

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ДОНЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТУСА

БРЕЗІЦЬКА АНАСТАСІЯ ПАВЛІВНА

Допускається до захисту:  
завідувач кафедри психології  
д.економ.наук, к. псих.н., професор  
В.А. Оверчук  
«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2024 р.

**ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОРЕКЦІЇ  
ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ОСІБ РІЗНОГО ВІКУ**

Спеціальність 053 Психологія

Кваліфікаційна (магістерська) робота

Науковий керівник:

Ю.А. Короцінська,  
ст.викладач кафедри психології

Консультант:

О.А. Соловей-Лагода,  
к.психол. н., доцент кафедри психології

Оцінка: \_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

Голова ЕК: \_\_\_\_\_

Вінниця 2024

## АНОТАЦІЯ

Брезіцька А.П. Особливості психологічної корекції емоційних станів осіб різного віку. Спеціальність 052 «Психологія», Освітня програма «Психологічна реабілітація в надзвичайних ситуаціях». Донецький національний університет імені Василя Стуса, Вінниця, 2024.

У кваліфікаційній роботі досліджено ефективність психологічної корекції емоційних станів осіб різного віку. Показано результати дослідження емоційних станів молодших школярів, підлітків та юнаків. Встановлено що використання методів психологічної корекції емоційних станів позитивно впливає на емоційне благополуччя та якість життя осіб різного віку.

Ключові слова: емоційний стан, психологічна корекція, методи корекції, молодші школярі, підлітки, юнаки, особи різного віку, емоційний розвиток.

108 с., 7 табл., 14 рис., 5 дод., 67 джерел.

## ANOTATION

Brezitska A.P. Peculiarities of psychological correction of emotional states of people of different ages. Specialty 052 "Psychology", Educational program "Psychological rehabilitation in emergency situations". Vasyl Stus Donetsk National University, Vinnytsia, 2024.

The qualification work investigated the effectiveness of psychological correction of emotional states of people of different ages. The results of the study of the emotional states of younger schoolchildren, teenagers and young men are shown. It has been established that the use of methods of psychological correction of emotional states has a positive effect on the emotional well-being and quality of life of people of different ages.

Key words: emotional state, psychological correction, methods of correction, younger schoolchildren, teenagers, young men, people of different ages, emotional development.

108 pp., 7 tables, 14 figures, 5 appendices, 67 sources.

## ЗМІСТ

|   |    |
|---|----|
| <b>ВСТУП</b> .....  | 4  |
| <b>РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ОСОБИСТОСТІ</b> .....   | 8  |
| 1.1.Поняття «емоційний стан» в науковій літературі.....   | 8  |
| 1.2.Вікові особливості емоційної сфери молодших школярів, підлітків та юнаків.....  | 14 |
| 1.3.Особливості емоційних станів (специфіка) у молодших школярів, підлітків та юнаків.....                                    | 25 |
| <b>Висновки до розділу 1</b> .....  | 38 |
| <b>РОЗДІЛ II. ОРГАНІЗАЦІЯ, МЕТОДИ ТА РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ, ПІДЛІТКІВ ТА ЮНАКІВ</b> ..... | 36 |
| 2.1.Організація, етапи та методи дослідження емоційних станів у молодших школярів, підлітків та юнаків.....                   | 36 |
| 2.2. Результати дослідження емоційних станів підлітків та юнаків.....   | 41 |
| 2.3. Аналіз результатів дослідження емоційних станів молодших школярів....  | 54 |
| <b>Висновки до розділу 2</b> .....  | 65 |
| <b>РОЗДІЛ III. ПРОГРАМА ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОРЕКЦІЇ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ, ПІДЛІТКІВ ТА ЮНАКІВ</b> .....              | 68 |
| 3.1.Програма психологічної корекції емоційних станів молодших школярів...68   | 68 |
| 3.2.Тренінгова програма для корекції емоційних станів підлітків та юнаків....72   | 72 |
| 3.3. Рекомендації для педагогів, батьків і старших осіб для корекції емоційного стану.....                                    | 83 |
| <b>Висновки до розділу 3</b> .....  | 84 |
| <b>ВИСНОВКИ</b> .....   | 85 |
| <b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....   | 90 |
| <b>ДОДАТКИ</b> .....  | 96 |

## ВСТУП

**Актуальність.** У сучасному світі все більше людей звертаються до психологічної корекції для покращення свого емоційного стану та здоров'я. Однак, варто зазначити, що психологічна корекція емоційних станів осіб різного віку має свої особливості, оскільки різні вікові групи відрізняються у своєму психологічному розвитку та способах сприйняття світу.

Діти та підлітки почувають велику кількість емоційних переживань, які можуть бути пов'язані з процесом зростання, соціальною адаптацією та навчанням. Важливо навчити їх ефективним стратегіям розуміння та вираження своїх емоцій, а також встановити здорові механізми розслаблення та стрес-менеджменту.

Оскільки кожна вікова група має свої унікальні особливості, психологічна корекція емоційних станів повинна бути індивідуалізованою та адаптованою до потреб кожної вікової категорії.

Повсякденний стрес, високий рівень конкуренції, труднощі у сімейних та міжособистісних відносинах, переживання з приводу кар'єрного росту або фінансових проблем – усе це може призвести до зниження емоційного благополуччя та виникнення психологічних проблем. Більш того, молоді люди зіткнуться з випробуваннями, пов'язаними зі становленням особистості, самоідентифікацією та соціальною адаптацією.

Особливості психологічної корекції емоційних станів осіб різного віку стають актуальними в контексті забезпечення загального благополуччя і якості життя людей. Правильно адаптована психологічна підтримка та корекція можуть допомогти розв'язати проблеми, покращити самопочуття, збільшити резерви стресостійкості та покращити загальну якість життя.

Особливості психологічної корекції емоційних станів цієї найвразливішої групи населення стають необхідним компонентом сучасної педагогічної та психологічної практики.

В основі розгляду цієї проблеми лежить впізнання того, як воєнні події перетворюються в інтегральну частину психіки молодших школярів, підлітків та

юнаків. Зіткнувшись з реальністю військового конфлікту, діти переживають втрату безпеки, стабільності та звичайності їхнього дитинства. Їхня емоційна стійкість піддається випробуванням, адже вони змушені адаптуватися до нових реалій, де страх, тривога та невизначеність стають їхніми постійними співмешканцями.

Висвітлення особливостей психологічної корекції у цьому контексті необхідно сприяти розвитку наукового розуміння та практичних підходів до супроводу дітей та підлітків під час воєнних конфліктів. Враховуючи вплив емоційного стресу на когнітивний та психофізіологічний розвиток, важливо розробляти програми, спрямовані на відновлення психічного здоров'я та підтримку розуміння себе в умовах кризових ситуацій.

Психологічна корекція емоційних станів у молодших школярів, підлітків та юнаків є складним завданням, що вимагає не лише глибокого розуміння психологічних механізмів реакції на стрес, але й етичної відповідальності перед майбутнім поколінням. Висвітлення цієї теми дозволяє звернутися до проблеми, яка залишається актуальною в сучасному світі та потребує комплексного підходу з боку науки, педагогіки та психології для створення здорового фундаменту для подальшого розвитку нового покоління.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. В процесі дослідження були використані праці таких авторів: Н. В. Абдюкова [1], В. П. Авер'янов [2], О. А. Ашихмін [6], О. С. Блинова [9], І. Гаврилюк [12], М. М. Гончарук [14], Т. В. Громова [15], В. В. Зарицька [20], М. Г. Іванчук [22], В. О. Климчук [24], М. С. Корольчук [26], В. П. Кутішенко [33], О. В. Липунова [35], С. Д. Максименко [38], Е. Л. Носенко [43], Є. М. Семенова [48], О. Б. Холмогорова [52], В. М. Чернобровкін [54].

**Метою дослідження** є вивчення методів та технік психологічної корекції емоційних станів, визначення їх ефективності та впливу на якість життя молодших школярів, підлітків та юнаків.

Відповідно до мети нами було поставлено і виконано такі **завдання**:

1. Дослідити та охарактеризувати поняття «емоційний стан», описане в науковій літературі.

2. Визначити вікові особливості емоційної сфери молодших школярів, підлітків та юнаків.

3. Охарактеризувати особливості емоційних станів (специфіка) у молодших школярів, підлітків та юнаків.

4. Здійснити емпіричне дослідження емоційних станів молодших школярів, підлітків та юнаків.

5. Розробити тренінгову програму для корекції емоційних станів молодших школярів, підлітків та юнаків.

**Об'єктом дослідження** є емоційні стани особистості на різних вікових етапах.

**Предметом дослідження** є особливості психологічної корекції емоційних станів в осіб різного віку.

**Гіпотезою дослідження** є те, що використання методів психологічної корекції емоційних станів може позитивно вплинути на емоційне благополуччя та якість життя осіб різного віку.

**Наукова новизна дослідження.** Використання нових або удосконалених методологій, технік чи підходів до психологічної корекції, які дозволяють отримати більш ефективні результати порівняно з існуючими практиками. Розгляд аспектів емоційної корекції у молодших школярів, підлітків та юнаків може вказувати на комплексність та глибину дослідження, враховуючи різні етапи розвитку особистості. Загалом, важливо продемонструвати, що дослідження має не тільки теоретичне значення, але і може бути використано для покращення практичних аспектів роботи з молодшими школярами, підлітками та юнаками у сфері психологічної корекції емоційних станів.

**Практична значущість цієї роботи** полягає у розробці та апробації комплексної програми психологічної корекції емоційних станів, визначення їх ефективності та впливу на якість життя молодших школярів, підлітків та юнаків.

Результати дослідження можуть бути використані у вищій школі у процесі підготовки майбутніх соціальних педагогів, соціальних працівників, психологів.

**Основні методи дослідження:** теоретичний огляд наукових робіт з питань психологічної корекції емоційних станів; анкетування та інтерв'ю з особами різного віку; метод математичної статистики, який дозволяє перевірити ефективність різних методів психологічної корекції емоційних станів.

Для отримання об'єктивних емпіричних даних нами були використані наступні психодіагностичні методики:

***Для підлітків та юнаків:***

- Авторська анкета на дослідження здатності розуміти та виражати емоції;
- Опитувальник Холла на загальний рівень EI;
- Тест «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк).

***Для молодших школярів:***

- Методика вивчення особливостей сприйняття та самооцінки і розуміння дошкільнятами інших людей їх емоційного стану (А. М. Щетиніна);
- Методика «Оціночна шкала емоційних проявів дитини» (авт. Й. Шванцара);
- Методика «Характеристика емоційності» Є. П. Ільїна.

**Інформаційну основу дослідження** складають бази нормативних документів, статистичні та спеціальні періодичні довідники, вітчизняні й закордонні видання, збірники наукових праць з теми роботи.

**Структура роботи.** Магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків.

## РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ОСОБИСТОСТІ

### 1.1. Поняття «емоційний стан» в науковій літературі

Людина не тільки сприймає навколишні предмети і явища – у неї формується певне ставлення до них. Спілкування з оточуючими, природа, твори мистецтва, наука, власна робота – все це призводить до її різноманітних переживань: любові, радості, поваги, захоплення, смутку, гніву, страху. Без емоцій неможлива цілеспрямована діяльність людини. Античний філософ Спіноза відзначав той факт, що емоції «збільшують або зменшують силу самого тіла діяти».

Позитивні емоції – позитивні оцінки предметів і явищ (щастя, кохання, захоплення тощо). Вони призводять до збільшення розширення кровоносних судин, інтенсивності енергообміну, температури тіла, розумової та фізичної працездатності. Тому вони спонукають людину до праці та досягнення корисних результатів.

Негативні емоції виникають, коли інформації бракує і люди зазнають невдач. Негативні емоції протилежні позитивним емоціям. Проте вони також стимулюють активність людини та спрямовують її на подолання перешкод [3, с. 43].

Емоції проявляються у формі емоційних реакцій, станів або відносин. Емоційні реакції (посмішка, сміх, плач, гнів, страх, хвилювання, імпульсивна поведінка або повна нерухомість) тісно пов'язані з подіями, які їх викликають. В екстремальних умовах, коли людина втрачає контроль над ситуацією, виникають так звані емоції – особливий тип емоцій, який супроводжується інтенсивними, бурхливими реакціями (наприклад, страх, гнів). Ці реакції не контролюються свідомістю, тому їх важко контролювати. Зняти настрій може перехід на інший вид діяльності (фізична робота). У деяких випадках необхідно стримувати емоційні реакції: коли хтось випадково робить або говорить не так, не сміятися, не прикидатися [9, с. 123].



Емоційні стани – це довготривалі переживання, які є результатом інтенсивних емоційних реакцій. До них відносяться збудження, пригніченість (депресія), страх і тривога. Емоційний стан є змінним психологічним феноменом [4, с. 67].

Емоційні стани за своєю суттю є частиною більш широкого діапазону психологічних станів. Як зазначає С. Д. Максименко та його співавтори, з моменту виходу в 1964 р. книги М. Д. Левітова «Про психічні стани людини» почалися серйозні, змістовні та систематичні дослідження психологічних станів особистості. Саме тоді в психології утвердилося уявлення про те, що психічні явища існують не в двох формах (процеси і властивості), а в трьох формах (процеси, стани і властивості) [37, с. 109].

За визначенням М. Д. Левітова, психологічний стан – це «загальна характеристика психологічної діяльності протягом певного періоду часу. Воно виявляє особливість психологічного процесу і залежить від відображених реальних предметів і явищ, попередніх станів і особистісних психологічних особливостей» [37, с. 98].

Тому, якщо говорити про емоційний стан людини, то необхідно враховувати, що це загальна характеристика емоційної діяльності протягом певного періоду, яка показує реальність, відображену в особливості процесу психологічних процесів в залежності від предметів і явищ, попередній стан і психологічні характеристики людини. Однак, оскільки емоції тісно пов'язані з іншими психологічними та соматичними процесами, емоційні стани певним чином впливають на всі психологічні та соматичні сфери, надаючи певного емоційного забарвлення самопочуттю та діяльності людини. В емоційних станах домінуючим фактором є емоційний параметр. З робіт С. Д. Максименка та його співавторів ми знаємо, що Л. В. Куликов вказав саме на цю ознаку, класифікуючи психологічні стани на настрій, активізацію, тонус та ін., залежно від того, який параметр є домінуючим. Далі Л. В. Куликов поділяв емоційні стани за модальністю відповідної емоції [37, с. 99].

Якщо в основі класифікації емоційних станів лежить форма емоції, то, відповідно, емоцій стільки, скільки емоційних станів. Виникнення тієї чи іншої емоції точно збігається за часом з виникненням відповідного емоційного стану. Здається, що емоції та емоційні стани – одне й те саме. У нашому розумінні поняття «емоція» і «емоційний стан» не збігаються. Емоції існують в емоційній сфері і сприймаються як якийсь психологічний рух через внутрішні почуття, що виражає можливість задоволення реальних потреб. Емоційний стан особистості включає не тільки емоції, а й усі інші прояви в інших сферах особистості (когнітивній, поведінковій, соматичній), що виникають під впливом тієї чи іншої емоції. Іншими словами, емоції – це психологічні явища, які існують в емоційній сфері індивіда, а емоційний стан індивіда – це психосоматичний феномен, який охоплює всю людину як цілісну систему.

Емоційні стани відіграють ключову роль у нашому житті. Щодня ми відчуваємо та виражаємо різні емоції, які впливають на наші емоції, розуміння та поведінку. Розуміння емоційних станів і вміння ефективно ними керувати є важливими навичками, які можуть покращити наше загальне самопочуття та якість життя.

Емоції є природною реакцією на події, що відбуваються навколо нас. Вони є результатом внутрішніх станів нашого мозку, що впливають на наші тіла, думки та поведінку. Емоційні стани можуть бути позитивними, такими як щастя, радість, любов, або негативними, такими як гнів, страх, сумніви. Крім того, емоційні стани також можуть бути змішаними, коли різні емоції переплітаються [43, с. 123].

Розуміння наших емоційних станів допомагає нам зрозуміти наші потреби, бажання та цінності. Це дозволяє нам ефективніше виражати свої почуття та потреби та спілкуватися з іншими. Розуміння наших емоційних станів також може допомогти нам краще усвідомлювати стресові ситуації та уникати їх.

Керувати емоційними станами – це навичка, якій можна навчитися та розвивати її. Це включає в себе здатність розпізнавати власні емоції, приймати їх і висловлювати їх у конструктивний спосіб. Це також означає вміти керувати

своїми емоціями, зокрема уникати постійного стресу та збалансувати свої емоційні реакції.

Однією з найефективніших стратегій управління своїм емоційним станом є релаксація та медитація. Ці поради можуть допомогти знизити рівень стресу та підвищити самосвідомість. Важливо також пам'ятати, що позитивні емоції можна підсилити фізичними вправами, здоровим харчуванням і задоволенням від соціального життя [43, с. 124].

Вираження позитивних емоцій і керування негативними емоціями може допомогти покращити загальне самопочуття, здоров'я та психічний стан. Регулювання свого емоційного стану – це процес, який вимагає постійної уваги та практики. Але, навчившись керувати своїми емоціями, ми можемо стати більш урівноваженими та щасливими людьми.

Радісний настрій може перетворитися на смуток, спокій – на тривогу, а депресія – на активність. Емоції визначають настрій людини. Емоція – це стійкий, досить тривалий емоційний стан. Причини тієї чи іншої емоції не завжди зрозумілі. Вони залежать від фізичного здоров'я або здатності підсвідомості згадувати попередні почуття. Тривалі конфліктні ситуації та неможливість досягти бажаних результатів можуть призвести до депресивного стану, тривоги або агресивної поведінки людини. Оцінка поточної ситуації та вжиття відповідних цілеспрямованих зусиль можуть допомогти вийти з цих станів.

При збудженні підкірковий центр головного мозку (гіпоталамус) отримує інформацію про зміни в організмі та навколишньому середовищі, посилюючи вплив на ендокринні органи (гіпофіз і наднирники). Це призводить до вироблення важливих речовин, головним чином адреналіну, який підтримує тонус кровоносних судин, посилює роботу серця і м'язів, швидко підвищує вміст глюкози в крові, підвищує активність ферментів і т.д. [20, с. 203].

Під час короткочасного емоційного напруження в крові накопичується адреналін, що викликає тривале підвищення артеріального тиску, прискорення пульсу, спазм кровоносних судин, особливо серцевих, що викликає стенокардію. Навіть інфаркт міокарда. Тому цілком зрозуміло, що ми завжди намагаємося

захистити літню або хвору людину від бурхливих емоцій (навіть позитивних), які можуть бути для неї небезпечними.

Основні емоційні стани, які переживає людина, поділяються на: емоції, почуття та емоції. Емоції та почуття передбачають процес, спрямований на задоволення потреб, мають характер ідеї і, можна сказати, для початку. Емоції зазвичай супроводжують усвідомлення спонукань і раціональних оцінок доцільності діяльності суб'єкта. Вони є прямими враженнями, переживаннями сформованих стосунків, а не їх відображеннями. Емоції передбачають ситуації та події, які ще не відбулися, і пов'язані з уявленнями про події, що пережили раніше. Відчуття мають об'єктивний характер, вони пов'язані з уявленнями або думками про певні предмети. Іншою характеристикою почуттів є те, що вони вдосконалюються та розвиваються на кількох рівнях, починаючи з безпосереднього відчуття, Закінчити вищими почуттями, пов'язаними з духовними цінностями та ідеалами. Емоції відіграють важливу роль в індивідуальному розвитку людини. Вони є важливими чинниками формування особистості, особливо у сфері її мотивації. На основі цього позитивного афективного переживання емоцій виникають і встановлюються потреби та інтереси людини [20, с. 204].

Одним із найвідоміших емоційних станів є емоції. Крім емоцій, у психологічній літературі як види емоційних станів називають також афект, пристрасть, фрустрацію, емоційну напругу.

Отже, афект – це короткочасний, швидкоплинний стан сильного душевного хвилювання.

Настрій – це «хронічний» стан емоцій, який впливає на всю поведінку людини, пов'язаний зі слабкими проявами позитивних чи негативних емоцій і зберігається протягом тривалого часу.

Емоція – це культурно зумовлена людська емоція вищого рівня, пов'язана з певними соціальними об'єктами. Це стійкі психологічні стани з яскраво вираженими зоровими характеристиками. Вони виражають стійкий зв'язок з будь-яким конкретним об'єктом, реальним чи уявним. Конкретна відносність

почуття виражається в тому, що не можна відчувати почуття взагалі без стосунків, а тільки з кимось або чимось. Наприклад, якщо у людини немає предмета прихильності чи обожнювання, вона не може пережити почуття любові [40, с. 150].

Пристрасть – це інтенсивно виражене захоплення людини кимось або чимось, що супроводжується глибоким емоційним переживанням, пов'язаним з відповідним об'єктом. На відміну від емоцій, пристрасть є більш тривалим станом. Вони є реакцією не лише на події, які відбулися, але й на події, які могли відбутися або запам'яталися. Якщо емоція виникає до завершення дії і відображає загальну остаточну оцінку ситуації, то пристрасть переноситься на початок дії і передбачає результат. Вони мають випереджувальний характер, відображають події у формі широко суб'єктивних оцінок. Нарешті, тиск. Ця емоція дуже важлива в житті людини. Це стан психічного (емоційного) і поведінкового розладу, пов'язаний з нездатністю людини діяти належним чином і мудро в ситуаціях, що виникають через несподівані і стресові ситуації.

Фрустрація – стан людини, викликаний об'єктивно нездоланими (або суб'єктивно усвідомленими) труднощами в досягненні мети. Депресія супроводжується низкою негативних емоцій, які порушують свідомість і активність. У депресивному стані у людини проявляється дистрес, депресія, зовнішня і внутрішня агресія.

Всі емоційні прояви характеризуються спрямованістю (позитивною або негативною), інтенсивністю, узагальненістю. Спрямованість емоції пов'язана не стільки з результатом діяльності, скільки з тим, наскільки отриманий результат відповідає мотивації діяльності, наприклад, наскільки досягнута бажана мета. Слід підкреслити, що емоції можна не тільки відчути й зрозуміти, але й пережити. На відміну від мислення, яке відображає властивості і зв'язки зовнішніх об'єктів, переживання є прямим відображенням власного стану людини, оскільки стимуляція відповідних емоцій за рахунок зміни рецепторних станів відбувається всередині організму [14, с. 98].

Оскільки емоції відображають відносини між людьми та предметами, вони повинні містити певну інформацію про самі предмети. Це і є ясність емоцій. У цьому сенсі об'єктне відображення є когнітивним компонентом емоції, що відображає становище людини в даний момент, – це його суб'єктивна складова. З цього випливає подвійна регуляція емоцій: з одного боку, потреби людини визначають її стосунки з об'єктом емоції, а з іншого боку - її здатність відображати і розуміти певні атрибути цього об'єкта.

Отже, емоційний стан – це психологічний стан, який виникає протягом життя суб'єкта, не лише визначає рівень інформаційно-енергетичного обміну, а й визначає спрямованість поведінки. Емоційні стани класифікуються на різні типи залежно від емоційної модальності, яка їх викликає. За впливом емоційних станів на організм і індивідуальну діяльність емоційні стани поділяються на стани емоційного збудження і стани емоційної загальмованості, а також стани з впливом рівноваги і координації. До різних типів емоційних станів відносяться: настрій, афекти, пристрасть, депресія, емоційний стрес. Всі емоційні стани тісно пов'язані з потребами особистості. Емоційний стан людини залежить від характеру та інтенсивності актуальної потреби та оцінки ймовірності її задоволення. Чим сильніше і важливіше потреби індивіда, тим очевидніше і яскравіше буде його емоційний стан.

## **1.2. Вікові особливості емоційної сфери молодших школярів, підлітків та юнаків**

Наприкінці дошкільного та на початку молодшого шкільного віку у дитини формується пухлина довольності емоційних процесів на рівні поведінкової регуляції, що свідчить про взаємозв'язок емоційного та реактивного компонентів психіки. З часом у дітей молодшого шкільного віку розвивається довольність емоційно-поведінкових реакцій, що обумовлює довольність пізнавальних процесів. Вікова динаміка довольності тісно пов'язана з формуванням афективної сфери і вольової регуляції.

Д. Б. Ельконін стверджує, що при переході від дошкільного до молодшого шкільного віку дитина поступово втрачає безпосередність соціальних взаємодій, її переживання пов'язуються з оцінкою оточуючих, продовжується розвиток самоконтролю [19, с. 90].

С. О. Ставицька підтвердила, що зміни в емоційній сфері дітей – це поява мотивації до нової діяльності. Емоційна чутливість молодших школярів відображається в оцінці дорослими їхньої поведінки, яка відповідає новим мотивам діяльності [51, с. 10].

Просандеева Л. Є. виділила три основні компоненти емоційного процесу молодших школярів, які описуються як внутрішній стан, регулятивне і мобілізуюча поведінка для емоційного перетворення організму дитини. Душевне хвилювання виникає при настанні важливої для дитини події, яка залежить від індивідуальних особливостей: швидкості та інтенсивності психологічних, рухових і вегетативних процесів, індивідуальних особливостей реакцій дитини. Значимість емоційних подій для дітей (позитивних чи негативних) полягає в здатності підтримувати або уникати конкретних подій і контролювати емоції у відповідь на події. Емоція, пов'язана з певною якісною ознакою події, важливою для суб'єкта і характеризує зміст (або якість) емоції. Залежно від прийняття цих компонентів емоційні реакції або індуковані емоції можуть формувати особливі форми (довільної та вольової) поведінки, набуваючи тим самим специфічних характеристик [47, с. 103].

На думку Н. С. Славіна, одні емоції і переживання виникають у дитини часто, інші – рідко або зовсім невідомі їй. Молодий школяр, особливо першокласник, буде бурхливо реагувати на важливі для нього ситуації, а важливі для нього явища викличуть яскраві емоційні реакції. Пізніше у дітей молодшого шкільного віку з'являються нові риси характеру, вони починають більш стримано висловлювати свої емоції, особливо перед однолітками. Люди бояться бути засудженими. Невдоволення і злість діти висловлюють у спортивній формі – бійки; у формі слів – грубості та образи. Діти виражають переживання сорому в більш прихованій формі [49, с. 412].

О. І. Маляр зазначила, що школа регулює умови життя дітей, що може призвести до поведінкових відхилень: гіперактивності, надмірної енергійності, важкої відсталості. Ці відхилення складають основу дитячого страху, знижують волю активності дитини і призводять до її депресії [39, с. 102].

Таким чином, у молодших школярів емоційні процеси стають більш контрольованими і менш імпульсивними, оскільки вони пов'язані з появою довільної регуляції. Цей факт пов'язаний з розвитком самоконтролю, цілеспрямованістю, стійкістю і глибиною емоційних процесів, які в сучасній психології вважаються показниками розвитку високого рівня довільної регуляції.

Таким чином, завдяки розвитку спонтанності в діях і діяльності учні молодших класів набувають вміння самостійно ставити перед собою цілі, організовувати і контролювати власну роботу, бути ініціативними, цілеспрямованими, рішучими і відповідальними.

В. П. Авер'янов вважає, що емоційна насиченість дітей молодшого шкільного віку сприяє кращому сприйняттю ситуацій і формуванню довготривалої пам'яті навчального матеріалу. Емоційне збудження може викликати різні реакції та по-різному спонукати до дій. Це дозволяє краще виконувати простіші завдання, тоді як дітям важко виконувати складні завдання або приймати рішення. Емоційний і мотиваційний контексти спонукають молодших школярів до певних дій. Добровільна дія дитини починається з потреби забезпечити діяльність, а потім вибирає засоби для досягнення мети та реалізації прийнятого рішення. Позитивному розвитку довільних дій і діяльності у дітей молодшого шкільного віку сприяє здатність до впевненості в собі, чіткої мети, самоконтролю [2, с. 24].

В. П. Кутішенко виділив чотири рівні розвитку емоційної сфери дітей:

– рівень реакції, що характеризується відчуттям комфорту або дискомфорту в психологічній сфері. Це примітивна форма емоційної оцінки, яка обмежена безпосередньою ситуацією і не впливає на подальшу поведінку дитини;



– ступінь стереотипного емоційного контролю щодо фізичних функцій і потреб дитини. Основним завданням на цьому рівні є навички адаптації та формування дитини до оточуючих для забезпечення контакту з оточуючими. Цей рівень розвивається і стає фоном для складних форм поведінки;

– розвивати розширений ступінь емоційного контролю за поведінкою дитини. На цьому етапі за допомогою рішучості вона починає досягати бажаного, незважаючи на душевний комфорт чи дискомфорт;

– рівень емоційного контролю, що характеризується емоційними взаємодіями дитини з іншими людьми. На цьому рівні діти вивчають соціальні правила і норми і намагаються контролювати свої емоції відповідно до цих правил і норм. У дитини починають формуватися і розвиватися довільні (вольові) дії суб'єкта [33, с. 154].

