

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МАРІУПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ
КАФЕДРА ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ**

До захисту допустити:
В.о. завідувача кафедри

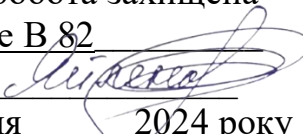
 Світлана МАКАРЕНКО
«19» листопада 2024 року

**«ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОЇ
СТІЙКОСТІ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ В
ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ»**

Кваліфікаційна робота
здобувача вищої освіти другого
(магістерського) рівня вищої освіти
освітньо-професійної програми
«Дошкільна освіта. Інклюзія»
Трушиної Катерини Вікторівни

Науковий керівник:
Демидова Ю.О., кандидат педагогічних
наук, доцент

Рецензент:
Рейпольська О.Д., д.пед.наук, професор,
завідувачка лабораторії дошкільної
освіти та виховання Інституту проблем
виховання НАПН України

Кваліфікаційна робота захищена
з оцінкою добре В 82
Секретар ЕК 
« 20 » грудня 2024 року

Київ – 2024

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ РОЗВИТКУ ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ	
1.1. Професійна компетентність педагога як науково-методична проблема.....	8
1.2. Спілкування педагогів ЗДО з родичами вихованців як складова частина професійної компетентності	11
1.3. Вплив методичної роботи на розвиток професійної компетентності вихователя.....	14
Висновки до I розділу.....	31
РОЗДІЛ II. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЗВИТКУ ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ПЕДАГОГІВ В ОРГАНІЗАЦІЇ СПІЛКУВАННЯ З БАТЬКАМИ	
2.1. Прояв професійної компетентності педагога ЗДО у сфері спілкування з батьками вихованців.....	33
2.2. Розробка та реалізація програми розвитку професійної компетентності вихователів в організації спілкування з батьками.....	54
2.3. Результати впливу методичної роботи на підвищення професійної компетентності педагогів у спілкуванні з батьками (контрольний експеримент).....	66
Висновки до II розділу	76
ВИСНОВКИ	77
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	80
ДОДАТКИ	90

3 ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасні глибокі перетворення в економіці, соціальному та культурному житті російського суспільства, на що вказує Д.І. Фельдштейн, породжують безліч нових проблем, зумовлюючи інтелектуальне, духовне, емоційне та фізичне напруження людини. Численні дослідники відзначають у дорослих і дітей дефіцит відповідальності, підвищену тривожність, агресивність, а також якісні зрушення в міжособистісних та міжгрупових стосунках, у ставленні до різноманітних життєвих обставин. Згідно з даними Інституту вікової фізіології РАО, близько 20% дошкільнят характеризуються емоційною нестабільністю, а до кінця 1-го класу цей показник зростає до 60–70%. Водночас високий рівень емоційної стійкості забезпечує позитивні результати спілкування, успішну взаємодію дітей з однолітками та дорослими, сприяє якісному опануванню знань та формуванню необхідних умінь, а також загальному успіху подальшого навчання у школі. Емоційно стійка людина зазвичай є більш продуктивною та успішною в професійній діяльності та особистому житті. Зрештою, підвищення емоційної стійкості кожного окремого індивіда сприятливо впливає на стабільність суспільства в цілому. Тому сьогодні виникає потреба глибокого осмислення особливостей психічного розвитку сучасних дітей, зокрема рівня їхньої емоційної стійкості, яка є визначальним чинником успішного спілкування, навчання та соціалізації.

Видатні науковці, серед яких Л.А. Абрамян, З.М. Богуславська, Л.С. Виготський, А.В. Запорожець, А.Д. Кошелєва, Я.З. Неверович, С.Л. Рубінштейн та інші, наголошували на

винятковому значенні емоцій у процесі розвитку особистості дитини. Емоції суттєво впливають на всі сфери психічного розвитку дитини – вони регулюють поведінку, визначають оволодіння способами взаємодії з іншими, впливають на поведінку в дитячому колективі та засвоєння нею соціального досвіду. Емоції виступають зовнішнім проявом внутрішнього стану дитини, відображаючи її соціально-психічне благополуччя та індикуючи рівень особистісного розвитку в дошкільний період.

На особливу увагу заслуговує явище емоційної стійкості, яке дослідники (Л.М. Аболін, В.Є. Мільман, Я. Рейковський, М.І. Дяченко, В.О. Пономаренко, О.А. Чернікова та ін.) визначають як урівноважений, спокійний емоційний стан, здатність зберігати стабільність психічних і психомоторних процесів навіть за умов сильних емоційних навантажень.

Дослідження А.Д. Кошелевої, В.І. Перегуди, І.Ю. Ільїної, Г.А. Свердлової, О.П. Арнаутової та інших доводять, що стійкий позитивний, комфортний емоційний стан дитини дошкільного віку є фундаментом її ставлення до світу. Він впливає на її сприйняття сімейної ситуації, формування пізнавальної сфери, емоційно-вольових якостей, на особливості реагування на стресові ситуації та характер взаємодії з однолітками.

Дослідження вітчизняних науковців, присвячені аналізу дитячих емоційних переживань, переважно стосуються галузі медичної психології та охоплюють проблеми психопатій, неврозів, різноманітних форм психопатологічних розладів (М.І. Буянов, І. Захаров, К.С. Лебединська, А.С. Співаковська та ін.). Значно менше існує робіт, присвячених безпосередньо практичній допомозі дітям із емоційними труднощами (В.П. Балакірєв, Р.М. Грановська, І.М. Микольська, А.М. Прихожан та ін.). Серед засобів

корекції, які рекомендують дослідники, виокремлюють арттерапію, сюжетно-рольові ігри, танцетерапію, використання кольору та музики, бесіди, складання розповідей, розглядання ілюстрацій, що відображають емоційні стани дитини (О.І. Захаров, Л.В. Соловйова, А.В. Лебедева, М.І. Чистякова та ін.).

Водночас для формування цілісного уявлення про розвиток сучасної дитини необхідно врахувати всю сукупність видів діяльності дошкільника, зокрема й рухову. Рухова активність посідає вагоме місце в загальній системі дитячої діяльності та має істотний вплив на стан здоров'я, зокрема психічного. Науково доведено, що існує тісний зв'язок між рухомою активністю та психічним станом, мисленням і почуттями особистості (І.М. Семенов, Н.А. Бернштейн, Л.С. Виготський, Ж. Піаже та ін.). У працях з вікової фізіології та нейропсихології дитячий організм розглядають як єдину систему саморегуляції, в якій взаємодіють фізіологічні, психологічні та функціональні процеси, керовані вищою нервовою діяльністю. І.М. Семенов та І.П. Павлов на експериментальному рівні підтвердили, що психічна діяльність людини не виникає спонтанно, а перебуває у тісному зв'язку з тілесною активністю і зовнішніми умовами. Збільшення рухової активності та розвиток фізичних якостей позитивно впливають на перцептивні, мнемічні, психічні та інтелектуальні процеси у дітей і підлітків.

Не викликає сумнівів той факт, що в умовах зростання обсягу навчально-пізнавального матеріалу повноцінний і гармонійний розвиток дошкільника без належної фізичної складової неможливий. Рухова активність – це природна потреба, задоволення якої визначає психічну працездатність дитини (Л.В.

Карманова, М.Ю. Кістяковська, М.А. Рунова, Е.Л. Степаненкова, Н.Т. Терехова та ін.). Вона є вирішальною умовою формування основних структур та функцій організму. У старшому дошкільному віці фізичні можливості дитини значно розширюються, оскільки діти вже впевнено оволодівають більшістю основних рухових дій.

Це створює умови для більш широкого застосування фізичної культури в процесі розвитку та виховання дитини.

Визнання особливого значення фізичної культури як одного з основних засобів всебічного розвитку дошкільника є загальноприйнятим у вітчизняній педагогіці (А.В. Кенеман, Н.В. Полтавцева, Е.Я. Степаненкова, О.А. Тимофєєва, О.А. Сагайдачна, Н.А. Ноткіна та інші). Численні наукові розробки присвячені питанням фізкультурно-оздоровчої роботи з дітьми, вивченню особливостей організації та методики фізичного виховання у дитячому садку, підвищенню рівня фізичної підготовленості, загартуванню й розвитку фізичних якостей дітей дошкільного віку (О.М. Полтавцева, О.Я. Полтавненкова, О.А. Тимофєєва, О.А. Ноткіна, О.Н. Вавілова, Ю.Ф. Змановський, Л.В. Карманова, С.Я. Лайзане, Н.Ф. Потєхіна, Л.М. Пензулаєва, Л.М. Пустиннікова, О.А. Сагайдачна, О.А. Тимофєєва, Н.Т. Терехова та інші).

Однак питання розвитку емоційної стійкості дошкільнят під час рухової діяльності залишаються недостатньо дослідженими. У повсякденній практиці фізичного виховання розвивальна педагогічна робота часто замінюється "тренерською" діяльністю, приділяючи при цьому недостатню увагу формуванню емоційної сфери дошкільників.

У цьому контексті виникають суперечності:

- між необхідністю розвитку емоційної стійкості дітей

старшого дошкільного віку та неефективною існуючою педагогічною практикою;

- між потенційною можливістю використовувати засоби фізичної культури для формування емоційної стійкості дітей та відсутністю відповідної методики;
- між потребою у використанні методики з розвитку емоційної стійкості засобами фізичної культури та недостатнім рівнем професійної підготовки вихователів.

З урахуванням виявлених суперечностей було обрано тему дослідження **«Педагогічні умови розвитку емоційної стійкості дітей старшого дошкільного віку в процесі фізичного виховання».**

Мета нашого дослідження - обґрунтувати та експериментально перевірити педагогічні умови, які забезпечують ефективний розвиток емоційної стійкості дітей старшого дошкільного віку засобами фізичного виховання в умовах ЗДО.

Об'єктом дослідження виступає емоційний розвиток дітей старшого дошкільного віку в умовах дошкільних освітніх закладів.

Предметом дослідження є педагогічні умови, що забезпечують розвиток емоційної стійкості у дітей старшого дошкільного віку засобами фізичної культури

Виходячи з цього, нами сформульовано **гіпотезу**: розвиток емоційної стійкості дітей старшого дошкільного віку досягається за умови:

- створення методики, яка доповнює основні форми фізичного виховання в ЗДО спеціально розробленими та вдало дібраними засобами фізичної культури з психологічним наповненням (релаксаційні та дихальні вправи, оздоровчі гімнастики, рухові дії

та завдання, масажні вправи, рухливі ігри тощо).

- застосування індивідуально-диференційованого підходу до дітей з різним рівнем емоційної стійкості при реалізації експериментальної методики у процесі фізичного виховання.
- проведення цілеспрямованої підготовки педагогів до використання засобів фізичної культури, спрямованих на розвиток емоційної чутливості та стабільності у старших дошкільників.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати стан проблеми розвитку емоційної чутливості дошкільнят засобами фізичної культури в сучасній психолого- педагогічній літературі.
2. Уточнити критерії та показники оцінки емоційної стійкості дітей старшого дошкільного віку.
3. Виявити індивідуальні особливості прояву емоційної стійкості дітей старшого дошкільного віку.
4. Визначити, обґрунтувати та експериментально перевірити педагогічні умови, що забезпечують розвиток емоційної стійкості дітей старшого дошкільного віку засобами фізичної культури.

Методологічну основу дослідження склали:

- основні положення в галузі філософії, психології, медицини, фізіології та інших наук про взаємозв'язок і взаємозалежність розвитку рухових функцій і психіки дитини; життєво важливу роль рухової активності як основи життєзабезпечення її організму (Аристотель, Ілатон, І. М. Семенов, І.П.Павлов, Н.А.Бернштейн, Л.С.Виготський, А.Н.Леонтьєв, Н.І.Красногорський, І.М. Семенов, І.П. Павлов, М.А. Бернштейн, Л.С. Виготський, О.М. Леонтьєв, М.І. Красногорський, М.І. Касаткіна, Н.М. Щелованов, Ю.Ф.

Змановський, М.М. Щелованов, Ю.Ф. Змановський

– теорія діяльнісного опосередкування розвитку психіки дитини (Б.Г. Ананьєв, Л.С. Виготський, Л.І. Божович, А.В. Запорожець, О.М. Леонтьєв та ін.).

- теорія емоцій, психологічний аналіз емоційних явищ і порушень емоційного розвитку в дитячому віці (Г.М. Бреслав, В.К. Ві-Лунас, К. Ізард, А.Д. Кошелева, В.В. Лебединський та ін.); Г.М. Бреслав, В.К. Ві- Лунас, К. Ізард, А.Д. Кошелева, В.В. Лебединський та ін.);

Теоретичною основою дослідження є:

- дослідження теоретичних аспектів емоційної стійкості (Л.М. Аболін, В.Е. Мільман, Я. Рейковський, М.І. Дяченко, В.А. Пономаренко, О.А. Чернікова та ін.);

- роботи, присвячені проблемі розвитку емоційної сфери дошкільнят (Л.А. Абрамян, В.К. Вілюнас, Л.С. Виготський, А.В. Запорожець, А.Д. Кошелева, Я.З. Неверович, Л.П. Стрелкова та ін.).

- теоретичні засади розвитку фізичної культури та фізичного виховання (П.Ф. Лесгафт, М.Я. Віленський, В.М. Заціорський, Л.П. Матвєєв, А.Д. Новіков, Ж.К. Холодов, В.С. Кузнєцов тощо); праці з теорії фізичної культури і фізичного виховання дошкільників (Е.Г. Леві- Гориневська, О.І. Бикова, А.В. Кенеман, Т.І. Іпков, Т.В.); роботи з теорії та методики фізичного виховання дошкільників (О.Г. Леві-Гориневська, О.І. Бикова, О.В. Кенеман, Т.І. Осокіна, М.І. Бочарова, Ю.Ф. Змановський, Ю.Ф. Бочарова, М.Ф. Бочарова, М.Ф. Бочарова, М.Ф. Бочарова, М.М. Руна, М.М. Руна, Н.М. Ноткіна, М.М. Матвеївський, Ж.К. Холодовська, В.С. Смирнов, М.М. Руно, Е.Я. Степаненкова, та ін.).

Методи дослідження.

Теоретичний аналіз літератури з філософії, психології та педагогіки; метод теоретичних побудов (виокремлення гіпотези, теоретичних засад та вихідних положень дослідження); діагностичні методи дослідження: спостереження за поведінкою дітей під час взаємодії з вожатим і з однолітками; діагностичні завдання; індивідуальні співбесіди й індивідуальні експерименти з дітьми; проектні графічні методи; анкетування вихователів та батьків; педагогічний експеримент у його констатувальному, формувальному і контрольному періодах.

Етапи дослідження.

На першому етапі вивчали філософську, педагогічну, психологічну, фізіологічну літературу з проблеми дослідження, визначали актуальність, формулювали гіпотезу, мету, завдання дослідження.

На другому етапі проводилися констатувальний і формувальний експерименти. Вивчалися особливості прояву емоційної стійкості в дітей старшого дошкільного віку та визначалися педагогічні умови, що забезпечують розвиток емоційної стійкості в дошкільників засобами фізичної культури.

На **третьому** етапі аналізували й узагальнювали результати дослідно-експериментальної роботи, робили висновки про ступінь досягнення мети й розв'язання поставлених завдань, оформляли матеріали дослідження.

Теоретична значущість полягає:

- в уточненні ролі засобів фізичної культури в розвитку емоційної стійкості дошкільнят;

- у визначенні та конкретизації теоретичних засад методики використання засобів фізичної культури в розвитку емоційної стійкості.

