

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г.
ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Педагогический институт

Кафедра социальной психологии образования и развития

**ФОРМИРОВАНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ У
СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

АВТОРЕФЕРАТ
ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ
БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

Студентки 4 курса 442 группы
направления 44.03.02 Психолого-педагогическое образование
профиля «Психология образования и социальной сферы»
факультета психолого-педагогического и специального образования

ФИЛИМОНОВОЙ ВЕРОНИКИ АЛЕКСАНДРОВНЫ

Научный руководитель
канд. педагог. наук, доцент _____ Т.В. Хуторянская
подпись _____ дата _____

Зав. кафедрой
доктор психол.наук, профессор _____ Р.М. Шамионов
подпись _____ дата _____

Саратов 2026

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования обусловлена динамичными трансформациями современного социума, предъявляющими повышенные требования к адаптивным ресурсам личности и способности субъекта к эффективной регуляции психоэмоциональных состояний уже на ранних этапах онтогенеза. В условиях интенсификации информационных нагрузок и ускоренного темпа жизни наблюдается рост внутреннего напряжения у детей, что провоцирует возникновение таких негативных проявлений, как повышенная тревожность, эмоциональная лабильность и раздражительность. Дошкольный возраст является критически важным периодом, в котором происходит интенсивное формирование основных структур личности и становление эмоционально-чувственной сферы, выступающей фундаментом для дальнейшей социализации и психического развития.

В связи с этим проблема формирования эмоциональной устойчивости как способности поддерживать психофизиологический гомеостаз и сохранять продуктивность деятельности в стрессогенных условиях приобретает особую значимость. Современный государственный образовательный стандарт предъявляет высокие требования к результатам личностного развития обучающихся, подчеркивая необходимость формирования жизнестойкости и эмоционального интеллекта.

Однако в педагогической практике зачастую сохраняется приоритет когнитивного развития в ущерб аффективному, что создает потребность в разработке целостных систем формирования эмоциональной устойчивости, в том числе посредством игровых технологий, являющихся ведущим видом деятельности в дошкольном детстве.

Теоретический анализ проблемы базируется на трудах отечественных ученых, таких как Л. С. Выготский, А. Н. Леонтьев, Л. И. Божович, А. В. Запорожец, С. Л. Рубинштейн, а также на исследованиях зарубежных авторов, включая Г. Ю. Айзенка, Р. Лазаруса, Г. Селье и Д. Гоулмана.

Объект исследования - эмоциональная устойчивость детей старшего дошкольного возраста.

Предмет исследования - формирования эмоциональной устойчивости у старшего дошкольного возраста.

Цель - изучить особенности формирования эмоциональной устойчивости у детей старшего дошкольного возраста.

Гипотеза: предполагается, что реализация экспериментальной программы, позволит повысить эмоциональной устойчивости у детей старшего дошкольного возраста.

Задачи:

1. Изучить и проанализировать научную литературу по теме исследования.

2. Выявить особенности проявления эмоциональной неустойчивости у детей старшего дошкольного возраста.

3. Разработать экспериментальную программу по повышению эмоциональной устойчивости у детей старшего дошкольного возраста.

4. Проследить динамику повышения уровня эмоциональной устойчивости у детей старшего дошкольного возраста в процессе реализации экспериментальной программы.

Методологическую основу работы составили теоретические методы (анализ, синтез, обобщение научной литературы) и эмпирические методы, включающие диагностический инструментарий для оценки эмоциональной сферы и уровня школьной мотивации:

1. Методика «Кактус» (М.А. Панфилова).

2. Методика «Диагностика способности к эмпатии» (А. Мехрабиен в адаптации для детей).

3. Методика «Закончи историю» (Г.А. Урунтаева, Ю.А. Афонькина, на основе идеи Р.С. Немова).

А также методы математической статистики (U-критерий Манна-Уитни) для подтверждения достоверности полученных данных.

Практическая значимость исследования состоит в возможности интеграции разработанной программы и полученных результатов в деятельность дошкольных образовательных организаций для повышения адаптивных возможностей воспитанников.

База исследования представлена воспитанниками старших групп Гимназии №66 Приморского района, города Санкт-Петербург в количестве 40 человек (20 человек в экспериментальной группе и 20 человек в контрольной группе).

