

ОСОБЛИВОСТІ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ВИВЧЕННЯ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ У МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

FEATURES OF EMOTIONAL STATE PSYCHOCORRECTION IN YOUNGER SCHOOLCHILDREN

Стаття присвячена аналізу особливостей емоційних станів молодших школярів та розробці ефективних методів їх психокорекції. Дослідження проводилось з метою теоретичного обґрунтування та практичного впровадження програм, спрямованих на покращення емоційного благополуччя та розвиток емоційного інтелекту у дітей молодшого шкільного віку.

Актуальність дослідження обумовлена стрімкими соціально-економічними змінами та науково-технічним прогресом, які ставлять нові вимоги перед дитячим населенням, збільшуючи емоційну напругу.

Метою дослідження було проведення теоретичного аналізу та емпіричного дослідження емоційних станів молодших школярів, а також розробка ефективної корекційно-розвивальної програми для подолання емоційних труднощів. Було вирішено сім ключових завдань, включаючи аналіз теоретичних аспектів емоційного розвитку, психодіагностичне дослідження, аналіз специфіки стабілізації емоційних станів та формулювання рекомендацій для оптимізації психокорекційних підходів.

Дослідження проводилось на основі експериментальної роботи з дітьми 1–4 класів, де були використані різноманітні методики, такі як тест М. Люшера, шкала тестів розумового розвитку А. Біне-Т. Сімона, методика «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка та інші. Результати показали різноманітність емоційних станів серед молодших школярів, а також варіації у розумовому розвитку та психічних станах.

Висновки дослідження довели, що необхідно приділяти увагу емоційній сфері молодших школярів та розробки ефективних корекційних програм для забезпечення їхнього психологічного здоров'я та соціальної адаптації. Було запропоновано низку методів практичної корекції, включаючи ігротерапію, арт-терапію, психогімнастику, психодраму, музикотерапію та інші, які спрямовані на підвищення емоційної стабільності та розвиток емоційного інтелекту.

Результати дослідження підтвердили важливість та ефективність корекційно-розвивальних програм для стабілізації емоційних станів у молодших школярів, що сприяє покращенню їх комунікативних навичок, здатності до саморегуляції та загальному благополуччю.

Ключові слова: молодші школярі, емоційні стани, психокорекція, емоційний інтелект, корекційно-розвивальна програма, ігроте-

рапія, арт-терапія, психогімнастика, психодрама, музикотерапія.

The article is devoted to the analysis of the peculiarities of emotional states in younger schoolchildren and the development of effective methods for their psychocorrection. The research was conducted with the aim of theoretical substantiation and practical implementation of programs aimed at improving emotional well-being and developing emotional intelligence in children of primary school age.

The relevance of the study is due to the rapid socio-economic changes and scientific-technological progress, which impose new demands on the child population, increasing emotional stress. The purpose of the study was to conduct a theoretical analysis and empirical research on the emotional states of younger schoolchildren, as well as to develop an effective corrective-developmental program to overcome emotional difficulties. Seven key tasks were solved, including the analysis of theoretical aspects of emotional development, psychodiagnostic research, analysis of the specifics of stabilizing emotional states, and formulation of recommendations for optimizing psychocorrective approaches.

The research was conducted on the basis of experimental work with children of grades 1–4, where various methods were used, such as the Luscher Color Test, the Binet-Simon Scale for mental development, the "Self-Assessment of Mental States" technique by Hans Eysenck, and others. The results showed a variety of emotional states among younger schoolchildren, as well as variations in mental development and psychological states.

The research findings emphasized the need to pay attention to the emotional sphere of younger schoolchildren and develop effective correctional programs to ensure their psychological health and social adaptation. A number of practical correction methods were proposed, including play therapy, art therapy, psychogymnastics, psychodrama, music therapy, and others, which are aimed at increasing emotional stability and developing emotional intelligence.

The results of the study confirmed the importance and effectiveness of correctional and developmental programs for stabilizing emotional states in younger schoolchildren, which contributes to improving their communication skills, ability for self-regulation, and general well-being.

