

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ  
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА**

**на тему: ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО  
РЕАГУВАННЯ ПІДЛІТКІВ НА НАВЧАЛЬНИЙ ПРОЦЕС В УМОВАХ  
КАРАНТИНУ**

Виконала: студентка II курсу,  
групи 8.0530-2з  
спеціальності: 053 Психологія  
освітньої програми: 053 Психологія  
Свірідова Людмила Степанівна  
Керівник: к.психол.н., доцент кафедри  
психології Поплавська А.П.  
Рецензент: к.псих.н., доцент кафедри  
психології Гредінарова О.М.

Запоріжжя

2021

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології  
Кафедра психології  
Рівень вищої освіти магістр  
Спеціальність 053 Психологія  
Освітня програма Психологія

**ЗАТВЕРДЖУЮ**  
Завідувач кафедри

\_\_\_\_\_

к.психол.н., доцент. Н.О.  
Губа

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_

2021 р.

**ЗАВДАННЯ**  
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

\_\_\_\_\_

Свірідової Людмили Степанівни

Тема роботи “Психологічні особливості емоційного реагування підлітків на навчальний процес в умовах карантину”

керівник роботи Поплавська А.П., к.психол.н., доцент кафедри психології  
затверджені наказом ЗНУ від «30» липня 2021 року № 1137-с

2. Строк подання студентом роботи \_\_\_\_\_
3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури.
4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки проаналізувати теоретичні дослідження психологічних чинників безпліддя; розкрити поняття жіночого та чоловічого безпліддя; визначити психологічні аспекти безпліддя; дослідити особистісні особливості жінок середнього віку, які перебувають в очікуванні бажаної вагітності; визначити зв'язок між безпліддям та психоогічними станами обстежуваних жінок.
5. Перелік графічного матеріалу: 1 рисунок.

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання видав	Завдання прийняв
Вступ	Поплавська А.П., доцент		
Розділ 1	Поплавська А.П., доцент		
Розділ 2	Поплавська А.П., доцент		
Висновки	Поплавська А.П., доцент		

7. Дата видачі завдання \_\_\_\_\_

**КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН**

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	січень-березень 2021 р.	Виконано
2	Робота над вступом	березень 2021 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	квітень-травень 2021 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	червень-липень 2021 р.	Виконано
5	Написання висновків за розділами	вересень 2021 р.	Виконано
6	Написання загальних висновків	жовтень 2021 р.	Виконано
7	Передзахист	листопад 2021 р.	Виконано
8	Нормоконтроль	листопад 2020 р.	Виконано

Студент \_\_\_\_\_ Л.С. Свірідова

Керівник роботи \_\_\_\_\_ А.П. Поплавська

**Нормоконтроль пройдено**

Нормоконтролер \_\_\_\_\_ О.М. Грединарова

## РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 61 сторінка, 1 рисунок, 67 джерел.

Об'єкт: навчальний процес в умовах карантину

Предмет: психологічні особливості емоційного реагування підлітків на навчання в умовах карантину.

На підставі цього була поставлена мета:

Мета: визначити психологічні особливості адаптації і дезадаптації підлітків (емоційного реагування на навчальний процес в умовах карантину (2020-2021), у зв'язку з розповсюдженням Covid 19.

Гіпотеза:

1. Умови карантину та змінення засад навчального процесу призводять до особливого емоційного реагування на це з боку підлітків.

Методи дослідження: теоретичні (теоретичний і порівняльний аналіз психолого-педагогічної літератури); емпіричні (спостереження; бесіда; тестування)

Наукова новизна роботи полягає в тому, що був проведений комплексний аналіз психологічних особливостей емоційного реагування школярів підліткового віку на зміни навчального процесу в умовах карантину.

Отримані в результаті дослідження дані, можуть застосовуватися вчителями, шкільними психологами-практиками в роботі з школярами підліткового віку, вчителями, батьками дітей.

**ЕМОЦІЙНІСТЬ, ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО РЕАГУВАННЯ УЧНІВ, НАВЧАЛЬНИЙ ПРОЦЕС В УМОВАХ КАРАНТИНУ, ПСИХОЛОГІЧНЕ СЕРЕДОВИЩЕ, ПІДЛІТКОВИЙ ВІК, ЕМОЦІЙНА СФЕРА У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ**

## SAMMARY

Master's qualification work: 61 pages, 1 drawings, 67 sources.

Object: educational process in quarantine conditions

Subject: psychological features of emotional response of adolescents to learning in quarantine.

