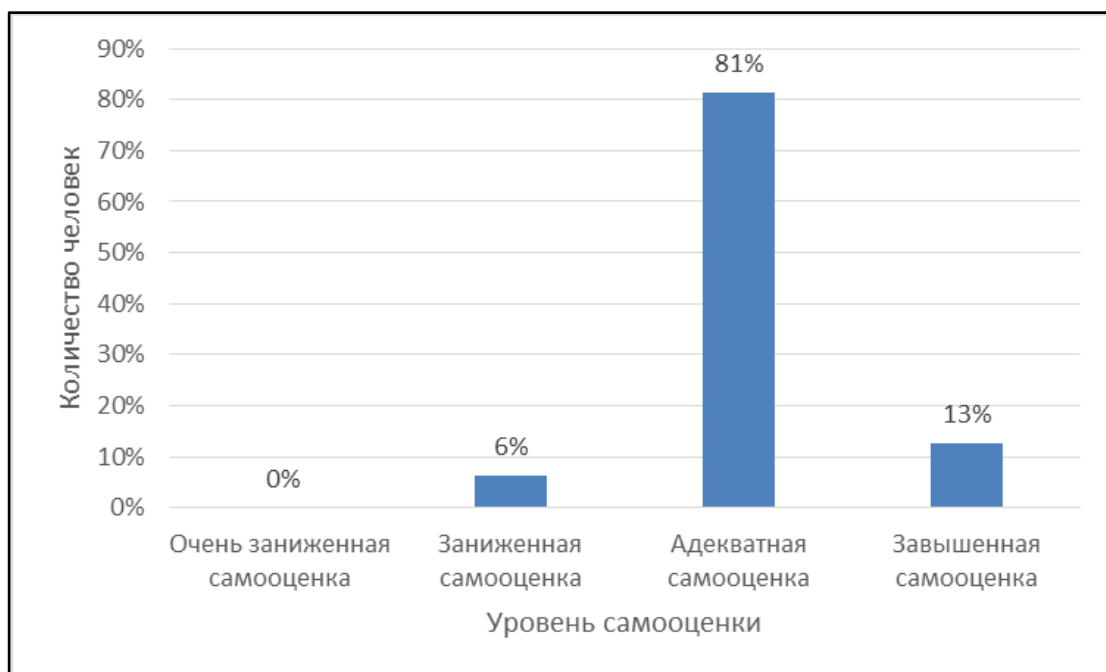


Рисунок 2.10 - Результаты после занятий тренинга

Анализ данных, отраженных на рисунке 2.10 показывает следующие результаты:

- 0% (0 человек) очень заниженная самооценка;
- 6% (3 человека) имеет заниженную;
- 81% (39 человек) имеет адекватный уровень самооценки;
- 13% (6 человек) имеет завышенный уровень самооценки.

Сравнение первичных данных уровня самооценки по методике Лесенка (автор В.Г. ЩУР) с данными по уровню самооценки детей после участия в занятиях, приставлены в таблицы 2.1.

Таблица 2.1 – Сравнение первичных данных по уровню самооценки до и после участия детей в занятиях

Уровень самооценки	Методика Лесенка (автор В.Г. Щур) ДО тестирования	Методика Лесенка, (автор В.Г. Щур) ПОСЛЕ занятий	Разница
Очень заниженная самооценка	3	0	-3
Заниженная самооценка	4	3	-1
Адекватная самооценка	37	39	+2
Завышенная самооценка	4	6	+2
Итого	48	48	-

Анализ данных таблицы показывает, что:

1. До участия в занятиях у 3 детей была очень заниженная самооценка, после участия в занятиях у двоих детей уровень стал выше, но всё остается низким и повысился до уровня заниженной самооценки. У одного ребенка уровень самооценки повысился до уровня адекватной самооценки.

2. У четверых детей до участия в занятиях был уровень заниженная самооценка, у троих самооценка повысилась и перешла в уровень адекватной

самооценки, у одного уровень самооценки не изменился, и остался на прежнем уровне заниженной самооценки

3. У двоих детей был уровень адекватной самооценки, а после занятия их уровень самооценки перешёл в завышенную самооценку. У остальных детей уровень самооценки после участия в занятиях остался на прежнем уровне.

Большинство детей имеют адекватную или завышенную самооценку, что является положительным показателем. Однако присутствие детей с заниженной самооценкой подчеркивает необходимость внимания к их эмоциональному состоянию и развитию уверенности. Важно поддержка значимых взрослых и коллектива., необходимо продолжать работать над созданием поддерживающей среды, которая поможет детям развивать положительные качества и уверенность в себе.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Цель исследования заключалась в выявлении особенностей самооценки дошкольников при наличии стрессовых ситуаций. В ходе работы были последовательно решены поставленные задачи, что позволило получить следующие выводы:

1. Теоретические аспекты формирования самооценки и стресса. Развитие самооценки в дошкольном возрасте характеризуется сохранением общей положительной направленности, формированием критического отношения к внешним оценкам, осознанием собственных возможностей и качеств, а также развитием самокритичности к концу данного этапа. В то же время стресс представляет собой многофакторную проблему, оказывающую значительное влияние на развитие ребёнка, источники которой варьируются от семейных дисфункций до индивидуальных реакций на окружающий мир. Хронический стресс может иметь долгосрочные негативные последствия для психического и физического здоровья, включая развитие тревожных, депрессивных и психосоматических расстройств.

