

**МАГІСТЕРСЬКА РОБОТА**

**10.01-МР. 1916 «С» 2023.11.23 09 ПЗ**

**САЛІМОНЕНКО-КАРАЧУН ДАРИНА ДМИТРІВНА**

**2024 р.**

### ФОРМА ОПИСУ РОБОТИ МАГІСТРА

Кваліфікаційна магістерська робота (папка Salimonenko-Karachun D.\_2024.):

1. Робота (2024\_Салімоненко-Карачун Д. doc)
2. Реєстраційна форма (Salimonenko-Karachun D.\_Forma.doc)
3. Додатки (рецензії, схеми, програмний код, акти впровадження тощо) – подаються окремими файлами в zip-архіві)

Реєстраційна форма

№	Назва поля	Зміст поля
1	Назва роботи	Магістерська кваліфікаційна робота
2	УДК	159.942:159.953-053.6
3	Автор(ПІБ)	Салімоненко-Карачун Дарина
4	Дата (рік, місяць, день)	2024.10.23
5	Факультет (ННІ)	Гуманітарно-педагогічний факультет
6	Кафедра (шифр, назва)	10.01. Кафедра психології
7	Спеціальність	053 Психологія
8	Освітня програма	Психологія
9	Орієнтація освітньої програми (освітньо-професійна чи освітньо-наукова)	Освітньо-професійна
10	Форма навчання	Денна
11	Тема магістерської роботи	Особливості розвитку емоційної сфери дітей молодшого шкільного віку
12	Керівник (ПІБ, наукова ступінь, вчене звання)	О. О. Олійник, кандидат психологічних наук, доцент
13	Консультант (якщо є)	-
14	Ключові слова (до 10 слів)	Емоції, розвиток емоційної сфери, молодший шкільний вік.
15	Анотація (до 300 символів)**	У роботі представлено теоретичний аналіз розвитку емоційної сфери дітей молодшого шкільного віку. Висвітлено сутність понять «емоції» та «емоційна сфера» в психологічній науці. Охарактеризовано психічний розвиток дитини в молодшому шкільному віці. Організовано та здійснено емпіричне дослідження особливостей розвитку емоційної сфери у дітей молодшого шкільного віку. Досліджено показники розвитку емоційної сфери, а також вивчено психологічні чинники емоційного розвитку молодших школярів. Особливу увагу приділено організаційним засадам розвитку емоційної сфери молодших школярів, розробці програми розвитку емоційної сфери дітей молодшого шкільного віку та динаміці змін розвитку емоційної сфери молодших школярів.
Необов'язкові поля		
	<b>Назва поля</b>	<b>Ім'я файлу</b>
	Перелік додаткових матеріалів	Salimonenko-Karachun D.doc
	Архів додаткових матеріалів	Salimonenko-Karachun D.zip
Форма подання переліку додаткових матеріалів		
<b>№</b>	<b>Назва поля</b>	<b>Ім'я файлу в архіві</b>
1	Презентація	Salimonenko-Karachun D. pptx

Керівник кваліфікаційної магістерської роботи \_\_\_\_\_

Оксана ОЛІЙНИК

# НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ

Гуманітарно-педагогічний факультет

Кафедра психології

УДК 159.942:159.953-053.6

**ПОГОДЖЕНО**

Декан гуманітарно-педагогічного факультету

\_\_\_\_\_ доц. Інна САВИЦЬКА

(підпис)

“ \_\_\_ ” \_\_\_\_\_ 2024 р.

**ДОПУСКАЄТЬСЯ ДО ЗАХИСТУ**

Завідувач кафедри психології

\_\_\_\_\_ доц. Ірина МАРТИНЮК

(підпис)

“ \_\_\_ ” \_\_\_\_\_ 2024 р.

## **МАГІСТЕРСЬКА КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА** **на тему: « Особливості розвитку емоційної сфери дітей молодшого** **шкільного віку »**

Спеціальність 053 Психологія

Освітня програма – Психологія

Орієнтація освітньої програми – освітньо–професійна

**Гарант освітньої програми**

доктор психол. наук, професор  
(науковий ступінь та вчене звання)

\_\_\_\_\_

(підпис)

Віталій ШМАРГУН

**Керівник магістерської кваліфікаційної роботи**

кандидат психол. наук, доцент  
(науковий ступінь та вчене звання)

(підпис)

\_\_\_\_\_

(ПІБ)

Оксана ОЛІЙНИК

**Виконав**

\_\_\_\_\_

(підпис)

Дарина САЛІМОНЕНКО - КАРАЧУН  
(ПІБ студента)

КИЇВ – 2024

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ  
І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ**

**Гуманітарно-педагогічний факультет**

**ЗАТВЕРДЖУЮ**  
**Завідувач кафедри психології,**  
к. психол. наук, доцент  
\_\_\_\_\_ Ірина МАРТИНЮК

**З А В Д А Н Н Я**  
**на виконання кваліфікаційної (магістерської) роботи магістранту**

**Салімоненко – Карачун Дарині Дмитрівні**

Спеціальність 053 Психологія

Тема кваліфікаційної (магістерської) роботи: «Особливості розвитку емоційної сфери дітей молодшого шкільного віку»

затверджена наказом ректора НУБіП України від “23” листопада 2023 р. № 1916 “С”  
Термін подання завершеної роботи (проєкту) на кафедру 01 листопада 2024\_р.

Вихідні дані до кваліфікаційної (магістерської) роботи:

Об’єкт дослідження – емоційна сфера молодших школярів.

Предмет дослідження – особливості розвитку емоційної сфери дітей молодшого шкільного віку.

Мета дослідження – теоретично проаналізувати та емпірично дослідити особливості розвитку емоційної сфери дітей молодшого шкільного віку.

Гіпотеза дослідження – на розвиток емоційної сфери дітей молодшого шкільного віку впливають особливості міжпівкульної асиметрії психічних процесів.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз понять «емоції» та «емоційна сфера»;
2. Дослідити особливості формування емоційної сфери дітей молодшого шкільного віку;
3. Проаналізувати результати емпіричного дослідження емоційної сфери дітей молодшого шкільного віку;
4. Розробити програму розвитку емоційної сфери дітей молодшого шкільного віку;
5. Апробувати програму розвитку емоційної сфери дітей молодшого шкільного віку та перевірити її ефективність.

Перелік питань, які потрібно розробити:

1. Сутність понять «емоції» та «емоційна сфера» в психологічній науці.
2. Характеристика психічного розвитку дитини в молодшому шкільному віці.
3. Особливості розвитку емоційної сфери дітей молодшого шкільного віку.
4. Методи дослідження емоційної сфери молодших школярів.

5. Методи розвитку емоційної сфери молодших школярів.

Дата видачі завдання “ 25” \_\_\_\_10\_\_\_\_2023 р.  
Керівник кваліфікаційної магістерської роботи

**Оксана ОЛІЙНИК**

Завдання прийняла до виконання  
**КАРАЧУН**

**Дарина САЛІМОНЕНКО -**

## РЕФЕРАТ

Магістерська кваліфікаційна робота на тему «Особливості розвитку емоційної сфери дітей молодшого шкільного віку» має структуру: картка кваліфікаційної магістерської роботи, титульний аркуш, завдання на виконання кваліфікаційної (магістерської) роботи, реферат, зміст, вступ, основну частину (Ш розділи), висновки, список використаних джерел, додатки. Список використаних джерел містить 40 позицій. Обсяг магістерської кваліфікаційної роботи – 90 сторінок.

У першому розділі представлено теоретичний аналіз розвитку емоційної сфери дітей молодшого шкільного віку. Висвітлено сутність понять «емоції» та «емоційна сфера» в психологічній науці. Охарактеризовано психічний розвиток дитини в молодшому шкільному віці. Вивчено особливості розвитку емоційної сфери дітей молодшого шкільного віку.

У другому розділі здійснено емпіричне дослідження особливостей розвитку емоційної сфери у дітей молодшого шкільного віку. Організовано емпіричне дослідження особливостей розвитку емоційної сфери у дітей молодшого шкільного віку. Досліджено показники розвитку емоційної сфери а також вивчено психологічні чинники емоційного розвитку молодших школярів.

У третьому розділі особлива увага приділена організаційним засадам розвитку емоційної сфери молодших школярів, розробці програми розвитку емоційної сфери дітей молодшого шкільного віку та динаміці змін розвитку емоційної сфери молодших школярів.

Ключові слова: емоції, розвиток емоційної сфери, молодший шкільний вік.

## ЗМІСТ

ВСТУП .....	8
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ .....	11
1.1. Сутність понять «емоції» та «емоційна сфера» в психологічній науці ....	11
1.2. Характеристика психічного розвитку дитини в молодшому шкільному віці.....	13
1.3. Особливості розвитку емоційної сфери дітей молодшого шкільного віку .....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
Висновки до розділу 1 .....	27
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ .....	29
2.1. Організація емпіричного дослідження особливостей розвитку емоційної сфери у дітей молодшого шкільного віку .....	29
2.2. Дослідження показників розвитку емоційної сфери молодших школярів	32
2.3. Вивчення психологічних чинників емоційного розвитку молодших школярів.....	42
Висновки до розділу 2 .....	47
РОЗДІЛ 3. РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ .....	49
3.1. Організаційні засади розвитку емоційної сфери молодших школярів ....	49
3.2. Програма розвитку емоційної сфери дітей молодшого шкільного віку ...	50
3.3. Динаміка змін розвитку емоційної сфери молодших школярів.....	51
Висновки до розділу 3 .....	58
ВИСНОВКИ.....	61
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	66
ДОДАТКИ.....	71

## ВСТУП

Проблема специфіки розвитку емоційної сфери дітей молодшого шкільного віку залишається для психологічної науки як не як актуальною. У сучасній психології вона визнана однією із пріоритетних. Насамперед, це пов'язано з багатозначністю розуміння терміну "емоційна сфера" у різних науково-теоретичних підходах.

Особлива увага науковців зосереджена на вивченні емоцій як фундаментальної сфери психічного розвитку дитини та базису її духовного життя. Емоційна сфера особистості є предметом серйозних теоретичних обговорень багатьох вчених, які вважають, що психологічна наука без вчення про емоції нічого не варта.

Проблема емоційної сфери стала предметом вивчення таких зарубіжних вчених як Дж. Блок, Х. Вейсінгер, Д. Гоулман, Д. Карузо, Дж.Мейер, Г. Орме, П. Селовей, Д. Слайтер, Р. Стернберг. Науковці наголошують на необхідності і доцільності розвитку емоційної сфери, яку визнано фактором забезпечення успішного особистісного та професійного зростання особистості.

Своєрідність емоції в молодшому шкільному віці полягає в тому, що учні відрізняються емоційною вразливістю, безпосередністю проявів і зовнішньою виразністю емоцій. Діти характеризуються «поглинанням» емоційних впливів. Для молодшого школяра властива надзвичайна широта емоцій і реактивність, легкість переключення від однієї емоції до іншої.

Емоційна сфера є важливим компонентом в розвитку учнів молодшого шкільного віку! Враховуючи вікову психологію, у дітей молодшого шкільного віку провідною діяльністю є навчання, тому саме цей вік є сприятливим для будь-якого розвитку. Тож якщо школяр не досяг певного рівня розвитку в емоційній сфері до кінця молодшого шкільного віку, то на наступних вікових етапах він може стикнутися на деякі непорозуміння із собою та іншими.

Серед українських дослідників проблемою емоційної сфери у молодшому шкільному віці займалися С. П. Дерев'янка, Т. В. Зайчикова, О. В. Милославська,

А. В. Подорожня, Л. О. Колісник, Г. М. Свідерська. Українськими вченими встановлено прямий взаємозв'язок між рівнем розвитку емоційної сфери та успішністю учнів. Однак, незважаючи на достатню розробленість різних аспектів досліджень у царині емоційної сфери питання ролі емоцій та особливостей його прояву у даному віковому періоді ще недостатньо досліджені науковцями.

**Об'єкт дослідження** – емоційна сфера молодших школярів.

**Предметом дослідження** є особливості розвитку емоційної сфери дітей молодшого шкільного віку.

**Мета дослідження** – теоретично проаналізувати та емпірично дослідити особливості розвитку емоційної сфери дітей молодшого шкільного віку.

**Гіпотеза дослідження** – у половини дітей молодшого шкільного віку емоційна сфера буде розвинута на високому рівні, в інших на середньому.

**Завдання дослідження:**

1. Здійснити теоретичний аналіз понять «емоції» та «емоційна сфера»;
2. Дослідити особливості формування емоційної сфери дітей молодшого шкільного віку;
3. Проаналізувати результати емпіричного дослідження емоційної сфери дітей молодшого шкільного віку;
4. Розробити програму розвитку емоційної сфери дітей молодшого шкільного віку;
5. Апробувати програму розвитку емоційної сфери дітей молодшого шкільного віку та перевірити її ефективність.

**Методи дослідження:**

Теоретичні: спостереження, аналіз, узагальнення, порівняння, систематизація;

Емпіричні: тест шкільної тривожності Філіпса, методика «Шкала диференціальних емоцій Ізарда», проективна методика «Обери обличчя».

**Експериментальна база дослідження** – 35 дітей молодшого шкільного віку. Дослідження проведено на території Печерського ліцею 75 в місті Києві.

**Теоретична значущість дослідження** – у представленій магістерській роботі розглянуто вивчення особливостей розвитку емоційної сфери дітей молодшого шкільного віку. Розкрито сутність понять «емоції» та «емоційна сфера». Охарактеризовано психічний розвиток дитини в молодшому шкільному віці. А також виявлено особливості розвитку емоційної сфери дітей молодшого шкільного віку.

**Практична значущість дослідження** – проведено апробацію дослідження, взято участь у всеукраїнській науково-практичній конференції «Майбутнє психології в умовах сучасної України», взято участь у всеукраїнській студентській конференції "Фестиваль психологічної науки", а також за темою досліджень підготовлено дві тези: «Особливості розвитку емоційної сфери дітей молодшого шкільного віку», і «Психологічні чинники розвитку емоційної сфери молодших школярів».

**Структура та обсяг роботи** зумовлені її метою та завданнями. Магістерська кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновку, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг роботи 89 сторінок.

## РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

### 1.1. Сутність понять «емоції» та «емоційна сфера» в психологічній науці

Емоції це невід’ємна частина нашого життя. Вони збагачують сьогодення яскравими фарбами, але в той же час, можуть знесилити людей. Незалежно від того позитивні вони чи негативні, всі емоції є важливими для нас!

«Емоції – короточасні переживання різної сили, які змінюють одне одного слідом за зміною ситуації. Емоції це комплекс соматичних і вегетативних реакцій, що виражають ставлення людини до зовнішнього світу і самого себе» [1].

«Емоції – це ставлення людини до явищ дійсності, яке виникає в даний момент у зв’язку з можливістю задоволення певної потреби. Це інстинктивна форма реагування на дійсність, яка слабо усвідомлюється людиною і важко піддається контролю» [2].

«Інше значення слова «емоції» таке: комплекс зазвичай складних суб’єктивних реакцій, які охоплюють і фізіологічні зміни як підготовку до дій» [40; с. 10].

Емоція виникає при переживанні реакцій організму на зміни. Вони можуть бути різними і проявлятися у внутрішньому або зовнішньому середовищі. До прикладу, у людей часто виникає страх. Його можна описати лише завдяки фізіології – з’являється тремтіння по тілу, пришвидшене серцебиття. Проте якщо описати це явище на суб’єктивному рівні, то ми переживаємо саме страх. Люди не відчують того, що з якоїсь незрозумілої причини труситься та пітніє тіло.

Цікаво, що у кожного з нас є мигдалина. Вона має форму слізи і вважається наказовим центром всіх наших емоцій. Ця структура вирішує приймати чи відхиляти стимули із навколишнього світу [36; с. 15].

«У своїй суті всі емоції є імпульсами до дії, миттєвим планом дій, що заклала в нас еволюція, щоб ми змогли впоратись із життєвими труднощами.

Саме слово емоція походить від латинського *movere* – рухати, додавання до якого префікса *e* – дає значення «рухати назовні», що наштовхує на думку: прагнення до дії закладене в кожній емоції» [37; с. 38].

«Емоції відіграють вирішальну роль у такому надзвичайно важливому аспекті діяльності людського мозку, як процес прийому і переробки інформації» [9; с. 226-227].

«Психологи протягом тривалого часу намагалися вирішити питання природи емоцій. В XVIII-XIX ст. вчені не мали єдиного погляду на це питання. Найпоширенішою була думка про те, що органічні прояви являються наслідком психічних явищ. Найбільш вузьке формулювання цієї теорії дав німецький психолог І. Герbart, який вважав, що найважливішим психологічним фактором є уява, образ. Наші відчуття ніби створюють зв'язок, який базується між нашими уявленнями. Між уявлення складаються стосунки протидії і конфлікти. Кожне з даних уявлень бажає «перемогти» всі інші. Відчуття, що виникали при цьому, Герbart розглядав як реакцію на протиріччя, які виникали між сценами відчуттів» [3; с.198].

«Подібної думки дотримувався й інший відомий німецький психолог В. Вундт. На його думку, емоції – перш за все внутрішні зміни, які характеризуються безпосереднім впливом відчуттів на протікання уявлень і, в деякій мірі, зворотнім впливом – уявлень на відчуття. Органічні та фізіологічні процеси це лише наслідок емоцій» [3; с.198].

«За визначенням К. Ізарда, емоції (самі по собі) це складний психічний процес, що включає нейрофізіологічні, нервово-м'язові і чуттєвопереживальні аспекти і розглядається як система. В емоціях виявляється позитивне або негативне ставлення людини до навколишнього світу» [3; с.202].

«У сучасній психології проблема емоційної сфери особистості належить до найскладніших та найактуальніших. Сучасний етап теоретичної розробки проблеми емоцій, їх понятійний апарат характеризується термінологічним різноманіттям і тому потребує узагальнення та систематизації. Помітні концептуальні розходження або ототожнення у трактуванні понять “емоція і

почуття”, “емоція та афект”, “емоція і переживання”, “емоція і психічний стан”, що свідчить про невпорядкованість та розмитість визначень окремих підкласів цілісної, динамічної змінної емоційної системи» [4; с.3].

Емоції та їх прояви утворюють емоційну сферу особистості. Її розвиток починає формуватися в людини ще з народження. Хибною є думка дорослих, що прояв емоцій у дітей є неважливим. Адже емоційна сфера малюків або ж маленьких школярів – складне психічне явище. Воно вбирає в себе базові емоції, почуття, та їх оцінку. Емоційна сфера виконує безліч важливих функцій, а також задовольняє потреби людини.

Емоційна сфера вважається багатогранним утворенням і складається не лише з емоцій. До неї входять багато інших важливих складових. Таких як емоційний тон, емоційний стан, емоційна властивість, а також емоційно стійкі відносини.

Психічне та особистісне становлення дитини напряму залежить від емоційної сфери, тому вона є невід’ємною складовою. За допомогою неї відбувається розвиток різних видів діяльності. Всі ці процеси об’єднуються в єдиний довгий шлях розвитку та становлення емоційної сфери дитини. Він триває доти, доки не досягне потужності й різноманітності, які доступні дорослій особі.

## **1.2. Характеристика психічного розвитку дитини в молодшому шкільному віці**

«Психічний розвиток виражається в ускладненні психічних процесів і здібностей – почуттів, відчуттів, сприймання, мислення, пам’яті, уяви, в ускладненні таких психічних утворень, як здібності та мотиви діяльності, потреби й інтереси, ціннісні орієнтації» [11].

«Психічний розвиток дітей молодшого шкільного віку характеризується насамперед виникненням кризи семи років. Вона символізує перехід від дошкільного до молодшого шкільного дитинства. Основними симптомами кризи

є: втрата безпосередності поведінки (дитина починає думати перед тим як діяти); прояви манірності поведінки, кривляння (демонстрація невластивих дитині якостей); симптом "гіркої цукерки" (приховування почуттів, що символізує появу внутрішньої оцінки)» [10; с. 1].

Важливу роль у психічному розвитку дитини цього віку є формування довільності психічних процесів, таких як пам'ять, увага, мислення та організація діяльності. Тут важливе також первинне засвоєння системи понять. Найголовнішими аспектами довільності є вміння ставити цілі та знаходити засоби їх досягнення, а також долати труднощі й перешкоди, що виникають на шляху.

