

аддикции упражнений сама физическая активность является объектом зависимости. Напротив, при вторичной аддикции упражнений неодолимая мотивация к физической активности связана с необходимостью уменьшить вес или изменить собственную фигуру.

Страдающим от аддикции упражнений людям свойственно неправильное распределение времени, искажение распорядка дня ввиду того, что они посвящают большее количество времени на спортивные упражнения, даже при наличии травм, невзирая на указания врача, они продолжают тренироваться. Вся их деятельность заключается только в проявлении физической активности, им не хватает времени и энергии на общение с родственниками, друзьями, коллегами по работе, а также на исполнение какие-либо других дел. Нарушенное функционирование в психической сфере проявляется в неспособности сконцентрироваться на какой-либо деятельности из-за постоянных мыслей о тренировках.

Чтобы избавиться от спортивной зависимости, нужно придерживаться следующих указаний:

- если целью тренировок становится стремление сбросить вес, то это следует делать постепенно. Быстрое похудение с помощью увеличенной физической нагрузки, так же как и с помощью строгой диеты, не даст хороших и долговременных результатов;
- питаться полноценно и правильно, чтобы восстанавливать силы и для того, чтобы во время тренировки сгорало как можно больше жира;
- отказаться от тренировок минимум на 1 неделю;
- после недельной передышки, ежедневно проходить пешком 30 минут, лучше на свежем воздухе, затем начать 30-минутные пробежки на протяжении второй недели;
- начать посещение спортивного зала по 30 минут в день, 2-3 раза в неделю, далее можно увеличить пребывание в зале до часа;
- главное - соблюдать умеренность в интенсивности тренировок и при переутомлении сделать перерыв в несколько дней;
- отдавать значительную часть времени отдыху и восстановлению мышц. Ежедневные тре-

нировки на грани истощения действуют несравнимо хуже на внешний вид человека и на его физическое и психическое состояние, чем сравнительно редкие, но полноценные тренировки;

– отдых между тренировками посвящать приятным делам, а также общению с друзьями и близкими;

– найти себе приятное занятие помимо спорта, чтобы тренировки не занимали большую часть времени человека.

Необходимо помнить, что спорт – это не цель, это лишь инструмент достижения цели. Можно не отказываться от спорта, но не следует попадать под его зависимость. Спорт не должен стать смыслом жизни человека, это всего лишь часть жизни, которая позволяющая в полной мере наслаждаться другими не менее важными ее аспектами.

### Библиографический список

1. *Егоров А.Ю., Уголев Д.А., Евсеев С.П.* Прыжок от наркотиков// Адаптивная физическая культура. 2001. № 1 (5). С. 28-29.
2. *Baekeland P.* Exercise deprivation // Arch. Gen. Psychiatry. 1970. V. 22. P. 365-369.
3. *Kjelsas E., Augestad L.B., Flanders D.* Screening of males with eating disorders // Eat. Weight Disord. 2003. Dec. V. 8. N. 4. P. 304-310.
4. *Murphy M.H.* Sport and drugs and runner's high (Psychophysiology) In J. Kremer and D. Scully (Eds). Psychology in Sport. London. Taylor & Francis. 1993.
5. *Sachs M., Pargman D.* Running addiction // In M.I. Sachs and G.W. Bulfone (Eds.) Running as Therapy: An Integrated Approach. Lincoln. NE. University of Nebraska Press. 1984. P. 231-252.

**Е.В. Гущина, В.А. Лебедева**  
Представительство РГППУ в г. Ирбит,  
РГППУ, г. Екатеринбург

### Страхи и тревожность у детей дошкольного возраста и способы коррекции

В ситуации социальной нестабильности в наше время на современного ребенка обру-

шивается множество неблагоприятных факторов, которые способны не только затормозить развитие потенциальных возможностей личности, но и повернуть процесс ее развития вспять. Поэтому большое внимание проблеме страха у детей уделяется в работах отечественных психологов и психотерапевтов (А.И. Захаров, А.Я. Варга, А.С. Спиваковская, М.А. Панфилова, Г.П. Лаврентьева, И.Е. Кулинцова). В своих работах они отмечают рост числа детей с разнообразными страхами и тревожностью.

Актуальность исследования: страх является самой опасной из всех эмоций. Боязливость в дошкольном возрасте не является устойчивой чертой характера и относительно обратима при адекватном к ней подходе со стороны взрослых, т.е. педагогов и родителей.

Психика ребенка отличается обостренной ранимостью, восприимчивостью, неспособностью противостоять неблагоприятным воздействиям. Страх требует особого внимания психологов, педагогов и родителей, так как при наличии таких страхов ребенок становится напряженным, скованным. Его поведение характеризуется пассивностью, развивается замкнутость. В связи с этим остро встает вопрос ранней диагностики детских страхов.

