

**Азлецкая Елена Николаевна**

канд. психол. наук, доцент, доцент

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет»

г. Краснодар, Краснодарский край

**Ерослаева Диана Андреевна**

педагог-психолог

МБДОУ МО г. Краснодар «Центр – детский сад №23»

г. Краснодар, Краснодарский край

DOI 10.31483/r-126292

## **ХАРАКТЕРИСТИКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО САМОРЕГУЛИРОВАНИЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

***Аннотация:** в статье рассматриваются ключевые аспекты исследования эмоционального саморегулирования у детей 5–6 лет, акцентируя внимание на его значении для социального взаимодействия и формирования социальных норм. Исследование проводилось с использованием комплексного подхода, включающего методику Н.Д. Денисовой для изучения понимания эмоциональных состояний, методику М.А. Нгуен для диагностики уровня эмоционального интеллекта и методику Е.Н. Азлецкой для оценки навыков саморегуляции. Результаты показывают неоднородность в успешности определения детьми эмоциональных состояний: дети хорошо распознают эмоции взрослых, но демонстрируют меньший уровень понимания эмоций сверстников. В основном они успешно идентифицируют базовые эмоции, такие как радость и грусть, однако испытывают трудности с интерпретацией эмоции страха. Большинство участников исследования выявили средний уровень эмоционального интеллекта. Показатели саморегуляции у детей 5–6 лет свидетельствуют о способности управлять своими эмоциями и поведением, а также взаимодействовать с окружающей средой. В целом результаты подчеркивают активные признаки формирования навыков эмоционального саморегулирования у детей данного возраста, что указывает на важный этап их развития, когда осо-*

*знание и управление собственными эмоциями становятся ключевыми аспектами социальной адаптации.*

**Ключевые слова:** *старший дошкольный возраст, социальные нормы, эмоциональная саморегуляция, распознавание эмоций, эмоциональный интеллект, социальное взаимодействие.*

Формирование социальных норм у детей дошкольного возраста на этапе дошкольного образования имеет одно из приоритетных направлений дошкольной образовательной организации. Социальная норма – это общий принцип или правило, регулирующее поведение членов общества, принимаемое за эталон и ожидаемое в определенной социальной группе. Для детей старшего дошкольного возраста социальные нормы могут проявляться в различных аспектах их жизни, таких как взаимодействие с ровесниками и взрослыми, а также в ходе образовательной деятельности [1]. В этом возрасте дети активно учатся социальным коммуникациям и правилам, которые формируются в их окружении. Эти нормы могут варьироваться в зависимости от культурного контекста и социокультурной среды, в которой ребенок растет, что влияет на его дальнейшее развитие, формирование личности и межличностных отношений. Понимание и усвоение социальных норм может значительно повлиять на эмоциональное и социальное развитие ребенка, формируя его навыки общения и саморегуляции. Следовательно, в формировании социальных норм немаловажную роль играет эмоциональное саморегулирование.

Понятие саморегуляции является многогранным и связано с работами ученых, среди которых можно выделить таких авторов, как П.К. Анохин, Н.А. Бернштейн, Г. Бэйтсон, Н. Винер, Л.С. Выготский, А.В. Запорожец, О.А. Конопкин, Д.А. Леонтьев, а также У. Росса Эшби. Эти авторы в общем плане рассматривают саморегуляцию как сложный механизм, который устанавливает взаимосвязь между причинно-следственными аспектами и целями с соответствующими средствами в рамках деятельности живых систем. Как подчеркивает Д.А. Леонтьев, саморегуляция представляет собой ключевой элемент