«Протягом усього молодшого шкільного віку дитина вчиться керувати своєю поведінкою, психічними процесами, адже вимоги до неї з перших днів перебування у школі передбачають досить високий рівень довільності. Тому молодший школяр долає свої бажання і здатен керувати своєю поведінкою на основі заданих зразків, що сприяє розвитку довільності як особливої властивості психічних процесів і поведінки» [13; с. 173].

Психічні процеси молодших школярів розвиваються інтенсивно, але нерівномірно. Під впливом навчання починається перебудова всіх пізнавальних процесів. Загальними характеристиками психічних процесів повинні стати довільність, продуктивність і стійкість.

«Домінуючою функцією в молодшому шкільному віці стає мислення. Здійснюється інтелектуалізація всіх психічних функцій. Формується нове безкорисне ставлення до знань, внутрішній план дій. Переважає наочно-образне мислення. Навчання будується так, що відбувається перехід від наочно-образного до словесно-логічного мислення. У школярів формуються наукові поняття. Розвиток дитячого інтелекту здійснюється за такими напрямками: засвоєння і активне використання мовлення як засобу мислення, поєднання і взаємозбагачення всіх видів мислення, формування понять, уміння мислити логічно» [12].

Важливим також є сприймання дитини. Воно є широким і гострим, але мало визначеним. Сприймання характеризується яскравою емоційністю. З часом воно стає більш диференційованим та керованим, у дитини зростає роль організованого спостереження.

Молодший шкільний вік характерний також стрімко розвинутою мимовільною увагою, спрямованою на щось яскраве та нове. Довільна увага навпаки, є слабкою та нестійкою.

Сучасні діти молодшого шкільного віку переживають нелегкі часи, і їхні батьки також. Це супроводжено не лише війною, карантинами та дистанційним навчанням, а й величезними змінами за останні десятиліття. Наприклад, стрімкий розвиток науки й техніки, залежність від Інтернету та гаджетів. Через це дітям важче сформувати та опанувати навички людських почуттів. Саме тому, батьки мають дізнаватися про ефективніші способи розвитку дітей емоційної сфери та приділяти цьому більше часу. До того ж, протягом історії розвитку людства діти засвоювали базові емоційні й соціальні навички від найближчого оточення: батьків, родичів, сусідів. Якщо ці можливості будуть відсутні, це призведе до поганих наслідків.

«Факти свідчать про те, що нездатність дівчаток розрізнити відчуття тривоги й голоду в майбутньому призводить до безладного харчування, а ті, хто в ранні роки не навчився контролювати свої бажання, мають великі шанси завагітніти в підлітковому віці. Для хлопчиків імпульсивність у ранні роки може означати підвищений ризик потрапити на стежку злочинності й насильства. Для всіх дітей незалежно від статі нездатність упоратися з тривогою і депресією збільшує ймовірність зловживання наркотиками або алкоголем» [5; с. 10].

Батьки та найближче оточення повинні максимально використовувати час, який вони можуть присвятити своїм дітям, щоб докласти максимальних зусиль для якісного психічного розвитку, міжособистісного та емоційного спілкування.

### **1.3. Особливості розвитку емоційної сфери дітей молодшого шкільного віку**

Ще з народження діти відчують емоційну близькість з батьками. Вона є першою і дуже важливою. Адже від того як ми зустрінемо дитину в світ залежить його подальший емоційний стан. Більшість батьків не замислюються над цим, але вже потім коли дитина підрастає і стає молодшим школярем, задаються питаннями. На кшталт: «Чому моя донька не посміхається?» або «Чому у мого сина наявні переважно негативні емоції?». Дитину, яка щойно народилася потрібно зустріти з радістю та легкістю, бути дружелюбним. Маленьке створіння хоче бачити посмішку, подаровану їй від найближчих людей.

«Зовнішнє, або експресивне вираження емоцій і почуттів помітне навіть у немовлят. З досвідом, особливо із засвоєнням дитиною мовлення, експресивне вираження емоцій і почуттів набирає різних відтінків. Багатство їх настільки велике, що в мові існує близько 5000-6000 слів, якими переважно передаються ті чи інші переживання. З розвитком мовлення дитина поступово оволодіває експресивними проявами, певною мірою стримує їх, але це не означає, що цим самим гальмується емоція» [8; с. 214].

Емоційний розвиток дитини потребує великої уваги та підтримки від батьків. Він є не менш важливим, ніж інші сфери розвитку. Наприклад, когнітивної чи мовленнєвої, фізичної чи соціальної. Якщо ця підтримка та увага не будуть надані, емоційний розвиток працюватиме в іншу сторону, тобто гальмуватиме.

«Стабільна психологічна атмосфера, партнерський мікроклімат у сім'ї, гармонійні й демократичні стратегії спілкування справляють суттєвий вплив на розвиток внутрішньосімейних відносин та самоактуалізацію особистості» [34; с.1].

«Емоція – це загальна активна форма переживання організмом своєї життєдіяльності. Розрізняють прості та складні емоції. Переживання задоволення від їжі, бадьорості, втоми, болю це прості емоції. Прості емоції в

людському житті перетворилися на складні емоції та почуття. Характерна ознака складних емоцій полягає в тому, що вони виникають у результаті усвідомлення об'єкта, що викликав їх, розуміння їхнього життєвого значення» [8; с. 211].



Рис. 1.1. Особливості емоційної сфери молодших школярів (за Г. С. Костюком)

В психології немає хороших чи поганих емоцій та почуттів, не існує правильних чи неправильних, усі вони є важливими в житті дітей. Ціннішим є розуміння свого стану за допомогою емоцій, адже це може бути сигналом як для батьків, так і для самих дітей.

Умовно емоції та почуття можна поділити на негативні та позитивні, і всі вони є життєво необхідними для людства. Позитивними є, наприклад, радість, здивування, задоволення, вдячність. Вони дають дітям відчуття безпеки, гармонії

та спокою. Позитивні емоції допомагають відчутти дітям, що в них все добре, набувати досвіду та втілювати мрії. Негативних емоції в нашому житті більше, але це лише тому що вони допомагають нам вижити. Той самий гнів або злість попереджають, що щось не так, що є небезпека або порушення кордонів і в такому випадку є сигнал, що потрібно щось змінювати. Сум, на перший погляд, здається дуже поганою емоцією, але він дає час для того, щоб адаптуватися до втрати чи розчарування, час на думки та прийняття рішень. Страх спонукає дітей про загрозу та готовність до захисту.

«Oczywiście nikt z nas nie uniknie dramatycznych wydarzeń w życiu, jednak sposób reagowania na stres, radzenia sobie z emocjami jest najważniejszy dla zdrowia psychicznego» [38; с. 11].

Дитина росте та дорослішає, відповідно до цього змінюється провідна діяльність та її цілі, погіршуються або покращуються стосунки з навколишнім середовищем. Дуже великий вплив має освітній процес, адже від того наскільки добре дитина впоралася з обов'язками чи виконала завдання, з'являються переживання, задоволення чи незадоволення, значення їхніх дій для інших людей, які переростають в більш складні відчуття.

«На сучасному етапі становлення психолого-педагогічної науки залишається важливим питання розвитку волі дітей старшого дошкільного і молодшого шкільного віку, коли вступ до школи вимагає від дитини усвідомлення своєї діяльності та поведінки у зв'язку з необхідністю адаптації до шкільних вимог та навчання» [35; с. 1].

«Молодше школярство (6-10 років) це період вікової сензитивності, яка характеризується високою пластичністю психіки, гнучкістю психомоторики, очікуваністю і сприймальністю нового, незвичного, цікавого. А ще – динамічністю інтересів, захопленістю, високим рівнем працелюбства, допитливістю, непосидючістю тощо» [30; с. 199 ].

У молодшому шкільному віці не лише родина, а й школа є найближчим середовищем для дітей. Вона слугує провідником до самосприйняття й самооцінювання, що в свою чергу впливає на саморегуляцію та самоконтроль

дитини, а також надає впевненості у спілкуванні та взаємодії з оточуючими. Є ще ряд переваг емоційної взаємодії із соціумом: пізнання навколишнього світу, безпечного й небезпечного місця в ньому, а також різних закономірностей прояву явищ та подій.

«Сучасні тенденції гуманізації загальної та спеціальної освіти, стрімкий процес інтеграції дітей, що мають особливості психофізичного розвитку, в інклюзивне освітнє середовище зумовлюють підвищення рівня вимог до їх навчальної діяльності» [31; с. 1].

«Сучасне освітнє середовище характеризується стрімким накопиченням знань та насиченістю новою інформацією, що надходить з різних джерел» [32; с.1].

«Своєрідність емоції в молодшому шкільному віці полягає в тому, що учні цього віку все-таки відрізняються емоційною вразливістю, безпосередністю проявів і зовнішньою виразністю емоцій. Ці діти характеризуються піддатливістю до вселянь і «поглинанням» емоційних впливів (тому цей період шкільного дитинства називають іноді віком «губки»). Для молодшого школяра властива надзвичайна широта емоцій і реактивність, легкість переключення від однієї емоції до іншої» [6].

Саме тому ці діти є дуже емоційними, проте згодом вони вчаться керувати своїм емоційним станом. Молодші школярі стають більш стриманими та врівноваженими. Поступово починають усвідомлювати свої почуття та почуття інших.

Через навчання та ігрову діяльність діти цього віку збагачуються емоціями. Адже це нові досягнення або перші невдачі, знайомство з однолітками, читання книг. Саме в цьому віці починає розвиватися допитливість та формуються пізнавальні інтереси, через це з'являються нові переживання або сумніви, радощі та здивування.

«Кожна дитина любить гратися, створювати щось самостійно без оцінних суджень та впливу з боку дорослих, у такий спосіб відбувається гармонізація її психічного стану» [33; с. 53].

«Першою особливістю емоційної сфери молодшого школяра, особливо першокласника, є властивість бурхливо реагувати на окремі і зачіпаючі його явища. Маленький школяр взагалі реагує бурхливо на багато що, що його оточує. Кожне явище, в якійсь мірі що зачепило його, викликає різко виражений емоційний відгук.

Другою особливістю емоційної сфери стає велика стриманість у вираженні своїх емоцій – невдоволення, роздратування, заздрість, коли знаходиться в колективі класу, оскільки нестриманість у вияві почуттів спричиняє тут же зауваження, зазнає обговорення і засудження» [7].

Від року в рік володіння емоціями та почуттями ставатимуть кращими. Свої негативні емоції – гнів, роздратування, відраза, учень виявлятиме не в агресивній формі (бійки, виривання з рук), а більш словесним шляхом (сварки, грубість). З'являється іронія, презирство або глум. Таким чином в період молодшого шкільного віку збільшується організованість в емоційному стані дитини.

«Третя особливість – розвиток виразності емоцій молодшого школяра (більше багатство відтінків інтонацій в мові, розвиток міміки).

Четверта особливість пов'язана із зростанням розуміння молодшим школярем почуттів інших людей і здатності співпереживання з емоційними станами однолітків і дорослих.

П'ятою особливістю емоційної сфери дітей молодшого шкільного віку є їх вразливість, їх емоційна чуйність на все яскраве, велике, барвисте. Монотонні, нудні уроки швидко знижують пізнавальний інтерес першокласника, ведуть до появи негативного емоційного відношення до вчення.

Шоста особливість пов'язана з моральними почуттями, що інтенсивно формуються у дитини: почуття товариства, відповідальності за клас, співчуття до горя навколишніх, обурення при несправедливості. Але важливо пам'ятати про те, що коли молодший школяр дізнається про норми поведінки, то він сприймає слова вихователя лише тоді, коли вони емоційно його зачіпають, коли він безпосередньо відчуває необхідність поступити так, а не інакше» [7].

«Молодший шкільний вік вважається досить емоційно насиченим для дитини. Така насиченість пов'язується зі вступом до школи, який починає розширювати коло потенційно небезпечних з погляду дитини ситуацій, що відбувається через оцінку дорослих, яка висловлюється публічно. Наприклад, це можуть бути виходи та відповіді біля дошки, контрольні роботи» [14; с. 4].

Всім відомо, що постійні невдачі й поразки не дають змоги дитині розвиватися особисто. Ці неуспіхи призводять до тривоги та страху, що в свою чергу призводять до порушення психічного здоров'я дітей. Рівень тривожності в різних сферах розвитку дітей молодшого шкільного віку стає одним з найголовніших факторів у становленні особистості та формуванні її психологічних особливостей.

«Тривожність це індивідуальна особливість особистості, що характерна схильністю до високого рівня хвилювання, прояву тривоги в різних ситуаціях, які несуть загрозу, на думку особи, невдачами, фрустрацією» [15; с. 79].

«Термін «тривога» чи «тривожність» використовується для позначення відносно стійких індивідуальних розбіжностей в схильності індивіда переживати цей стан. В цьому випадку тривожність означає рису особистості. Індивіди з високим рівнем тривожності більше підлягають впливу стресу, більше схильні до стану тривоги високої інтенсивності, ніж індивіди з низьким рівнем тривожності» [16; с. 1].

«Надмірна тривожність дітей призводить до перевтоми, зниження працездатності, зменшує шанси на розкриття всіх талантів дитини. Ресурси тіла витрачаються на придушення емоцій і страхів, а не на продуктивну діяльність. Якщо проблему не вирішувати, це може вилитися в неврози, депресії і зміни особистості» [17].

Найкращим періодом для розвитку емоційної сфери є молодший шкільний вік. Він приносить для дітей позитивні зміни та перетворення. Як зазначалося вище, емоційна сфера та емоції відіграють дуже важливу роль. Наприклад, у розумінні навколишнього світу та себе, для внутрішньої регуляції психічних станів та поведінки та задоволення власних потреб.

До того ж, протягом молодшого шкільного віку дитячі емоції розвиваються та ускладнюються. Є факти, що емоційна сфера молодшого школяра є найважливішим чинником процесів пізнання.

«Наші емоції також можуть бути надійним провідником. Вони сигналізують про те, що з нами щось не так, і спонукають нас до змін у житті» [39; с. 6].

«Розвиток емоційної сфери молодших школярів відзначається такими віковими особливостями: найменш розвиненим у молодших школярів є когнітивний компонент емоційного інтелекту – здатність до розуміння емоцій як власних, так і чужих. Найбільш вираженим є соціально-комунікативний компонент емоційного інтелекту – здатність до використання емоцій з метою забезпечення успішності спілкування та соціальної взаємодії» [27; с. 4].

«Американський журналіст і психолог Д. Гоулмен у праці «Emotional Inteligence» на матеріалах психологічних досліджень та опитувань довів, що успіх в житті залежить не стільки від логічного інтелекту IQ, скільки від здібностей керувати своїми емоціями EQ. На думку вченого, не існує міцного зв'язку між IQ та успішністю в житті» [25; с. 4].

«Наприклад, однією з умов, що визначає здатність дитини молодшого шкільного віку запам'ятовувати, як зазначає А. Гресь, є емоційна забарвленість, що істотно ускладнює довільну регуляцію цих процесів. Дослідниця М. Шпак також вказує, що узгоджене функціонування розумової та емоційної систем, їхня внутрішня єдність забезпечує успішне виконання молодшим школярем навчальної діяльності [26; с. 1].

Якщо розглянути психологічну літературу, вона показує, що емоційну сферу молодших школярів потрібно розглядати в контексті чинників, що суттєво впливають на її формування та розвиток.

Найбільшим чинником емоцій для дітей цього віку є ігрова діяльність, а також спілкування з однолітками, успіхи чи невдачі в навчанні, оцінка від інших людей. Тому дуже важливим є вивчення бцих чинників та умов розвитку

емоційної сфери молодших школярів, що відіграють суттєве значення в реалізації особистістю свого потенціалу.

«Серед таких чинників можна визначити біологічні й педагогічні. Погоджуючись з думкою Д. Гоулмана, до біологічних чинників відносимо:

– домінування правої півкулі, яка відповідає за творчість, уяву, інтуїцію, сприйняття образів, що допомагає краще розпізнавати емоції оточуючих за мовною інтонацією, невербальними ознаками;

– властивості темпераменту, активність екстравертів більш спрямована на зовнішній світ, ніж на себе, вони більш здатні до адекватного реагування на дії та почуття інших людей;

– рівень емоційного інтелекту батьків та їх сімейний дохід впливає на рівень емоційного інтелекту дітей» [25; с. 4].

«Лауреат Нобелівської премії та неперевершений психобіолог Роджер Сперрі довів, що ліва та права півкуля мозку працюють абсолютно по-різному, а отже люди, які мають різний розвиток цих півкуль, мислять протилежно. Саме на основі його досліджень і були вигадані численні тести на півкулі мозку» [29].

До біологічних також можна віднести задатки, що передалися генетично, це стосується емоційного сприйняття, рис темпераменту. Також важливо, що діти з більш розвиненим невербальним інтелектом є більш емоційні та рухливі. Вони краще визначають емоції та орієнтуються на них.

«До педагогічних чинників, які сприяють розвитку емоційного інтелекту молодших школярів можемо віднести такі, як: емоційність вчителя; атмосфера емоційного комфорту; емоційне спілкування в освітньому середовищі; партнерські взаємини, взаємодія, співпраця школярів (перевага парних, групових форм роботи); діяльність, що приносить успіх, радість, емоції, важливий результат» [25; с. 4].

Існує ще ряд чинників, які істотно впливають на розвиток емоційної сфери дітей. Вони називаються психологічні та соціальні.

До психологічних, зазвичай, відносять саморегуляцію та самооцінку дитини, її рівень розвитку самосвідомості. Дуже важливою складовою

психологічних чинників є впевненість у своїй емоційній компетентності. І не менш суттєвою є емоційно позитивні відносини з батьками та найближчим оточенням.

До соціальних чинників розвитку емоційної сфери дітей молодшого шкільного віку відносяться такі складові: рівень розвитку цього чинника у батьків, сприятливе спілкування із соціумом та набуття навичок поведінки та діяльності в середовищі. Можливо, рівень розвитку соціального чинника батьків діє опосередковано, як середовище, в якому молодший школяр набуває необхідні для адаптації знання й навички в емоційній компетентності.

«О. Ковтунець доводить істотну роль у розвитку емоційного інтелекту дитини механізмів саморегуляції. На особистісному рівні, стверджує вчений, саморегуляція молодших школярів здійснюється за такими напрямками: смисловим, особистісних утворень і психічних станів. Саморегуляція психічних станів пов'язана безпосередньо з самоконтролем, а вся система особистісної саморегуляції базується на ступені розвиненості самосвідомості.

Гендерні особливості виховання, як доводить Ю. Савченко, також є важливим чинником розвитку емоційного інтелекту дітей молодшого шкільного віку. Гендерні відмінності виявляються, наприклад, у проявах емоційного інтелекту жінок проявляється переважно на рівні міжособистісних відносин, а у чоловіків – на внутрішньо особистісному» [26; с. 1].

Останні кілька років відіграли суттєве значення в започаткуванні труднощів розвитку емоційної сфери молодших школярів, адже до соціальних та індивідуально-психологічних додалися також воєнні. Повномасштабна війна впливає на психологічний стан кожного, незалежно від віку. Повітряні тривоги, вибухи провокують стреси і хвилювання, що в свою чергу значно впливають на емоційне забарвлення та здоров'я дітей. Під час війни додалися різного роду труднощі, що суттєво відзначаються на психічному стані людей. Це різкі життєві зміни, руйнування планів, втрата рідних і близьких, тяжке матеріальне становище, постійне відчуття небезпеки.

Всі ми розуміємо, що хороший психічний стан молодшого школяра – веселий та гарний, це бадьорий настрій та тяга до нових пригод. Нормальна дитина встає з посмішкою на обличчі. Вона із залюбки зустрічає новий день та намагається звеселити тих, хто її оточує. Здоровий школяр з ранку активний та сприйнятливий. Адже за ніч відбувається відновлення до активного життя. Втоmlена від занять та фізичних вправ, спілкування з однолітками та інших форм активності, дитина легко і швидко засинає. Заснувши, вона бачить позитивні сни та багато літає.

У дітей молодшого шкільного віку відбувається зміна настрою в залежності від різних обставин. Наприклад: коли дитина не впоралася зі своїм темпераментом і почала бешкетувати на уроці чи вчитель викликав до дошки, відповідно настрої може погіршитися. Проте у здорової дитини початковий хороший настрій має властивість швидко повертатися, поки вона не втомиться.

«В період адаптації до школи на шляху шестирічної дитини виникають великі труднощі. Вона має засвоїти нові правила, вона повинна вчитися, вона повинна спілкуватися з однолітками. Все це вимагає великої душевної роботи. Невротизм у дітей шестирічного віку може з'явитися під час адаптації до школи. У цей період особливо гостро розвиваються невротичні стани у разі, якщо дитина є свідком сварок між батьками, переживає переляк тоді, якщо від родини йде батько, вмирає близький член сім'ї. Надзвичайно хворобливо реагують на несприятливі чинники діти зі слабким типом нервової системи» [28; с. 5].