Based on this, the goal was set: to determine the psychological features of adaptation and maladaptation of adolescents (emotional response to the learning process in quarantine (2020-2021), in connection with the spread of Covid 19).

Objective: Conditions of quarantine and change of principles of educational process lead to special emotional reaction to it from teenagers

Research methods: theoretical (theoretical and comparative analysis of psychological and pedagogical literature); empirical (observation; conversation; testing)

The scientific novelty of the work is that a comprehensive analysis of the psychological characteristics of the emotional response of adolescents to changes in the initial process in quarantine.

The data obtained as a result of the study can be used by teachers, school psychologists-practitioners in working with adolescents, teachers, parents of children.

EMOTIONALITY, PSYCHOLOGICAL FEATURES OF STUDENTS  
'EMOTIONAL RESPONSE, EDUCATIONAL PROCESS IN QUARANTINE,  
PSYCHOLOGICAL AND SOCIAL ENVIRONMENT

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ЕМОЦІЙНОГО РЕАГУВАННЯ ПІДЛІТКІВ НА НАВЧАЛЬНИЙ ПРОЦЕС В УМОВАХ КАРАНТИНУ	
1.1 Поняття емоційності як психічного стану, та його загальна характеристика.....	9
1.2 Емоційна сфера особистості, її вікові та статеві особливості.....	9
1.3. Розвиток емоційної сфери дитини з перших днів до підліткового віку.....	15
1.4. Психологічний аналіз емоційної сфери підлітків під час навчального процесу в умовах карантину.....	19
РОЗДІЛ 1. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОГО РЕАГУВАННЯ ПІДЛІТКІВ НА НАВЧАЛЬНИЙ ПРОЦЕС В УМОВАХ КАРАНТИНУ .....	37
2.1. Методологія та організація емпіричного дослідження.....	38
2.2. Аналіз результатів дослідження .....	43
2.3. Методичні рекомендації щодо забезпечення безпечного психологічного середовища під час навчального процесу в умовах карантину.....	49
Висновки до 2 розділу.....	60
ВИСНОВКИ.....	62

## ВСТУП

Актуальність дослідження. Оволодіння особистістю загальнолюдськими цінностями неможливе тільки на рівні усвідомлення. У цьому процесі активну роль відіграють емоції. Тому на сучасному етапі розвитку педагогічної науки і шкільної практики суттєвого значення набуває проблема виховання духовної культури особистості та її важливої частини – емоційної культури. Актуальність розробки й вирішення даної проблеми визначається й тим, що вивчення та аналіз шкільної практики засвідчує наявність суперечностей між інтелектуальним та емоційним розвитком особистості, рівнем знань та емоційним сприйняттям учнів. Нерідко інтелектуальне випереджає емоційне. Психологами і педагогами відмічено, що емоційні процеси займають важливе місце у формуванні особистості дитини, а емоційна культура є складовою частиною духовної культури особистості. Емоції допомагають розкрити внутрішній світ людини, впливають на її вчинки, відіграють роль регуляторів людського спілкування.

Відтак, цьогоріч рівень психологічної напруженості просто «зашкалює», з одного боку порушений звичний плин життя, з іншого ще більше навантаження щодо самостійної підготовки учня оволодіння шкільною програмою, хоча в цьому аспекті позитивним моментом є те, що суспільство достатньою мірою технологізоване та інформатизоване, і за допомогою технічних засобів можна продовжувати навчальний процес в режимі Online.

Теоретико-методологічною основою вивчення психологічної сутності поняття «освітнє середовище» та його безпеки та емоційного реагування на це учнів у змінених умовах виступають концепції сучасних дослідників, які розглядають різноманітні аспекти формування освітнього середовища (Л. Буєва, Ю. Мануйлов, Л. Новикова, Н. Селиванова, В. Петровський, І.

Якиман-ська, В. Ясвін) та освітній простір (А. Валицька, І. Фрумін, Б. Ельконін тощо).

Дослідженням організації освітнього середовища у незвичайних ситуаціях займалися як зарубіжні (Дж. Гібсон, У. Мейс, Т. Менг, М. Турвей), так і українські (Л. Карамушка, Г. Балл, В. Семиченко, Ю. Швалб та інші) вчені.

Маючи великий обсяг досліджень процесів адаптації та дезадаптації, все ж психологічні проблеми і напруження, з якими стикнулися учні цього річ під час підготовки домашніх завдань і навчального процесу в умовах світової пандемії залишається на рівні окремих досліджень і публікації. У зв'язку з цим ми обрали темою нашого дослідження “Психологічні особливості емоційного реагування підлітків на навчальний процес в умовах карантину”.