Key words: younger schoolchildren, emotional states, psychocorrection, emotional intelligence, corrective-developmental program, play therapy, art therapy, psychogymnastics, psychodrama, music therapy.

УДК 159.942
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.65.11>

Іващенко А.І.

к.психол.н, доцент,
доцент кафедри практичної психології
Університет Григорія Сковороди
в Переяславі

Ткач Т.І.

здобувачка другого курсу другого
(магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності «Практична психологія»
кафедри практичної психології
Університет Григорія Сковороди
в Переяславі

Актуальність дослідження. Сучасний світ характеризується стрімкими соціально-економічними змінами, науково-технічним прогресом, що ставлять перед дитячим населенням нові вимоги та викликають у дітей та підлітків збільшення емоційної напруги. Зростаючий інформаційний потік, ментальні та фізичні

виклики сучасного життя вимагають від молодших школярів значних інтелектуальних зусиль при меншому фізичному навантаженні. Ця ситуація призводить до збільшення емоційної напруги та зменшення можливості для емоційного розвантаження, що створює потребу в новітніх методах регуляції емоційних станів.

Історія вивчення емоцій сягає античних часів, але навіть у сучасній науці це поняття залишається складним та багатограним. Емоції відіграють ключову роль у житті кожної людини, впливаючи на її поведінку, рішення та взаємодію з оточуючим світом. Особливо важливо вивчення емоцій у контексті розвитку дитини, оскільки емоційний інтелект та здатність до ефективного управління емоціями визначають успішність не лише в освітньому процесі, але й у майбутньому житті.

Метою статті є теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження емоційних станів молодших школярів та особливостей їх психокорекції. Для досягнення цієї мети були поставлені наступні завдання:

1. Провести ретельний аналіз теоретичних аспектів емоційного розвитку у молодших школярів в зарубіжній та вітчизняній психології.

2. Висвітлити психологічні особливості емоційних станів у молодших школярів та їх вплив на навчальний процес.

3. Провести психодіагностичне дослідження емоційних станів молодших школярів для з'ясування ключових проблем та потреб.

4. Аналіз специфіки стабілізації емоційних станів у молодших школярів.

5. Розробка ефективної корекційно-розвивальної програми, спрямованої на подолання емоційних труднощів у молодших школярів.

6. Аналіз динаміки емоційних станів у молодших школярів під час застосування розробленої програми.

7. Формулювання рекомендацій для оптимізації психокорекційних підходів у роботі з емоційним розвитком молодших школярів на основі отриманих результатів дослідження.

Виклад матеріалу дослідження з детальним обґрунтуванням отриманих наукових результатів. Вибір напрямку дослідження емоційних станів молодших школярів обумовлений тим, що цей період є критичним для формування емоційної сфери дитини. Молодший шкільний вік характеризується активним формуванням особистості, розвитком самосвідомості та зростанням соціальних взаємодій. У цей період діти починають більш усвідомлено сприймати та аналізувати свої емоції, що створює основу для формування емоційного інтелекту та здатності до емоційної саморегуляції.

Однак, незважаючи на важливість цього періоду, емоційний розвиток молодших школярів залишається недостатньо вивченим порівняно з пізнанням та інтелектом. Дослідження, спрямовані на виявлення негативних емоційних станів, є необхідним етапом у збиранні емпіричних даних, що стосуються емоцій дітей молодшого шкільного віку. Це дозволить розробити ефективні психокорекційні програми, які сприятимуть покращенню емо-

ційного благополуччя та загального розвитку дитини.

Отже, актуальність дослідження емоційних станів молодших школярів обумовлена не лише науковим інтересом, але й практичною необхідністю у пошуку нових методів та підходів для ефективного управління емоціями та підвищення загального рівня психологічного благополуччя дитячого населення.

Для досягнення нашої мети було вирішено три ключові завдання: підбір відповідних методик, проведення дослідження та аналіз отриманих результатів.

Серед використаних методик були тест М. Люшера, шкала тестів розумового розвитку А. Біне-Т. Сімона (варіант Л. Термена), методика «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка, а також методи спостереження та опитування. Кожна з цих методик мала свою специфічну мету та спрямованість, що дозволило комплексно оцінити емоційний стан молодших школярів.