В связи с этим, наиболее актуальной для практической психологии и педагогики, является задача поиска наиболее эффективных путей выявления и преодоления психического неблагополучия ребёнка дошкольного возраста.

Объект исследования - страхи и тревожность как психолого-педагогическое явление.

Предмет исследования – особенности проявления страхов и тревожности у детей дошкольного возраста.

Цель исследования: изучение страхов и тревожности у детей дошкольного возраста и определение способов их коррекции.

В ходе планирования нашего исследования были сформулированы следующие гипотезы:

1) возрастные группы детей 4 – 5 и 6 – 7 лет имеют свои специфические страхи, т.е. различаются;

2) в зависимости от уровня тревожности, с точки зрения оценки родителей специфика и степень страха будут различны.

3) детские страхи взаимообусловлены повышенной тревожностью ребёнка.

В ходе изучения литературы по данной теме мы выяснили, что детские страхи – явление обычное для детского развития. Каждый страх или вид страхов появляется только в определенном возрасте, т.е. у каждого возраста есть «свои» страхи, которые в случае нормального развития со временем исчезают. Появление определенных страхов совпадает во временном отношении со скачком в психомоторном развитии ребенка. Детские страхи являются важным звеном в регуляции поведения ребенка и в целом имеют положительный адаптационный смысл, и если к ним правильно относиться, понимать причины их появления чаще всего исчезают бесследно.

При разграничении понятий страха и тревоги А.И. Захаров (доктор психологических наук) первоначально выделяет в них общий компонент в виде беспокойства.

Реально в повседневной жизни чаще присутствуют и страх, и тревога; преобладание одного или другого из них зависит от психической структуры личности, жизненного опыта и обстоятельств.

В исследовании нами были использованы психодиагностические методики для выявления страхов и оценки тревожности для детей дошкольного возраста и их родителей.

Исследование проводилось на базе МКДОУ детский сад «Золотой петушок», расположенного на территории посёлка Пионерский Ирбитского района, Свердловской области. В исследовании участвовали 60 детей и 60 родителей.

Для исследования были выбраны именно эти возрастные группы, потому что психологи обращают особое внимание на 4 – 5 летних и 6 – 7 летних детей как наиболее подверженных определенным видам страхов: 4 года – общее количество страхов у детей снижается, и 6 – 7 лет, когда количество страхов возрастает.

Перед началом исследования было проведено родительское собрание, где родители были ознакомлены с процедурой исследования и дали своё согласие на её проведение. На этом же родительском собрании родители заполнили

анкеты, необходимые для определения тревожного ребёнка в группе.

Диагностика детей осуществлялась индивидуально с каждым ребёнком в дневные часы на базе образовательного учреждения. Дети приглашались в методический кабинет, в котором была создана благоприятная для них атмосфера. Все методики проводились в форме игры т.к. она является основным видом деятельности детей дошкольного возраста. Сначала с детьми обговаривались правила, а затем проводились сами методики. Бланки методик заполняет сам педагог, т.к. дети дошкольного возраста ещё не умеют писать. Для предупреждения переутомления детей были соблюдены временные рамки – не более 15 – 20 минут для каждого ребёнка.

Для достижения поставленных нами целей исследования и проверки гипотез все эмпирические данные были подвержены математико-статистическому анализу.

Первоначально для выявления наличия страхов у детей была проведена проективная методика «Рисунок несуществующего животного», при помощи которой мы выявили детей с проявлениями страха. При анализе рисунков особое внимание уделялось изображению глаз, большие глаза с зачернением указывают на наличие страхов. В подвыборке детей 4 – 5 лет наличие страха было обнаружено у 23% детей, а во второй подвыборке (6 – 7 летних) у 37% детей.

По составу данный тест - ориентировочный и как единственный метод исследования обычно не используется и требует объединения с другими методами исследования.

По методике «Тест тревожности», у всех детей, участвовавших в исследовании, уровень тревожности – средний, т.е. дети не испытывают сильного опасения и беспокойства.

Средний уровень тревожности характеризует данных детей, как вполне нормально развивающихся, поскольку тревожность в этом возрасте должна проявляться. Средний уровень тревожности может свидетельствовать о ситуативной тревожности, т.е. проявления тревожности в данный момент в другое время может не подтвердиться.

Для изучения выраженности различных страхов была применена методика М.А. Панфиловой «Страхи в домиках». На основании полученных данных высокий уровень страха у детей 4 – 5 лет проявляется по таким интегральным показателям как: «Страх смерти», «Пространственные страхи» «Страхи, связанные с причинением физического ущерба», «Страхи животных и сказочных персонажей». Менее всего проявляются «Медицинские страхи», «Страхи кошмарных снов и сновидений».

В подготовительной группе также наблюдается высокий уровень по показателям «Страх смерти» и «Страхи животных и сказочных персонажей». А другие страхи выражены менее.