В. І. Лубовський і Г. Г. Кравцов вказували, що довільна регуляція власних емоцій входить в довільну структуру психологічної діяльності і починає формуватися в дитинстві. Автор виділяє рівні розвитку довільності психічної діяльності: довільність сенсомоторної діяльності, довільність регуляції ВПФ (вищих психічних функцій), довільність емоційної регуляції. Спочатку розвивається довільна ступінь регуляції емоцій за допомогою присутності дорослого, його словесної та емоційної оцінки поведінки дитини. Емоційна оцінка матері надзвичайно важлива для сенсомоторного розвитку дитини, а довільність ВПФ може частково визначати довільність дій. Але важливо, щоб була збережена послідовність формування довільності від найпростішої сенсомоторної поведінки до найскладнішої довільності регуляції емоцій [36, с. 203].

Н. М. Сорокіна стверджує, що розвиток довільності емоційної регуляції є складним процесом, який починається з розвитку рухової регуляції у дітей і протікає послідовно. При цьому слова і коментарі дорослих завжди відіграють провідну роль у розвитку у дітей методів саморегуляції та форм самооцінки. Розвиток довільності в регуляції емоцій і довільності в діяльності полягає в основному в дотриманні послідовності фаз діяльності з метою досягнення

бажаних результатів; контролі діяльності за передбачуваним планом; усвідомленому ставленні до емоційних станів, у тому числі негативних модальностей ( гнів, злість, смуток; прийняття) , здатність розуміти та адекватно справлятися з цими емоціями); здатність підпорядковувати свої емоції та поведінку мотиваціям; толерантність у спілкуванні та взаємодії з дорослими та однолітками (здатність «приймати позицію інших людей); »); уміння планувати і регулювати діяльність. Слід зазначити, що важливою умовою довільного розвитку у дітей емоційної регуляції є сформованість зазначеного вище довільного рівня розвитку психологічної діяльності [50, с. 21].

Емоції та емоційні стани змінюють динаміку діяльності на основі задоволення та незадоволення потреб або мотивації діяльності. Воля, як і емоції, регулює динамічні характеристики психічної діяльності, але залежить від поставлених цілей діяльності [41, с. 68].

Вважаємо, що особливу увагу слід приділяти емоційним станам дітей, які сприяють формуванню позитивних чи негативних довільних патернів в емоційній сфері. Найчастіше у дітей молодшого шкільного віку проявляються такі емоційні стани, як дратівливість, боязкість, плаксивість, злопам'ятність, радість, ревності, образа, упертість, ніжність, симпатія, зарозумілість, агресивність, нетерплячість, ревності, жорстокість тощо. Дратівливість дитини проявляється у непокорі, протидії та опорі проханням, пропозиціям чи вказівкам дорослих. Така характеристика може виникнути через перевтому або перезбудження дитини. Іноді дратівливість у дітей обумовлена віковою слабкістю гальмівних механізмів нервової системи.

Але головною причиною цього є неправильна організація стосунків дорослий-дитина. На думку М. Г. Іванчука, емоційне напруження призводить до дратівливості молодших школярів, що проявляється плаксивістю, упертістю, протидією всьому, чого вимагають від дитини дорослі [22, с. 48].

Тому з 6 до 9 років емоційне поле стає складним, змінюючи базові емоції (страх, радість, гнів тощо) на складніші (радість, здивування, ревності, тривога, веселощі), довільно виявляючи та контролюючи. емоційні стани Розвиваються

здібності до процесу. Розвиток здатності керувати емоціями та повноцінно виражати емоції створює у дітей більш стійкий емоційний фон – емоційну стійкість. Тому для аналізу цієї проблеми слід зосередити увагу на позитивній формі довільності в емоційному полі молодших школярів, розвитку якого сприяє прояв певних емоційних станів, таких як ніжність, радість, співчуття тощо.

Підлітковий вік є найбільш критичним для емоційного розвитку і пов'язаний зі специфічними емоційними труднощами. Це час кризи для адаптивної рівноваги. У цьому контексті постає питання про зв'язок між стресовими розладами та особливостями емоційного розвитку в підлітковому віці. Підлітковий вік вважається особливо «емоційно насиченим» періодом, і тому вивчення емоційного розвитку підлітків домінує в психології. Останнім часом значно зріс інтерес до питань емоційного розвитку. Емоційний стрес, який виникає в цей час, може мати далекосяжні наслідки. Багато дослідників пов'язують певні типи розладів поведінки у дітей з різними формами розладів настрою. Зв'язок між емоційними переживаннями та невдачами, труднощами у спілкуванні з однолітками та дорослими тощо було неодноразово доведено [9, с. 312].

До емоційних станів належать настрої (загальний емоційний фон), афект (гостра реакція на екстремальні умови, коли людина втрачає здатність до саморегуляції), стрес (реакція на нездатність адекватно задовольнити важливі потреби, що вимагає мобілізації всі зусилля), фрустрація (реакція на обструктивну ситуацію, що проявляється тимчасовим порушенням зв'язку між свідомістю і діяльністю).

Емоційна сфера підлітків пов'язана з гормональним і фізіологічним розвитком. Психологічна нерівноваженість підлітків і характерні для них різкі перепади настрою, переходи від збудження до пригніченості і від пригніченості до збудження вчені пояснюють загальним розладом підліткового віку з віком і ослабленням усіх видів умовного гальмування.

Значення інтересів і емоцій в еволюційному розвитку цивілізації та індивідуальному розвитку індивідів важко переоцінити. С. Томкінс вважає, що

«без інтересу розвиток мислення і концептуального апарату буде серйозно порушений. Зв'язок між інтересом і функціями мислення і пам'яті настільки взаємопов'язаний, що без емоційної підтримки інтересу розвиток інтелекту буде відбуватися без перерв. Ступінь менший, ніж пошкодження тканин мозку. Щоб думати, потрібен досвід, азарт і постійне підкріплення. Без постійного інтересу немає досвіду, яким можна оволодіти» [1, с.9].

Підлітковий вік – сензитивний період у процесі становлення особистості та вибору життєвого шляху. У цей період підлітки розвиваються в суспільстві, навчаються в навчальних закладах, визначають свої плани на майбутнє. Відбулися якісні зміни в афективній сфері, підлітки вчаться керувати своїми емоціями та емоційними станами [35, с. 87].

Результатом неправильного визначення емоцій є те, що підлітки несвідомо ігнорують свої негативні емоції, не «розпізнаючи» їх, що призводить до накопичення таких емоцій і потреби виражати їх у поведінці як спосіб зняти напругу. Однією з таких можливостей є агресивна поведінка по відношенню до іншої людини, починаючи від різких слів на її адресу і закінчуючи вчиненням тяжких злочинів.

Однак емоційні реакції та поведінку підлітків можна пояснити не лише змінами гормонального фону. Вони також залежать від соціальних факторів та умов зростання, зокрема, індивідуальні типи відмінностей повністю й одночасно переважають вікові відмінності. Психологічні труднощі, рівень домагань, невідповідність образу «Я», що виникають у дорослому віці, часто призводять до дратівливості підлітків.

Тому питання про особливості емоційного світу школярів-підлітків має велике значення. Тому що деякі характеристики емоційних реакцій під час переходу вкорінені в гормонах і процесах організму. Фізіологічні причини емоційного стресу краще проявляються у дівчат. Серед них депресія, дратівливість, тривожність і низька самооцінка тісно пов'язані з певними періодами менструального циклу, за якими слідує підвищений настрій. У хлопчиків немає такої сильної психологічної та фізіологічної залежності. Хоча

підлітковий вік для них теж може бути важким. Пік негативних реакцій припадає на 12,5-13,5 років.

Видно, що емоційне поле підлітків має такі характеристики:

1) Емоції сильно збуджені, тому для підлітків характерні поганий характер, бурхливі прояви почуттів, пристрасність: вони швидко беруться за цікаву справу, активно відстоюють свою думку і готові, як тільки з ними чинять найменшу несправедливість;

2) У порівнянні з молодшими школярами стійкість емоційного переживання, особливо у школярів-підлітків, образи довго не забуваються;

3) Підвищена підготовленість до страху, що проявляється у вигляді тривоги, більший ріст тривожності в підлітковому віці пов'язаний з появою близьких і особистих відносин між людьми, які можуть породжувати різні емоції, в тому числі страх здатися смішним;

4) Амбівалентні почуття: підлітки часто захищають своїх друзів, але розуміють, що це осуд; вони мають високорозвинене почуття власної гідності і будуть плакати, навіть коли їх ображають, хоча вони розуміють, що плакати не потрібно;

5) Виникнення тривожності пов'язане не тільки з оцінкою підлітків оточуючими, а й із самооцінкою підлітка внаслідок зростання самосвідомості;

6) Почуття групової приналежності значно посилюється, тому вони відчують несхвалення однолітків сильніше, ніж несхвалення дорослих або вчителів; часто переживають, що їх відкине група;

7) Він висуває високі вимоги до дружби, яка базується не на сумісних іграх, як у учнів початкової школи, а на спільних інтересах і моральних емоціях; дружба між підлітками є більш вибірковою та довготривалою; підлітки також будуть під впливом дружба Зміни відбуваються, але не завжди в позитивну сторону; спільна колективна дружба;

8) Втілення патріотизму громадян [1, с.15].

Досить нормальні підлітки мають вищі бали, ніж дорослі, за шкалами «психоз», «шизофренія» та «піроманія». Це означає, що емоційні реакції є

симптомами хвороби у дорослих, але статистично нормальні для підлітків. У старших підлітків рівень тривожності був значно вищий за інших у всіх сферах спілкування, але особливо різко тривожність зростає під час спілкування з батьками та дорослими, на яких вони певною мірою поклалися. Цей акцент не є патологічним, але підвищує ймовірність травми та відхилення від норм поведінки.

Відомий дослідник І. Кон стверджує, що в підлітковому віці зростає потреба не лише в суспільстві, а й у територіальній автономії в просторі, недоторканності особистого простору та суверенітету. Тому потреба визначити межі власного емоційного простору є актуальною для молоді [25, с. 90].

І. Гаврилюк вважає, що вікові особливості юнаків охоплюють всю психологічну форму пізнання, мотивації, поведінки та емоцій, у якій домінуючою позицією є активне коригування меж особистого життєвого простору для досягнення стабільного внутрішнього статусу. Головним репрезентантом внутрішнього світу молоді особистості є її самосвідомість – «На відміну від усвідомлення зовнішнього світу, переживання єдності й окремоті «Я» як автономної (незалежної) сутності, наділеної думками, «Я» почуття, бажання і здатність до дії» [12, с.10].

Головним у психологічному розвитку юнаків є усвідомлення свого статусу в суспільстві і бажання зрозуміти себе і свої здібності, тобто свою «ідентичність». Дослідник В. В. Коширець стверджує, що молодість є завершальним етапом індивідуації, з появою стану готовності до рефлексії, планування життя та самовизначення [30, с. 32].

Досліджуючи психологічний простір особистості, І. Гаврилюк висунув три аспекти його формування в молодості: віковий (особливості формування психологічного простору на різних вікових етапах життя особистості), соціально-психологічний (у соціальному середовищі та суб'єктна діяльність) процеси, що відбуваються під впливом змін і сприяють виявленню можливостей і механізмів цілеспрямованого впливу на зміст і структуру психологічного простору); складові психологічного простору особистості) [12, с. 11].

В умовах суспільних трансформацій і змін саморегуляція емоційного простору є важливою передумовою самореалізації підлітків, набуття ними самозадоволення, взаємодії з навколишнім світом. Саморегуляція емоційного простору юнаків передбачає здатність розуміти і пізнавати свій внутрішній світ і внутрішній світ оточуючих, тим самим ефективно вирішуючи завдання і проблеми, поставлені перед ними суспільством.

Проблеми емоційного простору юнаків тісно пов'язані з емоційними характеристиками особистості: впливом емоційної стабільності та емоційної зрілості на емоційні здібності. Це питання багато в чому залежить від якості встановлених емоційних зв'язків зі світом, можливостей адаптації та саморегуляції, здатності створити емоційно комфортний світ соціальної взаємодії. Емоційний простір виявляється одним із способів конструювання реальності власного емоційного світу. Без внутрішньої психологічної та зовнішньої психосоціальної діяльності побудова емоційного світу молоді неможлива [12, с. 12].

Емоційний простір юнаків включає: усвідомлення власного емоційного стану та вміння ідентифікувати емоції інших; вміння використовувати емоції та форми вираження, прийняті культурою (субкультурою), вміння відповідати соціальним ролям; вміння інтегруватися в досвід інших. Здатність; здатність розрізняти вираження емоцій і безпосереднє переживання емоційних станів і враховувати це у власній поведінці; здатність використовувати стратегії саморегуляції для подолання негативних переживань; ступінь емоційної взаємності або симетрії у відносинах; здатність бути емоційно ефективним, тобто розуміти власні емоції і відповідати своїм знанням про власну емоційну рівновагу [65, с. 145].

Провівши теоретичний аналіз науково-психологічної літератури щодо особливостей емоційних проблем у юнацькому віці, можна відзначити наступні положення:

– існує багато специфічних індивідуальних і типових відмінностей у стабільності емоційної сфери юнаків;

– емоційна зрілість визначається як характеристика рівня розвитку емоційної сфери в контексті емоційних реакцій, що відповідають навколишнім і соціокультурним умовам. Особливості, що проявляються в експресивній здатності до вираження емоцій, саморегуляції та емпатії. Емоційна зрілість особистості має вікові особливості, тобто в юнаків вона характеризується значним розвитком рівня виявлення особистісної емоційної зрілості, переходом до періоду самостійного, збалансованого і найбільш стійкого прояву індивідуальної емоційної зрілості. ;

– особистісна тривожність – це порушення емоційної сфери юнаків, викликані психологічними чинниками і поділяються на три категорії: особистісна, адаптаційна і мотиваційна. Він проявляється в емоційній, поведінковій і когнітивній сферах особистості. Однак самі юнаки люди по-різному усвідомлюють прояви своєї тривожності, залежно від ступеня розвитку тривоги;

– нестабільна самооцінка і невпевненість у майбутньому є важливими детермінантами емоційних проблем у юнаків;

– ефективність проведеної психологічної корекційної роботи досягається шляхом застосування методів реалізації творчого потенціалу і власної активності особистості [45, с. 11].

Отже, у молодшому шкільному віці емоційна сфера дитини продовжує розвиватися. Діти стають більш здатними розуміти та розрізняти емоції, як свої власні, так і емоції інших людей. Вони також починають розвивати більш складні емоції, такі як любов, ненависть, гнів, провина, ревності. У цьому віці емоції дітей часто носять інтенсивний характер. Вони можуть легко засмучуватися, сердитися або радіти. Діти також можуть бути не завжди здатними контролювати свої емоції, що може призводити до конфліктів з дорослими та однолітками.

У підлітковому віці емоції дітей стають більш складними та неоднозначними. Вони можуть відчувати одночасно кілька емоцій, які можуть бути протилежними або суперечливими. Наприклад, підліток може відчувати радість і смуток одночасно, або він може бути сердитим на когось, але при цьому



любити його. Підлітки також стають більш чутливими до емоцій інших людей. Вони можуть краще розуміти почуття своїх однолітків і рідних. Це може призводити до більш глибоких стосунків з іншими людьми, але також і до більш глибоких переживань у разі конфліктів або розчарувань.

У юнацькому віці емоційна сфера людини продовжує розвиватися. Юнаки стають більш здатними контролювати свої емоції, вони стають більш урівноваженими та стриманими. У цьому віці юнаки починають формувати свої власні цінності та переконання. Вони починають обирати свій шлях у житті, свою професію, свої стосунки з іншими людьми. Це може призводити до розвитку таких емоцій, як радість, щастя, задоволення, але також і до розвитку таких емоцій, як тривога, страх, невпевненість.

### **1.3. Особливості емоційних станів (специфіка) у молодших школярів, підлітків та юнаків**

Особливість емоцій молодшого шкільного віку полягає в тому, що учні цього віку ще мають відмінності в крижкості емоцій і безпосередності емоційного вираження. Незвичайний діапазон емоцій і легке перемикання від однієї емоції до іншої характерні для молодших школярів. У міру розвитку пізнавальних інтересів у початковій школі емоції змінюються в осмислених і стійких напрямках у процесі навчання. Діти цього віку дуже емоційні, але поступово опановують умінням керувати своїм емоційним станом, стають більш стриманими та врівноваженими.

Афективну сферу молодших школярів складають нові переживання: подив, сумнів, радість пізнання, які в свою чергу є основою для розвитку допитливості та формування пізнавальних інтересів. Спільними рисами молодших класів є життєрадісність і оптимізм. Емоційні стани виникають насамперед через невідповідність вимог і можливостей їх виконання, а також бажання отримати більш високу оцінку особистих якостей і реальних стосунків з людьми. Як наслідок, дитина може проявляти грубість, дратівливість та інші форми емоційної неврівноваженості.

Психологи підкреслюють, що немає правильних чи неправильних думок щодо емоцій і почуттів. Усі почуття та емоції, які відчуває дитина, безумовно, відіграють важливу роль у житті. Наприклад, негативні емоції, такі як страх, тривога і гнів, вказують на небезпеку. Не менш важливо, що емоції дитини можуть інформувати як дитину, так і дорослого про її стан. Такі позитивні емоції, як щастя, довіра, задоволення, принесуть дітям відчуття безпеки, тепла та надійності. Завдяки цим емоціям діти відчувають, що роблять свою роботу добре. Емоції також допомагають повторити наявний досвід і отримати новий, створюючи відповідні нейронні зв'язки в мозку.

Переживаючи негативні емоції, вони розуміють, що відчувають дискомфорт, оскільки попереджають про небезпеку і незадоволення своїх потреб. Наприклад, гнів означає, що дитина зіткнулася з перешкодами на шляху досягнення своїх цілей і дитина розчарована. Страх спонукає дітей захищати себе або говорить їм уникати ситуацій, які викликають страх. Горе знижує енергію та дає вам час звикнути до втрати чи розчарування. Тепло та прихильність показують дітям, що їх цінують і люблять [54, с. 32].

Тому всі емоції, які відчуває дитина, корисні для неї та її безпечного життя. Діти молодшого шкільного віку відрізняються своєю емоційною вразливістю та зовнішніми проявами емоцій. У молодших школярів широкий спектр емоцій, вони легко переключаються з одних на інші. У процесі навчання в молодших класах емоції учнів набувають осмисленості та стійкості.

Відомий педагог і психолог В. А. Сухомлинський вважає, що в цьому віці необхідно формувати емоції, тому що дефекти, викликані неправильним емоційним вихованням, виправити важче. Крім інтелектуальної недостатності. Діти цього віку надзвичайно емоційні, але поступово стають стриманими та зрівноваженими. Аналіз негативного психологічного стану молодших школярів показує, що він має переважно соціально-психологічні корені. До них належать ситуації розвитку, поява нових і складних обов'язків, проблеми з навчанням і формування нових систем міжособистісного спілкування з учнями та вчителями. Емоційне поле молодших школярів складається з нових переживань, а саме:

задоволення від пошуку знань, здивування, сумнівів, які є рушійною силою для розвитку допитливості та формування пізнавального інтересу [53, с. 65].

Діти молодшого шкільного віку надзвичайно вразливі. Вони гнівно реагують на будь-яку образу їх характеру, честі та гідності, в результаті чого розвивається почуття самозакоханості. Вони передбачають наявність знань і вмінь, але не обмежуються ними, а включають ставлення школяра до світу, етику, наукові знання та ідеали. Поки це ставлення не сформовано, говорити про виховання немає сенсу.

Природнім психічним станом дитини вважається гарний настрій, тяга до ігор і розваг. Діти прокидаються вранці з усмішкою та бажанням спілкуватися з навколишнім світом. Вона активна і сприйнятлива вранці. Після напруженого дня, виснажена заняттями, фізичною активністю та спілкуванням з однолітками, вона легко заснула глибоким здоровим сном. Після засинання йому будуть снитися барвисті і приємні сни. Це все прояви психічного здоров'я дітей.

Тривожні та невпевнені батьки викликають страх у своїх дітей, створюючи враження, що вони бояться розлуки та хочуть, щоб їх присутність відчувалася завжди. Але іноді це стає приводом для емоційного та інтелектуального розвитку. Дуже часто така поведінка може викликати стрес і може призвести до порушень.

Зрозуміло, що найважливішим напрямком психологічного розвитку дітей молодшого шкільного віку є емоційний розвиток. Це визначальний фактор успішності учня в навчанні, стосунків з однолітками, вчителями та оточуючими. Продуктивні взаємодії учнів і викладачів відбуваються в умовах емоційного обміну. Емоції відрізняються від думок тим, що їх можна не тільки сприйняти, але й пережити.

Це відображення внутрішнього світу людини. Тому вчителі повинні не тільки не приховувати, а відкрито виражати свої позитивні емоції, і водночас аналізувати та розуміти емоційний стан учнів, враховуючи емоційний досвід кожного. Дітей необхідно вчити не тільки розуміти і відчувати власні емоції та

почуття, але й переживання один одного, батьків, героїв праці, зрештою, душевні стани вчителів.

Психологічний розвиток у підлітковому віці є необхідною основою для свідомого й обґрунтованого вибору людиною подальшого життєвого шляху, виходячи з власних здібностей і особистісних особливостей.

Перевірка правильності зробленого життєвого вибору, а в деяких випадках і його зміна, продовжується на наступному етапі – молодості. Д. І. Фельдштейн зазначав, що соціальна ситуація, в якій розвиваються підлітки, створює протиріччя між визнанням та індивідуацією їх особистості оточуючими [7, с. 29].

З одного боку, молоді люди прагнуть до незалежності та самостійності та відстоюють свої індивідуальні права. З іншого боку, активізується ціннісна діяльність, посилюється прагнення свідомо конструювати свою поведінку відповідно до існуючих соціальних норм і вимог. Результатом взаємодії процесів індивідуації та ідентифікації є диференціація психологічних здібностей та інтересів, розвиток загального механізму самосвідомості, розвиток світогляду та життєвої позиції.

Спілкування з однолітками і деякі навчальні дії є основними видами діяльності підлітків. В основі життєво важливого права на самовизначення лежить головна пухлина в психіці підлітка – його світогляд, який становить універсальну систему сприйняття дійсності, в якій наукові знання переплітаються з переконаннями та установками.

У науковій літературі окремо вказується, що перехідний і маргінальний характер соціального статусу і статусу в підлітковому віці також визначає своєрідність психологічних особливостей підлітків. Актуальними залишаються питання: захист автономії, вікові деталі тощо. Але з іншого боку, І. С. Кон вказував, що для самовизначення необхідна не автономія над світом дорослих, а визначення в ньому своєї позиції і напрямку. Це потребує диференціації психологічних здібностей та інтересів, розвитку загального механізму самосвідомості, розвитку світогляду, розвитку життєвої перспективи [31, с. 145].

Непоко́ра наказам дорослих, невиконання обов'язків, протести – все це боротьба підлітків за зміну типу існуючих відносин. Нові форми міжособистісних стосунків поступово витісняють старі, але вони тривалий час існують разом, що призводить до конфліктів, непорозумінь, труднощів у спілкуванні між дорослими та підлітками. Підліток відстоює нові права. Найважливіше в дорослому віці – самостійність, і підлітки прагнуть до самостійності для вирішення різноманітних проблем: коли, де, з ким гуляти, коли вчитися, як одягатися, що робити тощо. З віком він стає все більш важким. Іноді навіть здається, що підлітки взагалі не визнають авторитету дорослих і за всіма принципами їм суперечать [31, с. 146].

Конфлікт виникає при переході до нових стосунків, коли зміни в розвитку особистості підлітка передують необхідній корекції стосунків з дорослими, коли підліток є ініціатором змін, а дорослий робить усе, що в його силах, щоб цьому протистояти. Характер взаємодії з дорослими істотно впливає на особливості самооцінки підлітка. Дослідження показало, що лише 8,3% підлітків, які могли довірливо спілкуватися зі своїми батьками, мали низьку самооцінку (вони певним чином недооцінювали себе). У ситуаціях, де переважало нормативне спілкування, низька самооцінка мала місце у 87,9% випадків. 79,1% підлітків формують стійку самооцінку, якщо їм надається можливість довірливого спілкування, тоді як лише 25% формують стійку самооцінку за наявності нормативного спілкування [33, с. 155].

Поведінка індивідів у соціальних ситуаціях в основному визначається їх індивідуальними особливостями і типовими характеристиками. Більшість сучасних дослідників відзначають, що особливості індивідуального типу є унікальними характеристиками психіки людини. Індивідуальні особливості особистості найбільш яскраво виявляються в таких процесах, як темперамент, характер і здібності, пізнання, емоційність, вольова діяльність, потреби.

Вивчаючи прояви агресії в поведінці підлітків, важливо в першу чергу враховувати емоційні особливості людини. Емоційна реакція – емоційне переживання, що супроводжує діяльність людини. Емоційні реакції

характеризуються забарвленням (позитивне чи негативне переживання), впливом на поведінку та діяльність (стимуляція, гальмування), інтенсивністю (глибина переживання, амплітуда фізіологічних змін), тривалістю (короткочасна, віддалена), об'єктивністю (усвідомленість), зв'язок із конкретним об'єктом (об'єктом) [33, с. 156].

Емоції підлітка є стійкими атрибутами особистості. На відміну від тематичних (ситуативних) емоцій, емоційність характеризує постійну (позаситуативну) схильність людини переживати ту чи іншу форму емоцій. З точки зору послідовно-ієрархічного підходу емоція розуміється як цілісне, структурне утворення особистості, що характеризується поєднанням показників на різних рівнях, а основними характеристиками особистості вважаються якісні (модальні та символічні) характеристики.

Емоційні проблеми у підлітків мають різне походження. Кількість розладів особистості різко зросла, головним чином тому, що у дітей взагалі не розвиваються розлади особистості через їхню недостатньо розвинену самосвідомість. Тривожні симптоми та тривоги, які виникають у молодості, часто є не такою реакцією на специфічні вікові труднощі як такі, ніж проявом відстрочених наслідків ранньої травми. Останні дослідження відкидають уявлення про підлітковий вік як період «невротичного» розвитку.

Деякі особливості емоційних реакцій підлітків кореняться в гормональних і фізіологічних процесах. Характерну для підліткового віку психологічну невірноваженість і різкі зміни його настрою, переходи від збудження до депресії і від депресії до збудження фізіологи пояснюють загальним розладом підліткового віку з віком і ослабленням усіх видів умовного гальмування [36, с. 145].

Однією з основних особливостей емоційних станів підлітків є їхня інтенсивність. Підлітки часто переживають емоції дуже гостро, навіть за дрібних приводів. Це пов'язано з тим, що в підлітковому віці відбувається перебудова нервової системи, яка стає більш чутливою до зовнішніх впливів.

Іншою особливістю емоційних станів підлітків є їхня нестійкість. Емоції підлітків можуть змінюватися дуже швидко, іноді без видимих причин. Це пов'язано з тим, що підлітки ще не вміють контролювати свої емоції, а також з тим, що вони переживають багато суперечливих почуттів.

У підлітків також часто спостерігається несумірність емоційних реакцій. Наприклад, підліток може дуже сильно переживати через дрібну сварку з другом, але не реагувати на серйозні проблеми. Це пов'язано з тим, що підлітки ще не вміють правильно оцінювати ситуацію і свої емоції.

Серед найбільш поширених емоційних станів підлітків можна виділити наступні:

1. Тривожність. Тривожність – це відчуття неспокою, занепокоєння, страху. Тривожність підлітків часто пов'язана з їхніми внутрішніми переживаннями, наприклад, з непевністю в собі, страхом перед майбутнім, непевненістю в своїх відносинах з однолітками.

2. Гнів. Гнів – це емоція, яка викликається відчуттям несправедливості, обурення, розчарування. Гнів підлітків часто пов'язаний з їхніми конфліктами з батьками, вчителями, однолітками.

3. Депресія. Депресія – це стан пригніченості, смутку, відсутності інтересу до життя. Депресія підлітків може бути викликана різними факторами, наприклад, проблемами в сім'ї, школі, з однолітками, а також особистісними особливостями підлітка [40, с. 150].

Емоційні стани підлітків мають важливий вплив на їхнє життя. Вони можуть призводити до порушення навчальної діяльності, проблем у відносинах з однолітками та батьками, а також до розвитку різних психологічних проблем.

Юнацький вік – це період самозростання, період самовираження та вміння зберігати індивідуальність, у цей час вже є привід подолати страх втратити себе в груповій діяльності та інтимних стосунках. Міжособистісні стосунки в юнаків відіграють важливу роль, хоча вони мають дві протилежні тенденції: з одного боку, розширення сфери (збільшення кількості контактів, розширення меж спілкування), а з іншого боку, посилення індивідуалізації та відокремлення.