Шкала тестів розумового розвитку А. Біне-Т. Сімона (варіант Л. Термена) дозволила кількісно оцінити індивідуальні відмінності у розумових здібностях та успішності у навчальній діяльності. Ця методика, що базується на понятті розумового віку, допомогла визначити, як емоційні стани впливають на пізнавальні процеси дітей.

Методика «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка була використана для визначення рівнів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності у молодших школярів. Ця методика стала корисним інструментом для оцінки актуального психічного стану дітей та виявлення можливих проблем у їх емоційному розвитку.

Психологи і педагоги підкреслюють зв'язок між мисленням, інтелектом і емоційними процесами. Для опису емоційної сфери психологи виділяють емоції, афекти, почуття, настрої, стрес тощо. У. Джеймс пропонував розглядати емоції як фізичну реакцію на події, а не як душевний стан. Теорія Джеймса-Ланге показує, що емоції можуть бути керовані через фізичні дії [8].

У дітей дошкільного віку відбувається інтенсивний фізіологічний і психологічний розвиток, що впливає на їхній емоційний стан. Емоційне тло стає більш стабільним, але зміни в пізнанні та самосвідомості впливають на емоції. Діти старшого дошкільного віку починають виражати свої емоції словами, але контроль емоцій залишається складним. Колективна діяльність викликає нові емоційні переживання [7].

У сучасній психології існують дві точки зору на природу емоційних станів: одна розглядає їх як складне поліструктурне явище, що виражає єдність поведінки та переживання, інша – як частину емоційної сфери особистості, що ототожнює емоційні стани з емоціями. Багато

вчених пов'язують емоції з мотивами і потребами, описують їх як одиниці емоційної сфери з відображенням значущості предметів для людини [3].

Емоційні стани можуть тривати від кількох хвилин до кількох місяців і відображають узагальнену оцінку обставин. Їх причини не завжди усвідомлюються, і можуть бути пов'язані з швидкоплинними емоціями або небажанням згадувати травмуючі причини [1].

Дослідження виявили, в умовах бідності та насильства діти мають менше можливостей для соціального та особистого розвитку і можуть стати жертвами насильства та інших негативних явищ [9].

Шкільний вік – це важливий період у житті дитини, коли міжособистісне спілкування стає центральним аспектом її розвитку. У цей час формуються основи емоційного інтелекту, який включає усвідомлення та регулювання як власних, так і чужих емоцій. Емоційний інтелект, що розвивається ще в дошкільному віці, набуває особливого значення в підлітковому періоді і стає ключовим для успішної комунікації [5].

Він продовжує вдосконалюватися протягом життя, стаючи метакомпетенцією в сучасному підході до безперервного розвитку [6].

Шкільний вік – це ще період інтенсивного розвитку, коли діти перевіряють свої межі, стикаються з гормональними змінами, соціальними та емоційними викликами, а також новими очікуваннями і потребою в автономії [10]. Основні форми емоцій діляться на позитивні та негативні, кожна з яких має різний вплив на організм. Позитивні емоції зазвичай приємні і стимулюють активність, тоді як негативні можуть бути неприємними і спрямовані на усунення дискомфорту [2].

Емоційні стани характеризуються активацією, емоційним тонусом і напругою. Активність відображає рівень збудження нервової системи: високий рівень активації супроводжується швидким реагуванням і великими енергетичними витратами, тоді як низький рівень сприяє організованій праці. Оптимальний рівень активації забезпечує високу ефективність виконання завдань.

Шкільне середовище може створювати рівень тривожності, який можна зменшити за допомогою психологічної підтримки [4]. Емоційні реакції дітей часто пов'язані з конкретними подразниками, і навіть абстрактні образи можуть викликати емоційні переживання. Важливо враховувати ці аспекти при аналізі емоційних станів молодших школярів.

Вивчення емоційних станів молодших школярів проводилося на основі експериментальної роботи з дітьми 1–4 класів. В дослідженні взяли участь 20 учнів кожного з класів: 1, 2, 3 і 4.