Мета дослідження – визначити психологічні особливості адаптації і дезадаптації підлітків (емоційного реагування на навчальний процес в умовах карантину (2020-2021), у зв'язку з розповсюдженням Covid 19.

Об'єкт дослідження: навчальний процес в умовах карантину

Предмет дослідження: психологічні особливості емоційного реагування підлітків на навчання в умовах карантину.

В основу нашого дослідження покладено *гіпотезу* про те, що умови карантину та змінення засад навчального процесу призводять до особливого емоційного реагування на це з боку підлітків.

У відповідності до викладеної гіпотези ми сформулювали *наступні завдання* дослідження:

- здійснити теоретичний аналіз соціально-психологічних особливостей процесів адаптації та дезадаптації в учнів до навчання в умовах карантину в сучасних психологічних дослідженнях;
- емпірично дослідити особливості емоційного реагування підлітків на умови навчання під час карантину;
- розробити рекомендації щодо покращення емоційного реагування підлітків на процес навчання в умовах карантину.



Наукова новизна. 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 та провідних із них, можуть бути використані як основа для проведення подальших досліджень у інших вікових групах дітей, а також при підготовці навчальних посібників, рекомендацій та науково-методичних порад для фахівців з проблем емоційного розвитку дітей шкільного віку.

Отримані в результаті дослідження дані, можуть застосовуватися вчителями, шкільними психологами-практиками в роботі з школярами підліткового віку, вчителями, батьками дітей.

Надійність і достовірність результатів дослідження забезпечувалася: теоретико-методологічним обґрунтуванням вихідних теоретичних положень, використанням комплексу надійних і валідних психодіагностичних процедур, створенням адекватних умов діагностування, використанням кількісного і якісного аналізу емпіричних даних, репрезентативністю складу експериментальної групи, використанням методів математичної статистики.

# РОЗДІЛ 1

## ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ЕМОЦІЙНОГО РЕАГУВАННЯ ПІДЛІТКІВ НА НАВЧАЛЬНИЙ ПРОЦЕС В УМОВАХ КАРАНТИНУ

### 1.1 Поняття емоційності як психічного стану, та його загальна характеристика

В зарубіжній психології первісно емоційність частіше всього розумілась як емоційна збудженість (чуйність людини до емоціогенних ситуацій) та реактивність. Емоційність використовується як синонім гіперемоційності, тобто як прояв більш частих та більш міцних емоційних реакцій, ніж це в середньому властиво людям. У сучасній зарубіжній психології емоційність трактується у термінах актів поведінки, які можна спостерігати і які теоретично зв'язані з емоцією, яка лежить в їх основі, тобто емоційність є проявом поведінки, який вважається основним компонентом щодо оцінки відчуває мої емоції [23].

"... багато які люди більш схильні відчувати почуття гніву, ніж почуття радощі; у багато кого егоїстичні почуття більш розвинуті, ніж альтруїстичні. Очевидно також, що ті почуття, які найбільш властиві даному індивідууму, збуджуються в нього значно легше і можуть досягнути більшій інтенсивності, ніж всі інші", таким чином у вітчизняній психології А.Ф. Лазурським було визначене феномен, який значно пізніше розглядався як властивість людини - *емоційність*.

Значним підсумком було надано В.Д. Небиліциним, учнем Б.М. Теплова, розгорнуте визначення емоційності як широкого комплексу властивостей та якостей, які характеризують особливості появи та припинення різноманітних почуттів, афектів та настрою. Ці положення у конкретних дослідженнях почала утілювати А.Є. Ольшаннікова зі своїми

учнями. Перш за все в основу емоційності вона поклала знак, тобто позитивне або негативне відношення до об'єкту, спрямованість на об'єкт чи від нього, та модальність емоції. Модальність - це інформація про якість переживання емоційних ознак та стійких схильностей до переживання емоцій. Основуючись на фізіологічних даних, вона спочатку виділила три основні емоції: задоволення - радість, гнів та страх. Пізніше, в якості самостійної емоції до тріади додалась печаль [45].