Ключевым выводом является то, что дети с заниженной самооценкой оказываются более уязвимыми к негативному воздействию стресса. Однако формирование стрессоустойчивости как комплексного качества, включающего принятие себя, оптимизм, умение управлять эмоциями и способность к релаксации, позволяет минимизировать разрушительное воздействие стресса. Таким образом, профилактика стресса должна строиться на комплексном подходе, охватывающем создание благоприятной среды, обучение детей навыкам преодоления трудностей и своевременное оказание помощи тем, кто переживает стрессовые ситуации. Это означает, что для обеспечения гармоничного развития детей дошкольного возраста необходимо не только отслеживать и корректировать уровень их самооценки, но и создавать условия, способствующие формированию

стрессоустойчивости, что требует скоординированных усилий со стороны родителей, педагогов и специалистов-психологов.

2. Эмпирическое исследование. Проведенные методики, такие как методики «Лесенка» (автор В.Г Щур), «Шкала воспринимаемого стресса для детей» (Автор: В. White (2014). Адаптация: Н. Е. Харламенкова и др. (2024)) показали, что в целом большинство детей дошкольного возраста имеют адекватную или даже завышенную самооценку, что является положительным признаком и говорит об их общем благополучии. Тем не менее наличие детей с заниженной самооценкой указывает на необходимость пристального внимания к их эмоциональному состоянию и целенаправленной работы по развитию их уверенности в себе. Кроме того, результаты исследования показали, что большинство детей демонстрируют стабильный эмоциональный фон и низкий уровень стресса, что свидетельствует о благоприятной среде для их развития.

3. Разработка и реализация программы. В рамках формирующего этапа была разработана программа из 10 занятий, направленная на формирование позитивной самооценки и навыков управления стрессом. Программа была успешно реализована и внедрена.

Таким образом, результаты проведенного исследования подчеркивают исключительную важность создания поддерживающей и развивающей среды для детей старшего дошкольного возраста, особенно в контексте их подверженности стрессовым ситуациям. Именно такая среда способствует не только повышению их самооценки, но и улучшению общего эмоционального благополучия, что, в свою очередь, помогает им более эффективно справляться со стрессом.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ И ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абрамова, Г.С. Возрастная психология: учеб. для студентов вузов / Г.С. Абрамова. - Москва: Педагогика, 1992. - 702с. – Текст : непосредственный.
2. Акулова, Е.Ф. Формирование индивидуальности, самостоятельности и ответственности у дошкольников посредством подвижных игр / Е.Ф. Акулова // Наука, образование, общество. - 2015. - № 4(6). - С. 38-52. – Текст : непосредственный.
3. Анцыферова, Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита / Л.И. Анцыферова // Вопросы психологии. - 2006. - № . - С.40. – Текст : непосредственный.
4. Астапов, В.М. Тревожность у детей / В.М. Астапов. - Москва: ПЕР СЭ, 2001. - 160с. – Текст : непосредственный.
5. Бабаева, Т.И. Общение ребенка со сверстниками как пространство социального развития старших дошкольников / Т.И. Бабаева // Детский сад: теория и практика. - 2016. - № 1. - С. 74-85. – Текст : непосредственный.
6. Бабаева, Т.И. Общение ребенка со сверстниками как пространство социального развития старших дошкольников / Т.И. Бабаева, Л.С. Римашевская // Детский сад: теория и практика. - 2016. - № 1. - С. 74-85. – Текст : непосредственный.
7. Белобрыкина, О.А. Психологическая диагностика самооценки детей старшего дошкольного возраста: Методическое пособие по курсу «Основы психодиагностики» для студентов психологических факультетов и практических психологов образовательных учреждений / О.А.Белобрыкина. - Новосибирск: ГЦРО, 2000. – 132с. – Текст : непосредственный.
8. Белобрыкина, О.А. Развитие самооценки у детей дошкольного возраста средствами театрализации / О.А.Белобрыкина // Психолог в детском саду. - 2008. - № 2. - С.3-23. – Текст : непосредственный.