Результати дослідження за методикою тесту М. Люшера:

1 клас. У 20% учнів домінують емоційні стани спокою, потреба у відпочинку, емоційна стабільність і гармонія. У 10% учнів спостерігаються ознаки напруги, самовпевненості та наполегливості. Ще 10% учнів виявляють активність, що доходить до агресивності, прагнення до лідерства і ініціативності. Інші 10% мають вразливість, чутливість і мрійливість, а 20% учнів відзначаються комфортом тілесних відчуттів і спокоєм. Ще 10% демонструють ознаки протесту або неприйняття, а 20% проявляють нейтральність, соціальну відгородженість і млявість.

2 клас. 20% учнів мають емоційний спокій і задоволеність, 20% – напругу і наполегливість. Інші 10% виявляють активність, що переходить в агресивність, і ще 10% мають вразливість і чутливість. 10% відзначаються комфортом тілесних відчуттів, 10% – протестом і неприйняттям, а 10% демонструють нейтральність.

3 клас. 15% учнів мають емоційний спокій, 15% – напругу і наполегливість. 20% відзначаються активністю та лідерством, ще 10% мають вразливість. 10% учнів відзначаються комфортом тілесних відчуттів, а 10% – протестом і неприйняттям.

4 клас. 20% учнів мають емоційний спокій, 10% – напругу і наполегливість. 10% демонструють активність і лідерство, 10% – вразливість. Інші 10% мають комфорт тілесних відчуттів, а 10% відзначаються нейтральністю.

Результати за тестом розумового розвитку А. Біне – Т. Сімона:

1 клас. 20% учнів мають високий рівень пізнавальних процесів, 30% – середній, а 50% – низький рівень успішності.

2 клас. 20% учнів мають високий рівень пізнавальних процесів, 40% – середній, а 40% – низький рівень успішності.

3 клас. 25% учнів мають високий рівень пізнавальних процесів, 45% – середній, а 30% – низький.

4 клас. 30% учнів мають високий рівень пізнавальних процесів, 50% – середній, а 20% – низький рівень успішності.

Методикою «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк):

Результати демонструють середній рівень тривожності, фрустрації та агресивності серед учнів. Мінімальні показники були зафіксовані для агресивності (8,2 балів), максимальні – для ригідності (11,2 бали).

- 5% учнів мають високий рівень тривожності, що свідчить про невпевненість і емоційний дискомфорт.

- 45% дітей мають низький рівень тривожності, а 40% – високу самооцінку.

- 30% дітей мають низьку самооцінку, що може впливати на їх соціальну адаптацію.

- 5% учнів мають високий рівень агресивності, а 45% – низький рівень агресивності.
- 10% дітей мають високий рівень ригідності, що свідчить про труднощі в адаптації до нових умов.

Висновки дослідження.

1. Емоційний спектр молодших школярів досить різноманітний. Результати тесту М. Люшера показують, що серед молодших школярів часто зустрічаються такі стани, як емоційний спокій, напруга, агресивність, вразливість, а також комфорт тілесних відчуттів і протест. Ці стани виявляються в різних пропорціях в залежності від класу, що може бути пов'язано з віковими особливостями і стадіями розвитку дітей.

2. Розумовий розвиток учнів також варіюється в залежності від класу. Високий рівень пізнавальних процесів та емоційної саморегуляції спостерігається у частини учнів, але значна кількість дітей демонструє середній або низький рівень успішності. Це може впливати на їх емоційний стан та адаптацію до навчального процесу.

3. Психічні стани молодших школярів вказують на необхідність корекційної роботи. Високі показники тривожності та агресивності, а також ригідність у деяких дітей свідчать про те, що потрібно більше уваги приділити емоційній підтримці і розвитку адаптивних стратегій для покращення психологічного благополуччя учнів.

Отже, виявлені особливості емоційної сфери і розумового розвитку дітей свідчать про необхідність комплексного підходу до їх підтримки та корекції емоційних і когнітивних труднощів.

Для стабілізації емоційних станів у молодших школярів була розроблена корекційно-розвивальна програма.

