

ПСИХОЛОГИЯ

УДК 373.24

С. Н. Гамова

ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ СТАРШИМИ ДОШКОЛЬНИКАМИ

Представлены результаты констатирующего эксперимента, направленного на изучение уровня развития эмоциональной устойчивости у детей старшего дошкольного возраста. В качестве основных методов, позволяющих оценить эмоциональное состояние ребенка и выявить особенности проявления эмоциональной устойчивости, использовались наблюдение за поведением детей при взаимодействии с воспитателем и со сверстниками, беседы с детьми и педагогами, анкетирование воспитателей и родителей, проективные тесты. Определены критерии и показатели эмоциональной устойчивости детей: адекватность эмоционального реагирования ребенка при взаимодействии с окружающей действительностью; сила выраженности переживаемых эмоций; стабильность особенностей эмоционального реагирования. Анализ экспериментальных данных позволил выделить три уровня проявлений эмоциональной устойчивости детей старшего дошкольного возраста. Предложено авторское определение понятия «эмоциональная устойчивость» применительно к детям дошкольного возраста.

Ключевые слова: эмоции, эмоциональная устойчивость, дети дошкольного возраста, критерии и показатели эмоциональной устойчивости, уровни проявлений эмоциональной устойчивости.

Многоплановые структурные преобразования, которые происходят в социальной, экономической, культурной сферах российского общества, ставят огромное число проблем, вызывая духовное, интеллектуальное, эмоциональное, физическое напряжение человека. Многими исследователями фиксируются у детей и взрослых повышенная тревожность, агрессивность, качественные изменения в межличностных, межгрупповых отношениях, недостаток ответственности в отношении к различным обстоятельствам жизни. Между тем высокий уровень эмоциональной устойчивости обеспечивает положительный результат общения, взаимодействия детей со сверстниками и взрослыми, способствует качественному усвоению знаний, формированию умений и в целом успешному обучению в дальнейшем в школе. Эмоционально устойчивый человек продуктивен и успешен в профессии, личной жизни. То есть в конечном счете высокий уровень эмоциональной устойчивости способствует повышению стабильности общества в целом. Поэтому в настоящее время актуализировались задачи осмысления особенностей психического развития современных детей, в частности их эмоциональной устойчивости, обеспечивающей положительные результаты общения, обучения в школе, социализации.

Исключительное значение эмоций в развитии личности ребенка подчеркивали Л. А. Аброян, Л. С. Выготский, А. В. Запорожец, А. Д. Кошелева и др. [1–4]. Эмоции оказывают влияние практически на все сферы психического развития – регуля-

цию поведения, овладение ребенком средствами и способами взаимодействия с другими людьми, поведение в группе сверстников, освоение социального опыта. Эмоции выступают как внешний знак внутреннего состояния, показатель социально-психического благополучия, индикатор личностного развития в дошкольном возрасте.

К важной группе эмоциональных явлений исследователи относят эмоциональную устойчивость как уравновешенное, спокойное эмоциональное состояние, способность сохранять стабильность психических и психомоторных процессов при сильных эмоциях (Л. М. Аболин, В. Э. Мильман, Я. Рейковский, М. И. Дьяченко, В. А. Пономаренко, О. А. Черникова и др.).

Проблема эмоциональной неустойчивости, эмоционального выгорания рассматривается многими исследователями на современном этапе. Н. Б. Буртова провела теоретическое и практическое исследование по проблеме формирования эмоционального выгорания у преподавателей вуза [5]. Е. Г. Таткина изучала синдром эмоционального выгорания медицинских работников [6]. Е. Л. Аршинская провела сравнительный анализ показателей школьной тревожности, самочувствия, активности, настроения у школьников с различными показателями учебной нагрузки. Были разработаны рекомендации по психопрофилактике учебных перегрузок в рамках взаимодействия участников образовательного процесса [7].

Исследования А. Д. Кошелевой, И. В. Фаустовой и др. показывают, что устойчивое положитель-

ное, комфортное эмоциональное состояние ребенка является основой всего отношения дошкольника к миру и влияет на особенности переживания семейной ситуации, познавательную сферу, эмоционально-волевую, стиль переживания стрессовых ситуаций, отношение со сверстниками [4, 8].