Практична значущість проведеного дослідження полягає:

- у впровадженні методики розвитку емоційної стійкості дітей старшого дошкільного віку засобами фізичної культури;

- у створенні методичних рекомендацій для вихователів щодо розвитку емоційної стійкості дітей старшого дошкільного віку засобами фізичної культури;

Структура роботи: робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, додатків

РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ПРОБЛЕМИ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ У ДІТЕЙ

1.1. Сутнісна характеристика та функції емоційних процесів в онтогенезі

Проблема емоцій завжди привертала увагу мислителів, педагогів та психологів різних наукових шкіл і напрямів.

Перші теорії емоцій виникли вже в античній Греції. Демокрит та Епікур зауважували, що поведінкою людини керують почуття задоволення (які спонукають до наближення) та незадоволення (що призводять до уникання). В Арістотеля, у творі "Про душу", значне місце відведено розділу "Почуття", де детально розглядається поняття афекту та пропорційності афекту (II ст. до н.е.). У філософських працях Р. Декарта ("Про пристрасті душі") та Б. Спінози ("Етика") проблеми емоцій посідають важливе місце, хоча й отримують раціоналістичне трактування (XVI-XVII ст.). В античній філософії емоції загалом розглядалися як особлива форма або вид пізнання, інтуїтивного чи чуттєвого, відмінного від раціонального (Б. Спіноза), водночас підкреслювалося, що чуттєве пізнання має принципово неістинний характер.

У психології емоції визначають як окремий клас психічних процесів і станів, тісно пов'язаних з інстинктами, потребами та мотивами, і виражають значущість явищ або ситуацій для життєдіяльності особистості у формі безпосередніх переживань (задоволення, радості, страху тощо).

У "Психологічному словнику" А.В. Петровського емоції позначено як "психічне відображення у формі безпосереднього,

суб'єктивного переживання життєвого сенсу подій і ситуацій, зумовленого відповідністю їхніх об'єктивних властивостей потребам суб'єкта" .Р.С. Немов розглядає емоції як клас психологічних явищ, що являють собою внутрішні, суб'єктивно пережиті стани людини, які супроводжуються приємними чи неприємними відчуттями. До емоційних явищ він зараховує почуття, афекти, пристрасті та стреси.

Л.С. Виготський у різних працях називає емоції внутрішнім організатором поведінки та своєрідною системою реакцій, рефлексивно пов'язаних з певними подразниками. Він розглядає емоцію як реакцію на критичні, "катастрофічні" моменти в поведінці, коли система перебуває в точці нестабільності; таким чином, емоція постає як підсумок і результат поведінки, що безпосередньо впливає на форми подальших дій.

Як зазначають науковці, саме завдяки своєчасно виниклим емоціям організм може надзвичайно вигідно адаптуватися до зовнішніх умов. Він здатен швидко та оперативно реагувати на зовнішній вплив, навіть не визначивши до кінця його характер, форму чи конкретні параметри.

А.Д. Кошелева наголошує, що емоції – це своєрідний індикатор значущості оточення для людини [84]. Саме такий підхід до розуміння емоцій є найбільш поширеним у психологічній літературі. "Емоція – особлива суб'єктивна форма існування і розвитку потреб" (С.Л. Рубінштейн). "Емоція – віддзеркалення актуальної потреби та ймовірності її задоволення" (П.В. Симонов). За П.Я. Гальперіним, почуття й емоції можна розглядати як своєрідні й дуже важливі способи орієнтації у життєво важливих обставинах, які неможливо замінити ані інтелектуальним рішенням, ані вольовим зусиллям.

Отже, головний зміст і функція емоційного процесу полягає в принциповій оцінці чи переоцінці явища, події чи предмета.

На думку В.К. Вілюнаса, в основі емоційного явища лежить "особливе переживання суб'єктом окремих елементів образу, що надає їм цільову характеристику та спонукає до цілеспрямованої діяльності" [31]. Інакше кажучи, реальний прояв емоцій одночасно позначає актуалізацію мотивів і спонукань у людини, тобто внутрішніх факторів, що націлюють її поведінку. Емоції – суб'єктивні носії мотивації поведінки, важливий психологічний механізм регуляції поведінки, особливо на ранніх етапах розвитку.

О.Ю. Артем'єва, С.Д. Смирнов та інші вважають, що відображення дійсності в емоційній формі має передувати власне пізнавальному, більш об'єктивному відображенню. Щодо дитячої психіки подібні погляди висловлював А. Валлон: "Саме емоції... встановлюють перші зв'язки дитини з її соціальним оточенням і стають основою для формування намірів та інтелектуальних здібностей... Сенс ситуації переживається до будь-якого аналізу завдяки викликаним нею діям, схильностям і установкам. Ця практична інтуїція задовго передуює здатності до розрізнення та порівняння. Вона є першою формою розуміння" [2].

О.В. Запорожець, наголошуючи на значущості емоційного розвитку дитини у вихованні, підкреслював важливість почуттів в енергетичному забезпеченні дитячої діяльності, у її структуризації, у формуванні нових мотивів і визначенні цілей. Він вважав, що емоція є не самим процесом активації, а особливою формою відображення дійсності, через яку здійснюється психічна регуляція загальної спрямованості й динаміки поведінки. Цю форму регуляторної поведінки він

називав мотиваційно-смісловою орієнтацією, завдання якої – з'ясувати, чи не становить новий, щойно сприйнятий об'єкт або зустріч із іншою людиною якоїсь загрози. У таких випадках, за словами А.В. Запорожця, дитина ніби попередньо "перевіряє" об'єкт крізь призму власних потреб, смаків і можливостей, набуваючи при цьому позитивного або негативного ставлення до нього. Це ставлення врешті-решт значною мірою визначає характер і спрямованість подальшої активності дитини [62]. Ці теоретичні уявлення, які підкреслюють різноманітність функцій емоційних процесів, було втілено у ряді психолого-педагогічних досліджень, присвячених розвитку соціальних емоцій у дошкільнят (А.Д. Кошелева, Л.П. Стрелкова, Т.П. Хризман, В.К. Котирло та ін.).

Теоретичний аналіз проблеми підтверджує важливість емоційного аспекту в житті дитини, підкреслює різноманітність функцій, які виконують емоційні процеси. Емоційному життю дошкільників присвячено чимало спеціальних досліджень (Л.А. Абрамян, З.М. Богуславська, Л.С. Виготський, А.В. Запорожець, В.К. Котирло, А.Д. Кошелева, Я.З. Неверович, Л.П. Стрелкова та ін.), у яких розглядали розвиток дитячих емоцій у процесі різних видів їхньої ігрової та практичної діяльності в дитячому садку та сім'ї. Досліджувалися емоційні переживання, викликані сприйманням художніх творів, а також умови й закономірності зародження у дитини соціальних почуттів, емоційного ставлення до подій і вчинків, що мають значення не лише для неї самої, а й для оточення.

Як правило, емоційний розвиток дітей розглядали у контексті їхнього комунікативного розвитку (А.В. Запорожець, М.І. Лісіна, Я.З. Неверович, Т.А. Рєпіна) або проблеми готовності

до школи (Г.Г. Кравцов, О.Є. Кравцова). Водночас самостійне вивчення суто емоційного розвитку дітей було недостатнім, досліджено переважно окремі його аспекти. Наприклад, вивчали феномен передбачення емоцій (А.В. Запорожець, Я.З. Неверович), розвиток емпатії (Л.П. Стрелкова), емоційні реакції дітей на оцінку дорослого (Н.М. Трунова), формування “мови емоцій” (О.В. Гордєєва), питання корекції емоційної сфери (Л.А. Абрамян, О.О. Карабанова, О.С. Співаковська) тощо. Особливу увагу впливу емоцій не лише в педагогічному, а й у ширшому життєвому контексті приділяли В.В. Лебединський та його колеги.

В.В. Лебединський вважає, що в процесі розвитку дитини емоції формують складну систему емоційної регуляції з багаторівневою структурою. Ця система найоперативніше реагує на будь-які зовнішні впливи та внутрішні сигнали організму, відповідає за підтримання певного рівня енергетичної активності, сигналізує про ступінь задоволення фундаментальних потреб. Виокремлені ним чотири рівні базальної емоційної регуляції, продемонстровані на прикладі дітей з раннім дитячим аутизмом, утворюють модель як самого розвитку емоційної сфери, так і можливих її порушень.

У зарубіжній літературі наголошується, що основна біологічна роль емоцій полягає в оцінюванні поточного гомеостатичного стану організму на основі домінантної потреби за “шкалою гедонічного диференціала”. Залежно від результатів такої оцінки емоційна система модифікує поведінку у напрямі, що максимально сприяє задоволенню потреб.

Під час аналізу онтогенезу емоційних процесів і його окремих етапів яскраво виступають специфіка дитячих емоцій,

їхня відмінність від інших психічних процесів, роль емоцій як особливого регулятора поведінки та діяльності дитини, ускладнення функцій у процесі її розвитку. Емоційні процеси, будучи потужним регулятором психіки і життєдіяльності дитини, виконують численні й різноманітні функції. У процесі онтогенезу ці функції послідовно розширюються і ускладнюються. При цьому, як зазначає В.І. Перегуда, специфіка регулювальної ролі емоцій та їхніх конкретних функцій на ранніх етапах розвитку значною мірою зумовлюється змістом і динамікою взаємодії дорослого з дитиною.

Досить швидко важливе місце починає посідати особлива функція емоцій - як єдиної і специфічної "мови", засобу спілкування в тих умовах, коли мовлення як засіб вербального спілкування в дитини відсутнє. Саме на це звертав увагу А. Валлон: "Щойно міміка стає мовою і способом впливу на інших, у ній збільшується кількість нюансів, безмовних співучастей, натяків, які стають більш уточненими, на відміну від загального афекту, яким є емоція в чистому вигляді" [25, с. 123].

Для дітей другого і потім третього року життя характерне ускладнення взаємодії з навколишнім світом і, як наслідок, виникнення значного ускладнення в структурі емоційного життя. Основне, що відбувається у світі емоційних проявів дитини в цей період, - це триваюче опосередкування її афективної поведінки (хоча це зовсім не означає повного зникнення афектів). Водночас афективні тенденції залишаються в дитячому віці досить вираженими. Хоча, як справедливо підкреслював А.В. Запорожець, афективна поведінка дитини в цьому віці починає шлях глибоких перетворень і трансформацій [63].

З подоланням кризи трьох років, яка пов'язана з перебудовою соціальних стосунків дитини з оточуючими, емоційна сфера дитини стає дедалі складнішою. Розширюється спектр емоцій, їхній зміст стає глибшим, з'являються численні відтінки та нюанси, що виявляються у тривалих почуттях, таких як образа, провина, ревності, заздрість, співчуття тощо. Також змінюються форми прояву емоцій: дитина починає свідомо шукати способи керування власними переживаннями, і це поступово стає їй до снаги.

Оскільки значну частину часу молодші діти проводять у дошкільних закладах, де формується дитяче співтовариство, цей період сприяє розвитку соціальних емоцій, таких як співчуття, підтримка, співрадість. Ці почуття є основою для формування складніших емоцій, таких як повага й любов до інших. Здатність до співпереживання, як зазначають дослідники (К. Обуховський, Л.І. Божович), стає важливим чинником соціального й морального розвитку дитини.

У пізніших етапах розвитку емоційна сфера дітей ускладнюється ще більше. Дитина вчиться орієнтуватися в емоційно-смісловій оцінці не лише реальних ситуацій, а й уявних подій, прогнозувати наслідки власних дій і поведінки інших. Таким чином, емоції виконують не лише функцію реакції на те, що відбувається, але й сприяють передбаченню майбутніх подій.

До дошкільного віку емоційний світ дитини стає значно багатшим і складнішим. Вона переходить від простих емоцій, таких як радість чи страх, до складних і багатогранних переживань, які можуть поєднувати радість із сумом, захоплення з подивом. У цей період дитина починає освоювати "мову почуттів" — виражати свої емоції за допомогою міміки, жестів, інтонацій та інших невербальних засобів.

Як зазначають дослідники, дошкільний період характеризується більш контрольованим вираженням емоцій. Діти рідше проявляють сильні афективні реакції або конфліктують через дрібниці. Завдяки цьому емоційний фон стає більш стабільним, а здатність керувати емоціями — дедалі помітнішою. Це саморегулювання є важливою складовою психосоціального розвитку дитини, особливо в перші сім років життя. До кінця дошкільного віку емоційні реакції стають більш збалансованими, що дозволяє дитині відсторонюватися від безпосередніх ситуацій і зменшувати значущість миттєвих труднощів.

У віці 3–7 років у дитини формується здатність поєднувати бажання з уявленнями, що сприяє перебудові її мотиваційної сфери. Емоції, пов'язані з уявою, допомагають передбачати результати дій і краще оцінювати перспективи задоволення своїх бажань.

Розвиток емоційної сфери в дошкільному віці залежить від кількох чинників: спадковості, досвіду спілкування з близькими дорослими, а також здатності до навчання і засвоєння навичок вираження емоцій та відповідних форм поведінки. Соціальний досвід дитини значною мірою визначає її емоційні риси, а також успішність взаємодії з іншими, що безпосередньо впливає на соціальний розвиток. Найглибші емоційні переживання викликають стосунки дитини з дорослими та однолітками.

У процесі становлення особистості дитина поступово розвиває здатність до самоконтролю та психічної саморегуляції. Це включає вміння управляти своїми емоціями, узгоджувати почуття, думки, бажання й можливості, а також підтримувати баланс між внутрішнім станом і зовнішніми обставинами.

У молодшому шкільному віці емоції переважають над інтелектом, стають більш стійкими, тривалими та глибокими, а

рівень загальної емоційності дітей зростає. Одночасно розвивається мотиваційна сфера: усе, що має значення для дитини, викликає емоційне напруження. У цьому віці змінюється характер емоцій — вони стають стабільнішими, зменшуються страхи, пов'язані з конкретними предметами чи фантазіями, і з'являються соціальні страхи, такі як боязнь здатися смішним, незграбним або неуспішним у школі.

Неадекватна самооцінка та рівень домагань можуть призводити до тривожності, агресії, страхів та інших негативних емоційних станів, особливо якщо дитина стикається з невдачами через незадоволені очікування. Негативні переживання часто виникають на тлі загальної емоційної напруженості.

Роль емоційних процесів формується поступово, у міру того як дитина освоює соціальний і предметний світ. Емоції виконують важливі функції — оцінну, смислоутворювальну, особистісну, які розвиваються на основі взаємодії дитини з дорослими. Для повноцінного розвитку важливо, щоб емоційний контакт між дитиною і дорослим залишався стабільним, позитивним і сприяв емоційному залученню дитини до предметного світу.

Якщо ж взаємодія дорослого з дитиною стає неадекватною або емоційний контакт слабшає, це може негативно вплинути на емоційний розвиток дитини. У таких умовах у дитини можуть розвиватися форми афективної поведінки, такі як тривожність, невпевненість, конфліктність чи вибухові реакції, які ускладнюють подальше освоєння навколишнього світу.

1.2. Емоційне благополуччя дитини-дошкільника як передумова розвитку його емоційної стійкості

Проблема емоційного благополуччя дошкільників, зокрема їхнього емоційного світовідчуття, стала предметом дослідження багатьох науковців, які продовжили роботу А.В. Запорожця, серед яких А.Д. Кошелева, Л.А. Абрамян, Г.Г. Філіппова та інші. Це питання, що належить до сфери емоційного розвитку, має ключове значення у формуванні "базового" шару свідомості дитини і є центральною лінією її емоційно-мотиваційного розвитку.

Емоційне світовідчуття дитини визначається як основа її внутрішнього суб'єктивного ставлення до світу, до людей і до власного існування. Це можна описати як "мелодію життя", яка у когось проявляється радістю буття, гармонією зі світом і собою, а в інших — у вигляді тривожності, агресивності чи пригніченості.