Структура выпускной квалификационной работы общим объемом 154 страницы включает введение, две главы, заключение, список использованных источников из 57 наименований и приложения.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Первая глава « Теоретические основы формирования эмоциональной устойчивости у старших дошкольников посредством игровых технологий» позволила провести теоретическое исследование по трем основным аспектам.

1. Эмоциональная устойчивость как психолого-педагогический феномен.

Актуальность проблемы обусловлена воздействием динамики современного социума, предъявляющей повышенные требования к адаптивным ресурсам личности, в том числе к способности регулировать психоэмоциональные состояния. Ускоренный темп жизни и интенсификация информационных нагрузок провоцируют рост внутреннего напряжения, что зачастую приводит к формированию негативных психических состояний, таких как раздражительность, тревожность и депрессивные проявления. В этом контексте исследование эмоциональной устойчивости становится ключевым направлением в разработке как диагностических методик для оценки индивидуальной стрессоустойчивости, так и психотехнологий для ее развития. Однако несмотря на обширный корпус теоретических и эмпирических работ, в научном дискурсе сохраняется терминологическая полисемия, требующая концептуального синтеза. Целью настоящего исследования является системный анализ существующих определений эмоциональной устойчивости и формулировка обобщающего определения.

ления, позволяющего преодолеть имеющиеся теоретические противоречия.

Таким образом, анализ эволюции понятийного аппарата позволяет заключить, что современное понимание эмоциональной устойчивость интегрирует достижения как отечественной (через призму системного подхода и ситуационной специфики), так и зарубежной психологии (через концепции стрессоустойчивости, выносливости и эмоционального интеллекта), формируя многомерную модель для исследования адаптационного потенциала личности.

2 Возрастные особенности эмоциональной сферы старших дошкольников (5-7 лет).

Дошкольный возраст можно охарактеризовать как период, в котором эмоции и чувства приобретают доминирующую и регулирующую функцию по отношению ко всем остальным психическим процессам. Анализ психолого-педагогической литературы свидетельствует, что эмоциональные реакции детей данного возраста первоначально возникают в ходе непосредственного взаимодействия с яркими, привлекательными объектами окружающей среды. Чувственные процессы составляют сущностную область эмоциональной жизни ребенка, энергетизируя и направляя все его психические функции. В связи с этим формирование эмоциональных образов и развитие эмоциональной саморегуляции следует рассматривать в качестве одной из ключевых целей и результатов воспитательного процесса.

Исследования подчеркивают, что развитие эмоциональной сферы должно быть направлено на формирование гармоничной личности. Важным показателем такой гармонии является сбалансированность интеллектуального и аффективного (эмоционального) развития. Пренебрежение этим принципом ведет к односторонней, гипертрофированной развитости отдельных качеств, чаще всего интеллекта. Это, в свою очередь, препятствует глубокому пониманию особенностей мышления и управления его развитием, а также не позволяет в полной мере осознать роль мощных регуляторов поведения, таких как мотивы и эмоции.

Таким образом, дошкольный период представляет собой сензитивную фазу для целенаправленного формирования эмоционального интеллекта, который лежит в основе гармоничного развития личности, обеспечивая взаимосвязь между когнитивными способностями и системой ценностных ориентаций будущего члена общества. Анализ педагогических и психологических исследований позволяет сделать вывод о том, что эмоции и чувства не возникают и не развиваются аутохтонно, не обладая собственной, изолированной историей. Их генезис и динамика детерминированы изменениями в системе личностных установок индивида и его отношении к социуму.

Проведённый анализ психолого-педагогической литературы позволяет заключить, что исследование становления эмоциональной сферы у детей 5–6 лет представляет существенную научную и практическую значимость.

3. Игровые технологии как средство формирования эмоциональной устойчивости. Игра, как деятельность, свободная от внешнего принуждения, подчинения, страха и прямой зависимости от мира взрослых, представляет собой психологически безопасное пространство для свободного самовыражения, исследования и рефлексии собственных чувств. Максимальный развивающий потенциал реализуется, когда игровое содержание представлено в острой, эмоционально насыщенной форме. Взаимосвязь игры и эмоционального состояния носит двунаправленный характер: генезис и совершенствование игровой деятельности стимулируют возникновение и развитие эмоций, а сформировавшиеся эмоциональные паттерны, в свою очередь, влияют на качество и сложность игры. Данные закономерности имеют возрастную специфику и варьируются в зависимости от уровня развития игровой деятельности.