Намагаючись визначити сутність *радості*, психологи відчувають значні труднощі. Тому деякі з них йдуть в розумінні від противного – чим вона не є. К. Ізард не відносить її до почуття сенсорного задоволення (емоційного тону відчуття), так як радість не має локалізації, вона охоплює увесь організм. Радість та емоційний тон з'являються на різних рівнях емоційної сфери. К. Ізард відмічає, що радість супроводжується переживанням задоволення собою та навколишнім світом – мабуть це і є її головна відмінна риса. Тому можна визначити радість як сильне задоволення. Характерним для радощі є її швидкісна поява, чим вона наближується до афекту. Афект – це сильне та відносно короткочасне емоційне переживання, яке супроводжується різко виразними руйнівними та вісцеральними проявами.

*Емоція печалі* переживається як сумність, хандра, смуток. У печалі людина відчуває навколо себе темряву та порожнечу, відсутність іншої людини, з ким можливо було б розділити це відчуття порожнечі та самотності. Ця емоція включає в себе комплекс почуттів, які супроводжуються конкретними образами, думками та спогадами. Переживання печалі викликає спогади про інші печальні події, часто визначаючи наше сприйняття світу, яке здається сірим та похмурим.

*Гнів* – це емоційний стан, негативний по знаку, який, як правило, проходить у формі афекту та з'являється неочікуваною появою серйозної перешкоди на шляху задоволення важливої для суб'єкта потреби.

Поняття "гнів" синонімічно поняттям "злість", "обурення". Сильний гнів визначають як ярість, при якій з'являється невтримна агресивна поведінка. Агресивна поведінка завжди сигналізує про недостачу засобів або здібностей для вирішення проблемної ситуації.

*Страх* – це емоційний стан, який відображає захисну біологічну реакцію людини при переживанні їм реальної або мнимої небезпеки здоров'ю та благополуччю. Суб'єктивно страх може переживатись як передчуття, невпевненість, як незахищеність, ненадійність свого положення, як почуття небезпеки та загрози (фізичної або психологічної) своєму існуванню [56].

Різні сполучення вказаних емоцій, ступень домінування кожної з них складають індивідуальну своєрідність емоційного реагування. Емоційні реакції *гніву, радощі, печалі та страху* підрозділяються на *емоційний оклик, емоційний вибух (афект)* та *емоційний спалах*.

*Емоціональний оклик* є самим динамічним та постійним явищем емоційного життя людини, яке відображає швидкі та неглибокі переключення в системах відносин людини рутинним змінам ситуацій життя. Інтенсивність та довготривалість емоційного оклику не великі, він не здатен суттєво змінити емоційний стан людини. Більш виразною інтенсивністю, напругою та довготривалістю переживання характеризується емоційний спалах, який здатен змінити емоційний стан, але не зв'язаний з втратою самовладання.

*Емоційний вибух* характеризується бурним розвитком емоційної реакції великої інтенсивності з послабленням контролю волі над поведінкою. Це короткочасне явище, після якого настає спадок сил.

Таким чином, *емоційність* розглядають як властивість людини, що характеризує зміст, якість та динаміку його емоцій та почуттів. Змістові аспекти емоційності відображають явища та ситуації, які мають особливе значення для суб'єкта. Якісні властивості емоційності характеризують

відношення людини до явищ навколишнього світу і знаходять свій вираз в якості та модальності домінуючих емоцій.

До *формально-динамічних* властивостей *емоційності* відносять особливості виникнення, протікання та припинення емоційних процесів та їх зовнішнього вираження. В цих характеристиках, в свою чергу, можна виділити дві відносно самостійні групи [61]:

1) перша характеризує динаміку емоційних переживань – індивідуальний поріг, глибину, тривалість, стійкість, частоту емоцій і т. і.

2) друга група параметрів характеризує динаміку прояву емоцій зовні – характерний для людини набір виразних засобів, ступень насиченості емоційними проявами. Друга група зв'язана з параметрами безпосередньо самої емоційної реакції у відповідь на отриману інформацію як на рівні зовнішнього прояву, так і на рівні внутрішньої психічної діяльності. Зміст цієї діяльності різний для емоцій різних модальностей, і ці відмінності, перш за все, стосуються особливостей перетворювання суб'єктом сприйнятої інформації, тобто співвідношення "*аферентного*" та "*еферентного*" компонентів емоцій. Таких варіантів перетворювання два: мінімізації та максимізації інформації про емоціогенний об'єкт. В першому випадку об'єкт ігнорується, в другому, навпаки, характерна сильна концентрація уваги на об'єкті. Важливо, що в обох випадків має місце викривлення об'єктивної реальності. Перший варіант типовий для модальності гніву, другий – для модальності дістресу та страху.

