

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. АСТАФЬЕВА
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт психолого-педагогического образования
Кафедра психологии

КУДРЯШОВА ОЛЬГА СЕРГЕЕВНА

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

**ОСОБЕННОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ МАЛЬЧИКОВ И
ДЕВОЧЕК МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Направление подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы

Практическая психология в образовании

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Заведующий кафедрой
канд. психол. наук, доцент Дубовик Е.Ю.

26.05.23

Руководитель
канд. психол. наук, доцент Миллер О.М.

26.05.23

Обучающийся
Кудряшова О.С.

26.05.23

Дата защиты

29.06.23

Оценка

Красноярск 2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИЗУЧЕНИЯ ОСОБЕННОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ МАЛЬЧИКОВ И ДЕВОЧЕК МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	7
1.1. Виды и функции эмоций	6
1.2. Особенности эмоциональных состояний детей младшего школьного возраста	13
1.3. Эмоциональное развитие детей младшего школьного возраста	17
Выводы по Главе 1	23
ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ОСОБЕННОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ МАЛЬЧИКОВ И ДЕВОЧЕК МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	25
2.1. Организация и методики исследования	25
2.2. Анализ результатов исследования особенности эмоциональных состояний мальчиков и девочек младшего школьного возраста	28
Выводы по Главе 2	33
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	35
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	37
ПРИЛОЖЕНИЯ	43

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время хорошо сформированные личностные особенности человека, способность самостоятельно принимать решения, регулировать личное эмоциональное состояние, распознавать проявления эмоций других людей являются составляющими успеха гармонично развитого человека. Такая способность в общем смысле в психологической науке названа эмоциональной регуляцией. Эмоциональная регуляция обусловливается возрастными особенностями.

Наиболее важным периодом развития эмоциональной регуляции считается младший школьный возраст. Ведь именно в младшем школьном возрасте развитие эмоциональной регуляции выдвигается в центр психического развития ребенка. Это связано, с физиологическими особенностями детей младшего школьного возраста, с социальной ситуацией развития ребенка. Способность к эмоциональной регуляции играет важную роль в организации сложных форм произвольной деятельности, к которым в первую очередь относится обучение.

В Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования отмечено то, что он полагает обеспечение формирования общей культуры, интеллектуальное, социальное, духовно-нравственное и личностное развитие школьников, образование базы для самостоятельного осуществления учебной деятельности, что обеспечивает успешность развития личности ребенка [40]. Одной из важнейших задач обучения и воспитания современной системы образования в данный момент является формирование эмоциональной сферы, одним из компонентов которой является эмоциональная регуляция.

В то же время, по мнению многих исследователей (Л.И. Божович, Л.С. Выготского, Р.М. Грановской, В.В. Дубровиной, Н.С. Лейтес, А.К. Марковой и др.), развитие и формирование эмоциональной регуляции

наиболее эффективно происходит в младшем школьном возрасте и связано оно с активным развитием способности к рефлексии и внутреннего плана действий, а также с общей произвольностью психических процессов. В течении всего этого возрастного периода ребенок формирует способность управлять своим поведением, организация его деятельности становится произвольной.

В работах, посвященных исследованию данной проблеме регуляция рассматривалась либо в контексте изучения других психических функций и процессов (Т.В. Егорова, В.И. Лубовский), либо в отдельном ее проявлении как функции направлять или упорядочивать. Вместе с тем, проблема развития и формирования эмоциональной регуляции у младших школьников до сих пор остается малоизученной.

Объект исследования: развитие эмоциональной сферы мальчиков и девочек младшего школьного возраста.

Предмет исследования: особенности эмоциональных состояний мальчиков и девочек младшего школьного возраста.

Цель исследования: определение особенностей эмоциональных состояний мальчиков и девочек младшего школьного возраста.

Задачи исследования:

1. Изучить особенности эмоциональных состояний мальчиков и девочек младшего школьного возраста в психолого-педагогической литературе.
2. Раскрыть особенности развития эмоциональной сферы младших школьников.
3. Изучить особенности эмоциональных состояний младших школьников.
4. Выявить уровень развития эмоциональных состояний у мальчиков и девочек младшего школьного возраста и проанализировать полученные данные в ходе нашего исследования.

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что эмоциональные состояния девочек и мальчиков младшего школьного возраста характеризуются определенной спецификой.

Методы исследования: теоретические: анализ, обобщение психолого-педагогической литературы по проблеме исследования. Эмпирические: тестирование методы количественной и качественной обработки данных.

База и выборка исследования: исследование проводилось на базе СОШ № 9 г. Минусинск. В исследовании приняли участие 14 детей в возрасте 8-9 лет, ученики 2 класса из них 7 мальчиков и 7 девочек.

Методологические основы: На теоретическом уровне нами был проведен анализ методической, психологической, педагогической литературы, обобщение и сравнение данных; на эмпирическом уровне – использованы следующие методики: методы количественной и качественной обработки данных: коэффициент ранговой корреляции Ч.Э. Спирмена. «Определения уровня саморегуляции» (Н.А. Мишина), «Эмоциональные состояния» А.И. Захарова.

Практическая значимость исследования заключается в применении диагностических методик, которые изучают особенности эмоциональных состояний мальчиков и девочек младшего школьного возраста, а также в том, что результаты исследования по эмоциональному состоянию мальчиков и девочек младшего школьного возраста могут быть использованы в педагогическом процессе.

Структура работы: выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух Глав, заключения, библиографического списка и приложений. В первой Главе описаны теоретические особенности эмоциональных состояний мальчиков и девочек младшего школьного возраста. Во второй Главе проводится диагностика эмоциональных состояний, анализ и интерпретация результатов диагностики.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИЗУЧЕНИЯ ОСОБЕННОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ МАЛЬЧИКОВ И ДЕВОЧЕК

1.1. Виды и функции эмоций

Сфера эмоций и чувств является одной из самых важных сфер, изучаемых психологией с точки зрения психологов-практиков. Так как человек чаще всего реагирует на чувства, то его реакции всегда эмоциональны. В.Н. Мясищев говорил о том, что «в зависимости от длительности, интенсивности, предметности или неопределенности, а также качества чувств и эмоций их можно разделить на эмоциональные реакции, эмоциональные состояния и эмоциональные отношения» [20, с. 44].

Первичной формой являются эмоциональные отношения, на основе которых возникают эмоциональные реакции и дальнейшие эмоциональные состояния, однако возможно и обратное течение явлений: в зависимости от эмоционального состояния человека возникают эмоциональные реакции и отношения, эти явления и процессы взаимосвязаны и взаимно обуславливают друг друга.

Эмоциональные реакции характеризуются высокой скоростью возникновения и быстротечностью, характерно эмоциональным реакциям. Важно знать, что эмоциональная реакция имеет свой предмет, что означает связь реакции с вызвавшим ее событием или предметом.

Каждый психолог должен осознавать, что определенные события могут являться лишь стимулом для рождения эмоций, причиной будет являться или биологическая значимость, или субъективное значение какого-то события для субъекта, переживающего эмоцию. Сила и интенсивность эмоциональной реакции будет различна. Она варьируется – от еле заметной для самого субъекта реакции, до чрезмерной – аффекта. Возникающие эмоциональные реакции дают начало переживанию, как эмоциональному состоянию [16].

При обращении к психологическому словарю В.Б. Шапаря, увидим, что эмоция (от фр. «услышать») – это психологический процесс импульсивной

регуляции поведения, имеющий в своей основе отражение влияния положительных и негативных факторов на живой организм [44].

Эмоции означают, с одной стороны, своеобразное выражение субъективного отношения людей к предметам и явлениям окружающей действительности в виде непосредственного переживания приятного или неприятного, а с другой стороны, и просто реакцию на него.

Эмоция – это состояние психической активности, возникающее в ответ на определенные ситуации и воздействия, и выражающееся в переживании определенных чувств и эмоциональных реакций [6]. Эмоции можно описать как сильное переживание, которое может быть вызвано как положительными, так и отрицательными событиями. Эмоции могут влиять на физиологию человека, такие как пульс, кровяное давление и гормональный баланс, а также на поведение и действия.

В человеческом обществе очень важное значение эмоций состоит в том, что люди могут лучше понимать друг друга, не используя речь можно понять состояние другого человека или людей, можно совместно приспосабливаться, общаться, вести деятельность. Например, представители разных культур, проживающих в разных регионах планеты могут определять на лицах других людей определенные эмоциональные состояния: страх, радость, гнев, печаль, удивление и т.д.

Из этого можно сделать вывод, что наши основные группы эмоций и способы их проявления имеют врожденный характер, этим же обусловлена способность человека понимать эмоции у других живых существ.

Хотя доказанным является тот факт, что не все эмоции являются врожденными. Некоторые эмоции человек приобретает в течении своей жизни; это происходит в результате воспитания и обучения индивида. К таковым относятся, в первую очередь, жесты, они являются способом культурно обусловленного внешнего выражения эмоций и аффективных отношений человека к окружающему его миру.

Существуют положительные эмоции, которые связаны с переживанием чего-либо приятного и отрицательные эмоции, они связаны с переживанием чего-либо неприятного для человека. Еще эмоции бывают стеническими, которые повышают личностную активность человека и астенические, которые снижают личностную активность.

Эмоции делятся на: эмоциональный тон ощущений, эмоции в прямом смысле этого слова и чувства. Эмоциональный тон ощущений – это непосредственные переживания, интенсивность и оттенок отдельных ощущений (например, температуры, вкуса, слуха), которые человек испытывает в определенный момент времени и побуждает субъект сохранить или устранить их. Эмоциональный тон может быть положительным или отрицательным и зависит от множества факторов, таких как личные убеждения, прошлый опыт, внешние события и т.д.

Чувство - это субъективная эмоциональная реакция, которая возникает у человека в ответ на определенные стрессовые или стимулирующие факторы, своего рода отражение отношения человека к действительности, возникающее при удовлетворении или неудовлетворении его потребностей [10].

Чувства могут подразделяться и по своей направленности, здесь можно выделить:

- моральные (определенные тип переживаний, связанный с отношением личности к другим людям, к самому себе (любовь, ненависть и т.д.), к государству, к политике, к социальным учреждениям);
- интеллектуальные (тип чувств, связанный с познавательной деятельностью, любознательностью, уверенностью, любовью к истине);
- эстетические (тип переживаний, связанный с восприятием прекрасного или безобразного, он возникает при восприятии разнообразных явлений в природе, чувства красоты, событий своей жизни, чувства величественного, произведений искусства и др.).