в динамике функционирования субъектов [5]. Согласно мнению ведущих отечественных ученых, возможность овладения саморегуляцией становится значимым психологическим критерием и необходимым внутренним механизмом для полноценного субъектного развития личности [4; 6; 8 и др.]. В этом контексте исследование эмоциональной саморегуляции является актуальной темой научных изысканий, на которую обращали внимание Л.С. Выготский, Н.Ю. Верхотурова, А.В. Запорожец, Н.В. Капитоненко, А.Д. Кошелева, А.Н. Леонтьев, Я.З. Неверович, О.С. Никольская и Т.Н. Павлий и другие авторы. Эмоциональное саморегулирование является способностью индивида не только осознавать и контролировать свои эмоции, но и адекватно реагировать на эмоциональные стимулы и ситуации. Это подразумевает как признание собственных эмоциональных состояний, так и умение регулировать их выражение в соответствии с установленными социальными нормами и контекстом. Данный процесс способствует успешному взаимодействию человека с окружающей средой и эффективному преодолению эмоциональных трудностей.

Как указывает А.В. Семенович, в настоящее время наблюдается увеличивающийся тренд по количеству детей, страдающих от эмоциональных и, как следствие, поведенческих расстройств, что свидетельствует о недостаточной развитости их способности к произвольному контролю за собственным поведением и деятельностью [9]. Эти особенности, как отмечает В. В. Кисова, наблюдаются как у детей с различными формами дизонтогенеза, так и у нормотипично развивающихся детей. Этот феномен требует особого внимания, так как подчеркивает важность развития эмоционального саморегулирования как одного из ключевых аспектов психологического здоровья и благополучия детей [3].

В возрасте 5–6 лет роль эмоционального саморегулирования становится особенно значимой. В этот период дети находятся на этапе активного обучения социальным взаимодействиям и эмоциональным реакциям, что предполагает необходимость усвоения навыков, позволяющих управлять своими эмоциями в различных ситуациях. Дети начинают осознавать различные эмоции, как свои, так и эмоции других, и учатся различать подходящие и неподходящие способы

их выражения. Эмоциональное саморегулирование в этом возрасте способствует улучшению социальных навыков, таких как сотрудничество и разрешение конфликтов. Дети, обладающие развитыми навыками эмоционального саморегулирования, способны к эмпатии и уважению чувств сверстников, что помогает им строить гармоничные отношения. Кроме того, саморегулирование помогает детям справляться с фрустрацией, стрессом и тревогой, способствуя общему эмоциональному благополучию и адаптации в образовательной среде.

С целью выявления характера сформированности эмоционального саморегулирования у детей 5–6 лет нами проведено исследование 40 нормотипично развивающихся воспитанников МБДОУ МО г. Краснодар «Центр – детский сад №23». Для этого был использован комплекс методик включающих в себя методику «Изучение понимания эмоциональных состояний людей, изображенных на картинке» (Н.Д. Денисова) [2], методику «Что – почему – как» диагностика уровня развития эмоционального интеллекта (М.А. Нгуен) [7] и методику определения уровня навыков саморегуляции у детей 5–6 лет (Е.Н. Азлецкая).

На первоначальном этапе нашего анализа мы сосредоточили внимание на изучении способности детей осознавать эмоциональные состояния, как взрослых, так и сверстников, используя в качестве инструмента сюжетные картинки [2]. Результаты проведенного анализа корректности ответов представлены в таблице 1.

Таблица 1

Результаты анализа доступности понимания эмоционального состояния  
взрослых и сверстников по картинке

Доля верных ответов из 11 картинок (в процентах)	Доля респондентов, давших верные ответы (в процентах)
100,0	35,0
90,9	30,0
81,8	15,0
72,7	10,0
63,6	5,0
54,5	5,0

Из таблицы 1 видно, что результаты нашего исследования показывают неоднородность в успешности определения детьми эмоциональных состояний, что указывает на различия в их восприятии и интерпретации эмоций. Определение эмоций имеет существенное значение для развития социальных навыков у детей, и работа в этом направлении открывает возможности для дальнейшего повышения их эмоционального интеллекта.

