

Аннотация: В статье рассмотрены вопросы диагностики эмоциональной сферы дошкольников. Представлен комплекс диагностических заданий, направленных на изучение уровня сформированности эмоциональной саморегуляции у детей 6 – 7 лет в контексте эмоционального развития.

Ключевые слова: эмоциональная сфера дошкольника, эмоциональное развитие, эмоциональная саморегуляция, диагностические методики.

В дошкольном возрасте происходит интенсивное развитие эмоциональной сферы, в том числе и эмоциональной саморегуляции, как одного из аспектов эмоционального развития. В исследованиях Л.И.Божович, Н.Д.Былкиной, Л.С.Выготского, А.В.Запорожца, З.Я.Неверович, А.А.Ошкиной, Г.А.Урунтаевой, и др. доказана возможность формирования эмоциональной саморегуляции уже на этапе дошкольного возраста [1, с.222], [2, с.8].

Развитие эмоциональной саморегуляции в онтогенезе (А.В.Запорожец, Я.З.Неверович и другие) рассматривается как последовательное развитие эмоциональных процессов, обусловленное следующим:

- дифференциацией качества эмоций;
- усложнением объектов, вызывающих эмоциональный отклик;
- изменением функциональной роли эмоциональных процессов;
- распознаванием собственных эмоциональных реакций;
- пониманием эмоциональных реакций других людей;
- развитием способности регулировать эмоции и их внешнее выражение.

В многочисленных работах психологов и педагогов представлены диагностические методики, исследующие отдаленно взятые компоненты эмоционального развития ребенка: изучение умения идентифицировать эмоции и представления об эмоциях (Е.И.Изотова, К.Э.Изард, Г.А.Урунтаева, А.М.Щетинина и др.); изучение социализации эмоций (Ю.А.Афонькина, Е.В.Никифорова, Г.А.Урунтаева); определение дифференцированных показателей: тревожность, демонстративность, аутичность, агрессивность (тест Розенцвейга, тест Роршаха, тест Люшера и т.д.) [3, с.155].

Однако не представлена комплексная психолого-педагогическая диагностика, направленная на изучение сформированности эмоциональной саморегуляции у дошкольников.

Основываясь на рассмотрении процесса формирования эмоциональной саморегуляции в онтогенезе ребенка, как развивающегося от элементарных форм эмоционального реагирования к высшим социально-опосредованным, сознательно управляемым формам регуляции за своим поведением и деятельностью, нами были выделены три критерия эмоциональной саморегуляции: когнитивный, отношенческий, поведенческий.

Рассмотрим подробно разработанные диагностические задания в соответствии с критериями и показателями сформированности эмоциональной саморегуляции.

Когнитивный критерий сформированности эмоциональной саморегуляции у дошкольников.

1.1. Диагностическое задание «Определи эмоцию»

Цель: выявить уровень знаний и представлений об эмоциях и причинах их возникновения у человека и у себя.

Материалы: изображения детей, в разных эмоциональных состояниях: радость, грусть, обида, гнев, страх.

Проведение исследования:

Ребенку последовательно показывают изображения

детей в разных эмоциональных состояниях: радость, грусть, обида, гнев (злоба), страх. Вопросы ребенку (задаются по ходу показа изображения):

1. В каком эмоциональном состоянии находится ребенок?
2. Почему он (название эмоции) обиженный?
3. Ты бываешь обиженным?
4. Почему ты бываешь таким? По какой причине?
5. Что ты делаешь, когда ты обижен?
6. Зачем?

Все семь вопросов повторяются по каждому виду эмоций: радость, грусть, злоба, страх.

Таблица 1 – Диагностическая карта изучения сформированности эмоциональной саморегуляции у детей 6 – 7 лет

Критерии сформированности саморегуляции	Показатели	Диагностические задания
Когнитивный	1. Представления о внешних проявлениях эмоций у человека и причинах их возникновения.	Диагностическое задание: «Определи эмоцию»
	2. Представление о собственных эмоциях, причинах их возникновения, действиях совершаемых в определенном эмоциональном состоянии.	Диагностическое задание: «Как улучшить свое эмоциональное состояние?»
	3. Представления о разных средствах и способах регулирования эмоционального состояния человека.	
	4. Представления о разных средствах и способах регулирования своего эмоционального состояния.	
	5. Понимание зависимости эмоциональной саморегуляции и конструктивного взаимодействия с окружающими.	Диагностическое задание: «Какие эмоции помогают общаться, а какие мешают?»
Отношенческий	1. Отношение к детям, умеющим и не умеющим управлять эмоциональным состоянием.	Диагностическое задание: «Мой выбор»
	2. Наличие желания регулировать или научиться регулировать свое поведение в разных эмоциональных состояниях.	Беседа «Управлять эмоциями или нет?»
Поведенческий	1. Умение регулировать собственное эмоциональное состояние разными средствами и способами.	Наблюдение за поведением детей в естественных условиях.
	2. Умение оказать помощь другому человеку в регуляции эмоционального состояния.	Наблюдение за взаимодействием ребенка со сверстниками.
	3. Умение выстраивать свое поведение, в зависимости от эмоционального состояния партнера.	Наблюдение за процессом построения отношений ребенка со сверстниками.