Чувства являются наиболее важным проявлением культурно-эмоционального развития личности человека, ведь они напрямую связаны с

определенными предметами, которые входят в культурное пространство, с людьми, окружающими человека, и его видами деятельности. К предметам чувственного отношения личности можно отнести социальные и исторические события из жизни человека. Рассматривая отличительные черты эмоций и чувств, можно сделать вывод, что эмоции – это ответ на воздействие определенных свойств окружающей среды на живой организм, а чувства – рождаются в результате восприятия и оценки предметов, людей, ситуаций, событий. Чувства являются характерными именно для человеческой личности, а у животных их нет.

Существуют определенные понятия, которые характеризуют эмоции человека. К ним относятся: настроения, эмпатия, стресс, депрессия, апатия, амбивалентность, аффект.

Аффект – это кратковременное эмоциональное состояние, которое возникает в ответ на определенный внешний или внутренний возбудитель. Аффект может быть положительным (радость, удовлетворение, восторг) или отрицательным (злость, гнев, страх, грусть), и обычно проявляется как интенсивное чувство, сопровождающееся соответствующей реакцией на телесном и эмоциональном уровнях. Аффективные состояния могут быть вызваны событиями в окружающей среде или внутренними процессами, такими как мысли, воспоминания или физические ощущения.

Аффекты – это эмоциональные состояние, которое особо выражено и сопровождается видимыми изменениями в поведении личности. Аффект не предшествует поведению, а в некотором смысле смещается к его концу. Аффект – это реакция, возникающая в результате уже совершенного поступка или действия и выражающая свою субъективную эмоциональную окраску тем, насколько совершение этого поступка позволило достичь цели, удовлетворить побуждающую его потребность [13].

При возникновении аффективного действия нарушается сознательный контроль, отвечающий за выбор этого действия. В состоянии аффекта,

действие (аффективное действие) не подчиняется контролю человека, вырабатывается само собой, человек не может его регулировать.

Амбивалентность – это противоречивость, несогласованность возникших эмоций к какому-либо объекту (радость, любовь, горе, ненависть и др.).

Апатия – это эмоциональное состояние, которое вызвано тяжелыми переживаниями, утомлением, состоянием здоровья, которое может проявляться состоянием равнодушия к происходящим в жизни человека событиям его жизни, безразличием, ослаблением его побуждений и упрощением чувств.

Депрессия – это подавленное эмоциональное состояние, которое характеризуется негативным эмоциональным фоном, происходит заторможенность интеллектуальной деятельности человека, даже двигательных реакция, снижаются побуждения.

Эмпатия – это эмоциональная способность человека сопереживать, постигать эмоциональные состояния других людей, делиться чужими чувствами или переживаниями, представляя, каково было бы оказаться в ситуации этого человека, чувствовать эмоциональный мир других людей.

Настроение является достаточно устойчивым переживанием определенных эмоциональных состояний. Чаще всего, под настроением понимается общее эмоциональное состояние человека, которое выражается в совокупности всех его проявлений. Существуют основные черты, отличающие настроение от эмоций и чувств: эмоции и чувства возникают вследствие реакции на какой-то определенный объект: радость от чего-либо, огорчение из-за чего-то, тревога по какой-то причине; настроение же не предметное, а личностное, не связанное с каким-то частным событием, не специально переживаемое, оно является общим состоянием личности, например: радостное настроение в молодости, потому что ему все тогда представлялось прекрасным и радостным.

Эмоции имеют свои определенные функции. По мнению А. Н. Леонтьева «эмоции действуют как внутренние сигналы. Они внутренние в том смысле, что сами не содержат информации о внешних объектах, об их связях и отношениях, о тех объективных ситуациях, в которых протекает деятельность субъекта. Особенность эмоций состоит в том, что они непосредственно отражают связь между мотивами и осуществлением деятельности, соответствующей этим мотивам» [13, с. 23-28].

Процессы, связанные с эмоциями, происходящие в жизни организма обладают функцией приспособления. Психолог В.К. Вилюнас выделяет положительную функцию аффекта, указывая на то, что она «навязывает субъекту стереотипные действия, представляющие собой определенный, закрепившийся в эволюции способ «аварийного» разрешения ситуации: бегство, оцепенение, агрессию и т.п.» [13, с. 33].

Еще можно выделить мотивирующую функцию чувств человека в процессе взаимодействия его с окружающими людьми и общении с ними. Существовая в окружающем мире, человек старается делать свои поступки таким образом, чтобы происходило укрепление его положительных чувств: этот процесс взаимосвязан с работой сознания, они поддаются при необходимости корректировке. Страстью является возникновение устойчивого и сильного положительного чувства к определенному объекту или предмету. Настроениями является чувства стойкие, слабой или средней интенсивности, которые длятся длительное время.

Эмоциональные состояния могут обладать отражательной функцией, это выражено в том, что происходит обобщенная оценка событий и всего происходящего в жизни человека. Эмоции наполняют организм человека, при этом процессе происходит активизация и интеграция, обобщение всей своей деятельности, такой процесс помогает определять полезность и вредность всего того, что воздействует на человека и суметь среагировать на ситуацию.

Изучая отражательную функцию эмоций, Н.А. Степанова приходит к созданию потребностно-информационной теории, согласно которой «эмоция

есть отражение актуальной потребности (ее качества и величины) и вероятности (возможности) ее удовлетворения мозгом человека и высших животных, которую субъект произвольно оценивает на основе врожденных индивидуальных и ранее приобретенных переживаний» [40, с. 36].

Еще одной функцией эмоциональных состояний является – оценочная функция. Она в разной степени подходит к эмоциям, наиболее очевидно ее проявление в таких проявлениях, как стыд, ненависть, гнев, потому что они напрямую соединены с реакциями, можно выявить легче причину этих переживаний. При эмоциях радости, страдания, скуки, удовольствия не всегда можно выявить причины этих реакций.

В науке еще выделяется подкрепляющая функция эмоций. Доказано, что эмоциональные состояния имеют непосредственное влияние на процессы памяти и обучения личности. Определенные события, которые наиболее значимы, вызывают более быстрые эмоциональные реакции и запечатлеваются в памяти на долгий срок, поэтому подкрепляющая функция имеет не менее важное значение, чем остальные.

Существует еще и переключательная функция эмоциональных состояний. Особенно очевидно она проявляется в процессе конкуренции мотивов, так как там определяется потребность, которая будет доминировать. Например, если в экстремальных условиях может возникнуть борьба между природным инстинктом самосохранения человека и общественной потребностью следовать определенной этической норме, то она переживается в форме борьбы между страхом и чувством долга, страхом и стыдом. Результат будет зависеть от силы мотивов и личных побуждающих эмоций. Примеры переключения эмоций включают замену гнева на терпение, страха на уверенность, скептицизма на открытость, депрессии на радость. В такой ситуации ярко выражена переключаящая функция эмоций.

Таким образом, мы рассмотрели основные особенности эмоциональной сферы человека, процесс возникновения эмоциональных реакций и эмоциональных состояний. Определили, что эмоция – это состояние

психической активности, возникающее в ответ на определенные ситуации и воздействия, и выражающееся в переживании определенных чувств и эмоциональных реакций. Были выделены основные подразделения эмоций на эмоциональный тон ощущений и чувства. Чувства могут подразделяться на моральные, интеллектуальные и эстетические. Основные понятия, характеризующие эмоции: настроение, эмпатия, стресс, депрессия, стресс, апатия, амбивалентность, аффект и основные функции эмоций (приспособление, мотивирование, отражение, оценка, подкрепление, переключение).

1.2. Особенности эмоциональных состояний детей младшего школьного возраста

Эмоции включаются во все психические процессы и состояния людей, любая активность человека происходит с переживаниями эмоциональных состояний. При рассмотрении особенностей эмоциональных состояний детей младшего школьного возраста, необходимо отметить, что эмоции носят личный характер, в нем отражена важность и значимость явлений и предметов для конкретного ребенка в определенной ситуации.

Эмоциональные состояния – это психические состояния, возникающие в процессе жизнедеятельности организма, они определяют направленность поведения человека и уровень информационно-энергетического обмена [11]. Эмоциональные состояния можно отнести к разновидности эмоций. Для них характерно большая длительность часами и даже днями. Эмоциональные состояния могут быть представлены в форме раздражительности, радости, тревоги, разных оттенков настроения.

Эмоциональные состояния человека и формы их проявления обусловлены во многом социальными факторами и врожденными особенностями человека. Эмоциональные состояния имеют различные формы проявлений: аффекты, страсти, стрессы, настроения и т.д.

На формирование эмоциональных состояний в младшем школьном возрасте имеет влияние тот факт, что детский организм еще интенсивно биологически созревает. У детей происходит завершение лобового отдела больших полушарий (он отвечает за планирование и произвольность), нервные процессы становятся более подвижными. У детей этого возраста существует особенность их онтогенетического развития: преобладают процессы возбуждения и меняется уровень нервно-психического реагирования. При этом можно наблюдать повышенную эмоциональную возбудимость, зачастую на данном этапе развития у детей появляются негативизм, агрессия, симптомы страхов.

Психическая деятельность младшего школьника окрашена эмоциями, они не умеют сдерживать свои чувства, контролировать их проявления, они откровенны и непосредственны в выражении радости, удовольствия, печали, страха, горя. Им свойственна эмоциональная неустойчивость, кратковременные проявления эмоциональных состояний, их бурность, происходит частая смена настроения, дети склонны к аффектам.

Формирование эмоциональных состояний напрямую связано с окружающей ребенка обстановкой: при переживании ярких жизненных событий, того, что ему знакомо и близко – возникнут положительные эмоциональные состояния; при восприятии информации, не связанной с его жизненным опытом – может не возникнуть нужное эмоциональное состояние и переживание.

Эмоциональные состояния, как часть развития эмоциональной сферы ребенка, очень важны, так как любое взаимодействие не будет эффективным, если дети не будут способны понимать эмоциональные состояния других; управлять своими эмоциями. Важным моментом в становлении личности младшего школьника, является способность понимать свои эмоции и чувства.