На думку А.Д. Кошелевої, емоційне світовідчуття — це складне, узагальнене почуття, яке виникає в результаті взаємодії багатьох ситуативних емоційних переживань. Воно формується під впливом самопочуття, емоцій, викликаних близькими дорослими (передусім матір'ю), і емоцій, пов'язаних з успішним освоєнням навколишнього світу. Це світовідчуття стає основою свідомості дитини, яка живить і спрямовує її активність, зокрема пізнавальну, або ж, навпаки, послаблює і навіть блокує її.

В.К. Вілюнас підкреслює, що стійкі емоційні стани, такі як настрої та загальне самопочуття, пов'язують окремі емоції в єдине емоційне життя. Вони задають тон загальної емоційної модальності та визначають, які емоції будуть домінувати.

Емоційне світовідчуття можна розглядати як ієрархічно організовану структуру почуттів дитини до світу, що виникає на основі різних рівнів емоційних переживань. На його основі формується емоційне благополуччя — стан емоційного комфорту

або дискомфорту, який є базовим для розвитку дитини. За словами А.В. Кошелевої, емоційне благополуччя співвідноситься з поняттям настрою та самопочуття і є інтегральним показником емоційного комфорту, важливим для психічного здоров'я дитини.

Дослідження показують, що емоційне благополуччя є основою відносин дитини зі світом і впливає на її стосунки з дорослими й однолітками, пізнавальну мотивацію, стиль переживання стресових ситуацій, розвиток самоконтролю та самооцінки. Г.Г. Філіппова виділяє кілька компонентів емоційного благополуччя: задоволення або незадоволення як фону настрою, комфорт або дискомфорт у взаємодії з іншими людьми, переживання успіхів і невдач, а також відчуття оцінки результатів власної активності. Ці складові можуть мати різний зміст і значення для кожної дитини.

Поняття "емоційне благополуччя" неможливо розкрити поза дослідженням поняття "емоційне неблагополуччя".

Емоційне неблагополуччя у дітей дошкільного віку, за визначенням Л.А. Абрамян і А.Д. Кошелевої, проявляється як стійке негативне самопочуття. У таких дітей часто спостерігається неадекватна поведінка в різних ситуаціях. Вони схильні до примхливості, впертості, конфліктів у спілкуванні з дорослими та однолітками, а також стикаються з труднощами у регуляції своєї поведінки та засвоєнні навчальної програми.

Емоційна нестабільність у цих дітей характеризується підвищеною збудливістю, імпульсивністю, тривожністю, нестійким настроєм, а іноді й агресивністю. А.В. Гордєєва серед ознак порушення емоційної сфери виділяє тривожність, агресивність різних форм, невгамовність і невротичні симптоми. М.А. Зіміна звертає увагу на страхи, агресивність, надмірну

пасивність та замкнутість, коли діти уникають спілкування і замикаються у власному світі.

Вчені класифікують дітей з емоційним неблагополуччям на три групи:

1. **Неврівноважені, легко збудливі діти.** Їхнє емоційне благополуччя залежить від ситуації, але зазвичай вони демонструють доброзичливість до однолітків і прагнення до спільних ігор.
2. **Діти зі стійким негативним ставленням до спілкування.** Вони уникають соціальної взаємодії, мають занижену самооцінку і невпевненість у собі.
3. **Діти з численними страхами.** Ці страхи значно обмежують їхню активність і комунікацію.

У психологічній літературі напруга трактується як відчуття дисбалансу, викликаного очікуванням несприятливих подій, і супроводжується тривогою, дискомфортом або страхом. За В.Г. Алямовською, емоційно напружений стан у дітей проявляється через:

- стійкі проблеми зі сном (труднощі із засинанням, неспокійний сон);
- швидко втому навіть після невеликих навантажень;
- підвищену образливість і часті сльози через дрібниці;
- або, навпаки, надмірну агресивність.

Такі прояви вказують на необхідність уваги до емоційного стану дитини для запобігання подальшим ускладненням у її розвитку.

А.І. Захаров зазначає, що не всі емоційні проблеми у дітей можна віднести до реактивних станів або конфліктних переживань.

Реактивні стани проявляються у різких змінах поведінки, таких як заїкання, тикозні рухи, страхи, нетримання сечі чи калу, психомоторне збудження (надмірна метушливість, безцільні рухи) або психомоторне гальмування (застиглість, заціпеніння). У тяжких випадках реактивні стани супроводжуються розладами свідомості, так званими "сутінковими станами", при яких дитина не усвідомлює своїх дій, втрачає мовлення, може проявляти депресію чи відмовлятися від їжі (анорексія).

Тривалі реактивні стани та конфліктні переживання, як зазначають К.С. Лебединська та О.С. Співаковська, можуть призводити до неврозів. Початкові ознаки неврозу включають безсоння, відсутність апетиту, головні болі, підвищену дратівливість і вразливість. У більш серйозних випадках можуть виникати порушення поведінки, схожі на психопатію, шизофренію або навіть напади, які нагадують епілептичні. Виникнення та перебіг цих станів значною мірою залежать від особистісних особливостей і сприйняття психотравмуючих ситуацій. У дорослих захисними факторами є критичне мислення, рішучість і почуття гумору. У дітей основним фактором стійкості є емоційна стабільність, а нестабільність значно підвищує ризик неврозів.

Наукові дослідження, присвячені емоційним переживанням здорових дітей, залишаються малочисельними. Здебільшого вони стосуються медичної психології та вивчають психопатії, неврози та інші психічні порушення (М.І. Буянов, І. Захаров, К.С. Лебединська). Лише окремі дослідники займаються практичною роботою з емоційними проблемами дітей, пропонуючи методи корекції, такі як арттерапія, рольові ігри, танцетерапія,

музикотерапія та інші творчі методи (О.І. Захаров, Л.В. Соловйова, А.В. Лебедева).

А.В. Соловйова пропонує для розвитку емоційної сфери дошкільників використовувати бесіди про емоції, вправи-етюди для вираження почуттів, малювання емоцій під музику, читання тематичних оповідань і розглядання картин. М.Е. Вайнер рекомендує використовувати ігрові педагогічні технології, що впливають на сенсорну сферу дитини (зорову, слухову, дотикову). О.І. Бадуліна акцентує на важливості організації соціального середовища для емоційного благополуччя, що включає змістовне спілкування з вихователями, однолітками та розвиток самостійної діяльності.

М.Ю. Стажарова вважає ефективними методами корекції емоційних порушень позитивне пізнавальне спілкування батьків із дітьми, тренінги для батьків і створення нових форм взаємодії в сім'ї. Ю.В. Бабіна підкреслює значення педагогічно грамотного спілкування, поліпшення соціально-психологічного клімату в сім'ї та дошкільному закладі, а також зміцнення соціального статусу дитини в групі однолітків. Ці заходи сприяють зниженню емоційного неблагополуччя та досягненню емоційного комфорту.

Основним психологічним чинником дискомфорту дітей, за висновками вітчизняних і зарубіжних дослідників (С. Куперсміт, М. Розенберг, У. Джемс, Е. Еріксон), є авторитарний стиль спілкування педагогів. При такому стилі діти перебувають у стані постійного очікування загроз або критики з боку дорослих і однолітків. Це призводить до їхньої пригніченості, замкненості, агресивності та несамостійності. У роботах П.М. Якобсона і Т.А. Комісаренко зазначено, що авторитарний підхід вихователя може

спровокувати агресивну поведінку дітей у стосунках з однолітками, що виявляється в бійках або гальмованості, а також у пригніченому емоційному стані. Водночас позитивна взаємодія дорослого з дітьми сприяє формуванню активного, емоційно забарвленого спілкування у групі, яке часто проявляється в ігрових формах взаємодії.

У низці психолого-педагогічних досліджень (А.І. Аржанова, А.С. Залужний, В.Н. М'ясищев, Н.С. Пантіна та ін.) основною причиною емоційного неблагополуччя дітей називаються конфлікти з однолітками. Такі конфлікти негативно впливають на соціальну адаптацію дітей, знижують їхню самооцінку і викликають замкненість або агресивність.

Роботи О.М. Белкіна, О.Д. Бегової, В.П. Іванової, Р.Г. Надежиної, Т.М. Щасливої та інших дослідників висвітлюють проблеми негативізму, ізолюваності, конфліктного спілкування й дитячої непопулярності. Основними причинами цих явищ є порушення сімейних стосунків, конфлікти між дитиною та дорослими, а також між однолітками. У спеціальному дослідженні А.А. Рояк наголошується на важливості ранньої діагностики таких проявів, оскільки емоційне неблагополуччя може призводити до формування негативних форм поведінки.

Дослідники також вказують на сімейні проблеми, як-от алкоголізм батьків, розлучення або часті сварки, як ключові чинники, що спричиняють конфліктні переживання у дітей. Незважаючи на негативний вплив цих ситуацій, діти продовжують любити своїх батьків, що створює внутрішній конфлікт і відчуття втрати опори. Тривалі нерозв'язані конфлікти формують у дитини почуття невпевненості у собі та оточуючому світі, звужують її коло інтересів, а в характері з'являються риси двоїстості, що

ускладнюють подальшу соціалізацію.

Таким чином, емоційний дискомфорт у дітей найчастіше пов'язаний із несприятливими стилями виховання, конфліктами у сім'ї та серед однолітків. У наступному параграфі буде розглянуто поняття "емоційна стійкість" у контексті її ролі у подоланні цих проблем.

1.3. Емоційна стійкість та її прояви в дошкільному віці

Емоційна стійкість, як зазначено в різних джерелах, є багатогранною властивістю особистості, яка полягає у здатності ефективно реагувати на емоційні подразники та зберігати стабільність психічного стану навіть у складних ситуаціях. У психологічному словнику М.І. Дяченка та Л.А. Кандибович це поняття визначається як здатність протистояти деструктивним впливам внутрішніх і зовнішніх факторів, а також подолання зайвого емоційного збудження, що сприяє збереженню працездатності та ефективності діяльності в екстремальних умовах.

Ключові підходи до визначення емоційної стійкості:

1. **Несприйнятливість до деструктивних впливів:** Емоційна стійкість зменшує вплив негативних емоційних факторів, запобігає стресу і сприяє готовності до дій у складних ситуаціях (М.І. Дяченко, В.О. Пономаренко). Завдяки цій якості особистість здатна зберігати або навіть підвищувати ефективність своєї діяльності.
2. **Рівновага між емоціями та діяльністю:** За Б.Х. Варданяном, емоційна стійкість забезпечує гармонію між усіма компонентами діяльності в емоційно напружених

умовах, сприяючи її успішному виконанню. Це дозволяє підтримувати адекватне функціонування та контроль над емоціями (Я. Рейковський).

3. **Контроль і регуляція емоцій:** В.Е. Мільман та С.М. Оя наголошують на здатності особистості регулювати свої емоції так, щоб вони залишалися пропорційними ситуації і не заважали діяльності. Ця здатність включає контроль астенічних емоцій (страх, тривога), які можуть негативно впливати на поведінку.
4. **Психічна стійкість і мотивація:** За Л.М. Аболіним, емоційна стійкість дозволяє виконувати відповідальні завдання без шкоди для здоров'я та самопочуття, навіть у стресових умовах. В.М. Писаренко підкреслює, що здатність змінювати емоційний стан у відповідь на напруження сприяє підвищенню працездатності.
5. **Афективна стабільність:** Згідно з R.V. Cattell, емоційна стійкість пов'язана з відсутністю невротичних симптомів, терплячістю, наполегливістю, самовладанням і оптимістичністю. Емоційна нестійкість, навпаки, характеризується легким збудженням, песимізмом і частими змінами настрою.
6. **Вольовий аспект:** Емоційна стійкість часто розглядається як вияв волі, що дозволяє контролювати емоції в процесі діяльності (Є.А. Мілерян). Це включає здатність не піддаватися емоційним подразникам і стримувати негативні реакції, забезпечуючи тим самим успіх у складних умовах.

Практичне значення емоційної стійкості:

Емоційна стійкість є важливим чинником успіху в екстремальних ситуаціях і сприяє збереженню психічного здоров'я. Її розвиток

може здійснюватися через тренування вольових якостей, навчання методам регуляції емоцій, а також через створення умов для підтримання гармонійного емоційного стану під час виконання діяльності.

Другий підхід до визначення емоційної стійкості базується на ідеї, що психічні процеси інтегруються, утворюючи складні психічні структури, до яких можуть входити різні явища. Відповідно, емоційна стійкість розглядається як інтегративна властивість особистості. Наприклад, П.Б. Зільберман вважає, що це властивість, яка об'єднує емоційні, вольові, інтелектуальні та мотиваційні компоненти психіки, забезпечуючи оптимальне досягнення мети навіть у складних емоційних умовах. Такий підхід підкреслює важливість комплексної взаємодії цих складників для успіху діяльності.

У межах цього підходу емоційна стійкість трактується як властивість психіки, що дозволяє людині ефективно діяти у напружених умовах. Важливо враховувати роль емоційного компонента, щоб уникнути плутанини між емоційною, вольовою і психічною стійкістю, оскільки всі ці властивості сприяють досягненню цілей, але мають різні механізми. Успіх діяльності залежить не лише від емоційної стійкості, а й від інших особистісних якостей та досвіду.

Третій підхід базується на єдності енергетичних і інформаційних характеристик психічних властивостей, опираючись на теорію самоорганізації та кібернетичних систем. У цьому контексті емоційна стійкість пов'язується з резервами нервово-психічної енергії, які визначаються темпераментом, силою нервової системи, її здатністю до збудження і гальмування, а також мобільністю нервових процесів (В.А. Плахтієнко, Ю.М. Блудов).

Я. Рейковський виділяє два значення емоційної стійкості:

1. Людина емоційно стійка, якщо її емоційне збудження, попри сильні подразники, не перевищує допустимих меж.
2. Людина емоційно стійка, якщо навіть за сильного емоційного збудження її поведінка залишається адекватною. Дослідження цього явища зосереджуються на фізіологічних (нервова система), структурних (регуляторні механізми особистості) та самоконтрольних аспектах.

Четвертий підхід акцентує на власне емоційних характеристиках стійкості. К.Е. Ізард розрізняє емоційні стани та емоційні риси, зазначаючи, що емоції можуть бути стійкими чи мінливими. О.А. Чернікова під емоційною стійкістю розуміє відносну стабільність інтенсивності та якості емоційних реакцій, спрямованих на позитивне розв'язання завдань. А.Є. Ольшанникова вказує, що характерною рисою емоційної стійкості є домінування позитивних емоцій.

У кожному підході емоційна стійкість розглядається як важлива властивість, яка забезпечує ефективність діяльності та адаптацію людини до складних умов, при цьому різні аспекти підкреслюють специфіку її механізмів і проявів.

З викладеного вище можна зробити висновок, що підходи до розуміння емоційної стійкості різняться залежно від акценту на різних аспектах цього явища. Перший підхід визначає емоційну стійкість через вольові якості, винесені за її межі. Другий підхід трактує її як результат інтеграції різноманітних психічних процесів і явищ. Третій акцентує увагу на ролі резервів нервово-психічної енергії, а четвертий розглядає емоційну стійкість крізь призму якостей і властивостей самого емоційного процесу в складних ситуаціях.

Окрім численних визначень емоційної стійкості, існують різні підходи до її чинників. Л.М. Аболін вважає, що емоційна

стійкість характеризується поєднанням різних емоційних параметрів, таких як знак, модальність, тривалість, глибина, інтенсивність тощо, і наголошує, що в кожному поєднанні одна з цих властивостей є визначальною. Л.А. Кандилович додає, що показниками емоційної стійкості є здатність правильно сприймати й аналізувати ситуацію, ухвалювати рішення, демонструвати послідовність і точність дій, а також прояви у зовнішньому вигляді (міміка, погляд) та мовленні (гучність, виразність).