Саме тому головним завданням сучасної школи є становлення гармонійно розвиненої, фізично та психічно здорової особистості. Це залежить не лише від школи, адже на успішність виконання цього завдання негативно впливають такий ряд чинників як нестабільна соціально-економічна ситуація в державі, проблема соціального розвитку дитини, сімейна атмосфера та взаємин між батьками, професійний рівень освіченості педагогів, емоційна нестабільність та вразливість дітей молодшого шкільного віку, а також їх індивідуальні особливості. До того ж, деякі з цих чинників провокують появу у дітей негативних емоційних станів. Які, у свою чергу, при відсутності належної

психологічної корекції чи допомоги, позитивних змін умов навчання чи виховання, можуть спотворити її подальший розвиток та поведінку.

«У молодших школярів тривожність може супроводжуватися нав'язливими побоюваннями, які засвідчують про недовіру до себе, невпевненість у своєму «я», внутрішню суперечливість. Причинами тривожності можуть слугувати підвищена відповідальність та вимогливість школярів до себе. Тривожність у певній мірі сприяє успішності навчальної діяльності молодших школярів, проте надмірне почуття тривоги може зумовити суттєві проблеми психологічного здоров'я дитини» [14; с. 4].

Тривожність – найбільш виразна особливість в молодшому шкільному віці, яка пов'язана безпосередньо з емоційною сферою дитини. Саме тому, для вивчення рівня тривожності та діагностики емоційного стану, були обрані наступні методи – тест шкільної тривожності Філіпса, методика «Шкала диференціальних емоцій Ізарда», проєктивна методика «Обери обличчя».

Тест шкільної тривожності Філіпса дає можливість оцінити рівень і характер тривожності дітей, пов'язаних зі школою. Методика «Шкала диференціальних емоцій Ізарда» допомагає виявити індекс тривожно–депресивних емоцій.

«Індекс тривожно-депресивних емоцій (ІТДЕ) – відбиває рівень відносно стійких індивідуальних переживань тривожно–депресивного комплексу емоцій, що вказують на суб'єктивне відношення до поточної ситуації» [18; с. 5].

Проєктивна методика «Обери обличчя» виявляє рівень тривожності дитини молодшого шкільного віку.

«Ця методика оцінює тривожність дитини в типових для неї життєвих ситуаціях, де відповідну якість особистості виявляється найбільшою мірою. Підвищений рівень особистісної тривожності свідчить про недостатньо хорошу емоційну пристосованість, адаптованості дитини до життєвих ситуацій, викликаючи занепокоєння. Психодіагностика тривожності оцінює внутрішнє ставлення даної дитини до певних соціальних ситуацій, дає корисну інформацію про характер взаємин, що склалися у даної дитини з навколишніми людьми» [19].

## Висновки до розділу 1

Емоції це невід’ємна частина нашого життя. Вони збагачують сьогодення яскравими фарбами, але в той же час, можуть знесилити людей. Незалежно від того позитивні вони чи негативні, всі емоції є важливими для нас! Емоції та їх прояви утворюють емоційну сферу особистості. Її розвиток починає формуватися в людини ще з народження. Хибною є думка дорослих, що прояв емоцій у дітей є неважливим. Адже емоційна сфера малюків або ж маленьких школярів – складне психічне явище. Воно вбирає в себе базові емоції, почуття, та їх оцінку. Емоційна сфера виконує безліч важливих функцій, а також задовольняє потреби людини. Психічне та особистісне становлення дитини напряду залежить від емоційної сфери, тому вона є невід’ємною складовою. За допомогою неї відбувається розвиток різних видів діяльності. Всі ці процеси об’єднуються в єдиний довгий шлях розвитку та становлення емоційної сфери дитини. Він триває доти, доки не досягне потужності й різноманітності, які доступні дорослій особі.

Велику роль у психічному розвитку дитини молодшого шкільного віку є формування довільності психічних процесів, таких як пам’ять, увага, мислення та організація діяльності. Тут важливе також первинне засвоєння системи понять. Найголовнішими аспектами довільності є вміння ставити цілі та знаходити засоби їх досягнення, а також долати труднощі й перешкоди, що виникають на шляху. Важливим також є сприймання дитини. Воно є широким і гострим, але мало визначеним. Сприймання характеризується яскравою емоційністю. З часом воно стає більш диференційованим та керованим, у дитини зростає роль організованого спостереження. Період молодшого школяра характерний також стрімко розвинутою мимовільною увагою, спрямованою на щось яскраве та нове. Довільна увага навпаки, є слабкою та нестійкою.

Дитина росте та дорослішає, відповідно до цього змінюється провідна діяльність та її цілі, погіршуються або покращуються стосунки з навколишнім середовищем. Дуже великий вплив має освітній процес, адже від того наскільки

добре дитина впоралася з обов'язками чи виконала завдання, з'являються переживання, задоволення чи незадоволення, значення їхніх дій для інших людей, які переростають в більш складні відчуття. У молодшому шкільному віці не лише родина, а й школа є найближчим середовищем для дітей. Вона слугує провідником до самосприйняття й самооцінювання, що в свою чергу впливає на саморегуляцію та самоконтроль дитини, а також надає впевненості у спілкуванні та взаємодії з оточуючими. Є ще ряд переваг емоційної взаємодії із соціумом: пізнання навколишнього світу, безпечного й небезпечного місця в ньому, а також різних закономірностей прояву явищ та подій. Постійні невдачі й поразки не дають змоги дитині розвиватися особисто. Ці неуспіхи призводять до тривоги та страху, що в свою чергу призводять до порушення психічного здоров'я дітей. Рівень тривожності в різних сферах розвитку дітей молодшого шкільного віку стає одним з найголовніших факторів у становленні особистості та формуванні її психологічних особливостей. Тривожність – найбільш виразна особливість в молодшому шкільному віці, яка пов'язана безпосередньо з емоційною сферою дитини.

## РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

### 2.1. Організація емпіричного дослідження особливостей розвитку емоційної сфери у дітей молодшого шкільного віку

Розвиток емоційної сфери є дуже важливим для дітей, адже емоції допомагають їм сприймати дійсність і реагувати на все, що відбувається. Цей розвиток допомагає дитині розуміти свій емоційний стан та інших. Зараз як ніколи важливо вміти розпізнати ті чи інші емоції в собі та володіти ними. «Їх дуже легко побачити у дитини, так як їх видно з виразу обличчя, по позі і жестах, а також з поведінки. Розвиток емоційної сфери дитини по праву належить до важливих показників психічного стану і благополуччя» [20; с. 1].

«Про розвиток емоційної сфери дитини свідчать такі фактори:

1) вміння висловлювати свої емоції словами або образами, наприклад, малюнками;

2) вміння слухати інших;

3) готовність сприймати критику» [21].

Для діагностики емоційного стану та вивчення рівня тривожності дітей молодшого шкільного віку, були обрані наступні методи – тест шкільної тривожності Філіпса, методика «Шкала диференціальних емоцій Ізарда», проєктивна методика «Обери обличчя».

«Несформована дитяча психіка є більш тендітною, й потребує в значній мірі більшої уваги в складних життєвих ситуаціях. Але тут, ми зіштовхуємося зі значною проблемою. Незначний досвід дитини в повному обсязі не дає їй можливості в адекватній формі виразити свої внутрішні переживання» [24; с.1].

Емпіричне дослідження було здійснено на території Печерського ліцею 75 в місті Києві. Респонденти – учні 1-4 класів, віком від 6 до 10 років. Кількість учнів – 35, серед яких 17 дівчат та 18 хлопців.

Тест шкільної тривожності Філіпса розроблений для вивчення рівня і характеру тривожності. Він дає можливість детально описати фактори тривожності дитини за такими шкалами як:

- 1) загальна тривожність у школі;
- 2) переживання соціального стресу;
- 3) фрустрація потреби в досягненні успіху;
- 4) страх самовираження;
- 5) страх ситуації перевірки знань;
- 6) страх невідповідності очікуванням, оточення;
- 7) низька фізіологічна опірність стресові;
- 8) проблеми і страхи у стосунках з учителями.

Тест складається з 58 питань, на які діти відповідали письмово. На кожне питання вони однозначно відповідали «так» (ставиться знак «плюс») або «ні» (знак «мінус»). Питання охоплюють багато сфер, пов'язаних з вчителями, однокласниками та батьками. Це дає можливість детально вивчити шкільну сферу, в якій перебуває дитина.

Методика «Шкала диференціальних емоцій», була винайдена американським психологом Керроллом Ізардом. Він розробив її у вигляді таблиці, за допомогою якої розвиваються позиції існування 10 базових емоцій. В свою чергу, ці емоції становлять основу усього емоційного життя людини. До таких відносяться емоції інтересу, радості, здивування, горя, гніву, презирства, відрази, страху, сорому і провини.

Універсальна та комфортна у використанні методика «Шкала диференціальних емоцій» дає можливість отримати одномоментний зріз всіх наявних емоційних переживань дітей. Вона складається з тридцяти шкал, представлених прикметниками, що відповідають різним емоційним переживанням. Дітям пропонується визначити ступінь вираженості кожного емоційного переживання від одного до п'яти.

Методика «Шкала диференціальних емоцій Ізарда» допомагає виявити індекс позитивних емоцій, індекс гострих негативних емоцій та індекс тривожно–депресивних емоцій.

«Індекс позитивних емоцій (ПЕ) – характеризує міру позитивного емоційного відношення суб'єкта до поточної ситуації.

Індекс гострих негативних емоцій (ІГНЕ) – відбиває загальний рівень негативного емоційного відношення суб'єкта до поточної ситуації.

Індекс тривожно-депресивних емоцій (ІТДЕ) – відбиває рівень відносно стійких індивідуальних переживань тривожно–депресивного комплексу емоцій, що вказують на суб'єктивне відношення до поточної ситуації» [18; с. 5].

Проективна методика «Обери обличчя» виявляє рівень тривожності. Вона являє собою дитячий тест, експериментальним матеріалом якого є 14 малюнків. Кожен малюнок відображає певну життєву ситуацію, типову для молодшого школяра.

«Ця методика розроблена американськими психологами Р. Темпл, М. Дорки і В. Амен. Тривожність, досліджувана людиною по відношенню до конкретної ситуації, не обов'язково буде точно так само проявлятися в іншій соціальній ситуації, і це залежить від від'ємного емоційного досвіду, набутого дитиною в даній або інших життєвих ситуаціях. Саме негативний емоційний досвід підвищує і породжує тривожність як рису особистості і тривожну, неспокійну поведінку дитини» [22].

Високий рівень тривожності говорить про недостатньо хороший емоційний стан дитини, про дезадаптованість до життєвих ситуацій, які викликають занепокоєння.

Діагностика тривожності дає можливість оцінити внутрішнє ставлення конкретної дитини до певних життєвих ситуацій, дає необхідну інформацію про взаємини, що утворилися з навколишніми людьми, сім'єю або дитячому садку.

«Кожний малюнок виконано в двох варіантах: для дівчат (на рисунку намальована дівчина) та для хлопчиків (на рисунку намальовано хлопчика). Обличчя дитини на малюнку не промальовано, надано лише контур голови. На

одному з додаткових малюнків зображено усміхнене обличчя дитини, на іншому – сумне» [23; с. 3].

Дивлячись на зображення в методиці «Обери обличчя» дітям потрібно обрати відповідну емоцію до представленої життєвої ситуації. Емоції є дві – сум та радість. Тобто, діти уявляють себе в подібній ситуації та обирають обличчя, що їм підходить – сумне або веселе.

Для визначення домінування півкуль головного мозку дітей молодшого шкільного віку було обрано тест «Яку тварину ви побачили першою?», за З. Фрейдом.

Цей метод дає можливість визначати домінуючу півкюлю головного мозку дитини. Якщо першою вона побачила мавпу на дереві, це означає, що в неї краще виражена права півкуля. Такі діти в основному довіряють своїй інтуїції та слідуєть емоціям. Тож, у прийнятті різноманітних рішень вони частіше керуються почуттями, ніж логікою.

Якщо респонденти побачили першою голову тигра, у них домінує ліва півкуля головного мозку. Це означає, що діти в основному діють логічно та продумано. Тому вони обмірковують кожне своє рішення і намагаються слідувати розуму, а не емоціям.

## **2.2. Дослідження показників розвитку емоційної сфери молодших школярів**

За результатами тесту шкільної тривожності Філіпса молодші школярі отримали наступні показники, представлені на рис 2.1:

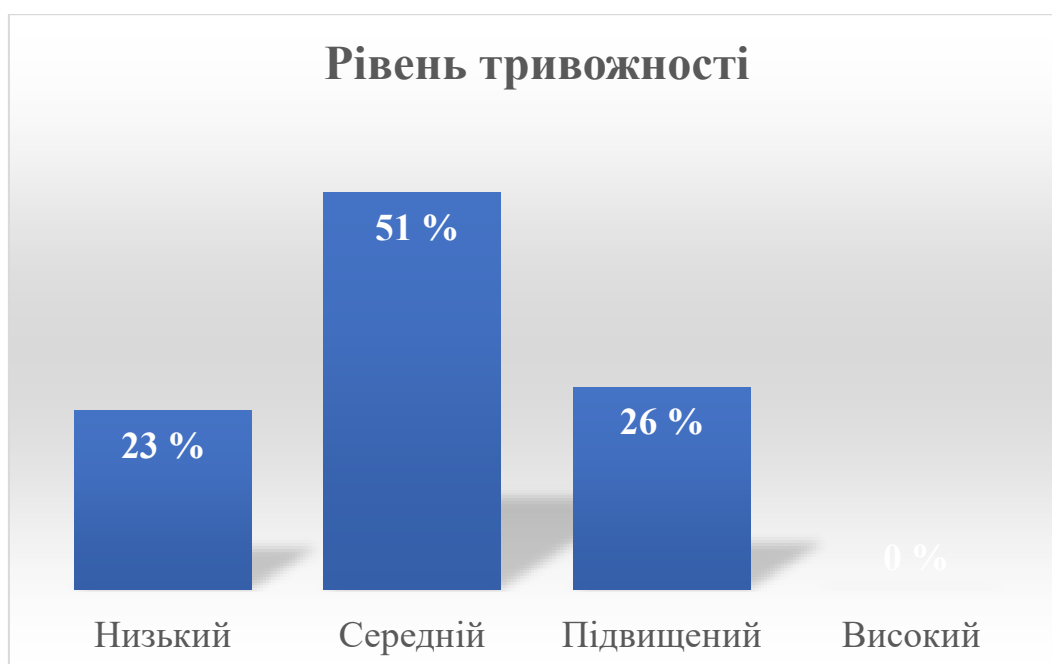


Рис. 2.1. Показники тесту шкільної тривожності Філіпса

Підвищений тривожний стан в учнів в основному проявляється у переживанні соціального стресу, страху самовираження, страху ситуації перевірки знань і страху не відповідати очікуванням оточуючих. У відсотковому відношенні це представлено в таблиці 2.1:

Таблиця 2.1

#### Шкали підвищеного тривожного стану учнів

Назва шкал	%
➤ переживання соціального стресу;	18 %
➤ страх самовираження;	15 %
➤ страх ситуації перевірки знань;	18 %
➤ страх невідповідності очікуванням оточення;	24 %
➤ низька фізіологічна опірність стресові;	6 %
➤ фрустрація потреби в досягненні успіху;	9 %
➤ проблеми і страхи у стосунках з учителями.	12 %

Шкала «Переживання соціального стресу» проявляється в емоційному стані дитини, на фоні якого в неї розвиваються соціальні контакти, в першу чергу

з однолітками. Шкала «Фрустрація потреби в досягненні успіху» є несприятливим психічним тлом, що дозволяє дитині розвивати свої потреби в успіху та досягненні високого результату. Шкала «Страх самовираження» проявляється негативними емоційними переживаннями в ситуаціях, де необхідні саморозкриття, представлення себе іншим та показ своїх можливостей. Шкала «Страх ситуації перевірки знань» проявляється у дітей в ситуаціях перевірки знань, досягнень чи можливостей. В такому випадку це негативне ставлення й переживання тривоги дитиною, особливо якщо ця перевірка є публічною. Шкала «Страх не відповідати очікуванням оточуючих» зорієнтована на важливість інших в оцінці своїх результатів, вчинків або думок, а також тривога з приводу цього оцінювання. Шкала «Низька фізіологічна опірність стресу» – пристосовність дитини до стресових ситуацій, які підвищують можливість неадекватного реагування на тривожні фактори, а також здатність їм протистояти. Шкала «Проблеми і страхи у відносинах з вчителями» говорить сама за себе, адже це загальні негативні емоції, що виникають при взаємодії з дорослими в школі та значно знижує успішність навчання дитини.

Результати за методикою «Шкала диференціальних емоцій Ізарда» представлені в таблиці 2.2:

Таблиця 2.2

## Шкала диференціальних емоцій Ізарда

Показник / рівень	Низький	Помірний	Виразений	Високий
Позитивних емоцій	3 %	43 %	48 %	6 %
Гострих негативних емоцій	26 %	54 %	17 %	3 %
Тривожно-депресивних емоцій	23 %	57 %	9 %	11 %

За показником позитивних емоцій, лише 3 % дітей отримали низький рівень. Це хороший показник, адже позитивні емоції є важливими в житті кожного з нас. Це означає, що 97 % дітей часто відчують такі емоції: радість, інтерес та здивування. Індекс позитивних емоцій характеризує позитивне емоційне відношення дитини до ситуації.

За показником гострих негативних емоцій, лише 3 % дітей отримали високий рівень. Це хороший показник, адже індекс гострих негативних емоцій показує загальне негативне емоційне відношення дитини до ситуації. Цей відсоток дітей часто проживають емоції горя, гніву, презирства та відрази.

За показником тривожно-депресивних емоцій, достатня кількість дітей (11 %) набрали високий рівень. Це свідчить про те, що діти часто переживають емоції страху, провини та сорому. Індекс тривожно-депресивних емоцій показує стійкі індивідуальні переживання тривожно-депресивних емоцій, тому на це потрібно звернути особливу увагу.

Аналіз результатів за окремими зображеннями методики «Обери обличчя» наведено нижче:

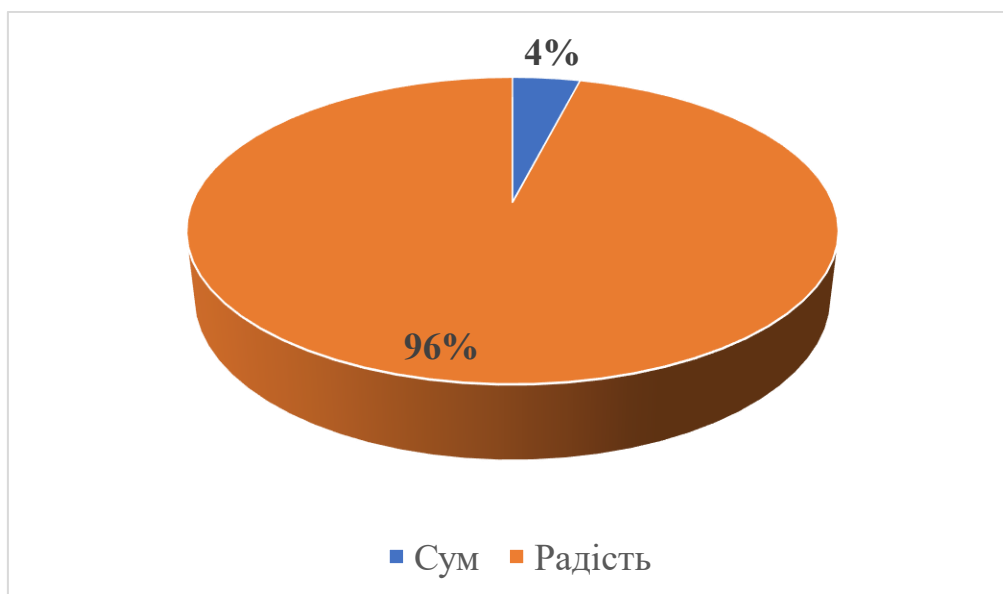


Рис. 2.2 Гра з молодшими дітьми

У 4% опитаних зображення викликає негативну реакцію, це свідчить про складні стосунки та суперечки з іншими дітьми чи ровесниками.

