

УДК 159.180

DOI <https://doi.org/10.32782/psych.studies/2022.1.9>

## ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ В СТАРШОМУ ШКІЛЬНОМУ ВІЦІ

**Коширець Віктор Васильович,**

кандидат психологічних наук, доцент кафедри практичної та клінічної психології  
Волинського національного університету імені Лесі Українки

**Шкарлатюк Катерина Іванівна,**

кандидат психологічних наук, доцент,  
доцент кафедри практичної психології та психодіагностики  
Волинського національного університету імені Лесі Українки

*У статті наведено результати дослідження, пов'язані з уточненням сутності, змісту емоцій, типових соціально-психологічних умов емоційного виховання, та експериментальні дані, що розкривають характеристику прояву найбільш суттєвих емоційних властивостей, притаманних для дітей даного віку, та провідних із них, можуть бути використані як основа для проведення подальших досліджень для співставлення з різними віковими групами дітей, а також при підготовці навчальних посібників, рекомендацій та науково-методичних порад для фахівців які займаються проблемами емоційного розвитку дітей молодшого шкільного віку.*

**Ключові слова:** емоції, емоційна сфера, молодший шкільний вік, емоційне збудження, ступінь контролю емоцій, характер емоцій, природа емоцій, класифікація емоцій, емоційні реакції, вольова регуляція, вольові зусилля.

### ***Koshyrets Viktor, Shkarlatiuk Kateryna. Particularities of emotional self-regulation in senior school age***

*The article presents the results of the research, related to the clarification of the essence and the content of emotions, typical social and psychological conditions of emotional education; the experimental data revealing the characteristics of manifestation of the most significant emotional properties, inherent in children of represented age, and the leading ones, that can be used as the basis for further research in comparison with different age groups of children, as well as in preparation of training manuals, recommendations, scientific and methodical recommendations for specialists who deal with the problems of emotional development of children of junior school age.*

**Key words:** emotions, emotional sphere, junior school age, character of emotions, nature of emotions, classification of emotions, emotional reactions, volitional regulation, volitional efforts.

**Постановка проблеми.** У віковій та педагогічній психології молодший шкільний вік займає особливе місце: у цьому віці освоюється навчальна діяльність, формується довільність психічних функцій, виникають рефлексія, самоконтроль, а дії починають співвідноситися з внутрішнім планом. Такі досягнення пов'язані зі змінами в мотиваційній сфері, розвитком психічних процесів, що веде і до змін в емоційній сфері.

Вчені довели, що початок навчання в школі породжує істотні зміни в емоційному житті дітей. У молодших школярів поступово розвивається вміння воло-

діти своїми емоціями, хоча вони ще не можуть стримувати прояви своїх емоцій. У зв'язку з цим питання вивчення та діагностика емоційної сфери дітей молодшого шкільного віку актуальна і вимагає постійного розвитку, що знаходить своє відображення в пошуку нових діагностичних методів і прийомів з корекції емоційної сфери молодших школярів.

**Мета** нашої статті полягає вивченні особливостей емоційної сфери дітей молодшого шкільного віку.

**Результати теоретичного дослідження.** Емоції (від лат. *emoveo* – хвилюю, збуджую) – особливий клас психічних

процесів і станів, пов'язаний з інстинктами, потребами й мотивами, що відображають у формі безпосереднього тимчасового переживання (задоволення, радості, страху тощо) значущість для життєдіяльності індивіда явищ і ситуацій, які діють на нього [1].

Головною особистісною характеристикою молодшого школяра є прийняття і усвідомлення своєї внутрішньої позиції, що дає підстави вважати цей вік зрілим дитинством. Вступ до школи змінює емоційну сферу дитини у зв'язку з розширенням змісту діяльності і збільшенням кількості емоціогенних об'єктів. Ті подразники, які викликали емоційні реакції у дошкільнят, на учнів молодших класів уже не діють. Хоча молодший школяр бурхливо реагує на події, які його зачіпають, у нього з'являється здатність пригнічувати вольовим зусиллям небажані емоційні реакції. Внаслідок цього спостерігається відрив експресії від пережитої емоції як в ту, так і в іншу сторону: він може ще не виявляти наявну емоцію, так і зображати емоцію, яку він не переживає.