Передумови емоційної стійкості криються у змісті емоцій, переживань, динаміці психічних процесів, залежно від мотивів, волі, підготовленості та здатності до адаптації. У різних підходах до вивчення емоційної стійкості акцент робиться на різних аспектах: особливостях нервової системи, процесах психічної регуляції діяльності, емоційних властивостях і умовах діяльності.

Дослідники також аналізують зв'язок емоційної стійкості з такими особливостями, як сила та рухливість нервової системи, низький рівень тривожності, високий самоконтроль. Проте дослідження показують, що ці фактори не мають суворої однозначної залежності. Наприклад, високий рівень тривожності чи сили нервової системи може бути як позитивним, так і негативним чинником у різних ситуаціях. Це свідчить, що значення будь-якого психофізіологічного параметра для емоційної стійкості є відносним і залежить від багатьох внутрішніх і зовнішніх умов.

Таким чином, емоційна стійкість є багатогранним явищем, яке залежить від взаємодії індивідуальних властивостей людини, її досвіду та зовнішніх обставин.

Одним із ключових чинників емоційної стійкості є стійке домінування позитивних емоцій. На думку Л.М. Аболіна, це визначальний аспект, який сприяє здатності людини долати негативні переживання, що виникають у складних ситуаціях, наприклад, у змагальних умовах у спортсменів. Інтенсивність і знак емоцій відіграють центральну роль у забезпеченні емоційної стійкості.

Результати досліджень М.І. Дяченка та В.О. Пономаренка показують, що емоційна стійкість залежить від динамічних характеристик (гнучкість, лабільність, інтенсивність) і змісту емоційного процесу (типи емоцій, їх рівень). В умовах екстремальних ситуацій, таких як стихійні лиха, моральні почуття, як-от відвага та альтруїзм, можуть відігравати ключову роль у придушенні страху чи розгубленості, сприяючи прийняттю правильних рішень.

Емоційна стійкість визначається також рядом неемоційних чинників, серед яких мотивація, вольові якості, знання та навички, тип нервової системи. Проте ці чинники не мають однозначного впливу. Наприклад, високий рівень тривожності чи сили нервової системи може діяти як позитивний або негативний фактор залежно від конкретної ситуації та індивідуальних особливостей особистості.

Складові емоційної стійкості

Емоційна стійкість як інтегральна якість особистості включає декілька ключових компонентів:

Мотиваційний компонент: сила та значущість мотивів впливають на здатність людини зберігати емоційну рівновагу. Зміна мотивації може як підвищити, так і знизити рівень стійкості.

Емоційний досвід: попередній досвід подолання складних ситуацій формує установки та образи, які допомагають регулювати емоції.

Вольовий компонент: здатність до саморегуляції та приведення дій у відповідність до вимог ситуації.

Інтелектуальний компонент: аналіз і оцінка ситуації, прогнозування її змін, прийняття рішень щодо ефективних способів дій.

Особливості емоційної стійкості

Емоційна стійкість дозволяє людині в екстремальних умовах переходити на новий рівень психічної активності, що сприяє ефективному виконанню завдань. Вона забезпечує перебудову регуляторних і виконавчих функцій, які дозволяють зберігати ефективність діяльності навіть за умов сильного емоційного впливу.

Індивідуальний і ситуативний характер емоційної стійкості

За словами Є.П. Ільїна, емоційна стійкість не є універсальною властивістю. Її рівень може змінюватися залежно від конкретного емоціогенного чинника. Вона поділяється на:

Загальну стійкість, яка обумовлена функціональними та психофізіологічними особливостями (дозрівання нервової системи, механізми регуляції).

Ситуативну стійкість, що залежить від індивідуальних психологічних особливостей (емоційний досвід, значущість ситуації, актуальний стан).

Емоційна стійкість об'єднує природні захисні механізми (інстинкти, безумовні рефлекси) та набуті вміння й знання. Її розвиток можливий через динамічний аналіз діяльності, адаптацію до змін і формування складних емоційних функцій, які допомагають краще управляти поведінкою в складних умовах.

Ступінь загальної емоційної стійкості визначається тим, наскільки довго відкладається реакція на емоціогенний фактор. Чим довший часовий інтервал між впливом і відповідною емоційною реакцією, тим вищий рівень емоційної стійкості. Однак у випадках, коли емоційний чинник має високу індивідуальну значущість для дитини або активізує її емоційний досвід, може відбутися перевищення порогу емоційного збудження, що впливає на ситуативну емоційну стійкість.

Сукупність таких характеристик, як інтенсивність, тривалість і спрямованість негативного емоційного впливу, може знижувати емоційну стійкість дитини, сприяючи її невротизації. Як зазначає О.І. Ізотова, стабільне функціонування емоційної стійкості формується лише у старшому дошкільному віці, коли поступово зменшується емоційна лабільність і активізуються механізми емоційної регуляції.

Індивідуальні відмінності в емоційній стійкості дітей обумовлені низкою факторів:

- **Функціонуванням нервової системи:** сила, гнучкість, лабільність нервових процесів.
- **Механізмами емоційної саморегуляції:**

здатність керувати емоціями у складних умовах.

- **Змістом емоційного досвіду:** вплив попередніх негативних чи позитивних переживань.

Науковці розходяться в підходах до дослідження емоційної стійкості:

1. Одні розглядають її як інтегральну властивість особистості.
2. Інші фокусуються на її специфічності та залежності від особливостей емоційної регуляції поведінки.
3. Перспективний підхід, запропонований В.М. Писаренком, полягає в розгляді емоційної стійкості як властивості особистості та психічного стану, що забезпечує цілеспрямовану поведінку в екстремальних ситуаціях.

Емоційна стійкість залежить від змісту емоцій, рівня почуттів і переживань у напружених ситуаціях. Важливими передумовами є:

- Потреби та мотиви особистості.
- Рівень волі, підготовленості, поінформованості.
- Наявність позитивних емоцій як домінуючого чинника.

Емоційну стійкість можна розглядати як компонент психічного здоров'я, що визначає стабільність емоційних реакцій і сприяє успішній соціальній адаптації дитини. Вона виявляється в адекватності емоційного реагування, силі вираженості переживань і особливостях емоційного відображення.

Рівень емоційної стійкості залежить від індивідуальних особливостей нервової системи, емоційного досвіду, умов педагогічного впливу в дошкільних закладах і сім'ї. Розуміння цих факторів дозволяє розробити методи її формування та підтримки, зокрема із залученням засобів фізичної культури.

1.4. Змістовно-організаційні можливості фізичної культури в розвитку емоційної стійкості у дітей дошкільного віку

Фізична культура займає особливе місце у всебічному розвитку дитини, що є загальновизнаним у вітчизняній педагогіці (А.В. Кенеман, Н.В. Полтавцева, Е.Я. Степаненкова, О.А. Тимофєєва, О.А. Сагайдачна, Н.А. Ноткіна та ін.). Її значення закріплено у ключових нормативних документах, які регулюють діяльність системи дошкільної освіти в галузі фізичного виховання, зокрема в Конвенції про права дитини, Законі Російської Федерації "Про освіту", Концепції дошкільного виховання та Законі "Про фізичну культуру і спорт у Російській Федерації".

У Конвенції про права дитини підкреслюється необхідність забезпечення охорони здоров'я та медичної допомоги дітям, враховуючи їхню фізичну та розумову незрілість. Закон "Про освіту" визначає завдання дошкільних освітніх установ у створенні умов для охорони та зміцнення фізичного й психічного здоров'я дітей, розвитку їхніх здібностей та корекції порушень. Концепція дошкільного виховання акцентує увагу на нерозривному зв'язку фізичного здоров'я дитини з її психічним та емоційним благополуччям, закликаючи забезпечувати гармонійний розвиток через фізичне виховання.

Фізична культура відкриває широкі можливості для різнобічного розвитку дитини, сприяючи розкриттю її рухових здібностей, зміцненню фізичних і психічних сил, покращенню роботи мозку, дихальної та ендокринної систем. Завдяки фізичним вправам

формуються психофізичні якості, культура почуттів, моральні й інтелектуальні риси особистості. Потреба в русі, характерна для дошкільного віку, відіграє ключову роль у розвитку дитини. Як зазначають П.М. Якобсон і Ю.Ф. Змановський, задоволення цієї потреби позитивно впливає на емоційний стан, тоді як її обмеження може призводити до емоційного дискомфорту та навіть вибухових реакцій.

У старшому дошкільному віці рухові можливості дітей значно зростають. Вони опановують основні види рухів, що відкриває можливості для цілеспрямованого розвитку особистості через фізичні вправи. Проте масова практика фізичного виховання часто зосереджується лише на покращенні показників рухової активності (ходьба, біг, стрибки тощо) та навчанні основних рухів, що іноді зводить роботу до тренерської, не враховуючи розвитку емоційної стійкості дітей через фізичну діяльність.

Дослідження підтверджують взаємозв'язок між руховою активністю та психічним станом дитини (І.М. Семенов, І.П. Павлов, А.В. Белов та ін.). Сучасна психофізіологія розглядає дитячий організм як єдину саморегульовану систему, де фізіологічні, психологічні та функціональні процеси перебувають у взаємодії, керованій вищою нервовою діяльністю. Це підхід закладено у працях І.М. Сеченова, І.П. Павлова та їхніх послідовників. Такі дослідження підтверджують, що фізична культура не лише зміцнює здоров'я, але й сприяє гармонійному психоемоційному розвитку дитини.

Експериментальні дослідження І.М. Сеченова та І.П. Павлова підтвердили, що психічна діяльність людини тісно пов'язана з тілесною активністю і зовнішніми умовами. І.М. Сеченов дійшов висновку, що всі зовнішні прояви роботи мозку можна звести до м'язових рухів. Цю тезу підтримували й інші вчені, такі як А.А. Ухтомський, М.А. Бернштейн, О.В. Запорожець, О.М. Леонтьєв і С.Л. Рубінштейн, наголошуючи на важливості роботи над розвитком і вдосконаленням рухів.

Взаємозв'язок між станом тіла і нервовою системою є надзвичайно важливим. Фізична активність має вирішальне значення для функціонування психічних процесів. Робота опорно-рухового апарату та діяльність центральної нервової системи тісно взаємопов'язані: під час скорочення м'язів у мозок через пропріорецептори надходять стимулювальні імпульси, які сприяють роботі нервової системи. Дослідження підтверджують, що активність м'язів впливає на функціонування центральної нервової системи.

І.А. Аршавський розробив та експериментально підтвердив енергетичне правило скелетних м'язів, згідно з яким рухова активність підвищує обмін речовин, сприяючи розвитку серцево-судинної, дихальної та інших систем організму. Взаємодія між м'язовою та нервовою системами є безпосередньою. У працях І.М. Сеченова, М.А. Бернштейна, Л.С. Виготського та Ж. Піаже підкреслюється важливість м'язової активності для психічного й інтелектуального розвитку. Експерименти довели, що підвищення рухової активності позитивно впливає на розвиток психіки та стимулює перцептивні, мнемічні й інтелектуальні процеси у дітей.

Наукові роботи І.М. Сеченова та І.П. Павлова заклали основи розуміння взаємодії між психікою та м'язовою діяльністю, зокрема через рефлекторну природу мозкової діяльності. Рухи є кінцевим вираженням психічного акту, а думка – це рефлекс, загальмований у його руховій частині. Дослідження В.М. Бехтерева і його колег (Н.М. Щелованова, М.П. Денисова, М.Л. Фігуріна) підтвердили зворотний вплив між руховими та психічними функціями дитини, наголошуючи, що розвиток пізнання та дій тісно пов'язаний із руховою активністю.

Сучасні дослідження, у тому числі закордонні, підтверджують, що тілесні пози впливають на психіку. Наприклад, американські психотерапевти використовують напружені пози для психокорекції, щоб допомогти людині зняти емоційне напруження та відновити гармонію між тілом і психікою. Орсон Бін вважає, що рухові вправи, такі як "велосипед", допомагають зняти стрес і сприяють самовираженню. "Школа м'яча" є ще одним ефективним методом, який дозволяє дітям вільно виражати свої емоції, переживати широкий спектр почуттів і краще взаємодіяти з іншими.

Отже, рухова активність не лише позитивно впливає на фізичний розвиток, але й сприяє гармонійному психічному та емоційному розвитку дітей. Це робить фізичні вправи потужним інструментом у психокорекційній роботі та розвитку особистості.

Рухові вправи відіграють надзвичайно важливу роль у розвитку психіки та інтелекту, як відзначають дослідники. Під

час фізичної активності імпульси від працюючих м'язів безперервно надходять у мозок, стимулюючи центральну нервову систему й сприяючи її вдосконаленню. Виконання фізичних вправ покращує постачання тканин киснем, що позитивно впливає на обмін речовин між м'язовими клітинами та капілярами. Це сприяє швидкому виведенню молочної кислоти, запобігаючи втомі м'язів.

Рухова активність також стимулює синтез біологічно активних сполук, які покращують сон, сприяють гармонійному фізичному розвитку, підвищують розумову й фізичну працездатність. Вправи допомагають знімати напруження, покращують загальне самопочуття, розвивають увагу, формують навички самоконтролю та керування рухами. Крім того, вони дозволяють дитині звільнити надлишкову енергію й знизити зайву активність.

Тренування має довготривалий ефект: збільшується кількість ферментів, що прискорюють біохімічні реакції, зростає рівень міоглобіну, який забезпечує збереження кисню й виступає каталізатором у м'язових клітинах. Крім того, фізична активність підвищує вироблення ендорфінів — речовин, що позитивно впливають на психоемоційний стан людини.

А.А. Осипова зазначає, що порушення постави, дихання й інші фізіологічні проблеми часто є наслідком дисбалансу в організмі, викликаного психічними розладами. У стресових ситуаціях в організмі відбуваються зміни: частішає пульс, дихання, виникає м'язова напруга, спазми тощо. Навіть коли

людина не усвідомлює стресу, його вплив все одно позначається на її фізичному стані.

Емоційні переживання впливають на рухи, дихання, м'язову напругу та загальне самопочуття. Захисні психологічні механізми нерідко проявляються у вигляді м'язової скутості або напруження. Оскільки психіка й тіло тісно взаємопов'язані, тілесно-орієнтовані практики дозволяють вирішувати проблеми як м'язової напруги, так і психічного стану. Спеціальні вправи допомагають подолати обмеження у внутрішній свободі, розкрити власні ресурси й креативність, сприяючи як фізичному, так і психологічному благополуччю.

Сучасні дослідники все частіше рекомендують впроваджувати в роботу з дошкільниками нетрадиційні засоби фізичного виховання, які спрямовані не лише на фізичний розвиток, а й на нормалізацію емоційного стану дітей.

Оздоровчо-розвивальна програма **"Са-Фі-Дансе"** (автори Ж.Є. Фірілева, О.Г. Сайкіна) пропонує інноваційний підхід до занять, зосереджений на ігрових методах. До її основних розділів входять:

- **Танцювально-ритмічна гімнастика**, яка включає ігроритміку, ірогімнастику та ігротанці.
- **Нетрадиційні вправи**, такі як ігропластика, пальчикова гімнастика, ігровий самомасаж, музично-рухливі ігри та ігри-мандрівки.
- **Креативна гімнастика**, що передбачає музично-творчі ігри та спеціальні завдання.

Заняття за цією програмою сприяють не тільки покращенню фізичної форми та піднесенню настрою, але й надають дитині можливість вільно виражати свої емоції, знаходити внутрішній спокій і свободу. Програма створює умови для розвитку творчих здібностей, розкутості та самовираження дітей.