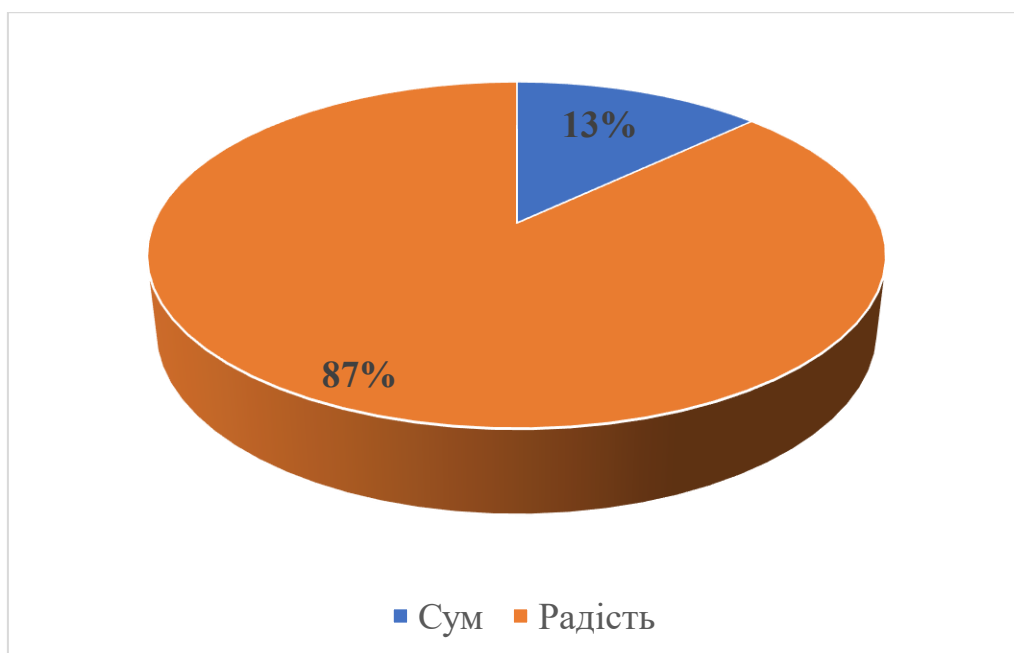


Рис. 2.3 Дитина і мати з немовлям

13 % респондентів обрали негативну реакцію на зображення. Це свідчить про ревності до батьків. Діти відчуваються обділеними зі сторони дорослих та пригніченими.

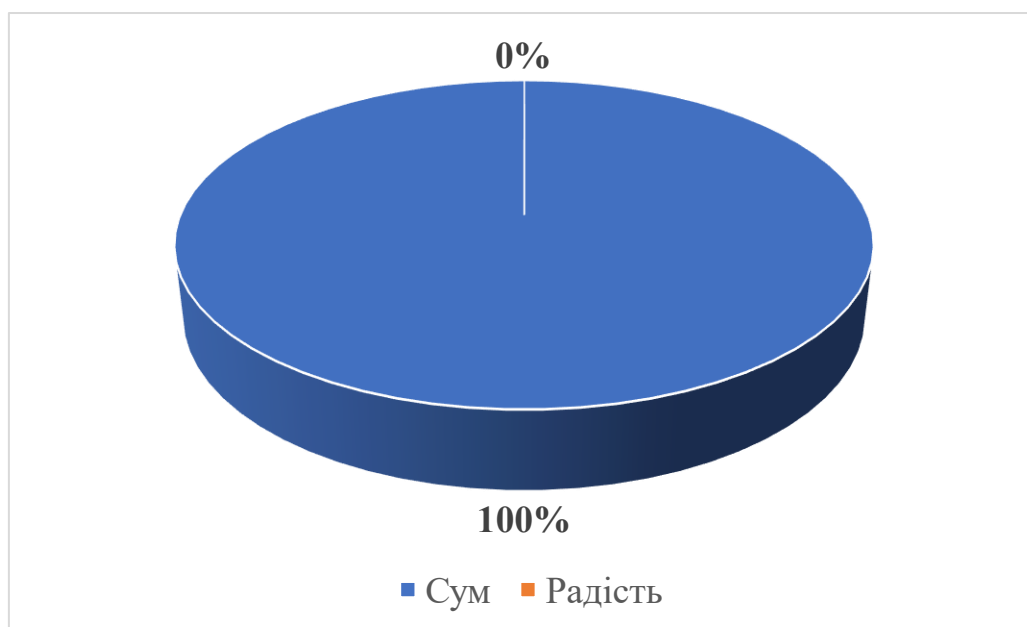


Рис. 2.4 Об'єкт агресії

Всі опитані обрали сумне обличчя та відповідно негативну реакцію на зображення. Це хороший показник, адже це свідчить про те, що вони проти агресії в свою сторону.

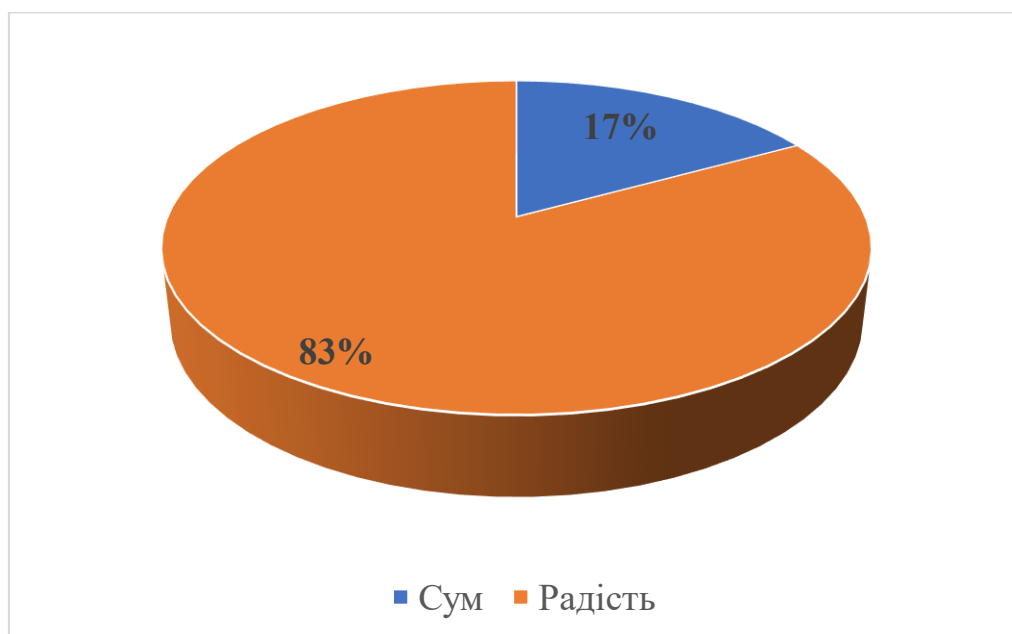


Рис. 2.5 Вдягання

У 17 % респондентів звичайні побутові ситуації, такі як вдягання, сприймаються негативно. Це свідчить, про важке емоційне сприйняття до виконання таких справ.

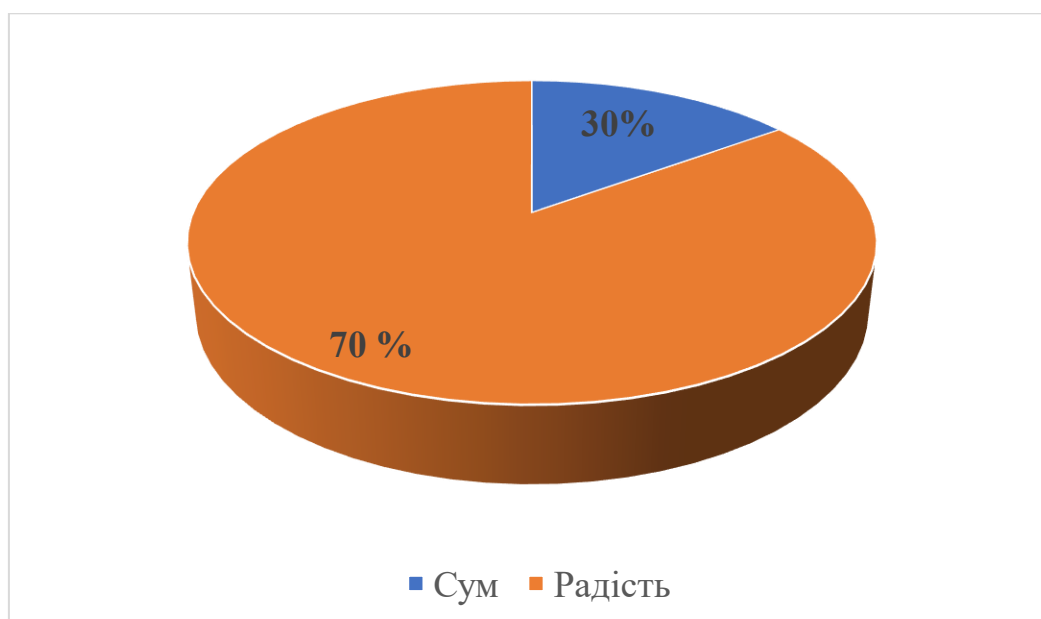


Рис. 2.6 Гра зі старшими дітьми

Достатньо великий відсоток опитаних (30 %) обрали сумну реакцію у грі зі старшими дітьми. Старші діти в цьому випадку сприймаються як батьки. Тож, негативні реакції на це зображення показує обмеженість або заборону дітей брати участь в іграх, їх перенавантаження та втому.

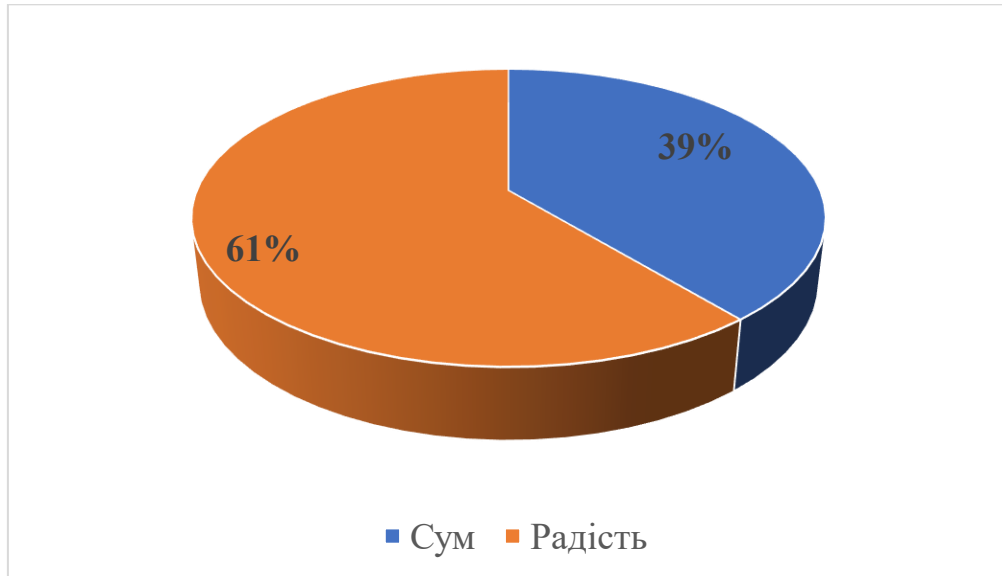


Рис. 2.7 Вкладання спати на самоті

39 % респондентів надали перевагу негативній реакції при засинанні на самоті. Цей великий відсоток свідчить про емоційну неготовність, сум та страх залишатися наодинці, а також про неприділення уваги з боку батьків.

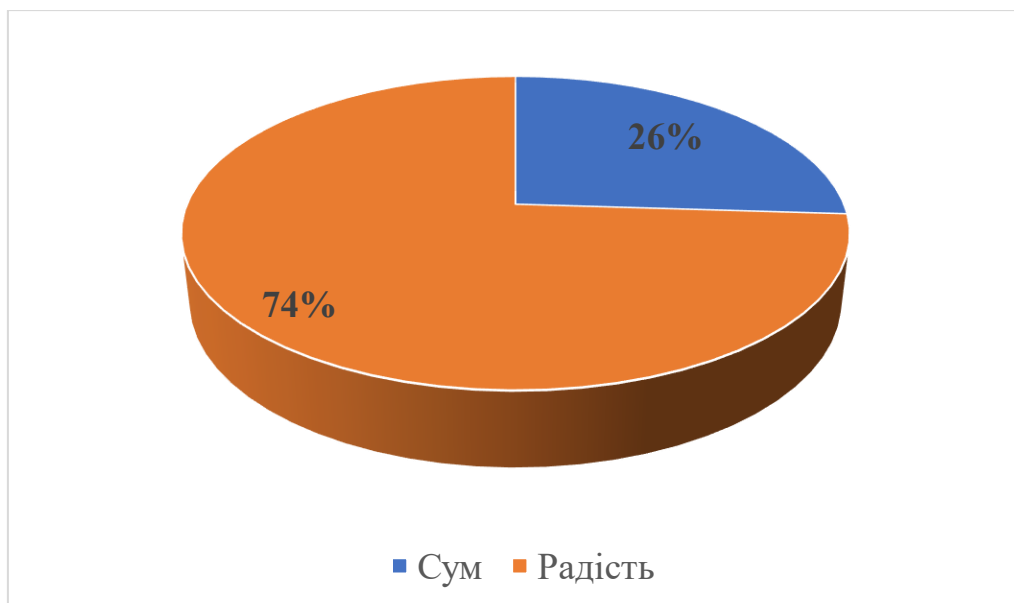


Рис. 2.8 Умивання

У 26 % респондентів ситуація вмивання сприймається негативно. Це свідчить, про важке емоційне сприйняття до виконання звичайних побутових справ.

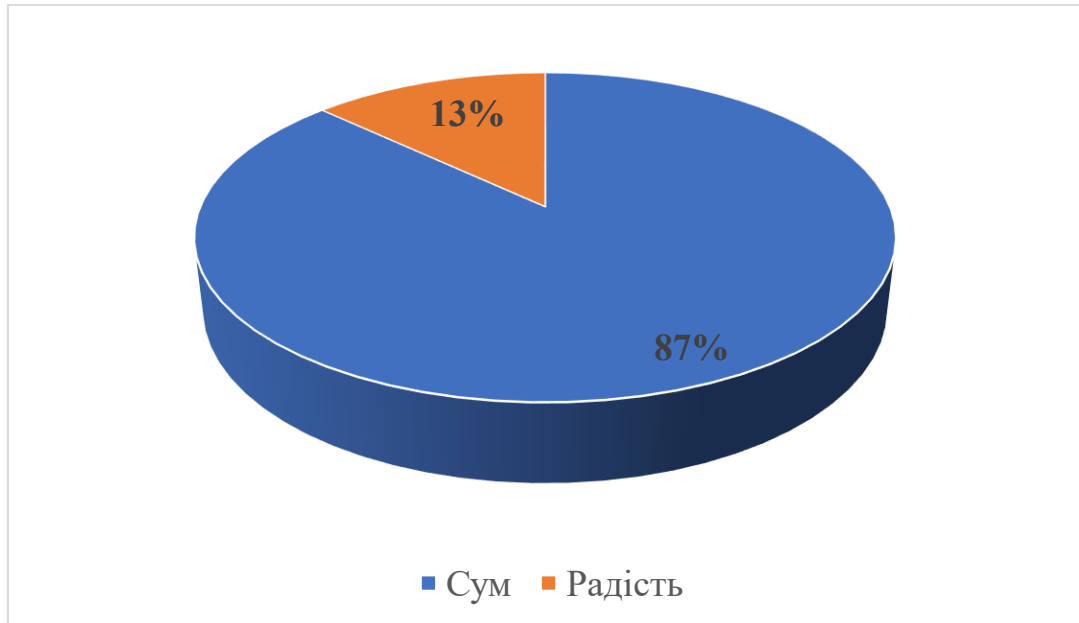


Рис. 2.9 Догана

У 13 % дітей ситуація догани сприймається позитивно. Це вказує на їх розпещеність та безтурботність. Такі діти не розуміють, що мама коли сварить, дійсно сумна та сердита, їм важко розуміти емоції інших.

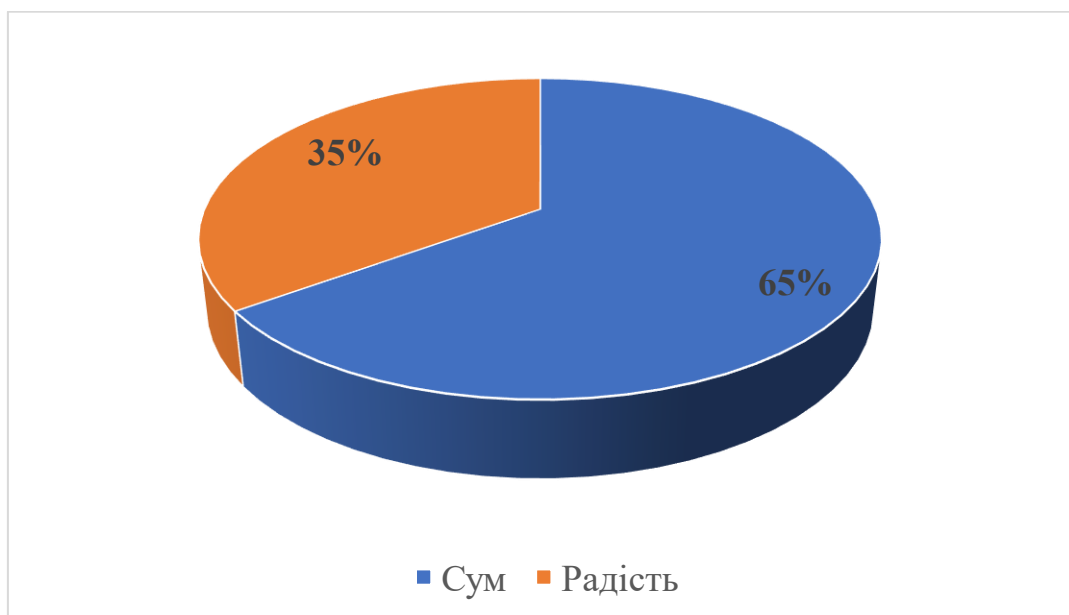


Рис. 2.10 Ігнорування

35 % респондентів обрали негативну реакцію на зображення. Цей відсоток є не дуже позитивним, адже діти сприймають це як ігнорування та образу. Вони почуваються обділеними зі сторони дорослих та пригніченими.

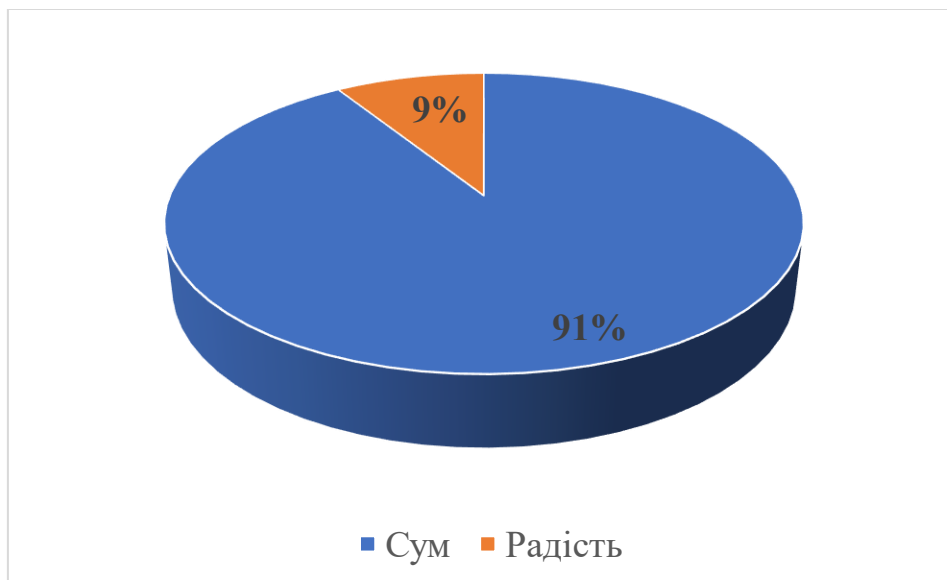


Рис. 2.11 Агресивний напад

Більшість опитаних сприйняли це зображення з негативної сторони, адже в цій ситуації діти не можуть поділити іграшку. 9 % респондентів дали позитивну відповідь, для них є прийнятним агресивно сперечатися з іншими. Це свідчить про невміння конструктивно вирішувати такого роду суперечки.