На следующем этапе мы осуществили контент-анализ тех признаков, на которые опирались респонденты, определяя эмоциональное состояние. В результате анализа описаний эмоций, основанных на физиономических чертах лиц, удалось выделить несколько заметных моментов. Улыбка упоминается в 100% случаев, что говорит о способности детей распознавать позитивные эмоции. Грустные глаза проявляются в 35% случаев, указывая на восприятие грусти или печали. Замечено, что уголки губ опущены в 60% случаев и чаще всего упоминаются в контексте как улыбки, так и несчастья. Признак сжатых губ встречается в 35% случаев и может свидетельствовать о распознавании напряженности или негативных чувств. Злой взгляд фиксируется в 40% случаев, подчеркивая ощущение агрессии или недовольства. Поднятые брови упоминаются в 50% случаев, что может быть связано с удивлением, страхом или другими сильными эмоциями. Наконец, широко открытый рот указывался в 55% случаев, что может указывать на распознавание страха, удивления или других интенсивных состояний.

В целом результаты нашего анализа позволяют сделать вывод о разнообразии эмоций и состояний, о которых сообщали дети через физиономические признаки лиц. В описаниях детей присутствует широкий диапазон эмоций – от положительных (улыбка), до отрицательных (сердитый взгляд), что свидетельствует о понимании детьми эмоциональных состояний героев изображений сюжетных картинок.

Кроме того мы исследовали, чье эмоциональное состояние дети в возрасте 5–6 лет способны распознавать более эффективно: у взрослых или у сверстников. Результаты показали, что дети полностью (в 100% случаев) понимают эмо-

циональное состояние взрослых, в то время как уровень распознавания эмоций у сверстников составляет 75%. Это подчеркивает, что абсолютное восприятие сигналов и выражений, исходящих от взрослых, говорит о высоком уровне осознания детьми невербальных коммуникаций и развитии эмпатии. В то же время, 75% точности в понимании эмоций сверстников указывает на наличие трудностей в этой области. Дети могут сталкиваться с ситуациями, когда эмоции сверстников оказываются менее понятными или труднее интерпретируемыми. Одной из причин может быть способность сверстников скрывать свои истинные чувства, а также то, что уровень близости и общения с ними не всегда достаточен для точного понимания их эмоционального состояния. Этот аспект может занимать важное место в дальнейшем развитии интерперсонального общения и социальных навыков у детей, подчеркивая необходимость создания условий для улучшения взаимодействия между ровесниками.

На втором этапе нашего исследования мы сосредоточились на восприятии детьми графических изображений эмоциональных состояний. Результаты показали, что все (100%) участников исследования успешно распознали изображения таких основных эмоций, как радость, грусть и гнев. Это свидетельствует о том, что для детей в возрасте 5–6 лет интерпретация и распознавание этих базовых эмоций осуществляется с исключительной точностью, что может говорить о том, что на данном этапе их развития они наиболее восприимчивы к простым эмоциональным сигналам. Однако когда речь зашла об эмоции «удивление», правильное определение было продемонстрировано только в 75% случаев. Это указывает на то, что удивление, будучи менее привычным состоянием, может вызывать у детей некоторые трудности в его интерпретации по сравнению с более явными чувствами. Тем не менее, данная эмоция остается достаточно понятной для большинства детей. Графическое изображение эмоции «страх» было распознано лишь 65% детей, что наводит на мысль о том, что страх, как одна из более сложных эмоций, может вызывать у них затруднения. Возможно, это связано с тем, что страх имеет множество нюансов и вариативность в его выражении, что делает его труднее распознаваемым для юных наблюдателей.

На третьем этапе нашего исследования мы сконцентрировались на анализе осознания детьми собственных эмоциональных состояний. В рамках данного этапа была проведена серия бесед с детьми, в ходе которых мы выявили ситуации, объекты и действия, вызывающие у них различные переживания. При подведении итогов исследования мы подсчитали количество тех ситуаций, предметов и действий, которые чаще всего пугают, радуют или вызывают грусть у дошкольников. Степень осознанности детьми своих чувственных переживаний оценивалась по качеству и развернутости их ответов. Данные, отражающие процентное соотношение ответов детей, представлены в таблице 2.