Терминологический анализ понятия «эмоциональная устойчивость» позволил уточнить определение данного понятия применительно к детям дошкольного возраста. Эмоциональная устойчивость ребенка дошкольного возраста может быть рассмотрена как один из базовых компонентов психического здоровья и индивидуальная характеристика эмоциональной сферы, выражающаяся в адекватности эмоционального реагирования ребенка при взаимодействии с окружающей действительностью, оптимальной силе выраженности переживаемых эмоций, стабильных особенностях эмоционального реагирования и обеспечивающая его успешную адаптацию в социуме [9].

Данное исследование проводилось на базе МДОУ (муниципальных дошкольных образовательных учреждений) г. Ельца и Елецкого района Липецкой области, целью которого явилось изучение особенностей проявления эмоциональной устойчивости у детей старшего дошкольного возраста.

В ходе исследования были определены следующие критерии и показатели эмоциональной устойчивости старших дошкольников: адекватность эмоционального реагирования ребенка при взаимодействии с окружающей действительностью (содержание эмоционального реагирования ребенка при взаимодействии с окружающими людьми в привычной и эмоциогенной обстановке); сила выраженности переживаемых эмоций (интенсивность эмоциональных проявлений, эмоциональная лабильность, длительность эмоциональной реакции); стабильность особенностей эмоционального реагирования (эмоциональный фон, модальное содержание, экспрессивность при эмоциональном реагировании, отсутствие эмоциональных отклонений).

В качестве основных методов, позволяющих оценить эмоциональное состояние ребенка и выявить особенности эмоциональной устойчивости, использовано наблюдение за поведением детей при взаимодействии с воспитателем и со сверстниками (в процессе организованной деятельности, в режимные моменты и свободной игре); беседы с детьми и педагогами; анкетирование воспитателей и родителей; проективные тесты: тест на определение уровня тревожности (Р. Тэмпл, М. Дорки и Ф. Амен), проективные методики на выявление уровня самооценки старших дошкольников «Какой Я?» и «Лесенка» (автор В. Г. Щур); тест «Страхи в домиках» (автор А. И. Захаров) с целью диагностики наличия страхов у детей дошкольного возраста и др.

Первоначально было организовано наблюдение за детьми в различных видах деятельности, с помощью которого были выявлены основные поведенческие проявления эмоциональной устойчивости. Наблюдения за детьми происходили в естественной ситуации: в группе, на занятиях, на прогулке, во время прихода в детский сад и ухода из него. Обращалось внимание на такие параметры эмоциональных проявлений, как эмоциональный фон, выраженность эмоций, эмоциональная подвижность. В процессе наблюдения замечено следующее: кто всегда находится в центре игры, а кто молча наблюдает издали; какие эмоции преобладают – положительные или отрицательные; хотят ли дети играть вместе или избегают друг друга; какие отношения преобладают – доброжелательные или конфликтные; принимает ли ребенок чужую инициативу или сопротивляется ей; как ребенок реагирует на похвалу, внимание; какие эмоции испытывает ребенок, если что-то не получается и при выполнении нового, необычного задания.

Таким образом, в результате наблюдений за детьми был сделан вывод, что 30 % детей экспериментальной группы эмоционально неустойчивы. Это выражается в повышенной тревожности, конфликтности, импульсивности этих детей, а также в том, что в индивидуальном поведении и общении они не всегда могут сдерживать свои негативные эмоции и чувства, находить правильный выход из сложившейся ситуации. В ходе режимных процессов, организованной и свободной деятельности у них часто наблюдаются вспышки гнева, страха, агрессии. Некоторые ситуации (уход матери, невнимание со стороны взрослого, запрет со стороны взрослого, трудности при выполнении задания, поломка игрушки и другие) вызывают у детей стойкие негативные переживания. Эти дети проявляют свои эмоции в яркой форме, но не могут контролировать и управлять ими.

Для того чтобы объективно оценить уровень эмоциональной устойчивости у старших дошкольников, проведено комплексное диагностическое обследование.

По результатам теста тревожности 35 % детей группы имеют высокий уровень тревожности, 45 % – средний уровень и 20 % – низкий уровень. При исследовании самооценки детей с помощью методики «Лесенка» и «Какой Я?» сделаны следующие выводы: неадекватно завышенную самооценку имеют 10 % детей, завышенную самооценку имеют 35 %, адекватную – 25 %, заниженную – 30 % детей. Анализ опроса старших дошкольников по выявлению страхов дал следующие результаты: норма возрастных страхов обнаружена у 42% дошкольников; чуть больше нормы у 30 %; количество страхов превышает возрастную норму в 1,5 раза

у 28 % детей. Проведенная диагностика показала, что у 58 % детей наличие страхов превышает возрастную норму: у 30 % – средний уровень, у 28 % – высокий уровень проявления.