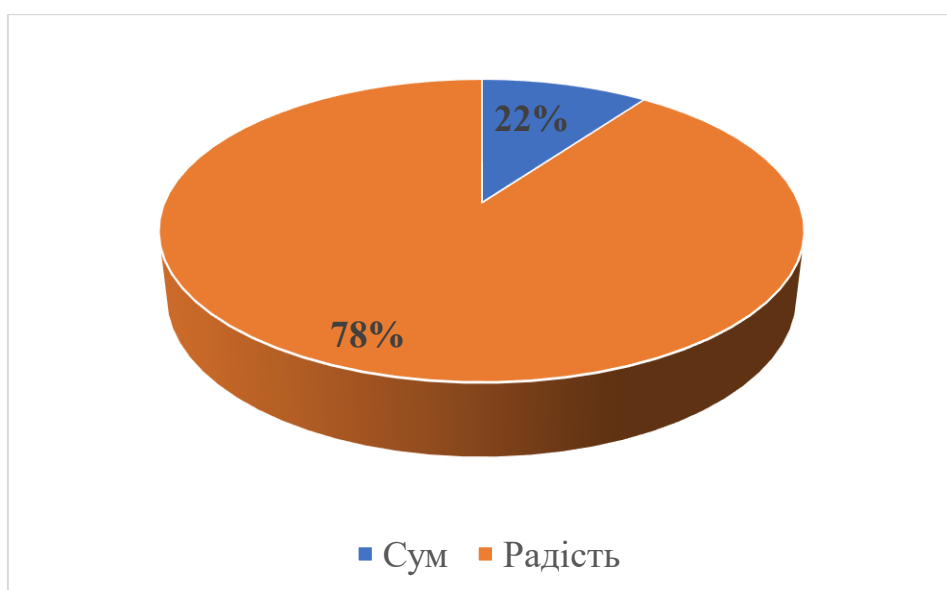


Рис. 2.12 Збирання іграшок

Більшість дітей (78 %) зазвичай бачать ігрову ситуацію, а не прибирання іграшок. Інший відсоток обрав негативну емоційну відповідь. Сумне обличчя свідчить про неготовність дорослішати, діти достатньо не нагralися.

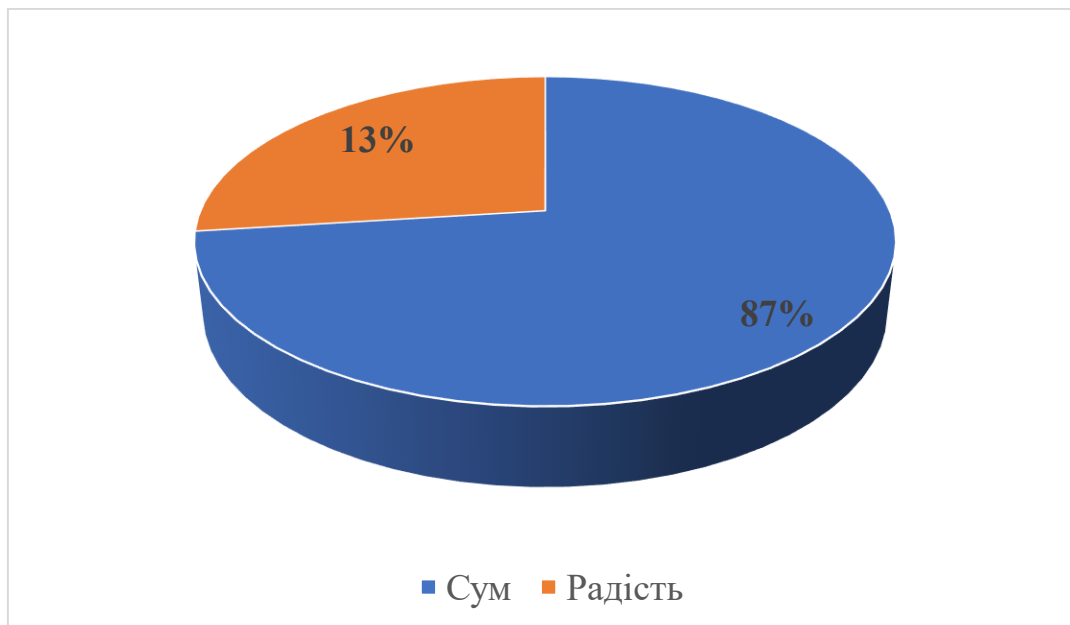


Рис. 2.13 Ізоляція

Якщо дітей ігнорують, недооцінюють або ізолюють, це має сприйматися негативно (87 %). Проте також позитивна реакція на таку ситуацію (13 %) може свідчити про захист та вміння постояти за себе, тому це є нейтральна ситуація.

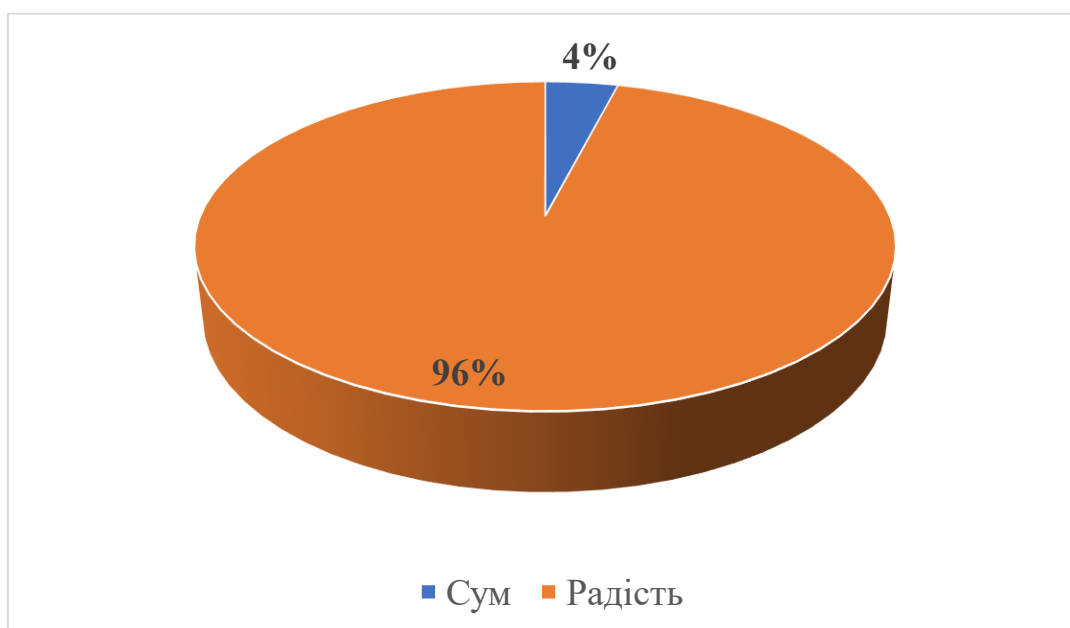


Рис. 2.14 Дитина з батьками

4 % дітей почуваються некомфортно поруч з батьками, адже відповіли негативно в цьому зображенні. Вони почуваються сумними та ущемленими, присутнє емоційне неприйняття.

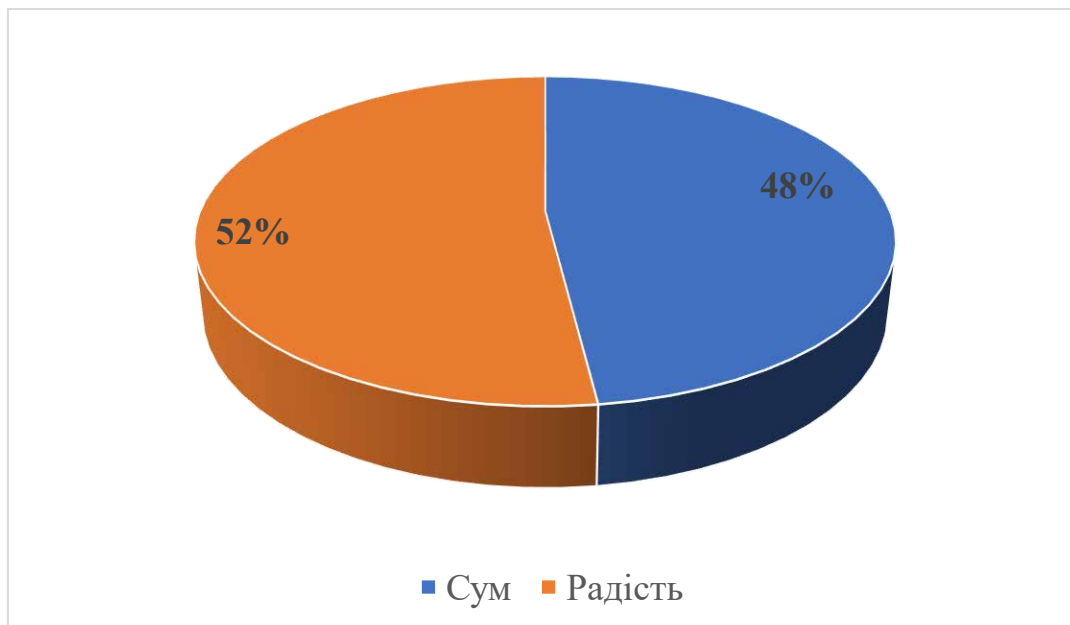


Рис. 2.15 Їжа на самоті

48 % дітей не можуть на одинці переживати власні емоції та робити звичайні буденні речі, як от їсти на самоті. Це достатньо великий відсоток та вимагає приділення уваги.

### **2.3. Вивчення психологічних чинників емоційного розвитку молодших школярів**

Як головний психологічний чинник для дослідження емоційного розвитку, було обрано асиметрію півкуль. Про домінування правої чи лівої півкулі головного мозку можна дізнатися багато, але чи має воно вплив на розвиток емоційної сфери дитини – питання залишається відкритим.

Для визначення домінування півкуль головного мозку дітей молодшого шкільного віку було обрано тест «Яку тварину ви побачили першою?», за Зигмундом Фрейдом.

Результати, отримані за тестом «Яку тварину ви побачили першою?», представлені в таблиці 2.3:

Таблиця 2.3

## Тест «Яку тварину ви побачили першою?»

Домінуюча півкуля мозку	%
<b>Права</b>	48 %
<b>Ліва</b>	52 %

З огляду на результати, можна зробити висновки, що майже у однакової кількості дітей молодшого шкільного віку розвинені півкулі головного мозку. Дітей з домінуючою лівою півкулею на 4 % більше, ніж правою.

Порівнявши результати даного чинника з результатами тесту шкільної тривожності Філіпса, отримано показники, наведені в таблиці 2.4:

Таблиця 2.4

## Співставлення результатів тесту шкільної тривожності Філіпса з показником асиметрії півкуль

Рівень тривожності	Права півкуля	Ліва півкуля
<b>Низький</b>	6 %	17 %
<b>Середній</b>	34 %	17 %
<b>Підвищений</b>	17 %	9 %
<b>Високий</b>	0 %	0 %

Співставивши показники з першим методом – тестом шкільної тривожності Філіпса, спостережено, що переважно низький рівень тривожності мають діти з кращим розвитком лівої півкулі головного мозку. Середній рівень тривожності в більшості мають діти з розвиненою правою півкулею. І підвищений рівень тривожності переважає у дітей з кращим розвитком правої півкулі головного мозку. Відповідно, високий рівень тривожності ні в кого з

опитаних не виявлено. Можна зробити висновки, що діти з розвиненою правою півкулею мають більшу схильність до тривожності, ніж діти з лівою півкулею.

Порівнявши результати чинника асиметрії півкуль з результатами методики «Шкала диференціальних емоцій Ізарда», отримано показники, наведені в таблиці 2.5:

Таблиця 2.5

Співставлення результатів методики «Шкала диференціальних емоцій Ізарда» з показником асиметрії півкуль

Рівень	Права півкуля			Ліва півкуля		
	ІПЕ	ІГНЕ	ІТДЕ	ІПЕ	ІГНЕ	ІТДЕ
<b>Низький</b>	2 %	11 %	7 %	1 %	15 %	16 %
<b>Помірний</b>	25 %	35 %	34 %	18 %	19 %	23 %
<b>Виражений</b>	23 %	14 %	7 %	25 %	3 %	2 %
<b>Високий</b>	3 %	2 %	8 %	3 %	1 %	3 %

Співставивши показники з другим методом – «Шкала диференціальних емоцій Ізарда», спостережено, що Індекс Позитивних Емоцій (ІПЕ) у дітей з домінуючими правою та лівою півкулями майже не відрізняється. Індекс Гострих Негативних Емоцій (ІГНЕ) переважає у дітей з розвитком правої півкулі, це означає, що вони більш схильні до загального негативного емоційного відношення до ситуації. Ці діти частіше проживають емоції горя, гніву, презирства та відрази. Індекс Тривожно Депресивних Емоцій також переважає у дітей з кращим розвитком правої півкулі. Це свідчить, що вони більш схильні до депресивних та тривожних станів. Ці діти частіше переживають емоції страху, провини та сорому.

Порівнявши результати чинника асиметрії півкуль з результатами методики «Обери обличчя», отримано показники, наведені в таблиці 2.6:

Таблиця 2.6

Співставлення результатів за методики «Обери обличчя» з показником асиметрії півкуль

	Права півкуля	Ліва півкуля
<b>Емоційно - позитивні відповіді</b>	34 %	47 %
<b>Емоційно - негативні відповіді</b>	8 %	11 %

Співставивши показники з третім методом – «Обери обличчя», спостережено, що діти з домінуючою лівою півкулею більше надавали перевагу емоційно-позитивним відповідям, ніж діти з домінуючою правою півкулею. Відсоток емоційно- негативних відповідей майже не відрізняється, це вказує на те, що рівень тривожності дітей не залежить від асиметрії півкуль головного мозку.

Тож, за результатами співставлення тесту шкільної тривожності Філіпса, методики «Шкала диференціальних емоцій Ізарда» та методикою «Обери обличчя» з чинником асиметрії півкуль, можна зробити висновки, що домінуюча півкуля головного мозку має вплив на емоційну сферу дитини. Це було спостережено за допомогою двох методів – «Шкільної тривожності Філіпса» та «Шкали диференціальних емоцій Ізарда». Діти з домінуючою правою півкулею більш схильні до тривожних, депресивних станів та емоційних переживань, їм важче опанувати себе та долати труднощі.

Виконання кореляції в програмі Excel наведено на рис. 2.17:

	A	B	C	D	E	F
1	Кількість д.	Півкуля	Рівень тривожн.	Кореляція	Пояснення	Пояснення2
2	Дитина 1	1	1	-0,284267622		
3	Дитина 2	2	1			
4	Дитина 3	1	2		1-права півкуля	1-низький р.т.
5	Дитина 4	2	2		2-ліва півкуля	2-середній р.т.
6	Дитина 5	2	1			3-підвищений р.т.
7	Дитина 6	1	2			4-високий р.т.
8	Дитина 7	1	3			
9	Дитина 8	2	2			
10	Дитина 9	1	2			
11	Дитина 10	1	3			
12	Дитина 11	2	3			
13	Дитина 12	1	1			
14	Дитина 13	2	1			
15	Дитина 14	1	2			
16	Дитина 15	2	2			
17	Дитина 16	1	2			
18	Дитина 17	1	3			
19	Дитина 18	2	3			
20	Дитина 19	2	2			
21	Дитина 20	2	1			
22	Дитина 21	1	3			
23	Дитина 22	1	2			
24	Дитина 23	2	1			
25	Дитина 24	2	3			
26	Дитина 25	1	2			
27	Дитина 26	1	3			
28	Дитина 27	1	2			
29	Дитина 28	2	2			
30	Дитина 29	2	1			
31	Дитина 30	1	2			
32	Дитина 31	1	3			
33	Дитина 32	1	2			
34	Дитина 33	1	2			
35	Дитина 34	2	2			
36	Дитина 35	1	2			

Рис. 2.17 Кореляція рівня тривожності та чинника асиметрії півкуль головного мозку у дітей

Кореляція показала взаємозв'язок між рівнями тривожності та чинником асиметрії півкуль головного мозку. Скориставшись таблицями Пірсона, з'ясовано, що показник кореляції є значущим, але при похибці 0,10. Тобто, між показниками чинника асиметрії півкуль та рівня тривожності дітей є високий позитивний зв'язок, який становить 0,284.

## Висновки до розділу 2

Емпіричне дослідження було здійснено на території Печерського ліцею 75 в місті Києві. Респонденти – учні 1-4 класів, віком від 6 до 10 років. Кількість учнів – 35, серед яких 17 дівчат та 18 хлопців. Для діагностики емоційного стану та вивчення рівня тривожності дітей молодшого шкільного віку, були обрані наступні методи – тест шкільної тривожності Філіпса, методика «Шкала диференціальних емоцій Ізарда», проективна методика «Обери обличчя». Тест шкільної тривожності Філіпса розроблений для вивчення рівня і характеру тривожності. Він дає можливість детально описати фактори тривожності дитини. Методика «Шкала диференціальних емоцій», була винайдена американським психологом Керроллом Ізардом. Він розробив її у вигляді таблиці, за допомогою якої розвиваються позиції існування 10 базових емоцій. В свою чергу, ці емоції становлять основу усього емоційного життя людини. До таких відносяться емоції інтересу, радості, здивування, горя, гніву, презирства, відрази, страху, сорому і провини. Проективна методика «Обери обличчя» виявляє рівень тривожності. Вона являє собою дитячий тест, експериментальним матеріалом якого є 14 малюнків. Кожен малюнок відображає певну життєву ситуацію, типову для молодшого школяра.

За результатами тесту шкільної тривожності Філіпса молодші школярі отримали наступні показники: низький рівень тривожності – 23 %, середній рівень тривожності – 51 %, підвищений рівень тривожності – 26 %, високий – 0%. Методика «Шкала диференціальних емоцій Ізарда» допомогла продіагностувати емоційні переживання, самооцінку та самопізнання дітей. За показником позитивних емоцій, 3 % дітей отримали низький рівень, 43 % – помірний, 48 % – виражений та 6 % набрали високий показник. За показником гострих негативних емоцій діти молодшого шкільного віку отримали такі показники: низький рівень – 17 %, помірний – 54%, виражений – 17% та високий рівень набрав лише 3 %. За показником тривожно - депресивних емоцій 23 % учнів отримали низький рівень, 57 % – помірний, 9 % – виражений та 11 %

набрали високий показник. За результатами методики «Обери обличчя» діти отримали такі показники: емоційно-позитивні відповіді – 81 %, емоційно-негативні – 19 %.

Провідним чинником емоційного розвитку було обрано асиметрію півкуль. Про домінування правої чи лівої півкулі головного мозку можна дізнатися багато, але чи має воно вплив на розвиток емоційної сфери дитини – питання залишається відкритим. Для визначення домінування півкуль головного мозку дітей молодшого шкільного віку було обрано тест «Яку тварину ви побачили першою?». Результати такі: майже у однакової кількості дітей молодшого шкільного віку розвинені півкулі головного мозку. Дітей з домінуючою лівою півкулею на 4 % більше, ніж правою. Тож, за результатами співставлення всіх методів з чинником асиметрії півкуль, можна зробити висновки, що домінуюча півкуля головного мозку має вплив на емоційну сферу дитини. Це було спостережено за допомогою двох методів – «Шкільної тривожності Філіпса» та «Шкали диференціальних емоцій Ізарда». Діти з домінуючою правою півкулею більш схильні до тривожних, депресивних станів та емоційних переживань, їм важче опанувати себе та долати труднощі. Для розвитку емоційної сфери дітей молодшого шкільного віку в сучасних реаліях необхідна постійна й цілеспрямована робота, яка буде орієнтована на проговорення емоційних станів, почуттів та емоцій, а також переживань – своїх й інших, прояву особистого ставлення до ситуації. Необхідно вчити дітей молодшого шкільного віку варіантам адекватного вираження негативних емоцій та вмінню їх позбуватися. Для гармонійного зростання особистості дітей та розвитку їх емоційного інтелекту роботу треба направити на вміння розпізнавати емоції, прояв власних емоцій і почуттів, а також аналіз чинників, що їх викликали. Саме тому необхідною є програма розвитку емоційної сфери дітей молодшого шкільного віку з метою подолання тривожності.