Таблица 2

Результаты исследования степени осознанности переживания редей 5–6 лет  
(в процентах)

Ситуации, объекты и действия, которые вызывают переживания детей	Эмоциональная реакция	Ответ краткий	Ответ развернутый при доп. вопросах взрослого	Ответ развернутый
Природные явления	Пугает	31,60	0,00	0,00
	Радует	47,40	15,80	5,30
	Вызывает грусть	31,60	0,00	0,00
Предметы, удовлетворяющие бытовые потребности	Пугает	31,60	5,30	0,00
	Радует	47,40	47,40	5,30
	Вызывает грусть	36,80	10,50	0,00
Взаимоотношения с взрослыми и сверстниками	Пугает	57,90	5,30	0,00
	Радует	47,40	36,80	5,30
	Вызывает грусть	52,20	15,80	0,00
Нарушение или соблюдение правил поведения и моральных норм	Пугает	21,10	0,00	0,00
	Радует	5,30	0,00	0,00
	Вызывает грусть	21,10	5,30	0,00
Ситуации из литературы, кинофильмов, книг	Пугает	31,60	0,00	0,00
	Радует	21,10	5,30	0,00
	Вызывает грусть	21,10	0,00	0,00
Деятельность или действия, совершаемые самим ребенком	Пугает	15,80	0,00	0,00
	Радует	57,90	10,50	0,00
	Вызывает грусть	31,60	0,00	0,00
Недифференцированные представления об эмоции	Пугает	0,00	0,00	0,00
	Радует	0,00	0,00	0,00
	Вызывает грусть	0,00	0,00	15,80

Анализ результатов, представленных в таблице 2, выявил несколько тенденций. Большинство ответов, полученных от детей в ходе беседы, были краткими и часто отражали эмоциональную реакцию радости. Кроме того, исследование уровня осознания собственных переживаний у детей в возрасте 5–6 лет привело к следующим выводам. В сфере природных явлений статистика обнаружила, что такие явления способствуют возникновению разнообразных эмоциональных откликов у детей. Например, почти половина опрошенных испытывает радость от явлений природы, хотя ситуации, вызывающие грусть, также имеют место, но в меньшем объеме. При этом отметим наличие переживания страха, которые также встречаются в данном контексте. Что касается предметов, удовлетворяющих бытовые потребности, то многие ответы детей относились именно к ним. Они варьировались от кратких формулировок до более детализированных ответов, которые появились в результате дополнительных вопросов со стороны взрослых (показатель составил 47,4%), 5,3% ответов были полностью развернутыми. Взаимодействие с такими предметами вызывает у детей широкий спектр эмоций – от негативных, например, страха и грусти, до позитивных, таких как радость. Следующий по значимости категорий стали отношения с взрослыми и сверстниками. Эти ответы подчеркивают важность социальных взаимодействий для детей. В данном случае также наблюдается разнообразие эмоциональных реакций: радость, грусть и страх. Ответы по этой теме распределились следующим образом: краткие ответы составили 47,4%, развернутые при дополнительных вопросах – 36,8%, а полностью развернутые – 5,3%. Также стоит отметить, что дети реагировали на соблюдение или нарушение правил поведения и моральных норм, испытывая в этом случае разнообразные эмоции, среди которых страх и грусть доминировали. Интересно, что в ответах детей также встречались ссылки на ситуации из литературных произведений и кинофильмов. В этих случаях эмоциональные реакции включали радость, грусть и страх, при этом страх проявлялся наиболее ярко. Собственные действия и виды деятельности детей вызывали смешанные эмоциональные откли-

ки. Как и в предыдущих случаях, радость и грусть доминировали, причем радость здесь отмечалась чаще.