Характерною рисою стосунків є посилення потреби в тому, щоб дружба стала більш стабільною та глибшою. Юнацька дружба унікальна і займає унікальне місце серед інших відносин. Вимоги до дружби стають дедалі вищими, а її стандарти – складнішими. Для цього віку властиво ідеалізувати друзів і дружбу. У зв'язку з цим, незважаючи на розширення кола контактів, кількість друзів у юнацькому віці значно зменшується порівняно з підлітковим [43, с. 24].

Молоді люди продовжують відкривати свою власну ефемерну та невловиму природу через постійні роздуми, подібно до підліткового віку. Він був ще чуйною людиною – саркастичний погляд, правильні слова іншої людини разом могли обеззброїти юнака і зруйнувати самовладання, як це часто бувало.

Індивідуальні емоційні стани та міжособистісні стосунки юнаків взаємопов'язані і мають спільну психологічну характеристику: співвідношення інтенсивності емоційних проявів, що належать до емоційної сфери особистості, до рівня міжособистісного спілкування. Рівень міжособистісних стосунків у юнаків залежить від адекватності емоцій, емоційної згуртованості та ступеня розвитку міжособистісних стосунків. Існує зв'язок між особистісною спрямованістю юнака і міжособистісними стосунками, що виражається у впливі особистісних спрямованих характеристик на формування різноманітних міжособистісних відносин.

Завдяки особливості емоційного поля юнаки можуть оцінювати оточуючих людей і встановлювати стосунки з певним змістом, отриманим протягом певного часу. Таким чином, повинен існувати зв'язок між особистісно-емоційними характеристиками юнаків чоловічої статі та міжособистісними стосунками. Чим емоційно врівноваженіша людина, тим легше їй налагодити зв'язок з оточуючими [43, с. 25].

Юнацький вік є періодом інтенсивного розвитку особистості, який характеризується значними змінами в усіх сферах життєдіяльності. Ці зміни супроводжуються бурхливими емоційними переживаннями, які є своєрідною реакцією на нові вимоги, які пред'являє життя до юнаків.

Основні особливості емоційних станів в юнацькому віці:



1. Підвишена емоційна збудливість. Юнаки схильні до різких змін настрою, їх емоції часто перебільшені, а емоційні реакції – неадекватні. Це пов'язано з незавершеністю розвитку нервової системи, яка ще не здатна адекватно регулювати емоційні процеси.

2. Актуальність проблем самоствердження та самоідентифікації. Юнаки активно шукають своє місце в житті, формують власні цінності та орієнтири. Цей процес супроводжується численними конфліктами та розчаруваннями, які можуть призвести до негативних емоційних станів, таких як тривога, страх, депресія.

3. Зростання ролі емоцій у житті юнаків. У цьому віці емоції стають більш важливими, ніж у попередньому періоді. Юнаки починають усвідомлювати значення своїх емоцій, вони намагаються їх контролювати та керувати ними [52, с. 9].

Найбільш поширені емоційні стани в юнацькому віці:

1. Радість. Радість є однією з найприємніших емоцій, вона пов'язана з позитивними переживаннями та відчуттям задоволення. Радість може бути викликана різними факторами, такими як успіх у навчанні, досягнення особистих цілей, спілкування з друзями та близькими.

2. Смуток. Сум – це негативна емоція, яка пов'язана з відчуттям печалі, туги та розчарування. Сум може бути викликаний різними факторами, такими як невдачі, втрата близьких людей, конфлікти з оточуючими.

3. Злість. Злість – це також негативна емоція, яка пов'язана з відчуттям гніву, обурення та агресії. Злість може бути викликана різними факторами, такими як несправедливість, образи, перешкоди на шляху до досягнення цілей.

4. Відчуття страху. Страх – це природна емоція, яка є реакцією на реальну або потенційну небезпеку. Страх може бути викликаний різними факторами, такими як хвороба, втрата близьких людей, публічні виступи.

5. Любов. Любов – це позитивна емоція, яка пов'язана з відчуттям ніжності, прихильності та турботи про іншу людину. Любов може бути

викликана різними факторами, такими як зовнішність, характер, інтелект, цінності та інтереси іншої людини [52, с. 10].

Емоційні стани відіграють важливу роль у житті юнаків, вони впливають на їхню поведінку, спілкування з оточуючими та успішність у навчанні та роботі.

З одного боку, емоційні переживання можуть призводити до негативних наслідків, таких як зниження самооцінки, апатія, депресія. З іншого боку, емоції можуть бути джерелом творчості, ініціативи та активності.

Тому важливо, щоб юнаки навчилися правильно розуміти та регулювати свої емоції. Це допоможе їм уникнути негативних наслідків і використовувати емоції на благо себе та інших.

Отже, емоційна сфера молодших школярів характеризується наступними особливостями: розширення діапазону переживань; поява складних емоцій: діти молодшого шкільного віку починають відчувати складні емоції, такі як заздрість, ревності, провину, сором; розвиток здатності розуміти та регулювати свої емоції: діти молодшого шкільного віку починають краще розуміти свої емоції та причини їх виникнення. Серед найбільш поширених емоційних станів підлітків можна виділити тривожність, гнів і депресію. Ці емоційні стани можуть призводити до порушення навчальної діяльності, проблем у відносинах з однолітками та батьками, а також до розвитку різних психологічних проблем. Емоційні стани в юнацькому віці є складним і багатогранним феноменом, який визначається рядом факторів, включаючи фізіологічні, психологічні та соціальні. Найбільш поширені емоційні стани в юнацькому віці – це радість, сум, злість, страх і любов. Ці емоції можуть бути викликані різними факторами, як позитивними, так і негативними. Емоційні стани відіграють важливу роль у житті юнаків, вони впливають на їхню поведінку, спілкування з оточуючими та успішність у навчанні та роботі.

## Висновки до розділу 1

Отже, охарактеризувавши теоретичні засади дослідження емоційних станів особистості, можна зробити наступні висновки:

Емоційний стан – це психологічний стан, який виникає протягом життя суб'єкта, не лише визначає рівень інформаційно-енергетичного обміну, а й визначає спрямованість поведінки. Емоційні стани класифікуються на різні типи залежно від емоційної модальності, яка їх викликає.

У молодшому шкільному віці емоційна сфера дитини продовжує розвиватися. Діти стають більш здатними розуміти та розрізняти емоції, як свої власні, так і емоції інших людей. У підлітковому віці емоції дітей стають більш складними та неоднозначними. Вони можуть відчувати одночасно кілька емоцій, які можуть бути протилежними або суперечливими. У юнацькому віці емоційна сфера людини продовжує розвиватися. Юнаки стають більш здатними контролювати свої емоції, вони стають більш урівноваженими та стриманими. У цьому віці юнаки починають формувати свої власні цінності та переконання.

Емоційна сфера молодших школярів характеризується наступними особливостями: розширення діапазону переживань; поява складних емоцій: діти молодшого шкільного віку починають відчувати складні емоції, такі як заздрість, ревності, провини, сором; розвиток здатності розуміти та регулювати свої емоції: діти молодшого шкільного віку починають краще розуміти свої емоції та причини їх виникнення. Серед найбільш поширених емоційних станів підлітків можна виділити тривожність, гнів і депресію. Ці емоційні стани можуть призводити до порушення навчальної діяльності, проблем у відносинах з однолітками та батьками, а також до розвитку різних психологічних проблем. Емоційні стани в юнацькому віці є складним і багатогранним феноменом, який визначається рядом факторів, включаючи фізіологічні, психологічні та соціальні. Найбільш поширені емоційні стани в юнацькому віці – це радість, сум, злість, страх і любов.

## **РОЗДІЛ II. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ, ПІДЛІТКІВ ТА ЮНАКІВ**

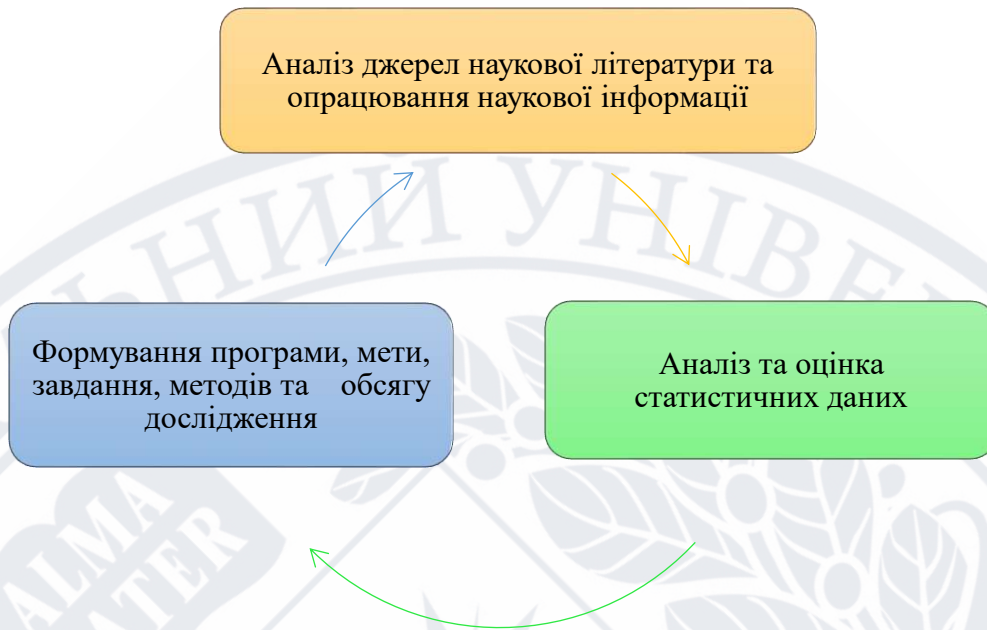
### **2.1. Організація, етапи та методи дослідження емоційних станів у молодших школярів, підлітків та юнаків**

Емпіричне дослідження емоційних станів молодших школярів, підлітків та юнаків було проведене у ліцеї с. Обухів Мурованокуріловецької селищної ради Могилів - Подільського району Вінницької області де було виявлено найбільш виражені показники рівні розвитку емоційних станів молодших школярів, підлітків та юнаків. Здійснено аналіз рівнів прояву емоційних станів молодших школярів, підлітків та юнаків.

Метою дослідження є емпіричне дослідження емоційних станів молодших школярів, підлітків та юнаків. Для виконання мети емпіричного дослідження були поставлені такі завдання:

- охарактеризувати етапи та методи дослідження;
- проаналізувати результати емпіричного дослідження емоційних станів молодших школярів, підлітків та юнаків;
- на основі отриманих даних розробити тренінгову програму для корекції емоційних станів молодших школярів, підлітків та юнаків.

Для досягнення мети наукового дослідження і вирішення поставлених завдань, було розроблену програму досліджень, яка дає можливість на одержання повної та чіткої інформації для кожного з поставлених завдань та поетапного їх вирішення (рис. 2.1)



*Рис. 2.1. Етапи дослідження*

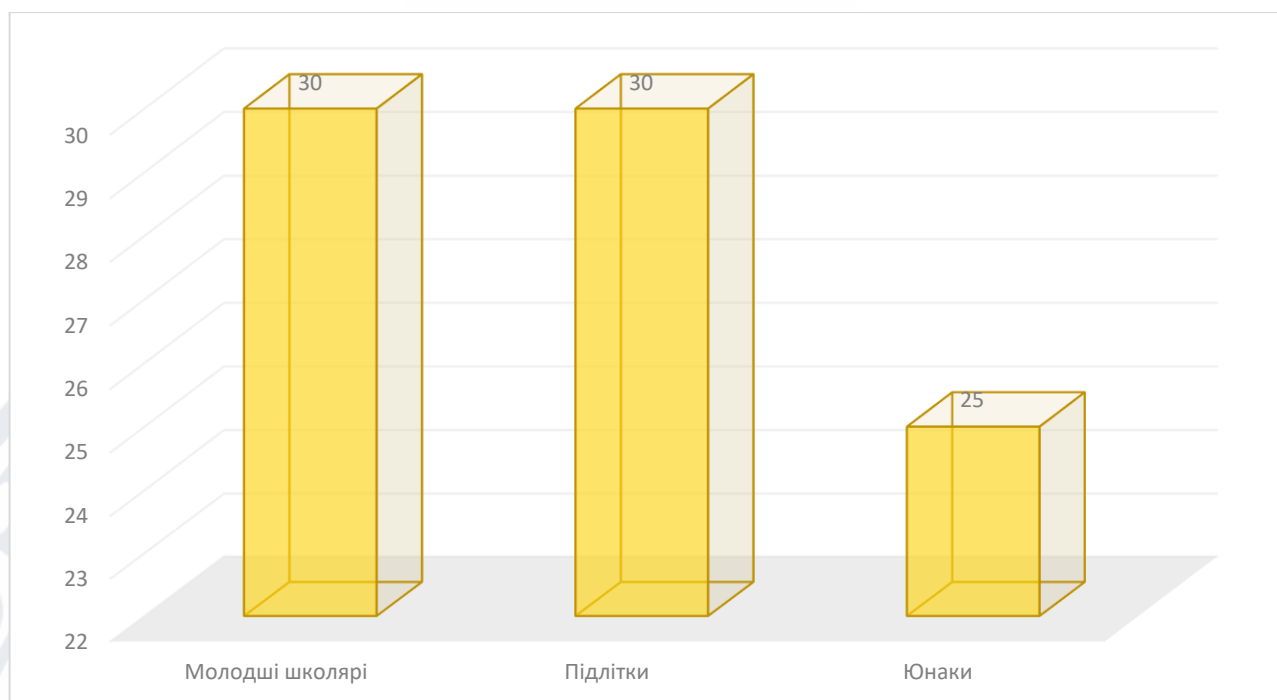
Дослідження складалося з 3 етапів, кожний з яких, вміщував перелік завдань, об'єктів вивчення, одиниць спостереження, методів дослідження, які притаманні кожному етапу.

На першому етапі було проведено аналіз проблеми, що досліджується, який включає огляд наявних вітчизняних та світових джерел наукової інформації, збір та накопичення первинного дослідницького матеріалу; обґрунтовано актуальність; встановлено мету, завдання, об'єкт, предмет, виокремлено гіпотезу дослідження; систематизовано базові поняття.

На другому етапі розроблено науково-методологічний інструментарій проведення дослідження. Підібрані відповідні методики для діагностики емоційних станів молодших школярів, підлітків та юнаків.

На третьому етапі було опрацьовані результати дослідження, зведено в єдиний дослідний матеріал та сформовані висновки.

Емпіричне дослідження було проведено серед молодших школярів, підлітків та юнаків. Загальна кількість респондентів – 85 учнів віком від 6 до 18 років, з яких молодші школярі – 30 осіб, підлітки – 30 осіб та юнаки – 25 осіб.



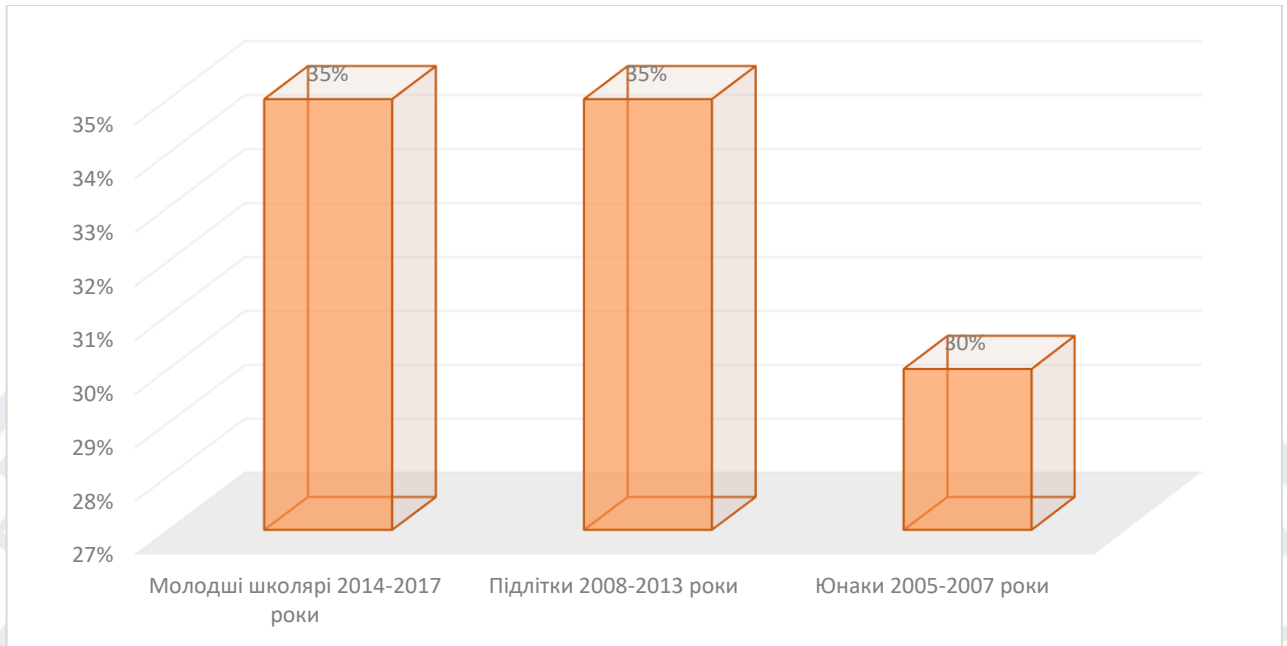
*Рис. 2.2. Структура респондентів дослідження*

Структуру респондентів залежно від року народження представлено у таблиці 2.1. та на рис. 2.3.

*Таблиця 2.1.*

**Структура анкетованих учнів залежно від року народження**

| Рік народження                 | Всього         |     |
|--------------------------------|----------------|-----|
|                                | Кількість осіб | У % |
| Молодші школярі 2014-2017 роки | 30             | 35% |
| Підлітки 2008-2013 роки        | 30             | 35% |
| Юнаки 2005-2007 роки           | 25             | 30% |



*Рис. 2.3. Структура анкетованих учнів залежно від року народження*

Серед опитаних 85-ти респодентів 2014-2017 роки народження (35%) від загальної кількості досліджуваних, 2008-2013 роки народження – 30 осіб (35%), 2005-2007 роки народження – 25 респодентів (30%).

Організуючи зміст емпіричного дослідження, слід зазначити, що для емпіричного дослідження рівні розвитку емоційних станів підлітків та юнаків були підібрані такі психологічні та діагностичні методики:

1) *Авторська анкета на дослідження здатності розуміти та виражати емоції.* Має спрямування на вивчення здатностей розуміти та виражати емоції у різних ситуаціях. Анкета складається з 8 запитань. В анкеті 4 запитання дозволяють виявляти труднощі переживання емоцій, а решта 5 - оцінити здатність виражати емоції.

2) *Опитувальник Холла на загальний рівень EI.* Н.Холл, запропонував цю методику з метою виявлення основної можливості розуміння своїх внутрішніх переживань, які можуть бути відтворені в емоційній сфері, а також розпізнавання своєї здатності керувати своїми та чужими емоціями на основі виробництва. відповідне рішення. Цей метод спрямований на визначення рівня розвитку емоційної сфери особистості і базується на загальнотеоретичних уявленнях про емоційний інтелект. Тест емоційного інтелекту Н. Холла,

складається з 30 тверджень і містить 5 шкал: Емоційна обізнаність, Емоційне управління, Самомотивація, Емпатія та Розпізнавання емоцій інших.

3) *Тест «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк).* Тест «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенка) дозволяє оцінити деякі неадаптивні стани (тривога, фрустрація, агресія) і властивості особистості (тривожність, фрустрація, агресивність і ригідність), які можуть негативно впливати на процес соціалізації жінок, спілкування і в результаті на формування самооцінки, тому потребують діагностики з метою їх своєчасної корекції.

Відповідно до цього підходу тривожність є індивідуально-психологічним атрибутом, який характеризується схильністю людини часто та інтенсивно переживати тривожні стани з низьким порогом їх виникнення. Тривога тут – це переживання емоційного дискомфорту, пов'язане з передчуттям біди, що віщує небезпеку. Депресія визначається як психологічний стан, що виникає внаслідок неможливості задовольнити потреби чи бажання. Під агресією розуміється неспровокована ворожість людини по відношенню до інших і навколишнього світу, а не викликана об'єктивними обставинами. Жорсткість означає складність зміни діяльності основного проекту (до повної його безсилості) в умовах, які об'єктивно вимагають реорганізації.

Методика складається з 40 тверджень. Респондентів просили уважно прочитати описи різних психологічних станів. Якщо цей опис відповідає його ситуації (що часто буває), то йому буде оцінено 2. Якщо це трапляється час від часу, поставте, будь ласка, один. Якщо це не відповідає ситуації респондента, буде присвоєно 0 балів. Кожен набір питань оцінюється за 4 шкалами: тривога, депресія, агресія та ригідність. Результати інтерпретуються відповідно до напрямку, і оцінюється рівень експресії кожного стану. Сума балів від 0 до 7 відповідає низькому рівню, від 8 до 14 відповідає середньому рівню, а від 15 до 20 відповідає високому рівню.

Для емпіричного дослідження рівні розвитку емоційних станів молодших школярів були підібрані такі психологічні та діагностичні методики:



1. *Методика вивчення особливостей сприйняття та самооцінки і розуміння дошкільнятами інших людей їх емоційного стану (А. М. Щетиніна).*

Мета: Розкрити особливості самосвідомості та самооцінки дітей 6-9 років, а також розуміння ними емоційних станів зображених людей радості, смутку, гніву, страху, здивування тощо в різних умовах. Сприйняття: розпізнавання емоційних станів, переданих лише мімікою; розпізнавання емоційних станів, переданих мімікою та жестами. (У деяких випадках як додаткову інформацію також включено середовище, в якому зображені герої.) Матеріали: Малюнки, на яких зображені персонажі (дорослі та діти) у різних емоційних станах.

2. *Методика «Оціночна шкала емоційних проявів дитини» (авт. Й. Шванцара).* З метою вивчення індивідуальних особливостей емоційної експресії, міжособистісного спілкування та самооцінки учнів молодших класів нами була прийнята методика «Оціночна шкала емоційних проявів дитини». Дану анкету заповнювали вчителі для визначення інтенсивності емоційних проявів у дітей молодшого шкільного віку.

3. *Методика «Характеристика емоційності» Є. П. Ільїна.* Для вивчення особливостей розвитку регуляції емоцій у учнів нами було використано метод «емоційних характеристик» для виявлення динамічних особливостей емоцій. Діагностика проводилась у розмовній формі для учнів 1 курсу та у форматі малих груп для учнів 2-3 курсу. Методика складається з 32 питань, на які діти відповідають «так» або «ні». Для інтерпретації результатів дослідження були використані наступні показники, зазначені в анкеті: «Емоційна збудливість», «Емоційна інтенсивність», «Емоційна тривалість», «Негативний вплив емоцій на активність та ефективність спілкування».

## **2.2.Результати дослідження емоційних станів молодших школярів, підлітків та юнаків**

Під час дослідження емоційних станів підлітків та юнаків ми встановили наступні групові особливості. Було проведено тестування 55 респондентів за трьома методиками. Спочатку ми використали різноманітні методи для обробки

індивідуальних результатів для кожного респондента, а потім визначили показники групування, які далі інтерпретуються та описані нижче.

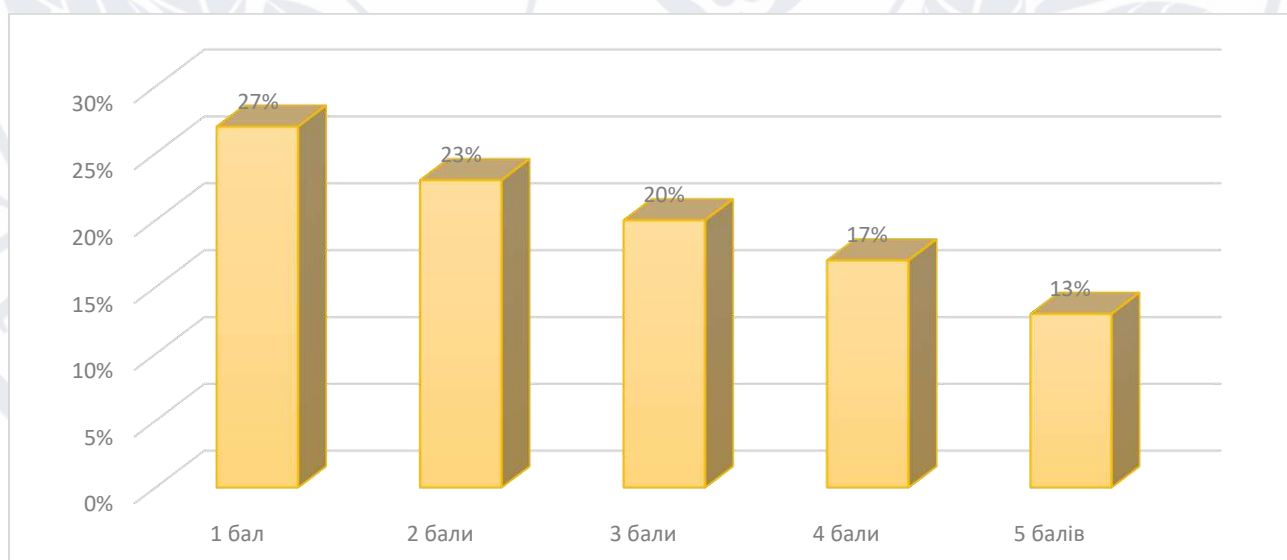
*Авторська анкета на дослідження здатності розуміти та виражати емоції.*

Ми запропонували респондентам оцінити розуміння поняття «Емоційний інтелект» від 1 до 5 балів (питання №3 в анкеті). Із загальної кількості учнів (55 осіб), 13 осіб мають чітке розуміння поняття емоційного інтелекту (їхні оцінки були від 4 до 5), 6 осіб мають загальне уявлення даного поняття, та 25 осіб взагалі не розуміють категорію даного поняття.

*Таблиця 2.1.*

**Бали, які відображають рівень розуміння респондентами поняття  
«емоційного інтелекту»**

| Бали    | Розуміння ЕІ |      |
|---------|--------------|------|
|         | К-сть осіб   | у, % |
| 1 бал   | 13           | 27%  |
| 2 бали  | 12           | 23%  |
| 3 бали  | 10           | 20%  |
| 4 бали  | 8            | 17%  |
| 5 балів | 7            | 13%  |



*Рис. 2.1. Відсоткове співвідношення рівнів розуміння поняття емоційного інтелекту в підлітків та юнаків*

Що стосується труднощів переживання емоційних станів (питання № 4 в анкеті), то ми виявили, що респонденти найменше контролювали себе, коли були в гніві – 47%, найважче відчували сором – 43%, на третьому місці ревності – 37% учнів. Емоційний стан, тривожність найбільше відчували 30% респондентів. Відповідно до самооцінки учнів, вони відчують нижчий рівень емоційних станів, таких як образа, нудьга та смуток.