Обработка данных:

1. **Представление об эмоциях и причинах их возникновения у человека (оценка 1, 2 вопроса).**

3б – самостоятельно определяет и называет все эмоции (синонимы) понимает и объясняет адекватные причины их возникновения;

2б – определяет и называет 3-4 эмоции (синонимы), частично объясняет адекватные причины их возникновения с помощью взрослого;

1б – определяет и называет 1-2 эмоции (синонимы), не может объяснить причины их возникновения, не всегда принимает помощь взрослого.

0б – не определяет и не называет эмоции и причины их возникновения даже с помощью взрослого.

2. **Представление о своих эмоциях и причинах их возникновения.**

3б – понимает и различает свои эмоции, самостоятельно объясняет причины их возникновения, осознает действия, которые совершает, испытывая разные эмоции;

2б – затрудняется в различении своих эмоций, отрицает наличие у себя некоторых эмоций (1-2), частично объясняет причины их возникновения и совершаемые действия с помощью взрослого;

1б – не осознает у себя большинство эмоций (3 и более), не дифференцирует причины их возникновения; называет схожие или одинаковые причины для разных эмоций, частично принимает помощь взрослого.

Об – не осознает свои эмоции и причины их возникновения даже с помощью взрослого.

1.2 Диагностическое задание «Как улучшить свое эмоциональное состояние»

Цель: выявить уровень знаний и представлений о разных средствах и способах регулирования эмоционального состояния.

Материалы: картинки с изображением различных предметов: книга, магнитофон, краски, альбом для рисования, мячик, шприц, цветы, лекарства, цирк, телевизор, игрушки, диван, пластилин, качели.

Проведение исследования.

Ребенку задаются вопросы:

1. Как ты считаешь, может ли человек улучшить свое эмоциональное состояние, когда он грустит, обижен, зол, испуган?

2. Как он может его улучшить? Каким способом?

3. Каким способом ты улучшаешь свое эмоциональное состояние, когда..... (обижен, грустишь, злишься, испуган)?

4. Какие ты еще знаешь способы, чтобы улучшить эмоциональное состояние?

По ходу беседы, взрослый может оказать помощь (если ребенок затрудняется ответить на вопрос, взрослый в качестве помощи задает дополнительные вопросы, если ребенок не отвечает – предлагает картинки).

Дополнительные вопросы: «Вспомни, когда ты грустишь или обижен, что ты делаешь, чтобы успокоиться, улучшить свое эмоциональное состояние?»;

Ребенку предлагается картинки, с изображением различных предметов: книга, магнитофон, краски, альбом для рисования, мячик, шприц, цветы, лекарства, цирк, телевизор, игрушки, диван, пластилин, качели. Просят выбрать из них те, которые помогают ему, или могли бы помочь улучшить эмоциональное состояние.

Обработка данных:

1. Способы эмоциональной саморегуляции других людей (оценка по 1, 2 вопросу)

3б – самостоятельно называет 3 и более способов эмоциональной саморегуляции, отражающих собственную активность человека, аргументирует свой ответ;

2б – самостоятельно называет 2 способа эмоциональной саморегуляции, отражающих собственную активность человека, частично аргументирует с помощью взрослого;

1б – называет 1-2 способа эмоциональной саморегуляции, отражающих собственную активность человека, с помощью взрослого.

Об – не отвечает на вопросы даже с помощью взрослого.

2. Способы эмоциональной саморегуляции своего состояния..

3б – самостоятельно называет 3 и более способов эмоциональной саморегуляции собственного состояния, аргументирует свой ответ;

2б – самостоятельно называет 2 способа эмоциональной саморегуляции собственного состояния, частично аргументирует с помощью взрослого;

1б – называет 1-2 способа эмоциональной саморегуляции собственного состояния с помощью взрослого.

Об – не отвечает на вопросы даже с помощью взрослого.