## РОЗДІЛ 3. РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

### 3.1. Організаційні засади розвитку емоційної сфери молодших школярів

Загалом можна сказати, що результати дослідження емоційної сфери дітей молодшого шкільного віку показали хороший показник. Адаже за тестом шкільної тривожності Філіпса у дітей молодшого шкільного віку високого рівня тривожності не виявлено. За методом «Шкали диференціальних емоцій Ізарда» у одного учня наявний низький рівень за індексом позитивних емоцій, також в однієї дитини виявлено сильний рівень за індексом гостро негативних емоцій та у чотирьох учнів наявний сильний рівень за індексом тривожно-депресивних емоцій. За методом «Обери обличчя» високого рівня тривожності не виявлено.

Таким чином, шестеро дітей отримали високий показник емоційних переживань та підвищений рівень тривожності, у них слабо розвинена емоційна сфера. Вони потребують проходження програми розвитку емоційної сфери дітей молодшого шкільного віку.

Для реалізації програми розвитку емоційної сфери дітей молодшого шкільного віку використано кабінет психолога в Печерському ліцеї 75 в місті Києві. Програма складається з 10 занять, кожне з яких триває 45 хвилин. Всі батьки погодилися, написавши письмову згоду, на її проведення.

Програма розвитку емоційної сфери дітей молодшого шкільного віку націлена на розвиток емоційної сфери дітей молодшого шкільного віку.

Мета програми – зниження рівня тривожності у дітей, подолання негативних станів молодших школярів, реконструкція повноцінних контактів дитини з однолітками, навчити дітей вмінню диференціювати власні емоції та емоції інших, навчити справлятися з негативними емоційними проявами та адекватно виражати свої почуття, а також забезпечити емоційне благополуччя дітей молодшого шкільного віку.

Головні завдання програми:

- зниження рівня депресивних та тривожних станів;
- підвищення самооцінки та самопізнання дитини;
- підвищення рівня позитивних емоцій;
- розуміння та висловлювання своїх емоцій;
- розуміння емоцій інших;
- вміння конструктивно вирішувати конфліктні ситуації;
- розвиток комунікативних навичок;
- особистісне зростання;
- формування соціальної довіри;
- краща адаптація та інтеграція дітей у колектив.

### **3.2. Програма розвитку емоційної сфери дітей молодшого шкільного віку**

Задля зниження рівня тривожності дітей, подолання негативних станів, а також забезпечення емоційного благополуччя, мною була розроблена програма розвитку емоційної сфери дітей молодшого шкільного віку, представлена в таблиці 3.1:

Таблиця 3.1

#### Програма розвитку емоційної сфери дітей молодшого шкільного віку

<b>№</b>	<b>Методики</b>	<b>Завдання</b>	<b>Час</b>
1		○ привітання, знайомство ближче; проговорення стану, настрою;	45 хв.
	Мультфільм «Емоції з рибками»;	○ пізнання своїх емоцій та почуттів;	

## Продовження таблиці 3.1

№	Методики	Завдання	Час
	Дихальна вправа «Метелик»;	о зняття емоційного напруження та тривожності;	
	Вправа «Солдат та м'яка лялька»;	о релаксація та перезавантаження;	
	Рефлексія.	о проговорення висновків та загального враження від заняття.	
2		о проговорення шкільної діяльності та настрою;	45 хв.
	Вправи з метафоричними картками «Історія героя»;	о уособлення себе в ролі головного героя, проговорення своїх почуттів та емоцій;	
	Вправа «Естафета хороших новин»;	о покращення настрою;	
	Гра «Струшуємо зайве»;	о зняття тривожності та емоційного напруження;	
	Проективна методика «Подорож на хмарі».	о релаксація.	
3		о проговорення стану, настрою;	45 хв.
	Мультфільм «Коротка історія про емоції»;	о краща взаємодія та комунікація з оточуючими;	
	Вправа «Не хочу хвалитися, але я»;	о покращення самооцінки, підбадьорення;	
	Гра «Паперовий безлад»;	о зняття емоційного напруження та тривожності;	

## Продовження таблиці 3.1

№	Методики	Завдання	Час
4		о проговорення шкільної діяльності та настрою;	45 хв.
	Настільна гра «Мемка мімка»;	о розвиток розуміння своїх емоцій та інших;	
	Вправа «Що якщо»;	о вміння реагувати на різні емоційні ситуації;	
	Гра «Лагідні лапки»;	о зняття напруги, розвиток чуттєвого сприйняття та емоційного комфорту;	
	Вправа «Квадратне дихання».	о зняття тривожності та релаксація.	
5		о проговорення стану, настрою;	45 хв.
	Вправа «Емоційний термометр»;	о формування уявлення дитини про свої емоції, почуття й переживання в залежності від різних життєвих ситуацій;	
	Вправа «За що мене люблять батьки»;	о підвищення самооцінки;	
	Проективна методика «Водоспад»;	о релаксація;	
	Вправа «Солдат та м'яка лялька».	о зняття емоційного напруження та тривожності.	
6		о проговорення настрою;	45 хв.
	Вправа «Наші емоції: страх»;	о удосконалення глибини і стійкості почуттів;	

## Продовження таблиці 3.1

№	Методики	Завдання	Час
	Кінезіологічні вправи;	○ зняття втоми;	
	Дихальна вправа «Свічка-квітка»;	○ зняття емоційного напруження та тривожності;	
	Рефлексія.	○ проговорення висновків та загального враження від заняття.	
7		○ проговорення стану, настрою;	45 хв.
	Вправа «Малювання на вільну тему»;	○ перезавантаження та розслаблення;	
	Техніка подолання 5-4-3-2-1;	○ зменшення тривожності, приборкання емоцій;	
	Вправа «Естафета хороших новин».	○ покращення настрою.	
8		○ проговорення шкільної діяльності та настрою;	45 хв.
	Ліплення з кінетичного піску;	○ зняття втоми;	
	Казкотерапія «Чарівна усмішка»;	○ розвиток емоційної саморегуляції, взаємостосунків з іншими дітьми;	
	Дихальна вправа «Метелик»;	○ зняття емоційного напруження та тривожності;	
	Гра «Паперовий безлад».	○ релаксація та перезагрузка.	

## Продовження таблиці 3.1

№	Методики	Завдання	Час
9		○ проговорення стану, настрою;	45 хв.
	Вправа «Мій портрет у променях сонця»;	○ розвиток самосвідомості, позитивного сприйняття;	
	Вправа з китайської гімнастики;	○ зняття емоційного напруження та тривожності;	
	Гра в емоції «Крокодил»;	○ розвиток інтересу до емоційних переживань;	
	Гра «Лагідні лапки».	○ розвиток чуттєвого сприйняття та емоційного комфорту.	
10		○ проговорення шкільної діяльності та настрою;	45 хв.
	Вправа «Смайлик»;	○ проговорення виникнення різних емоцій;	
	Арттерапія «Малювання за допомогою рук»;	○ отримання задоволення від процесу, перезавантаження та розслаблення;	
	Гра «Струшуємо зайве»;	○ зняття тривожності та емоційного напруження;	
	Проективна методика «Подорож на хмарі».	○ релаксація.	

### 3.3. Динаміка змін розвитку емоційної сфери молодших школярів

Після проходження програми розвитку емоційної сфери дітей молодшого шкільного віку, була проведена повторна діагностика емоційного стану та вивчення рівня тривожності учнів. Отримані показники дітей наведені нижче. Результати за тестом шкільної тривожності Філіпса представлені в таблиці 3.2:

Таблиця 3.2

## Показники за методикою «Тест шкільної тривожності Філіпса»

<b>Рівень тривожності</b>	<b>Низький</b>	<b>Середній</b>	<b>Підвищений</b>	<b>Високий</b>
<b>До застосування програми</b>	23 %	51 %	26 %	0 %
<b>Після застосування програми</b>	34 %	66 %	0 %	0 %

Отже, за тестом шкільної тривожності Філіпса, у двох дітей молодшого шкільного віку наявний низький рівень тривожності (34 %), у чотирьох – середній (66 %). Підвищеного та високого рівня тривожності ні в кого з учнів не виявлено. Це свідчить про те, що програма розвитку емоційної сфери дітей молодшого шкільного віку мала позитивний вплив на емоційний стан дітей. Їм вдалося краще адаптуватися серед однолітків та встановити кращий контакт із вчителями. Діти майже не відчують соціального стресу та страху самовираження. Вони почали спокійніше відноситися до ситуацій перевірки знань. А також опанували страх невідповідності очікуванням оточення та фрустрацію потреби в досягненні успіху;

Результати за методикою «Шкала диференціальних емоцій Ізарда», представлені в таблиці 3.3:

Таблиця 3.3

Показники за методикою «Шкала диференціальних емоцій Ізарда»

<b>До застосування програми</b>				
<b>Рівень</b>	<b>Слабкий</b>	<b>Помірний</b>	<b>Виражений</b>	<b>Сильний</b>
<b>Позитивних емоцій</b>	3 %	43 %	48 %	6 %
<b>Гострих негативних емоцій</b>	26 %	54 %	17 %	3 %
<b>Тривожно-депресивних емоцій</b>	23 %	57 %	9 %	11 %
<b>Після застосування програми</b>				
<b>Позитивних емоцій</b>	0 %	17 %	49 %	34 %
<b>Гострих негативних емоцій</b>	17 %	83 %	0 %	0 %
<b>Тривожно-депресивних емоцій</b>	17 %	66 %	17 %	0 %

Тож, за повторною діагностикою емоційного стану дітей молодшого шкільного віку, за методикою «Шкала диференціальних емоцій Ізарда», виявлено, що у дитини із низьким рівнем позитивних емоцій покращилися показники до помірного рівня.

Також, дитина з виявленим високим рівнем гострих негативних емоцій отримала помірний рівень, тобто емоційний стан покращився.

У чотирьох дітей був виявлений високий рівень тривожно-депресивних емоцій та після проходження програми розвитку емоційної сфери дітей молодшого шкільного віку є значні покращення, а саме: у трьох з них наявний помірний рівень, у однієї дитини – виражений.

Результати за проективною методикою «Обери обличчя» підтвердили свій попередній позитивний результат. Емоційно-негативних відповідей набагато менше (12 %), ніж емоційно-позитивних – 88 %. Це свідчить про покращення стосунків з оточуючими, зокрема з іншими дітьми та однокласниками; про позитивне емоційне сприйняття до виконання буденних справ, таких як складання іграшок, вмивання, одягання і т.д.; про зниження тривожності у стосунках з батьками; про краще розуміння своїх емоцій та емоцій інших; а також про вміння вирішувати конфліктні ситуації конструктивним шляхом.

Аналіз динаміки розвитку емоційної сфери дітей був простежений протягом всього проходження програми. Вже після першого заняття діти почали краще усвідомлювати свої емоції, а також намагалися зрозуміти емоції інших дітей.

Після третього заняття було помітне зменшення тривожності, стресу на напруги. Діти приходили на заняття з посмішкою та розповідали про хороші події, що сталися протягом дня, хоча раніше вони не хотіли цього розповідати. Вчителі позитивно відгукувалися про конструктивне вирішення конфліктних ситуацій цими учнями в класі.

Після проходження п'яти занять дітьми, було простежене краще усвідомлення себе, своїх позитивних та негативних сторін. Діти не принижували своїх дій та вчинків, зуміли похвалити себе та оцінити. Відгуки батьків були підтвердженням цього, те, що у дітей підвищилася самооцінка та розуміння свого «Я».

Вже на шостому занятті діти вільно говорили про свої емоційні стани, чому їх настрій погіршився чи покращився. Вони із задоволенням розповідали про своїх однокласників, з якими потоваришували. У дітей зникла відраза до школи. За їх словами: «Ми зранку прокидаємося бадьорими та веселими, та хочемо йти до школи».

Було помічено, що після восьмого заняття діти молодшого шкільного віку почали розповідати про буденні хатні справи та як вони люблять допомагати

батькам, хоча раніше їм це не подобалося. Класні керівники хвалили учнів за хорошу комунікацію в класі та налагодження спілкування з вчителями.

І що є дуже істотним, по завершенню занять діти навчилися боротися зі страхами, знімати напругу та знижувати тривожність самотужки. Вони чудово розуміли в яких ситуаціях відчують страх, сум чи радість. Завдяки зменшенню тривожності школярі краще адаптувалися в шкільному та родинному середовищі. У них покращилися оцінки та з'явилося бажання виконувати домашні завдання.

Отже, програма розвитку емоційної сфери дітей молодшого шкільного віку позитивно вплинула на стан учнів та їх емоційну сферу. Це підтверджується тим, що після проходження повторної діагностики емоційного стану та вивчення рівня тривожності учнів спостерігається зниження тривожності та рівня депресивних станів. У дітей підвищилася самооцінка та показник позитивних емоцій. Вони краще розуміють емоції інших та висловлюють свої почуття. Також учні навчилися конструктивно вирішувати конфліктні ситуації. Тобто всі завдання програми є виконаними.

### **Висновки до розділу 3**

За результатами діагностики емоційного стану та вивчення рівня тривожності, з'ясовано, що шестеро учнів потребують проходження програми розвитку емоційної сфери дітей молодшого шкільного віку. Для реалізації програми використано кабінет психолога в Печерському ліцеї 75 в місті Києві. Програма складається з 10 занять, кожне з яких триває 45 хвилин. Всі батьки погодилися, написавши письмову згоду, на її проведення. Програма націлена на розвиток емоційної сфери дітей молодшого шкільного віку.

Після проходження програми розвитку емоційної сфери дітей молодшого шкільного віку, була проведена повторна діагностика емоційного стану та вивчення рівня тривожності учнів. За тестом шкільної тривожності Філіпса, у двох дітей молодшого шкільного віку наявний низький рівень тривожності

(34%), у чотирьох – середній (66 %). Підвищеного та високого рівня тривожності ні в кого з учнів не виявлено. За методикою «Шкала диференціальних емоцій Ізарда», виявлено, що у дитини із низьким рівнем позитивних емоцій покращилися показники до помірного рівня. Також, дитина з виявленим високим рівнем гострих негативних емоцій отримала помірний рівень, тобто емоційний стан покращився. У чотирьох дітей був виявлений високий рівень тривожно-депресивних емоцій та після проходження програми розвитку емоційної сфери дітей молодшого шкільного віку є значні покращення, а саме: у трьох з них наявний помірний рівень, у однієї дитини – виражений. Результати за проективною методикою «Обери обличчя» підтвердили свій попередній позитивний результат. Емоційно-негативних відповідей набагато менше (12 %), ніж емоційно-позитивних – 88 %. Аналіз динаміки розвитку емоційної сфери дітей був простежений протягом всього проходження програми. Вже після першого заняття діти почали краще усвідомлювати свої емоції, а також намагалися зрозуміти емоції інших дітей. Після третього заняття було помітне зменшення тривожності, стресу на напруги. Діти приходили на заняття з посмішкою та розповідали про хороші події, що сталися протягом дня, хоча раніше вони не хотіли цього розповідати. Вчителі позитивно відгукувалися про конструктивне вирішення конфліктних ситуацій цими учнями в класі. Після проходження п'яти занять дітьми, було простежене краще усвідомлення себе, своїх позитивних та негативних сторін. Діти не принижували своїх дій та вчинків, зуміли похвалити себе та оцінити. Відгуки батьків були підтвердженням цього, те, що у дітей підвищилася самооцінка та розуміння свого «Я». Вже на шостому занятті діти вільно говорили про свої емоційні стани, чому їх настрій погіршився чи покращився. Вони із задоволенням розповідали про своїх однокласників, з якими потоваришували. У дітей зникла відраза до школи. За їх словами: «Ми зранку прокидаємося бадьорими та веселими, та хочемо йти до школи». Було помічено, що після восьмого заняття діти молодшого шкільного віку почали розповідати про буденні хатні справи та як вони люблять допомагати батькам, хоча раніше їм це не подобалося. Класні керівники хвалили учнів за

хорошу комунікацію в класі та налагодження спілкування з вчителями. І що є дуже істотним, по завершенню занять діти навчилися боротися зі страхами, знімати напругу та знижувати тривожність самотужки. Вони чудово розуміли в яких ситуаціях відчувають страх, сум чи радість. Завдяки зменшенню тривожності школярі краще адаптувалися в шкільному та родинному середовищу. У них покращилися оцінки та з'явилося бажання виконувати домашні завдання. Отже, всі завдання програми розвитку емоційної сфери дітей молодшого шкільного віку є виконаними.

Можна стверджувати, що програма розвитку мала позитивний вплив на емоційний стан дітей. Їм вдалося краще адаптуватися серед однолітків та встановити кращий контакт із вчителями. Діти майже не відчувають соціального стресу та страху самовираження. Вони почали спокійніше відноситися до ситуацій перевірки знань. А також опанували страх невідповідності очікуванням оточення та фрустрацію потреби в досягненні успіху. Позитивний вплив програми на емоційну сферу учнів також свідчить:

- покращення стосунків з оточуючими, зокрема з іншими дітьми та однокласниками;
- позитивне емоційне сприйняття до виконання буденних справ, таких як складання іграшок, вмивання, одягання і т.д.;
- зниження тривожності у стосунках з батьками;
- краще розуміння своїх емоцій та емоцій інших;
- а також вміння вирішувати конфліктні ситуації конструктивним шляхом.

## ВИСНОВКИ

За результатами проведення дослідження особливостей розвитку емоційної сфери дітей молодшого шкільного віку зроблено наступні висновки. Емоції це невід'ємна частина нашого життя. Вони збагачують сьогодення яскравими фарбами, але в той же час, можуть знесилити людей. Емоція виникає при переживанні реакцій організму на зміни. Вони можуть бути різними і проявлятися у внутрішньому або зовнішньому середовищі. Емоції та їх прояви утворюють емоційну сферу особистості. Її розвиток починає формуватися в людини ще з народження. Хибною є думка дорослих, що прояв емоцій у дітей є неважливим. Адже емоційна сфера малюків або ж маленьких школярів – складне психічне явище. Воно вбирає в себе базові емоції, почуття, та їх оцінку. До емоційної сфери входять багато інших важливих складових. Таких як емоційний тон, емоційний стан, емоційна властивість, а також емоційно стійкі відносини. Психічне та особистісне становлення дитини напряму залежить від емоційної сфери, тому вона є невід'ємною складовою. За допомогою неї відбувається розвиток різних видів діяльності. Всі ці процеси об'єднуються в єдиний довгий шлях розвитку та становлення емоційної сфери дитини. Він триває доти, доки не досягне потужності й різноманітності, які доступні дорослій особі.

Особливостями формування емоційної сфери дітей молодшого шкільного віку є формування довільності психічних процесів, таких як пам'ять, увага, мислення та організація діяльності. Важливим також є сприймання дитини. Воно є широким і гострим, але мало визначеним. Ще з народження діти відчують емоційну близькість з батьками. Вона є першою і дуже важливою. Адже від того як ми зустрінемо дитину в світ залежить його подальший емоційний стан. Маленьке створіння хоче бачити посмішку, подаровану їй від найближчих людей. Існує шість особливостей емоційної сфери дітей цього віку. Перша – бурхливе реагування на деякі події та явища. Те, що по-справжньому зачепило молодшого школяра залишає за собою емоційний відгук. Друга особливість – стриманість у вираженні емоцій, таких як невдоволення чи роздратування. Адже

нестриманість у вираженні емоцій провокує зауваження з боку колективу, обговорення або навіть засудження. Третьою особливістю є розвиток палітри емоцій та її вираженості. З'являється інтонація в мові та жестикуляція. Четверта особливість це розвиток емоційного інтелекту. Тобто розуміння дитиною своїх почуттів та почуттів інших людей, здатність співпереживати оточуючим. П'ята особливість – вразливість та чуйність дітей до всього яскравого та барвистого. Нудні та однотонні уроки швидко погіршують пізнавальний інтерес молодшого школяра. Шоста особливість формує почуття дружності та відповідальності за клас. За допомогою неї дитина співчуває горю оточуючих та обурюється при несправедливості. Найкращим періодом для розвитку емоційної сфери є молодший шкільний вік, адже він приносить для дітей позитивні зміни та перетворення. Емоційна сфера та емоції відіграють дуже важливу роль у розумінні навколишнього світу та себе, для внутрішньої регуляції психічних станів й поведінки та задоволення власних потреб.