9. Богаров, В.М. Психология и педагогика: учебник/ В.М. Богаров. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2006. – 396с.- Текст : непосредственный.
10. Бороздина, Л.В. Притязания и самооценка / Л.В. Бороздина // Вестник МГУ. – 2015. – № 3. – С. 38–40. – Текст : непосредственный.
11. Бреслав, Г.М. Эмоциональные особенности формирования личности в детстве: норма и отклонения / Г.М. Бреслав. – М: «Педагогика» - 1990. – 402с. – Текст : непосредственный.
12. Варданян, Ю.В. Самооценка детей старшего дошкольного возраста как проблема перспективы жизни. Евсевьевские чтения. Серия: Наука и образование: актуальные психологические проблемы и опыт решения: сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции с элементами научной школы для молодых ученых «53-и Евсевьевские чтения» / под науч. ред. Ю. В. Варданяна. - Саранск: Мордовский государственный педагогический институт им. М.Е. Евсевьева, 2017. - С. 7-11. – Текст : непосредственный.
13. Варданян, Ю.В. Развитие самооценки детей старшего дошкольного возраста в условиях Центра психологической помощи / Ю.В.Варданян, А.О.Кавадина // Мир науки. Педагогика и психология. - 2019. - № 1. [Электронный ресурс]. - URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/razvitiie-samootsenki-detey-starshego-doshkolnogo-vozrasta-v-usloviyah-tsentra-psihologicheskoy-pomoschi>. - Текст : электронный.
14. Гимаева, Р.М. Взаимосвязь тревожности и самооценки в дошкольном возрасте / Р.М. Гимаева, Т.А. Колесникова // Концепт. – 2015. — № 7. – С. 1-6. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/journal/issue/297267>.
15. Гущина, В.Е. Воспитание стрессоустойчивости у дошкольников /В.Е. Гущина [Электронный ресурс]. – URL: <https://blog.dohcolonoc.ru>. – Текст : электронный.
16. Гулевич, Т.М. Развитие социальных умений у старших дошкольников в современной образовательной среде / Т.М. Гулевич //

Проблемы современного педагогического образования. - 2022. - № 75-4. [Электронный ресурс]. - URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/razvitiye-sotsialnyh-umeniy-u-starshih-doshkolnikov-v-sovremennoy-obrazovatelnoy-srede>. – текст : электронный.

17. Данилова, Н. В. Семейное неблагополучие как фактор, влияющий на самооценку и тревожность детей / Н. В. Данилова // XLVII итоговая студенческая научная конференция УдГУ : Материалы всероссийской конференции, Ижевск, 01–30 апреля 2019 года / Ответственный редактор А.М. Макаров. – Ижевск: Удмуртский государственный университет, 2019. – С. 282-284. – Текст : непосредственный.

18. Деркач, А.А. Самооценка как структурообразующая процесса акмеологического развития / А.А.Деркач // Мир психологии. - 2005. - № 3. - С.139-146. – Текст : непосредственный.

19. Дидора, О.Н. Система работы ДОО по развитию социальных навыков дошкольников. Проблемы и перспективы развития образования: материалы X Междунар. науч. конф. / О.Н. Дидора. - Краснодар: Новация, 2019. - С. 21-22. – Текст : непосредственный.

20. Едиханова, Ю.М. Закономерности коррекции детской самооценки / Ю.М. Едиханова // Ученые записки. Электронный научный журнал Курского государственного университета. – 2016. – № 4(40). [Электронный ресурс]. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/zakonomernosti-korrektcii-detskoy-samootsenki>. – Текст : электронный.

21. Жокина, П.А. О некоторых зарубежных подходах к изучению самооценки и уверенности в себе в зарубежной психологии / П.А. Жокина // Психолого-педагогическая поддержка детей с ограниченными возможностями здоровья. Сб. научных статей. Ч. 2. - М. МГПУ, 2016. - С. 46–59. – Текст : непосредственный.

22. Захаров, А.И. Происхождение детских неврозов и психотерапия / А.И. Захаров // [Электронный ресурс]. URL: <https://search.rsl.ru> . – Текст : электронный.

23. Изотова, Е.И. Эмоциональная сфера ребенка. Теория и практика: учеб. пособие / Е.И. Изотова, Е.В. Никифорова. – Москва: Академия, 2004. – 288с. – Текст : непосредственный.
24. Зильберман, П.Б. Эмоциональная устойчивость / П. Б. Зильберман [Электронный ресурс]. - URL: <https://search.rsl.ru>. – Текст : электронный.
25. Карвасарский, Б.Д. Медицинская психология / Б.Д. Карвасарский. – Л.: Изд-во Медицина, 1982. – 281с. – Текст : непосредственный.
26. Карвасарский, Б.Д. Неврозы / Б.Д. Карвасарский. – Москва, 1990. – 280с. – Текст : непосредственный.
27. Карвасарский, Б.Д. Психотерапевтическая энциклопедия / Б.Д. Карвасарский // [Электронный ресурс]. - URL: <https://search.rsl.ru/ru/record/01000665496>. – Текст : электронный.
28. Корнеева, Т.В. Особенности представлений старших дошкольников об «образе Я» и их взаимосвязь с самооценкой. Дошкольник / Т.В.Корнеева // Методика и практика воспитания и обучения. - 2018. - № 2. - С. 13-22. – Текст : непосредственный.
29. Криони, Н.К. Инноватика и инновационные образовательные технологии: учебное пособие / Н.К.Криони. - Сочи: РосНОУ, 2020. - 296 с. [Электронный ресурс]. - URL: <https://e.lanbook.com/book/162145>. – Текст : электронный.
30. Крюкова, С.В. Удивляюсь, злюсь, боюсь. Программа групповой психологической работы с дошкольниками / С.В. Крюкова, Н.И. Донсков. - Москва: Генезис, 2020. – 372с. – Текст : непосредственный.
31. Кутбиддинова, Р.А. Психология стресса (виды стрессовых состояний, диагностика, методы саморегуляции): учебно-методическое пособие / Р.А.Кутбиддинова. – Южно-Сахалинск : САХГУ, 2019 – 124 с. – Текст : непосредственный.