Подчеркнем, что у детей этого возраста можно наблюдать недифференцированные представления о некоторых эмоциях, таких как грусть. Это явление, вероятно, связано с процессом развития и формирования их эмоционального интеллекта, что открывает новые горизонты для дальнейшего исследования и понимания их восприятия эмоций.

С целью выявления степени готовности ребенка учитывать эмоциональное состояние другого человека, сопереживать, заботиться о нем использовалась методика М.А. Нгуен «Что – почему – как?» [7]. Результаты диагностики уровня развития эмоционального интеллекта отображены на рисунке 1.

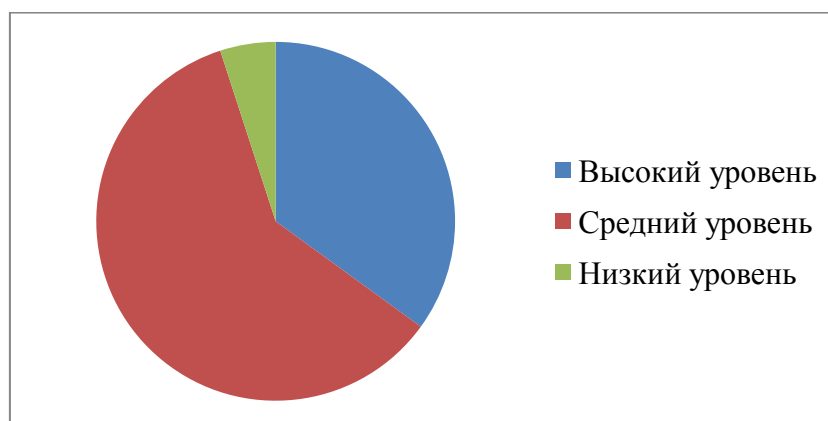


Рис. 1. Выраженность степени готовности ребенка учитывать эмоциональное состояние другого человека, сопереживать, заботиться о нем

На основании представленных данных на рисунке 1 можно сделать вывод, что у большинства детей наблюдается средний уровень развития эмоционального интеллекта, который составляет 60%, тогда как 35% демонстрируют высокий уровень, и всего 5% имеют низкие показатели. Эти цифры предоставляют ценную информацию о социо-эмоциональном развитии детей в этом возрасте. Средний уровень эмоционального интеллекта указывает на то, что многие из них обладают основами понимания, как собственных эмоций, так и чувств окружающих, способны выражать свои ощущения и проявлять эмпатию к состояниям других людей. Что касается 35% детей с высоким уровнем эмоцио-

нального интеллекта, это свидетельствует о наличии у них глубокого понимания спектра эмоций, а также способности к эмпатии, заботе и оказанию поддержки. Дети, обладающие таким уровнем эмоционального интеллекта, имеют более высокие шансы учитывать эмоции других людей, что позволяет им более эффективно справляться с конфликтами и решать возникающие проблемы в общении. С другой стороны, низкий уровень эмоционального интеллекта у 5% от общего числа детей может указывать на необходимость оказания дополнительной помощи и поддержки в развитии их социо-эмоциональных навыков. Этот аспект требует особого внимания, чтобы предоставить таким детям необходимые ресурсы и инструменты для совершенствования их эмоциональной компетенции. Поддержка и внимание к этим детям могут оказать значительное влияние на их будущую способность к социализации и успешному взаимодействию с окружающим миром.

С целью получения представления об уровне навыков саморегуляции детей 5–6 лет нами использовалась методика Е.Н. Азлецкой. Процедура проведения методики включала несколько этапов, направленных на оценку различных показателей саморегуляции через наблюдение за поведением детей в контролируемых ситуациях. Сначала группе детей (2–3) человека исследователь предлагал детям задание построить высокий и устойчивый объект из деталей Lego. Важно было дать детям четкие инструкции, призывающие к внимательному и осмысленному подходу к выполнению задания. На данном этапе проводилось наблюдение за поведением детей, фиксировался уровень их сосредоточенности, импульсивности реакций, взаимодействия и способности сохранять спокойствие. Наблюдение включало использование бланка с оценкой от 0 до 2 для каждого показателя. Также в методике предусмотрен тест, в ходе которого дети выполняют индивидуальное задание – рисуют своего любимого животного. Это задание проводилось как индивидуально, так и в малых группах для изучения реакции детей на трудности и разочарования. В процессе рисования взрослый задавал детям вопросы, чтобы выяснить их чувства, мысли и способы преодоления возникающих трудностей, что помогало выявить уровень их эмоцио-