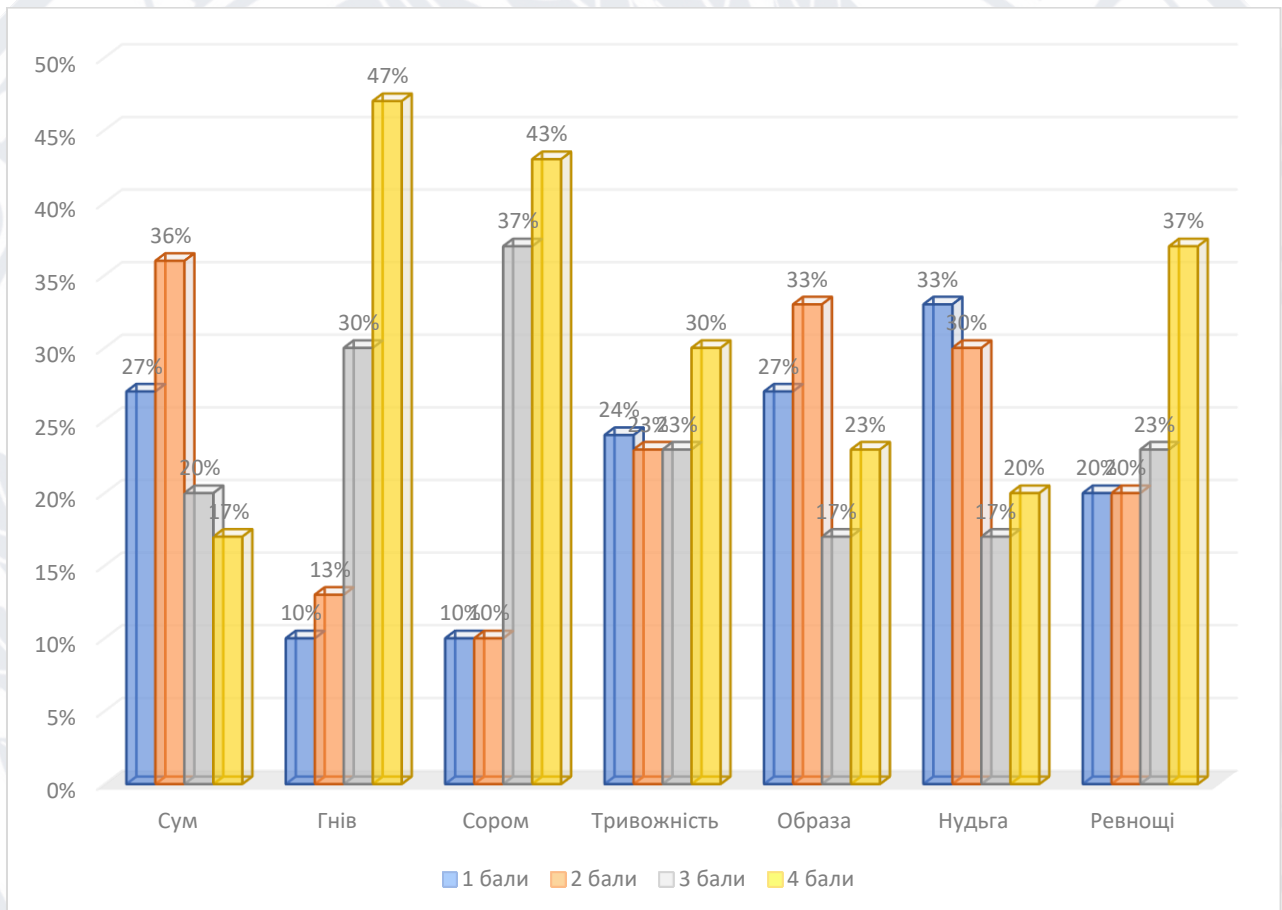


Рис. 2.2. Оцінка переживання емоційних станів в підлітків та юнаків

У питанні №5 розробленої нами анкети респондентам пропонувалося вибрати здібності, які, на їхню думку, є найбільш характерними. Виявляється, серед учнів провідною здатністю є «вміння розпізнавати емоції інших». Крім того, оцінювали їхні здібності: «Вміння впливати на емоційний стан інших» та «Вміння справлятися зі стресом». Це говорить, що в респондентів достатньо сформована емоційна компетентність. Деякі учні оцінили «Вміння розпізнавати свої емоції» – 17% та «Вміння керувати своїми емоціями» – 13%.

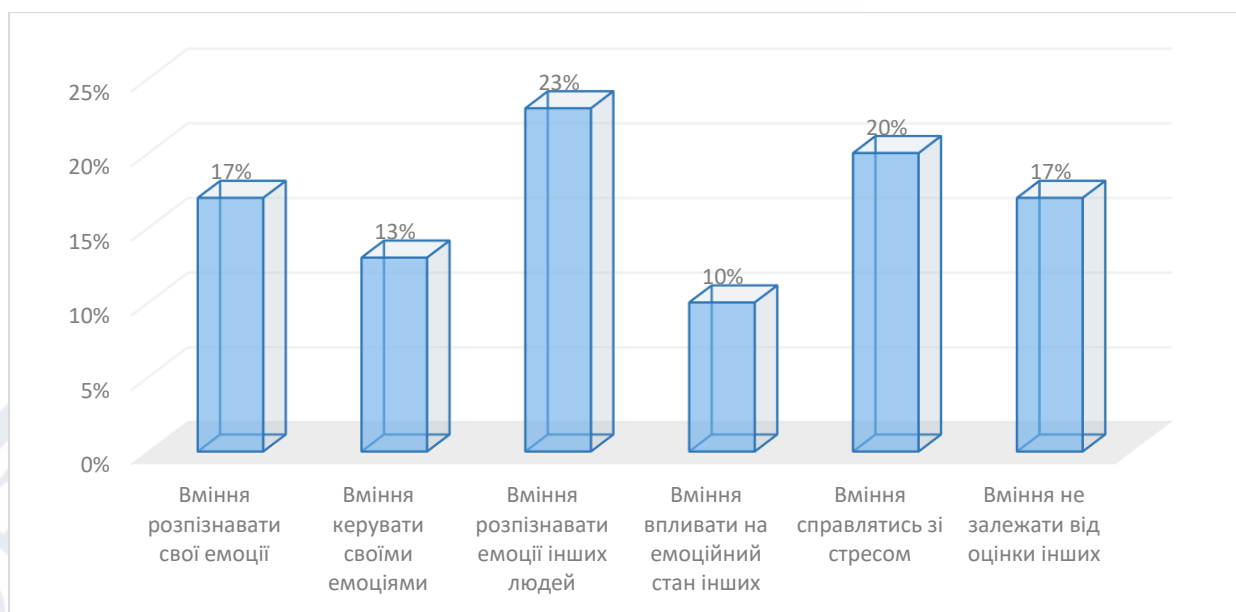


Рис. 2.3. Компетентність респондентів в підлітків та юнаків

Для запитання 6 ми визначили, чи здатні респонденти відчувати провину після прояву агресії та гніву. Виявилось, що 17% респондентів завжди відчують провину після прояву гніву чи агресії. Респонденти, які відсувають провину, але це проходить швидко – 27%. Ніколи не відчують провини – 33% учнів, та частіше так чим ні – 23% учнів.

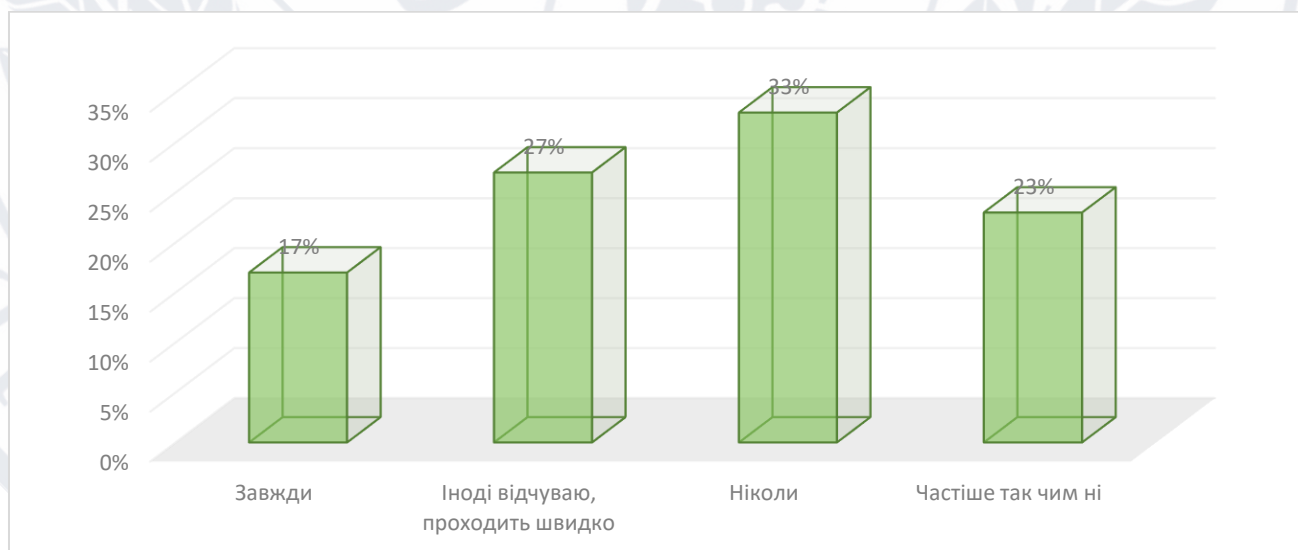
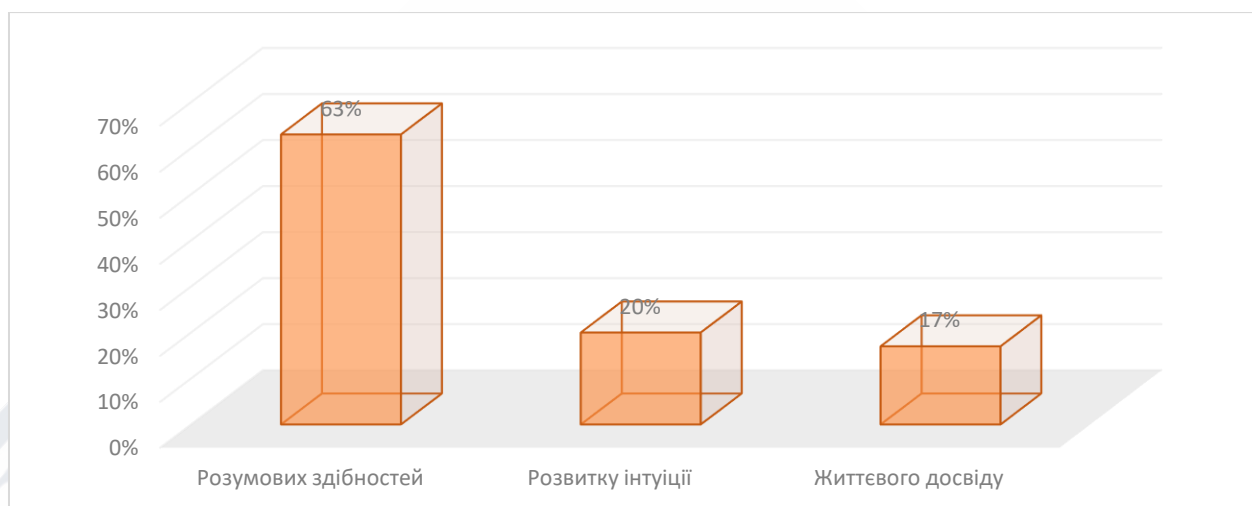


Рис. 2.4. Відчуття провини після прояву гніву та агресії в підлітків та юнаків

Щодо питання 7, від чого найбільше залежить емоційний інтелект людини, 63% респондентів відповіли, що це залежить від психологічних здібностей. Посідає 2 місце за життєвим досвідом і 3 місце за інтуїтивним розвитком.



*Рис. 2.5. Результати відповідей респондентів «Від чого залежить ЕІ людини в більшій мірі?»*

Отже, за результатами опитування в підлітків та юнаків ми виявили, що респонденти недостатньо знають про природу емоційного інтелекту. Після опитування 100% респондентів висловили готовність пройти тренінг з розвитку емоційного інтелекту та корекції своїх емоційних станів.

Ще одним тестом, який визначає рівень розвитку емоційного інтелекту підлітків, є *тест EQ Холла Н.* Отже, з цієї таблиці ми бачимо, що середній рівень розвитку цих якостей має явну перевагу на шкалі управління власними емоціями та управління емоціями інших – по 50%. За шкалою емоційної обізнаності результати були майже порівну розподілені між низьким і помірним рівнями — 34% і 38% відповідно. За параметром самомотивації більше половини респондентів показали нижчий рівень – 53%, а за параметром емпатії, навпаки, перевага досягла вищого рівня – 47%. Більш детально пропонуємо розглянути інформацію на рисунку 2.6.

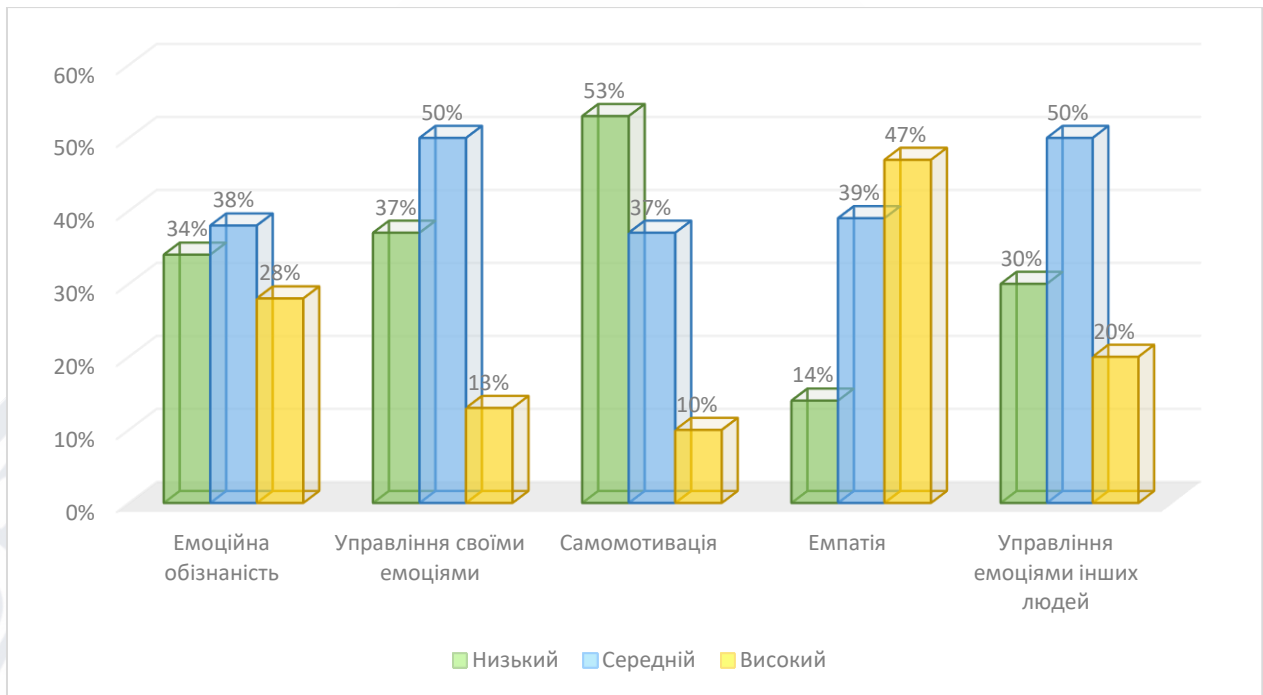


Рис. 2.6. Групові показники за тестом EI, Холла Н., в підлітків

Як видно з рис. 2.6., за шкалою емоційної обізнаності середній і низький рівні були майже рівними — 38 і 34 % відповідно. Це означає, що більшості підлітків бракує розуміння своїх емоцій і їм важко визначити, назвати та пояснити свої емоційні прояви. Підлітки з нижчим рівнем емоційної обізнаності мають великі проблеми зі словником емоцій, ділячи свої переживання на ті, що є продуктивними, і ті, що заважають взаємодії з навколишнім середовищем. 28% підлітків спостерігали вищі рівні, тобто вони добре оцінюють інтенсивність своїх емоцій і навіть можуть визначити свій тип емоцій та їх вплив на поведінку. Крім того, ці респонденти можуть розпізнавати стани, в яких перебувають інші, і інтерпретувати їхній досвід, оскільки їхня емоційна свідомість досягла високого рівня розвитку.

Шкала «управління своїми емоціями» показує, що більше половини підлітків оволоділи цією навичкою в середньому, тобто 50% підлітків мають базові навички контролю прояву негативних емоцій, але не завжди можуть контролювати свої емоції у правильний час. Для 37% підлітків контроль над своїми емоціями виявився слабкою стороною, тобто їм було практично неможливо впоратися з собою і вжити заходів, не піддавшись впливу своїх

емоцій. Ці опитувані повинні працювати над вдосконаленням своїх навичок, щоб мінімізувати вплив внутрішнього досвіду на їхні стосунки з суспільством. Нарешті, ми виявили, що 13% підлітків мали високий рівень управління емоціями, що свідчить про добре розвинений особистий внутрішній інтелект, який міг допомогти цим респондентам вирішити будь-яку проблему за допомогою спокійного, розслабленого емоційного підходу.

За шкалою «самотивації» переважав низький рівень 53%. Їм важко змусити себе ставити цілі і прагнути до них, черпаючи натхнення з внутрішньої мотивації. Для них розуміння своїх справжніх потреб залишається недослідженою територією. Найчастіше таких підлітків мотивують зовнішні фактори – відгуки, похвала клієнтів, визнання друзів тощо. 37% респондентів мали певне уявлення про справжню мету, наприклад «Мені це потрібно, тому що я цього дуже хочу», але навіть це не завжди служило мотивацією для реалізації плану. Але 10% підлітків мають високий рівень самотивації, тому здатні долати перешкоди для досягнення своїх цілей і реалізації життєвих прагнень, не орієнтуючись на зовнішні фактори. Група може зміцнюватися лише завдяки внутрішній похвалі.

Цікаво, що за шкалою «емпатія» найвищий показник знаходиться на високому рівні – 47% підлітків, тобто майже у половини підлітків розвинена здатність розпізнавати емоції інших, навчитися використовувати жести та міміку для оцінки власного емоційного стану та висловлювати співчуття та розуміння іншим. За цією шкалою трохи нижчий середній показник становить 39%, але це все одно хороший результат. Ці підлітки можуть стати хорошими співрозмовниками, надійними друзями та підтримати близьких, коли це необхідно. Просто іноді вони не можуть розпізнати справжні почуття іншого, що заважає їм стовідсотково відчувати іншу людину, тому їх не завжди розуміють правильно. 14% підлітків мають низький рівень, що свідчить про те, що ця група ще не навчилася розуміти досвід інших, загалом їм менше цікаво вислуховувати чужі проблеми, а більше їх хвилює власне життя.

Остаточна шкала «Керування емоціями інших» показала, що більшість підлітків у середньому володіють цією навичкою – 50 %. Тобто в деяких випадках респонденти можуть зрозуміти ситуацію, оцінити емоційний стан коханої людини і відразу почати з нею взаємодію, щоб зменшити або збільшити інтенсивність емоції, але іноді це їм просто не вдається. Швидше за все, це залежить від співрозмовника, події та настрою. Для 30% підлітків ця здатність знаходиться на низькому рівні, їм важко впливати на переживання інших, вони просто відсторонюються або ігнорують спілкування в цій сфері, тому що не знають, як вони це роблять, але 21% підлітків стверджують, що їм легко зрозуміти свого друга і керувати його емоційним проявом, оскільки вони вже на високому рівні оволоділи вмінням керувати емоціями інших людей і постійно вдосконалюються в цьому напрямку.

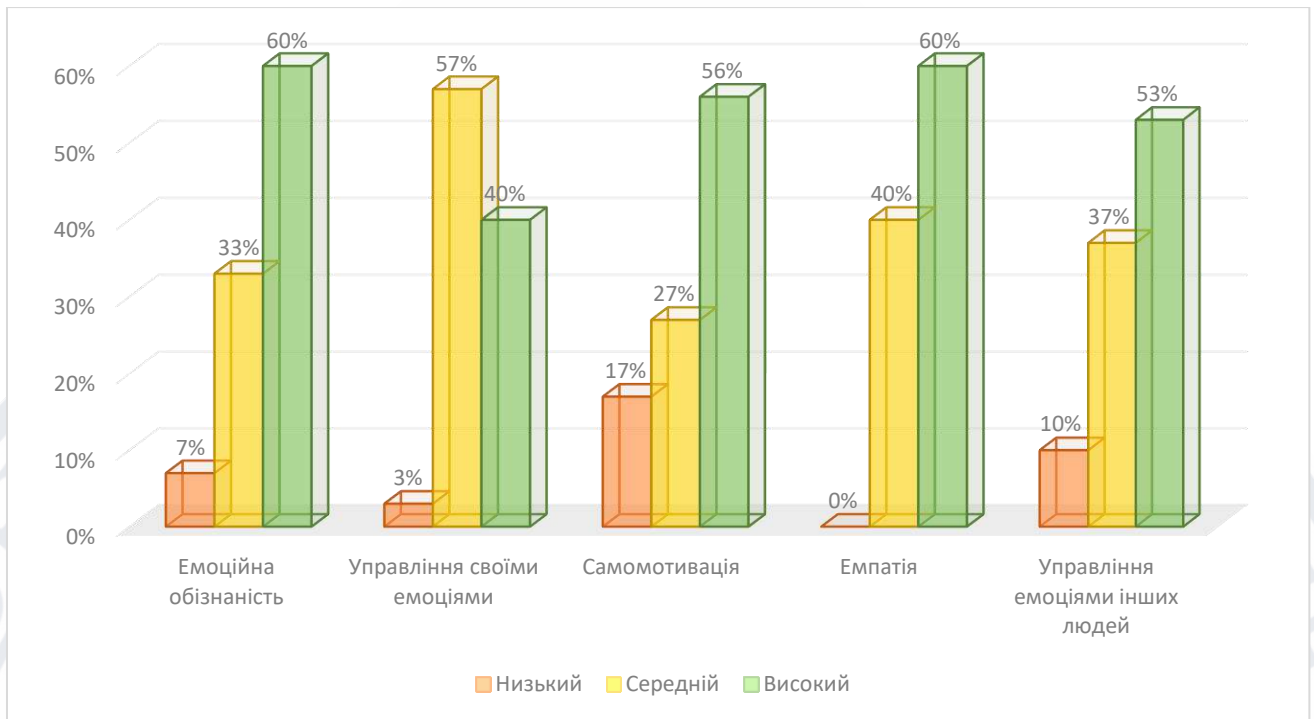
За тестом рівнів розвитку емоційного інтелекту юнаків, ми отримали наступні результати, які наведені в таблиці 2.3.

Таблиця 2.3.

#### Групові показники за тестом емоційного інтелекту у юнаків

| Рівень<br>Шкала                 | Низький | Середній | Високий |
|---------------------------------|---------|----------|---------|
| Емоційна обізнаність            | 7%      | 33%      | 60%     |
| Управління своїми емоціями      | 3%      | 57%      | 40%     |
| Самотивація                     | 17%     | 27%      | 56%     |
| Емпатія                         | 0%      | 40%      | 60%     |
| Управління емоціями інших людей | 10%     | 37%      | 53%     |





*Рис. 2.7. Групові показники за тестом емоційного інтелекту у юнаків*

За шкалою емоційна обізнаність у юнаків переважає високий рівень – 60%. Це означає, юнаки гарно вміють оцінювати інтенсивність своїх емоцій, можуть навіть визначити їхній вид та вплив на свою поведінку. Рівень емоційної обізнаності – 33%. У юнаків, що увійшли до середнього рівня, дещо кращі успіхи в розумінні свого внутрішнього світу та розпізнаванні емоцій, але вони також не до кінця вміють в цьому розбиратися.

Шкала «управління своїми емоціями» демонструє, що високий рівень в юнаків – 40%. Це говорить, що в респондентів гарно розвинений внутрішньо-особистісний інтелект, який допомагає цим учням вирішувати будь які проблемні ситуації за допомогою спокійного і легкого емоційного підходу. Середній рівень – 57%, низький рівень – 3% респондентів. Для юнаків із середнім рівнем варто далі працювати над вдосконаленням своїх умінь, щоб мінімізувати вплив внутрішніх переживань на відносини з соціумом.

За шкалою «самотивація» істотно переважає високий рівень – 56% у порівнянні. Респонденти з високим рівнем здатні йти до своєї мети через перешкоди, втілювати свої бажання в життя, при цьому не звертаючи увагу на зовнішні фактори. Юнаки більше здатні підкріпляти свої сили лише

внутрішньою похвалою. Також ми з'ясували, що юнаки із середніми рівнем становить 27%.

В юнаків шкала «емпатія» – 60%. Практично юнаки як і підлітки здатні до розпізнавання емоцій інших людей, вміють оцінювати їхній емоційний стан по жестах та міміці, а також можуть виражати співчуття та розуміння оточуючим. Середній рівень становить – 37 %, низький – 0%.

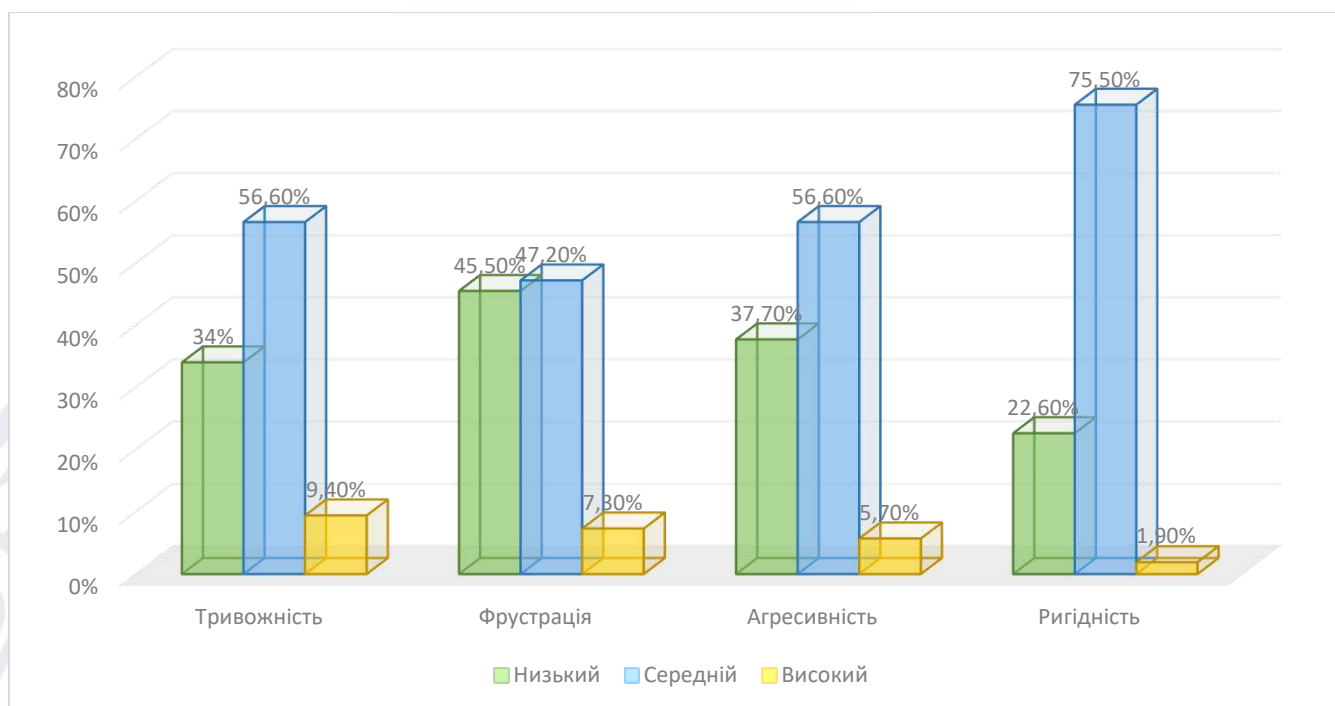
І нарешті, остання шкала «управління емоціями інших» показує, що в юнаків високий рівень становить 27%. Також середній рівень – 56%, та низький рівень – 10%. Із загальної картини, ми бачимо, що юнаки краще вміють управляти емоціями інших людей і продовжують вдосконалюватися в цьому напрямку.

*Тест «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк).* Результати дослідження підлітків «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенка) представлені у табл. 2.4.

*Таблиця 2.4.*

#### **Розподіл підлітків за рівнями прояву психічних станів**

| Психічні стани | Рівні прояву психічних станів, у % |                 |                |
|----------------|------------------------------------|-----------------|----------------|
|                | Низький рівень                     | Середній рівень | Високий рівень |
| Тривожність    | 34,0                               | 56,6            | 9,4            |
| Фрустрація     | 45,5                               | 47,2            | 7,3            |
| Агресивність   | 37,7                               | 56,6            | 5,7            |
| Ригідність     | 22,6                               | 75,5            | 1,9            |



*Рис. 2.8. Розподіл підлітків за рівнями прояву психічних станів*

За результатами досліджень це видно з табл. 2.4., 9,4% підлітків мали високий рівень тривожності, 56,6% – середній рівень, а 34% підлітків, мали низький рівень тривожності. Відповідно до цього для підлітків з високою тривожністю характерна замкнутість, самозвинувачення, недостатня оцінка діяльності оточуючих. Почуття провини може призвести до негативної самооцінки.

Фрустрація була високою характеристикою для 7,3% підлітків із середнім показником 47,2%, тоді як низьким показником для цієї шкали зазвичай є 45,5% підлітків. Високий рівень фрустрації проявляється у вигляді негативних переживань: розчарування, роздратування, тривоги, безнадії. Розчарування підлітків в умовах воєнного стану, часто проявляється насамперед у агресивних реакціях, які можуть бути як зовнішніми, так і внутрішніми.

Високий рівень за шкалою агресивності мали 5,7% опитаних підлітків в умовах воєнного стану, середній – 56,6% підлітків, низький – 37,7% підлітків. Вербальна чи фізична агресія, спонтанні прояви пасивності та ворожості характерні для підлітків.

Це також може проявлятися як схильність до нападу, створення проблем і шкоди людям, тваринам і навколишньому світу. Іноді вона проявляється у формі

владної переваги над іншою людиною чи іншим соціальним об'єктом. Напади на однолітків, можуть негативно вплинути на роботу та навчальну діяльність, особистий розвиток і стосунки з батьками, друзями, родичами та однолітками. Середній рівень агресії більше вербальний, ніж фізичний, причому характерна агресія, зміщена на неживі предмети, а не на людей.