В якості основних характеристик *емоційності* виділяють вразливість, імпульсивність та емоційну лабільність - ригідність.

*Вразливість* виражає афективну сприйнятливості людини, чуйність її до емоціогенного впливу, тобто її збудливість. З точки зору фізіології, емоційна збудливість є ні що інше, як емоційна готовність, тобто готовність емоційно реагувати на значущі для людини подразники. Суттєву роль в формуванні готовності грає адреналін. Емоційна збудливість може проявлятися в таких особливостях поведінки, як запальність, дратівливість.

Саме в відношенні запальності К. Ізард вважає доцільним ввести поняття "*емоційного порогу*". Людина з *низьким порогом емоції гніву* більш запальна і частіше знаходиться в цьому стані. Про значну емоційну збудливість можна говорити лише в тих випадках, коли всі почуття, які доступні даному індивіду, виникають в нього з однаковою легкістю. Емоційна збудливість відображає загальну збудливість нервової системи, яка обумовлена рівнем активації покою.

*Імпульсивність* розуміється як швидкість, з якою емоція стає спонукальною силою вчинків та дій без їх передчасного обміркування та свідомого рішення виконати. Стійка властивість індивіда – це емоційна чуйність, яка виявляється в тому, що він легко, швидко та гнучко емоційно реагує на різні події – соціальні, побутові та інше. Втрата емоційного резонансу – це повна або майже повна відсутність емоційного оклику на різні події. Здатність відчувати при деяких найбільш благоприємних обставинах такі інтенсивні почуття, які доступні лише деяким, називається *силою почуття*. Ця властивість рівнозначна інтенсивності, глибині переживаємої емоції [56].

*Емоційна ригідність* – це той найбільший для даної людини відрізок часу, на протязі якого емоція, вже збуджена, продовжує ще виявлятися, не зважаючи на те, що обставини вже змінилися і збудник перестав діяти. Емоційно ригідні люди відмічаються "*в'язкістю*" емоцій, їх стабільністю. Це зв'язано з фіксацією уваги на яких-небудь значних подіях, об'єктах, психотравмуючих обставинах, невдачах та образах. *Нестійкість емоцій* виявляється в тому, що не зважаючи на те, що спочатку вона може бути інтенсивною, але потім швидко слабшає, та згодом затухає, перетворюючись у стан спокійної байдужості. Таким чином, лабільність емоції (рухливість, перемикання) характеризується тим, що людина швидко реагує на зміну ситуацій, обставин та партнерів, здатна вільно виходити з одного емоційного стану та входити в інший. Занадто виразна лабільність емоцій може ускладнювати відносини з навколишніми, тому що людина стає реактивною,

імпульсивною, погано володіє собою. *Емоційна лабільність* властива особам з високим нейротизмом (тривожністю). Навпаки, низькому нейротизму відповідає *емоційна ригідність* [56].

Характеристики емоційного реагування, які постійно та ярко виявляються у даної людини є його емоційними властивостями, до яких входять вразливість, імпульсивність, емоційна лабільність - ригідність, а також емоційна стійкість, експресивність.

До *емоційної стійкості* різні автори відносять різні емоційні феномени. Так деякі розглядають її як стійкість емоцій. Ця властивість характеризує індивіда у процесі напруженої діяльності, окремі емоційні механізми котрої, які гармонічно взаємодіють між собою, сприяють успішному досягненню встановленої мети. Для інших емоційна стійкість рівнозначна стабільності, тобто стійкість певного емоційного стану.

*Емоційну стійкість* визначають наступними показниками [61]:

1) час появи емоційного стану за умови довгої та постійної дії емоційного фактору, чим пізніше з'являється емоційний стан, тим вище емоційна стійкість;

2) сила емоціогенного впливу, яка викликає певний емоційний стан (страх, радість, печаль, гнів), чим більше сила, тим вище стійкість. Вона різна до різних емоціогенних факторів.

Поява емоцій у людини індивідуальна, тому говорять про таку особисту характеристику, як *експресивність*. Чим більш виразно людина висловлює свої емоції через міміку, жести, голос, тим більше в нього виражена експресивність.

Таким чином, ми можемо зробити висновок, що *емоційність* – це інтегральна властивість людини. Чим вище емоційна збудливість, тим більше інтенсивність появи емоцій і тим довше вони зберігаються.