32. Клиническая и специальная психология 2024. Том 13. № 2. С. 129–146. DOI: 10.17759/cpse.2024130208 ISSN: 2304-0394 (online) Корниенко Д.С., Руднова, Н.А, Тарасова, К.С. [Электронный ресурс] - URL: https://psyjournals.ru/journals/cpse/archive/2024_n2/cpse_2024_n2_Kornienko_Rudnova_Tarasova.pdf?ysclid=m5sf3g16hg251783999.- Текст : электронный.
33. Лисина, М.И. Общение, личность и психика ребенка / М.И. Лисина. – Москва, 2011. – 473с. – Текст : непосредственный.
34. Мазурова, Н.В. Влияние внутрисемейных отношений на становление патологических черт личности ребенка / Н.В.Мазурова // Дефектология. – 2017. –№ 1. – С. 42–47. – Текст : непосредственный.
35. Марцинковская, Т.Д. «Образ Я» в современном мире: константы и трансформации / Т.Д. Марцинковская // Мир психологии. - 2009. - № 4 (60). - С. 142-149.- Текст : непосредственный.
36. Мельникова, М.Л. Психология стресса: теория и практика учебно-методическое пособие / М. Л. Мельникова; науч. ред.Л.А. Максимова. [Электронный ресурс]. - URL: <http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/11643/1/uch00293.pdf>. – Текст : электронный.
37. Мухина, В.С. Детская психология / В.С. Мухина – Москва: Просвещение, 2015. – 607с. – Текст : непосредственный.
38. Николаева, И.А. Особенности самооценки у тревожных детей старшего дошкольного возраста / И.А. Николаева, В.В. Вершинина, М.М. Силакова // Мир науки. Педагогика и психология. – 2022. – Т. 10. – № 5. [Электронный ресурс] - URL: <https://mir-nauki.com/PDF/02PDMN522.pdf> DOI: 10.15862/02PDMN522. – Текст : электронный.
39. Остапенко, Р.И. Математические основы психологии: учебно-методическое пособие / Р.И. Остапенко. - Воронеж: ВГПУ, 2010. – 344с. – Текст : непосредственный.
40. Петровский, А.В. Психология о каждом и каждому о психологии / А.В. Петровский. - М.: РОУ, 1996. - 328с. - Текст: непосредственный.

41. Петровский, А.В. Психологический словарь / А.В. Петровский, М.Г. Ярошевский. – Москва: Политиздат, 1990. – 528с. – Текст: непосредственный.
42. Павлова, Н.Н, Руденко Л.Г. Экспресс-диагностика в детском саду: Комплект материалов для педагогов-психологов детских дошкольных образовательных учреждений / Н.Н. Павлова, Л.Г. Руденко – М.: Генезис, 2008. – 80с. – Текст : непосредственный.
43. Психологический словарь : словарь / составители М. А. Бойко, Т. В. Антипова. – Уфа : БГПУ имени М. Акмуллы, 2017. – 127 с. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/93058>.
44. Психологические тесты on-line. [Электронный ресурс]: URL: <http://psitest.com.ru/>. – Текст : электронный.
45. Прихожан, А.М. Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст / А.М. Прихожан. — М.: Московский психолого-социальный институт, 2007. – 324с. – Текст : электронный.
46. Рассказова, Е.И. Копинг-стратегии в психологии стресса: подходы, методы и перспективы / Е.И. Рассказова, Т.О. Гордеева // [Электронный ресурс]: - URL: <http://www.psystudy.ru>. – Текст : электронный.
47. Тарасова, Р.Е. Проблема тревожности / Р.Е. Тарасова // Международный студенческий научный вестник. – 2016. – № 5. – С. 67–69. – Текст : непосредственный.
48. Таукенова, Л.М. Кросс-культуральные исследования личностных и межличностных конфликтов, копинг-поведения и механизмов психологической защиты у больных неврозами / Л.М. Таукенова // [Электронный ресурс] - URL: <https://search.rsl.ru>. – Текст : электронный.
49. Ткаченко, А.В. Методика преподавания социологии: учебник и практикум для вузов / А.В.Ткаченко. - Москва: Издательство Юрайт, 2021. - 369 с. (Высшее образование). [Электронный ресурс]. - URL: <https://urait.ru/bcode/468868>. – Текст : электронный.

50. Шипилина, Л. А. Методология профессионально-педагогических исследований : учебное пособие / Л. А. Шипилина. – Омск : ОмГПУ, 2018. – 282 с. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/112947>.