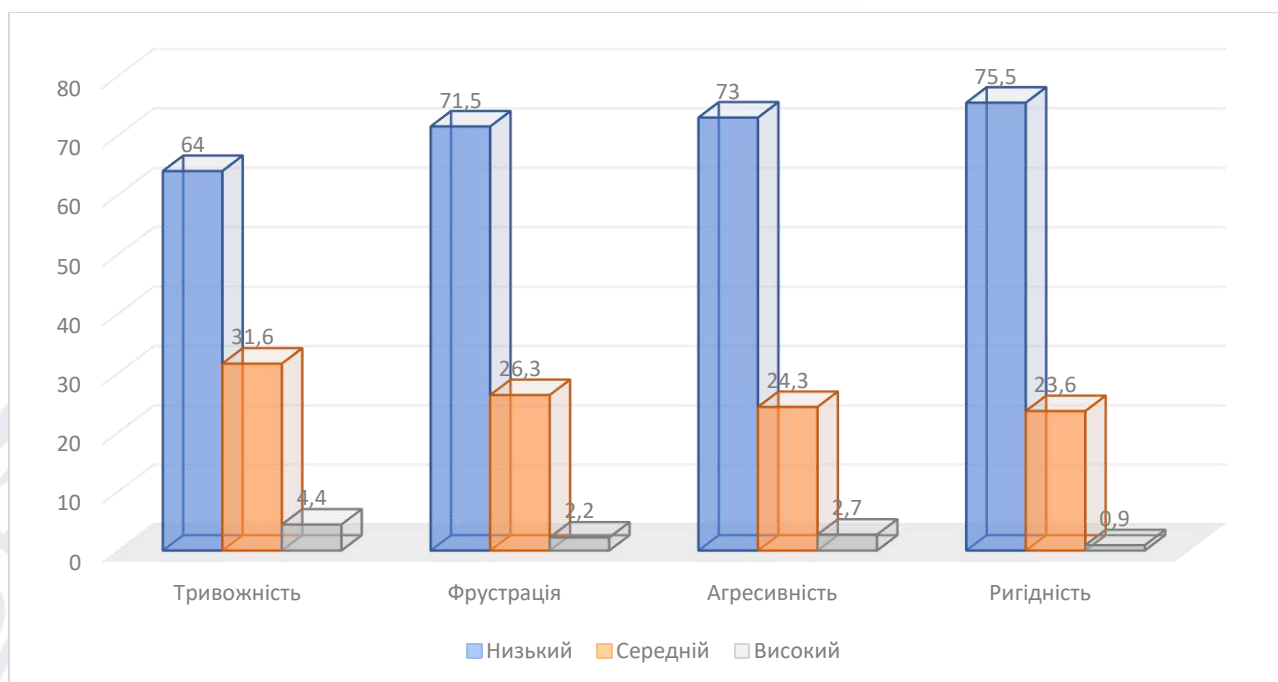
Високий ступінь ригідності мали 1,9% підлітків, середній рівень цього показника шкали – 75,5% підлітків, низький – 22,6% підлітків. Високий рівень ригідності підлітків, проявляється у складності (аж до повної неможливості) змінити програму діяльності основної програми в ситуаціях, які об'єктивно потребують її реорганізації. Сильно виражена ригідність проявляється в незмінності поведінки, переконань, думок, навіть коли вони не відповідають дійсності.

Результати емпіричного дослідження юнаків за методикою «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенка) представлені у табл. 3.5.

Таблиця 3.5.

#### Розподіл юнаків за рівнями прояву психічних станів

| Психічні стани | Рівні прояву психічних станів, у % |                 |                |
|----------------|------------------------------------|-----------------|----------------|
|                | Низький рівень                     | Середній рівень | Високий рівень |
| Тривожність    | 64,0                               | 31,6            | 4,4            |
| Фрустрація     | 71,5                               | 26,3            | 2,2            |
| Агресивність   | 73,0                               | 24,3            | 2,7            |
| Ригідність     | 75,5                               | 23,6            | 0,9            |



*Рис. 3.9. Розподіл юнаків за рівнями прояву психічних станів*

Як видно з табл. 3.9., 4,4% юнаків мають високий рівень тривожності, 31,6% опитаних мають середній рівень і у 64% юнаків було виявлено низький рівень тривожності.

За шкалою «Фрустрація» характерна на високому рівні для 2,2% опитуваних, на середньому рівні для 47,2%, при цьому низькі показники за цією шкалою властиві для 26,3% досліджуваних. Юнаки, де фрустрація значно низька, що говорить про низький рівень агресивності. 2,7% опитуваних юнаків мають високі показники за шкалою агресивності, у 24,3% респондентів спостерігається середній рівень, та у 73,0% досліджуваних констатовано низький рівень агресивності.

За шкалою «Ригідність», ми бачимо, що для 0,9% респондентів властивий високий рівень ригідності, у 23,6% показники за цією шкалою мають середній рівень, а у 75,5% юнаків спостерігається низький рівень ригідності. Як бачимо, рівень прояву ригідності в юнаків значно нижчий ніж в підлітків.

### 2.3. Аналіз результатів дослідження емоційних станів молодших школярів

Провівши дослідження психологічних особливостей самосвідомості та самооцінки в плані розуміння себе та інших дітьми молодшого шкільного віку за методиками А.І. Захарової та А.М. Щетиніної.

Результати, отримані за розробленою інструкцією, після попередньої обробки заносять у зведені таблиці, результати переносять у таблиці та виражають у відповідних значеннях (бали - %) для подальшої інтерпретації та побудови графіків. Аналіз отриманих даних щодо рівня самосвідомості та самооцінки дітей молодшого шкільного віку наведено на рис. 2.10.

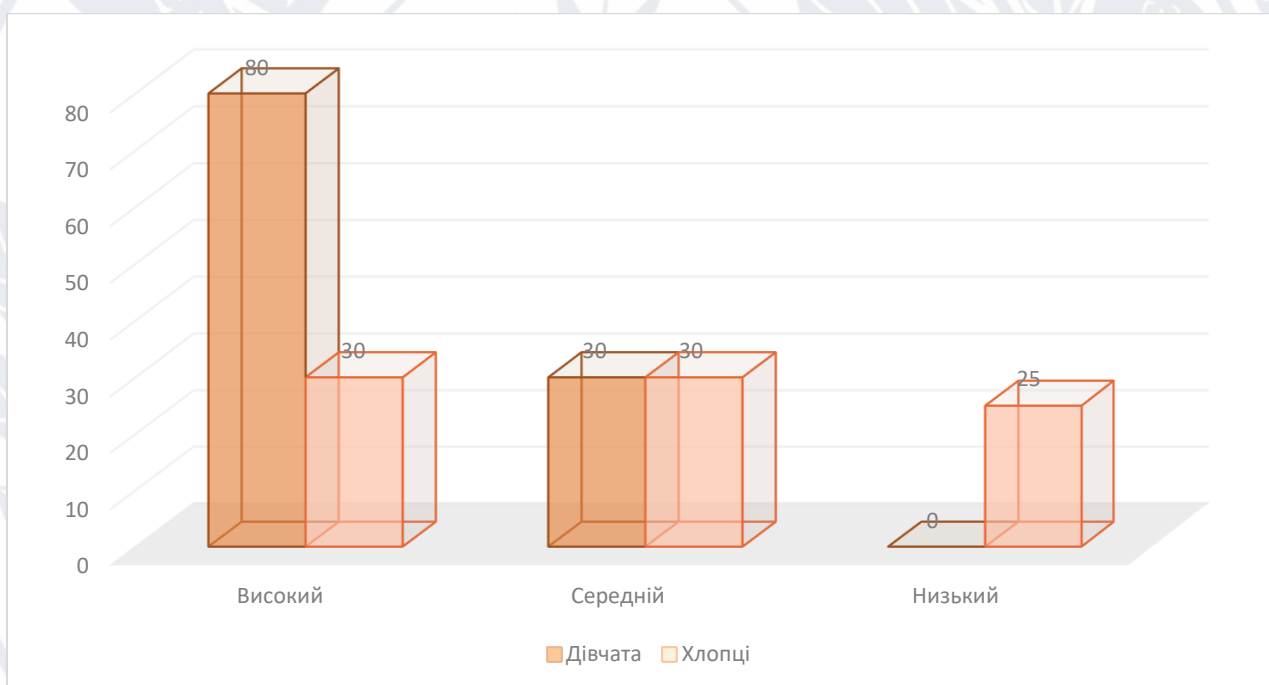


Рис. 2.10. Рівень самооцінки і самосвідомості дітей молодшого шкільного віку

Аналізуючи результати, отримані на рис. 2.10., щодо рівня самооцінки та самосвідомості учнів можна зробити висновок, що 80% дівчат мають зазначені показники на високому рівні – а це майже всі дівчата – що свідчить про сформовані уявлення дівчат про себе, яку вони оцінюють повноцінно і правильно Сама, при нормальному рівні самооцінки дитина позитивно оцінює всі сторони свого «Я» з власної точки зору та з точки зору інших, що безпосередньо ілюструє

її правильний розвиток. Але серед хлопців цей показник вищий і становить 30 відсотків. Загалом, визначений показник для всієї групи становить 55%.

Середній рівень самооцінки та самосвідомості дітей був у межах 30% від середнього по групі, і не було особливих відмінностей між хлопчиками та дівчатками, що свідчить про те, що велика частина сприйняття «мене» дітьми сприймається в позитивному світлі. Образ, у якому тільки певні якості людини вважаються поганими (або інші вважають їх поганими).

Аналізуючи низький рівень самооцінки та самосвідомості, можна відзначити ту особливість, що це помітили лише 40% хлопців, і вираженість цього рівня дуже чітка – це свідчить про те, що дитина більше говорить про себе в негативному ключі – емоційний тонус, самооцінка не дуже висока або це також означає, що дорослі низько оцінюють її якості. У цьому випадку можна зробити висновок, що тенденція розвитку хлопців цієї групи є негативною (особливу увагу слід звернути на вихователів, оскільки вони залучають обидві статі, провести відповідні дослідження методів спілкування та виховних прийомів, а також вивчити гендерні особливості).

Аналіз результатів щодо рівня розуміння свого «Я» дітьми молодшого шкільного віку подано на рис. 2.11.

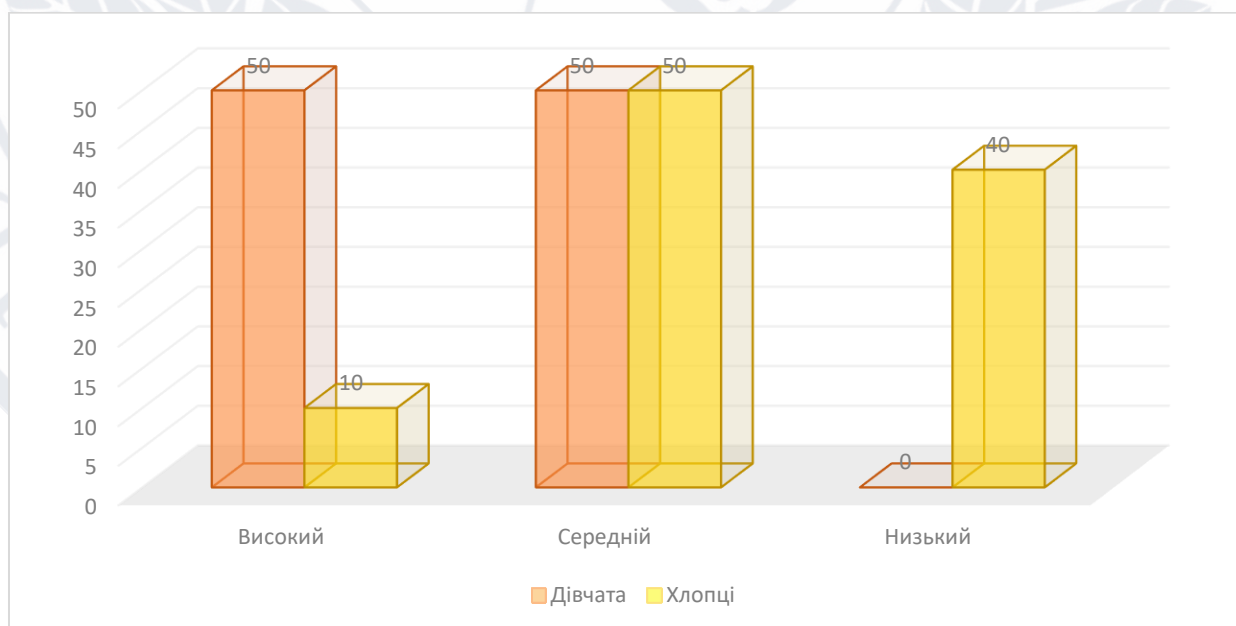


Рис. 2.11. Рівень розуміння свого образу «Я» дітьми молодшого шкільного віку

Проаналізуйте результати, отримані на рис. 2.11., наскільки учні розуміють свій образ «Я», можна зробити висновок, що половина з 50% дівчат помічають високі рівні вищевказаних показників – це означає, що для дівчат і 10% хлопців в середньому 30% група. Діти називають і аргументують певні якості свого «Я» самостійно або роблять це без допомоги дорослих. Їхні аргументи мають детальний і пояснювальний характер.

Що стосується середнього рівня розуміння учнями «Я», то тут зазначається, що 50% дівчат і хлопців мають однаковий рівень за цим показником – це свідчить про те, що діти називають власні якості за допомогою дорослих, але тільки заперечують їхні особисті оцінки. Характер аргументів конкретно-ситуативний.

Аналізуючи низький рівень дитячого саморозуміння, можна помітити своєрідний феномен, тобто лише 40% хлопців мають таку ситуацію, і такий рівень успішності досить очевидний – це свідчить про рівень саморозуміння та саморозвитку дитини. Імідж проявляється в тому, що навіть за допомогою дорослого він перераховує лише одну якість різних сторін свого «Я», не пояснюючи його, або аргументація повторює суть оцінки («Добре, бо це добре»).

Порівняння рівня самооцінки та самосвідомості та рівня розуміння свого «Я» дітей молодшого шкільного віку подано на рис. 2.12.

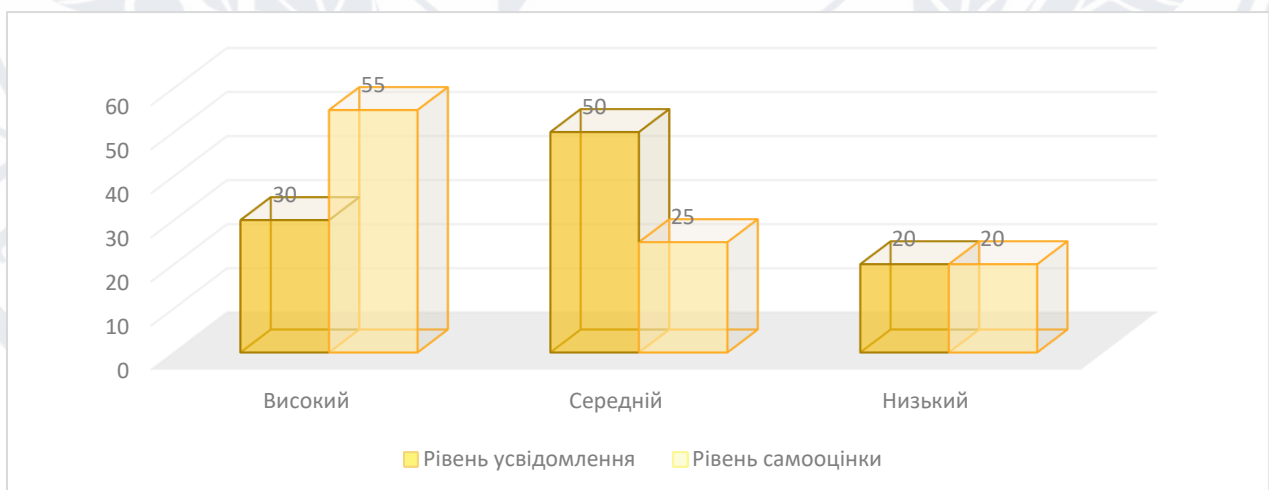


Рис. 2.12. Порівняння рівня самооцінки і самосвідомості та рівня розуміння свого «Я» дітей молодшого шкільного віку



Аналізуючи результати, отримані на рис. 2.12, порівнюючи рівні самооцінки та самосвідомості, а також рівень розуміння (усвідомлення) «Я», можна виявити, що 55% дітей дуже добре знають себе – у них розвинена самосвідомість і розуміння «Я», але самооцінка дітей на цьому рівні (високому) становить 30%. Судячи із середнього рівня цих двох показників, тут домінує рівень самооцінки та самосвідомості учнів, і важливіше розуміти себе та «Я». Показник становить лише 25% як було сказано вище, 20% дітей мають низький рівень обох методів – це хлопці.

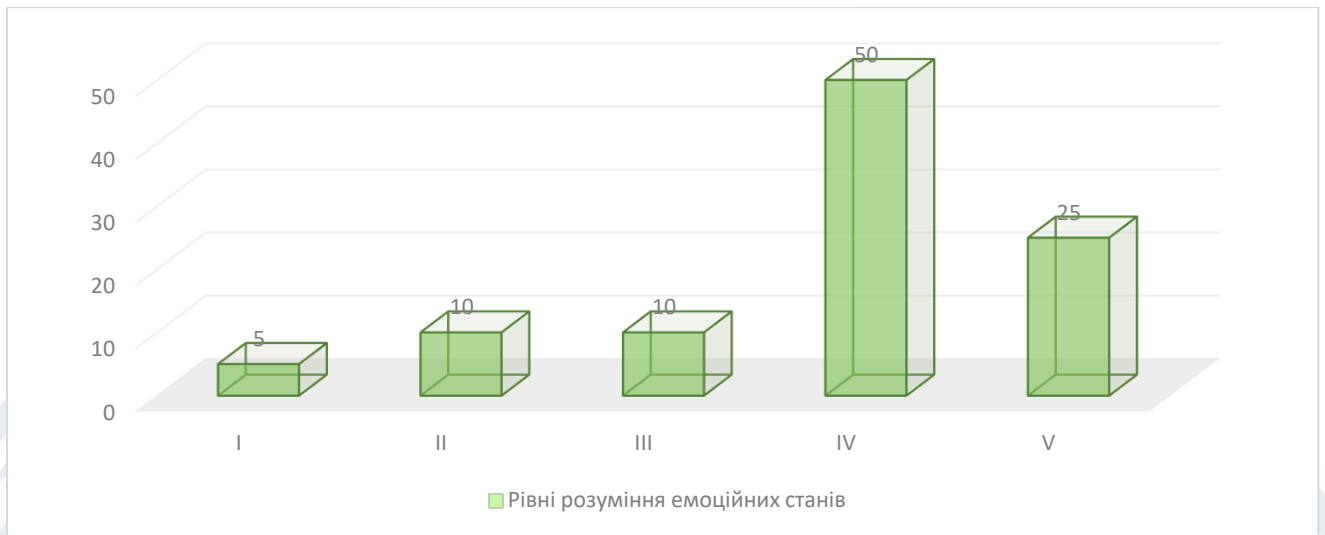
Отримані результати проаналізовано за методикою дослідження особливостей самооцінки та самосвідомості дітей молодшого шкільного віку та розуміння учнями емоційних станів оточуючих.

Вивчено особливості сприйняття та розуміння учнями емоційних станів оточуючих та отримано результати на основі розроблених інструкцій. Як було сказано на початку, результати після попередньої обробки заносяться в зведену таблицю, переносяться в таблицю 2.6 і виражаються у відповідних значеннях (бали – %) для полегшення подальшої інтерпретації та побудови діаграм.

Таблиця 2.6.

**Рівні самооцінки та самосвідомості розуміння емоційних станів молодших школярів**

| Рівні розуміння | Відсоток |        |                    |
|-----------------|----------|--------|--------------------|
|                 | Дівчата  | Хлопці | Загальна кількість |
| I               | 0%       | 5%     | 5%                 |
| II              | 0%       | 20%    | 20%                |
| III             | 5%       | 5%     | 10%                |
| IV              | 30%      | 20%    | 50%                |
| V               | 12%      | 13%    | 25%                |

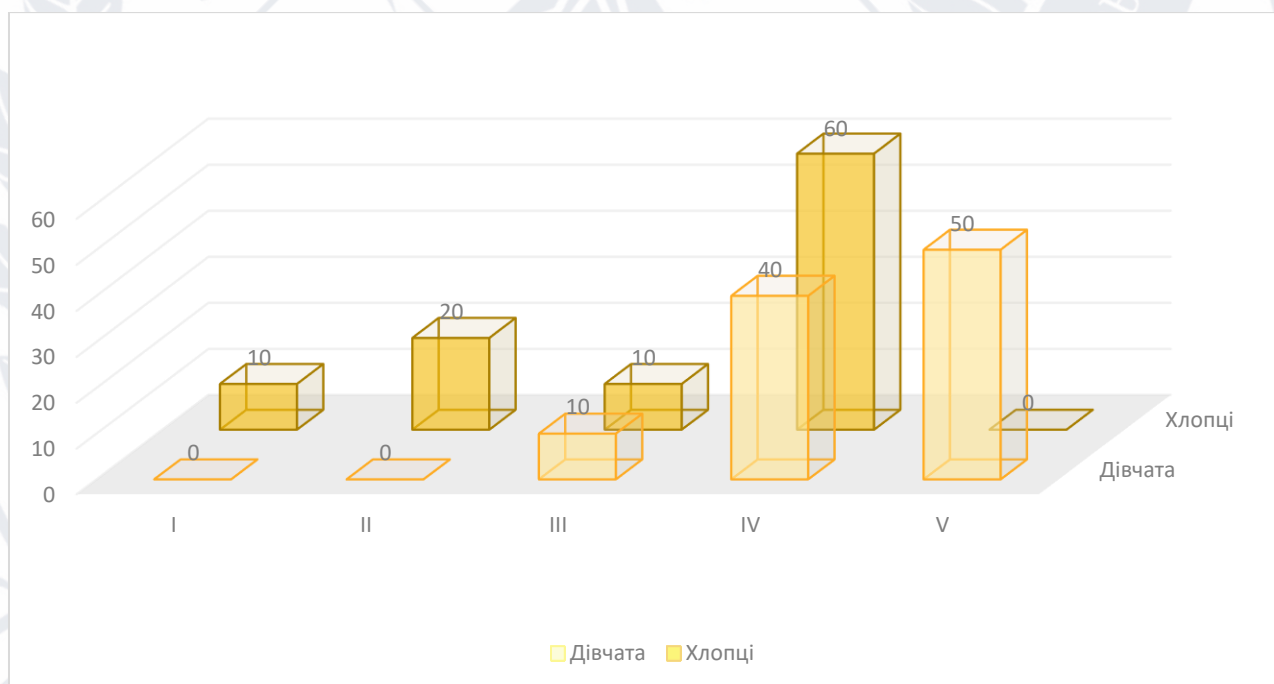


*Рис. 2.13. Рівні самооцінки та самосвідомості розуміння емоційних станів молодших школярів*

Аналізуючи діаграму 2.13., можна відзначити наступне:

- 5% дітей досліджуваної групи мали недостатні знання про інших дітей: дитина не розуміла емоційний стан, не могла його назвати або допускала серйозні помилки.
- 10% дітей мають ситуативне розуміння інших дітей: ці діти демонструють розуміння емоційних станів, до яких у них спонукають конкретні ситуації. Їм було важко вибрати одну із запропонованих експериментатором словесних назв (дієслів, а не прикметників) емоційних станів, тобто з підказками.
- 10% дітей звернули увагу на словесні назви та експресивні описи: ці діти швидко і влучно виділили назву стану з перерахованих експериментатором назв станів або самостійно назвали емоційний стан, вибрали та самостійно назвали емоційний стан, виділили весь експрес або перерахувати його елементи.
- 50% дітей – мислять у формі опису: ці діти самостійно і правильно називають емоційні стани людей, виділяють і описують висловлювання, самостійно інтерпретують ситуації, дають їх характеристики.
- 25% дітей – мислять у формі інтерпретації та прояву емпатії: ці діти самостійно та точно називають емоційні стани, інтерпретують стани, аналізуючи висловлювання та самостійно здогадуючись про ситуацію, виявляють емпатію,

«дають голос героям»» (говорять зі своїх образів), показуючи яскраве емоційне ставлення до зображеного у формі вигуків, наслідування перцептивних виразів. На рис. 2.14., де показано гендерні особливості самосвідомості та самооцінки та ступінь розуміння учнями емоційних станів інших дітей. Тому можна сказати, що 50% дівчат краще розуміють емоційні стани інших дітей. Але важливо зазначити, що, незважаючи на відмінності з дівчатами щодо вищого рівня розуміння інших, 60% хлопців принаймні дещо менше розуміли інших, але вміли мислити описово: ці діти самостійно, правильно називали людей емоційні стани, розпізнавати та описувати вирази, самостійно інтерпретувати та описувати ситуації. Хлопчики поступаються дівчаткам у всіх інших аспектах розуміння інших дітей, що приводить нас до висновку, що дівчатка краще розуміють інших дітей.



*Рис. 2.14. Гендерні особливості самосвідомості та самооцінки і розуміння учнів інших дітей їх емоційного стану розуміння*

Аналіз розуміння оточуючих та їх емоційного стану показав, що 5% дітей досліджуваної групи розуміли інших недостатньо, 10% дітей мали ситуативне розуміння інших, 10% дітей мали низький рівень розуміння оточуючих. Діти

мали вербально уточнюючі та описуючі вирази, 50% думали в описових термінах, а 25% думали у поясненнях та емпатичних виразах.

За допомогою опитувальника «Оціночна шкала емоційних проявів дитини» (авт. Й. Шванцар), який заповнювали вчителі, визначено емоційні та поведінкові особливості розвитку дітей молодшого шкільного віку. Порівняльний аналіз отриманих результатів дослідження узагальнено та представлено у таблиці 2.7. Аналіз результатів показав, що діти молодшого шкільного віку частіше відчували позитивні емоції. Їхні головні характеристики – вираження таких емоцій, як радість, ніжність і співчуття. Переживання дитячої радості розвиває ніжність і співчуття. Серед молодших школярів 47% повідомили про середнє (2 бали) щастя. Учні часто висловлюють радість (43%).

Таблиця 2.7.

**Інтенсивність емоційних проявів дітей молодшого шкільного віку за методикою «Оціночна шкала емоційних проявів учнів» у (%)**

| Види емоційних проявів досліджуваних | Інтенсивність емоційних проявів |          |           |           |           |
|--------------------------------------|---------------------------------|----------|-----------|-----------|-----------|
|                                      | 0<br>балів                      | 1<br>Бал | 2<br>бали | 3<br>бали | 4<br>бали |
| Радість                              | 0,9                             | 2,8      | 47        | 43        | 5         |
| Ніжність                             | 2,8                             | 2,8      | 64        | 24        | 4,7       |
| Співчуття                            | 1,9                             | 3,8      | 55        | 30        | 8,5       |
| Збудливість                          | 38                              | 35       | 19        | 4,7       | 2,8       |
| Вередливість                         | 33                              | 36       | 14        | 9,5       | 6,6       |
| Впертість                            | 44                              | 32       | 9,5       | 10        | 2,8       |
| Нетерплячість                        | 52                              | 19       | 19        | 4,7       | 4,7       |
| Образливість                         | 43                              | 31       | 15        | 7,6       | 1,9       |
| Боязливість                          | 39                              | 29       | 18        | 9,5       | 3,8       |
| Плаксивість                          | 43                              | 28       | 14        | 11        | 2,8       |
| Агресивність                         | 61                              | 21       | 7,6       | 5,7       | 2,8       |
| Задрісність                          | 58                              | 19       | 13        | 9,5       | -         |
| Злостивість                          | 59                              | 26       | 9,5       | 4,7       | -         |
| Жорстокість                          | 75                              | 17       | 5,7       | 1,9       | -         |
| Ревнощі                              | 64                              | 19       | 5,7       | 5,7       | 4,7       |
| Зарозумілість                        | 28                              | 39       | 26        | 5,7       | -         |

У дітей молодшого шкільного віку радісні враження сприяють розвитку інтересів до творчості, розумової діяльності, умінь і навичок. Емоція радості

тісно пов'язана з когнітивними процесами. Присутність і переживання радості розвиває в людині впевненість, терпіння та щедрість.

За оцінками вчителів, середній показник лагідності дітей становить 64% від показника молодших школярів. 24% дітей початкової школи часто відчують ніжність.

55% учнів початкової школи показали помірний рівень емпатії. 30% учнівської молоді мають високий рівень емпатії. Загалом отримані дані свідчать про те, що молодші школярі переважно схильні переживати та проявляти позитивні емоції.

У дітей, які переживають такі емоційні стани, як співчуття, ніжність, радість, формується позитивне ставлення до навчального процесу, розвивається вміння дружити та допомагати іншим школярам. Ці учні розвивають позитивну мотивацію та задоволення від виконання шкільних завдань і взаємодії з іншими. Діти, які найчастіше переживають емоційні стани: співчуття, ніжність, радість, демонструють альтруїстичну поведінку.