Програма "**Здоровий дошкільник**" Ю.Ф. Змановського орієнтована на старший дошкільний вік і включає методи психокорекції, такі як:

- Індивідуальні бесіди з дітьми.
- Рухливі ігри з переважанням циклічних вправ.
- Сюжетно-рольові, драматизаційні та режисерські ігри.
- Елементи аутогенного тренування та психічної саморегуляції.

Автор оздоровчої програми "**Здрастуй**", М.Л. Лазарєв, пропонує такі формати занять:

1. **Урок здоров'я.**
2. **П'ятихвилинки або хвилинки здоров'я.**
3. **Оздоровчі паузи.**

Ця програма навчає дітей технікам розслаблення та використовує різноманітні психотренінгові методи, зокрема:

- Лобно-потиличну корекцію.
- Медитацію.
- Театр здоров'я.
- Емоційно-дихальний музичний тренінг.
- Психофізичний тренінг.

Таким чином, впровадження таких нетрадиційних підходів у фізичне виховання допомагає не лише покращувати фізичний стан дітей, але й сприяє гармонізації їхнього емоційного

розвитку, розвиває саморегуляцію, творчість і здатність до самовираження.

Рухливі ігри відіграють важливу роль у фізичному вихованні, як зазначають такі дослідники, як А.В. Запорожець, Д.Б. Ельконін, О. Тимофєєва, М.І. Фонарьов та інші. Їх значущість полягає у високій емоційності, що виникає під час гри, завдяки її змісту та можливості для дружнього спілкування. Такі ігри сприяють прояву моральних якостей, таких як почуття товариськості, дружби та взаємодопомоги.

Рухливі ігри є ключовою умовою формування в дітей умінь орієнтуватися в просторі та координувати свої рухи з іншими учасниками. Однією з найважливіших характеристик таких ігор є їхній комплексний вплив: вони одночасно стимулюють моторну та психологічну сфери дітей, підтримують функціонування організму, а також розвивають рухові, вольові, інтелектуальні та моральні якості. Участь у рухливих іграх активізує майже всі групи м'язів, що позитивно впливає на роботу внутрішніх органів і систем.

Дослідження (М. Александер, В. Райх, М. Фельденкрайз та ін.) показують, що характер, думки й почуття людини відображаються у вигляді так званого "м'язового панцира". Тому для гармонійного розвитку дітей важливо зрозуміти, як функціонує їхнє тіло та як воно взаємодіє з психікою. Це розуміння сприяє ефективнішому використанню рухливих ігор у вихованні й розвитку дітей.

Аналіз досліджень свідчить про важливість пошуку ефективних шляхів розвитку емоційної стійкості у дітей старшого дошкільного віку за допомогою засобів фізичної культури. Це завдання потребує подальшого вивчення в цьому напрямку. Необхідно розробити новий підхід до змісту та форм фізичного виховання (ранкова гімнастика, фізкультурні заняття, фізичні вправи, рухові завдання, рухливі ігри тощо), а також до спеціальних педагогічних методів, які сприятимуть формуванню емоційної стійкості у старших дошкільників.

Висновки

Аналіз психолого-педагогічної літератури підкреслює виняткову роль емоцій у розвитку особистості дитини (Л.А. Абрамян, З.М. Богуславська, Л.С. Виготський, А.В. Запорожець, А.Д. Кошелева, Я.З. Неверович, С.Л. Рубінштейн та ін.). Дослідники зазначають, що емоції впливають на всі аспекти психічного розвитку, виступаючи як зовнішній прояв внутрішнього стану, показник соціально-психічного благополуччя та індикатор особистісного становлення дитини в дошкільному віці.

Онтогенетичний аналіз розвитку дитини виявляє специфіку дитячих емоцій, їхню унікальність серед інших психічних процесів, регулювальну роль у поведінці та діяльності, а також поступове ускладнення функцій у процесі дорослішання. Емоції, будучи важливим регулятором психіки та життєдіяльності, виконують безліч функцій, які розширюються та ускладнюються в ході розвитку. Їх регулювальна роль та функції на ранніх етапах розвитку багато в чому залежать від характеру взаємодії дорослого з дитиною. Для повноцінного розвитку важливе гармонійне поєднання позитивного емоційного впливу з боку дорослого та емоційної привабливості навколишнього середовища.

Онтогенез емоцій розглядається як формування багаторівневого, співпереживального механізму (Л.С. Виготський, О.В. Запорожець, В.В. Лебединський, О.С. Микольська та ін.). Проблеми емоційного благополуччя та

світовідчуття дитини тісно пов'язані з розвитком емоційної стійкості. Емоційне світовідчуття є важливим елементом емоційного розвитку, формуючи базові шари свідомості дитини та впливаючи на її мотиваційний розвиток.

Дослідники емоційного стану дітей дошкільного віку (А.Д. Кошелева, В.І. Перегуда, І.Ю. Ільїна, Г.А. Сverdлова, О.П. Арнаутова та ін.) вважають, що стійкий позитивний емоційний стан є основою ставлення дитини до світу. Він впливає на переживання сімейних ситуацій, пізнавальну сферу, емоційно-вольову регуляцію, стиль реакції на стресові ситуації та взаємини з однолітками. Такий стан характеризується емоційним благополуччям, що проявляється не лише в позитивному настрої, а й у сприйнятті результатів власних дій, успіхів і невдач, розвитку мотивації до пізнання, включенні дорослих у спільну діяльність, самоконтролі та ставленні до оцінок дорослих.

Емоційне благополуччя відіграє ключову роль у формуванні емоційної стійкості дошкільнят, сприяючи високій самооцінці, психологічному комфорту та гармонійному розвитку особистості.

Емоційні стани виступають важливою групою емоційних явищ, серед яких особливе місце займає емоційна стійкість. Вона розглядається як здатність емоційних процесів і станів протистояти деструктивним впливам внутрішніх і зовнішніх

факторів (М.І. Дяченко, Л.А. Кандибович). Емоційна стійкість визначається як інтегральна властивість психіки, що виявляється у здатності долати надмірне емоційне збудження під час виконання складних завдань, зберігати цілеспрямованість у діях навіть за сильного емоційного напруження та адекватно реагувати на зміну емоційних станів і їхній вплив.

Ця властивість виконує важливу функцію, оскільки знижує негативний вплив сильних емоцій, попереджає виникнення крайніх стресових станів і сприяє готовності до дій у складних ситуаціях (Л.М. Аболін, В.М. Писаренко). Емоційна стійкість може проявлятися на різних рівнях, які визначаються її структурою, індивідуальними особливостями, досвідом, знаннями, навичками та вміннями особистості.

Водночас проблема емоційної стійкості дошкільнят залишається недостатньо вивченою в психолого-педагогічній літературі. Це актуалізує необхідність уточнення критеріїв і показників емоційної стійкості у дітей старшого дошкільного віку, а також детального дослідження особливостей її проявів у цьому віковому періоді.

Аналіз терміну "емоційна стійкість" дозволив уточнити його визначення стосовно дошкільного віку. Емоційна стійкість розглядається як компонент психічного здоров'я та індивідуальна характеристика емоційної сфери дитини, яка проявляється у стабільності емоційних реакцій та відношенні до навколишньої

дійсності. Вона включає адекватність емоційного реагування, силу вираження пережитих емоцій і особливості емоційної реакції, що забезпечують успішну соціальну адаптацію дитини.

Індивідуальні відмінності в емоційній стійкості дошкільників визначаються особливостями функціонування нервової системи, накопиченим емоційним досвідом (як позитивним, так і негативним), а також рівнем педагогічних умов, створених у дошкільних закладах та сім'ї для розвитку цієї якості.

Аналіз сучасних психолого-педагогічних досліджень, присвячених фізичній культурі в Україні, демонструє тісний взаємозв'язок між руховою активністю та станом психіки. Роботи І.М. Сеченова, І.П. Павлова, М.А. Бернштейна підтверджують, що фізіологічні й психічні процеси є взаємопов'язаними через рефлекторну діяльність мозку. Науковці, зокрема І.М. Сеченов, М.А. Бернштейн, Л.С. Виготський, Ж. Піаже, підкреслюють значущість м'язової активності для психічного та інтелектуального розвитку дітей. Підвищення рухової активності стимулює перцептивні, мнемічні, психічні та інтелектуальні процеси, сприяючи всебічному розвитку.

Психолого-педагогічні дослідження свідчать про те, що розвиток емоційної стійкості в дошкільників за допомогою засобів фізичної культури не лише можливий, але й необхідний. З одного боку, це обумовлено потребою вдосконалення фізичного виховання, а з іншого — недостатньою розробленістю багатьох аспектів проблеми емоційної стійкості у старших дошкільників у

контексті рухової діяльності.

На цьому підґрунті виникає завдання розробки та апробації педагогічної методики, спрямованої на розвиток емоційної стійкості у старших дошкільників за допомогою фізичної культури.

РОЗДІЛ II. ДОСЛІДНО-ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА РОБОТА З РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ ДІТЕЙ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

2.1. Завдання та методика вивчення особливостей прояву емоційної стійкості дітей старшого дошкільного віку.

Констатувальне дослідження було спрямоване на вивчення особливостей прояву емоційної стійкості у дітей старшого дошкільного віку. Його метою стало визначення специфіки емоційних реакцій дітей, розробка критеріїв оцінки їхньої емоційної стійкості та пошук педагогічних методів, що сприяють її розвитку.

Завдання дослідження:

1. Вивчення форм і характеру прояву емоційної стійкості у дітей старшого дошкільного віку.
2. Визначення критеріїв, показників і рівнів емоційної стійкості.
3. Аналіз методів і прийомів педагогічного впливу, які використовуються для розвитку емоційної стійкості.

Загалом у дослідженні взяли участь 20 дітей старшого дошкільного віку.

Перший етап дослідження

На першому етапі було зосереджено увагу на виявленні особливостей емоційної стійкості дітей. Для цього аналізували науково-методичні підходи, які дали змогу виділити критерії та показники емоційної стійкості, адаптовані до старшого дошкільного віку.

Критерії та показники емоційної стійкості:

1. Адекватність емоційного реагування під час взаємодії з навколишнім середовищем.

○ Показники:

- Адекватний (неадекватний, частково адекватний) зміст емоційного реагування в звичних умовах.
- Адекватний (неадекватний, частково адекватний) зміст емоційного реагування в емоціогенних ситуаціях.

2. Сила вираженості пережитих емоцій.

○ Показники:

- Інтенсивність емоційних проявів (адекватна, неадекватна, частково адекватна).
- Емоційна лабільність, що відповідає віковим нормам.
- Тривалість емоційної реакції (відповідна чи не відповідна віку).

3. Особливості емоційного реагування.

○ Показники:

- Емоційний фон (позитивний, негативний, нейтральний).
- Модальний зміст (переважання однієї модальності чи їх стійке поєднання).
- Експресивність під час емоційного реагування (міміка, рухи: сильні, середньої вираженості, слабкі).
- Відсутність чи наявність емоційних відхилень.

Для вивчення проявів емоційної стійкості було використано комплексний підхід, що включав такі методи:

1. Спостереження:

Вивчали поведінку дітей у взаємодії з однолітками та вихователями в різних умовах:

- У процесі організованої діяльності.
- Під час режимних моментів.
- У вільній грі.

2. Діагностичні методики та завдання:

- Соціометричний експеримент.
- Проективні малюнки та завдання.

3. Анкетування:

Опитувальники для вихователів та батьків щодо емоційної поведінки дітей.

4. Бесіди:

Індивідуальні розмови з дітьми та педагогами для з'ясування їхніх поглядів на прояви емоцій та фактори, що впливають на них.

5. Аналіз педагогічної документації:

- Вивчення записів щодо поведінки дітей у дитячих садах.
- Аналіз щоденників спостережень педагогів.

Для визначення уявлень батьків про особливості емоційного розвитку дитини було запропоновано анкету-опитувальник, створену на основі розробок О.І. Ізотової. В анкеті були запитання, які допомагали оцінити рівень емоційної стійкості дітей, психологічний мікроклімат у сім'ї, а також виявити можливі причини емоційного неблагополуччя. Окремо аналізувалися ситуації чи об'єкти, що викликають у дитини

негативні або хворобливі переживання.

Анкета оцінювала уявлення батьків за такими напрямками:

- **Емоційний досвід дитини** (запитання 9, 10).
- **Наявність емоційної напруженості** (запитання 8).
- **Знання та уявлення про емоції та почуття** (запитання 16).
- **Емоційне поле дитини** (запитання 3, 13, 14).
- **Емоційний стиль поведінки** (запитання 4, 5, 15).
- **Експресивність (мімічна виразність)** (запитання 11, 12).

Також запитання 3, 6, 7, 14, 16, 17 дозволяли оцінити позицію батьків щодо дитини та особливості їхньої взаємодії (див. Додаток 1). Для кожної відповіді використовувалася таблиця оцінювання (Додаток 2).

Для виявлення емоційної нестійкості або схильності до неї у старших дошкільнят батькам було запропоновано тест А.П. Захарова.

Інструкція до тесту:

Батькам пропонувалося уважно прочитати твердження та оцінити, наскільки вони відповідають поведінці дитини.

Оцінювання відповідей:

- Твердження виражене останнім часом — **2 бали**.
- Твердження проявляється періодично — **1 бал**.
- Твердження нехарактерне — **0 балів**.

Результати тесту:

- **20–30 балів** — наявність емоційної нестійкості.
- **10–19 балів** — схильність до емоційної нестійкості.
- **5–9 балів** — потреба в підвищеній увазі до дитини.
- **Менше 5 балів** — незначні відхилення, що відповідають віковим особливостям.

Для оцінювання проявів емоційної стійкості у дітей старшого

дошкільного віку було організовано систематичне спостереження. На основі визначених критеріїв і показників ми розробили спеціальну шкалу для оцінки рівня емоційної стійкості. Ця шкала стала основою для аналізу спостережень за поведінкою дітей у різних ситуаціях.

Під час спостереження за дітьми оцінювали ступінь вираженості емоційної стійкості у взаємодії дитини з батьками, вихователями та однолітками.

Для виявлення можливих емоційних відхилень у старших дошкільників педагогам і батькам було запропоновано спеціальну схему спостереження під назвою "Види емоційних відхилень у дітей дошкільного віку".

Додатково було проведено діагностику емоційного клімату групи для кожної дитини (теплий, сприятливий, холодний, відчужений). Це дозволило визначити рівень позитивності емоційного стану дитини, її місце в системі міжособистісних стосунків, а також з'ясувати, чи є вона бажаною серед однолітків і чи викликає симпатію. Для цього використовувався соціометричний експеримент "У кого більше", розроблений Я.Л. Коломінським, який дозволяє оцінити соціальний статус дитини в групі.

Окрім цього, у дослідженні використовувалися проєктивні методики, зокрема аналіз малюнків будинку, дерева та людини. Такий малюнок вважається своєрідним "автопортретом", у якому дитина відображає значущі для себе риси об'єктів, підсвідомо представляючи свій емоційний стан та особистісні характеристики.

Тест "Малюнок сім'ї" дозволяє визначити ставлення дитини до членів своєї сім'ї, її сприйняття кожного з них, а також власну роль у сімейних стосунках. Цей метод допомагає виявити взаємини, які можуть викликати у дитини тривогу. Часто

ситуація, яку батьки вважають позитивною, сприймається дитиною зовсім інакше. Аналізуючи, як дитина уявляє навколишній світ, свою сім'ю, батьків і себе, можна виявити джерела її проблем та надати ефективну допомогу у їх вирішенні. У поєднанні із соціометричним обстеженням і малюнковими тестами у дослідженні також використовувалися методики ситуативно-ділового та особистісного спілкування, а також методика "Розклади картинки". Вони були спрямовані на вивчення взаємин дітей у групі дитячого садка та визначення рівня їхньої емоційної стійкості.