## 1.2 Емоційна сфера особистості, її вікові та статеві особливості

Якщо розглянути вікові та статеві аспекти емоційності, то можна виділити наступне. У всіх вікових групах схильність до прояву радощі явно переважає над схильністю до прояву гніву, страху та печалі. Схильність до гніву виражена більше, ніж до страху та печалі, а схильність до печалі виражена менш за все. Загальні зміни емоційної сфери похилої людини характеризуються наступними ознаками: зміна динамічності емоційного стану, яка виражається або в інертності, або в лабільності емоцій; ріст ролі міста, що зайняте негативними емоціями; висока стійкість вищих емоцій, в тому числі тих, що зв'язані з індивідуальною творчістю. В похилому віці значно зменшується контроль за проявом емоцій (сміх, гнів, печаль). Нерідко спостерігається і протилежне явище – емоційна черствість, зниження емпатійності. До приватних ознак Т.А. Немчин відносить стійке переважання той або іншій модальності переживання: тривоги, сумніву, роздратовування, незадоволення [48]. Однак є велика категорія людей, у яких до глибокої старості зберігається оптимістичний настрій. Більшість особливостей емоційної сфери осіб похилого віку обумовлено змінами своєї ролі у суспільстві у зв'язку з виходом на пенсію, з необхідністю адаптації до нових умов життя. У одних це викликає появу негативних емоційних переживань, в інших - позитивних, коли людина радіє, що нарешті вона зможе вільно розпоряджатися своїм часом. Знак емоційності значною мірою виявляється тим, яку стратегію свого пристосування до нового життя обирає пенсіонер – збереження себе як особистості з соціальними зв'язками з суспільством або, як індивіда, що замикається у рамках своєї родини та самого себе.

Підбиваючи підсумок вікових змін емоційної сфери, можна виділити наступні моменти [61]:

- 1) збільшення кількості емоційних об'єктів, особливо тих, що мають соціальний характер;



- 2) зріст диференціювання емоційних переживань;
- 3) виникнення емоційних переживань не тільки з приводу теперішнього, але й з приводу майбутнього;
- 4) поява здібностей відривати експресивні засоби від переживань; ріст емпатійності;
- 5) перехід емоціогених реакцій від імпульсивності до довільності.

Е. Маккобі та К. Джеклін на основі ряду експериментальних досліджень прийшли к висновку, що в перші роки життя не має різниці в частоті та тривалості негативних емоційних реакцій у хлопчиків та дівчат, але з віком їх частота та інтенсивність у хлопчиків росте, а в дівчат – спадає [23]. Це вони пояснюють тим, що дівчата, що мають такі ж агресивні тенденції, що і хлопчики, лякаються проявити їх через покарання, в той час як до агресії хлопчиків навколишні люди відносяться більш прихильно.

Різницю в емоційної сфері чоловіків та жінок багато психологів зв'язують з особливостями виховання тих та інших. У жінок досить сильна емоційна залежність від протилежного полу, занурювання в “кохання” при забороні на відкритий прояв почуттів, проява агресії. Це створює у жінок мазохістичну установку. В той час як для чоловіків все це тільки посмішки. У чоловіків в процесі їх виховання чуттєвість здавлюється, в той час як у жінок вона домінує. В літературі відмічається велика емоційна чуттєвість та емоційна нестабільність жінок. Особи жіночої статі явно перевершують осіб чоловічої статі у всіх вікових групах з емоційної збудженості, в меншій ступені – з інтенсивності, ще в меншій ступені – з довго тривалості збереження емоцій та емоційної стійкості. К. Хорні пише, що, згідно з розділом соціальних ролей сформувався певний погляд на жінок як на інфантильних осіб, що живуть емоціями. У жінок емоційна сфера більш диференційована та складніша, ніж у чоловіків [55].

Друга група досліджень включає в себе ті напрямки, які дотримуються прямо протилежних позицій. Психотерапевтичний, психометричний та суб'єктний підходи вважають, що людина в праві й може самостійно обирати

та визначати для себе норму, ідеал та спрямованість своєї емоційної сфери, не перекладаючи відповідальність на соціум і панівні культурні стереотипи. При цьому суб'єктний підхід вивчає потенційні можливості та засоби безпечного та ефективного розвитку емоційності людини.

З широкого психотерапевтичного досвіду відомо, що людина може свідомо регулювати інтенсивність своєї емоційної реакції та розвивати це вміння. Вміння розпізнавати та визначати якісні характеристики емоцій теж піддаються розвитку. Крім цього, людина може контролювати і свідомо змінювати і більш глибокі параметри своєї емоційної сфери, такі як якісні та кількісні характеристики емоційного фону.