Згідно з отриманими нами даними, 19% молодших школярів виявили середній рівень збудливості (2 бали), 38% досліджуваних учнів не виявили збудливості (0 балів), 35% дітей виявили низький рівень збудливості (1 бал). Діти 8-9 років переважно демонструють врівноважену поведінку та довільну емоційну регуляцію, на цьому етапі вони більше схожі на дорослих, ніж на підлітків, і виявляються більш збудженими.

4,7% респондентів були дуже схвильовані (3 бали). Лише 2,8% учнів піддослідних показали дуже високе збудження (оцінка 4). Діти з високим рівнем збудження характеризуються неухважністю, поганою успішністю, напруженими стосунками з учителями, батьками, однолітками.

Розвиток дратівливості у дітей молодшого шкільного віку може бути зумовлено нестійкістю або слабкістю нервової системи, що зумовлено зміною соціальної ситуації розвитку та комплексом лідерської діяльності, з якою дитина вступає до школи. За даними нашого дослідження, 33% учнів не виявили ознак дратівливості (0 балів). У 36% дітей молодшого шкільного віку спостерігався низький рівень дисфорії (1 бал).

Упертість у дітей молодшого шкільного віку – це протест дитини проти вимог школи і проти виконання завдань, які він не хоче виконувати. Згідно з отриманими даними, 9,5% учнів виявили середній ступінь упертості (бал 2), 44% досліджуваних учнів не виявили впертості (бал 0), 34% з них виявили низький ступінь упертості (бал 1).

Серед молодших школярів 52% мали дуже низький рівень нетерплячості (0 балів), 19% мали низький рівень нетерплячості (1 бал), 19% мали середній рівень нетерпіння (2 бали), 4,7% учнів показали високий рівень нетерплячості (3 бали) і 4,7% показали дуже високу нетерплячість (4 бали). Результати, представлені шкалою нетерплячості для молодших школярів, є нормальними для розвитку особистості молодших школярів. У цьому віці в процесі адаптації до шкільних умов тільки починають розвиватися вольові процеси і вольові сфери особистості, що забезпечує в майбутньому формування толерантності як риси характеру.

Агресія у дітей молодшого шкільного віку є результатом високої самооцінки та рівня домагань у поєднанні з невдалим виконанням завдань і невідповідністю очікуванням дорослих. Ми виявили, що 15% учнів продемонстрували середній рівень агресії (бал 2), 43% досліджуваних учнів не виявили агресії (бал 0), а 31% дітей продемонстрували низький рівень агресії (бал 1).

Агресія має бути нормальною для всіх. Її можна використовувати як спосіб самозахисту, досягнення цілей, захисту своїх прав, задоволення своїх бажань. Згідно з отриманими даними, 7,6% учнів мали середній рівень агресивності (бал 2), 61% досліджуваних учнів не виявляли агресії (бал 0), 21% мали низький рівень агресивності (бал 1). Підвищену агресивність виявили 5,7% учнів (3 бали). Отже, отримані дані за методикою «Оціночна шкала емоційних проявів дитини» свідчать про те, що більшість молодших школярів відчувають позитивні емоції (радість, ніжність, співчуття). Водночас у деяких учнів також спостерігається схильність до прояву негативних емоцій (роздратованість, агресивність, боязкість, образливість тощо), що вказує на те, що такі учні тривожні та невпевнені в собі і потребують корекції та підвищення рівня довільності регуляції емоцій.

Розвиток довільної регуляції емоцій також залежить від тривалості, інтенсивності та ступеня емоційного збудження емоції. Вивчення вмінь молодших школярів керувати проявом своїх емоцій та емоційних станів, ми використали методикою «Характеристика емоційності» Є. П. Ільїна, адаптовану нами для дітей молодшого шкільного віку. Згідно з результатами дослідження, достовірних відмінностей між показниками, отриманими при використанні технології у дітей молодшого шкільного віку, не виявлено. Узагальнені результати представлені на рис. 2. 14.

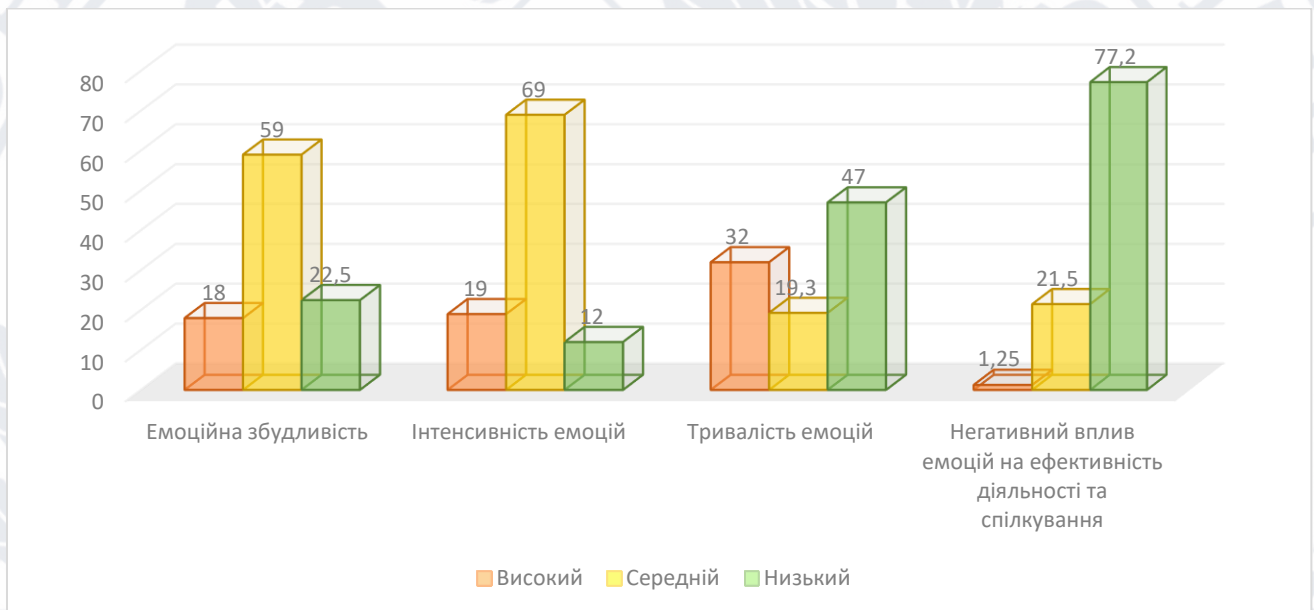


Рис. 2.14. Узагальнені кількісні показники прояву емоційності учнів початкових класів за методикою «Характеристики емоційності» (у %)

Згідно з отриманими даними, 18% учнів виявили високу збудливість молодших школярів, 59% учнів виявили середню збудливість, 22,5% школярів виявили меншу збудливість.

Згідно з нашими дослідженнями, підвищена емоційна збудливість дітей молодшого шкільного віку проявляється активною поведінкою та діяльністю, інтересом до завдань і водночас невмінням контролювати свої емоції та інші емоційні стани у виступах та міжособистісних стосунках. Помірна збудливість характерна для молодших школярів, більш стриманих у поведінці, емоційно вразливих, помірковано володіють своїми переживаннями та емоційним проявом. Діти, які адекватно реагують на зауваження та похвалу дорослих, менш

емоційно збуджені, організовані та послідовні у своїх діях та виконанні завдань, але можуть бути безініціативними.

Дослідження також показало, що 19% дітей молодшого шкільного віку мають високу емоційну насиченість і 69% респондентів мають середню емоційну інтенсивність, 12% учнів характеризуються низькою емоційною інтенсивністю. Висока інтенсивність пов'язана з їхньою здатністю співпереживати і виражати сильні емоційні стани в різноманітних ситуаціях. Висока інтенсивність емоцій також свідчить про інтенсивність емоцій і емоційних явищ, а також проявляється в нездатності хлопців молодших класів контролювати і стримувати свою поведінку при взаємодії з іншими дітьми і дорослими. Поведінково цей атрибут часто проявляється в емоційній дисрегуляції та конфліктах з однолітками та дорослими. Середня інтенсивність у дітей молодшого шкільного віку свідчить про розвинену довільність регуляції емоцій. Низький рівень емоційної інтенсивності проявляється емоційною апатією та низькою або високою самооцінкою. Діти з низькою емоційною інтенсивністю мають такі характеристики: замкнутість і байдужість до завдань і вимог дорослих.

На високому рівні емоційна тривалість дітей була у 32,5%, на низькому – 47% учнів початкових класів, на середньому – у 19,3% досліджуваних. Коли емоції мають тривалу або помірну тривалість, люди схильні постійно переживати негативні емоційні стани, що може призвести до їх тривалої фіксації. У молодших класів емоції, особливо негативні, тривають коротше, вони дуже організовані та дисципліновані, повніше сприймають зауваження дорослих. Тривалість емоції залежить від ситуації, яка її викликала, успішності та того, як оточуючі спілкуються з дітьми молодшого шкільного віку.

77,2% респондентів вважають негативний вплив емоцій на діяльність та ефективність спілкування низьким, високий рівень цього показника мають 1,25% дітей, середній – 21,5% респондентів. Гармонійний розвиток особистості та досвід характеризуються слабким та помірним негативним впливом емоцій на активність та ефективність спілкування, серед дітей молодшого шкільного віку переважно позитивні емоції. У молодших школярів під час навчально-виховного



процесу в школі формується позитивне ставлення, спостерігається взаєморозуміння з іншими дітьми, з учителями, батьками, що сприяє і зумовлює ефективний розвиток довільності в емоційній регуляції. Високий негативний вплив емоцій на ефективність діяльності та спілкування проявляється в негативних переживаннях дітей, конфліктних ситуаціях з оточуючими, що може призвести до прояву ненормальної поведінки в доброму віці і тому потребує корекції розвитку довільності емоційної регуляції на роботі корекції міжособистісного спілкування з дітьми.

Отже, значна емоційна збудливість і емоційна напруженість можуть ускладнювати розвиток довільності, негативно позначатися на діяльності і поведінці молодших школярів. Сильне емоційне збудження може спровокувати у дітей молодшого шкільного віку труднощі з навчанням, оскільки емоції втрачають адаптивність. Прояв таких негативних емоцій, як гнів, страх, смуток, пов'язаний з високою емоційною збудливістю, при цьому домінування позитивних емоцій сприяє розвитку помірної емоційної збудливості, а емоції мають менший негативний вплив на діяльність дітей і ефективність спілкування. Вираженість емоційної збудливості, інтенсивність і тривалість емоцій може залежати від типу темпераменту особистості, тому можна припустити, що вона може впливати на розвиток довільності у дітей молодшого шкільного віку, а отже, може служити психофізіологічним фактором у дітей розвитку довільної регуляції емоцій.

## **Висновки до розділу 2**

Отже, проаналізувавши емпіричне дослідження емоційних станів молодших школярів, підлітків та юнаків, можна зробити наступні висновки:

Під час дослідження емоційних станів підлітків та юнаків ми встановили наступні групові особливості. Було проведено тестування 55 респондентів за трьома методиками. Що стосується труднощів переживання емоційних станів, то ми виявили, що респонденти найменше контролювали себе, коли були в гніві – 47%, найважче відчували сором – 43%, на третьому місці ревності – 37% учнів.

Емоційний стан, тривожність найбільше відчували 30% респондентів. Після опитування 100% респондентів висловили готовність пройти тренінг з розвитку емоційного інтелекту та корекції своїх емоційних станів.

Тестом, який визначає рівень розвитку емоційного інтелекту підлітків та юнаків, був тест IQ Холла Н. Середній рівень розвитку цих якостей має явну перевагу на шкалі управління власними емоціями та управління емоціями інших – по 50%. За шкалою емоційної обізнаності результати були майже порівну розподілені між низьким і помірним рівнями – 34% і 38% відповідно. За параметром самомотивації більше половини респондентів показали нижчий рівень – 53%, а за параметром емпатії, навпаки, перевага досягла вищого рівня – 47%. За шкалою емоційна обізнаність у юнаків переважає високий рівень – 60%. Це означає, юнаки гарно вміють оцінювати інтенсивність своїх емоцій, можуть навіть визначити їхній вид та вплив на свою поведінку. Рівень емоційної обізнаності – 33%.

Результати дослідження підлітків «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенка), 9,4% підлітків мали високий рівень тривожності, 56,6% – середній рівень, а 34% підлітків, мали низький рівень тривожності. Щодо юнаків, то ми бачимо, що 4,4% юнаків мають високий рівень тривожності, 31,6% опитаних мають середній рівень і у 64% юнаків було виявлено низький рівень тривожності.

Аналіз розуміння оточуючих та їх емоційного стану показав, що 5% дітей досліджуваної групи розуміли інших недостатньо, 10% дітей мали ситуаційне розуміння інших, 10% дітей мали низький рівень розуміння оточуючих. Діти мали вербально уточнюючі та описуючі вирази, 50% думали в описових термінах, а 25% думали у поясненнях та емпатичних виразах.

Аналіз результатів показав, що діти молодшого шкільного віку частіше відчували позитивні емоції. Їхні головні характеристики – вираження таких емоцій, як радість, ніжність і співчуття. Переживання дитячої радості розвиває ніжність і співчуття. Серед молодших школярів 47% повідомили про середнє (2 бали) щастя. Учні часто висловлюють радість (43%). У дітей молодшого

шкільного віку радісні враження сприяють розвитку інтересів до творчості, розумової діяльності, умінь і навичок.

Згідно з отриманими даними, 18% учнів виявили високу збудливість молодших школярів, 59% учнів виявили середню збудливість, 22,5% школярів виявили меншу збудливість. Значна емоційна збудливість і емоційна напруженість можуть ускладнювати розвиток довільності, негативно позначатися на діяльності і поведінці молодших школярів. Сильне емоційне збудження може спровокувати у дітей молодшого шкільного віку труднощі з навчанням, оскільки емоції втрачають адаптивність.

Ефективність тренінгових програм корекції емоційного стану молодших школярів виражається не тільки в успішному оволодінні ними навчальною діяльністю, а й у психологічному стані, який супроводжує цю діяльність.

Щодо проходження тренінгу щодо розвитку емоційного інтелекту та корекції негативних емоційних станів в підлітків та юнаків, учасники зможуть краще розуміти свої та чужі емоції, діагностувати свій та чужий емоційний стан, керувати власним емоційним станом, використовувати емоції для досягнення своїх цілей, розуміти, як емоції впливають на поточні ситуації та застосовувати знання та навички зі сфери емоційного інтелекту, щоб впливати на стосунки з іншими, налагоджувати та підтримувати ефективну міжособистісну комунікацію у сфері ділової діяльності, досягати якісно нового рівня управління собою тощо.

## РОЗДІЛ III. ПРОГРАМА ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОРЕКЦІЇ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ, ПІДЛІТКІВ ТА ЮНАКІВ

### 3.1. Програма психологічної корекції емоційних станів молодших школярів

Авторська модель психологічної корекції емоційних станів учнів молодших класів – це алгоритм і процедура зниження емоційних станів. Основними засобами корекції негативних емоційних станів є різноманітні психотехнічні ігрові вправи та завдання, індивідуальна та групова робота з учнями.

#### ЗАНЯТТЯ 1. «Знайомство»

**Мета:** допоможіть дітям налагодити контакт один з одним і з дорослими, пізнати себе як людей, розпізнати свої позитивні риси характеру.

Психологи представляються та розповідають про себе. Потім він бере ініціативу і представляється дітям: називає їх ім'я та прізвище, стає в коло, називає своє ім'я з посмішкою та дивиться в очі вчителю чи сусіду праворуч.

**Психолог.** Діти, вам подобається, коли вас називають Колька, Машка? А коли – Миколка, Марійка? Чому? Як вас називає мама?

#### Гра «Чарівний стілець»

Дитина сідає на стілець (у коло) – їй говорять найкращі слова і благословення, називають по імені (ніжності), які є найкращими рисами характеру. Потім дитина встає і дякує за добрі слова.

#### Вправа «Намалюй квітку»

Всі діти сидять за партами і малюють квітку. Якщо хтось не вміє чи не хоче малювати, потрібно його підбадьорити: «Нічого страшного. Я тобі допоможу. Почни малювати зараз. Добре, дуже добре».

Потім потрібно зібрати намальовані квіти в букет і «поставити у вазу» (поставити на стіл або підлогу).

#### Гра «Передай тепло квітки по колу»

Треба об'єднатися в пари, взятися за руки, погладити один одного по голові та плечах.

## Малювання автопортрета

З малюнків створюємо галерею портретів.

### Домашнє завдання

Принесіть фотографії або малюнки своєї сім'ї.

## ЗАНЯТТЯ 2. «Я і моя сім'я»

**Мета:** знайомство з членами сім'ї, інтересами і традиціями кожної сім'ї; розвиток механічної пам'яті, виховання спостережливості.

### Вправа «Малюнок сім'ї»

Діти сідають у коло на стільчики і називають своїх батьків, інших членів сім'ї, а також те, що вони люблять робити.

### Гра «Поміняйтеся місцями ті, у кого...»

- Є старший брат;
- молодша сестричка;
- молодший брат;
- дідусь;
- бабуся тощо.

### Гра для розвитку механічної пам'яті «Бабуся збирає у кошик»

Потрібно об'єднатися у 2 групи.

**Психолог.** Бабуся збирає у свій кошик – хустку... (наступний гравець повторює це слово і додає свій предмет) і пиріг, і..

Гра триває, поки ряд предметів стає довгим (16-18 предметів).

### Гра-розминка «Що змінилося?» (тренування спостережливості)

Кожен об'єднується в групу по 7-10 осіб. Діти шикуються відповідно до свого зросту. Ведучий викликає двох дітей, пропонує їм стати обличчям до ряду і активно просить запам'ятати зовнішність кожного учасника гри (1-2 хв.). Після цього двоє учасників пішли в іншу кімнату. Під знаком дорослих діти (один ряд) невеликі зміни в одязі та зачісках. Потім учасників подзвонили з іншої кімнати і попросили змінити костюми.

### ЗАНЯТТЯ 3. «Урок і перерва»

**Мета:** Ознайомити дітей з правилами поведінки на уроці та на перервах і вправляти в дотриманні цих правил, розкрити шкільні мотиви.

#### Бесіда «Що таке урок?»

**Психолог.** Як показати, що ви готові до уроку? Давайте покажемо, як ми вміємо дотримуватися цього правила.

Ситуація виконання. Коли щось сказати чи зробити:

- учитель заходить до класу;
- хочеш щось сказати;
- хтось спізнюється на урок.

#### Вправа «А так буває?»

Завдання щодо розвитку зосередженості та вміння вільно висловлювати думки.

Дитині розповідають неправдиву історію, а потім запитують: «Це станеться?». Якщо дитина відповідає «ні», то уточнюють, що саме не сталося і чому. Якщо «Так» - потрібно переконатися, що дитина зрозуміла казку.

психолог. На уроці потрібно бути дуже уважним. Щоб перевірити вашу спостережливість, давайте пограємо в гру. Закрийте очі і покладіть голову на стіл. У кого по парті сусідка блондинка? Закрийте очі і підніміть руки. Відкрийте очі і перевірте себе. У кого сусід...

#### Бесіда «Що можна зробити за перерву?»

Правила поведінки встановлюють самі діти: наприклад, у школі можна посміхатися і сміятися.

#### Малювання «Що мені подобається у школі?»

Психолог, лунає дзвінок і закінчується наш урок.

Учитель дзвонить і каже: «Кінець уроку», - всі учні роблять те саме, що і на початку уроку - встають..

### ЗАНЯТТЯ 4. «Знання світло, а незнання темрява»

**Мета:** Підвищувати бажання учнів вчитися та здобувати знання, показати, що знання потрібні кожній людині, виховувати увагу.

Психолог. Діти, як ви думаєте, чому люди повинні вчитися?

Узагальнити відповіді учнів.

### **Гра «Відгадай професію»**

Діти по черзі імітують дії професійного представника або кажуть, що він повинен зробити. Інші міркували і називали характеристики, якими повинні володіти представники цієї професії.

### **Бесіда «Ким ви працюєте?»**

- Чи можна вас назвати працівниками?
- Якими мають бути учні?
- Що потрібно для вашої роботи? Психолог пропонує дітям пройти випробування на звання учня.

### **Гра «Алфавіт»**

Перевіряємо, як добре знають діти букви.

### **Гра для розвитку зосередженості «Візерунки»**

Дітям роздають аркуші паперу у клітинку.

*Психолог.* Зараз ми навчимося малювати різні візерунки. Постарайтеся, щоб вони виглядали красиво і акуратно. Для цього уважно слухайте мене – я підкажу, в якому напрямку і на скільки клітинок провести лінію. Просто намалюйте лінію, до якої я хочу подзвонити. Коли ви намалюєте одну, зачекайте хвилинку, і я назву наступну. Прочитайте кожен рядок там, де закінчується попередній, не відриваючи олівця від паперу. Ти ще пам'ятаєш, де твоя права рука? Відтягни його вбік. Тепер ви вказуєте праворуч. Де ліва рука? молодець! Ми почали малювати. поставити олівець на точку.

Малюємо лінію: одна клітинка праворуч, одна клітинка – вгору, одна – праворуч, одна – вниз, одна – праворуч, одна – вниз, одна – ліворуч, одна – вниз, одна – ліворуч, одна – вгору, одна – ліворуч, одна – вгору. Що у вас вийшло? *(Хрестик.)*

Ще раз починаємо малювати. Поставте олівець на наступну крапку. Малюємо лінію: дві клітинки – праворуч, дві – вгору, дві – праворуч, дві – вниз, дві – ліворуч, дві – вниз, дві – ліворуч, дві – вгору. І що вийшло? *(Квадратики.)*

### Гра «Палички»

Для гри потрібно 30-40 паличок (сірників). Найкраще грати разом.

Психолог. Я покажу вам фігурку, а через 1-2 секунди закрию її аркушем паперу. Ви повинні викласти це там. Потім порівняйте зразки, виправте та порахуйте свої помилки.

Отже, ефективність тренінгових програм корекції емоційного стану молодших школярів виражається не тільки в успішному оволодінні ними навчальною діяльністю, а й у психологічному стані, який супроводжує цю діяльність. Підкреслимо, що для оптимальної реалізації процесу адаптації необхідна загальна позитивна картина емоційного стану школяра та помірна інтенсивність його прояву. Водночас негативні емоційні стани чинять гальмівний і деформуючий вплив на загальний розвиток дітей шкільного віку. Негативний психологічний стан молодших школярів є переважно системою соціально-психологічного походження, негативний емоційний стан займає домінуюче положення, може трансформуватися в стійкі риси особистості та перешкоджати її подальшому розвитку. Базовим емоційним станом для всіх інших негативних станів в учнів є тривога. Вона є дезадаптивним фактором.

### 3.2. Тренінгова програма для корекції емоційних станів підлітків та юнаків

Мета: розвивати емоційний інтелект, емпатію, емоційну самосвідомість, креативність, знаходити нестандартні способи вирішення ситуаційних завдань, усунути комунікативні бар'єри, покращити колективні стосунки та атмосферу, корекція негативних емоційних станів

Завдання:

- Розвиток емоційного інтелекту;
- Виховувати емпатію та продуктивну взаємодію в команді;
- Корекція негативних емоційних станів.

**Цільова група:** підлітки та юнаки.

**Організація тренінгу:** 18 години (3 дні по 6 годин з перервами)



Ср, Чт, Пт з 10:00 до 16:00

Форма роботи: оф-лайн

**Вимоги до матеріально-технічного оснащення для реалізації програми:**

Простора кімната, в якій можуть вільно розташуватись та виконувати рухливі вправи.

Обладнання: фліп-чарт, кілька великих листів форматом А1, маркери, кольорові олівці, фломастери

**Опис результатів плану:**

- Розвивати творче мислення та знаходити нестандартні способи вирішення завдань;
- Корекція негативних емоційних станів;
- Підвищення рівня самооцінки, самоприйняття та самоактуалізації учасників.

**Основні моменти:**

- Кожен член команди унікальний, цікавий і цінний, і кожен може бути творчим.
- Ми відчуваємо різні емоції, це нормально, їх не можна розділити на «хороші» і «погані», кожна емоція дуже корисна.
- Ми можемо довіряти один одному у своїх емоційних переживаннях.

**План проведення:**

| <b>Перший день</b> |   |   |            |
|--------------------|---|---|------------|
| <b>№</b>           | <b>Назва вправи</b>   | <b>Форма проведення</b>   | <b>Час</b> |
| 1                  | Привітання  | Усне представлення.   | 10 хв      |
| 2                  | Домовляємося про правила.   | Обговорення та запис на фліп-чарті.                                       | 20 хв      |
| 3                  | Знайомство: розповідь про себе<br>Вправа « <i>Ми з тобою схожі</i> ». | Розповідь про себе по колу та виділення схожих рис з попереднім учасником | 60 хв.     |
| 4                  | Обговорення очікувань   | Учасники проговорюють, з якою метою вирішили                              | 30 хв      |

|                       |   |  |        |
|-----------------------|---|--|--------|
|                       |   | відвідати тренінг, які очікування від участі                     |        |
| <b>Перерва 20 хв.</b> |   |  |        |
| 5                     | «Є контакт!»                                  | Тілесна взаємодія  | 10 хв  |
| 6                     | «Емоційний Логотип команди...»                | Тілесна взаємодія  | 5 хв   |
| 7                     | «Інтерв'ю»                                    | Бесіда, представлення партнера                                   | 15 хв  |
| 8                     | Підведення підсумків дня.                     | Розвиток емоційного самоусвідомлення                             | 5 хв   |
| <b>Другий день</b>    |   |  |        |
| 1                     | Привітання<br>Нагадування правил              |  | 15 хв  |
| 2                     | Вправа 9. Назвати емоційний стан тут і тепер. | Розвиток емоційного самоусвідомлення.                            | 30 хв  |
| 3                     | Вправа 10. Розігрів «Атоми і Молекули»        | Розігрів.<br>Розвиток емпатії.                                   | 30 хв  |
| 4                     | Вправа 11. Малюнок удвох                      | Взаємодія з партнером  | 100 хв |
| <b>Перерва 20 хв</b>  |   |  |        |
| 5                     | Вправа 12 «Чи добре бути командою?»           | Групова взаємодія  | 60 хв  |
| 6                     | Вправа 13 «Згрупуйтесь за ...»                | Групова взаємодія  | 45 хв  |
| 7                     | Вправа 14 Спілкування без невербаліки         | Розвиток вміння висловлювати свої думки та почуття, креативності | 45 хв  |
| 8                     | Підведення підсумків дня                      |  | 15 хв  |
| <b>Третій день</b>    |   |  |        |
| 1                     | Привітання<br>Нагадування правил              |  | 15 хв  |

|                      |   |  |        |
|----------------------|---|--|--------|
| 2                    | <i>Вправа 15 «Мої емоції...»</i>                | Розвиток емоційного самоусвідомлення   | 45 хв  |
| <b>Перерва 10 хв</b> |   |  |        |
| 3                    | <i>Вправа 16 «Картина трансформації емоцій»</i> | Велика вправа з 4-ох завдань + три перерви по 10 хв<br>Розвиток креативності та компетенцій емоційного інтелекту | 260 хв |
| 4                    | Підведення підсумків тренінгу                   | Рефлексія  | 30 хв  |

### ХІД ПРОВЕДЕННЯ

#### 1. Привітання

Мета: Представлення тренера, представлення плану, мета.

Необхідні матеріали: немає.

Процедура: Доповідач представляється та коротко представляє себе та мету курсу.

#### 2. Домовляємося про правила

Мета: Ведучий рекомендує обговорити та встановити правила, щоб усі учасники почувалися комфортно, безпечно, брали участь однаково та дотримувалися розкладу. Якщо всі згодні, правила записуються на фліпчарті.

Необхідні матеріали: фліп-чарт, фломастери.

Хід: Обговорюємо та записуємо правила.

1. Я обираю відповідальну особу на час, яка контролюватиме дотримання.
2. При порушенні правил погоджуємося на стоп-сигнал словом «апельсин».
3. Конфіденційність (нічого з обговорюваного не буде розголошено)
4. «Я-повідомлення» (від мене особисто, не узагальнюйте на «люди», «всі», «ми» тощо)
5. «Тут і зараз» (говоріть лише про досвід і почуття тут і зараз)

6. Не аналізуйте повідомлення, не робіть оцінок і не пересилайте його собі.
7. Правило «підняття рук» — не перебивати учасників (говорить той, хто тримає камінь).
8. Правила відключення.

### **Вправа 3. Знайомство «Ми з тобою схожі»**

Мета: Самопрезентація, знайомство учасників.

Необхідний матеріал: шматок кварцового каменю, який буде передаватись по колу від одного учасника до іншого.

Хід проведення:

Тренер пропонує учасникам у колі назвати своє ім'я та квітку (назва квітки починається на ту саму букву), а також назвати емоційну рису, притаманну квітці.

Розкажіть трохи про себе: вік, родина, захоплення.