В коре головного мозга детей младшего школьного возраста еще недостаточно развиты тормозные процессы, в следствие этого их чувства непосредственны, не сдержанны, активно их проявляют: лица и позы детей

тоже выражают их эмоциональное состояние. Деятельность подкорки еще недостаточно регулируется корой больших полушарий, а именно с ней связаны внешние проявления простейших чувств (слезы, смех и т.д.).

Таким образом у детей младшего школьного возраста эмоциональные состояния бывают аффективны, они склонны к недолговременным вспышкам радости и печали, их эмоциональные состояния не являются стойкими, младшие школьники легко возбуждаются и легко успокаиваются [4].

Характерной особенностью эмоциональных состояний детей младшего школьного возраста является их впечатлительность, отзывчивость детей на необычное, красочное и яркое. Нервные процессы становятся подвижными, преобладают процессы возбуждения – это приводит к таким характерным особенностям эмоциональных состояний детей, как непоседливость и эмоциональная возбудимость. Развитие эмоциональных состояний происходит постепенно в процессе общения с окружающими, процессе разных видов деятельности: учебы, игры. Эмоциональный опыт ребенка постепенно начинает расширяться, становится глубже и это начинает определять направленность личности ребенка в своем развитии.

Эмоциональные состояния младшего школьника формируются под воздействием взаимоотношений с педагогом, процесса обучения, взаимоотношений в семье, с коллективом класса, положения в классе. Психологу в образовательной организации важно овладеть способами расширения эмоционального опыта младшего школьника, это одна из важных задач самой организации. Для того, чтобы понять внутренний мир школьника, психологу нужно пройти определенный путь формирования интереса и радостного учебного процесса.

Рассматривая эмоциональные состояния, связанные с учебно-познавательной деятельностью младшего школьника, А.Н. Фомина утверждает, что больше половины детей испытывают повышенную степень тревожности по отношению к проверке их знаний, зачастую это связано со страхом наказания или страхом расстроить своих родителей. Еще одной

причиной тревожного эмоционального состояния можно назвать – трудность в обучении; школьная жизнь для ребенка может являться значительным фактором в проявлении негативных эмоций.

Положительные эмоциональные состояния могут развиваться не только в процессе обучения, они также формируются и в семье, ведь именно там закладываются основы эмоциональной сферы ребенка, взаимоотношения ребенок-родитель определяет особенность развития компонентов эмоциональной сферы. Эмоциональная сфера, во всем ее многообразии эмоциональных состояний, является важной составляющей в развитии личности младших школьников, ведь любое взаимодействие может быть эффективным только тогда, когда его участники способны управлять своими эмоциями и распознавать эмоции других.

Ребенок в младшем школьном возрасте уже способен воспринимать правильно эмоциональные состояния других людей, может отличать радость, веселье, восхищение, но ему все же еще затруднительно распознавать грусть.

Дети младшего школьного возраста придают большое значение выражению лиц (мало значения придается пантомимике), они остаются импульсивными и непосредственными, их эмоциональные состояния легко читаются на лицах, в их позах, поведении, жестах.

Педагог-психолог, анализируя эмоциональные состояния младшего-школьника, должен понимать, что это очень важный показатель для понимания внутреннего мира ребенка, характеризующий его психическое состояние, возможные перспективы развития, степень эмоционального благополучия. Эмоциональный фон ребенка может быть положительным и отрицательным, его исследование также дает психологу представление степени эмоционального благополучия младшего школьника.

Таким образом, для детей младшего школьного возраста характерно повышенная восприимчивость и чувствительность, развитие социальных эмоций: происходит формирование эмоционального единства с окружающими людьми, устанавливается способность к сочувствию,

образуется потребность передавать свои переживания, поступки приобретают смысл, дети уже могут овладеть языком чувств и совершенствовать его.

Эмоциональные состояния младших школьников постоянно претерпевают изменения, они влияют и на характер поведения ребенка: активно развиваются морально-этические чувства, они становятся более устойчивыми, происходит формирование социально-положительных переживаний.

1.3. Эмоциональное развитие детей младшего школьного возраста

Развитие эмоциональной сферы младшего школьника занимает важное место в психическом развитии личности. Окружающая действительность ребенка вызывает активные эмоциональные отклики, живой интерес. Это может возникать даже по незначительному поводу, так как у детей этого возраста со здоровой психикой чаще всего преобладают эмоции положительного характера, жизнерадостное настроение, бодрый настрой. Зачастую у детей более старшего возраста такие эмоции могут носить более приглушенный характер, так как в большей степени развиваются процессы саморегуляции.

У младшего школьника еще неустойчивы чувства и свойства психики, поэтому возникает большая амплитуда эмоциональных переживаний. Переживая что-то приятное, столкнувшись с радостным событием, ребенок может сразу же почувствовать эмоциональный отклик, испытать восторг, восхищение, но это эмоциональное состояние может так же быстро пройти, как и возникло, не оставляя следа на детской душе. Эти быстрые перемены являются характерной чертой данного возраста. Младший школьник может показать даже более высокий уровень спокойствия и сдержанности, нежели подросток (у него неуравновешенное психическое состояние выражено сильнее). Эмоциональные состояния младшего школьника наглядно наблюдаются в их мимике, речи (эмоции радости или огорчения).

Школьное обучение оказывает существенное воздействие на развития эмоциональной сферы психики ребенка. Это события подразумевает под собой большую совокупность новых впечатлений, они в свою очередь формируют новую палитру разнообразных чувств.

На формирование положительных эмоций влияет само пребывание в школе, так как у детей возникает чувство удовлетворения и собственной значимости, взрослости (ходит с портфелем, делает задания, исполняет обязанности). С поступлением в школу могут появляться и другие эмоциональные состояния, особенно в процессе адаптации, это робость, смущение, тревожность от незнания школьных порядков или правил поведения. Таким образом, обучение в школе, может влиять на формирования как положительным, так и негативных эмоциональных состояний.

Учебная ведущая деятельность постепенно заменяет собой игровую деятельность, эмоциональные состояния ребенка становятся обусловленными именно делами в школе, учебными успехами и взаимоотношениями с педагогами. Безразличие и излишние переживания – становятся двумя полюсами эмоциональных состояний ребенка, здесь важно, чтобы ребенок получал радость именно от получения новых знаний, а не от высокой отметки. Этот процесс приводит к изменению сами ценностей ребенка, могут возникнуть ложные приоритеты.

Здесь велика роль самого педагога, нужно иметь достаточные знания в области возрастной детской психологии, уметь грамотно наблюдать за психическим процессом, происходящим с ребенком; учитывая все это можно добиться хорошего результата в обучении, при этом не упуская из внимания эмоциональную составляющую процесса развития личности и обучения.

У младшего школьника появляются новые чувства, их формирует отношение к своему педагогу, они занимают особое положение. Основные чувства, возникающие к педагогу – это глубокое уважение, почитание наставника, любовь. Зачастую, те чувства, которые возникли в ребенке к первому учителю, он пронесет через всю жизнь или на долгий период времени.

Эмоциональная сфера ребенка младшего школьного возраста устроена так, что если педагог любит детей и свою работу, активно это проявляет, то он заслужит признательность и любовь детей, его будут уважать и хорошо к нему относиться. И именно это может являться гарантией успешного формирования положительного эмоционального фона и успешное протекание образовательного процесса.

Со временем у младших школьников начинают формироваться новые высшие чувства – нравственные чувства, любовь к Родине, патриотизм. Дети получают положительный эмоциональный отклик от интересного рассказа педагога, они хотят догадаться, что будет в итоге, заинтересованы в новой информации, от красочных наглядных пособий, наблюдений, внеклассных мероприятий, проводимых экспериментов – это вызывает радостные эмоции, являющиеся показателем интеллектуальных чувств.

Моральные чувства младшего школьника развиваются значительно, чем в дошкольном возрасте (здесь они еще недостаточно сформированы). Например, чувство любви к своей Родине формируется из чувства близости к родным, близким людям, от того, что приносило ему радость, счастье: любовь родителей, любовь к семье, друзьям, животным, растениям, ведь знания об окружающем мире становятся более полными. Младший школьник уже начинает осознавать, что он – гражданин большой страны, житель своего города. Ребенок постоянно узнает новую информацию о Родине от учителя, из учебных материалов, наблюдает окружающий мир вокруг, все это формирует глубокие патриотические чувства, оно основывается на любви к отечеству и расширяется в сознании ребенка, углубляется.

Для того, чтобы наиболее благоприятно развивалась эмоциональная сфера младшего школьника, необходима реализовывать потребности ребенка в общении, взаимопомощи, гармоничных отношениях в семье, между сверстниками, с педагогом, необходимо поддерживать комфортный микроклимат в коллективе, в благоприятной атмосфере учебно-познавательного процесса.

Одним из важнейших показателей эмоционального развития, является развитие ее волевой составляющей личности ребенка. Воля активно участвует в процессе саморегуляции личности ребенка своей деятельности и эмоциональных состояний, в том числе. Воля – это своеобразный стержень структурной организации личности, внутренний регулятор поведения, определенный фактор, влияющий на выбор модели поведения ребенка, помогает его практически реализовать [6].

Рассуждая о развитии эмоциональной сферы младшего школьника, можно выделить ее характерные черты:

- присутствует легкая отзывчивость, окрашенность восприятия;
- эмоциональными факторами для ребенка будут являться не только общение и игры со сверстниками, но и учебные успехи, оценка этих успехов среди сверстников и педагога;
- переживания выражаются откровенностью и непосредственностью;
- присутствует большая эмоциональная неустойчивость; присутствует частая смена настроения (хотя общий эмоциональный фон веселый, беззаботный, бодрый); существует склонность к аффектам, но они кратковременны;
- проявляется готовность к эмоциональному состоянию страха; ребенок переживает страх, как предчувствие неприятностей, неуверенности, неудач, угрозы своему статусу в коллективе, боится не справиться с заданиями;
- младший школьник еще слабо понимает и осознает свои и чужие эмоциональные состояния, может понимать их неверно; он хорошо распознает базовые эмоции: страх и радость, так как о них у него уже есть определенные представления.