В дошкольном детстве наблюдаются закономерные преобразования эмоциональной сферы, выражющиеся в её усложнении и дифференциации. Происходит формирование новых видов эмоций, классифицируемых по различным основаниям (модальность, интенсивность, длительность и др.). При

этом эмоциональная восприимчивость и реактивность ребёнка в данный возрастной период превышает аналогичные показатели у взрослых. Социальное окружение, в особенности семейная среда и стиль воспитания, играют критически важную роль в становлении эмоционально-личностной сферы дошкольника. Благоприятная эмоциональная атмосфера в семье способствует развитию автономии, уверенности в себе, общему психологическому благополучию и формированию устойчивой ориентации на успех.

4. Обзор существующих программ и методик, направленных на развитие эмоциональной устойчивости дошкольников. Представленный обзор программ демонстрирует два основных подхода к интеграции развития ЭУ в образовательный процесс. Первый подход представлен специализированными парциальными программами («Академия Монсиков», «Жизненные навыки», «Тропинка к своему Я»), которые фокусируются исключительно на психоэмоциональном развитии.

Их сила – в глубокой, детальной проработке эмоциональной сферы, использовании метафор и специально разработанных инструментов (персонажи, ритуалы), что делает процесс для ребенка увлекательным и понятным. Второй подход – интеграция задач развития ЭУ в комплексные общеразвивающие программы («Радуга», «От рождения до школы»). Здесь развитие эмоциональной устойчивости является не отдельным курсом, а сквозной линией, вплетенной в всю жизнедеятельность группы.

Это способствует естественному, а не ситуативному, применению навыков. Эмпирические данные указывают на эффективность обоих подходов: специализированные программы дают более концентрированный и быстрый эффект в целевой области, в то время как интегративный подход обеспечивает устойчивость и генерализацию навыков в разных контекстах. Критически важным фактором успеха любой программы, как показывают исследования, является уровень эмоциональной компетентности и личностной зрелости самого педагога, выступающего моделью эмоционально устойчивого поведения.

Помимо комплексных программ, в арсенале педагогов-психологов и воспитателей находится широкий спектр конкретных методик, которые могут использоваться как в рамках программ, так и ситуативно, для решения актуальных задач развития ЭУ.

Вторая глава «Экспериментальное исследование эффективности применения игровых технологий в формировании эмоциональной устойчивости у старших дошкольников» включало три этапа: диагностическое обследование учащихся подросткового возраста (констатирующий), разработка и реализация экспериментальной программы по повышению учебной мотивации учащихся подросткового возраста (формирующий), повторное диагностическое исследование (контрольный). Экспериментальное исследование проводилось на базе дошкольного образовательного учреждения. В нём приняли участие 40 детей старшего дошкольного возраста (5–7 лет).

База исследования представлена воспитанниками старших групп Гимназии №66 Приморского района, города Санкт-Петербург.

Участники были разделены на две равные группы по 20 человек методом случайной выборки с учётом гендерного паритета (примерно равное количество мальчиков и девочек в каждой группе).

Экспериментальная группа (ЭГ): 20 детей, с которыми в дальнейшем проводились целенаправленные занятия с применением комплекса игровых технологий.

Контрольная группа (КГ): 20 детей, которые продолжали обучаться по стандартной образовательной программе без специального вмешательства.

Исследование носило констатирующее-формирующий характер и включало три этапа:

1. Констатирующий этап. Проведение первичной диагностики эмоциональной сферы детей в обеих группах с помощью подобранного методического комплекса. Цель – выявление исходного уровня эмоциональной устойчивости и сопутствующих показателей.

2. Формирующий этап. Проведение с детьми экспериментальной группы специально разработанного цикла занятий, направленного на формирование эмоциональной устойчивости через систему игровых технологий (сюжетно-ролевые, коммуникативные, дидактические игры, психогимнастика и др.). Контрольная группа на этом этапе не подвергалась специальному воздействию.

3. Контрольный этап. Повторная диагностика по тем же методикам в обеих группах после завершения формирующего этапа. Цель – оценка динамики и эффективности проведённой работы путём сравнения результатов ЭГ и КГ.