Актуалізація емоційної пам'яті та уяви як засіб виклику певного емоційного стану – захід, який використовується як складова частина саморегулювання – людина пригадує ситуації зі свого життя, які супроводжувались в нього сильними переживаннями, емоціями радощі або смутку. В останній час заявив про себе новий напрямок управління емоційним станом – *глотологія* (від грец. *Gelos* – сміх). Встановлено, що сміх оказує позитивну дію на психічні та фізіологічні процеси. Він пригнічує біль, так як під час сміху звільнюються гормони катехоламіни та ендорфіни, що перешкоджають запаленню та мають знеболювальну дію. Сміх також зменшує стрес та його наслідки, знижує концентрацію стресових гормонів. Експресивні засоби вираження емоцій сприяють розрядженню виникаючої нервово-емоційної напруги. Під час плачу разом зі слізьми з організму виводиться речовина, яка утворюється при сильному нервово-емоційному напруженні. К. Ізард відмічає три засоби переборення небажаного емоційного стану: 1) за допомогою іншої емоції; 2) когнітивної регуляції; 3) моторної регуляції [25]. Психічна регуляція зв'язана або з впливом ззовні, або з саморегулюванням: релаксаційне тренування, аутогенне тренування, медитація та ін.

В питанні про обумовленість емоцій одна іншою особливе місце займає положення взаємо породжених оцінюваних (задоволення - не

задоволення) та спонукуваних (бажання, потяг) переживань. Значення цих простих положень (неприємне породжує бажання від цього позбавитися, незадоволене бажання викликає незадоволення) міститься в тому, що їх прийманням або відторгненням вирішується питання про відношення емоцій та мотивацій.

Розглядаючи механізм впливу когнітивно-стильових характеристик на емоційність, потрібно відзначити існуючі положення про те, що в житті нормальної людини позитивні *"підкріплення"*, реальні досягнення та успіхи, зустрічаються з більшою частотою, ніж негативні – *"невдачі"*, якщо мати на увазі первісні, елементарні мотиви та цінності. В психологічній літературі можна знайти опосередковані підтвердження цього припущення. Так, велику узагальненість та, відповідно, меншу інформативність позитивних емоцій порівняно з негативними можна розглядати як наслідок неоднакової емоційної адаптації до *"негативних"* та *"позитивних"* подій, в силу більшої частоти останніх. До цього ж слід віднести дані про те, що рівень задоволення первісних мотивів (зв'язаних, наприклад, зі станом здоров'я, загальним становищем у сім'ї, матеріальним благополуччям та ін.) корелює (негативно) лише з частотою та силою негативних емоцій, позитивні емоції, навіть при високому рівні задоволення цих мотивів, звичайно не виникають. Вчені вказують на перевірену у багатьох експериментах універсальну тенденцію частіше використовувати слова, які висловлюють позитивні оцінки, ніж негативні. Є дані, що співвідношення цих оцінок відповідає правилу *"золотого переріза"* (відповідно 62 % та 38 %). З цих даних слідує, що надто аналітична спрямованість повинна, вочевидь, утруднити адекватне відображення того співвідношення *"нагород"* та *"покарань"*, яке існує в *"генеральній сукупності"* подій реального життя. В процесі *"модулювання ймовірного майбутнього"* для аналітика на перший план при прогнозуванні повинна виступати його специфіка, відмова від раніше пережитих аналогічних подій. А так як в минулому досвіді переважали успіхи, то

прогноз аналітика буде менш благоприємним, ніж при синтетичній спрямованості розуму [47].

Таким чином, зміни емоційної сфери зв'язані як з фізичним, так і з психічним станом людини. Нездатність людини що-небудь зробити для інших викликає в неї почуття заздрості та вини, які потім проростають байдужістю до навколишніх людей, байдужим відношенням до свого теперішнього та майбутнього, до зниження емоційного контролю.

### **1.3. Розвиток емоційної сфери дитини з перших днів до підліткового віку**

Емоційний світ дитини починає формуватися з перших днів і продовжує розвиватися разом з особистістю – від першого плачу та усмішки до широкої гами виявів позитивних та негативних переживань і станів. Від емоцій, які найчастіше переживає і виявляє дитина, залежить успіх її взаємодії з соціумом.