Так, на успешное развитие эмоционального развития ребенка влияет не только воспитание и личность ребенка, а рациональность системы обучения: мать – ребенок, учитель - ученик. Первое время в школе – это переходный этап в жизни ребенка. Еще в дошкольном возрасте дети ждут этого события с

нетерпением, с волнением и радостью. На этом этапе необходимо следить за эмоциональной устойчивостью ребенка и его настроением.

Младший школьный возраст характеризуется появлением страхов, связанных с социальным поведением: боязнь не соответствовать принятым нормам поведения (страх опоздать, или же сделать что-то неправильно).

В этот период возрастает потребность и важность формирования отношений со сверстниками. Данные отношения напрямую связаны со взглядами и отношением учителя к каждому ученику. У ученика, принятого учителем, не будет недостатка в общении со сверстниками, а недооцененный ребенок может быть, в лучшем случае менее популярным, в худшем – изгоем в классе. Однако младшие классы – это еще дети, которым нужно играть. Они очень остро ощущают лишение возможности общения и времени совместной игры.

Уже во втором-третьем классе старшее поколение начинает все меньше и меньше влиять на дружеские отношения в детском коллективе. Младшие школьники начинают вырабатывать собственные критерии привлекательности для сверстников. В этом процессе активно проявляется отзывчивость и эмоциональная впечатлительность характерная именно для младшего школьника, это определенная особенность этого возраста.

Особенности и содержание учебной деятельности ребенка влияет на проявление его эмоций и чувств. Формируемая сдержанность у младших школьников объясняется принятием правил поведения в учебной деятельности и играх, ребенок становится общественно направленной личностью.

Таким образом, развитие эмоциональной сферы младших школьников является одним из важнейших компонентов становления личности. Ее значимость определяется тем, что чувства и эмоции являются своеобразной энергией и мотивацией деятельности ребенка, определяют стиль и характер поведения младшего школьника. Развитие эмоциональной сферы предопределяет отношение человека к тому, что для него важно, и

обеспечивает избирательность восприятия. Из огромного количества объектов окружающей среды, воздействующих на человека, те, которые важны для него, подчеркиваются и усиливаются эмоциями, а те, которые не важны, становятся как бы приглушенными. Эти психологические механизмы необходимо учитывать, особенно при работе с младшими школьниками.

Эмоциональная сфера младшего школьника – это комплекс эмоций и чувств, которые он переживает в повседневных ситуациях своей жизни. На этом этапе развития ребенка, его эмоциональная сфера еще не сформирована полностью.

Положительные эмоции, которые младшему школьнику часто свойственны, включают в себя улыбку, радость, счастье, любопытство, восторг. Они могут возникать при общении с друзьями, во время увлекательных занятий, при поддержке родителей и учителей.

К отрицательным эмоциям относятся гнев, разочарование, обида, страх, тревога, печаль и т.д. Их причиной могут стать неудачи в учебной деятельности, конфликты с друзьями, разрушение семейной гармонии, страх перед непонятными и незнакомыми ситуациями.

Младший школьник еще не всегда умеет правильно выражать свои эмоции, поэтому взрослым рекомендуется помогать ему в этом. Например, учить его выражать свои чувства словами, защищать себя в конфликтных ситуациях или рассказывать о том, что его беспокоит. Взаимодействие с младшими школьниками может быть очень эмоционально насыщенным и важно помнить о поддержке и понимании в этот период.

Выводы по Главе 1

В первой Главе исследования были рассмотрены теоретические основы особенностей эмоциональных состояний мальчиков и девочек младшего школьного возраста.

Мы рассмотрели основные особенности эмоциональной сферы человека, затронули процесс возникновения эмоциональных реакций и эмоциональных состояний.

Эмоции – это особый определенный класс субъективных психологических состояний, отражающихся в виде непосредственного опыта, приятных и неприятных ощущений, отношения человека к миру и людям, процессу и результатам его практической деятельности. Выделили основные подразделения эмоций на эмоциональный тон ощущений и чувства. Чувства могут подразделяться на моральные, интеллектуальные и эстетические. Основные понятия, характеризующие эмоции: настроение, эмпатия, стресс, депрессия, апатия, амбивалентность, аффект и основные функции эмоций (приспособление, мотивирование, отражение, оценка, подкрепление, переключение).

Эмоциональные состояния – это психические состояния, возникающие в процессе жизнедеятельности организма, они определяют направленность поведения человека и уровень информационно-энергетического обмена. Эмоциональные состояния можно отнести к разновидности эмоций. Для них характерно большая длительность часами и даже днями. Эмоциональные состояния могут быть представлены в форме раздражительности, радости, тревоги, разных оттенков настроения.

Эмоциональные состояния, как часть развития эмоциональной сферы ребенка, очень важны, так как любое взаимодействие не будет эффективным, если дети не будут способны понимать эмоциональные состояние других; управлять своими эмоциями. Важным моментом в становлении личности младшего школьника, является способность понимать свои эмоции и чувства.

Развитие эмоциональной сферы младших школьников является одним из важнейших компонентов становления личности. Ее значимость определяется тем, что чувства и эмоции являются своеобразной энергией и мотивацией деятельности ребенка, определяют стиль и характер поведения младшего школьника. Развитие эмоциональной сферы предопределяет отношение человека к тому, что для него важно, и обеспечивает избирательность восприятия. Эти психологические механизмы необходимо учитывать, особенно при работе с младшими школьниками.

Эмоциональная сфера младшего школьника – это комплекс эмоций и чувств, которые он переживает в повседневных ситуациях своей жизни. На этом этапе развития ребенка, его эмоциональная сфера еще не сформирована полностью.

Младший школьный возраст является значимым периодом жизни, влияющим на становление эмоционального мира личности. Критические эмоциональные оценки деятельности ученика порождают у школьников состояния эмоционального перенапряжения, что в дальнейшем проявляется в том или ином образе жизни и стиле поведения. Учебная деятельность изменяет содержание чувств младшего школьника и соответственно, определяет общую тенденцию их развития – все большую осознанность и сдержанность.

ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ОСОБЕННОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ МАЛЬЧИКОВ И ДЕВОЧЕК МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

2.1. Организация и методики исследования

Для определения исследования особенности эмоциональных состояний мальчиков и девочек младшего школьного возраста было организовано эмпирическое исследование на базе СОШ № X г. Минусинска.

В исследовании приняли участие 14 детей в возрасте 8-9 лет, посещающих 2 класс их них 7 мальчиков и 7 девочек.

Эмпирическое исследование представлено следующей его поэтапностью:

- исследование особенности мальчиков и девочек младшего школьного возраста;
- исследование эмоциональных состояний мальчиков и девочек младшего школьного возраста.

Для полной диагностики особенностей эмоциональных состояний мальчиков и девочек младшего школьного возраста целесообразно будет рассмотреть следующие психодиагностические методики: методы количественной и качественной обработки данных: коэффициент ранговой корреляции Ч.Э. Спирмена; методика «Определения уровня саморегуляции» Н.А. Мишиной, с целью изучения эмоционально-волевой сферы младших школьников; методика «Эмоциональные состояния» А.И. Захаровой.

Для исследования особенности эмоциональных состояний мальчиков и девочек младшего школьного возраста была разработана диагностическая программа с учетом возраста. Краткое описание диагностических методик представлено в Таблице 1.

Характеристика диагностической программы исследования особенностей
эмоциональных состояний мальчиков и девочек младшего школьного
возраста

№	Критерий развития памяти	Название и автор методики	Цель методики
1	Определения уровня саморегуляции	Методика «Определения уровня саморегуляции» (Н.А. Мишина)	Выявить уровень саморегуляции мальчиков и девочек младшего школьного возраста
2	«Эмоциональные состояния»	Методика «Эмоциональные состояния» (А.И. Захарова)	Выявление эмоциональное состояние детей страха гнева, спокойствие и безразличие

Ниже представлено краткое описание методик, использованных в диагностической программе по изучению особенности эмоциональных состояний мальчиков и девочек младшего школьного возраста.

1. «Определения уровня саморегуляции» (Н.А. Мишина).

Цель: Выявить уровень саморегуляции мальчиков и девочек младшего школьного возраста.

Методика позволяет выявить определенные уровни саморегуляции:

- 5 баллов - ребенок воспринимает задание полностью и во всех компонентах сохраняет его до конца занятия; работает, не отвлекаясь, примерно в одинаковом темпе на протяжении всего времени; если допускает ошибки, то сам их находит и исправляет; не спешит сдать работу после сигнала, стремится проверить ее, делает все возможное, чтобы работа была выполнена правильно и аккуратно;

- 4 балла - в ходе работы ребенок допускает немногочисленные ошибки, но не замечает и не устраняет их; качество работы, ее оформление его не заботит, хотя желание получить хороший результат есть;

- 3 балла - ребенок воспринимает лишь часть задания, но и ее не может сохранить до конца в полном объеме; постепенно (примерно через 2-3 минуты) система знаков нарушается, допускаются ошибки, он не замечает их, не проявляет желания улучшить качество работы; к результату работы безразличен;

- 2 балла - ребенок воспринимает лишь небольшую часть задания, но сразу ее теряет и пишет палочки и строчки в случайном порядке; ошибки не замечает и не исправляет, к качеству работы безразличен;

- 1 балл - ребенок не воспринимает задания и пишет (или рисует) на своем листе что-то свое или ничего не делает.

2. Методика «Эмоциональные состояния» А.И. Захарова.

Цель: Выявление эмоциональных состояний детей страха гнева, спокойствие и безразличие.

Инструкция: обозначить бальной системой свое эмоциональное состояние от 1 до 5.

Эти страхи можно разделить на несколько групп:

- физические ущербы (транспорт, огонь, стихии, война, звуки);
- страх смерти (умереть);
- социальные страхи (люди, одиночество, опоздания, дети, наказания);
- медицинские (боль, уколы, врачи, болезни, кровь);
- животных и сказочных персонажей;
- кошмарных снов, темноты;
- пространственные (высота, вода, замкнутое пространство).

Таким образом, данные методики, входящие в диагностическую программу, позволят исследовать особенности эмоциональных состояний мальчиков и девочек младшего школьного возраста.