Для оцінки здатності дитини до особистісного спілкування та аналізу її емоційного стану в сім'ї та дитячому садку проводилися бесіди. Тематика бесід стосувалася людей, вчинків та стосунків. Під час особистісного спілкування не використовували наочних матеріалів, щоб дитина могла вільно говорити про свої емоції, почуття, стосунки між людьми та оцінювати вчинки. Це дало змогу зосередитися на внутрішніх переживаннях дитини.

Під час бесід звертали увагу на прояви емоційної стійкості або її нестійкості, зокрема на здатність дитини слухати дорослого, не перебивати, не відволікатися на сторонні дії та утримувати увагу. Ці показники були важливими для комплексного аналізу емоційного стану та взаємовідносин дитини.

Для оцінки загального емоційного стану дітей у групі дитячого садка була проведена методика "Розклади картинки", яка дозволяє дослідити особливості взаємовідносин у колективі. Інструкція для дитини звучала так: "Візьми в одну руку всі сумні картинки, а в іншу — всі веселі". На основі результатів підраховували загальну кількість "сумних" і "веселих" картинок. Якщо кількість "сумних" картинок перевищувала "веселі", це

свідчило про негативний емоційний стан дітей у групі.

Під час аналізу результатів враховували також раніше встановлений соціальний статус дитини, що дозволяло отримати більш повну картину її емоційного стану.

З метою оцінки здатності дітей розуміти та усвідомлювати як свої емоції, так і емоційні стани інших людей, використовувалася методика дослідження розуміння емоцій, заснована на аналізі емоційних станів людей, зображених на ілюстраціях (методика Урунтаєвої Г.А. та Афонькіної Ю.А.).

На другому етапі констатувального експерименту основну увагу було приділено вивченню позиції педагогів та рівня їхньої обізнаності щодо емоційного самопочуття дітей. Досліджувалися також методи й прийоми педагогічного впливу, які застосовуються для розвитку емоційної стійкості дітей у процесі фізичного виховання.

Для цього проводилися бесіди, анкетування педагогів і психологів, а також аналіз педагогічної документації. Це дало змогу оцінити, наскільки ефективно застосовуються педагогічні інструменти для підтримки емоційного благополуччя дітей.

Для виявлення методів і прийомів педагогічного впливу, які використовуються для розвитку у дітей емоційної стійкості, було організовано спостереження за керівництвом основних форм фізичної культури.

2.2 Особливості прояву старшими дошкільнятами емоційної стійкості.

У цьому розділі представлено результати дослідження особливостей прояву емоційної стійкості у старших дошкільників.

Анкета-опитувальник для батьків була спрямована на з'ясування їхніх уявлень про емоційний розвиток дитини, рівень її емоційної стійкості, психологічний мікроклімат у сім'ї та визначення можливих причин емоційного неблагополуччя.

Емоційний досвід дитини аналізувався на основі запитань 9 і 10 анкети. З 110 дітей 43 пережили серйозні трагічні події, серед яких:

- 15 дітей відреагували емоційним збудженням,
- 24 – істерикою,
- 4 – змішаною формою реакції.

Окремо зверталася увага на **емоційне "застрявання"** дитини, тобто фіксацію на певних подіях чи об'єктах, які їх нагадують. Серед 43 дітей, які пережили трагічні події:

- 21 дитина часто згадувала сумні події,
- 6 дітей пов'язували ці спогади з конкретними людьми,
- 7 – із предметами,
- 8 — із ситуаціями.

При цьому 12 дітей акцентували увагу на радісних подіях.

Чинники емоційної напруженості оцінювалися на основі запитання 8 анкети, яке виявляло симптоми емоційної збудливості, загальмованості або ситуативної реактивності:

- У 31 дитини виявлено симптоми емоційної збудливості (необґрунтовані тривалі ейфоричні настрої з високою руховою чи вербальною активністю).

- У 18 дітей спостерігалася емоційна загальмованість, що проявлялася у відсутності адекватних реакцій.
- У 24 дітей були ознаки ситуативної реактивності, які характеризувалися бурхливими, але короткочасними емоційними реакціями, такими як істерики чи депресивні епізоди.

Серед 55 дітей із частими проявами емоційних відхилень 38 мали негативний емоційний досвід у минулому.

Для комплексної оцінки емоційної стійкості враховувалися **особливості емоційного реагування**, зокрема:

- **Емотивність** (поріг емоційної збудливості):
 - У 69 дітей виявлено низький і середній поріг,
 - У 36 – високий.
- **Емоційна лабільність** (гнучкість зміни емоційних переживань):
 - У 73 дітей лабільність була адекватною віку,
 - У 32 – неадекватною.

Однак під час спостереження в колективі у 48 дітей зафіксовано різкі зміни настрою (від ейфорії до дисфорії).

Аналіз дитячо-батьківських взаємин включав два напрями:

1. **Ступінь участі батьків у емоційному розвитку дитини.**
2. **Особливості емоційних взаємин між дитиною та батьками.**

Оцінювання проводилося за таблицею балів:

- Високий ступінь участі: 22–27 балів.
- Середній: 18–22 бали.
- Низький: 0–18 балів.

Наявність від'ємних значень (-1, -2) свідчила про проблеми в емоційних стосунках між дитиною та батьками.

Таким чином, результати дослідження дали змогу визначити ключові особливості емоційного розвитку та стійкості дошкільнят, а також виявити роль дитячо-батьківських стосунків у формуванні емоційної сфери.

За результатами дослідження було встановлено, що лише 15 батьків виявили високий ступінь участі в емоційному розвитку своїх дітей, 52 батьки демонстрували середній рівень участі, а 38 — низький. Випадків негативного впливу виявлено не було. Проте, незважаючи на це, загальний відсоток позитивних результатів виявився досить низьким.

Вплив низької уваги дорослих на дітей:
Недостатня увага з боку батьків або вихователів значно знижує соціальну активність дитини, робить її емоційно нестабільною, замкненою, скутою. Такі діти частіше схильні до плачу або агресивної поведінки по відношенню до однолітків.

Групи ризику серед дітей:

- **50% дітей** (за участі батьків на середньому рівні) було віднесено до групи ризику.
- **36% дітей** (із низьким рівнем участі батьків) демонстрували ознаки емоційної нестабільності.

Основні причини емоційної нестабільності:

- 63 батьки вважають, що їхніх дітей щось тривожить або дратує.

- Основними причинами батьки називають нерозуміння з боку оточуючих, яке часто виникає через неправильне виховання або невміння спілкуватися (58 осіб).
- Більшість дітей бояться сімейних конфліктів (56%), а також негативно реагують на страшні телевізійні програми та фільми (49,5%).
- Зайва емоційність у дітей була відзначена 24 батьками як один із факторів тривожності.

Результати тесту А.І. Захарова:

- 36% батьків відзначили у своїх дітей ознаки емоційної нестійкості.
- 32% — схильність до неї.

Соціометричне дослідження взаємин у групі:

Для оцінки емоційного стану дитини в колективі було проведено експеримент "У кого більше" (Я.Л. Коломінський). Результати аналізувалися через соціометричну таблицю (матрицю), а підраховані вибори дітей відображалися графічно у вигляді соціограми.

Розподіл за статусними категоріями:

- **"Зірки" (5 і більше виборів):** 15 дітей.
- **"Бажані" (3-4 вибори):** 22 дитини.
- **"Прийняті" (1-2 вибори):** 47 дітей.
- **"Не прийняті" (0 виборів):** решта дітей.

Інтерпретація показників:

1. **Соціометричний статус:** Визначався кількістю отриманих виборів.
2. **Рівень благополуччя взаємин (УБВ):**
 - Високий рівень: більшість дітей у сприятливих статусних категоріях.
 - Середній: рівне співвідношення сприятливих і несприятливих статусів.
 - Низький: переважання дітей із несприятливим статусом.
3. **Коефіцієнт взаємності (КВ):** Відображав згуртованість групи:
 - 15–20% — низький.
 - 21–30% — середній.
 - 31–40% — високий.
 - Понад 40% — надвисокий.
4. **Коефіцієнт задоволеності (КУ):** Визначав задоволеність дитини взаєминами в групі.
 - Висока задоволеність: КУ = 66% і більше.
 - Низька: КУ = 33% і менше.
5. **Індекс ізольованості (І):** Благополучна група не мала ізольованих дітей або їх кількість становила до 5–6%.

6. Мотивація виборів: Аналізувалися причини, які впливали на переваги дітей.

Результати дослідження виявили залежність емоційного клімату групи від рівня соціометричного статусу кожної дитини та загального рівня взаємин у групі.

За результатами розподілу дітей на групи було виявлено, що ті діти, яких обрали більшість однолітків із числа бажаних ними самими, демонструють значно вищий рівень емоційного благополуччя, життєрадісності та соціальної задоволеності. Натомість діти, яких хоч і обирають, але не ті, до кого вони прагнуть, мають нижчий рівень емоційного самопочуття. **Індекс ізольованості (II)** у групі склав 20%, що вказує на її неблагополучний стан. До статусної категорії "не прийняті" потрапила 21 дитина.

Методика "Розклади картинки" проводилася для визначення загального емоційного стану дітей у колективі. У поєднанні з соціометричним аналізом методика дозволила виявити особливості взаємин у групі дитячого садка.

Результати експерименту:

- У 42 дітей загальна кількість "веселих" картинок перевищила кількість "сумних". Серед них **94% належали до сприятливих статусних груп.**
- Серед 68 дітей, у яких "сумних" картинок було більше, **79% (50 дітей)** віднесені до III–IV статусних груп. Це свідчить про їхній негативний емоційний стан.

Наступний етап дослідження:

Для більш детальної діагностики емоційної стійкості, нестійкості та виявлення психологічних особливостей сімейних стосунків були застосовані малюнкові тести:

1. "Дім. Дерево. Людина"
2. "Малюнок сім'ї"
3. "Кактус"

Ці методики дозволяють ідентифікувати емоційні стани дітей, їхні внутрішні переживання та рівень стійкості на ранніх етапах.

Особливості

інтерпретації:

Під час аналізу малюнків враховувався образотворчий досвід дітей. Недостатній розвиток графічних навичок або використання стереотипів та шаблонів впливали на результати діагностики.

Параметри оцінки малюнків (за Т.А. Даніліною):

- **Ознаки зниженого настрою та негативного емоційного фону:**
 - Малюнок починається з ніг або ступень.
 - Зображена фігура людини дуже маленька.
 - Наявність хмаринок у малюнку.
 - Плечі фігури людини зведені або опущені.
 - Використання переважно темних, "брудних" кольорів (чорний, коричневий, сірий, фіолетовий).
- **Ознаки позитивного емоційного фону:**
 - Використання яскравих, насичених кольорів.
 - Легке або мінімальне штрихування.
 - Розташування малюнка у правій частині аркуша.

Деякі дослідники вважають, що розташування малюнка ліворуч може свідчити про переважання негативних емоцій. Натомість правостороннє розміщення асоціюється з позитивним емоційним налаштуванням.

Ознаки емоційної напруженості в малюнках дітей можна виявити за такими критеріями: штрихування окремих частин тіла (часто такі частини асоціюються у дитини з джерелами негативних переживань), штрихування, що виходить за межі контурів фігури, стирання або постійне виправлення зображення без покращення результату, а також використання переважно червоних тонів. Відмова від зображення окремих частин тіла може свідчити про пов'язані з ними надмірні або негативні переживання.

Ознаки емоційної нестійкості:

- Малювання короткими штрихами.
- Штрихування за межами контурів (за відсутності проблем із графічними навичками).
- Нестабільність натиску на олівець.
- Відсутність зображення шиї.

Якісний аналіз малюнків враховує формальні та змістовні аспекти.

Формальні аспекти включають:

- Розташування малюнка на аркуші.
- Пропорції частин малюнка.
- Розмір зображення.
- Стиль розфарбовування.
- Силу натиску на олівець.
- Наявність або відсутність стирань.
- Виділення окремих деталей.

Змістовні аспекти:

- Рух і настрій зображених об'єктів.

Аналіз загальних особливостей малюнків, не пов'язаних із їхнім змістом, дозволяє оцінити рівень психомоторного тону,

загальну активність і рівень емоційної напруженості. Наприклад:

- Варіабельність натиску на олівець свідчить про нестійкість психомоторного тону (35% дітей із низьким рівнем емоційної стійкості).
- Слабкий натиск може вказувати на сором'язливість, невпевненість або субдепресивний стан.
- Сильний натиск на окремі деталі може бути проявом фіксації уваги, ворожості або внутрішньої напруги.

Приклади:

- У малюнку Саші С. контур людини виконано жирними лініями, що може свідчити про намагання зберегти внутрішню рівновагу. Водночас зображення без ступень і прямі лінії вказують на замкнутість та боязкість.
- У малюнках емоційно нестійких дітей часто спостерігається множинність ліній або штрихова лінія, яка багаторазово зупиняється через сумніви або страх зробити помилку. Наприклад, Олеся С. під час малювання постійно переривалася, щоб перевірити точність, що зрештою погіршило якість малюнка через надмірний контроль.

Групи виявлених дітей:

- **Гіпермобільні діти (14%)** – постійно уточнювали завдання, демонстрували труднощі з концентрацією, замість розфарбовування застосовували штрихування, що свідчить про брак емоційного самоконтролю.
- **Агресивно-стихійні діти (7%)** – проявляли ознаки імпульсивної та неконтрольованої поведінки.

Малюнкові тести виявили особливості емоційної стійкості та поведінки дітей, що дозволило зробити висновки про характер їхніх емоційних реакцій і рівень психоемоційного розвитку.

У ході аналізу поведінки дітей під час виконання малюнкових методик було встановлено, що **31% дошкільнят** виконували завдання швидко й акуратно, без зайвих ліній і штрихів, демонструючи високий темп і активність. Вони не відчували труднощів у встановленні контакту, що свідчить про наявність ознак емоційної стійкості.

Під час дослідження емоційної сфери дітей у рамках експериментальної групи (методика Г.А. Урунтаєвої та Ю.А. Афонькіної) були виявлені особливості розуміння дітьми основних емоцій (радість, горе, страх, гнів):

- **36% дітей** давали короткі, односкладові відповіді, наприклад: "страх — це коли чогось боїшся", "радість — це щось хороше".
- **18% дітей** не могли дати відповіді (особливо щодо емоції гніву), наприклад: "я не знаю, що таке гнів".
- **15% дітей** демонстрували помилкове розуміння емоцій, особливо гніву та горя, наприклад: "гнів — це коли гній у когось".
- **7% дітей** просто повторювали слово, назване у запитанні: "горе — це коли горе".

Це свідчить про те, що близько **80% дітей** мають низький рівень усвідомлення базових емоцій.

У **20% дітей** спостерігалися більш розгорнуті відповіді: вони описували ситуації, пов'язані з переживанням емоцій, наприклад: "радість — це коли день народження, коли дарують подарунки". Ці діти продемонстрували середній рівень розуміння емоцій. Високого рівня

усвідомлення емоцій (опис власних переживань без використання стереотипних фраз) у досліджуваних дітей не було виявлено.

Близько **40% дітей** продемонстрували надмірну експресивність (мімічну та рухову), проявляючи різні емоції. Це є однією з ознак емоційної нестійкості.

Методики ситуативно-ділового та особистісного спілкування, спостереження та бесіди з дітьми були спрямовані на виявлення особливостей прояву емоційної стійкості чи нестійкості, а також на визначення рівнів емоційної стійкості в дітей старшого дошкільного віку.