В изучении эмоциональной устойчивости у детей старшего дошкольного возраста важное место имело исследование межличностных отношений детей в группе, чтобы определить, насколько положительно эмоциональное состояние ребенка, каков его эмоциональный статус (благоприятный или неблагоприятный). Для этого применили социометрический эксперимент «У кого больше» (Я. Л. Коломинский).

По статусным категориям дети распределились следующим образом: «звезды» – 15 человек, «предпочитаемые» – 22 человека, «принятые» – 47 человек и «непринятые» – 21 человек. Уровень благополучия взаимоотношений (УБВ) низкий – 35 %, так как в группе большее количество детей имеют неблагоприятный статус (3 и 4 статусы является неблагоприятными). Низкий УБВ означает благополучие большинства детей группы в системе межличностных отношений, их неудовлетворенность в общении, признании сверстниками.

Коэффициент взаимности (КВ) – индекс групповой сплоченности – выражает различный характер отношений, существующих в группе. КВ – 20 %, из чего следует, что данная группа относится к первому уровню взаимности (низкий уровень). Значение коэффициента взаимности и построение социограммы на основе вычисленных взаимных выборов дают представление о характере отношений, существующих в группе, то есть свидетельствуют о разобщенности группы на отдельные группировки по 2–3 человека. Причем замечено, что девочки и мальчики создают свои группировки обособленно друг от друга, то есть наблюдается высокая половая дифференциация в группе.

Коэффициент удовлетворенности дошкольников своими взаимоотношениями (КУ) – 14 %. Был определен КУ каждого отдельного ребенка группы и получены следующие результаты: в первую (высшую) группу КУ входят 12 детей, во вторую группу КУ – 26 детей, в третью группу КУ входит 31 ребенок и в четвертую группу – 36 детей.

Из условного распределения детей на группы видно, что дети, которых выбрали все или почти все сверстники из числа тех, кого они сами выбирали, имеют основание для более высокого эмоционального самочувствия, жизнерадостности, чем те дети, которых может быть и выбирают, но совсем не те, к которым они сами стремятся. Индекс изолированности (ИИ) – 20 %, т. е. данную группу нельзя считать благополучной, статусную категорию «непринятые» имеет двадцать один ребенок.

Исследуя эмоциональную сферу детей экспериментальной группы (методика Г. А. Урунтаевой и Ю. А. Афонькиной), были выявлены особенности осознания ребенком ведущих эмоций (радость, горе, страх, гнев): 36 % детей дают односложные ответы: «страх – это когда что-то боишься», «радость – это что-то хорошее»; 18 % детей не знают ответа (как правило, в отношении гнева): «я не знаю, что такое гнев»; 15 % имеют ошибочное представление об эмоции (характерно для ответов по эмоциям гнева и горя): «гнев – это когда гной у кого-то»; 7 % – повторяют эмоцию, названную в вопросе: «горе – это когда горе». Таким образом, количественно оценивая полученные результаты констатирующего эксперимента, около 80 % детей, которые дали ответы такого рода, имеют низкий уровень осознания ведущих эмоций.

У 20 % детей ответы содержали более сложные конструкции, когда ребенок описывает ситуацию или несколько ситуаций, связанных с переживанием эмоции: «радость – это когда день рождения, когда дарят подарки». Эти дети продемонстрировали средний уровень осознания эмоций. Высокого уровня осознания эмоциональных переживаний у дошкольников (когда присутствует описание собственного переживания, не используются стереотипные конструкции) выявлено не было. Около 40 % детей проявили чрезмерную экспрессивность (мимическую и двигательную), демонстрируя различные виды эмоций, что является одним из показателей эмоциональной неустойчивости.

Анализ экспериментальных данных позволил выделить три уровня проявлений эмоциональной устойчивости детей старшего дошкольного возраста.

Дети с высоким уровнем (31 %) адекватно эмоционально реагируют при взаимодействии с окружающими людьми, положительно к ним относятся, охотно контактируют, проявляют заинтересованность, часто адекватно улыбаются, смеются, с интересом активно играют, дружелюбны. Уровень интенсивности эмоциональных реакций оптимальный, дети умеют держать себя в руках, не расстраиваются по пустякам, быстро успокаиваются, терпеливы. Эмоциональная лабильность и длительность эмоциональных реакций соответствует возрасту. Смена различных ситуаций для дошкольников не определяет изменения содержания их эмоционального состояния. Характерен положительный эмоциональный фон, который проявляется в бодром, жизнерадостном, стабильном настроении. Степень экспрессивности при эмоциональном реагировании адекватна ситуации. Проявления эмоциональных отклонений отсутствуют.