Д. І. Фельдштейн (1988) зазначає, що дітей 10–11 років відрізняє дуже своєрідне ставлення до себе: близько 34 % хлопчиків і 26 % дівчаток відносяться до себе і своєї статі негативно. Решта 70 % дітей зазначають у себе і позитивні риси, проте негативні риси все одно переважають. Таким чином, характеристикам дітей цього віку притаманний негативний емоційний фон. Отже, емоційна сфера молодших школярів характеризується:

1) легкою чуйністю на події, що відбуваються і забарвленістю сприйняття, уяви, розумової і фізичної діяльності емоціями;

2) безпосередністю і відвертістю вираження своїх переживань – радості, печалі, страху, задоволення або незадоволення;

3) готовністю до афекту страху; в процесі навчальної діяльності страх, дитина переживає як передчуття неприємностей, невдач, невпевненості в своїх силах, неможливості впоратися із завданням; школяр відчуває загрозу своєму статусу в класі, сім'ї;

4) великою емоційною нестійкістю, частотою зміною настроїв (на загальному тлі життєрадісності, бадьорості, веселості,

безтурботності), схильністю до короткочасних і бурхливих афектів;

5) емоціогенними факторами для молодших школярів є не тільки ігри і спілкування з однолітками, а й успіхи в навчанні та оцінка цих успіхів учителем і однокласниками;

6) свої і чужі емоції і почуття слабо усвідомлюються і розуміються; міміка інших сприймається часто невірно, так само як і тлумачення вираження почуттів оточуючими, що призводить до неадекватних відповідних реакцій молодших школярів; виняток становлять базові емоції страху і радості, в відношенні яких у дітей цього віку вже є чіткі уявлення, які вони можуть висловити вербально, називаючи п'ять синонімічних слів, що позначають ці емоції.

Навчальна діяльність має яскраво виражену суспільну значущість і ставить дитину в нову позицію стосовно дорослих і однолітків, змінює її самооцінку, перебудовує взаємини в сім'ї. У молодшому шкільному віці відбувається зміна провідної психічної саморегуляції від мимовільної до свідомо-вольової.

Життя в школі пов'язане з особистістю вчителя. Його позиція стосовно дитини відрізняється від позиції батьків чи вихователя з дитячого садка, який певною мірою перебирав на себе функції батьків. Стосунки школяра з учителем складаються тільки в процесі навчальної діяльності, є жорстко регламентованими організацією шкільного життя, а відповідно – більш діловими і стриманішими. У зв'язку з цим дуже важливими для педагога є знання особливостей дошкільника, щоб уже в перші дні навчання допомогти йому повноцінно включитися в нове життя.

Становлення і розвиток особистості у молодшому шкільному віці охоплює такі фази, як адаптація (приспособлення до нових соціальних умов), індивідуалізація (вияв своїх індивідуальних можливостей і особливостей) та інтеграція (включення у групу ровесників). Школяр потрапляє в зовсім нову для нього групу ровесників-однокласників, яка через відсутність спільно розподіленої навчальної діяльності є дифузною. Цією групою керує педагог. Порівняно з вихователем дитячого садка він є більш референтним для дітей, оскільки, використовуючи арсенал

оцінок, впливає на їхні стосунки з іншими дорослими, передусім з батьками, формує ставлення дорослих до дитини та її ставлення до себе як до «іншого». Фактором розвитку особистості молодшого школяра є не стільки навчальна діяльність, скільки ставлення дорослих до успішності, дисциплінованості, старанності дитини.

Довільність психічних процесів у молодшого школяра. У цьому віці центром психічного розвитку дитини стає формування довільності всіх психічних процесів (пам'яті, уваги, мислення, організації діяльності). Їх інтелектуалізація, внутрішнє опосередкування відбуваються завдяки первинному засвоєнню системи понять. Довільність виявляється в умінні свідомо ставити цілі, шукати і знаходити засоби їх досягнення, долати труднощі та перешкоди. 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.

Внутрішній план дій молодшого школяра. Виконуючи завдання з різних навчальних предметів, діти шукають найзручніші способи, обирають і зіставляють варіанти дій, планують їх порядок та засоби реалізації. Чим більше етапів власних дій може передбачити школяр, чим старанніше він може зіставити їх варіанти, тим успішніше контролюватиме розв'язання завдань. Необхідність контролю та самоконтролю, словесного звіту, самооцінки в навчальній діяльності створюють сприятливі умови для формування у молодших школярів здатності до планування і виконання дій подумки.