нальной и поведенческой саморегуляции. Результаты наблюдений фиксировались и интерпретировались в соответствии с заранее установленными критериями, что позволило оценить уровень развития навыков саморегуляции у каждого участника тестирования. При этом учитывалась индивидуальность каждого ребенка и их темп развития, что помогает в дальнейшем поддерживать и развивать индивидуальные навыки саморегуляции. Результаты исследования представлены на рисунке 2 (в процентах).

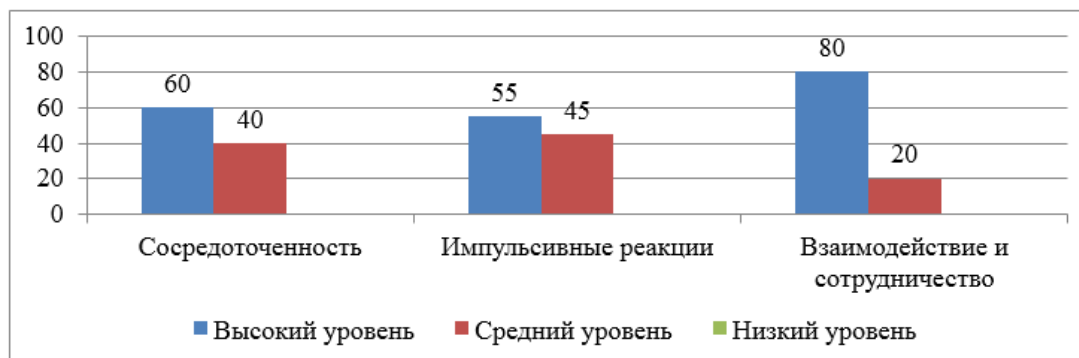


Рис. 2. Уровень саморегуляции

Анализируя данные, представленные на рисунке 2, можно отметить, что у детей наблюдаются высокие и средние уровни саморегуляции по таким параметрам, как сосредоточенность, импульсивные реакции, взаимодействие и сотрудничество. Это, безусловно, свидетельствует о значительном развитии их социо-эмоциональных навыков и способностей. Высокий уровень сосредоточенности указывает на то, что дети умеют удерживать внимание и концентрироваться на поставленных задачах, что является ключевым аспектом успешного познавательного процесса и усвоения новых знаний. Контроль над импульсивными реакциями сигнализирует о наличии у детей способности регулировать свое поведение, не поддаваясь мимолетным эмоциям или возникшим желаниям. Это, в свою очередь, способствует более легкой и гармоничной адаптации к социальным нормам. Умение взаимодействовать и работать в команде демонстрирует развитие их коммуникативных навыков, эмпатии и способности к совместной деятельности. Эти качества играют важную роль в успешном общении и взаимодействии с окружающим миром.

Таким образом, высокие и средние показатели саморегуляции у детей в возрасте 5–6 лет свидетельствуют об их способности эффективно управлять своими эмоциями и поведением, а также успешно взаимодействовать с окружающей средой. Это является значимым аспектом для их дальнейшего развития и адаптации в социальном окружении.