51. Шевцова, И.С. Психология самооценки у детей дошкольного возраста / И.С.Шевцова. - Ярославль: Издательство ЯГПУ, 2015. – 203с. – Текст : непосредственный.

52. Шумилова, Г.Ф. Особенности формирования самооценки у старших дошкольников / Г.Ф.Шумилова // Психолог в детском саду. - 2012. - № 3. - С. 45-49. – Текст : непосредственный.

53. Шукшина, Т. И. (ред.) Научно-методическое обеспечение практико-ориентированной подготовки педагога в условиях инновационной образовательной среды вуза: монография / Т.И.Шукшина. - Саранск: МГПИ им. М.Е. Евсевьева, 2019.- 178 с. [Электронный ресурс]. - URL: <https://e.lanbook.com/book/163544>. – Текст : электронный.

54. Якобсон, С.Г. Адекватная самооценка как условие нравственного воспитания дошкольников / С.Г. Якобсон, Г.И. Морева // Вопросы психологии. – 1983. – №8. – С. 55–61. – Текст : непосредственный.

55. Kirk S. Educating Exceptional Children. 9th ed. Boston: Houghton Mifflin Company, 2000. P.590.

56. Lindsay G. Self esteem of children with_specific speech and language difficulties / G. Lindsay, J. Dockrell, B. Letchford // Child Language Teaching and Therapy. 2002. Vol. 18. № 2. P. 125-143.

ПРИЛОЖЕНИЕ А

Лесенка (автор В.Г Щур)

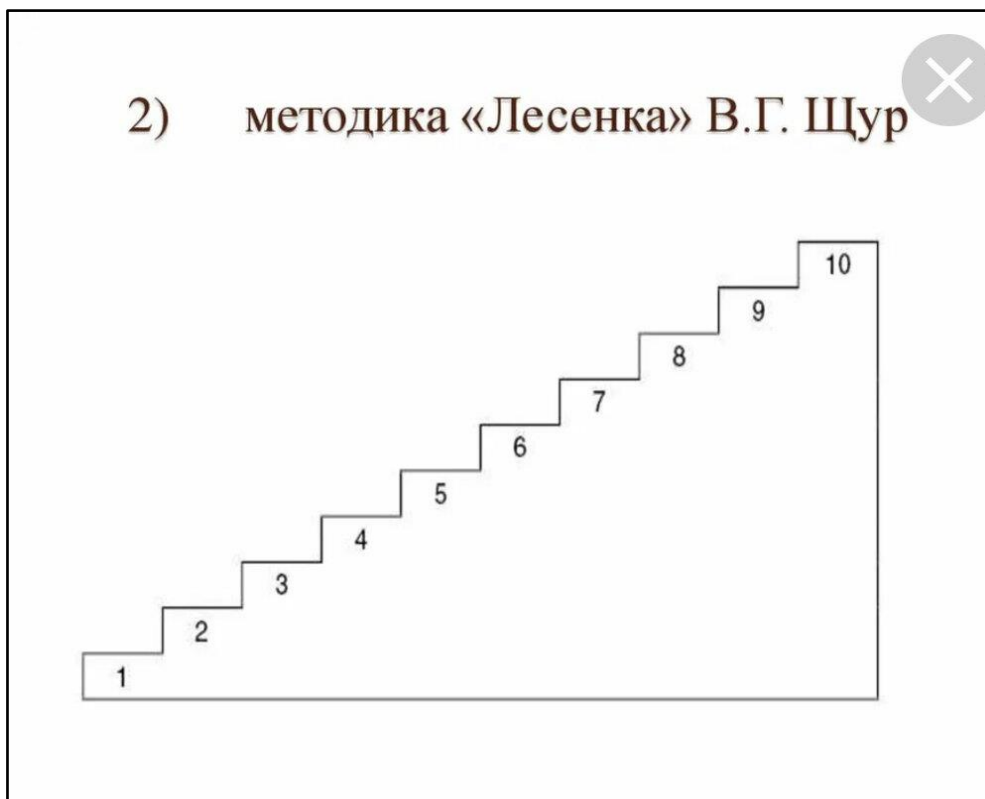


Рисунок А.1 – Методика Лесенка

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

Шкала воспринимаемого стресса (Автор: В. White (2014). Адаптация: Н. Е. Харламенкова и др. (2024))