Навчатися вчитися є одним з основних завдань молодшого школяра, що передбачає засвоєння таких дій:

1) самоконтроль, суть якого полягає у співставленні дитиною своїх навчальних дій та їх результатів із заданими учителем еталонами і зразками;

2) самооцінювання, змістом якого є фіксування відповідності чи невідповідності

результатів засвоєних знань, опанованих навичок вимогам навчальної ситуації;

3) самоорганізація у вивченні навчального матеріалу, підготовці до контрольних і самостійних робіт, виконанні творчих завдань тощо, що передбачає уміння планувати час, організовувати свою діяльність, контролювати й оцінювати її результати;

4) усвідомлення мети і способів навчання у школі та вдома, що є передумовою осмисленої, цілеспрямованої й ефективної навчальної діяльності.

Засвоєння цих дій означає, що молодший школяр із об'єкта навчання стає його суб'єктом, хоч самодостатнім у цій діяльності він стане пізніше [1].

За концепцією Б. Еріксона, у молодшому шкільному віці формуються такі важливі особистісні утворення, як почуття соціальної і психологічної компетенції (за несприятливого розвитку – соціальної і психологічної неповноцінності, неспроможності), а також почуття диференціації своїх можливостей. На його думку, стимулювання в цей період компетентності є важливим фактором формування особистості.

У молодшому шкільному віці особливо яскраво прослідковується соціалізація емоційної сфери. До третього класу у школярів проявляється захоплене ставлення до героїв, видатних спортсменів. У цьому віці починають формуватися любов до Батьківщини, почуття національної гордості, формується прихильність до товаришів.

Р. Селман (Selman, 1981), використовуючи методику обговорення дітьми оповідань про взаємини друзів, описує чотири стадії розвитку дружби у учнів 7 – 12 років, виходячи зі створеної ним когнітивної моделі.

Деякі автори критикують цю модель розвитку дружби. Так, Т. Ріццо і В. Кор – Саро (Rizzo, Corsaro, 1988) відзначають, що діти мають про дружбу набагато більш повне уявлення, чим можуть про неї розповісти. Т. Берндт (Berndt, 1983) вказує на те, що реальна дружба характеризується досить складними і динамічними ставленнями. В один час може проявлятися взаємозалежність, взаємна довіра, а в інший – незалежність, суперництво і навіть конфлікт. Деякі дослідження гово-

рять про те, що наявність навіть єдиного близького друга допомагає дитині подолати негативний вплив самотності і неприязні з боку інших дітей.

Нові грані почуттів дитини молодшого шкільного віку розвиваються перш за все всередині навчальної діяльності. Освоюючи нові знання, слухаючи казки та історії, які читає вчитель, споглядаючи явища природи, розглядаючи ілюстрації до книжок і орієнтуючись на емоційне ставлення вчителя до того, що розбирається на уроці, дитина засвоює не тільки інформацію, але і її оцінку дорослим. Він вчиться емоційно-ціннісному відношенню до навколишнього світу. Учитель різними засобами вчить дитину почуттям прекрасного, комічного і дитина через зовнішнє наслідування або внутрішнє глибинне проникнення в явище відкриває для себе палітру нових людських емоцій і почуттів. Чим більше дізнається молодший школяр про навколишній світ, тим більш різноманітними і складними стають його почуття.

**Методика та процедура дослідження.** Наше емпіричне дослідження спрямовувалось на дослідження емоційної сфери дітей віком від 7 до 9 років. Дослідження проводилось на базі Пиратинського навчально-виховного комплексу. Для діагностики були вибрані такі методики: проективна методика «Кактус», тест «Малюнок неіснуючої тварини», проективна методика «Обери обличчя». Графічні методи дослідження дають можливість розкриття психологічної індивідуальності особистості, особливостей її поведінки, зв'язків із зовнішнім світом, емоційного стану, мотиваційної сфери і т. д. Це проективні методи, що дозволяють людині самій проектувати реальність і по-своєму її інтерпретувати.

**Аналіз результатів дослідження.** Відповідно до проведених методик отримано наступні результати: за допомогою методики «Кактус» виявлено, що виражений рівень агресивності спостерігається у 4 досліджуваних (20 %), помірний рівень агресивності у 12 (60 %), відсутність агресії у 1 респондента (5 %), та тенденція до аутоаресії у 3 опитуваних (15 %). Виражений рівень імпульсивності наявний у 6 респондентів, що складає 30 % від всієї вибірки.