2.2. Анализ результатов исследования особенности эмоциональных состояний мальчиков и девочек младшего школьного возраста

Обратимся к результатам исследования особенности эмоциональных состояний мальчиков и девочек младшего школьного возраста.

В результате проведения методики А.И. Захаровой «Эмоциональное состояние» с целью выявления эмоциональных состояний детей (страха, гнева, спокойствия и безразличия), были получены данные, которые представлены на Рис. 1.

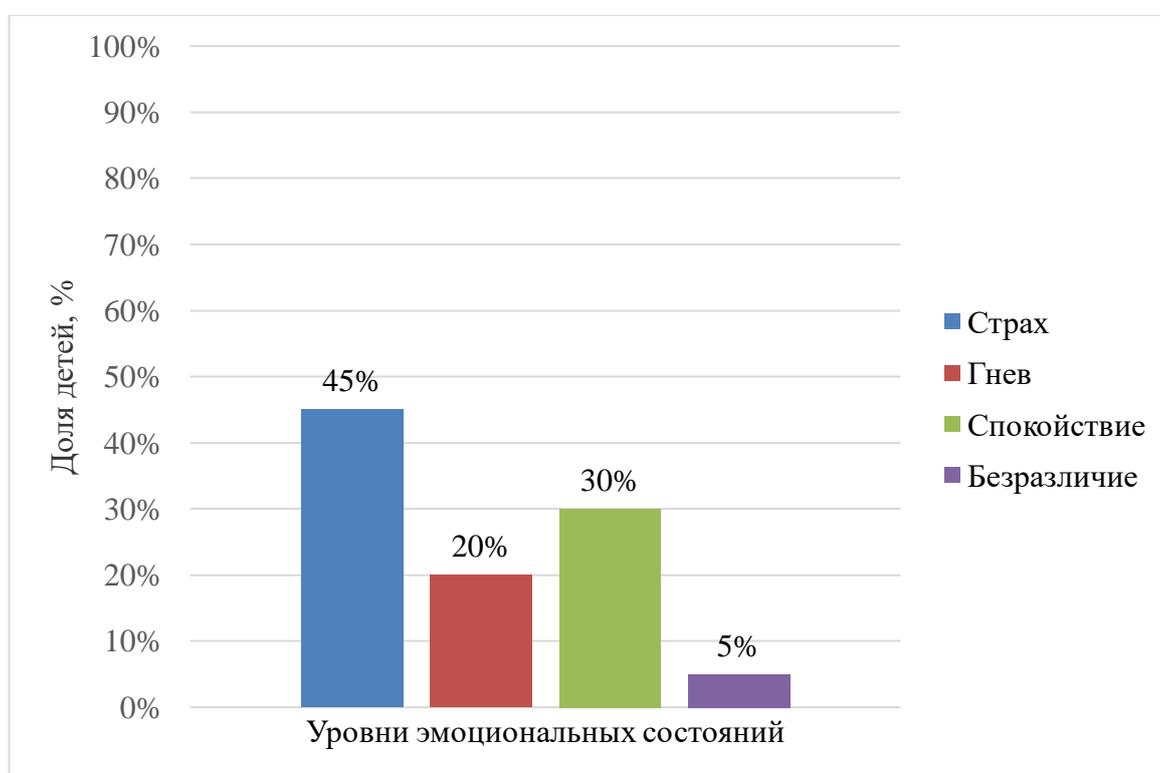


Рис.1. Уровни эмоциональных состояний детей по методике А.И. Захаровой «Эмоциональное состояние»

Результат методики позволил выявить, что 45% детей испытывают страх в учебе, в отношении со сверстниками, 20% детей испытывают гнев, 30% спокойствие, 5% безразличие.

На основе результатов данной методики мы провели комплекс упражнений на снижение страхов и гнева у детей, на умение регуляции эмоционального состояния, он представлен в Приложении А. После

проведения комплекса упражнений была проведена повторная диагностика по методике А.И. Захаровой отдельно мальчиков и девочек. Ее результаты представлены на Рис. 2.

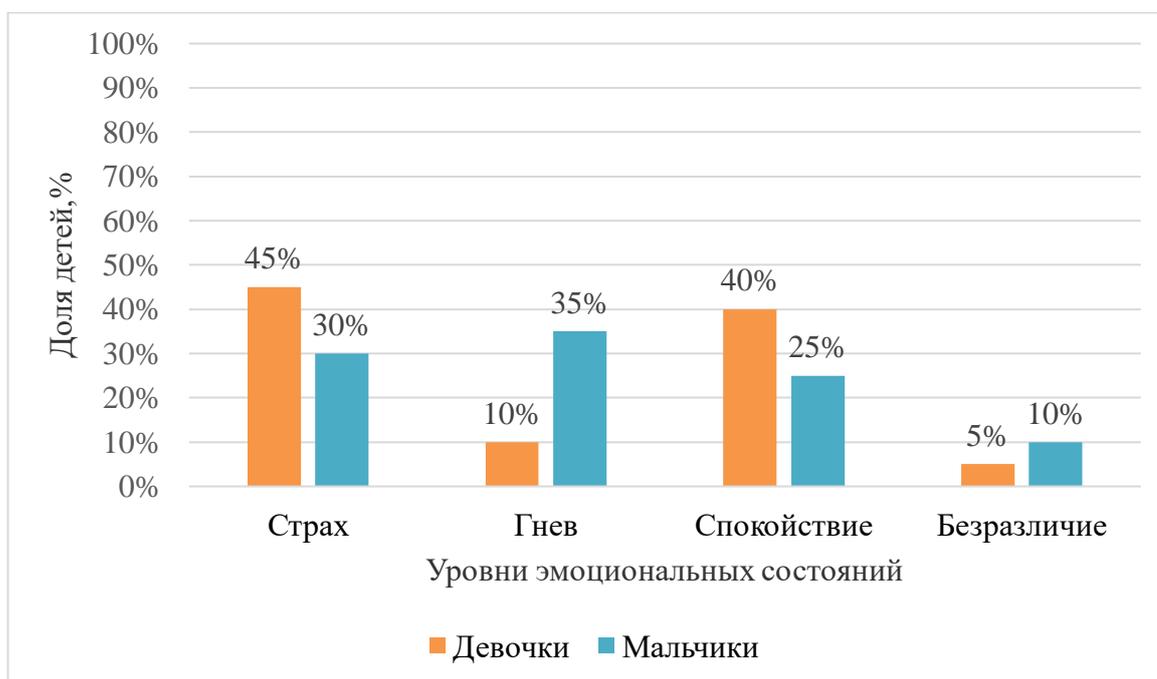


Рис. 2. Уровни эмоциональных состояний мальчиков и девочек младшего школьного возраста по методике А.И. Захаровой «Эмоциональное состояние»

После проведенной повторно методики, отдельно для мальчиков и девочек видно, что для девочек наиболее характерны переживания таких состояний как страх и спокойствие – это противоположные по знаку (по модальности) эмоциональные состояния, т.е. девочки либо спокойны, (видимо, потому что все вовремя сделали), либо испытывают страх, что в чем-то ошиблись и учительница или мама будет недовольна. Это вполне подтверждает то представление, что девочки более внушаемы, более послушны, и поэтому легче адаптируются к требованиям среды. Об этом же свидетельствует тот факт, что безразличия на группу девочек приходится всего 5%, т.е. в основном они реагируют на большинство воздействий, направленных на них.

Что касается мальчиков, то им свойственно большее разнообразие переживаний – к переживанию страха и спокойствия у них добавляется переживание состояния гнева. При этом, если у девочек из негативных эмоциональных состояний доминирует страх, то у мальчиков – гнев. И безразличие они переживают чаще, чем девочки, хотя это состояние также не сильно у них выражено.

В результате проведения методики «Определение уровня саморегуляции» (Н.А. Мишина), с целью выявления уровня саморегуляции детей младшего школьного возраста, были получены данные, которые представлены на Рис. 3.

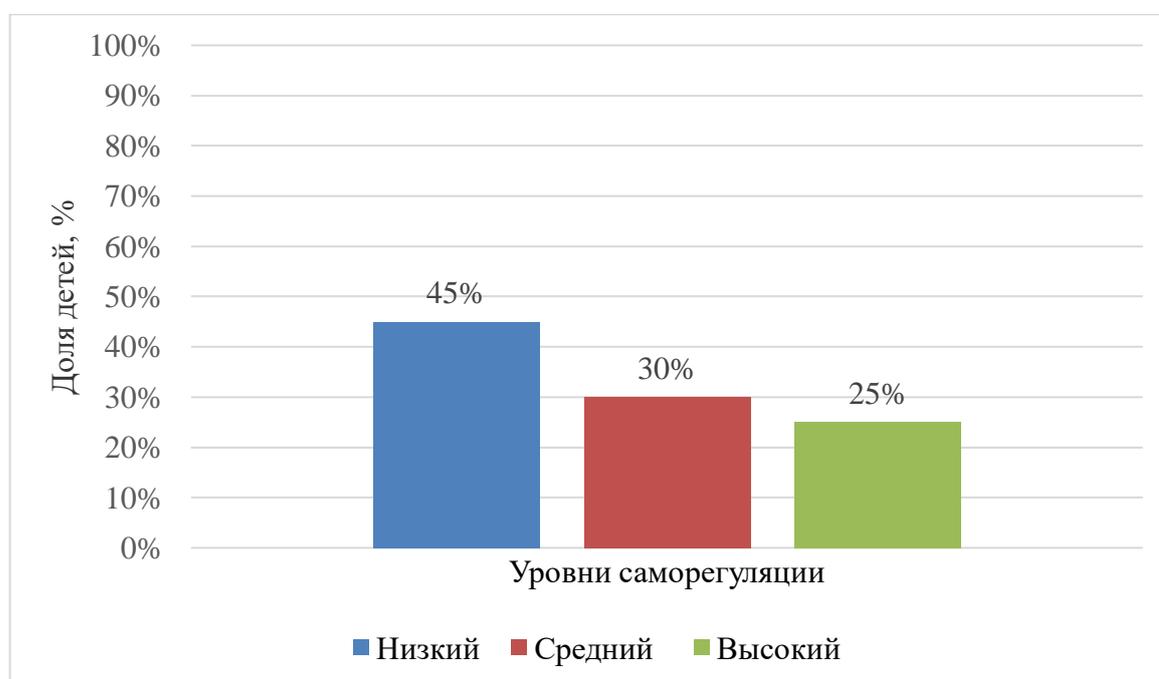


Рис. 3. Уровни саморегуляции детей младшего школьного возраста по методике Н.А. Мишиной «Определение уровня саморегуляции»

Результаты диагностики уровня саморегуляции младших школьников, показали, что в группе исследуемых доминирует низкий уровень саморегуляции – 45% детей показали этот результат. У 30% детей выявлен средний уровень, только у 25% второклассников обнаружен высокий уровень саморегуляции.