Основними завданнями програми були:

1. Створення атмосфери довіри та психологічної безпеки.
2. Підвищення мотивації до занять.

3. Розвиток вміння розуміти та диференціювати емоційні стани.

4. Розвиток сензитивності та емпатичного співпереживання.

5. Розвиток навичок саморегуляції.

Програма мала короткостроковий характер і передбачала швидке досягнення результатів. Заняття проводилися спільно з вчителями та шкільним психологом.

Після повторного проведення тестів розумового розвитку А. Біне – Т. Сімона (варіант Л. Термена) нами були отримані такі результати.

З 20 учнів 1 класу 8 (40%) мали високий, 6 (30%) – середній рівень, а 6 (30%) – низький рівень успішності у навчальній діяльності (рис. 1).

Рис. 2 – з 20 учнів 2 класу 10 (50%) мали високий, 6 (30%) – середній рівень, а 4 (20%) – низький рівень успішності у навчальній діяльності.

З 20 учнів 3 класу 12 (60%) мали високий, 5 (25%) – середній рівень, а 3 (15%) – низький рівень успішності у навчальній діяльності (рис. 3).

Так, з 20 учнів 4 класу 15 (75%) мали високий, 3 (15%) – середній рівень, а 2 (10%) – низький рівень успішності у навчальній діяльності (рис. 4).

Отже, високий рівень пізнавальних процесів був виявлений у 40% учнів 1 класу, 50% учнів 2 класу, 60% учнів 3 класу, 75% учнів 4 класу. Середній рівень пізнавальних процесів був виявлений у 30% учнів 1 класу, 30% учнів 2 класу, 25% учнів 3 класу, 15% учнів 4 класу. Низький рівень пізнавальних процесів був виявлений у 30% учнів 1 класу, 20% учнів 2 класу, 15% учнів 3 класу, 10% учнів 4 класу. Тобто, більшості учнів притаманний високий рівень пізнавальних процесів, у дітей покращилася увага, сприйняття, пам'ять, мислення та мовлення; а також оцінки та рівень емоційної саморегуляції.

Результати дослідження підтвердили важливість емоційної сфери у розвитку молодших