Відповідно до отриманих результатів, з'ясовано що у більшості респондентів (60 %) помірний рівень агресії. Це свідчить про те, що у дітей може відбутися певний спалах гніву чи агресії при певних обставинах. У 30 % респондентів виявлений високий рівень імпульсивності, що може проявлятися у частій зміні настрою, дратівливості, образливості, демонстративності. Відповідно до результатів тесту «Малюнок неіснуючої тварини» отримано наступні показники: Схильність до інтроверсії у 14 опитуваних (70 %), схильність до екстраверсії – у 4 опитуваних (30 %). За допомогою даної методики було також виявлено, що високий рівень демонстративності притаманний 14 досліджуваним (70 %) від всієї вибірки; тенденція до егоцентризму у 12 опитуваних (60 %); наявність страхів притаманна у 11 досліджуваних (55 %); схильні до мрійливості 5 респондентів (25 %); відчувають себе самотньо 4 дитини (20 %). Відповідно до отриманих даних, можна зробити висновок, що більшість респондентів схильні до інтоверсії (70 %). Це свідчить про те, що опитуваних може втомлювати велика кількість взаємодії з навколишніми. Вони більше схильні до споглядання, люблять відокремлену діяльність, яка дозволяє їм працювати спокійно, наодинці з собою. У 70 % дітей високий рівень демонстративності, що є свідченням того, що опитувані потребують підвищеної уваги до себе з боку оточуючих, їм важливе схвалення інших. Відповідно до методики «Обери обличчя» отримано: Високий рівень тривожності наявний у 8 респондентів (40 %), середній рівень тривожності виявлений у 8 респондентів (40 %), та низький рівень тривожності у 4 досліджуваних (20 %). Дані показники свідчать про те, що опитувані схильні відчувати стурбованість знаходячись навіть у звичайній, безпечній ситуації. Респонденти схильні засмучуватись навіть при найменших невдачах, при хвилюванні часто можуть не втриматися від сліз. Інколи схильні відчувати невпевненість у власних силах, та нерішуче беруться за нову справу.

**Висновки та перспективи подальшого дослідження.** Емоційний розвиток молодшого школяра прямо пов'язаний зі зміною його способу життя (він почи-

нає вчитися в школі) і розширенням кола спілкування. З часом дитина починає вже більш стримано виражати свої емоції (роздратування, заздрість, прикрість), особливо коли він знаходиться серед однолітків, боячись їхнього засудження. У шкільному віці зазвичай спостерігається значне зниження емоційної збудливості – зростає вміння дитини володіти своїми почуттями. У цей віковий період у дитини активно розвиваються соціальні емоції, такі, як самолюбство, почуття відповідальності, почуття довіри до людей і здатність дитини до співпереживання. Набуття навичок соціальної взаємодії з групою однолітків і вміння заводити друзів є одним із важливих завдань розвитку дитини молодшого шкільного віку. Розвиток спілкування з однолітками знаменує собою нову стадію емоційного розвитку дитини, що характеризується появою в нього здібностей до емоційної децентрації. Але при цьому дитина молодшого шкільного віку знаходиться у великій емоційній залежності від вчителя та інших значущих дорослих. Неадекватні афективні реакції у дітей молодшого шкільного віку можуть виражатися по-різному, в залежності від типу темпераменту дитини,

і носять захисний, компенсаторний характер. Емоціогенними факторами для школярів цього віку є не тільки ігри та спілкування, а й успіх чи невдачі в навчанні, оцінки за навчальну діяльність (вчителем, однолітками, батьками).

Для діагностики дітей молодшого шкільного віку повинні бути вибрані проєктивні методики, так як дослідження такого типу дають можливість розкриття психологічної індивідуальності особистості, особливостей її поведінки, зв'язків із зовнішнім світом, емоційного стану, мотиваційної сфери і т. д. Це методи, що дозволяють людині самій проєктувати реальність і по-своєму її інтерпретувати. Проаналізувавши отримані результати діагностики можемо зробити висновок, що у молодшому шкільному віці дитина переживає свою унікальність, вона усвідомлює себе особистістю, прагне до досконалості. Це знаходить своє відображення у всіх сферах життя дитини, в тому числі і в емоційній. Емоційне життя молодшого школяра формують взаємини з учителем, процес вчення, відносини в родині з батьками, з колективом класу. Молодших школярів відрізняють висока емоційна вразливість, чуйність на все нове, яскраве, незвичайне.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Савчин М. В., Василенко Л. П. Вікова психологія : навч. посіб. К. : Академвидав, 2006. 360 с.

#### REFERENCES:

1. Savchyn M.V. Vikova psykhohohiya: navch. posib. / Savchyn M. V., Vasylenko L.P. – K. : Akademydav, 2006. – 360 s.