В зависимости от ответов ребенка на вопросы относительно конкретных способов регуляции эмоционального состояния (вопрос 2, 3, 4), в таблице знаком «+» фиксируется ответ, относящийся к конкретному виду деятельности, если названный способ невозможно отнести к конкретному виду деятельности, то значок «+» проставляется в графе «другие способы».

Таблица 2 – Способы эмоциональной саморегуляции

Ф.И. ребенка	Способы эмоциональной регуляции других (вопрос 2)							Свои способы эмоциональной регуляции (вопрос 3)							Другие способы эмоциональной саморегуляции (вопрос 4)										
	Диалоговая	Музыкальная	Иллюстративная	Трудовая	Чтение	Игра	Коллективная	Другой способ	Диалоговая	Музыкальная	Иллюстративная	Трудовая	Чтение	Игра	Коллективная	Другой способ	Диалоговая	Музыкальная	Иллюстративная	Трудовая	Чтение	Игра	Коллективная	Другой способ	

1.3. Диагностическое задание: «Какие эмоции помогают общаться, а какие мешают?»

Цель: выявить уровень знаний и представлений о зависимости эмоциональной саморегуляции и конструктивного взаимодействия с окружающими.

Материалы: четыре сюжетные картинки, на которых изображена группа детей (5-6 человек) играющих в мяч:

1 картинка: у всех детей радостные лица, они дружно играют с мячом.

2 картинка: двое мальчиков, стоят в центре круга, кричат, сердятся друг на друга, не могут договориться, остальные дети в растерянности на них смотрят, игра остановлена.

3 картинка: двое мальчиков злые, дерутся из-за мяча, остальные обиженные, рассерженные стоят вокруг них, игра остановлена.

4 картинка: все стоят радостные в кругу, двое мальчиков улыбаясь, жмут друг другу руки, игра продолжается.

Проведение исследования.

Ребенку предлагаются сюжетные картинки для рассматривания (взрослый комментирует содержание изображения, подчеркивая эмоциональное состояние, в котором находятся дети, и какие поступки они совершают, испытывая ту или иную эмоцию).

Вопросы ребенку:

1. Посмотри внимательно на картинку и покажи те, где эмоции детей мешают общению?

2. Назови, какие это эмоции?

3. Объясни, почему эмоции, которые ты назвал(а) мешают общению?

4. Покажи картинки, где эмоции детей помогают им общаться?

5. Назови, какие это эмоции?

6. Объясни, почему эмоции, которые ты назвал(а) помогают общению?

7. Когда ты злишься, сердисься, тебе такие эмоции помогают или мешают общаться с детьми, взрослыми? Почему?

Обработка данных:

3б – самостоятельно устанавливает адекватную причинно-следственную связь (положительные эмоции помогают общению, а отрицательные – мешают) между эмоциями и поведением, аргументирует свой ответ;

2б – определяет взаимосвязь между эмоциями и поведением, аргументирует частично с помощью взрослого (близок к пониманию, но четкое осознание отсутствует);

1б – определяет взаимосвязь между эмоциями и поведением с помощью взрослого, не всегда принимает помощь взрослого;

Об – не выполняет задание даже с помощью взрослого.

2. Отношенческий критерий сформированности эмоциональной саморегуляции.

2.1. Диагностическое задание «Мой выбор»

Цель: выявить отношение к детям, владеющим и не владеющим эмоциональной саморегуляцией.

Материалы: изображения двух домиков.

Проведение исследования:

Взрослый показывает ребенку два домика и говорит: «В этом домике живут дети, которые когда злятся, обижаются, грустят, то часто плачут, кричат, могут даже бросать игрушки, сидят в одиночестве, ни с кем не общаются»

«В этом домике живут дети, которые когда грустят, злятся, обижаются, то бьют боксерскую грушу, рвут бумагу, занимаются физическими упражнениями, рисуют, слушают музыку, звонят друзьям, чтоб поговорить с ними»

1. С какими детьми ты бы хотел жить в одном домике?

2. Почему?

Обработка данных:

3б – самостоятельно отвечает на вопросы, выражает желание общаться с детьми, которые умеют управлять своими эмоциями; аргументируя свой ответ, обозначает причинно-следственную связь между эмоциями и способами эмоциональной саморегуляции;

2б – самостоятельно отвечает на вопросы, выражает желание общаться с детьми, которые умеют управлять своими эмоциями, аргументирует свой ответ частично с помощью взрослого (близок к пониманию, но четкое осознание отсутствует);

1б – отвечает: «Не знаю», не всегда принимает помощь взрослого.

0б – отвечает: «Нет», или не отвечает (молчит) не принимает помощь взрослого.

2.2. Беседа «Управлять эмоциями или нет?»