По представленным данным мы можем предположить, что есть свои специфические страхи и у первой и у второй подвыборки. Несмотря на то, что группы детей 4 – 5 и 6 – 7 лет по теории периодизации относятся к одному возрастному периоду, Захаров предлагает разделение страхов по возрастным нормам. Он утверждает, что на каждом из этапов своего развития дети испытывают различные страхи.

Проверяя выдвинутую нами гипотезу 1, мы сравнивали первую и вторую подвыборку по специфике проявления страхов в этих группах. Поскольку закон распределения отличается от нормального, для сравнительного анализа нами был выбран непараметрический критерий Манна-Уитни.

В ходе сравнительного анализа мы выявили, что достоверных различий по тревожности и разным показателям страха между подвыборками не обнаружено. Это может быть связано с тем, что для проверки данной гипотезы выборка количественно мала, но на уровне тенденций можно сказать, что по страхам кошмарных снов и сновидений группы различаются.

Далее мы предположили, что проявление страхов может быть различным у детей с учётом оценки тревожности со стороны родителей. Для этого вся выборка испытуемых была разделена на три группы в соответствии с уровнями выраженности тревожности по мнению родителей. Для этого мы использовали непараметрический Н критерий Краскела-Уоллеса.

По результатам данного анализа были выявлены достоверные различия по шкалам: «медицинские страхи» и «пространственные страхи». Причины возникновения медицинских страхов связаны с болью, которая сама по себе является источником сильных негативных эмоций, а причины возникновения пространственных страхов рассматриваются в качестве естественного сигнала опасности. Вторая гипотеза нашего исследования также подтвердилась.

Гипотеза о том, что детские страхи взаимообусловлены повышенной тревожностью ребёнка, была проверена при помощи корреляционного анализа с использованием непараметрического критерия Спирмена.

Поскольку между разновозрастными группами испытуемых не было выявлено особых различий в проявлении страхов, мы провели корреляционный анализ в целом на всей выборке. В результате получили одну положительную межкорреляционную взаимосвязь на среднем уровне значимости между тревожностью и интегральным показателем «Медицинских страхов». В связи с этим мы решили провести корреляционный анализ и по выборке 4 – 5 лет и по выборке 6 – 7 лет. По группе детей 4 – 5 лет взаимосвязей не обнаружено. А по выборке детей 6 – 7 лет были выявлены три положительные взаимосвязи между «тревожностью» и «медицинскими страхами», «страхами кошмарных снов и сновидений» и «пространственными страхами», причём 2 из них на высоком уровне, а одна на уровне средней значимости.

В результате этого можем сделать вывод, что при повышении тревожности у детей подготовительной к школе группы будет увеличиваться проявление «медицинских страхов» (боязнь уколов, врачей, болезни и боли), причины возникновения данного страха связаны с болью, которая сама по себе является источником сильных негативных эмоций; «страхов кошмарных снов и сновидений», причиной которых может быть чувство страха и ужаса пережитого в прошлом, эмоциональный след, который сохраняется в памяти; и «пространственными страхами» (высоты, воды, замкнутых пространств).

Можно сказать о том, что существует прямо пропорциональная зависимость между этими показателями. И наоборот, поскольку показатель корреляции имеет положительное значение, то взаимосвязь имеет прямопропорциональную зависимость.

Подводя итоги, можем сказать, что гипотезы, сформулированные в нашем исследовании – подтвердились.

А поскольку нами были выявлены определенные специфические страхи у детей разного дошкольного возраста и с разным уровнем тревожности, то необходимо было разработать комплекс коррекционных занятий по профилактике детских страхов. Профилактика состоит, прежде всего, в воспитании таких качеств как оптимизм, уверенность в себе, самостоятельность, которые будут помогать справляться с проявлениями детских страхов.

*И.С. Колесникова*  
РГППУ, г. Екатеринбург

### **Пищевая зависимость**

Проблема пищевой аддикции актуальна, так как в наше время существует мода на стройную фигуру. Глянцевые журналы, интернет, телевидение, а так же СМИ навязывают стандарты красоты, поэтому многие девушки страдают тяжелейшими пищевыми расстройствами, такими как булимия или анорексия.

Социологи считают, что расстройство питания – серьезная и актуальная на сегодняшний день проблема западной цивилизации. Сейчас данная проблема захватывает и жителей России – как женщин, так и мужчин.

Булимия заключается в потребности частого приёма пищи, причина которого может быть не связана с чувством голода. Пищевая зависимость – наиболее социально-приемлемая форма аддикций, однако требует непростых форм коррекции.

Человек способен понимать вред пищевой зависимости, однако не способен самостоятельно прекратить переедание. В середине прошлого века специалистами было доказано, что переедание – это вид токсикологической зависимо-