У дошкольников со средним уровнем проявления эмоциональной устойчивости (32 %) эмоцио-

нальные реакции при взаимодействии с окружающей действительностью не всегда адекватны, дети имеют склонность легко расстраиваться, могут быть капризными, упрямыми, болезненно реагируют на замечания, на повышенный тон голоса. Сила выраженности переживаемых эмоций иногда превышает норму. Ребенок не всегда способен сохранять контроль над выражением эмоций. Плачет навзрыд, не может долго успокоиться. Эмоционально чувствителен, впечатлителен, обидчив, в течение дня настроение может меняться. Возможны проявления высокой степени экспрессивности, имеют место проявления тревожности. Однако ситуационные и личностные реакции эмоциональной неустойчивости преодолеваются самим ребенком или при незначительной психолого-педагогической помощи взрослого.

У детей с низким уровнем проявления эмоциональной устойчивости (37 %) часто преобладает неадекватное эмоциональное реагирование при взаимодействии с окружающими людьми, с ребенком трудно найти общий язык, договориться, он часто меняет решения или «уходит» в себя, капризничает ни с того ни с сего, раздражается по пустякам, невыдержан, нетерпелив, неустойчив в интересах, не доводит дело до конца. Сила выраженности эмоциональных реакций превышает норму. Эмоциональная подвижность проявляется в быстрой и частой смене настроений. Характерна неадекватная интенсивность и длительность эмоциональных проявлений. Доминирует отрицательный

эмоциональный фон, заостренная эмоциональная чувствительность и впечатлительность, чрезмерная экспрессивность (мимическая и двигательная); имеют место эмоциональные отклонения (агрессивность, тревожность, гиперактивность и др.).

Анализ полученных данных выявил взаимосвязь проявлений эмоциональной устойчивости с позицией ребенка в статусной группе. Установлено, что у детей, попавших в I и II статусные группы («принятые»), уровень проявлений эмоциональной устойчивости был существенно выше, чем у детей из последних двух статусных групп (III и IV). Выявлены индивидуальные особенности проявления эмоциональной устойчивости детей старшего дошкольного возраста, которые выражаются в индивидуальном сочетании ряда показателей эмоциональной устойчивости и обусловлены типом нервной системы ребенка, особенностями воспитания, физическим и психическим состоянием в данный момент и др. Низкий процент детей с высоким уровнем эмоциональной устойчивости свидетельствует о необходимости разработки технологий, направленных на укрепление эмоционального здоровья детей старшего дошкольного возраста в условиях дошкольных образовательных учреждений.

Таким образом, научная новизна статьи заключается в определении критериев, показателей, уровней эмоциональной устойчивости дошкольников, а также в уточнении понятия «эмоциональная устойчивость дошкольников».

Список литературы

1. Абрамян Л. А. Эмоциональное благополучие ребенка как основополагающий фактор развития личности // Диагностика и регуляция эмоциональных состояний. Одесса, 1990. Ч. 2. С. 3–7.
2. Выготский Л. С. Вопросы детской психологии. СПб.: СОЮЗ, 1999. 224 с.
3. Запорожец А. В. Развитие социальных эмоций у детей дошкольного возраста. М.: Педагогика, 1986. 173 с.
4. Кошелева А. Д. Эмоциональное развитие дошкольников. М.: Академия, 2003. 176 с.
5. Буртовая Н. Б. Личностные и профессиональные предпосылки формирования эмоционального выгорания у преподавателей высшей школы // Вестн. Томского гос. пед. ун-та (TSPU Bulletin). 2010. Вып. 12 (102). С. 141–148.
6. Таткина Е. Г. Синдром эмоционального выгорания медицинских работников как объект психологического исследования // Вестн. Томского гос. пед. ун-та (TSPU Bulletin). 2009. Вып. 11 (89). С. 131–134.
7. Аршинская Е. Л. Влияние учебной нагрузки на эмоциональное состояние школьников // Вестн. Томского гос. пед. ун-та (TSPU Bulletin). 2014. Вып. 5 (146). С. 58–64.
8. Фаустова И. В. Психолого-педагогические условия преодоления эмоционального неблагополучия детей старшего дошкольного возраста: дис. ... канд. пед. наук. Елец., 2011. 220 с.
9. Гамова С. Н. Педагогические условия развития эмоциональной устойчивости у детей старшего дошкольного возраста средствами физической культуры: дис. ... канд. пед. наук. Елец., 2007. 240 с.