Методиками экспериментального исследования были: Методика «Кактус» (М.А. Панфилова); Методика «Диагностика способности к эмпатии» (А. Мехрабиен в адаптации для детей); Методика «Закончи историю» (Г.А. Урунтаева, Ю.А. Афонькина, на основе идеи Р.С. Немова). Математико-статистический анализ с применением U-критерия Манна-Уитни.

В основу формирующего этапа эксперимента была положена авторская программа, базирующаяся на интеграции игровых технологий и элементов сказкотерапии. Теоретическим обоснованием данного выбора послужило положение о ведущей роли игры в дошкольном онтогенезе и её способности выступать в качестве безопасного пространства для апробации различных моделей эмоционального реагирования. Реализованная программа включала в себя последовательные блоки, направленные на расширение эмоционального словаря детей, формирование навыков эмпатии и освоение техник снижения психоэмоционального напряжения. Цель программы: формирование эмоциональной устойчивости у детей старшего дошкольного возраста посредством целенаправленного использования комплекса игровых технологий с упором на литературные произведения.

Программа структурирована в виде цикла из 12 развивающих занятий продолжительностью 20–30 минут каждое, проводимых с периодичностью один-два раза в неделю.

По завершению реализации формирующего этапа исследований проводилась контрольная проверка. Сравнительный анализ результатов

исследования после завершения коррекционно-развивающей работы зафиксировал статистически значимые позитивные изменения в экспериментальной группе. Повторная диагностика с использованием U-критерия Манна-Уитни показала существенное повышение показателей эмоциональной устойчивости у детей данной группы по сравнению с контрольной. В частности, было отмечено снижение уровня школьной тревожности, нормализация самооценки и качественное улучшение навыков межличностного взаимодействия. Дети стали демонстрировать более высокую толерантность к стрессогенным воздействиям и способность сохранять продуктивность деятельности в условиях эмоционального напряжения. Таким образом, экспериментально доказано, что систематическое применение игровых технологий в сочетании с литературным материалом способствует эффективному формированию эмоциональной устойчивости старших дошкольников. Сформулированные в ходе исследования методические рекомендации для педагогов и родителей позволяют экстраполировать полученный опыт в широкую образовательную практику, обеспечивая оптимизацию процесса социализации и психологического благополучия воспитанников.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проведенное исследование, посвященное теоретическому анализу и экспериментальной проверке формирования эмоциональной устойчивости у детей старшего дошкольного возраста посредством игровых технологий, позволило достичь поставленной цели и решить комплекс взаимосвязанных задач.

Теоретическое исследование сущности и потенциала игровых технологий позволило обосновать их в качестве ведущего средства формирования эмоциональной устойчивости. Игра, будучи ведущей деятельностью дошкольника, представляет собой психологически безопасное пространство для проживания и отреагирования широкого спектра эмоций, моделирования сложных социальных ситуаций, освоения новых поведенческих стратегий и

рефлексии собственных действий. Комплексный обзор существующих программ показал, что наибольший эффект достигается при системном использовании различных видов игр: сюжетно-ролевых, дидактических, коммуникативных, психогимнастических и игровых упражнений, направленных на развитие эмоциональной осведомленности, эмпатии и навыков саморегуляции.

Разработанная и апробированная в ходе эксперимента программа формирования эмоциональной устойчивости доказала свою эффективность. Программа была построена на принципах системности, возрастной адекватности и интеграции в режимные моменты и образовательную деятельность детского сада. Результаты контрольного этапа эксперимента, подкрепленные методами математической статистики, показали значимые позитивные изменения в экспериментальной группе по сравнению с контрольной. У детей экспериментальной группы существенно возрос уровень эмоциональной осведомленности, улучшились показатели эмпатии и способности к коопérationи, снизилась частота и интенсивность негативных эмоциональных всплесков, уменьшились проявления агрессии и тревожности в конфликтных ситуациях. Воспитатели отметили, что дети стали чаще использовать вербальные средства для выражения своих чувств и просьб, проявлять больше инициативы в совместной деятельности и демонстрировать большую самостоятельность в разрешении мелких споров.

Таким образом, выдвинутая в исследовании гипотеза полностью подтвердилась: формирование эмоциональной устойчивости у старших дошкольников действительно протекает более эффективно при внедрении в образовательный процесс специально разработанной программы, основанной на системном использовании комплекса игровых технологий.

Полагаем, что гипотеза исследования доказана, цель достигнута, задачи выполнены.