ШКАЛА ВОСПРИНИМАЕМОГО СТРЕССА ДЛЯ ДЕТЕЙ	
ИНСТРУКЦИЯ	
Вспомни, пожалуйста, как ты себя чувствовал и о чем думал последнюю неделю. Я буду задавать тебе вопросы, а ты для каждого из них клади фигурку на ту ступеньку, которая лучше всего описывает твой ответ.	
1 = такого не было никогда	
2 = иногда было	
3 = довольно часто было	
4 = было все время или почти все время	
Утверждение	Ответ
1. За прошедшую неделю как часто ты торопился/торопилась или спешил(а)?	1 2 3 4
2. За прошедшую неделю как часто ты переживал(а), что у тебя очень много дел?	1 2 3 4
3. За прошедшую неделю как часто ты переживал(а) из-за того, что у тебя что-то не получилось?	1 2 3 4
4. За прошедшую неделю как часто твои родители (опекуны) помогали тебе чувствовать себя лучше?	1 2 3 4
5. За прошедшую неделю как часто твои родители (опекуны) давали тебе понять, что любят тебя?	1 2 3 4
6. За прошедшую неделю как часто ты нервничал(а) или волновался/волновалась?	1 2 3 4
7. За прошедшую неделю как часто ты сердился/сердилась?	1 2 3 4
8. За прошедшую неделю как часто ты чувствовал(а) себя счастливым(ой)?	1 2 3 4
9. За прошедшую неделю как часто ты дрался или ругался/дралась или ругалась с друзьями?	1 2 3 4
10. За прошедшую неделю как часто ты играл(а) с друзьями?	1 2 3 4
ОБРАБОТКА РЕЗУЛЬТАТОВ:	
Шкала Дистресс — сумма баллов по пунктам 1, 2, 3, 6, 7, 9;	
Шкала Общее благополучие — сумма баллов по пунктам 4, 5, 8, 10.	

Рисунок Б.1 – Шкала воспринимаемого стресса

ПРИЛОЖЕНИЕ В

Бланк анкеты для родителей

Анкета для родителей Уважаемые родители! Просим вас ознакомиться и ответить на вопросы в нашей анкете Выберете или укажите подходящий вариант ответа Укажите имя ребёнка Состав родителей? оба родителя один родитель Наличие братьев и сестер Да нет Финансовое положение вашей семьи: хорошее удовлетворительное плохое Стрессовые события за последний месяц для ребенка: серьезная болезнь или смерть близкого человека ребенка развод нет стрессовых событий Отказ в получении желаемого материального объекта (игры/книжки) Частота конфликтов в семье за последний месяц: иногда редко часто Отношения с ребенком: хорошее удовлетворительное плохое Спасибо за участие!

Рисунок Б.1 – Бланк анкеты

ПРИЛОЖЕНИЕ Г

Общий результат эмпирического исследования по трем методикам

Таблица Г.1 - Общие результаты по всем методикам исследования

№ п/п	Номер садика	Пол, 1- муж, 2-жен	Возраст	Методика Лесенка, автор В.Г. Щур	Шкала воспринимаемого стресса		Анкета для родителей					
					Дистресс	Благополучие	Состав родителей	Наличие братьев и сестер да, нет	Финансовое положение вашей семьи	Стрессовые события за последний месяц для ребенка:	Частота конфликтов в семье за последний месяц:	Отношения с ребенком:
1	81	2	6	4	11	13	1	0	3	0	1	3
2	81	1	6	3	7	12	1	1	2	0	2	3
3	81	2	5	1	20	8	2	1	2	3	2	3
4	81	1	6	3	13	13	2	0	3	1	2	3
5	81	2	6	3	12	11	2	0	2	0	1	3
6	81	2	6	2	20	11	1	0	2	2	2	3
7	81	1	5	3	13	12	1	1	2	0	1	3
8	81	2	6	1	14	9	1	1	2	1	2	3
9	81	1	6	3	14	11	1	0	2	0	1	3
10	81	2	5	3	14	12	1	0	2	0	1	3
11	81	2	6	3	13	12	2	1	3	0	1	3
12	81	1	6	3	8	12	1	0	2	0	2	3
13	81	2	6	3	16	11	2	1	2	0	2	3
14	81	1	5	3	14	10	2	1	3	0	2	3
15	81	1	6	3	15	13	2	0	2	0	2	2
16	81	2	6	4	9	15	2	0	3	0	1	3
17	81	1	6	3	16	11	2	0	3	0	2	3
18	81	2	6	3	19	11	2	1	2	1	2	3
19	81	2	5	3	14	12	2	1	2	0	1	3