Отдельно была проведена диагностика по методике «Определение уровня саморегуляции» (Н.А. Мишина), с целью выявления уровня саморегуляции девочек и мальчиков младшего школьного возраста. В результате были получены данные, которые представлены на Рис. 4.

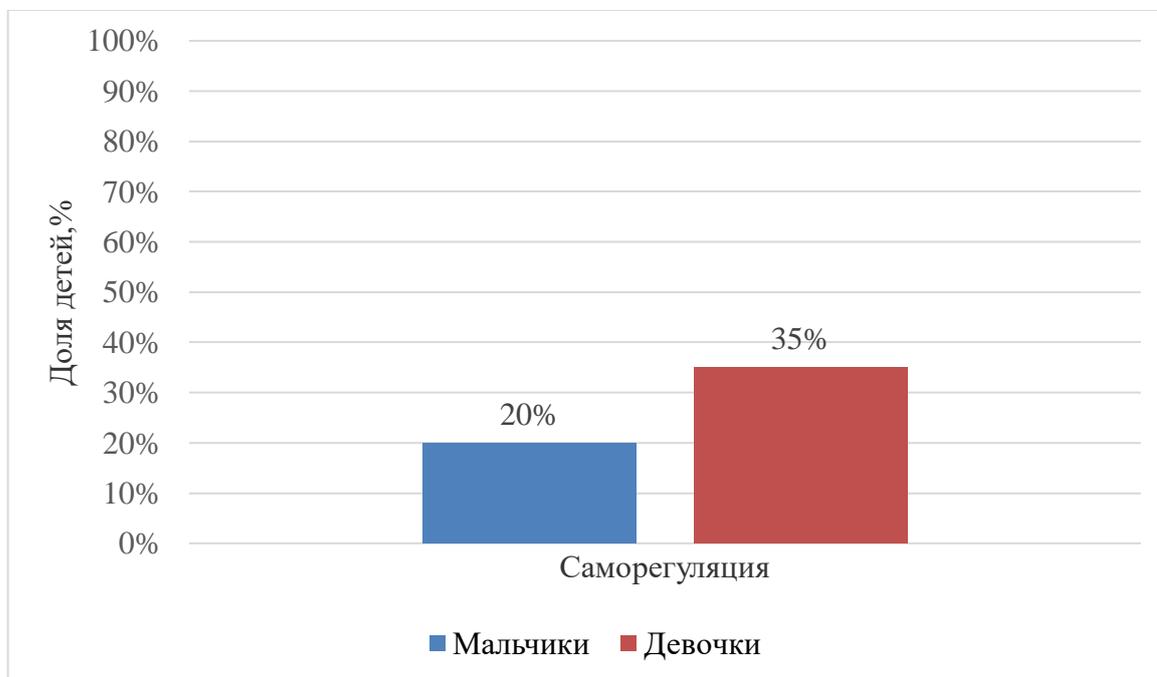


Рис. 4. Уровни саморегуляции мальчиков и девочек младшего школьного возраста по методике Н.А. Мишиной «Определение уровня саморегуляции»

Сравнительный анализ данных по саморегуляции показал, что девочки-младшие школьницы несколько лучше (на 15%) регулируют свое поведение, чем мальчики. Это подтверждается и тем, что в корреляционном анализе выявлена слабая положительная связь ($r = 0,4938$), свидетельствующая, что девочки чаще, чем мальчики пытаются регулировать свое поведение (r – это коэффициент корреляции – он меньше, чем 0,5 поэтому связь слабая).

Проведенное исследование показало, что специфической особенностью эмоциональных состояний девочек является то, что чаще всего они испытывают страх. При этом страх возникает у них значительно чаще, чем у мальчиков ($r=0,6176$) – умеренная положительная связь.

В то же время у девочек более выражено стремление к саморегуляции (слабая положительная корреляционная связь), что, видимо, способствует достижению спокойствия – второго состояния у девочек по частоте переживания, а, значит, ведет к снижению чувства недовольства и сопутствующего ему гнева.

В переживании мальчиков доминируют эмоциональные состояния гнева и страха. Причем гнев возникает у них чаще, чем страх. Возможно, гнев в данном случае является способом самозащиты. В этом случае саморегуляция у мальчиков недостаточно развита именно потому, что они дают себе волю не сдерживаясь проявлять гнев.

Выводы по Главе 2

Для диагностики эмоциональных состояний детей младшего школьного возраста мы выбрали следующие психодиагностические методики: методика «Определения уровня саморегуляции» Н.А. Мишиной, с целью изучения эмоционально-волевой сферы младших школьников; методика «Эмоциональные состояния» А.И. Захаровой и коэффициент ранговой корреляции Ч.Э. Спирмена.

Результат методики «Эмоциональные состояния» А.И. Захаровой позволил выявить, что 45% детей испытывают страх в учебе, в отношении со сверстниками, 20% детей испытывают гнев, 30% спокойствие, 5% безразличие.

После проведенной повторно методики, отдельно для мальчиков и девочек было выявлено, что для девочек наиболее характерны переживания таких состояний как страх и спокойствие – это противоположные по знаку (по модальности) эмоциональные состояния, т.е. девочки либо спокойны, (видимо, потому что все вовремя сделали), либо испытывают страх, что в чем-то ошиблись и учительница или мама будет недовольна. Это вполне подтверждает то представление, что девочки более внушаемы, более послушны, и поэтому легче адаптируются к требованиям среды. Об этом же свидетельствует тот факт, что безразличия на группу девочек приходится всего 5%, т.е. в основном они реагируют на большинство воздействий, направленных на них.

Что касается мальчиков, то им свойственно большее разнообразие переживаний – к переживанию страха и спокойствия у них добавляется переживание состояния гнева. При этом, если у девочек из негативных эмоциональных состояний доминирует страх, то у мальчиков – гнев. И безразличие они переживают чаще, чем девочки, хотя это состояние также не сильно у них выражено.

Результаты диагностики уровня саморегуляции младших школьников по методике Н.А. Мишиной, показали, что в группе исследуемых доминирует низкий уровень саморегуляции – 45% детей показали этот результат. У 30% детей выявлен средний уровень, только у 25% второклассников обнаружен высокий уровень саморегуляции.

Сравнительный анализ данных по саморегуляции показал, что девочки-младшие школьницы несколько лучше (на 15%) регулируют свое поведение, чем мальчики.

Это подтверждается и тем, что в корреляционном анализе выявлена слабая положительная связь ($r=0,4938$), свидетельствующая, что девочки чаще, чем мальчики пытаются регулировать свое поведение. r – это коэффициент корреляции – он меньше, чем 0,5 поэтому связь слабая.

Исследование корреляционных связей выявило корреляционные связи параметров эмоционального развития и саморегуляции мальчиков и девочек младшего школьного возраста:

- умеренная положительная связь: специфической особенностью эмоциональных состояний девочек является то, что чаще всего они испытывают страх. При этом страх возникает у них значительно чаще, чем у мальчиков;

- слабая положительная корреляционная связь: у девочек более выражено стремление к саморегуляции, что, видимо, способствует достижению спокойствия – второго состояния у девочек по частоте переживания, а, значит, ведет к снижению чувства недовольства и сопутствующего ему гнева;

- умеренная положительная связь: в переживании мальчиков доминируют эмоциональные состояния гнева и страха. Причем гнев возникает у них чаще, чем страх. Возможно, гнев в данном случае является способом самозащиты. В этом случае саморегуляция у мальчиков недостаточно развита именно потому, что они дают себе волю не сдерживаясь проявлять гнев.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В течение всего периода написания ВКР нами были изучены теоретические положения рассматриваемого вопроса, а именно: теоретическая и методическая литература по теме исследования, анализ и обобщение новых источников, какими явились работы таких авторов как Л.И. Божович, Л.С. Выготский, Р.М. Грановская, В.В. Дубровина, Т.В. Егорова, Н.С. Лейтес, В.И. Лубовский, А.К. Маркова и реализована практическая часть деятельности.

Изучив данные источники, мы пришли к выводу, что жизнь в современном обществе предъявляет особые требования к эмоционально-волевой сфере личности человека. Мы рассмотрели основные особенности эмоциональной сферы человека, затронули процесс возникновения эмоциональных реакций и эмоциональных состояний.

Эмоции – это особый определенный класс субъективных психологических состояний, отражающихся в виде непосредственного опыта, приятных и неприятных ощущений, отношения человека к миру и людям, процессу и результатам его практической деятельности. Выделили основные подразделения эмоций на эмоциональный тон ощущений и чувства. Чувства могут подразделяться на моральные, интеллектуальные и эстетические. Основные понятия, характеризующие эмоции: настроение, эмпатия, стресс, депрессия, апатия, амбивалентность, аффект и основные функции эмоций (приспособление, мотивирование, отражение, оценка, подкрепление, переключение).

Эмоциональные состояния – это психические состояния, возникающие в процессе жизнедеятельности организма, они определяют направленность поведения человека и уровень информационно-энергетического обмена. Эмоциональные состояния можно отнести к разновидности эмоций. Для них характерно большая длительность часами и даже днями. Эмоциональные

состояния могут быть представлены в форме раздражительности, радости, тревоги, разных оттенков настроения.

Эмоциональные состояния, как часть развития эмоциональной сферы ребенка, очень важны, так как любое взаимодействие не будет эффективным, если дети не будут способны понимать эмоциональные состояния других; управлять своими эмоциями. Важным моментом в становлении личности младшего школьника, является способность понимать свои эмоции и чувства.

Развитие эмоциональной сферы младших школьников является одним из важнейших компонентов становления личности. Ее значимость определяется тем, что чувства и эмоции являются своеобразной энергией и мотивацией деятельности ребенка, определяют стиль и характер поведения младшего школьника.