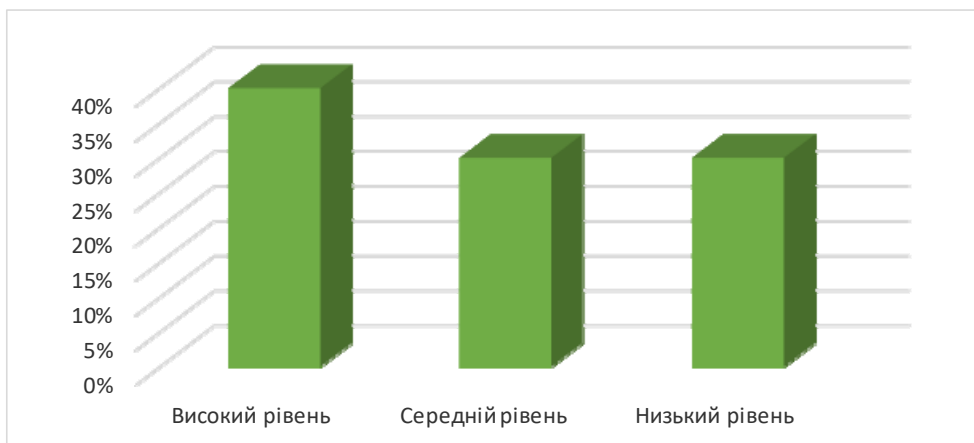


Рис. 1. Стан розумового розвитку учнів 1 класу

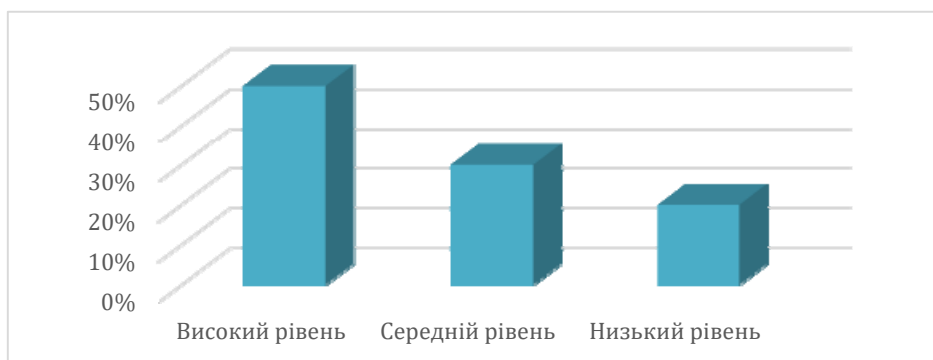


Рис. 2. Стан розумового розвитку учнів 2 класу

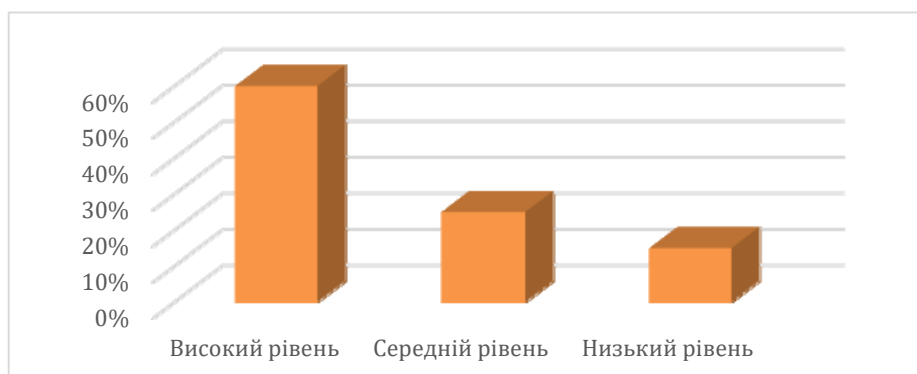


Рис. 3. Стан розумового розвитку учнів 3 класу

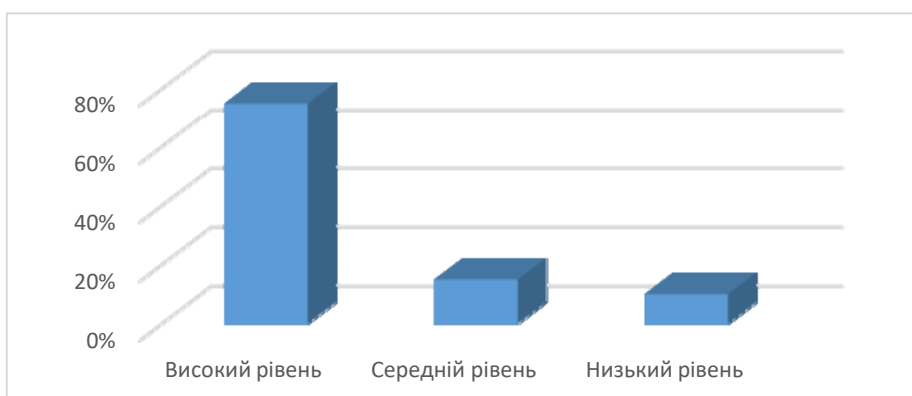


Рис. 4. Стан розумового розвитку учнів 4 класу

школярів. Ефективне спілкування та взаємодія можливі лише за умови правильної емоційної реакції на оточуючих та здатності керувати власними емоціями. Корекційно-розвивальна програма показала позитивний вплив на емоційний і розумовий розвиток учнів, що підвищує їхню здатність до адаптації і соціальної взаємодії.

Таким чином, проведене дослідження підтверджує, що емоційна сфера є критично важливою для розвитку молодших школярів. Сучасна корекція та підтримка емоційного стану дітей сприяє покращенню їх комунікативних навичок, здатності до саморегуляції та загальному благополуччю. Діти молодшого шкіль-

ного віку здатні адекватно сприймати основні емоції, хоча і залишаються вразливими до імпульсивних реакцій. Розвиток емпатії та вміння контролювати свої емоції є ключовими факторами у формуванні їхнього психічного здоров'я та соціальної адаптації.