Продолжение таблицы Г.1

20	81	1	5	1	20	8	2	1	2	1	2	2
21	81	2	6	3	14	10	1	0	2	0	1	3
22	81	2	6	3	13	14	1	0	2	0	1	3
23	81	2	6	2	16	8	2	1	3	0	2	2
24	126	2	6	3	14	11	2	1	2	0	1	2
25	126	1	6	3	15	10	2	0	3	0	1	3
26	126	2	5	4	14	14	2	0	3	0	1	3
27	126	1	5	3	16	12	2	1	2	0	1	3
28	126	2	6	3	17	11	2	1	2	1	2	3
29	126	1	6	3	17	10	2	0	3	0	2	3
30	126	1	5	3	15	14	2	0	2	0	1	3
31	126	2	6	3	17	10	1	1	2	0	1	3
32	126	2	6	3	16	9	2	1	2	0	2	3
33	126	1	5	3	15	10	1	1	3	0	1	3
34	126	1	6	3	14	11	2	1	2	0	2	3
35	126	2	6	3	15	10	1	0	2	0	1	3
36	126	1	6	3	16	10	1	0	3	0	1	3
37	126	1	6	2	20	8	2	1	2	0	1	3
38	126	1	5	3	15	9	1	0	3	0	1	3
39	126	1	6	3	15	9	2	1	2	0	2	3
40	126	2	6	3	18	9	2	0	2	0	2	3
41	126	2	6	2	14	9	2	0	3	0	2	3
42	126	2	6	3	20	9	1	0	2	1	1	3
43	126	2	6	3	13	11	2	1	3	0	1	2
44	126	2	6	3	15	9	1	1	3	0	1	3
45	126	2	6	3	16	9	2	0	2	0	2	3
46	126	2	6	3	15	9	1	1	3	0	1	3
47	126	2	6	3	16	10	1	1	3	0	1	3
48	126	2	6	4	12	13	2	1	2	0	2	3
Среднее значение			5,77	2,88	14,90	10,73	1,60	0,52	2,38	0,23	1,46	2,90

ПРИЛОЖЕНИЕ Д

Корреляционные связи между самооценкой и факторами стресса

Таблица Д.1 - Корреляционные связи, с расчетом коэффициентов Пирсона

		Пол	Возраст	Самооценка	Дистресс	Благополучие	Состав_родител	Барт_сестра	Фин_полож_семьи	Стресс_событ	Конфликты	Отнош_с_ребен
Пол	Корреляция Пирсона	1	,268	,042	,076	-,028	-,045	,076	-,077	,171	-,110	,003
	Знч.(2-сторон)		,065	,777	,609	,851	,759	,606	,603	,245	,455	,984
	N	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48
Возраст	Корреляция Пирсона	,268	1	,127	-,108	-,084	-,036	-,126	,013	-,125	,203	-,024
	Знч.(2-сторон)	,065		,389	,465	,569	,809	,393	,931	,397	,166	,873
	N	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48
Самооценка	Корреляция Пирсона	,042	,127	1	-,497**	,626**	-,025	-,255	,221	-,597**	-,347*	,256
	Знч.(2-сторон)	,777	,389		,000	,000	,865	,080	,131	,000	,016	,079
	N	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48
Дистресс	Корреляция Пирсона	,076	-,108	-,497**	1	-,591**	,166	,127	-,170	,493**	,138	-,085
	Знч.(2-сторон)	,609	,465	,000		,000	,259	,389	,249	,000	,351	,565
	N	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48
Благополучие	Корреляция Пирсона	-,028	-,084	,626**	-,591**	1	,045	-,291*	-,003	-,224	-,216	,103
	Знч.(2-сторон)	,851	,569	,000	,000		,761	,045	,983	,127	,141	,486
	N	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48

Продолжение таблицы Д.1

		Пол	Возраст	Самооценка	Дистресс	Благополучие	Состав_родител	Барт_сестра	Фин_полож_семы	Стресс_событ	Конфликты	Отнош_с_ребен
Состав_родител	Корреляция Пирсона	-,045	-,036	-,025	,166	,045	1	,162	,011	,026	,403**	-,276
	Знч.(2-сторон)	,759	,809	,865	,259	,761		,272	,941	,862	,005	,058
	N	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48
Барт_сестра	Корреляция Пирсона	,076	-,126	-,255	,127	-,291*	,162	1	-,118	,090	,129	-,191
	Знч.(2-сторон)	,606	,393	,080	,389	,045	,272		,423	,541	,382	,195
	N	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48
Фин_полож_семы	Корреляция Пирсона	-,077	,013	,221	-,170	-,003	,011	-,118	1	-,230	-,194	-,018
	Знч.(2-сторон)	,603	,931	,131	,249	,983	,941	,423		,117	,186	,905
	N	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48
Стресс_событ	Корреляция Пирсона	,171	-,125	-,597**	,493**	-,224	,026	,090	-,230	1	,354*	,017
	Знч.(2-сторон)	,245	,397	,000	,000	,127	,862	,541	,117		,014	,909
	N	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48
Конфликты	Корреляция Пирсона	-,110	,203	-,347*	,138	-,216	,403**	,129	-,194	,354*	1	-,097
	Знч.(2-сторон)	,455	,166	,016	,351	,141	,005	,382	,186	,014		,512
	N	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48
Отнош_с_ребен	Корреляция Пирсона	,003	-,024	,256	-,085	,103	-,276	-,191	-,018	,017	-,097	1
	Знч.(2-сторон)	,984	,873	,079	,565	,486	,058	,195	,905	,909	,512	
	N	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48

** . Корреляция значима на уровне 0.01 (2-сторон.).

* . Корреляция значима на уровне 0.05 (2-сторон.).

ПРИЛОЖЕНИЕ Е

Буклет

ГБДОУ
«Детский сад № 81»



Как поддерживать самооценку детей в стрессовых ситуациях



Подготовила
педагог-психолог Зарашина А.А.