Далі назвіть три характеристики його особистості, які він вважає позитивними, три кольори і три страви, які він любить.

Потім камінчик передається наступному учаснику.

Зверніть увагу учасника на те, наскільки теплим стає камінчик у руці друга.

Наступний учасник повинен назвати ім'я попереднього учасника і квітку, яку він назвав, підкреслюючи те, що у них з ним спільне (риси характеру, кольори або улюблені страви).

### **Вправа 4. Обговорення очікувань.**

Кожен учасник розповідає про те, наскільки йому було цікаво навчання, чого він хоче навчитися та які здібності йому потрібно розвивати.

*Перерва 20 хв*

### **Вправа 5 «Є контакт!»**

Необхідні матеріали: непотрібно.

Хід: Учасники повільно ходять по залу, поки ведучий не захлопне.

Після цього ведучий розповідає завдання. Коли учасники закінчать, продовжуйте ходити по залу, поки ведучий не поплескає і не оголосить завдання. Тощо.

Завдання:

- Подивіться в очі учаснику, який стоїть навпроти вас;
- Посміхніться учаснику навпроти;
- Потиснути руки;
- Притуліться один до одного;
- Обійміть учасника навпроти;

Після виступу учасники повернулися на свої місця, щоб обговорити: чи було комфортно виступ, який з них їм найбільше сподобався, і хто з ними найбільше сподобався?

### **Вправа 6 «Створіть Емоційний Логотип команди»**

Необхідні матеріали: непотрібно.

Хід роботи: Ведучий пропонує розділитися на дві команди. Потім учасників потрібно згрупувати таким чином, щоб вони сформували графіку, яка може стати логотипом команди та передати головну емоцію, спільну для всіх учасників.

– Опишіть, що це за фігура? Що вона означає, про що ви хотіли повідомити?

### **Вправа 7. «Інтерв'ю»**

Необхідні матеріали: папір, ручка.

Хід роботи: Усі учасники повинні розділитися на пари. Потім вони проводили один з одним п'ятихвилинні інтерв'ю, ставлячи саме ті питання, які їх цікавили про людину з точки зору її емоційного досвіду. Учасники розповідають про свої найкращі емоційні моменти та найбільш пам'ятні моменти свого життя, а інтерв'юер записує відповіді.

Потім вони повинні були представити співрозмовника групі так, ніби вони були своїм власним PR-менеджером.

Місія полягає в тому, щоб зробити це якомога веселішим і позитивнішим.

### **Вправа 8**

Підсумки дня.

- Які емоції ви зараз відчуваєте? що тобі подобається?

наступний день.

привітання.

Нагадування про правила.

### **Вправа 9. Назвати емоційний стан тут і тепер.**

Запропонуйте учасникам назвати емоцію, яку вони зараз відчувають, і, за бажанням, чому.

### **Вправа 10. Розігрів «Атоми і Молекули»**

Необхідні матеріали: немає.

Хід роботи: Ведучий просить групу встати, заплющити очі й уявити, що кожна людина – це маленький атом. Як ми всі знаємо, атоми можуть об'єднуватися й створювати молекули, які є досить стабільними структурами.

Тоді він сказав: Зараз ви відкриєте очі і почнете хаотичні рухи в просторі, а за моїм сигналом (плескання в долоні) об'єднаєтеся в молекули, в яких я назву кількість атомів – 2, 3, 4. Готуйтеся, відкрийте очі.

Почувши сигнал ведучого, учасники почали вільно пересуватися в просторі та об'єднуватися в молекули. Рухаючись деякий час загальною фігурою. Молекула знову розпадається на окремі атоми і т.д.

### **Вправа 11 «Малюнок удвох»**

Необхідні матеріали: один аркуш паперу та ручка для кожної пари.

Етапи: щоб виконати цю вправу, ви розділитесь на пари та оберете людину, з якою ви сьогодні найменше спілкуєтесь.

Всі дії повинні виконуватися тихо, тобто розмови з партнерами неприпустимі.

Для двох осіб візьміть аркуш паперу та ручку, які ви зможете тримати та малювати.

Ваше завдання – намалювати сюжетну карту на будь-яку тему без консультації з партнером.

Коли закінчите, дайте своїй фотографії назву.

Дякуємо партнерам за спільний захід.

Покажіть фотографії групі.

Обговорення:

– *Що зображено на вашому малюнку? Це якісь знаки, які мають сенс?*

*Чи це якась подія? Опишуть.*

– *Які емоції ви зараз відчуваєте?*

– *Що допомагало і що заважало вам виконувати завдання?*

– *Які особисті фантазії вам вдалося реалізувати, та що не вдалося?*

*Перерва 20 хв.*

### **Вправа 12 «Чи добре бути командою?».**

Необхідні матеріали: папір, ручка.

Хід роботи: Учасники були поділені на дві команди.

Перше завдання – написати про переваги роботи в команді (бригаді, групі) і друге завдання – про недоліки.

Дайте своїй команді назву та девіз, які відображають суть вашої місії.

Уявіть свою віру.

Потім ведучі пропонують обговорити один з одним.

Потім він попросив усіх звернути увагу та відповісти на такі запитання:

– Чи думають вони тепер як команда? Чи вони перебивали один одного, вислуховували всіх учасників тощо.

– Як ви думаєте, які емоції зараз відчуває кожен член вашої команди та команди суперника?

### **Вправа 13 «Згрупуйтесь за»**

Необхідні матеріали: немає.

Хід роботи: Ведучий пропонує стати в коло і по черзі давати завдання групі:

– За кольором очей;

– За довжиною волосся;

– За розміром взуття;

– Схожий одяг.

Наступне завдання ще складніше. Познайомившись ближче, учасники повинні спробувати об'єднатися в групи на основі внутрішніх емоційних переживань і станів.

– Виберіть учасника, який, на вашу думку, найбільш схожий на вас за емоційним переживанням, і висловіть ці сигнали всій групі

– Зверніть увагу, чи збігаються позиції двох людей?

Змініть пару та виберіть іншого учасника на іншій основі. Аргументуйте на основі попереднього прикладу.

Тому пара може змінюватися і бути обраною новим знаком зодіаку 3-4 рази.

#### **Вправа 14 Спілкування без невербаліки.**

Ведучий пропонує вийти кільком учасникам. Нехай вони сядуть спиною один до одного і розкажуть один одному радісні (і сумні) речі, які трапилися з ними за літо.

Обговорення: дізнайтеся, що відчували учасники під час розповіді, і обговоріть, як легше розповідати певні речі, коли ви не бачите іншу особу, дивлячись їй в очі, чи навпаки.

*Підведення підсумків дня.*

#### **Третій день.**

#### **Вправа 15 «Мої емоції»**

Мета: продемонструвати вміння виражати почуття, визначати почуття та невербально передавати їх іншим учасникам.

Необхідні матеріали: непотрібно.

Процедура: Зберіть кількох учасників, і вони повинні по черзі описати своїми руками, що я відчуваю, коли... а інші учасники повинні вгадати, про що йдеться:

- Пролунав сильний грім;
- Скуштували дуже смачне морозиво;
- Після грози з'являється веселка;
- Чекає з кошеним на руках.
- Побачити когось дуже близького
- Зустріч з ворогом

Обговорення: проаналізуйте поведінку учасників та їх взаємодію.

Перерва 10 хв.



## **Вправа 16. Картина «Трансформація емоцій»**

Ведучий пропонує велику вправу (4 завдання) - намалювати на плакаті великий малюнок.

Необхідні матеріали: великий плакат, олівці, фломастери.

Поведінковий процес:

Учасників необхідно поділити на дві команди.

1. Домашнє завдання.

Необхідно поміркувати наодинці з кожним учасником, згадати найскладніші ситуації його життя, не поспішаючи, потрібно зануритися в пережиті ним думки та емоції, предмети, тварин, кольори, які з ними асоціюються.

Умовно розділіть свій плакат на 4 частини.

На одній частині плаката (1/4 всієї площі) кожна група повинна намалювати загальний малюнок цих найскладніших ситуацій: кожен малює свою частину, і кожен повинен спробувати сплести їх у цілісну форму, щоб візуально поєднуються один з одним.

**Коли ця «найважча» частина на думку всіх учасників буде закінченою, зробити невеличку перерву 10 хв.**

1. Домашнє завдання.

Далі, знову ж таки, кожному учаснику пропонується поміркувати на самоті та зануритися в найяскравіші та найприємніші події свого життя.

– Про що ти думав?

– Що ви тоді почували?

– Тепер спробуйте знову пережити подію і відчути всі почуття. Який зв'язок? Як ви можете це описати?

У протилежній частині плаката (1/4 частина) кожна група описує свої події, малює загальний малюнок, проводить зв'язки.

Відпочиньте 10 хвилин.

2. Задача.

– Як ви вважаєте, чи може одна частина картини стати іншою?

– Спробуйте окремо подумати про серію змін у своїх думках, переконаннях і переживаннях, щоб поступово перетворити «найважчу» картину на «найприємнішу».

Питання для допомоги учасникам:

– Які позитивні результати можна отримати від «важкої» частини? -Чого вас навчила ця ситуація?

– Що може зробити його сильнішим?

– Які кроки, на вашу думку, слід зробити, щоб перейти від «найскладнішої» ситуації до «найприємнішої»?

Тепер учасникам потрібно поетапно малювати переходи, використовуючи відтінки кольорів, щоб зобразити поступову трансформацію зображення, щоб уся картина виглядала цілісним, гармонійним образом.

3. Задача.

Відображення креслень.

– Чи подобається вам мистецтво, яке ви створюєте разом?

Обидві команди повинні були представити свої картини та пояснити когнітивні та емоційні шляхи їх створення.

– Які поради команда дала б одна одній?

– Яким досвідом ви б поділилися в подібних ситуаціях?

*Рефлексія, підсумок*

Необхідні матеріали: непотрібно.

Поведінковий процес: фасилітатор рекомендує переглянути цілі тренінгу, які він оголосив на початку, та очікування, висловлені кожним учасником, і представляє підсумок: якою мірою кожен учасник досяг своїх цілей. Учасники в колі відповідають на запитання та дякують особі, яка сидить поруч, за участь, називаючи її ім'я та згадуючи три позитивні характеристики цього учасника.

Запитання:

– Що вам найбільше сподобалося в тренувальному процесі?

– Як ти зараз почуваєшся?

– Що вам підходить?

Дякуємо всім учасникам за участь.

Отже, після проходження тренінгу щодо розвитку емоційного інтелекту та корекції негативних емоційних станів в підлітків та юнаків, учасники зможуть краще розуміти свої та чужі емоції, діагностувати свій та чужий емоційний стан, керувати власним емоційним станом, використовувати емоції для досягнення своїх цілей, розуміти, як емоції впливають на поточні ситуації та застосовувати Знання та навички зі сфери емоційного інтелекту, щоб впливати на стосунки з іншими, налагоджувати та підтримувати ефективну міжособистісну комунікацію у сфері ділової діяльності, досягати якісно нового рівня управління собою тощо.

### **3.3. Рекомендації для педагогів, батьків і старших осіб для корекції емоційного стану**

Спільними зусиллями педагогів та батьків корекція емоційних станів молодших школярів буде ефективнішою. Важливість соціальних факторів і чинників навколишнього середовища: те, як ми відчуваємо та виражаємо емоції, формується нашим соціальним і культурним контекстом. Наприклад, дослідження показали, що діти, які ростуть у сприятливому та турботливому середовищі, краще підготовлені до керування своїми емоціями, ніж діти, які зазнають нехтування чи жорстокого поводження. Тому створивши у класному кабінеті безпечну атмосферу, діти відчують що їх приймають такими, як вони є. Вчитель може читати дітям книги про емоції, розповідати як вони впливають на дітей, батьки – грати ігри на розпізнавання емоцій тощо. Важливо навчити школярів говорити про свої почуття та усвідомлювати емоції, це забезпечить їх правильну реакцію на власні потреби. Фізична активність та здоровий спосіб життя в сім'ї та школі стане гарним прикладом для дитини, ще й допоможе понизити стрес. Достатній час для розваг допоможе розслабитись, а постійна підтримка дитини, розуміння що ви завжди поруч, що ви любите її ослабить тривогу.

Варто пам'ятати, що ми всі різні, і те, що працює для якоїсь однієї людини, може зовсім не працювати для іншої людини. Підлітки та юнаки повинні експериментувати з різними способами керування своїми емоціями, щоб знайти найкраще для себе. Щоб найефективніше керувати емоціями, варто навчитись розпізнавати їх. Точно знати що ви відчуваєте, і чому ви це відчуваєте. Найкращий варіант це розмова з дорослим або друзями, з якими у вас довірливе спілкування. Варто забезпечити себе підтримкою, це допоможе впоратись з різними труднощами, які вас спіткають. Регулярні заняття спортом, корисні продукти та здоровий сон дозволить почуватись вас краще та залишатись спокійним та врівноваженим.

### **Висновки до розділу 3**

Отже, програма психологічної корекції емоційного стану дітей розроблена відповідно до вікових та індивідуальних потреб молодших школярів, підлітків та юнаків. Вона включає в себе різноманітні ігрові вправи та завдання. При підборі вправ та технік для програми психологічної корекції емоційних станів молодших школярів, підлітків та юнаків ми враховували такі фактори, як вік: наші вправи адаптовані під вікові особливості учасників; індивідуальні потреби: техніки підбирались з урахуванням потреб дітей.

Перевагами програми психологічної корекції емоційних станів молодших школярів, підлітків та юнаків є те, що діти набудуть навичок розпізнавати та називати свої емоції, розвинуть керування власним гнівом, стресом, опанують спілкування про свої емоції та справжні потреби, покращать емоційне самопочуття та зменшить ризик виникнення проблем з психічним здоров'ям.

## ВИСНОВКИ

Отже, проаналізувавши особливості психологічної корекції емоційних станів осіб різного віку, можна зробити наступні висновки:

Емоційний стан – це психологічний стан, який виникає протягом життя суб'єкта, та визначає рівень інформаційно-енергетичного обміну та спрямованість поведінки. Емоційні стани діляться на різні типи залежно від емоційної модальності, яка їх викликає. За впливом емоційних станів на організм і індивідуальну діяльність емоційні стани поділяються на стани емоційного збудження і стани емоційної загальмованості, а також стани з впливом рівноваги і координації.

Емоційна сфера дитини молодшого шкільного віку продовжує розвиватися. Учні стають більш здатними розуміти та розрізняти емоції свої власні та емоції інших людей. Вони починають розвивати більш складні емоції, такі як любов, ненависть, гнів, провина, ревності. Більш складними та неоднозначними емоції дітей стають у підлітковому віці. Вони можуть відчувати одночасно кілька емоцій, які можуть бути протилежними або суперечливими. Підлітки також стають більш чутливими до емоцій інших людей. Емоційна сфера людини продовжує розвиватися у юнацькому віці. Юнаки стають більш здатними контролювати свої емоції, вони стають більш урівноваженими та стриманими. У цьому віці починають формуватися власні цінності та переконання.

Емпіричне дослідження емоційних станів молодших школярів, підлітків та юнаків було проведене у ліцеї с. Обухів Мурованокуриловецької селищної ради Могилів-Подільського району Вінницької області. Емпіричне дослідження було проведено серед молодших школярів, підлітків та юнаків. Загальна кількість респондентів – 85 учнів віком від 6 до 18 років, з яких молодші школярі – 30 осіб, підлітки – 30 осіб та юнаки – 25 осіб.

Організуючи зміст емпіричного дослідження, слід зазначити, що для емпіричного дослідження рівні розвитку емоційних станів молодших школярів, підлітків та юнаків були підібрані такі психологічні та діагностичні методики:

авторська анкета на дослідження здатності розуміти та виражати емоції; опитувальник Холла на загальний рівень EI. Холл Н; тест «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк); методика вивчення особливостей сприйняття та самооцінки і розуміння дошкільнятами інших людей їх емоційного стану (А. М. Щетиніна); методика «Оціночна шкала емоційних проявів дитини» (авт. Й. Шванцара); методика «Характеристика емоційності» Є. П. Гльїна.

Під час дослідження емоційних станів підлітків та юнаків ми встановили наступні групові особливості. Було проведено тестування 55 респондентів за трьома методиками. Що стосується труднощів переживання емоційних станів, то ми виявили, що респонденти найменше контролювали себе, коли були в гніві – 47%, найважче відчували сором – 43%, на третьому місці ревності – 37% учнів. Емоційний стан, тривожність найбільше відчували 30% респондентів. Відповідно до самооцінки учнів, вони відчують нижчий рівень емоційних станів, таких як образа, нудьга та смуток. За результатами опитування в підлітків та юнаків ми виявили, що респонденти недостатньо знають про природу емоційного інтелекту. Після опитування 100% респондентів висловили готовність пройти тренінг з розвитку емоційного інтелекту та корекції своїх емоційних станів.

Тестом, який визначає рівень розвитку емоційного інтелекту підлітків, був тест EQ Холла Н. Середній рівень розвитку цих якостей має явну перевагу на шкалі управління власними емоціями та управління емоціями інших – по 50%. За шкалою емоційної обізнаності результати були майже порівну розподілені між низьким і помірним рівнями — 34% і 38% відповідно. За параметром самомотивації більше половини респондентів показали нижчий рівень – 53%, а за параметром емпатії, навпаки, перевага досягла вищого рівня – 47%.

За шкалою емоційна обізнаність у юнаків переважає високий рівень – 60%. Це означає, юнаки гарно вміють оцінювати інтенсивність своїх емоцій, можуть навіть визначити їхній вид та вплив на свою поведінку. Рівень емоційної обізнаності – 33%. Шкала «управління своїми емоціями» демонструє, що високий рівень в юнаків – 40%. Середній рівень – 57%, низький рівень – 3%

респондентів. За шкалою «самотивація» істотно переважає високий рівень – 56% у порівнянні. Респонденти з високим рівнем здатні йти до своєї мети через перешкоди, втілювати свої бажання в життя, при цьому не звертаючи увагу на зовнішні фактори. В юнаків шкала «емпатія» – 60%. Середній рівень становить – 37 %, низький – 0%. Остання шкала «управління емоціями інших» показує, що в юнаків високий рівень становить 27%. Також середній рівень – 56%, та низький рівень – 10%. Із загальної картини, ми бачимо, що юнаки краще вміють управляти емоціями інших людей і продовжують вдосконалюватися в цьому напрямку.

Результати дослідження підлітків «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенка), 9,4% підлітків мали високий рівень тривожності, 56,6% – середній рівень, а 34% підлітків, мали низький рівень тривожності. Фрустрація була високою характеристикою для 7,3% підлітків із середнім показником 47,2%, тоді як низьким показником для цієї шкали зазвичай є 45,5% підлітків. Високий рівень за шкалою агресивності мали 5,7% опитаних підлітків в умовах воєнного стану, середній – 56,6% підлітків, низький – 37,7% підлітків. Високий ступінь ригідності мали 1,9% підлітків, середній рівень цього показника шкали – 75,5% підлітків, низький – 22,6% підлітків.

Щодо юнаків, то ми бачимо, що 4,4% юнаків мають високий рівень тривожності, 31,6% опитаних мають середній рівень і у 64% юнаків було виявлено низький рівень тривожності. За шкалою «Фрустрація» характерна на високому рівні для 2,2% опитуваних, на середньому рівні для 47,2%, при цьому низькі показники за цією шкалою властиві для 26,3% досліджуваних. За шкалою «Ригідність», ми бачимо, що для 0,9% респондентів властивий високий рівень ригідності, у 23,6% показники за цією шкалою мають середній рівень, а у 75,5% юнаків спостерігається низький рівень ригідності. Як бачимо, рівень прояву ригідності в юнаків значно нижчий ніж в підлітків.

У молодших школярів, 50% дівчат краще розуміють емоційні стани інших дітей. Але важливо зазначити, що, незважаючи на відмінності з дівчатами щодо вищого рівня розуміння інших, 60% хлопців принаймні дещо менше розуміли

інших, але вміли мислити описово: ці діти самостійно, правильно називали людей емоційні стани, розпізнавати та описувати вирази, самостійно інтерпретувати та описувати ситуації. Аналіз розуміння оточуючих та їх емоційного стану показав, що 5% дітей досліджуваної групи розуміли інших недостатньо, 10% дітей мали ситуаційне розуміння інших, 10% дітей мали низький рівень розуміння оточуючих. Діти мали вербально уточнюючі та описуючі вирази, 50% думали в описових термінах, а 25% думали у поясненнях та емпатичних виразах.

Аналіз результатів показав, що діти молодшого шкільного віку частіше відчували позитивні емоції. Їхні головні характеристики – вираження таких емоцій, як радість, ніжність і співчуття. Переживання дитячої радості розвиває ніжність і співчуття. Серед молодших школярів 47% повідомили про середнє (2 бали) щастя. Учні часто висловлюють радість (43%). У дітей молодшого шкільного віку радісні враження сприяють розвитку інтересів до творчості, розумової діяльності, умінь і навичок. Емоція радості тісно пов'язана з когнітивними процесами. Присутність і переживання радості розвиває в людині впевненість, терпіння та щедрість. Отримані дані за методикою «Оціночна шкала емоційних проявів дитини» свідчать про те, що більшість молодших школярів відчують позитивні емоції (радість, ніжність, співчуття). Водночас у деяких учнів також спостерігається схильність до прояву негативних емоцій (роздратованість, агресивність, боязкість, образливість тощо), що вказує на те, що такі учні тривожні та невпевнені в собі і потребують корекції та підвищення рівня довільності регуляції емоцій.

Згідно з отриманими даними, 18% учнів виявили високу збудливість молодших школярів, 59% учнів виявили середню збудливість, 22,5% школярів виявили меншу збудливість. Значна емоційна збудливість і емоційна напруженість можуть ускладнювати розвиток довільності, негативно позначатися на діяльності і поведінці молодших школярів. Сильне емоційне збудження може спровокувати у дітей молодшого шкільного віку труднощі з навчанням, оскільки емоції втрачають адаптивність. Прояв таких негативних



емоцій, як гнів, страх, смуток, пов'язаний з високою емоційною збудливістю, при цьому домінування позитивних емоцій сприяє розвитку помірної емоційної збудливості, а емоції мають менший негативний вплив на діяльність дітей і ефективність спілкування. Вираженість емоційної збудливості, інтенсивність і тривалість емоцій може залежати від типу темпераменту особистості, тому можна припустити, що вона може впливати на розвиток довільності у дітей молодшого шкільного віку, а отже, може служити психофізіологічним фактором у дітей розвитку довільної регуляції емоцій.

Ефективність тренінгових програм корекції емоційного стану молодших школярів виражається не тільки в успішному оволодінні ними навчальною діяльністю, а й у психологічному стані, який супроводжує цю діяльність. Підкреслимо, що для оптимальної реалізації процесу адаптації необхідна загальна позитивна картина емоційного стану школяра та помірна інтенсивність його прояву. Водночас негативні емоційні стани чинять гальмівний і деформуючий вплив на загальний розвиток дітей шкільного віку. Негативний психологічний стан молодших школярів є переважно системою соціально-психологічного походження, негативний емоційний стан займає домінуюче положення, може трансформуватися в стійкі риси особистості та перешкоджати її подальшому розвитку. Базовим емоційним станом для всіх інших негативних станів в учнів є тривога, яка виступає дезадаптивним фактором.

Після проходження тренінгу щодо розвитку емоційного інтелекту та корекції негативних емоційних станів в підлітків та юнаків, учасники зможуть краще розуміти свої та чужі емоції, діагностувати свій та чужий емоційний стан, керувати власним емоційним станом, використовувати емоції для досягнення своїх цілей, розуміти, як емоції впливають на поточні ситуації та застосовувати Знання та навички зі сфери емоційного інтелекту, щоб впливати на стосунки з іншими, налагоджувати та підтримувати ефективну міжособистісну комунікацію у сфері ділової діяльності, досягати якісно нового рівня управління собою тощо.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абдюкова Н. В. Психологічні особливості соціалізації сучасного підлітка: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.05. Київ: КДОУ, 2010. 21 с.
2. Авер'янов В. П. Програма психологічного розвитку емоційно-особистісної та пізнавальної сфери дитини "Я вчусь володіти собою". Київ: Український науково-методичний центр практичної психології та соціальної роботи, 2004. 34 с.
3. Аверін В. А. Психологія особистості: Навчальний посібник. 1999. 89 с.
4. Анохін П. К. Емоції. Психологія емоцій: Тексти. 1984. С. 173.
5. Аршава І. Ф. Емоційна стійкість людини та її діагностика: монографія. Донецьк: Вид. ДНУ, 2006. 336 с.
6. Ашихмін О. А. Експериментальне вивчення функціональних властивостей емоційної стійкості психолога системи освіти. Матеріали III Міжнар. наук.-практ. конф. «Технологія соціальної роботи: теорія та практика реалізації». 2009. С. 349-360.
7. Балагута Р.І. *Асоціальна поведінка в старшому шкільному віці. Проблеми загальної та педагогічної психології*: 36. Наук. праць. Київ: Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН України, 2004. Вип. 3. С. 28-33.
8. Бастун Н. Індивідуальний підхід до учнів з високою тривожністю. Шестирічки в школі. Упоряд. Т. Бишова, О. Кондратюк. Київ : Ред. загальнопед. газ. 2004. С. 40-45.
9. Блинова О. Є., Бабатіна С. І. Соціокультурні та психологічні вектори становлення особистості: колективна монографія. Херсон: Вид-во ФОП Вишемирський В. С., 2018. 428 с.
10. Буслаєва М. Ю. *Організація освітнього середовища педагогічного коледжу як умову формування емоційної стійкості студента*. Вісник ЧДПУ. 2009. № 2. С. 12–24.

11. Войціх І. В. Формування емоційної компетентності майбутніх психологів у процесі професійної підготовки: автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.04 Хмельницький, 2017. 20 с.
12. Гаврилюк І. *Психологічний простір особистості: система психологічних факторів становлення. Психологічні перспективи*, Вип. 32, 2018. С. 10–22.
13. Головінський І. З. *Особистість: розвиток, теорії та виміри*. Київ: Аконіт, 2005. 128 с.
14. Гончарук М. М. До проблеми поняття «Емоція» у лінгвістиці. URL: [http://www.chnu.edu.ua/res/chnu.edu.ua/period\\_vudannia/web13/pdf/2012\\_1/Maryna\\_Honcharuk.pdf](http://www.chnu.edu.ua/res/chnu.edu.ua/period_vudannia/web13/pdf/2012_1/Maryna_Honcharuk.pdf).
15. Громова Т. В. *Країна емоцій: Методика як інструмент діагностичної та корекційної роботи з емоційно-вольовою сферою дитини*. УЦ «Перспектива», 2002. 48 с.
16. Дерев'яно С. П. *Актуалізація емоційного інтелекту в емоціогенних умовах. Соціальна психологія*. 2008. Вип. 1 (27). С. 96-104.
17. Дика Л. Г. Діяльність та функціональний стан: активаційний компонент діяльності. *Психологічні проблеми професійної діяльності*. Наука, 1991. С. 93-111.
18. Дорін А. В. *Емоційна стійкість юних боксерів – основа надійності їхньої змагальної діяльності. Вчені записки університету*. 2009. № 11 (33). С. 50-52.
19. Ельконін Д. Б. *Дитяча психологія: навч. посібник для студ. вищ. навч. закладів*. 2007. 384 с.
20. Зарицька В.В. *Теоретико-методологічні основи розвитку емоційного інтелекту у контексті професійної підготовки: монографія*. Запоріжжя: КПУ, 2010. 304 с.
21. Зільберман П. Б. *Емоційна стійкість оператора. Нариси психології праці оператора*. Наука, 1974. С. 138–172.
22. Іванчук М.Г. *Психолого-педагогічні чинники неуспішності в учінні молодших школярів*. Науковий вісник Чернівецького національного університету:

- Збірник наукових праць. Вип. 605 Педагогіка та психологія. Чернівці: Чернівецький нац.у-т, 2012. С. 47-53.
- 23.Камінська О. *Розвиток емоційної сфери, пізнавальних психічних процесів. Соціалізація старших дошкільників. Психолог довкілля*. 2010. №2. С. 1 – 40.
- 24.Климчук В. О. *Мотиваційний дискурс особистості: на шляху до соціальної психології мотивації: монографія*. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2015. 290 с.
- 25.Кон І. С. *Психологія ранньої юності*. 1989. 255 с.
- 26.Корольчук М. С. *Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах*. Київ: Ника-Центр, 2006. 580 с.
- 27.Котова Л. М. *Емоційна стійкість музикантів-інструменталістів у процесі дії зовнішніх стрес-факторів*. Теоретичні та практичні питання культурології: зб. наук. ст. Запоріжжя: Запоріз. держ. ун-т, 2000. Вип. 3. С. 211–218.
- 28.Кочарян О. С., Півень М. А. *Емоційна зрілість особистості: дослідження феномену*. Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. О. Сухомлинського. 2012. Вип. 9. Т. 2. С. 140–144.
- 29.Кочерга О. М., Васильєв О. А. *Дитячі страхи, неврози, темперамент*. Психолог. 2002. № 12. С. 2-5.
- 30.Коширець В. В. *Особистісний простір студентської молоді: концептуально-емпіричні аспекти вивчення феномену*. Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. 2013. Вип. 4.
- 31.Коширець В. В. *Психологічні особливості формування особистісного простору студентської молоді: дис. канд. психол. наук: 19.00.07*. Луцьк, 2014. 241с.
- 32.Крайнюк В. М. *Психологія стресостійкості особистості: монографія*. Київ: Ніка-Центр, 2007. 432 с.
- 33.Кутішенко В. П. *Емоційне благополуччя молодших школярів в учбовому процесі як чинник збереження їх здоров'я*. Міжнародний науковий форум: соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент: збірник наукових праць. Київ: ТОВ «НВП «Інтерсервіс», 2014. Вип. 16. С. 153-160.