Младший школьный возраст является значимым периодом жизни, влияющим на становление эмоционального мира личности. Критические эмоциональные оценки деятельности ученика порождают у школьников состояния эмоционального перенапряжения, что в дальнейшем проявляется в том или ином образе жизни и стиле поведения. Учебная деятельность изменяет содержание чувств младшего школьника и соответственно, определяет общую тенденцию их развития – все большую осознанность и сдержанность.

Для диагностики эмоциональных состояний детей младшего школьного возраста мы выбрали следующие психодиагностические методики: методика «Определения уровня саморегуляции» Н.А. Мишиной; методика «Эмоциональные состояния» А.И. Захаровой и коэффициент ранговой корреляции Ч.Э. Спирмена.

По результатам исследования можно сделать следующие выводы об эмоциональном развитии детей младшего школьного возраста:

- для девочек наиболее характерны переживания таких состояний как страх и спокойствие – это противоположные по знаку (по модальности) эмоциональные состояния, т.е. девочки либо спокойны, (видимо, потому что все вовремя сделали), либо испытывают страх, что в чем-то ошиблись и

учительница или мама будет недовольна. Это вполне подтверждает то представление, что девочки более внушаемы, более послушны, и поэтому легче адаптируются к требованиям среды;

- мальчикам свойственно большее разнообразие переживаний – к переживанию страха и спокойствия у них добавляется переживание состояния гнева. При этом, если у девочек из негативных эмоциональных состояний доминирует страх, то у мальчиков – гнев. И безразличие они переживают чаще, чем девочки, хотя это состояние также не сильно у них выражено.

- сравнительный анализ данных по саморегуляции показал, что девочки-младшие школьницы несколько лучше (на 15%) регулируют свое поведение, чем мальчики. Девочки чаще, чем мальчики пытаются регулировать свое поведение;

- специфической особенностью эмоциональных состояний девочек является то, что чаще всего они испытывают страх. При этом страх возникает у них значимо чаще, чем у мальчиков;

- у девочек более выражено стремление к саморегуляции, что, видимо, способствует достижению спокойствия – второго состояния у девочек по частоте переживания, а, значит, ведет к снижению чувства недовольства и сопутствующего ему гнева;

- в переживании мальчиков доминируют эмоциональные состояния гнева и страха. Причем гнев возникает у них чаще, чем страх. Возможно, гнев в данном случае является способом самозащиты. В этом случае саморегуляция у мальчиков недостаточно развита именно потому, что они дают себе волю не сдерживаясь проявлять гнев.

Подводя итог проделанной работе, следует сказать, что регуляция эмоциональных состояний младшего школьника действительно имеет практическую значимость, важность. Поставленные в работе задачи теоретического и практического характера выполнены.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Адоньева Н.И., Мишустина С.И., Нестеренко О.А. Эмоциональная сфера младших школьников // Вестник научных конференций. 2015. № 3-4. С. 9-11.
2. Анохин П.К. Эмоции. Психология эмоций / Сост. В. Вилюнас. СПб.: Питер, 2007. 496 с.
3. Апетян М.К. Психологические и возрастные особенности младшего школьника // Молодой ученый. 2014. № 14. С. 243-244.
4. Астахова А. А., Кузьминов Н.Н. К вопросу о психологии эмоциональной сферы младших школьников // Материалы международной научно-практической конференции «XIII Левитовские чтения»: актуальные проблемы психологических, психолого-педагогических и педагогических исследований (г. Москва, 18-19 апреля 2018 г.). М.: Перспектива, 2018. С. 18-22.
5. Астахова С. П., Ткаченко И.В. Эмоциональная сфера как фактор учебной и личностной успешности младшего школьника // Семья и личность: проблемы взаимодействия. 2019. № 15. С. 12-19.
6. Балабаева Е.А. Развитие эмоциональной сферы // Журнал прикладной психологии. 2011. № 1. С. 23-30.
7. Башкирова Е. Н. Методики диагностики эмоциональной сферы младших школьников: психологический практикум. М.: Московский педагогический государственный университет, 2022. 252 с.
8. Белухин Д.А. Личностно-ориентированная педагогика: учебное пособие. М.: Московский психолого-социальный институт, 2005. 448 с.
9. Бондарева П. Г. Особенности развития эмоциональной сферы младших школьников // Педагогика: история, перспективы. 2022. № 3. С. 108-116.
10. Бреслав Г.М. Эмоциональные особенности формирования личности в детстве. М.: Приори, 2009. 180 с.

11. Быков А.В. Становление воли в онтогенезе // Журнал практического психолога. 2013. № 2. С. 66-74.
12. Вилюнас В.К. Психология эмоциональных явлений. М., 1997. 288 с.
13. Выготский Л.С. Вопросы детской психологии. СПб.: Союз, 1997. 224 с.
14. Герасименко С. А., Шкрябко И.П. Психолого-педагогическое исследование эмоциональной сферы младших школьников // Материалы Всероссийской научно-практической конференции «Педагогика и психология в современном мире» (г. Грозный, 11 ноября 2021 г.). Грозный: Чеченский государственный педагогический университет, 2021. С. 188-195.
15. Гурин В.Е. Воля и ее развитие в онтогенезе // Журнал прикладной психологии. 2011. №1. С. 27-32.
16. Двинских М. А. Особенности проявления эмпатии у мальчиков и девочек младшего школьного возраста // Материалы международного научно-образовательного форума «Воспитание как стратегический национальный приоритет» (г. Екатеринбург, 15–16 апреля 2021 г.). Екатеринбург: Уральский государственный педагогический университет, 2021. С. 192-197.
17. Денисова З.В. Механизмы эмоционального поведения ребенка. СПб.: Наука, 2008. 128 с.
18. Емельянов Е.А. Понятие эмоций и их роль в жизни человека в интерпретации различных теорий // Соционика, психология и межличностные отношения. 2012. № 133. С. 40-47.
19. Завьялова Н.Ю. Особенности воли младших школьников // Образование и воспитание. 2017. №1. С. 19-21.
20. Изард К.Э. Психология эмоций. СПб.: Питер, 2009. 640 с.
21. Ильина Д.В. Основы изучения эмоционально-волевой сферы младших школьников // Научный альманах Центрального Черноземья. 2022. № 1-9. С. 476-487.

22. Касимова Р. Ш., Сиразиева М.А. Формирование эмоциональной сферы младших школьников в условиях детского коллектива // Проблемы современного педагогического образования. 2019. № 62-2. С. 110-113.
23. Кириллова Д.С. Особенности эмоционально-волевой сферы младших школьников // Материалы международной научно-практической конференции «Наука сегодня: задачи и пути их решения» (г. Вологда, 30 мая 2018 г.). Вологда: ООО «Маркер», 2018. С. 192-193.
24. Коломинский Я.Л. Психическое развитие детей в норме и патологии: психологическая диагностика, профилактика и коррекция. СПб.: Питер, 2009. 480 с.
25. Комарова В.С., Монахов Ю.М. Проблема саморегуляции эмоциональной сферы младшего школьника // Материалы международной научно-практической конференции «Инновационные процессы и технологии в современном мире» (г. Уфа, 29–30 ноября 2013 г.). Уфа: Автономная некоммерческая организация «Исследовательский центр информационно-правовых технологий», 2013. С. 105-109.
26. Кулагина И.Ю. Психология детей младшего школьного возраста: учебник и практикум для академического бакалавриата. Люберцы: Юрайт, 2016. 291 с.
27. Маграквелидзе А.А. Особенности развития эмоциональной сферы младших школьников // Материалы заочной всероссийской научно-практической конференции «Современные образовательные технологии в начальной школе» (г. Барнаул, 20 апреля 2017 г.). Барнаул: Алтайский государственный педагогический университет, 2017. С. 26-30.
28. Мамонова Е.Б., Никитина И.А. Особенности нарушений развития эмоционально-волевой сферы младших школьников // Нижегородский психологический альманах. 2020. Т. 1, № 1. С. 115-123.
29. Меджидова П.М. Психологическая диагностика эмоциональной сферы младших школьников // Материалы Всероссийской научно-практической конференции, приуроченной к 45-летию образования

факультета начальных классов «Совершенствование профессиональных умений и навыков в условиях педагогической практики» (г. Махачкала, 29 января 2019 г.) Махачкала: Дагестанский государственный педагогический университет, 2019. С. 277-281.

30. Мекшинева А.В., Игина К.А., Чуприкова А.С. Возрастные особенности эмоционально-волевой сферы младших школьников // Материалы 7-й международной молодежной научной конференции «Будущее науки» (г. Курск, 25–26 апреля 2019 г.). Курск: Юго-Западный государственный университет, 2019. С. 207-209.

31. Мельниченко Я.И. Развитие эмоциональной сферы младших школьников // Материалы международной научно-практической конференции «Современные технологии в мировом научном пространстве» (г. Екатеринбург, 12 мая 2021 г.). Уфа: ООО «ОМЕГА САЙНС», 2021. С. 186-188.

32. Мордвинова Е.А., Зобнина Г.А. Методические аспекты формирования эмоциональной сферы личности младших школьников // Научный альманах. 2015. № 9(11). С. 232-235.

33. Морозова А.В. Особенности эмоционально-волевой сферы личности младших школьников // Студенческая наука и XXI век. 2018. № 2-2. С. 312-314.

34. Обухова Л.Ф. Детская психология: теории, факты, проблемы. М.: Тривола, 2016. 301 с.

35. Петрова Д.А., Соколова К.В. Особенности эмоциональной сферы младшего школьника // Научный электронный журнал Меридиан. 2019. № 15(33). С. 309-311.

36. Репкина Н.В. О разных подходах к проблеме воли в психологии // Вопросы психологии. 2012. № 3. С. 64-70.

37. Рубинштейн С.Л. Эмоции // Психология эмоций / автор-сост. В.К. Виллюнас. СПб.: Питер, 2006. С. 244-256.