Цель: выявить желание управлять своим эмоциональным состоянием.

Проведение исследования:

Вопросы ребенку:

1. Как ты считаешь, нужно ли уметь управлять эмоциями? (или Как ты считаешь, нужно ли уметь улучшать свое эмоциональное состояние?)

2. Почему?

3. Ты умеешь управлять своими эмоциями? (Ты умеешь улучшать свое эмоциональное состояние?) Если ребенок отвечает «Да», то задаются вопросы: Как ты управляешь? (Как ты это делаешь?) Зачем ты это делаешь?

4. Если ребенок отвечает: «Нет», задается следующий вопрос. Хочешь научиться?

5. Почему?

Обработка данных:

3б – обозначает необходимость управлять своими эмоциями, в качестве причин указывает:

– стремление улучшить свое эмоциональное состояние;

– значимость эмоций для общения, установления дружеских отношений.

2б – обозначает необходимость управлять своими эмоциями, в качестве причин указывает стремление:

– соответствовать ожиданиям взрослых, избежать наказания;

– быть хорошим;

– получить чувство удовлетворения.

1б – обозначает необходимость управлять эмоциями, но не может аргументировать свой ответ (отвечает: «Не знаю»), не принимает помощь взрослого.

0б – отвечает: «Нет», или не отвечает (молчит) не принимает помощь взрослого.

3. *Поведенческий критерий сформированности эмоциональной саморегуляции.*

3.1. Наблюдение за поведением ребенка в естественных условиях.

Цель: выявить умение регулировать эмоциональное состояние разными средствами и способами.

Параметры наблюдения:

Использование различных способов и средств эмоциональной саморегуляции в поведении и деятельности.

Наблюдение проводится по выделенным параметрам в естественных для ребенка условиях, в течение 3 недель. Результаты наблюдений заносятся в таблицу.

Обработка данных:

3б – самостоятельно применяет известные ему способы и средства эмоциональной саморегуляции;

2б – взрослый направляет ребенка, а способ эмоцио-

нальной саморегуляции дошкольник выбирает и реализует самостоятельно;

1б – ребенок применяет способ эмоциональной саморегуляции предложенный взрослым;

0б – не применяет способы и средства эмоциональной саморегуляции предложенные взрослым.

3.2. Наблюдение за взаимодействием ребенка со сверстниками.

Таблица 3 – Использование средств и способов эмоциональной саморегуляции

Ф.И. ребенка	Использование способов и средств				Способы и средства видов деятельности							
	Самостоятельно	Направленная помощь взрослого (способ выбирает сам)	Помощь взрослого в виде готового решения	Не применяет даже при помощи взрослого	Двигательная	Музыкальная	Изобразительная	Чтение	Трудовая	Коммуникативная	Игровая	Другие способы

Цель: выявить умения детей оказывать помощь сверстнику в регуляции его эмоционального состояния.

Наблюдение проводится за детьми по выделенным параметрам в естественных для ребенка условиях, в течение 2-3 недель.

Параметры наблюдения:

1. Замечает, понимает эмоциональное состояние сверстника, умеет обозначить на вербальном уровне.

2. Предлагает сверстнику применить различные средства и способы эмоциональной саморегуляции.

Обработка данных:

3б – замечает эмоциональное состояние сверстника, самостоятельно предлагает ему различные средства и способы эмоциональной саморегуляции, адекватные переживаемой эмоции;

2б – замечает эмоциональное состояние сверстника, иногда предлагает различные средства и способы эмоциональной саморегуляции адекватные переживаемой эмоции;

1б – редко обращает внимание на эмоциональное состояние сверстника, редко предлагает различные средства и способы эмоциональной саморегуляции при участии взрослого;

0б – безразличен к эмоциональному состоянию сверстника, никогда не предлагает различные средства и способы эмоциональной саморегуляции даже при участии взрослого; замечает эмоциональное состояние сверстника, но никогда не предлагает средства и способы эмоциональной саморегуляции.

3.3. Наблюдение за процессом построения отношений ребенка со сверстниками.

Цель: выявить умения детей выстраивать поведение в зависимости от эмоционального состояния партнера по общению.

Наблюдение проводится в естественных для ребенка условиях, в течение 3 недель. Результаты наблюдений заносятся в таблицу.