- 34.Лешкова Т. *Коробка зі страхами. Дошкільне виховання*. 2004. № 10. С. 30 -31.
- 35.Липунова О. В. Емоції як базовий компонент у структурі адаптивної поведінки особистості: Дис. канд. психол. наук: 19.00.01. КПУ, 2012. 202 с.
- 36.Ліщинський В. І. *Психологічні наслідки відчуження як специфічного сприйняття навколишнього світу*. Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія. Івано-Франківськ: ВДВ ЦІТ, 2007. Вип. 12. Ч.І. 314 с.
- 37.Максименко С. Д. Максименко К. С., Папуча М. В. *Психологія особистості*. Київ : ТОВ «КММ», 2007. 296 с.
- 38.Максименко С. Д. *Психолого-педагогічні аспекти формування особистості в навчально-виховному процесі*. Київ, 1981.
- 39.Маляр О.І. *Психологічне дослідження взаємозв'язку розвитку довільної сфери з емоційними проявами дітей молодшого шкільного віку*. Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Серія №12. Психологічні науки: зб. Наукових праць. Київ: НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2014. № 43(67). 421 с.
- 40.Мельничук І.В. *Особливості емоційного розвитку дітей різного віку та статі*. Науковий вісник Південноукраїнського державного педагогічного університету ім. К.Д. Ушинського. 2002. № 11-12. С. 149-154.
- 41.Миколайчук М. *Школа виховання гармонійної особистості. Системний підхід. Практична психологія та соціальна робота*. Київ: вид. "Атопол", 2009. № 2. С. 67-72.
- 42.Ніколаєва І. С. *Конструктивна агресивність як умова гарантійного розвитку особистості в ранньому юнацькому віці. Проблема особистості в сучасній науці: результати та перспективи досліджень: Тези доп. IV Міжнар. конф. молодих науковців, м. Київ, 26-28 вересня 2001р. Київ: Київ ун-т ім. Т. Г. Шевченка, 2001. С. 93- 94.*
- 43.Носенко Е. Л., Коврига Н. В. *Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції: монографія*. Київ. 2003. 159 с.
- 44.Ольховецький С. М. *Психологічні чинники та засоби подолання страхів у підлітковому та молодшому юнацькому віці : автореф. дис. на здобуття наук.*

- ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія».  
Київ. 2007. 22 с.
- 45.Павлова І. Г. Становлення емоційної зрілості в підлітковому та юнацькому віці: автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.07. Одеса, 2005. 19 с.
- 46.Піроженко Т. О. *Особистісний потенціал дошкільника: умови розвитку в сучасному суспільстві. Дошкільне виховання.* 2012. № 1. С. 8-15.
- 47.Просандєєва Л. Є. Психологічні засади розвитку самоцінності особистості в процесі соціалізації: дис. на здобуття наук. ступеня доктора психол. наук: 19.00.07. Київ. 2012. 440 с.
- 48.Семенова Є. М. Емоційна стійкість особистості педагога: учеб.-метод. допомога. Веды, 2001. 214 с.
- 49.Славіна Н. С. *Вплив особливостей сімейних відносин на емоційну сферу дитини. Наукові записки Інституту психології імені Г.С. Костюка.* АПН України. Київ: Міленіум, 2006. Вип. 27. 536 с.
- 50.Сорокіна Н. М. Психолого-педагогічне проектування ігрового простору в освітньому середовищі ДНЗ: автореф. дис. на здобуття уч. ступеня канд. психол. наук: 19.00.07 «Педагогічна психологія». 2012. 33 с.
- 51.Ставицька С. О. Психолого-педагогічні умови подолання особистісної тривожності у дітей молодшого шкільного віку: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія». Київ, 1999. 14 с.
- 52.Холмогорова О.Б. *Емоції та психічне здоров'я. Вісник реабілітаційної та корекційної роботи.* 1996. № 1. С. 7-14.
- 53.Хотенчан Н. М. Дитячі страхи. Методичні рекомендації. Тернопіль, 2014. 115 с.
- 54.Чернобровкін В. М. Психологія прийняття рішень у педагогічній діяльності: дис... д-ра психол. наук: 19.00.07. Національний педагогічний ун-т ім. М. П. Драгоманова. Київ. 2007. 480с.
- 55.Ярмаченка М. Педагогічний словник. Київ: Педагогічна думка, 2001. 516 с.

56. Drabe N. (2015). Mutual associations between patients' and partners' depression and quality of life with respect to relationship quality, physical complaints, and sense of coherence in couples coping with cancer. *Psycho-Oncology*. Vol. 24, issue 4. P. 442-450.
57. Jeong A. (2021). *The effects on caregivers of cancer patients' needs and family hardiness*. Vol. 5, № 4. P. 28–56.
58. Jia M. (2015). Post-traumatic stress disorder symptoms in family caregivers of adult patients with acute leukemia from a dyadic perspective. *Psycho-Oncology*. Vol. 24, issue 12. P. 1754-1760.
59. Kim S.Y. (2016). *Psycho-Oncology*. Vol. 25 (1). P. 84-90.
60. Lai C. (2017). Sharing information about cancer with one's family is associated with improved quality of life. *Psycho-Oncology*. Vol. 26, issue 10. P. 1569-1575.
61. Lee K. C. (2015). Sleep disturbances and related factors among family caregivers of patients with advanced cancer. *Psycho-Oncology*. Vol. 24 (12). P. 1632-1638.
62. Leroy T. (2016). Crossed views of burden and emotional distress of cancer patients and family caregivers during palliative care. *Psycho-Oncology*. Vol. 25 (11). P. 1278-1285.
63. Nipp R. D. (2016). Factors associated with depression and anxiety symptoms in family caregivers of patients with incurable cancer. *Annual of Oncology*. Vol. 27 (8). P. 1607-1612.
64. Plutchik R. (1966). *Psychophysiology of individual differences with special reference to emotions*. Annual N. Y Acad. Science. V. 134. № 2. P. 776-781.
65. Saarni C. (1999). *Development of emotional competence*. N.Y.: Guilford Press, 381 p.
66. Shkrabiuk V., Bilyk D. (2020). Emotsiine vyhorannia osobystosti: psykholohichniy analiz problemy. *Young Scientist*. Vol. 10, № 86. P. 293–6.
67. Sultana A., Sharma R., Hossain M. (2020). et al. Burnout among healthcare providers during COVID-19: Challenges and evidence-based interventions. *Indian J Med Ethics*. Vol. 5, № 4. P. 308–11.





**Авторська анкета****на дослідження здатності розуміти та виражати емоції**

Дайте, будь ласка, якомога відвертіші відповіді на запитання. Пам'ятайте, опитувальник створено не для того, щоб скласти про Вас враження (Ви прийняті такими, як Ви є), а для кращого розуміння ваших переконань на даний час «тут і зараз».

1. Вкажіть ваш вік

*Менше 20*

*Від 20 до 30*

*Від 30 до 40*

*Від 40 і більше*

2. Вкажіть вашу освіту

*Вища*

*Незакінчена вища (ще навчаюсь)*

*Спеціальна*

3. На вашу думку, наскільки від 1 до 5, ви розумієте, що це за поняття - Емоційний Інтелект (EI)?

*1 2 3 4 5*

4. Проранжуйте від найбільшого до найменшого, які емоційні стани вам переживати найважче?

*1 2 3 4 5 6 7*

*Сум*

*Гнів*

*Сором*

*Тривожність*

*Образа*

*Нудьга*

*Ревнощі*

*Сум*

*Гнів*

*Сором*

*Тривожність*

*Образа*

*Нудьга*

*Ревнощі*

6. Як ви вважаєте, всі емоції в цілому можна поділити на групи «хороші» і «погані»?

*Так*

*Ні*

5. Відмітьте компетенцію, яка для вас особисто є найбільш значущою

*Вміння розпізнавати свої емоції*

*Вміння керувати своїми емоціями*

*Вміння розпізнавати емоції інших людей*

*Вміння впливати на емоційний стан інших*

*Вміння справлятися зі стресом*

*Вміння не залежати від оцінки інших*

6. Чи маєте ви почуття провини за прояв свого гніву чи агресії?

*Завжди*

*Іноді відчуваю, але швидко проходить*

*Ніколи*

*Частіше так чим ні*

7. На вашу думку, ЕІ людини залежить в більшій мірі від ...

*Розумових здібностей*

*Розвитку інтуїції*

*Життєвого досвіду*

8. Чи хотіли б ви пройти навчальні тренінги для підвищення свого ЕІ?

*Так*

*Ні*

**Додаток Б****Методика діагностики емоційного інтелекту (Н. Холл)**

Методика призначена для виявлення здібності особистості розуміти відносини, що репрезентується в емоціях, і керувати своєю емоційною сферою на основі прийняття рішень. Вона складається з 30 тверджень і містить п'ять шкал:

- шкала 1 - "Емоційна обізнаність";
- шкала 2 - "Управління своїми емоціями" (емоційна відхідливість, емоційна неригідність);
- шкала 3 - "Самомотивація" (довільне керування своїми емоціями);
- шкала 4 - "Емпатія";
- шкала 5 - "Розпізнавання емоцій інших людей" (вміння впливати на емоційний стан інших).

**Інструкція**

Нижче наведені висловлювання, які так чи інакше відображають різні сторони життя. Праворуч від кожного твердження напишіть цифру, виходячи з вашої ступеня згоди з ним: повністю не згоден (-3 бали); в основному не згоден (-2 бали); частково не згоден (-1 бал); частково згоден (+1 бал); в основному згоден (+2 бали); повністю згоден (+3 бали).

**Тестовий матеріал**

1. Для мене як негативні, так і позитивні емоції служать джерелом знання про те, як чинити в житті.
2. Негативні емоції допомагають мені зрозуміти, що я повинен змінити у своєму житті.
3. Я спокійний, коли відчуваю тиск з боку.
4. Я здатний спостерігати зміну своїх почуттів.
5. Коли необхідно, я можу бути спокійним і зосередженим, щоб діяти відповідно до запитів життя.
6. Коли необхідно, я можу викликати у себе широкий спектр позитивних емоцій, таких як веселощі, радість, внутрішній підйом і гумор.

7. Я стежу за тим, як я себе почуваю.
8. Після того як щось засмутило мене, я можу легко впоратися зі своїми почуттями.
9. Я здатний вислуховувати проблеми інших людей.
10. Я не зациклююся на негативних емоціях.
11. Я чутливий до емоційних потреб інших.
12. Я можу діяти на інших людей заспокійливо.
13. Я можу змусити себе знову і знову встати перед обличчям перешкоди.
14. Я намагаюся підходити до життєвих проблем творчо.
15. Я адекватно реагую на настрої, спонукання і бажання інших людей.
16. Я можу легко входити в стан спокою, готовності і зосередженості.
17. Коли дозволяє час, я звертаюся до своїх негативним почуттям і розбираюся, в чому проблема.
18. Я здатний швидко заспокоїтися після несподіваного засмучення.
19. Знання моїх справжніх почуттів важливо для підтримки "хорошої форми".
20. Я добре розумію емоції інших людей, навіть якщо вони не виражені відкрито.
21. Я можу добре розпізнавати емоції за виразом обличчя.
22. Я можу легко відкинути негативні почуття, коли необхідно діяти.
23. Я добре вловлюю знаки у спілкуванні, які вказують на те, в чому інші потребують.
24. Люди вважають мене добрим знавцем переживань інших.
25. Люди, які усвідомлюють свої справжні почуття, краще управляють своїм життям.
26. Я здатний поліпшити настрій інших людей.
27. Зі мною можна порадитися з питань відносин між людьми.
28. Я добре налаштовуюся на емоції інших людей.
29. Я допомагаю іншим використовувати їх спонукання для досягнення особистих цілей.

30. Я можу легко відключитися від переживання неприємностей.

### **КЛЮЧ**

**Шкала 1** - пункти 1, 2, 4, 17, 19, 25.

**Шкала 2** - пункти 3, 7, 8, 10, 18, 30.

**Шкала 3** - пункти 5, 6, 13, 14, 16, 22.

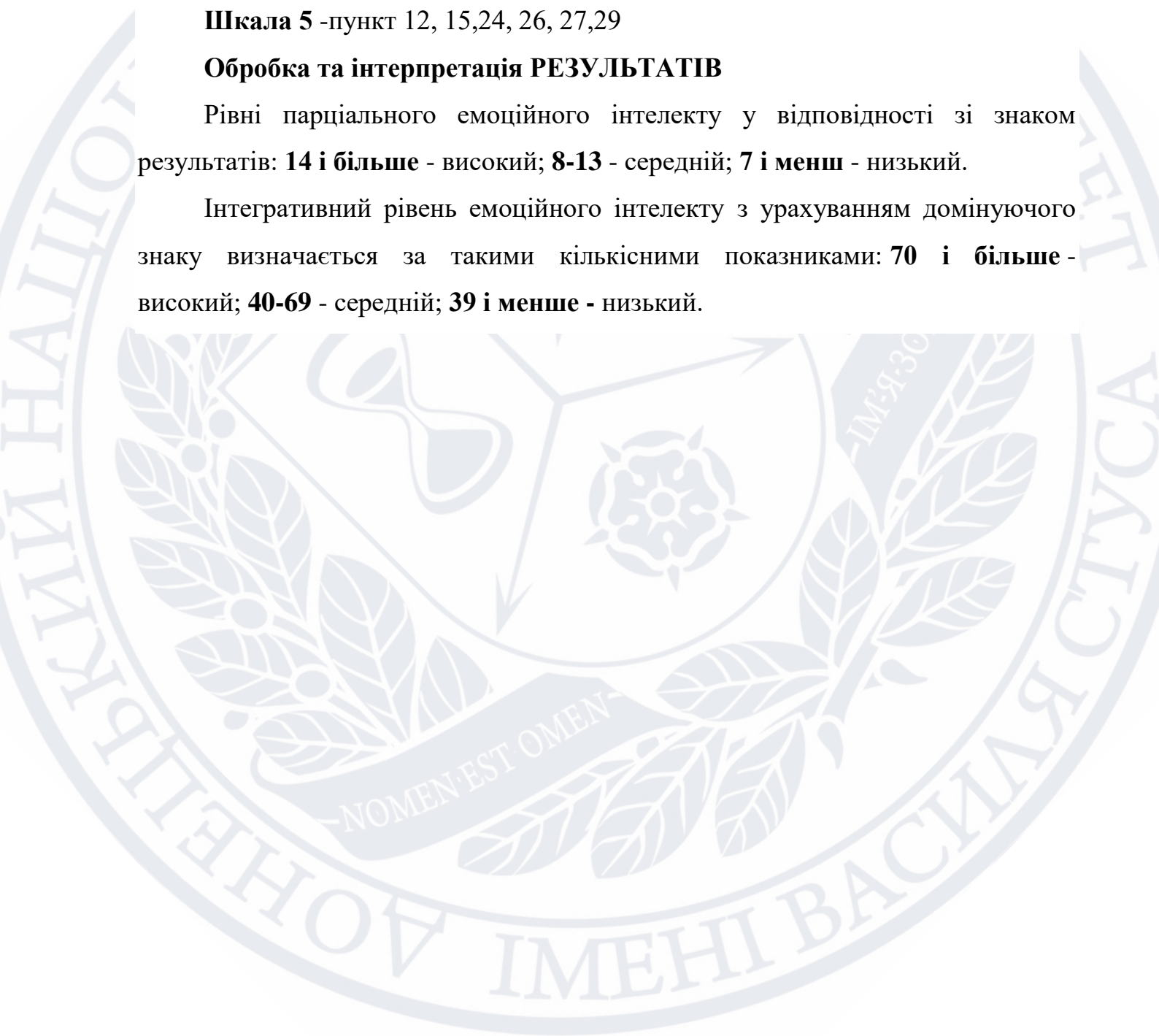
**Шкала 4** - пункти 9, 11, 20, 21, 23, 28.

**Шкала 5** - пункт 12, 15, 24, 26, 27, 29

### **Обробка та інтерпретація РЕЗУЛЬТАТІВ**

Рівні парціального емоційного інтелекту у відповідності зі знаком результатів: **14 і більше** - високий; **8-13** - середній; **7 і менш** - низький.

Інтегративний рівень емоційного інтелекту з урахуванням домінуючого знаку визначається за такими кількісними показниками: **70 і більше** - високий; **40-69** - середній; **39 і менше** - низький.



**Тест «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк)**

Тест дозволяє оцінити деякі неадаптивні стани (тривога, фрустрація, агресія) і властивості особистості (тривожність, фрустрованість, агресивність і ригідність).

**Інструкція.**

Уважно прочитайте опис різних психічних станів. Якщо цей опис збігається з Вашим станом і стан виникає часто, то необхідно оцінити його в 2 бали. Якщо цей стан виникає зрідка, то ставиться один бал. Якщо не збігається з Вашим станом – 0 балів.

Опис станів.

**I. Шкала тривожності:**

1. Не почуваю впевненості в собі.
2. Часто через дрібниці червонію.
3. Мій сон неспокійний.
4. Легко впадаю в зневіру.
5. Турбуюся тільки про уявні неприємності.
6. Мене лякають труднощі.
7. Люблю копатися у своїх недоліках.
8. Мене легко переконати.
9. Я недовірливий.
10. Я важко переносю час очікування.

**II. Шкала фрустрації:**

1. Нерідко мені здаються безвихідними ситуації, з яких усе-таки можна знайти вихід.
2. Неприємності мене сильно розстроюють, я падаю духом.
3. Під час великих неприємностей я схильний без достатніх підстав звинувачувати себе.
4. Нещастя і невдачі нічому мене не вчать.
5. Я часто відмовляюся від боротьби, вважаючи її марною.

6. Я нерідко почуваюся беззахисним.
7. Іноді в мене буває стан розпачу.
8. Я почуваю розгубленість перед труднощами.
9. У важкі хвилини життя іноді поведжуся по дитячому, хочу, щоб пожаліли.
10. Вважаю недоліки свого характеру непоправними.

### **III. Шкала агресивності:**

1. Залишаю за собою останнє слово.
2. Нерідко в розмові перебиваю співрозмовника.
3. Мене легко розсердити.
4. Люблю робити зауваження іншим.
5. Хочу бути авторитетом для інших.
6. Не задовольняюся малим, хочу найбільшого.
7. Коли розгніваюся, погано себе стримую.
8. Волю краще керувати, ніж підкорятися.
9. У мене різка, грубувата жестикуляція.
10. Я мстивий.

### **IV. Шкала ригідності:**

1. Мені важко змінювати звички.
2. Нелегко переключати увагу.
3. Дуже насторожено ставлюся до всього нового.
4. Мене важко переконати.
5. Нерідко в мене не виходить з голови думка, якої слід було б позбутися.
6. Нелегко зближуюся з людьми.
7. Мене засмучують навіть незначні порушення плану.
8. Нерідко я виявляю впертість.
9. Неохоче йду на ризик.
10. Різко переживаю відхилення від прийнятого мною режиму дня.

### **Обробка результатів.**

Підрахуйте суму балів за кожною групою запитань:

- I. З 1 по 10 запитання – шкала тривожності;
- II. З 11 по 20 запитання – шкала фрустрації;
- III. З 21 по 30 запитання – шкала агресивності;
- IV. З 31 по 40 запитання – шкала ригідності.

***Інтерпретація результатів:***

- 0 – 7 балів – низький рівень;
- 8 – 14 балів – середній рівень;
- 15 – 20 балів – високий рівень.



**Додаток Г****Методика «Оціночна шкала емоційних проявів дитини»****(І. Шванцара)**

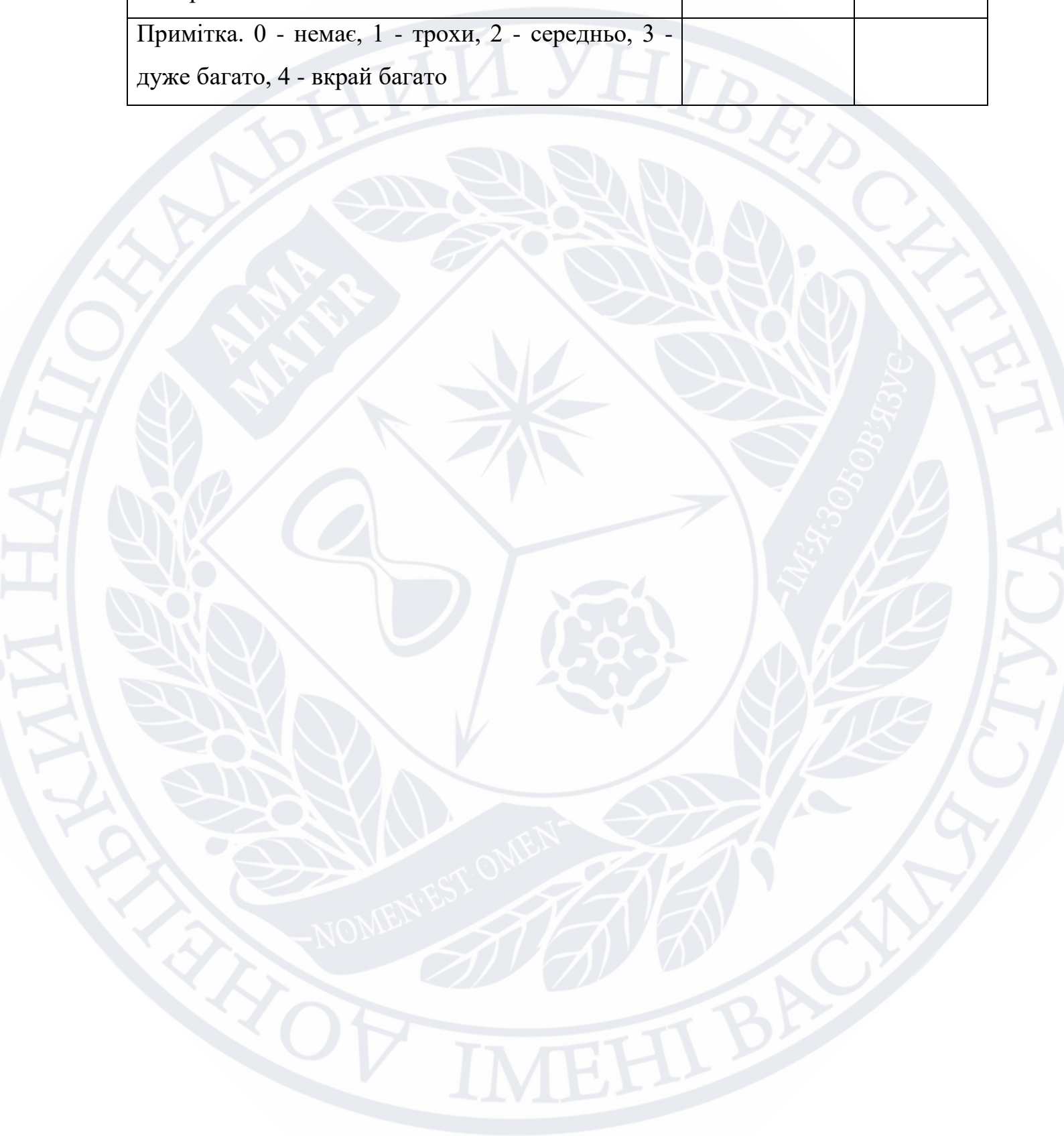
Складена на основі емоційних проявів дітей, на які як на особливо значимі вказував чеський психолог І. Шванцара. По вертикалі перераховуються емоційні прояви, по горизонталі відзначається ступінь вираженості кожного з них. В результаті створюється профіль чуттєвих проявів конкретної дитини. Методика валідна для будь-якого віку розумово відсталих дітей і підлітків, є методом експертних оцінок. Дана методика пройшла апробацію в дипломних роботах випускників ІСПіП.

**Устаткування:** бланк методики

Дорослій (педагогу, психологу, батьку) пропонується оцінити емоційний стан дитини в балах.

|                | інтенсивність | обставина |
|----------------|---------------|-----------|
| чуттєвий прояв |               |           |
| надчутливість  |               |           |
| збудливість    |               |           |
| примхливість   |               |           |
| боязкість      |               |           |
| плаксивість    |               |           |
| злостивість    |               |           |
| веселість      |               |           |
| заздрісність   |               |           |
| ревнощі        |               |           |
| вразливість    |               |           |
| упертість      |               |           |
| жорстокість    |               |           |
| ласкавість     |               |           |
| співчуття,     |               |           |
| зарозумілість  |               |           |

|   |  |  |
|---|--|--|
| агресивність  |  |  |
| нетерплячість   |  |  |
| Примітка. 0 - немає, 1 - трохи, 2 - середньо, 3 - дуже багато, 4 - вкрай багато |  |  |



**Тест «Характеристика емоційності» (Е. П. Ільїн)**

Тест призначений для самооцінки того, наскільки виражені різні характеристики емоції:

- емоційна збудливість;
- емоційна реактивність (інтенсивність, тривалість);
- емоційна стійкість (вплив емоцій на ефективність діяльності).

**Інструкція.**

На кожен з поставлених запитань відповідайте «так», якщо згодні з тим, про що вас запитують, чи «ні», якщо не згодні.

*Текст опитувальника*

1. У розмові ви легко ображаєтеся через дрібниці?
2. Чи сильно ви переживаєте, коли складаєте іспит менш успішно, ніж очікували?
3. Чи часто ви не можете заснути від того, що в голову лізуть хвилюючі вас думки?
4. Коли ви сильно хвилюєтеся, у вас все валиться з рук?
5. Чи легко ви ранимі натяками і жартами над вами?
6. Чи виходите ви з себе, сердячись не на жарт?
7. Чи швидко ви відходите після того, як розлютитеся?
8. Вам допомагає хвилювання зібратися з думками на іспиті?
9. Вас можна швидко розсердити?
10. Чи охоплює вас лють, коли з вами чинять несправедливо?
11. Чи довго ви не прощаєте нанесену вам образу?
12. Ви від страху втрачали голову?
13. Чи легко ви можете заплакати при зворушливих сценах в театрі чи кіно?
14. Чи сильно ви хвилюєтеся перед відповідальною справою або розмовою?
15. Ви дійсно довго переживаєте через дрібниці?
16. Чи можете ви від сильного хвилювання зробити яку-небудь дурість?
17. Ви легко відгукуєтесь на горе інших?

18. Ви здатні захоплюватися чим-небудь або ким-небудь?
19. Чи довго ви переживаєте через те, що сказали таке, чого не було?
20. Ви не втрачаєте контроль над собою, навіть якщо дуже хвилюєтеся?
21. Чи легко ви ображаєтеся, якщо вас критикують?
22. Ви впадаєте в глибокий відчай при будь-яких розчаруваннях?
23. Чи правда, що ви недовго переживаєте свої розчарування?
24. Чи буває, що від обурення ви не можете вимовити й слова, як ніби у вас язик до піднебіння прилип?
25. Ви швидко починаєте злитися або впадати в гнів?
26. Ви сильно хвилюєтеся на іспиті?
27. Ви довго дуєтесь на кривдника?
28. Чи часто на заліках і іспитах ви через сильне хвилювання не можете показати все, на що здатні?
29. Чи хвилюєтеся ви через дрібниці?
30. Ви дійсно приймаєте все близько до серця?
31. Вам дійсно властиво швидко забувати свої невдачі?
32. Чи правда, що під час сварки ви не лізете за словом в кишеню?

*Обробка даних опитування.* За кожну відповідь відповідно до ключа нараховується по 1 балу. Підраховується сума балів але кожної з чотирьох шкал.

*Ключ.* Емоційна збудливість: відповіді «так» на запитання 1, 5, 9, 13, 17, 21, 25, 29.

Інтенсивність емоцій: відповіді «так» на запитання 2, 6, 10, 14, 18, 22, 26, 30.

Тривалість емоцій: відповіді «так» на запитання 3, 11, 15, 19, 27; відповіді «ні» на питання 7, 23, 31.

Негативний вплив емоцій на ефективність діяльності і спілкування: відповіді «так» на запитання 4, 12, 16, 24, 28; відповіді «ні» на питання 8, 20, 32.