Самооценка = уровень способностей /
уровень притязаний



Нужно учить ребёнка самого замечать хорошие моменты в жизни — позитивный взгляд на жизнь сильно влияет и на самочувствие и на настроение.

Факторы, повышающие самооценку:

- любовь важного взрослого; (родитель, педагог, опекун и т.д.)
- уважение чувств ребенка;
- спокойная домашняя атмосфера;
- поддержка и похвала;
- возможность принятия самостоятельных решений.

Факторы, понижающие самооценку ребенка:

- сравнение с другими детьми;
- сравнение с какими-то недостижимыми образами для подражания;
- критика;
- игнорирование чувств ребёнка и особенностей его характера;
- недостаточное внимание к мнению ребёнка;
- неуважительная или конфликтная атмосфера в семье;
- регулярные наказания без достаточного количества похвалы и эмоциональной поддержки.

Рисунок Е.1 - Буклет



Стресс сопровождает человека с момента его рождения. Это механизм защиты внутреннего мира ребенка. Любое изменение привычного для него уклада жизни может привести к стрессу.

Почему одни дети более стрессоустойчивы, чем другие? Исследования показывают, что существует множество различий между теми детьми, которые способны успешно бороться со стрессами, и теми, кто не способен к такой борьбе. Дети, которые хорошо управляют собой в стрессовых ситуациях, как правило, имеют высокую самооценку, хорошее чувство юмора, ощущение контроля над своей жизнью, сплоченную семью и ее четкую организацию (правила/ограничения), открытое общение и теплые, доверительные взаимоотношения с родителями, хорошие отношения с друзьями, а также одобрение и признание за свои достижения.

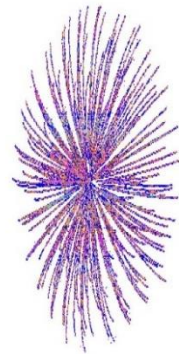
Родители должны готовить своих детей к встрече с потенциально стрессовыми ситуациями.

Факторы стресса:

- ✚ отказ в получении желаемого материального объекта (игрушка и т.д.);
- ✚ конфликтные ситуации в семье;
- ✚ серьезная болезнь или смерть близкого человека;
- ✚ адаптация к новым событиям, условиям.

Устойчивость к стрессу закладывается в семье. Когда ребенок чувствует, что есть защита — и это его родители, — ему не страшно идти в сад, школу и самостоятельную жизнь.

Самым важным для ребенка, испытывающего стресс, является присутствие рядом родителей. Он должен ощущать, что вы с ним и что на вас можно положиться. Во времена пугающей неизвестности стабильность в отношениях с родителями позволяет ребенку почувствовать опору. И это та основа, которая будет способствовать овладению со стрессом и поддерживать самооценку ребенка.



Как родителям помочь ребенку справиться со стрессом:

Сохранять спокойную, доброжелательную атмосферу в семье.

Доброжелательное спокойствие членов семьи поможет придать ребенку уверенность, стабилизирует ситуацию.

Стараться регулярно разговаривать с ребенком на темы, связанные с его переживаниями, чувствами, эмоциями.

Обязательно обсуждайте ближайшее и далекое будущее. Старайтесь строить (но не навязывать) перспективы будущего совместно с ребенком.

Делитесь своими переживаниями, мыслями, рассказывайте честные истории из жизни, в том числе о преодолении вами трудных жизненных ситуаций.

Обычный разговор по душам способен заставить ребенка поверить в свои силы. Посочувствуйте, скажите, что вы понимаете, как ему сейчас трудно.

Увеличить количество физического контакта.

Почаще обнимайте ребенка, дарите ему свое тепло.

Дети, которые чувствуют поддержку и искреннее сочувствие родителей, справляются со стрессом успешнее.

Поощрять физическую активность ребенка.

Стресс — это, прежде всего, физическая реакция организма, поэтому эффективно бороться с ним ребенку поможет любая деятельность, требующая физических усилий: уборка по дому, физические упражнения, пение, танцы.

Рисунок Е.2 - Буклет

ПРИЛОЖЕНИЕ Ж

Результаты по методике Лесенка, автор В.Г Щур после участия детей в занятиях

Таблица Ж.1 – Результаты по методике Лесенка, В.Г. Щур после участия детей в занятиях

№ п/п	Методика Лесенка, автор В.Г. Щур после участия занятиях
1	4
2	3
3	2
4	3
5	3
6	3
7	3
8	3
9	3
10	3
11	4
12	3
13	3
14	3
15	3
16	4
17	3
18	3
19	3
20	2
21	3
22	4
23	3
24	3
25	3
26	4
27	3
28	3
29	3
30	3
31	3
32	3
33	3
34	3

№ п/п	Методика Лесенка, автор В.Г. Щур после участия занятиях
35	3

Продолжение таблицы Ж.1

№ п/п	Методика Лесенка, автор В.Г. Щур после участия занятиях
36	3
37	2
38	3
39	3
40	3
41	3
42	3
43	3
44	3
45	3
46	3
47	3
48	4
Среднее значение	3,1