У ході спостережень за дошкільнятами за розробленими схемами, аналізу результатів педагогів і психологів, а також під час спілкування й ігор з дітьми було вивчено прояви емоційної стійкості та нестійкості. Основними критеріями оцінювання виступали: адекватність емоційного реагування під час взаємодії з іншими людьми, інтенсивність і тривалість емоційних реакцій, загальний емоційний фон (позитивний, нейтральний чи негативний), модальність емоцій, а також експресивність (мімічна й рухова виразність).

Результати дослідження

Діти з високим рівнем емоційної стійкості (31%):

- **Емоційне реагування:** адекватне, позитивне ставлення до оточуючих, готовність до взаємодії, прояв

зацікавленості та активної участі в іграх.

- **Емоційний фон:** стабільний, життєрадісний, характерне оптимальне емоційне тло.
- **Інтенсивність емоційних реакцій:** контрольована, діти легко справляються з незначними неприємностями, швидко заспокоюються, виявляють терплячість.
- **Експресивність:** відповідає ситуації, без емоційних відхилень.
- **Загальна характеристика:** прояви емоційної нестабільності відсутні.

Діти із середнім рівнем емоційної стійкості (32%):

- **Емоційне реагування:** не завжди адекватне, можливі вередливість, впертість, чутливість до зауважень і підвищеного тону голосу.
- **Сила емоцій:** іноді надмірна, діти можуть довго плакати й не заспокоюватися без допомоги дорослих.
- **Емоційний фон:** нестабільний, настрій протягом дня змінюється.
- **Експресивність:** підвищена, іноді супроводжується проявами тривожності.
- **Загальна характеристика:** ситуаційна емоційна нестійкість долається за підтримки дорослих.

Діти з низьким рівнем емоційної стійкості (37%):

- **Емоційне реагування:** часто неадекватне, діти важко йдуть на контакт, змінюють рішення, проявляють капризи й дратівливість без явних причин.
- **Сила емоцій:** надмірно висока, дитина схильна до частих переживань і хвилювань.

- **Емоційний фон:** переважає негативний настрій, спостерігається висока емоційна чутливість і вразливість.
- **Експресивність:** надмірна, із частими проявами агресивності, тривожності чи гіперактивності.
- **Загальна характеристика:** значні емоційні відхилення, включаючи неадекватність тривалості емоційних реакцій і нестабільність.

Взаємозв'язок рівня емоційної стійкості зі статусом у групі

Аналіз результатів показав, що діти з високим рівнем емоційної стійкості частіше належали до сприятливих статусних категорій у групі (I та II категорії), тоді як діти з низьким рівнем емоційної стійкості переважно перебували в несприятливих статусних категоріях (III та IV).

Висновок

Наявність дітей із високим рівнем емоційної стійкості свідчить про можливість розвитку цієї якості в інших дошкільнят. Це підкреслює важливість розробки методів і підходів для формування високого рівня емоційної стійкості, що сприятиме загальному поліпшенню емоційного клімату в групах дитячого садка.

Другий етап констатувального експерименту мав на меті дослідити позиції педагогів та рівень їхньої обізнаності в питаннях емоційного благополуччя дітей, а також виявити методи і прийоми педагогічного впливу, спрямовані на розвиток емоційної стійкості дошкільників під час фізичного виховання. Для цього було проведено низку заходів: бесіди, анкетування педагогів, психологів, інструкторів із фізичного виховання та

адміністрації; багаторазові спостереження. У ході спостережень фіксували організацію основних режимних моментів у дошкільному закладі, педагогічні методи і прийоми, форми взаємодії вихователів із дітьми, їхні педагогічні оцінки; аналізували педагогічну документацію.

Анкета для педагогів складалася з блоків запитань, які охоплювали:

- оцінку рівня емоційної стійкості дітей та причин його зниження;
- педагогічні засоби розвитку емоційної стійкості;
- основні труднощі, з якими педагоги стикаються у процесі розвитку цієї якості;
- можливості використання фізичної культури для формування емоційної стійкості дошкільників.

Для уточнення позиції педагогів щодо досліджуваних питань додатково проводили бесіди, під час яких обговорювали відповіді на анкетні запитання та їхнє ставлення до цієї проблеми.

Результати дослідження

Отримані дані свідчать, що більшість педагогів мають уявлення про прояви емоційної нестійкості в дошкільників і вказують на основні причини цього явища. Найпоширенішими рисами емоційної нестабільності, за їхніми спостереженнями, є:

- образливість,

- запальність,
- конфліктність,
- агресивність.

Серед основних чинників, що сприяють підвищенню рівня емоційної нестійкості, педагоги виокремлюють:

- соціально-економічну ситуацію в країні (56%),
- емоційну незахищеність у сім'ї (67%),
- вплив телебачення (44%),
- несприятливу атмосферу в групі дитячого садка (30%).

Думки педагогів щодо розвитку емоційної стійкості

Особливий інтерес викликало запитання про можливості педагогів у розвитку емоційної стійкості дітей. Отримані відповіді були згруповані у сім основних категорій. Найбільше відповідей стосувалися важливості особистого ставлення педагога до дитини як одного з ключових чинників розвитку її емоційної стійкості. Однак 21% педагогів не змогли відповісти на це запитання або залишили його без відповіді.

Аналіз відповідей показав, що 79% педагогів усвідомлюють необхідність і бачать реальні шляхи розвитку емоційної стійкості у дітей. Це свідчить про готовність до пошуку та впровадження ефективних методів і прийомів, спрямованих на формування цієї важливої якості в дошкільнят. На питання про труднощі, з якими стикаються респонденти у вирішенні завдання розвитку емоційної стійкості у дошкільнят,

було виявлено наступне: 42% респондентів зазначили брак часу, 6% вважають, що це завдання не входить до їхніх обов'язків, 25% не змогли відповісти, а 27% зізналися у відсутності практичних рекомендацій і педагогічної літератури з роботи з емоційно нестійкими дітьми.

Це свідчить про існування суперечності між необхідністю формування емоційної стійкості у дітей та недостатністю цілеспрямованих дій педагогів у цьому напрямі.

Результати анкетування показали, що більшість педагогів (86%) не використовують засоби фізичної культури спеціально для розвитку емоційної стійкості у дошкільнят, хоча визнають їхні виховні, розвивальні та психотерапевтичні можливості. На питання про способи використання фізичної культури для підвищення емоційної стійкості відповіді розподілилися наступним чином:

- 15% вважають за доцільне організовувати індивідуальну роботу з дітьми;
- 32% пропонують колективні види діяльності (фізкультурні заняття, рухливі ігри);
- 35% наголошують на важливості частого використання фізкультхвилинок, дихальних вправ, різноманітних видів масажу;
- 55% респондентів підтримують ідею впровадження спеціально розробленої програми із застосуванням засобів фізичної культури для розвитку емоційної стійкості дітей старшого дошкільного віку.

Аналіз форм фізичного виховання показав, що:

- 70% занять мають навчальний характер,
- 20% — тренувальний,
- 5% — контрольнo-обліковий,

- лише 5% — сюжетний.

Фізкультурні заняття здебільшого спрямовані на освоєння рухових навичок і характеризуються високою моторною щільністю (70–85%). Їхній зміст складають вправи основної гімнастики, рухливі ігри з ходьбою та бігом, загальнорозвивальні вправи.

Однак, недостатньо використовуються такі засоби, як музичний супровід, елементи ритмічної та дихальної гімнастики, релаксаційні вправи. Ці елементи могли б сприяти появі позитивних емоцій, зняттю напруги, послабленню негативних емоцій і підвищенню впевненості у собі.

Результати констатувального експерименту показали наступне:

Для педагогічної діагностики емоційної чуйності у дітей старшого дошкільного віку були використані такі методи: спостереження за поведінкою дітей під час взаємодії з вихователями та однолітками; діагностичні завдання; соціометричні експерименти; проєктивні малюнкові тести; анкетування вихователів і батьків; бесіди з дітьми та педагогами.

Критерії та показники емоційної стійкості у дітей старшого дошкільного віку включають:

Адекватність емоційного реагування: оцінюється як адекватне, частково адекватне або неадекватне, залежно від змісту емоційних реакцій під час взаємодії з оточуючими у звичній або емоційно насиченій ситуації.

Інтенсивність переживань: оцінюється за адекватністю проявів емоційної реакції (адекватна, частково адекватна, неадекватна), рівнем емоційної лабільності та тривалістю емоцій.

На основі вираженості показників було визначено три рівні емоційної

стійкості:

Високий рівень – стабільні та адекватні емоційні реакції;

Середній рівень – частково адекватні, з помірними відхиленнями в емоційній реакції;

Низький рівень – значні відхилення, переважання нестабільності в емоційному реагуванні.

- Засоби фізичної культури не застосовуються для цілеспрямованого підвищення емоційної стійкості у дошкільнят. Існуючі методики проведення основних форм фізичного виховання переважно орієнтовані на забезпечення моторної щільності та інтенсивності фізичних навантажень, тоді як увага до розвитку емоційної стійкості та подолання проявів емоційної нестабільності у дітей залишається недостатньою.

Таким чином, результати констатувального експерименту свідчать про необхідність розроблення педагогічних умов, що забезпечують розвиток емоційної стійкості у дітей старшого дошкільного віку засобами фізичної культури.

2.3 Педагогічне регулювання розвитку емоційної стійкості у дітей старшого дошкільного віку засобами фізичної культури.

Формувальний експеримент було присвячено розробці та перевірці педагогічних умов, що сприяють розвитку емоційної стійкості дітей старшого дошкільного віку за допомогою засобів фізичної культури.

Педагогічні умови формувального експерименту:

- 1. Збагачення форм фізичного виховання** – включення спеціально підготовлених засобів фізичної культури, наповнених психологічним змістом (релаксаційні,

дихальні вправи, оздоровчі гімнастики, рухові завдання, масажні вправи, рухливі ігри тощо) та різноманітність їх використання.

2. **Індивідуально-диференційований підхід** – врахування особливостей кожної дитини та її рівня емоційної стійкості під час реалізації експериментальної методики.
3. **Підготовка педагогів** – навчання вихователів методикам використання засобів фізичного виховання з метою розвитку емоційної стійкості в дошкільників.

Завдання формувального експерименту:

1. Добір і аналіз засобів фізичної культури, спрямованих на розвиток емоційної стійкості дітей.
2. Розробка та апробація методики, орієнтованої на розвиток емоційної стійкості старших дошкільників.
3. Підготовка педагогів до використання розробленої методики.

Етапи експерименту:

1. **Підготовчий етап:** Проводилося навчання педагогів, що включало теоретичну, методичну та практичну підготовку на базі експериментальних майданчиків м. Липецька та Єлецького району.
2. **Основний етап:** Реалізація експериментальної методики, спрямованої на формування емоційної стійкості дітей засобами фізичної культури.

Підготовка педагогів:

Протягом одного року педагоги проходили лекції, семінари, консультації, практикуми та тренінги. Основними завданнями підготовки були:

- Формування уявлення про емоційну стійкість і її розвиток

у дошкільників.

- Освоєння методів аналізу засобів фізичного виховання з урахуванням їх впливу на емоційну сферу дитини.
- Вивчення методик роботи з різними видами фізичних вправ, рухливих ігор, самомасажу тощо.
- Розробка умінь конструювання педагогічного процесу, орієнтованого на розвиток емоційної стійкості.

Організація навчання:

1. **Теоретична підготовка:** Зосереджувалася на розумінні значення емоційної сфери в розвитку дитини, закономірностей її розвитку та індивідуальних особливостей емоційної стійкості.
2. **Методична підготовка:** Ознайомлення педагогів із діагностичними методиками, методами корекції емоційних станів (тривожності, агресивності тощо), особливостями використання засобів фізичного виховання для розвитку емоційної стійкості.
3. **Практична підготовка:** Педагоги брали участь у семінарах, тренінгах, практикумах, під час яких освоювали техніку проведення фізичних вправ, рухливих ігор, релаксаційних вправ тощо.

Використані підходи:

На початковому етапі навчання педагоги знайомили дітей із новими вправами, застосовуючи методи показу, пояснення, демонстрації та аналізу рухових дій. Залежно від складності вправи використовували цілісний або подетальний підхід до навчання, приділяючи увагу правильності виконання рухів, заохоченню позитивних емоцій та запобіганню помилок.

Висновок:

Етап підготовки педагогів дозволив підвищити їхню педагогічну компетентність у питаннях розвитку емоційної стійкості у дітей. Це створило базу для успішної реалізації методики формування емоційної стійкості за допомогою засобів фізичного виховання.

Етап детального засвоєння вправи передбачає уточнення та вдосконалення технічних елементів її виконання. Головна мета цього етапу — досягнення плавності, точності та злиття рухів у єдину гармонійну дію. Основним методом навчання тут є цілісне виконання вправи, а поділ рухів на окремі елементи застосовується лише для уточнення деталей. Педагог має використовувати різноманітні прийоми навчання, зосереджуючи увагу дітей на правильності рухів і заохочуючи їх словесними коментарями, наприклад: "Гарно виходить, у тебе правильне положення!". Водночас важливо вказувати на помилки й допомагати дитині їх виправляти, приділяючи увагу кожному учаснику заняття. Інколи педагог може коригувати позу дитини, що сприяє усвідомленню правильного виконання рухів і прагненню досягти високої якості.

На цьому етапі педагог може запропонувати дітям самостійно пригадати і пояснити послідовність виконання вправи. Для цього використовується план-схема: "Згадай, яке вихідне положення рук і ніг; яку ногу потрібно підняти першою і куди її поставити". Такий підхід активізує ідеомоторні уявлення, розвиває увагу, пам'ять і мислення дитини, стимулюючи бажання виконати вправу красиво та правильно. У разі виникнення труднощів педагог може знову продемонструвати складні елементи та супроводити їх поясненнями.

У процесі засвоєння вправ доцільно комбінувати різні методи навчання. Це може включати:

- демонстрацію всієї вправи з поясненням;
- частковий показ із деталізованими коментарями;
- опис вправи без показу;
- завдання на уявне відтворення вправи та її словесний опис дітьми;
- повторний показ вправи з акцентом на окремих аспектах.

Такий підхід сприяє глибшому засвоєнню рухів, розвитку впевненості у виконанні вправ та формуванню мотивації до самовдосконалення.

Етап закріплення та вдосконалення характеризується формуванням стійкої рухової навички, яка поступово перетворюється на вміння вищого рівня. На цьому етапі пріоритет надається методам цілісного виконання вправи. Завдяки багаторазовому повторенню рухова навичка закріплюється, стаючи автоматизованою.

Процес вдосконалення вправи завершується, коли діти можуть вільно виконувати її за назвою, демонструючи повну емоційну залученість. На цьому етапі педагог може використовувати рахунок, музичний супровід та творчі завдання, що сприяють підвищенню інтересу до виконання вправи.

Метою практичної підготовки педагогів стало застосування отриманих теоретичних знань у навчально-виховному процесі дитячого садка. Було організовано показ різних форм фізичного виховання (фізкультурні заняття, оздоровча гімнастика, рухливі ігри тощо) за розробленою методикою. Після цього проводили обговорення за круглим столом, де педагоги обмінювалися досвідом і думками щодо підходів до організації занять.

Особливу увагу під час обговорення приділяли способам спілкування вихователя з дітьми на занятті. Наголошувалося на необхідності наповнення взаємодії з дітьми позитивними емоційними проявами: доброзичливим поглядом, посмішкою, легким дотиком, погладжуванням по голові, обіймами, жартівливими жестами. Також акцентували увагу на важливості використання мови з позитивним емоційним забарвленням.