Саме тому було здійснено дослідження емоційної сфери дітей молодшого шкільного віку. Отримані наступні показники – за результатами тесту шкільної тривожності Філіпса у дітей молодшого шкільного віку високого рівня тривожності не виявлено: низький рівень тривожності – 23 %, середній рівень тривожності – 51 %, підвищений рівень тривожності – 26 %. Підвищений тривожний стан в учнів в основному проявляється у переживанні соціального стресу, страху самовираження, страху ситуації перевірки знань і страху не відповідати очікуванням оточуючих. Методика «Шкала диференціальних емоцій Ізарда» допомогла продіагностувати емоційні переживання, самооцінку та самопізнання дітей. За показником позитивних емоцій, лише 3 % дітей отримали слабкий рівень. Індекс позитивних емоцій характеризує позитивне емоційне відношення дитини до ситуації. Це хороший показник, адже позитивні емоції є важливими в житті кожного з нас. Це означає, що 97 % дітей часто відчують такі емоції: радість, інтерес та здивування. За показником гострих негативних емоцій, лише 3 % дітей отримали сильний рівень. Це хороший показник, адже індекс гострих негативних емоцій показує загальне негативне емоційне

відношення дитини до ситуації. Цей відсоток дітей часто проживають емоції горя, гніву, презирства та відрази. За показником тривожно-депресивних емоцій, достатня кількість дітей (11 %) набрали сильний рівень. Це свідчить про те, що діти часто переживають емоції страху, провини та сорому. Індекс тривожно-депресивних емоцій показує стійкі індивідуальні переживання тривожно-депресивних емоцій, тому на це потрібно звернути особливу увагу. За результатами методу «Обери обличчя» високого рівня тривожності не виявлено. Діти отримали такі показники: емоційно - позитивні відповіді – 81 %, емоційно - негативні – 19 %.

Таким чином, шестеро дітей отримали високий показник емоційних переживань та підвищений рівень тривожності, у них слабо розвинена емоційна сфера. З цими дітьми було проведено ряд занять за програмою розвитку емоційної сфери дітей молодшого шкільного віку. Для реалізації програми розвитку емоційної сфери дітей молодшого шкільного віку використано кабінет психолога в Печерському ліцеї 75 в місті Києві. Програма складається з 10 занять, кожне з яких триває 45 хвилин. Всі батьки погодилися, написавши письмову згоду, на її проведення. Програма націлена на розвиток емоційної сфери дітей молодшого шкільного віку. Головними завданнями якої є зниження тривожності дітей; зниження рівня депресивних та тривожних станів; підвищення самооцінки та рівня позитивних емоцій; розуміння та висловлювання своїх емоцій; розуміння емоцій інших; вміння конструктивно вирішувати конфліктні ситуації.

Після проходження програми розвитку емоційної сфери дітей молодшого шкільного віку, була проведена повторна діагностика емоційного стану та вивчення рівня тривожності учнів. За тестом шкільної тривожності Філіпса, у двох дітей молодшого шкільного віку наявний низький рівень тривожності (34%), у чотирьох – середній (66 %). Підвищеного та високого рівня тривожності ні в кого з учнів не виявлено. За методикою «Шкала диференціальних емоцій Ізарда», виявлено, що у дитини із низьким рівнем позитивних емоцій покращилися показники до помірного рівня. Також, дитина з виявленим високим

рівнем гострих негативних емоцій отримала помірний рівень, тобто емоційний стан покращився. У чотирьох дітей був виявлений високий рівень тривожно-депресивних емоцій та після проходження програми розвитку емоційної сфери дітей молодшого шкільного віку є значні покращення, а саме: у трьох з них наявний помірний рівень, у однієї дитини – виражений. Результати за проективною методикою «Обери обличчя» підтвердили свій попередній позитивний результат. Емоційно-негативних відповідей набагато менше (12 %), ніж емоційно-позитивних – 88 %. Аналіз динаміки розвитку емоційної сфери дітей був простежений протягом всього проходження програми. Вже після першого заняття діти почали краще усвідомлювати свої емоції, а також намагалися зрозуміти емоції інших дітей. Після третього заняття було помітне зменшення тривожності, стресу на напруги. Діти приходили на заняття з посмішкою та розповідали про хороші події, що сталися протягом дня, хоча раніше вони не хотіли цього розповідати. Вчителі позитивно відгукувалися про конструктивне вирішення конфліктних ситуацій цими учнями в класі. Після проходження п'яти занять дітьми, було простежене краще усвідомлення себе, своїх позитивних та негативних сторін. Діти не принижували своїх дій та вчинків, зуміли похвалити себе та оцінити. Відгуки батьків були підтвердженням цього, те, що у дітей підвищилася самооцінка та розуміння свого «Я». Вже на шостому занятті діти вільно говорили про свої емоційні стани, чому їх настрій погіршився чи покращився. Вони із задоволенням розповідали про своїх однокласників, з якими потоваришували. У дітей зникла відразу до школи. За їх словами: «Ми зранку прокидаємося бадьорими та веселими, та хочемо йти до школи». Було помічено, що після восьмого заняття діти молодшого шкільного віку почали розповідати про буденні хатні справи та як вони люблять допомагати батькам, хоча раніше їм це не подобалося. Класні керівники хвалили учнів за хорошу комунікацію в класі та налагодження спілкування з вчителями. І що є дуже істотним, по завершенню занять діти навчилися боротися зі страхами, знімати напругу та знижувати тривожність самотужки. Вони чудово розуміли в яких ситуаціях відчувають страх, сум чи радість. Завдяки зменшенню

тривожності школярі краще адаптувалися в шкільному та родинному середовищі. У них покращилися оцінки та з'явилося бажання виконувати домашні завдання. Отже, всі завдання програми розвитку емоційної сфери дітей молодшого шкільного віку є виконаними. Можна стверджувати, що програма розвитку мала позитивний вплив на емоційний стан дітей. Їм вдалося краще адаптуватися серед однолітків та встановити кращий контакт із вчителями. Діти майже не відчують соціального стресу та страху самовираження. Вони почали спокійніше відноситися до ситуацій перевірки знань. А також опанували страх невідповідності очікуванням оточення та фрустрацію потреби в досягненні успіху.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Загальна характеристика емоційної сфери особистості : веб-сайт. URL: [http://medpsychology.pp.ua/yemotsiyna\\_sfera\\_osobistosti](http://medpsychology.pp.ua/yemotsiyna_sfera_osobistosti) (дата побрання: 19.01.2024)
2. Емоційна сфера особистості. Розвиток емоційної сфери в онтогенезі. Подолання негативних емоційних станів школярів : веб-сайт. URL: <https://studfile.net/preview/5319672/page:6/> (дата побрання: 19.01.2024)
3. Шевченко Юлія, Поняття «Емоційна сфера» в психологічній літературі, м.Київ, с.195-208: веб-сайт. URL: <https://spp.org.ua/index.php/journal/article/download/186/167> (дата побрання: 20.01.2024)
4. ПАНЬКОВА АНАСТАСИЯ ОЛЕКСІЇВНА, ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ, Миколаїв, 2020, с.16
5. Емоційний інтелект у дитини , Джон Готтман, Джоан Деклер; пер. з англ. Х. Шиналь. Х. : Віват, Харків, 2024, 272 с.
6. Розвиток емоційної сфери в молодшому шкільному віці : веб-сайт. URL: <https://vseosvita.ua/library/embed/001225-428b.doc.html> (дата побрання: 28.03.2024)
7. Особливості емоційної сфери молодших школярів : веб-сайт. URL: [http://4ua.co.ua/psychology/za2bd79b4d53b88521306c37\\_0.html](http://4ua.co.ua/psychology/za2bd79b4d53b88521306c37_0.html) (дата побрання: 28.03.2024)
8. Максименко С. Д., Загальна психологія. Видання 3-є, перероблене та доповнене. Навчальний посібник. Центр учбової літератури, 2008, 272 с.
9. Русинка І.І., Психологія: Навч. посіб. 2007, 367 с.
10. Психічний розвиток дітей молодшого шкільного віку, 4 с : веб-сайт. URL: <http://sanschool11.org.ua/wp-content/uploads/2013/11/Психічний-розвиток-дітей-молодшого-шкільного-віку.pdf> (дата побрання: 10.04.2024)
11. Розвиток і вікова періодизація дітей та підлітків : веб-сайт. URL: <http://multycourse.com.ua/ua/page/16/93> (дата побрання: 10.04.2024)

12. Вікова та педагогічна психологія, Кутішенко В. П. , Психічний розвиток і формування особистості молодшого школяра : веб-сайт. URL:<https://subj.ukr-lit.com/vikova-ta-pedagogichna-psixologiya-kutishenko-v-p-1-4-psixichnij-rozvitok-i-formuvannya-osobistosti-molodshogo-shkolyara/> (дата побрання: 10.04.2024)
13. Вікова психологія. Навчальний посібник, М. В. Савчин, Л. П. Василенко, м.Київ, 2005, 360 с. URL: <https://pedcollege.lnu.edu.ua/wp-content/uploads/2021/03/Savchyn-Vikova-psykholohiia-.pdf> (дата побрання: 14.04.2024)
14. Халько Марина Сергіївна, ПРОБЛЕМА ТРИВОЖНОСТІ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ У НАВЧАЛЬНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ, НПУ імені М.П.Драгоманова 2020 р., 14 с.
15. Львівський Національний Університет ім. Івана Франка, Міжнародна науково-практична конференція, «Психологічна наука та практика 21 століття», 2020 р., 79-82 с.
16. Тривожність як психічний стан, характерний дітям підліткового віку, Рівненський інститут слов'язнавства Кивського славістиного університету, Рівне 2012, 1-7 с., веб-сайт. URL: <https://studfile.net/preview/9082078/page:2/> (дата побрання: 26.05.2024)
17. Ірина Валігура-Савченко, Тривожність у дитини семи років, 2021 р., веб-сайт. URL: <https://prostir.center/blog/366-tryvozhnist-u-dytyny-semy-rokiv/> (дата побрання: 26.05.2024)
18. Методика «Шкала диференціальних емоцій», Вінницький національний технічний університет, 2015 р., 1-8 с., веб-сайт. URL: <https://studfile.net/preview/3904415/page:5/> (дата побрання: 26.05.2024)
19. Долгачова Олена, Проективна методика «Обери обличчя», 2017 р., веб-сайт. URL: <https://emotsijno-osobistisnij-rozvitok-ditej-v-umovakh-sim-ji.webnode.com.ua/bilshe-testiv2/> (дата побрання: 26.05.2024)
20. Олена Маляр, ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОЯВУ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО

- ВІКУ, 2023, 6 с. URL: <https://journals.academ.vinnica.ua/index.php/ped-psyh/article/download/67/64/65> (дата побрання 26.05.2024)
21. Правила поведінки дітей в соціальних мережах: веб-сайт. URL: [http://obukhivschool5.edukit.kiev.ua/poradi\\_psihologa/druzni\\_poradi\\_batjka\\_m/](http://obukhivschool5.edukit.kiev.ua/poradi_psihologa/druzni_poradi_batjka_m/) (дата побрання 26.05.2024)
22. Долгачова Олена, Проективна методика "Обери обличчя", 2017 р. веб-сайт. URL: <https://emotsijno-osobistisnij-rozvitok-ditej-v-umovakh-sim-ji.webnode.com.ua/bilshe-testiv2/> (дата побрання 28.05.2024)
23. Б. В. Михайлов, Н. М. Колеснік, МОДИФІКАЦІЯ ТЕСТУ ТРИВОЖНОСТІ Р. ТЕММЛ, М. ДОРКІ, В. АМЕН (МЕТОДИКА «ОБЕРИ ПОТРІБНЕ ОБЛИЧЧЯ») ДЛЯ ПОГЛИБЛЕНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ, 2016 р., 1-8 с. веб-сайт. URL: [https://ujmh.org/pdf/2\\_2016/9.pdf](https://ujmh.org/pdf/2_2016/9.pdf) (дата побрання 28.05.2024)
24. О.В. Тімченко, Д.С. Похілько, АНАЛІЗ СУЧАСНИХ МЕТОДІВ ДІАГНОСТИКИ ЕМОЦІЙ У ДІТЕЙ, Національний університет цивільного захисту України, м. Харків, 2017 р, 15 с. URL: <http://repositsc.nuczu.edu.ua/bitstream/123456789/4095/1/Статья%20Тимченко%20Похилько.pdf> (дата побрання 09.06.2024)
25. Ірина СУХОПАРА, Чинники розвитку емоційного інтелекту молодших школярів у контексті нової української школи, м. Київ, 2019, 6 с. URL: <http://mdu.edu.ua/wp-content/uploads/Ped-visnyk-65-2019-57.pdf> (дата побрання 09.06.2024)
26. Галина ГОНЧАРОВСЬКА, Тетяна ПШЕБИЛЬСЬКА, ЧИННИКИ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ, м. Тернопіль, 2023, с.6 URL: [http://dspace.tnpu.edu.ua/bitstream/123456789/31189/1/99\\_Goncharovska\\_psh\\_ebulska.pdf](http://dspace.tnpu.edu.ua/bitstream/123456789/31189/1/99_Goncharovska_psh_ebulska.pdf) (дата побрання 09.06.2024)
27. М. М. Шпак, Вікові особливості розвитку емоційного інтелекту молодших школярів, м. Тернопіль, 2020, с.4 URL: <https://seanewdim.com/wp-content/uploads/2021/04/%D0%90ge-peculiarities-of-the-development-of->

- [emotional-intelligence-of-primary-school-pupils-M.-M.-Shpak.pdf](#) (дата побрання 09.06.2024)
28. Всеосвіта, Розвиток емоційної сфери в молодшому шкільному віці, 2017р., 28 с., веб-сайт. URL: <https://vseosvita.ua/library/embed/001225-428b.doc.html> (дата побрання 13.06.2024)
29. Тест на півкулі мозку «Яка півкуля мозку домінує», 2024 URL: <https://garmonya.in.ua/test-na-pivkuli-mozku-yaka-pivkulya-mozku-dominue> (дата побрання 25.07.2024)
30. С. А. Гончаренко, Психологічна діагностика особливостей когнітивного розвитку молодших школярів в умовах інформаційного суспільства, Нац. акад. пед. наук України, Київ, Кіровоград, 2014, 227 с
31. Федорова Олена Миколаївна. Казка як засіб формування творчої уяви сліпих дітей молодшого шкільного віку, Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова, Київ, 2015, 19 с.
32. Форноляк Інна Володимирівна, Психологічні засади розвитку інформаційної компетентності у молодшому шкільному віці, ун-т ім. Бориса Грінченка, Київ, 2014, 20 с.
33. Л. В. Стреж, Готуємось до школи. Заняття психолога з дітьми, Київ, 2015, 103 с.
34. Брецько Ірина Іванівна, Особливості психоемоційного вигорання підлітків в умовах сімейної депривації, ун-т ім. Бориса Грінченка, Київ, 2015, 20 с.
35. Поуль Валентина Станіславівна. Психологічні умови розвитку вольової поведінки у дітей старшого дошкільного та молодшого шкільного віку, нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди, Харків, 2014, 20 с.
36. TIFFANY WATT SMITH, THE BOOK OF HUMAN EMOTIONS, Great Britain, 2015, 272 s.
37. Деніел Гоулман, Емоційний інтелект, пер. з англ. С. Л. Гумецької, Х. : Віват, 2018, 512 с.
38. Małgorzata Kuberska-Kędzierska, Ile ważą emocje?, Łódź, 2018, 28 s.

- 39.Тібо Морісс, Майстер емоцій. Як подолати внутрішній негатив і навчитися керувати своїми почуттями, переклад Хасарової О. О., Харків, 2024, 272 с. URL:<https://bizz.monolith.in.ua/download/master-emotsii.pdf> (дата побрання 14.09.2024)
- 40.Джойс Майер, «Емоції – друг або ворог?», переклад Наталія Фролова, Київ, 2006, 66 с. URL: <https://tv.joycemeyer.org/ukrainian/wp-content/uploads/sites/12/2018/01/UKRAINIAN-MANAGING-YOUR-EMOTIONS-MINI-Емоції-друг-або-ворог.pdf> (дата побрання 25.09.2024)

## ДОДАТКИ

Додаток А.1



Рис. 1.1. Особливості емоційної сфери молодших школярів

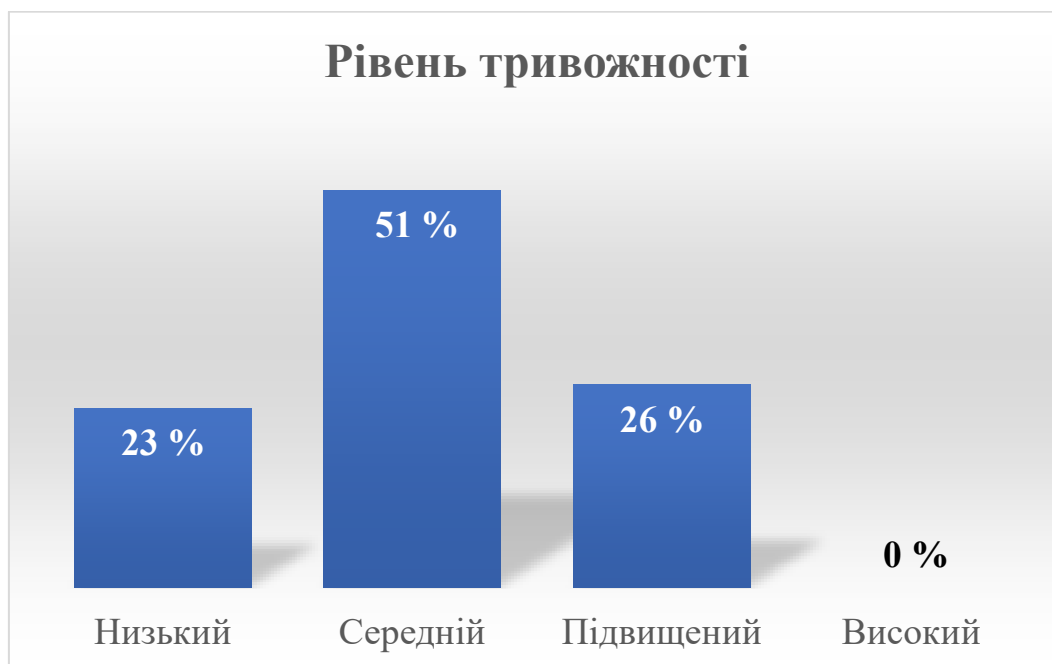


Рис. 2.1 Показники тесту шкільної тривожності Філіпса

Таблиця 2.1

## Шкали підвищеного тривожного стану учнів

<b>Шкала</b>	<b>Відсоток</b>
➤ переживання соціального стресу;	18 %
➤ страх самовираження;	15 %
➤ страх ситуації перевірки знань;	18 %
➤ страх невідповідності очікуванням оточення;	24 %
➤ низька фізіологічна опірність стресові;	6 %
➤ фрустрація потреби в досягненні успіху;	9 %
➤ проблеми і страхи у стосунках з учителями.	12 %

Таблиця 2.2

Результати за методикою «Шкала диференціальних емоцій Ізарда»

<b>Показник / рівень</b>	<b>Низький</b>	<b>Помірний</b>	<b>Виражений</b>	<b>Високий</b>
<b>Позитивних емоцій</b>	3 %	43 %	48 %	6 %
<b>Гострих негативних емоцій</b>	17 %	54 %	17 %	3 %
<b>Тривожно-депресивних емоцій</b>	23 %	57 %	9 %	11 %

## Тест шкільної тривожності Філіпса

Інструкція. На кожне запитання слід дати однозначну відповідь «Так» або «Ні».

1. Чи важко тобі встигати разом із класом?
2. Чи хвилюєшся ти, коли вчитель каже, що збирається перевірити, наскільки ти знаєш матеріал?
3. Чи важко тобі працювати в класі так, як цього хоче вчитель?
4. Чи сниться тобі інколи, що вчитель розлютився від того, що ти не знаєш уроку?
5. Чи траплялося, що хтось із твого класу бив або вдарив тебе?
6. Чи часто ти хочеш, щоб учитель не поспішав, пояснюючи новий матеріал, щоб ти зрозумів, про що він каже?
7. Чи сильно ти хвилюєшся при відповіді або виконанні завдання?
8. Чи буває так, що ти боїшся відповідати, оскільки остерігаєшся зробити помилку?
9. Чи тремтять у тебе коліна, коли тебе викликають відповідати?
10. Чи часто твої однокласники сміються з тебе, коли ви граєте у різні ігри?
11. Чи трапляється, що тобі ставлять нижчу оцінку, ніж ти очікував?
12. Чи хвилює тебе питання про те, чи не залишать тебе на другий рік?
13. Чи намагаєшся ти уникнути ігор, у яких робиться вибір, тому що тебе зазвичай не обирають?
14. Чи буває часом, що ти весь тремтиш, коли тебе викликають відповідати?
15. Чи часто у тебе виникає відчуття, що ніхто з твоїх однокласників не хоче робити того, що хочеш ти?
16. Чи сильно ти хвилюєшся перед тим, як почати виконувати завдання?
17. Чи важко тобі отримувати такі оцінки, яких очікують батьки?
18. Чи боїшся часом, що тобі стане зле у класі?
19. Чи будуть твої однокласники сміятися з тебе в разі, якщо ти зробиш помилку під час відповіді?
20. Чи схожий ти на однокласників?
21. Чи тривожишся ти після виконання завдання про те, наскільки добре ти з ним упорався?
22. Коли ти працюєш у класі, чи впевнений у тому, що все добре запам'ятаєш?