38. Рудакова О.А. Психологические особенности эмоционально-мотивационной сферы младшего школьника в период возрастного кризиса // Проблемы современного педагогического образования. 2016. № 53-1. С. 301-312.
39. Сатрутдинова А.Р. Развитие эмоций и чувств как условие успешного нравственного воспитания младших школьников // Молодой ученый. 2018. №18. С. 190-192.
40. Степанова Н.А. Динамика развития личности школьника // Воспитание школьников. 2011. №10. С. 36-39.
41. Федченко А.А. Развитие эмоциональной сферы младших школьников в учебной деятельности // Материалы международной научно-практической конференции «Роль науки в развитии общества» (г. Казань, 20 декабря 2015 г.). Казань: ООО «Аэтерна», 2015. С. 277-280.
42. Фомина Ж.В. Психолого-педагогическая диагностика и развитие эмоционально-волевой сферы младшего школьника // Энигма. 2019. № 15-1. С. 135-140.
43. Цыркун Н.А. Воля как предмет социально-психологического исследования // Белорусский психологический журнал. 2004. № 3. С. 8-12.
44. Шапарь В.Б. Новейший психологический словарь. М.: Феникс, 2009. 816 с.
45. Шкляр Н.В. Изучение, коррекция и развитие эмоциональной сферы младших школьников: монография. Биробиджан: Приамурский государственный университет им. Шолом-Алейхема, 2019. 97 с.
46. Эльконин Д.Б. Психическое развитие в детских возрастах: избранные психологические труды. Издание 2-е, стереотипное. М.: Институт практической психологии, 1997. 416 с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение А Комплекс игровых упражнений (А.И. Захарова)

Игра №1

Введение. Жмуриться – это закрывать глаза, чтобы ничего не видеть. Причиной этого может быть испуг, страх, отвращение, горе и печаль. Но можно, как это делают дети, так зажмуриться из-за воображаемых и реальных испугов и страхов, что «пропадает свет в окне», глаза невозможно открыть и ничего не видно, кроме собственных опасностей, подстерегающих на каждом углу днем и ночью. В игре поиск осуществляется с завязанными глазами и в кромешной темноте (свет выключается), что создает ситуацию неизвестности и непредсказуемости, когда кого-то найдут сразу, кого-то позже или не найдут вообще. Так что «Жмурки» – это и выработка умения находить выход из неясных и непредсказуемых ситуаций.

Цель игры, как и «Пятнашек» – устранение страха неожиданного воздействия. Различие заключается в том, что в игре «Пятнашки» преодолевается страх резкого, внезапного воздействия, а в игре «Жмурки» – страх неожиданного воздействия. Неожиданность отличается от внезапности большей экспозицией воздействия, в то время как внезапность не связана с длительностью ожидания опасности. Хотя это различие условно, тем не менее эмпирическим путем мы нашли оптимальную последовательность игр в терапевтической программе на ее первоначальном этапе – от устранения страхов внезапного и неожиданного воздействия в играх «Пятнашки» и «Жмурки» до устранения страхов непредсказуемого воздействия в последующей игре «Прятки». При этом происходит условное перемещение страхов из инстинктивной в социальную сферу вследствие изменения характера игры.

Игра №2 – «Мяч в кругу»

Введение. Кто не играл (во всяком случае в детстве) в футбол, волейбол, баскетбол и другие игры в мяч, будь то во дворе или на пляже! Эти игры естественным образом развивают скорость реакции в ежесекундно меняющейся ситуации. При этом не возбраняется издавать резкие звуки, в чем обычно и проявляется темперамент играющих. Однако игра значительно усложнится, если ввести условие: бросить можно, только соблюдая определенные правила.

Цель игры аналогична цели предшествующей игры и состоит в устранении торможения и страха при необходимости отвечать незамедлительно на внезапный вопрос или вызов окружающих. Одновременно это и выработка способности взаимодействовать с людьми без торможения и страха: участники учатся смотреть в глаза опасности, владеть ситуацией, т. е. действовать по отношению к другим людям прямо, непосредственно, открыто, не опускать глаз и не демонстрировать свою беспомощность.

Первоначально все произвольно размещаются на игровой площадке и перебрасывают друг другу воздушные шары. Затем протягивается веревка, и две команды (родители и дети – друг против друга) продолжают игру, как в волейбол, все в те же воздушные шары. После чего все встают в круг и излагаются правила игры.

1. Все находящиеся в кругу участники получают мячи и бросают их друг в друга не сверху, а снизу (веревка снята).
2. Прежде чем бросить мяч, нужно поймать взгляд одного из участников.
3. Получивший мяч незамедлительно бросает его тому, кто посмотрит на него.
4. Не выполняющих правила и бросающих мяч куда попало наказывают – контролер легонько ударяет мячом их по голове.
5. Через 5 минут все начинают двигаться по кругу, продолжая бросать мячи.

Игра №3 – «Проникновение в круг»

Введение. Есть закрытые пространства, проникнуть куда столь же непросто, как и покинуть их. Это может быть переполненный автобус, куда трудно войти и откуда так же трудно выйти, толчая на улице, комната, дверь которой заперта на замок, подzemелье, где хранятся бесценные сокровища, и даже страшный сон, когда невозможно проснуться. Аналогии стесненности, а то и удушья присутствуют в травмирующем родовом опыте, а позже при болезненных состояниях, сопровождающихся нервными спазмами дыхательных путей (особенно при бронхиальной астме). В основе страха замкнутого пространства лежит страх смерти. Вот почему при появлении труднопреодолимого препятствия возникает состояние безотчетного ужаса или паники. Страх замкнутого пространства рано или поздно приобретает навязчивый, произвольный характер, и с ним нельзя справиться усилием воли. Поэтому в игре воспроизводится замкнутое пространство и моделируются способы его преодоления.

Само по себе замкнутое пространство не всегда вызывает страх. Это может быть и убежище, защита, островок безопасности. Такой феномен наблюдается у грудных детей, предпочитающих тугое пеленание, при котором они заметно успокаиваются и даже перестают плакать. Сопоставление подобного поведения с перинатальным опытом показывает скорее благополучие, нежели неблагополучие ребенка в период внутриутробного развития. Дети, реагирующие на пеленание протестом, плачем, общим возбуждением, явно находились в стрессовых ситуациях в период материнской беременности.

Им рефлексивно необходима свобода. Безусловно, это является инстинктивной компенсацией травмы, как в период беременности, так во время родов.

Цель игры состоит в преодолении страха замкнутого пространства, а также страхов угроз, запретов и наказаний.

Терапевтический механизм игры заключается в нейтрализации страха замкнутого пространства посредством сознательного погружения в него и

выхода. Тем самым разрушается само понятие «ограниченное пространство», постоянство его не всегда осознаваемого давления на психику. Другими словами, страх воспроизводится самим играющим, который манипулирует им по своему желанию, преодолевая чувство безнадежности и ужаса. Сознательное отношение к страху стирает его границы, делает их проницаемыми посредством планирования действий и волевых усилий по реализации правил игры.

Правила игры и ее процесс.

1. Взнявшиеся за руки участники образуют круг. Между ними расстояние в один метр, чтобы в круг мог проникнуть как ребенок, так и взрослый.

2. Глаза у всех играющих должны быть закрыты.

3. Составляющие круг играющие произносят угрозы-предостережения: «Никто не пройдет в наше царство!», «Охрана встает рано», «Только попробуйте проникнуть – ни за что не получится, лучше и не пытаться», «Мы все знаем, мы все слышим и не пустим в наше царство ни плохих, ни хороших мальчиков и девочек: они могут оказаться вредными, узнать о нас все, а потом сбежать», «Будем стоять как надо, чуть что – придавим, раздавим, ни за что не впусти!» и т. д.

4. Участник игры, желающий проникнуть в центр круга, неслышно ходит вокруг и, улучив подходящий момент, быстро проползает между двумя участниками

Игра №4 – «Лимонный сок»

Введение. Феноменологически сжатие – это лишение свободы, стеснение, сдавливание, удушение и лишение жизни. Сжатие – это ограничение жизненного пространства в психологическом и физическом смысле – от невозможности проявить самостоятельность, инициативу, скованность, зажатость при выражении чувств до физического неудобства и боли при сдавливании в толпе, а также вследствие физических наказаний, когда ребенка «дружно» держат родители.

Сжатие рефлексивно включает чувство страха, усиливает страдание и боль и надолго фиксируется в эмоциональной памяти. Разновидностью сжатия являются спазмы любого происхождения – головные боли, головокружения, обморочные состояния, бронхиальная астма, стенокардия, желудочно-кишечные колики и т. д. Онтогенетический сжатие может испытывать плод при беременности (маловодие, тесная одежда матери) или при длительных и неблагополучных родах. Сжатие в той или иной мере сопряжено со страхом замкнутого пространства и сопровождается еще большим чувством страха.

Цель игры состоит в устранении избыточного страха при сжатии, стеснении, сдавливании как аналогах замкнутого пространства, а также в выработке быстрых и адекватных защитных реакций при возникновении физической угрозы, в том числе более активном выражении эмоций гнева, когда этого требуют обстоятельства.

Терапевтическим эффектом игры является приобретение опыта самозащиты в экстремальных ситуациях.

Правила игры.

1. Играющие, держась за руки, образуют круг, в центр которого помещается красный обруч. Внутри него находится один из играющих. Кольцо – это символ личной безопасности, но условной, поскольку нужно еще продемонстрировать умение защититься.

2. Вначале круг максимально большой, все пристально смотрят на стоящего в центре круга и решают, какой сок из него сделать (лимонный, апельсиновый, малиновый, киви, морковный и т. д.).

3. После принятия решения, образующие круг участники игры делают страшные лица.

бедствующие маски) и с угрожающими возгласами «Ух!» медленно сжимают круг, причем руки отведены от туловища назад.

4. Подойдя на близкое расстояние к стоящему в центре обруча, играющие получают отпор: он отталкивает их руками (заранее показывается, как это нужно делать).

5. Тот, кого коснулся ладонью, стоящий в центре обруча, должен отпрянуть назад, как от удара электрическим током, обычно на один-два шага или прыжок, не отпуская рук, стоящих в круге. После этого все снова пытаются сжать стоящего в центре обруча. При этом часть играющих в круге, получив отпор, отскакивает назад, в то время как остальные продолжают движение к центру круга, причем руки у всех остаются соединенными.

6. Нельзя задевать стоящего в центре круга руками. Они отведены назад, так что можно действовать только грудью.

7. Категорически запрещается приближаться слишком быстро.