Гамова С. Н., кандидат педагогических наук, доцент.

Елецкий государственный университет им. И. А. Бунина.

Ул. Коммунаров, 28, Елец, Липецкая обл., Россия, 399770.

E-mail: sv19793@rambler.ru

Материал поступил в редакцию 15.09.2015.

S. N. Gamova

FEATURES OF EMOTIONAL STABILITY OF SENIOR PRESCHOOL CHILDREN

The article contains the results of the ascertaining experiment aimed at studying the level of emotional stability of the children of the senior preschool age. The main methods to assess the emotional state of the child and to identify the particular manifestation of emotional stability were: the observation of children's behavior in interaction with the tutor and peers, interviews with children and teachers, educators and parents questionnaires, projective tests. Defines the criteria and indicators of emotional stability of the children: the adequacy of the emotional response of the child in the interaction with the surrounding reality; the intensity of expression of emotions experienced; the stability characteristics of the emotional response. Analysis of experimental data allowed to identify three levels of manifestation of emotional stability of senior preschoolers (high, medium and low). Suggests the author's definition of "emotional stability" in relation to pre-school children.

Key words: *emotions, emotional stability, pre-school children, criteria and indicators of emotional stability, analysis of experimental data, the level of symptoms of emotional stability.*

References

1. Abramyan L. A. *Emotsional'noye blagopoluchiye rebenka kak osnovopolagayushchiy faktor razvitiya lichnosti* [Emotional well-being of the child as a fundamental factor in the development of personality]. Odessa, 1990. Pp. 3–7 (in Russian).
2. Vigotskiy L. S. *Voprosi detskoy psikhologii* [Questions of child psychology]. St. Petersburg, 1997. 224 p. (in Russian).
3. Zaporozhets A. V. *Razvitiye sotsial'nykh emotsiy u detey doshkol'nogo vozrasta* [The development of social emotions of preschool children]. Moscow, Pedagogika Publ., 1986. 173 p. (in Russian).
4. Kosheleva A. D. *Emotsional'noye razvitiye doshkol'nikov* [Emotional development of preschoolers]. Moscow, Akademiya Publ., 2003. 176 p. (in Russian).
5. Burtovaya N. B. Lichnostnye i professional'nye predposylki formirovaniya emotsional'nogo vygoraniya u prepodavateley vysshey shkoly [Personal and professional reasons for the formation of university teachers' emotional exhaustion]. *Vestnik Tomskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta – TSPU Bulletin*, 2010, vol. 12 (102), pp. 141–148 (in Russian).
6. Tatkina E. G. Sindrom emotsional'nogo vygoraniya meditsinskikh rabotnikov kak ob'ekt psikhologicheskogo issledovaniya [Syndrome of burnout of medical workers as the object of psychological research]. *Vestnik Tomskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta – TSPU Bulletin*, 2009, vol. 11 (89), pp. 131–134 (in Russian).
7. Arshinskaya E. L. Vliyaniye uchebnoy nagruzki na emotsional'noye sostoyaniye shkol'nikov [The influence of training workload on the emotional state of schoolchildren]. *Vestnik Tomskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta – TSPU Bulletin*, 2014, vol. 5 (146), pp. 58–64 (in Russian).
8. Faustova I. V. *Psikhologo-pedagogicheskiye usloviya preodoleniya emotsional'nogo neblagopoluchiya detey starshego doshkol'nogo vozrasta*. Dis. kand. ped. nauk [Psycho-pedagogical conditions of overcoming emotional distress of the senior preschool children. Thesis of cand. ped. sci.]. Yelets, 2011. 220 p. (in Russian).
9. Gamova S. N. *Pedagogicheskiye usloviya razvitiya emotsional'noy ustoychivosti u detey starshego doshkol'nogo vozrasta sredstvami fizicheskoy kultury*. Dis. kand. ped. nauk [Pedagogical conditions of development of emotional stability of the senior preschool children by means of physical culture. Thesis of cand. ped. sci.]. Yelets, 2007. 240 p. (in Russian).

Gamova S. N.

Yelets State University named after Ivan Bunin.

Ul. Kommunarov, 28, Yelets, Lipetsk region, Russia, 399770.

E-mail: sv19793@rambler.ru