Итак, исследование эмоционального саморегулирования у детей в возрасте 5–6 лет выявило ключевые аспекты, относящиеся к социо-эмоциональному развитию в этом возрасте. В целом, результаты показывают, что большинство детей имеют средний уровень эмоционального интеллекта, соответствующий их возрастным характеристикам. При этом примерно треть детей демонстрирует высокий уровень, а лишь малая группа обладает низкими показателями. У детей были отмечены высокие показатели в понимании эмоциональных состояний, как взрослых, так и сверстников, однако распознавание эмоций среди сверстников оказалось менее успешным. Это указывает на необходимость формирования более глубоких навыков эмоциональной осведомленности в рамках равноправного общения, так как дети могут сталкиваться с трудностями в интерпретации эмоций сверстников. Кроме того, в ходе анализа осознания собственных эмоциональных состояний, выявлено, что дети чаще всего осознают состояние радости, хотя также могли демонстрировать осознание переживания страха и грусти. Тем не менее, их осознание более сложных эмоций остается недифференцированным, что может указывать на процесс формирования эмоционального интеллекта.

В целом, результаты исследования говорят о том, что большинство детей в данном возрасте находятся на пути к развитию эмоционального саморегулирования. Они подчеркивают, что развитие навыков эмоционального саморегулирования в этом возрасте является значимым для формирования гармоничных отношений и способности взаимодействовать с окружающим миром. Система раннего обучения и развития этих навыков может значительно повлиять на будущее эмоциональное здоровье и успешность детей в социальной среде. Успешное развитие этих навыков в дошкольном возрасте имеет долгосрочные

последствия, так как обеспечивает основу для формирования устойчивых механизмов совладания со стрессовыми ситуациями и способностей к саморегуляции в более зрелом возрасте. Эмоциональное саморегулирование в будущем также связано с уровнем учебной успеваемости и общей жизненной удовлетворенности, подчеркивая его важность на этапе раннего детства.

### ***Список литературы***

1. Азлецкая Е.Н. К вопросу формирования социокультурных норм у детей дошкольного возраста / Е.Н. Азлецкая, Е.И. Шиневская // Дошкольное образование в России: результаты нового времени и взгляд в будущее: сборник материалов III Всероссийской научно-практической конференции (г. Краснодар, 22 марта 2024 г.). – Киров: Межрегиональный центр инновационных технологий в образовании. – 2024. – С. 14–21. – EDN SAUXXG
2. Диагностика эмоционально-личностного развития дошкольников 3–7 лет / сост. Н.Д. Денисова. – Волгоград: Учитель, 2013. – 202 с.
3. Кисова В.В. Особенности эмоциональной саморегуляции младших школьников с задержкой психического развития / В.В. Кисова, А.В. Калашникова // Проблемы педагогического современного образования. – 2020. – №68–2. – С. 418–422.
4. Конопкин О.А. Психологические механизмы регуляции деятельности: монография / О.А. Конопкин. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Ленанд, 2011. – 320 с.
5. Леонтьев Д.А. Саморегуляция, цивилизация и дифференциальная антропология / Д.А. Леонтьев // Психологическая газета. – 30.07.2024 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://psy.su/feed/12450/#:~:text=Леонтьев%3A%20%22Саморегуляция2С%20цивилизация%20и%20дифференциальная%20антропология%20газета>
6. Моросанова В.И. Самосознание и саморегуляция поведения: монография / В.И. Моросанова. – М.: Институт психологии РАН, 2007. – 214 с. EDN SURWNT

7. Нгуен Минь Ань Диагностика уровня развития эмоционального интеллекта старшего дошкольника / Нгуен Минь Ань // Ребенок в детском саду. – 2008. – №1. – С. 83–85.

8. Осницкий А.К. Становление личности и волевой регуляции / А.К. Осницкий // Научное наследие Л.И. Божович и современная психология образования: сборник материалов научно-практической конференции / ред. Г.В. Акопов, М.В. Ермолаева, Д.В. Лубовский. – М.: ФГБОУ ВО МГППУ, 2018. – С. 127–128.

9. Семенович А.В. Нейропсихологическая коррекция в детском возрасте. Метод замещающего онтогенеза / А.В. Семенович. – М.: Генезис, 2017. – С. 474.