23. Чи сниться тобі іноді, що ти у школі й не можеш відповісти на запитання учителя?
24. Чи правда, що більшість дітей ставляться до тебе доброзичливо?
25. Чи працюєш ти старанніше, якщо знаєш, що результати твоєї роботи будуть порівнюватися у класі з результатами твоїх однокласників?
26. Чи часто ти мрієш про те, щоб менше хвилюватися, коли тебе викликають відповідати?
27. Чи боїшся ти іноді вступати у суперечку?
28. Чи не трапляється, що твоє серце починає сильно битися, коли учитель каже, що збирається перевірити твою готовність до уроку?
29. Коли ти отримуєш хороші оцінки, чи думає хтось із твоїх друзів, що ти хочеш вислужитися?
30. Чи добре ти себе почуваєш із тими однокласниками, до яких інші діти ставляться з особливою повагою?
31. Чи буває, що деякі діти в класі говорять те, що тебе заторкує?
32. Як ти гадаєш, чи втрачають прихильність класу ті учні, які не можуть упоратися з навчанням?
33. Чи схоже на те, що більшість твоїх однокласників не звертають на тебе уваги?
34. Чи часто ти боїшся виглядати безглуздо?
35. Чи задоволений ти тим, як до тебе ставляться вчителі?
36. Чи допомагає твоя мама в організації шкільних вечірок, як інші мами твоїх однокласників?
37. Чи хвилювало тебе колись те, що думають про тебе навколишні?
38. Чи сподіваєшся ти вчитися у майбутньому краще, ніж зараз?
39. Чи вважаєш ти, що одягаєшся до школи так само добре, як і твої однокласники?
40. Чи часто ти замислюєшся, відповідаючи на уроці, що про тебе в цей час думають інші?
41. Чи мають здібні учні якісь виняткові права, яких не мають інші учні в класі?
42. Чи дратує деяких твоїх однокласників, коли тобі вдається бути кращим за них?
43. Чи задоволений ти тим, як до тебе ставляться твої однокласники?
44. Чи добре ти почуваєшся, коли залишаєшся наодинці з учителем?
45. Чи висміюють однокласники часом твою зовнішність та поведінку?
46. Чи гадаєш ти, що переймаєшся своїми шкільними справами більше, ніж твої

однокласники?

47. Якщо ти не можеш відповісти, коли тебе запитують, чи відчуваєш ти, що от-от розплачешся?

48. Коли ввечері ти лежиш у ліжку, чи думаєш ти часом із тривогою про те, що буде завтра в школі?

49. Працюючи над складним завданням, чи відчуваєш ти інколи, що абсолютно забув речі, які добре знав раніше?

50. Чи тремтить трохи твоя рука, коли ти працюєш над завданням?

51. Чи відчуваєш ти, що починаєш нервувати, коли учитель каже, що збирається дати класу завдання?

52. Чи лякає тебе перевірка твоїх завдань у класі?

53. Коли вчитель говорить, що збирається дати класу завдання, чи боїшся ти, що не впораєшся з ним?

54. Чи снилося тобі часом, що твої однокласники можуть зробити те, чого не можеш ти?

55. Коли учитель пояснює матеріал, чи здається тобі, що твої однокласники розуміють його краще за тебе?

56. Чи тривожишся ти по дорозі до школи, що вчитель може дати класу перевірочну роботу?

57. Виконуючи завдання, чи відчуваєш ти, що робиш це погано?

58. Чи тремтить злегка твоя рука, коли вчитель просить виконати завдання на дошці перед усім класом?

### Методика «Шкала диференціальних емоцій Ізарда»

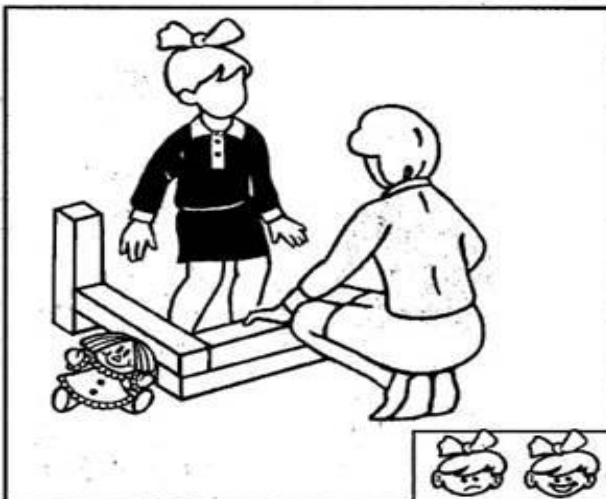
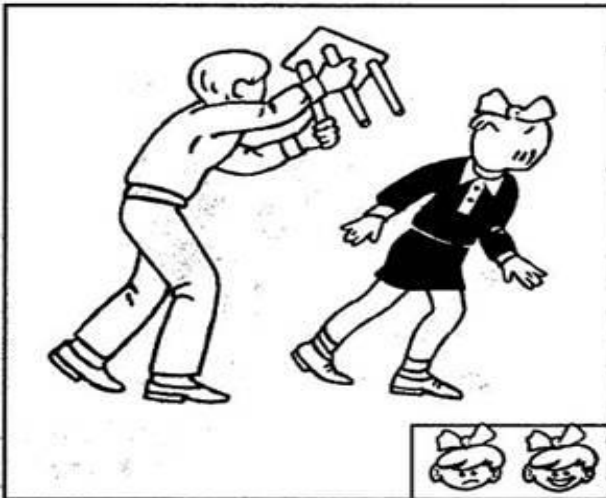
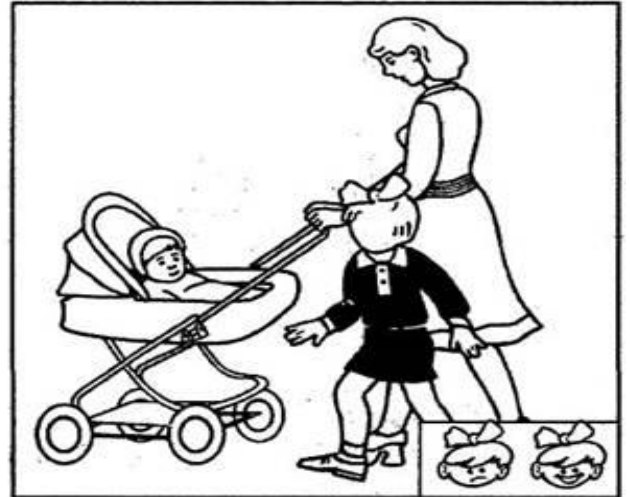
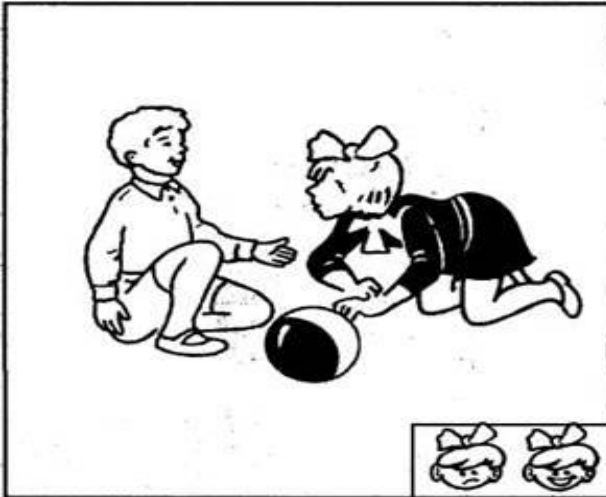
Інструкція. Перед вами список прикметників, які характеризують різні відтінки різних емоційних переживань людини. Праворуч від кожного прикметника розташований ряд цифр – від 1 до 5, що відповідає по наростанню різної міри вираженості цього переживання. Оцініть наскільки кожне з перерахованих переживань властиво вам в даний момент часу, закресливши відповідну цифру.

<b>1</b>	1	Уважний	12345
	2	Сконцентрований	12345
	3	Зібраний	12345
<b>2</b>	4	Стан насолоди	12345
	5	Щасливий	12345
	6	Радісний	12345
<b>3</b>	7	Здивований	12345
	8	Вражений	12345
	9	Шокований	12345
<b>4</b>	10	Похмурий	12345
	11	Сумний	12345
	12	Зломлений	12345
<b>5</b>	13	Оскаженілий	12345
	14	Гнівний	12345
	15	Лютий	12345
<b>6</b>	16	Відчуваю неприязнь	12345
	17	Відчуваю відразу	12345

	18	Відчуваю огиду	12345
<b>7</b>	19	Презирливий	12345
	20	Зневажливий	12345
	21	Гордовитий	12345
<b>8</b>	22	Зляканий	12345
	23	Боязливий	12345
	24	Стан паніки	12345
<b>9</b>	25	Сором'язливий	12345
	26	Боязкий	12345
	27	Конфузливий	12345
<b>10</b>	28	Стан жалю	12345
	29	Винуватий	12345
	30	Стан розкаяння	12345

Методика «Обери обличчя»

Інструкція. Подивись уважно на картинку. Як ти думаєш, яке обличчя у цієї дитини, сумне чи веселе? Вибери.



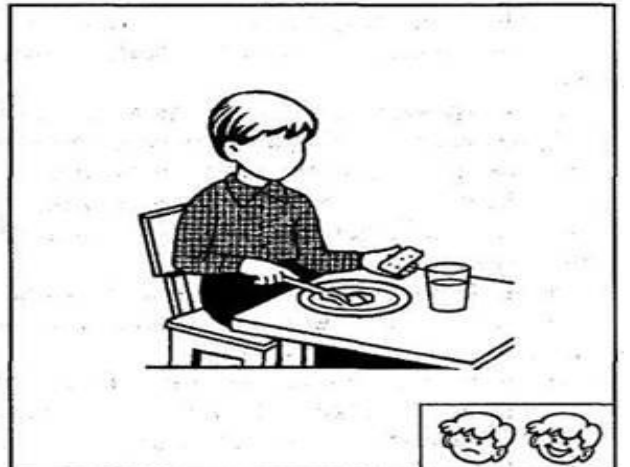
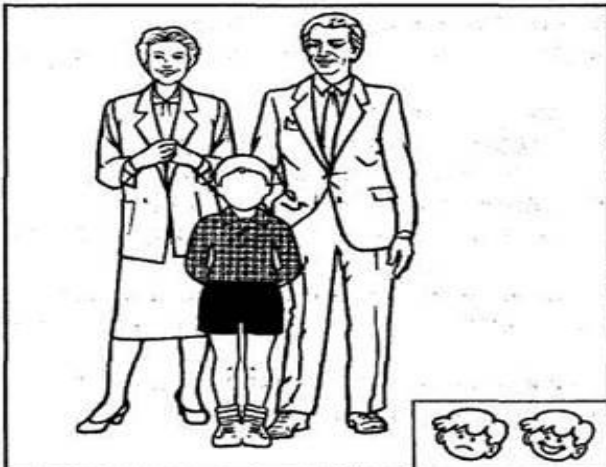
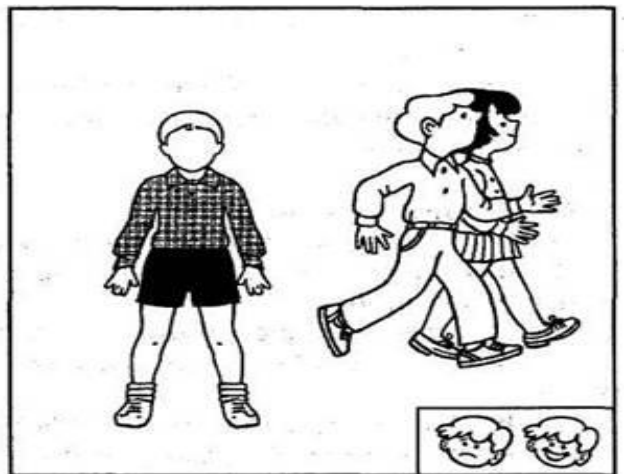
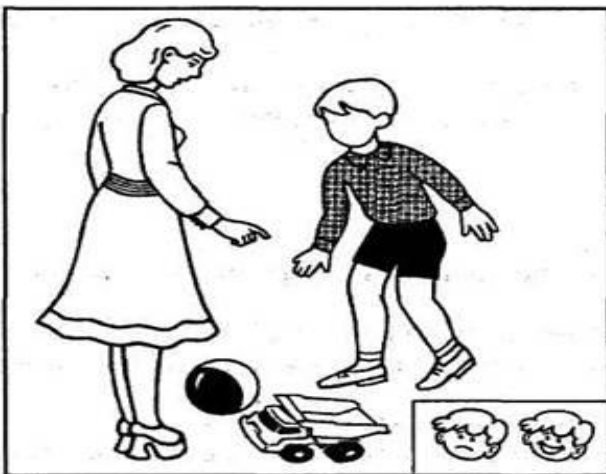
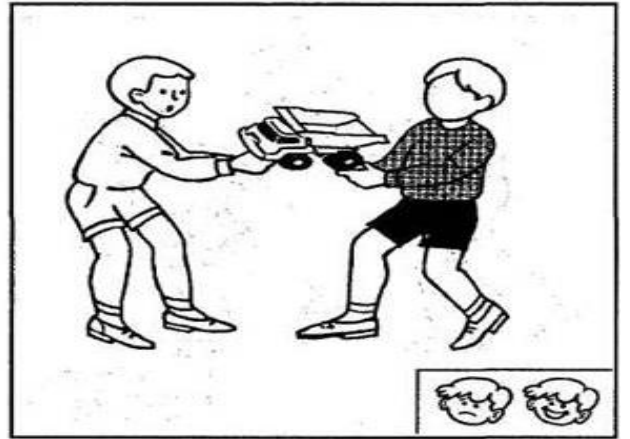
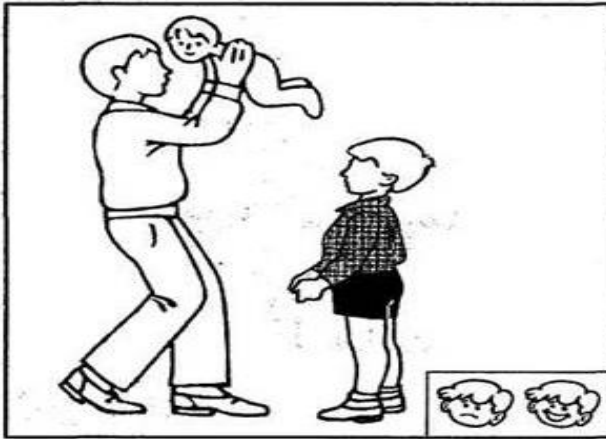
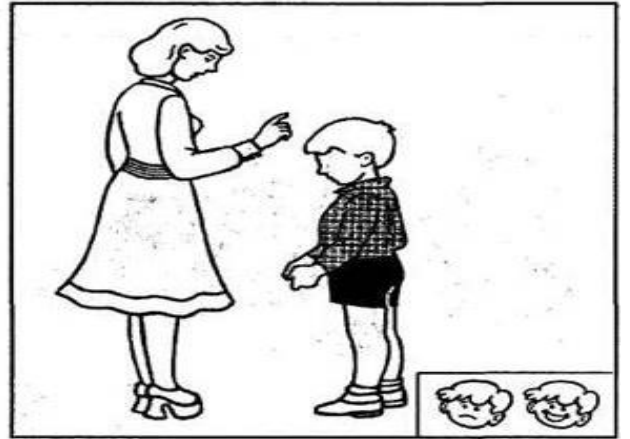




Рис. 2.16 Яку тварину ви побачили першою? (за Зигмундом Фрейдом)

Таблиця 2.3

Тест «Яку тварину ви побачили першою?»

Домінуюча півкуля мозку	%
<b>Права</b>	48 %
<b>Ліва</b>	52 %

Таблиця 2.4

Співставлення результатів тесту шкільної тривожності Філіпса з чинником асиметрії півкуля

<b>Рівень тривожності</b>	<b>Права півкуля</b>	<b>Ліва півкуля</b>
<b>Низький</b>	6 %	17 %
<b>Середній</b>	34 %	17 %
<b>Підвищений</b>	17 %	9 %
<b>Високий</b>	0 %	0 %

Таблиця 2.5

Співставлення результатів методики «Шкала диференціальних емоцій Ізарда» з чинником асиметрії півкуль

Рівень	Права півкуля			Ліва півкуля		
	ІПЕ	ІГНЕ	ІТДЕ	ІПЕ	ІГНЕ	ІТДЕ
<b>Слабкий</b>	2 %	11 %	7 %	1 %	15 %	16 %
<b>Помірний</b>	25 %	35 %	34 %	18 %	19 %	23 %
<b>Виражений</b>	23 %	14 %	7 %	25 %	3 %	2 %
<b>Сильний</b>	3 %	2 %	8 %	3 %	1 %	3 %

Таблиця 2.6

Співставлення результатів методики «Обери обличчя» з чинником асиметрії півкуль

	Права півкуля	Ліва півкуля
<b>Емоційно - позитивні відповіді</b>	34 %	47 %
<b>Емоційно - негативні відповіді</b>	8 %	11 %

	A	B	C	D	E	F
1	Кількість д.	Півкуля	Рівень тривожн.	Кореляція	Пояснення	Пояснення2
2	Дитина 1	1	1	-0,284267622		
3	Дитина 2	2	1			
4	Дитина 3	1	2		1-права півкуля	1-низький р.т.
5	Дитина 4	2	2		2-ліва півкуля	2-середній р.т.
6	Дитина 5	2	1			3-підвищений р.т.
7	Дитина 6	1	2			4-високий р.т.
8	Дитина 7	1	3			
9	Дитина 8	2	2			
10	Дитина 9	1	2			
11	Дитина 10	1	3			
12	Дитина 11	2	3			
13	Дитина 12	1	1			
14	Дитина 13	2	1			
15	Дитина 14	1	2			
16	Дитина 15	2	2			
17	Дитина 16	1	2			
18	Дитина 17	1	3			
19	Дитина 18	2	3			
20	Дитина 19	2	2			
21	Дитина 20	2	1			
22	Дитина 21	1	3			
23	Дитина 22	1	2			
24	Дитина 23	2	1			
25	Дитина 24	2	3			
26	Дитина 25	1	2			
27	Дитина 26	1	3			
28	Дитина 27	1	2			
29	Дитина 28	2	2			
30	Дитина 29	2	1			
31	Дитина 30	1	2			
32	Дитина 31	1	3			
33	Дитина 32	1	2			
34	Дитина 33	1	2			
35	Дитина 34	2	2			
36	Дитина 35	1	2			

Рис. 2.17 Кореляція рівня тривожності та чинника асиметрії півкуль головного мозку у дітей

Таблиця 3.2

Показники за методикою «Тест шкільної тривожності Філіпса»

<b>Рівень тривожності</b>	<b>Низький</b>	<b>Середній</b>	<b>Підвищений</b>	<b>Високий</b>
<b>До застосування програми</b>	23 %	51 %	26 %	0 %
<b>Після застосування програми</b>	34 %	66 %	0 %	0 %

Таблиця 3.3

Показники за методикою «Шкала диференціальних емоцій Ізарда»

<b>До застосування програми</b>				
<b>Рівень</b>	<b>Слабкий</b>	<b>Помірний</b>	<b>Виражений</b>	<b>Сильний</b>
<b>Позитивних емоцій</b>	3 %	43 %	48 %	6 %
<b>Гострих негативних емоцій</b>	26 %	54 %	17 %	3 %
<b>Тривожно-депресивних емоцій</b>	23 %	57 %	9 %	11 %
<b>Після застосування програми</b>				
<b>Позитивних емоцій</b>	0 %	17 %	49 %	34 %
<b>Гострих негативних емоцій</b>	17 %	83 %	0 %	0 %
<b>Тривожно-депресивних емоцій</b>	17 %	66 %	17 %	0 %