Окремо було підкреслено значення індивідуалізованого підходу до дітей з різним рівнем емоційної чутливості, що сприяє ефективнішому впливу на їхній емоційний розвиток.

На другому етапі формувального експерименту дані, отримані на першому етапі дослідно-експериментальної роботи, були використані для розробки методики, яка включала такі педагогічні умови:

- застосування індивідуально-диференційованого підходу до дітей з різними рівнями прояву емоційної стійкості;
- збагачення змісту і структури основних форм фізичного виховання та забезпечення їхньої варіативності засобами фізичної культури, з акцентом на психологічний зміст;
- підготовка педагогічного персоналу до впровадження зазначеної методики.

Розроблена методика орієнтує працівників дошкільних навчальних закладів на використання доступних засобів фізичної культури для профілактики та корекції емоційного напруження у дітей старшого дошкільного віку. При цьому структура режимних моментів у дитячому садку і система

фізичного виховання залишаються незмінними. Замість цього засоби фізичного виховання інтегруються в існуючі процеси органічно і природно.

Як було зазначено в теоретичній частині дослідження, значна кількість засобів фізичної культури може успішно застосовуватися для розвитку емоційної стійкості у дітей під час їхнього перебування в дошкільному закладі. Однак для досягнення цієї мети необхідно посилити психологічний аспект таких засобів.

У ході роботи було проаналізовано фізкультурно-оздоровчі програми для дошкільників, збірники рухливих ігор, фізкультурні заняття, а також комплекси різних видів гімнастик (дихальних, пальчикових, окорухових, релаксаційних тощо). Крім того, були вивчені види масажу і самомасажу, які можуть використовуватися для розвитку емоційної стійкості у дітей дошкільного віку.

Одним із ключових компонентів нашої методики стала оздоровча гімнастика.

Запропонована нами програма сприяла підтримці рівноваги емоційного стану: збуджених дітей заспокоював темп виконання вправ, тоді як менш активні поступово включалися в роботу завдяки ритмічній організації занять. Після таких занять дошкільнята ставали більш спокійними, врівноваженими, проявляли задоволення та радість.

Педагогам було надано можливість урізноманітнювати фізкультхвилинки протягом тижня, що дозволяло зберігати інтерес

дітей і підтримувати їхню емоційну залученість.

Рухливі ігри та естафети на відкритому повітрі викликали яскраві емоції, сприяли повноцінному відпочинку, підвищували фізичний і психологічний тонус дітей, а також сприяли їхньому особистісному розвитку. Ігрова рухова діяльність стимулювала позитивні емоції, активізувала фізіологічні процеси та покращувала функціонування організму. Радісний настрій і емоційне піднесення забезпечували психологічний комфорт і створювали умови для вільного самовираження, розвитку творчих здібностей і внутрішньої свободи. Участь у таких іграх дозволяла дітям відволіктися від повсякденних проблем і відновити емоційний баланс.

Самостійні ігри в невеликих групах або парах задовольняли індивідуальні інтереси дітей до різних рухових дій, сприяли формуванню соціальних навичок. Проте навіть самостійна активність планувалася та організовувалася педагогами, щоб уникнути хаотичності.

Рухливі ігри, які включали активні рухи, були емоційно насиченими й надзвичайно привабливими для дітей. Однак через високий рівень емоційного залучення діти могли не контролювати свої сили, що іноді призводило до перевтоми. Тому педагог чергував інтенсивні активності зі спокійними вправами, звертаючи увагу на ознаки втоми, щоб забезпечити оптимальне навантаження.

Фізкультурні заняття, які були четвертим компонентом програми, проводилися тричі на тиждень. Вони мали класичну тричастинну структуру, збагачену спеціальними засобами для розвитку емоційної

стійкості. Моторна щільність занять становила не менше 80%, що забезпечувало тренувальний ефект.

Для врахування індивідуальних потреб дітей, групи формувалися з урахуванням рівня рухової активності. Це дозволяло ефективніше організовувати заняття, адаптуючи їх до потреб кожної дитини.

Використання ігрових елементів, музичного супроводу та мотивуючих команд робило заняття більш захопливими й ефективними.

Особливу увагу приділяли точності виконання рухів, оскільки це сприяло отриманню позитивних емоцій. Ігрові ситуації та вправи на швидке фіксування рухів ("Совушка", "Стоп", "Зроби фігуру") мали терапевтичний ефект, розвиваючи у дітей емоційну стійкість і самоконтроль.

На завершальному етапі формувального експерименту було проведено контрольний експеримент для оцінки ефективності педагогічних умов, створених для розвитку емоційної стійкості у дітей старшого дошкільного віку. У дослідженні брали участь діти експериментальної та контрольної груп, причому в контрольній групі спеціальної роботи не проводилося.

Основні результати дослідження

Для аналізу змін, що відбулися, було використано ті самі методики, які застосовувалися під час констатувального етапу експерименту. За результатами соціометричного дослідження "У кого більше" виявлено такі дані:

- У **контрольній групі** статусні категорії дітей практично не змінилися: кількість дітей зі статусом "зірки" залишилася на рівні

7 осіб (13%), "бажаних" — 12 осіб (21%), "прийнятих" — 15 осіб (27%), а "неприйнятих" — 11 осіб (20%).

- **В експериментальній групі** спостерігалися значні позитивні зміни. Кількість дітей зі статусом "зірки" зросла до 11 осіб (22%), "бажаних" — до 20 осіб (40%), "прийнятих" — до 14 осіб (28%), а кількість "неприйнятих" скоротилася до 5 осіб (10%).

Діти зі сприятливим статусом становили 62% від загальної кількості, що свідчить про значне поліпшення рівня благополуччя взаємин (на 27%). Це перевело показник у високий статус (контрольна група залишилася на низькому рівні — 35%).

Додаткові показники експерименту

- **Коефіцієнт взаємності** (індекс групової згуртованості) в експериментальній групі становив 34%, що відповідає високому рівню (3-й рівень). Це свідчить про зростання згуртованості групи, на відміну від контрольної групи, де все ще спостерігалася роз'єднаність на невеликі угруповання.
- **Коефіцієнт задоволеності взаємовідносинами** у дітей експериментальної групи зріс до 61% (на 47% більше порівняно з констатувальним етапом), тоді як у контрольній групі залишився на рівні 14%.
- **Індекс ізольованості** в експериментальній групі знизився до 10%, що дозволяє вважати цю групу благополучною. Лише 5 дітей мали статус "неприйнятих", що на 10% менше порівняно з контрольною групою.

Поліпшення емоційного стану

Результати методики "Розклади картинки" також засвідчили покращення. У 84% дітей експериментальної групи кількість "веселих" картинок перевищувала "сумні", що на 24% більше,

ніж під час констатувального етапу. Це свідчить про покращення емоційного стану дітей.

Емоційна стійкість

Аналіз малюнкових тестів показав, що в експериментальній групі:

- Частка дітей із низьким рівнем емоційної стійкості зменшилася до 14% (з 37%).
- Кількість дітей із високим рівнем емоційної стійкості зросла до 65%, що удвічі більше порівняно з попередніми результатами.
- Знизилися показники тривожності, агресивності та гіперактивності.

Спостереження за дітьми підтвердили позитивні зміни в їхній поведінці. Вони стали більш доброзичливими, впевненими, спокійними, а також краще контролювали свої емоції. Взаємини з однолітками нормалізувалися, що позитивно позначилося на емоційному кліматі в групі.

Висновки

Дані контрольного експерименту підтверджують, що запропонована методика ефективно сприяє розвитку емоційної стійкості у дітей старшого дошкільного віку. Використання засобів фізичної культури в комплексі з педагогічними прийомами значно покращило емоційний стан і міжособистісні стосунки в експериментальній групі. Це свідчить про правомірність і доцільність використання методики для розвитку емоційної стійкості дітей.

Висновки до другого розділу

Експериментальне дослідження з розвитку емоційної стійкості у дітей старшого дошкільного віку за допомогою засобів фізичної культури проводилося на базі експериментального майданчика протягом трьох років і включало три послідовні етапи.

Констатувальний етап

На цьому етапі було здійснено аналіз форм і характеру проявів емоційної стійкості у дітей старшого дошкільного віку. Визначено критерії, показники та рівні емоційної стійкості, а також досліджено методи і прийоми педагогічного впливу, що використовуються для її розвитку.

Основними критеріями емоційної стійкості дітей дошкільного віку стали:

Адекватність емоційного реагування під час взаємодії з навколишнім середовищем.

Інтенсивність емоційних переживань.

Особливості емоційного реагування.

Для оцінки емоційного стану дітей застосовували спостереження за їхньою поведінкою під час взаємодії з вихователями та однолітками (у різних видах діяльності), діагностичні методики, соціометричний експеримент, проєктивні малюнкові тести, анкетування педагогів та батьків, бесіди та аналіз педагогічної документації.

Результати показали наявність трьох рівнів емоційної стійкості

серед дітей:

Високий рівень — 31%.

Середній рівень — 32%.

Низький рівень — 37%.

Дослідження соціометричного статусу дітей виявило низький рівень міжособистісних взаємин у групі — лише 35% дітей почувалися комфортно. Індекс ізольованості становив 20%, що свідчить про недостатню згуртованість групи. Близько 60% дітей належали до III і IV статусних груп ("неприйняті"). Було встановлено, що рівень емоційної стійкості прямо пов'язаний із соціальним статусом дитини.

Також виявлено низький рівень усвідомлення провідних емоцій у 80% дітей експериментальної групи. Лише 20% дітей демонстрували середній рівень усвідомлення, а високого рівня виявлено не було. Діагностика за малюнковими тестами засвідчила наявність агресивності (7%), тривожності (18%) та гіперактивності (14%) серед дітей.

Формувальний етап

На основі отриманих даних було розроблено методику розвитку емоційної стійкості, яка включала:

Індивідуально-диференційований підхід до дітей із різними рівнями емоційної стійкості.

Збагачення змісту фізичного виховання спеціально розробленими вправами, наповненими психологічним змістом.

Підготовку педагогів до роботи з дітьми засобами фізичної культури.

Методика орієнтувала педагогів на використання доступних засобів фізичної культури для профілактики та корекції емоційного напруження в дітей. Засоби включали релаксаційні, дихальні, масажні вправи, рухливі ігри, що сприяють зниженню тривожності, підвищенню впевненості та гармонізації внутрішнього стану дитини.

Вправи органічно інтегрувалися в режимні процеси дитячого садка, збагачуючи фізкультурні заняття, прогулянки та інші види діяльності.

Контрольний етап

Контрольний експеримент був спрямований на оцінку ефективності розробленої методики. Результати свідчать про значні позитивні зміни в експериментальній групі порівняно з контрольною:

Частка дітей із високим рівнем емоційної стійкості в експериментальній групі зросла на 27%.

Кількість дітей із низьким рівнем емоційної стійкості зменшилася до 14%.

Знизилися показники тривожності, агресивності та гіперактивності.

Поліпшився соціометричний статус дітей: 62% дітей перейшли до сприятливих статусних груп.

Висновок

Результати експериментальної роботи довели ефективність розробленої методики розвитку емоційної стійкості дітей старшого дошкільного віку засобами фізичної культури. Використання цих засобів сприяло поліпшенню емоційного стану, міжособистісних стосунків та соціальної адаптації дітей.

ВИСНОВКИ

Наше дослідження підкреслило важливість вивчення проблеми розвитку емоційної стійкості у дітей старшого дошкільного віку як з теоретичної, так і з методичної точок зору. Актуальність цієї проблеми зумовлена зростанням кількості дітей із незначними прикордонними відхиленнями в емоційній сфері. Результати дослідження показали, що близько 40% дошкільнят демонструють емоційну нестійкість. Це проявляється у неадекватному емоційному реагуванні під час взаємодії з іншими, частій і різкій зміні настроїв, підвищеній емоційній чутливості, вразливості, схильності до надмірного хвилювання та плаксивості. Також можливі прояви емоційних відхилень, таких як агресивність, тривожність і гіперактивність.

Термінологічний аналіз поняття "емоційна стійкість" дозволив сформулювати авторське визначення цього феномену для дітей дошкільного віку. Емоційна стійкість розглядається як один із важливих компонентів психічного здоров'я та індивідуальна характеристика емоційної сфери дитини. Вона виражається у стабільності емоційних реакцій і стосунків дитини з навколишнім світом, адекватності її емоційного реагування, інтенсивності переживань, а також особливостях емоційного реагування, які сприяють її успішній адаптації в соціумі.

Індивідуальні відмінності у рівні емоційної стійкості дошкільнят зумовлені специфікою функціонування їхньої нервової системи, механізмами емоційної саморегуляції, змістом емоційного досвіду (позитивного або негативного), а також якістю педагогічних умов, створених у дошкільному закладі та

сім'ї для розвитку емоційної стійкості.

Результати дослідження підтвердили можливість і доцільність розвитку емоційної стійкості у дітей старшого дошкільного віку за допомогою засобів фізичної культури. Ефективність цього процесу забезпечувалася завдяки комплексу педагогічних умов:

- **Індивідуально-диференційований підхід** до дітей з різним рівнем прояву емоційної стійкості.
- **Підготовка педагогів** до цілеспрямованого використання засобів фізичного виховання для розвитку емоційної стійкості в дітей.
- **Збагачення та варіативність** основних форм фізичного виховання (оздоровча гімнастика, фізкультурні заняття, фізкультхвилинки, оздоровчі прогулянки) через спеціально розроблені засоби фізичної культури, збагачені психологічним змістом:
 - використання **релаксаційних та дихальних вправ**, спрямованих на глибоке розслаблення, зняття емоційної напруги, досягнення спокою, врівноваженості й упевненості в собі;
 - застосування **рухових дій і завдань** (віброгімнастика, пальчикова гімнастика, окорухові вправи), які розвивають концентрацію уваги, волюву регуляцію, знімають надмірну активність і покращують самопочуття;
 - використання **масажних вправ**, що сприяють зниженню нервового напруження, розслаблюють тіло, покращують кровообіг і загальний стан дитини;

- організація **ігрової рухової діяльності**, яка викликає позитивні емоції, підвищує тонус організму, сприяє психологічному комфорту та розвитку творчих здібностей.
- **Відбір методів і прийомів**, які ефективно сприяють розвитку емоційної стійкості дітей.

Розроблена методика розвитку емоційної стійкості через засоби фізичного виховання продемонструвала свою ефективність. Кількість дітей із високим рівнем емоційної стійкості зросла з 31% до 58%, тоді як частка дітей із середнім і низьким рівнями зменшилася на 13% і 14% відповідно.

Рівень емоційно-позитивних взаємовідносин у групі зріс на 27%, що позитивно вплинуло на загальне благополуччя дітей у системі міжособистісних відносин. Підвищення емоційної стійкості також покращило поведінку дітей із низьким рівнем цієї якості, знизило прояви емоційної нестійкості та сприяло нормалізації соціальних зв'язків.

Таким чином, досягнення високого рівня емоційної стійкості у більшості дітей, покращення їхнього становища у групі та позитивні зміни в емоційному стані підтверджують ефективність експериментальної методики. Це також підтверджує правомірність використання засобів фізичної культури для розвитку емоційної стійкості у дітей старшого дошкільного віку.

Дослідження підтвердило початкову гіпотезу, поставлені завдання виконано, а мету досягнуто. Водночас виникли питання, які потребують подальшого дослідження, зокрема:

- розробка педагогічних програм для розвитку емоційної

сфери дошкільників у різних видах рухової діяльності;

- визначення умов розвитку емоційно-вольової стабільності у дітей молодшого шкільного віку;
- пошук шляхів зниження емоційної нестійкості у педагогів-практиків.