Таблица 4 – Конструктивные и неконструктивные варианты поведения

Ф.И. ребенка	Конструктивные варианты поведения				Неконструктивные варианты поведения					
	Адекватно реагирует на эмоции сверстника	Иницирует поддержку, помощь сверстнику	Учитывает в общении и деятельности эмоции сверстника	Способен на компромиссные решения	Общая сумма «+»	Неадекватно реагирует на эмоции сверстника	Не иницирует поддержку, помощь сверстнику	Не ориентуется на эмоции сверстника, не учитывает их в общении	Конфликтует или уходит от контакта	Общая сумма «-»
Петров В.	+	+			2					0
Иванов Т.	+				1		+	+		2

Обработка данных:

3б – выстраивает конструктивные варианты поведения;

2б – преобладают конструктивные варианты поведения, частично наблюдаются неконструктивные вариан-

ты поведения;

1б – преобладают неконструктивные варианты поведения; частично наблюдаются конструктивные варианты поведения;

0б – выстраивает неконструктивные варианты поведения.

По результатам проведенных диагностических заданий были выделены три уровня (низкий, средний, высокий) сформированности эмоциональной саморегуляции у детей 6-7 лет.

Низкий уровень характеризуется:

– нечеткими, расплывчатыми знаниями и представлениями об эмоциях и способах эмоциональной саморегуляции;

– неспособностью устанавливать связь между эмоциями и причинами их возникновения с помощью взрослого;

– непониманием зависимости эмоциональной саморегуляции и конструктивного взаимодействия;

– невниманием к эмоциональному состоянию сверстника, неготовностью оказать ему помощь в регуляции эмоционального состояния;

– отсутствием самостоятельности в использовании средств и способов эмоциональной саморегуляции в поведении и деятельности, неумением выстраивать свое поведение в зависимости от эмоционального состояния партнера.

Средний уровень характеризуется:

– общими представлениями об эмоциях и способах эмоциональной саморегуляции;

– умением устанавливать с помощью взрослого, связь между эмоциями и причинами их возникновения, а также эмоциональной саморегуляцией и конструктивным взаимодействием;

– наличием желания управлять своим поведением, с преобладанием мотивов соответствовать ожиданиям взрослых, быть хорошим;

– внимательным отношением к эмоциональному состоянию сверстника, готовностью оказать ему помощь в регуляции эмоционального состояния при участии взрослого;

– недостаточным владением средствами и способами эмоциональной саморегуляции и их использования в поведении и деятельности, как для регуляции своего эмо-

ционального состояния, так и для выстраивания своего поведения в зависимости от эмоционального состояния партнера.

Высокий уровень характеризуется:

– целостными представлениями об эмоциях и разнообразных способах эмоциональной саморегуляции;

– умением самостоятельно устанавливать связь между эмоциями и причинами их возникновения, а также эмоциональной саморегуляцией и конструктивным взаимодействием;

– наличием желания управлять своим поведением, с преобладанием мотивов улучшить свое эмоциональное состояние и установить дружеские отношения с окружающими;

– внимательным отношением к эмоциональному состоянию сверстника, готовность оказать ему помощь в регуляции эмоционального состояния;

– владением средствами и способами эмоциональной саморегуляции и их использованием в поведении и деятельности, как для регуляции своего эмоционального состояния, так и для выстраивания своего поведения в зависимости от эмоционального состояния партнера.

Таким образом, представленный комплекс диагностических заданий позволяет изучить сформированность эмоциональной саморегуляции у детей 6 – 7 лет в контексте эмоционального развития.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ошкина, А.А. Психологические основы формирования основ здорового образа жизни у дошкольников [Текст] / А.А. Ошкина // Вектор науки Тольяттинского государственного университета. Серия: Педагогика, психология. – 2012. – № 4 (11). – С. 219–222.

2. Социально-эмоциональное развитие дошкольников [Текст] / под ред. Н.В. Микляевой. – М.: ТЦ Сфера, 2013. – 160 с.

3. Изотова, Е.И., Эмоциональная сфера ребенка: Теория и практика: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений [Текст] / Е.И. Изотова, Е.В. Никифорова. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 288 с.

Статья публикуется при поддержке гранта РГНФ «Целевой конкурс по поддержке молодых ученых» (231-95-1539)

STUDY THE LEVEL OF FORMATION OF EMOTIONAL SELF-REGULATION IN CHILDREN 6-7 YEARS

© 2013

I.G. Tsygankova, Educational Psychologist
ANO "Childhood Planet" Lada "DS number 140" Goldilocks " , Togliatti (Russia)

Annotation: In the article the questions of diagnostics of the emotional sphere of preschool children. Presents a complex of diagnostic tasks, aimed at studying the level of formation of emotional self-regulation in children 6 to 7 years in the context of emotional development.

Keywords: emotional sphere of a preschooler, emotional development, emotional self-regulation, diagnostic techniques.