

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

подпись

дата

Т.В. Хуторянская

Зав. кафедрой

доктор психол.наук, профессор

подпись

дата

Р.М. Шамионов

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 дефиниций эмоциональной устойчивости и формулировка обобщающего опреде-

ления, позволяющего преодолеть имеющиеся теоретические противоречия.

Таким образом, анализ эволюции понятийного аппарата позволяет заключить, что современное понимание эмоциональной устойчивости интегрирует достижения как отечественной (через призму системного подхода и ситуационной специфичности), 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, выражающиеся 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 кооперации, 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.