Для стабілізації емоційних станів у молодших школярів рекомендовано такі методи практичної корекції:

1. Ігротерапія:
 - Використовує гру як психотерапевтичний інструмент.
 - Сприяє зняттю напруги, розвитку соціальних навичок та підвищенню самооцінки.
2. Арт-терапія:

– Включає різноманітні техніки: музикотерапія, бібліотерапія, танцювальна терапія, проектний малюнок, створення історій, казкотерапія, лялькова терапія.

– Допомагає дітям виражати емоції через творчість.

– Сприяє гармонізації розвитку особистості та самопізнанню.

3. Психогімнастика:

– Використовує рухи та міміку для вираження емоцій.

– Допомагає оптимізувати соціально-перцептивний аспект особистості.

4. Психодрама:

– Заснована на імпровізації та рольовій грі.

– Допомагає вивчати внутрішній світ дитини через драматичні сценарії.

Представлені методичні рекомендації пропонують різноманітні психотерапевтичні підходи для корекції та розвитку емоційних станів у молодших школярів.

Проведене дослідження емоційних станів у молодших школярів підтвердило важливість та ефективність корекційно-розвивальних програм для стабілізації емоційних станів у дітей цього вікового періоду. Результати показали, що після впровадження програми відбулося покращення емоційного стану дітей, про що свідчить зміна у виборі кольорів за тестом М. Люшера та підвищення рівня успішності у навчальній діяльності за тестами розумового розвитку А. Біне – Т. Сімона.

Дослідження також виявило, що особливості емоційної сфери молодших школярів характеризуються підвищеною тривожністю та низькою стійкістю до стресів, що може негативно впливати на їхній особистісний розвиток та соціалізацію. Негативні емоційні стани, такі як страх, тривожність, стрес, депресія та агресія, є перешкодою для нормального розвитку дитини.

Серед причин виникнення цих негативних станів виділяються сімейні порушення, які посилюються за механізмом «замкнутого психологічного кола», призводячи до накопичення

та поглиблення негативного емоційного досвіду.

Загалом, результати дослідження підкреслюють необхідність уваги до емоційної сфери молодших школярів та розробки ефективних корекційних програм для забезпечення їхнього психологічного здоров'я та соціальної адаптації.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Белякова С. М., Злотнікова І. Г. Особливості емоційних переживань жінок середнього дорослого віку. Перспективи та інновації науки. (Серія «Педагогіка», «Психологія», «Медицина»). 2022. № 9(14). С. 504–516.

2. Гаврилькевич В., Фірстова О. Емоційні стани особистості: теоретичне дослідження феномену. *Psychology Travelogs*. 2023. № 2. С. 41–50.

3. Кириленко Т. С. Психологія: емоційна сфера особистості : навч. посіб. Київ: Либідь, 2007. 256 с.

4. Коць М. О., Ятчук Т. М. Специфіка діагностики емоційно-вольової сфери дітей молодшого шкільного віку з особливими освітніми потребами. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. 2018. Вип. 1(2). С. 51–55.

5. Лелюх-Степанчук О. О. Емоційний інтелект як проблема психологічної науки. 2017. С. 83–92. URL: <http://www.apppsychology.org.ua/data/jrn/v10/i31/11.pdf>

6. Лящ О.П. Емоційний інтелект як предмет психологічних досліджень. Проблеми сучасної психології. 2013. № 22. С. 324–335.

7. Островська К. О. Особливості емоційної сфери дітей з розладами спектра аутизму. Теоретичні і прикладні проблеми психології. 2012. № 2(28). С. 211–219.

8. Allen R. A., Robins D. A., Decker S. L. Autism Spectrum Disorders: neurobiology and current assessment practices. *Psychology in the Schools*. 2008. Vol. 45 (10). P. 905–917.

9. Blair C., Raver C. C. Child development in the context of adversity: experiential canalization of brain and behavior. *American Psychologist*. 2012. Vol. 67(4). P. 309.

10. Raina M., Bakhshi A. Emotional intelligence predicts eudemonic well-being. *J. Humanit. Soc. Sci.* 2013. Vol. 11. P. 42–47.