Деякі психологи колишнього часу (К. Блер, Е. Болдін, В. Штерн) вважали, що основними почуттями дитини першого року життя є почуття страху, гніву, тому народжені діти відразу після появи на світ кричать. Тим самим виявляють незадоволення новим і страшним світом. Такі ствердження не мають під собою об'єктивної наукової основи. Спеціальні дослідження розвитку емоційної сфери дитини від народження до трьох років, які зафіксовані у щоденниках Павлова, Менчинської, Левоневського та проводилися вченими Н.Л. Фігуріним, М.П. Денисовою Н.М. Щеловановим та ін. виявили наступне [34]:

1. Прості органічні почуття дитина відчуває з перших днів життя. Раніше за все вона переживає негативні почуття. Вони проявляються у вигляді плачу, крику, якими дитина відповідає на несприятливі дії зовнішнього і внутрішнього середовища: пониження температури повітря в

кімнаті чи води у ванній, спазми порожнього шлунку, перевантаження шлунку, занадто строгий голос батьків та ін. Все це викликає бурну емоціональну реакцію дитини, яка може виразитися у плачі, поганому сні, відказі від їжі та ін. Однак загальна лабільність нервової діяльності дитини проявляється в тому, що їх почуття носять короткочасний характер, не стійки і швидко затухають. На ранньому ступеню розвитку прості почуття мають безумовно рефлекторну природу і виникають як відповідь на дії життєво важливих подразників.

2. Вже на другому місяці життя деякі почуття дитини набувають умовно-рефлекторний характер. Приближення материнської груди викликають у дитини чітку позитивну емоційну реакцію. З 4-5 місяців дитина реагує загальним комплексом на появу дорослого, його голос, посмішку. В першій половині року ця реакція ще не зовсім ідентифікована, дитина позитивно реагує на будь-яку людину, а не тільки на рідних, але до кінця першого року відношення дитини з оточуючим світом змінюються: вони стають диференційованими, вибірковими. Діти цього віку радісно тягнуться до матері, сміються, показують своє задоволення. Поява чужої людини викликає в них настороженість, вони плачуть, махають обороняючись руками і ногами, мотають головою.

З другої половини першого року діти починають проявляти радість при сприйнятті іграшок, дій з ними. Ці почуття дитини короткочасні і не носять стійкого характеру.

3. Найбільш сильну емоційно-позитивну реакцію викликають у дітей ігри, жарти з ними дорослих. На другому році життя дитині все більшу радість приносять такі ігри з дорослими, в яких дитина виступає ініціатором: ховається від дорослих, "лякає" дорослого.

Характерним для дітей цього віку є відсутність страху перед тваринами. Вони хватають його за хвіст, протягають руки до великої собаки. Вобни ще не знають поведок звірів, тому не відчувають страху. Якщо тварина заричить чи подряпає дитину, вона у подальшому буде лякатися її. З

цього впливає, що почуття страху набувається із особистого досвіду дитини, яке виникає як уловний рефлекс на подразник, який отримав негативне підкріплення.

4. Серед почуттів однорічної дитини особливої уваги заслуговує почуття подиву, яким дитина реагує на нове, несподіване, яскраве явлення. Воно є початком пізнавального відношення дитини до оточуючого світу.

5. Помітні зміни почуттів відбуваються на другому і третьому році життя дитини. Вони зумовлені двома основними факторами: розвитком самостійності дитини в пересуванні і в діях з предметами та розширенням сфери спілкування із дорослими. Замість пасивного, заснованого на повторенні дій іншого, дитина починає проявляти особисті почуття: роблять заспокійливі рухи руками, коли мати плаче, чи робить вид, що плаче, її починає радувати присутність інших дітей, що приносить дитині позитивні переживання.

Діти вже з другої половини другого року життя починають пишатися особистісними досягненнями: дістав іграшку, заліз на сам на ліжко та ін.

6. З початком розвитку мови, емоційні почуття дитини зростають. З початку само слово ще може викликати у дитини почуття, оскільки словесний сигнал ще не має для дитини відповідного значення, це відбувається тоді, коли воно доповнюється емоційним відношенням дорослого (мімікою, жестами, інтонацією голосу).

7. У перед шкільному віці дитина може вже переживати елементарні естетичні почуття чи стани. Їх може викликати красива музика (марш, весела пісенька). Дитина радується яскравому вбранню, блискучім новорічним прикрасам. Деякий час діти повторяють, що це красиво за дорослими, але згодом самі починають відрізняти красиве від некрасивого, мелодичне від дисгармонічного.

Змінюються і пізнавальні почуття дітей. Подив раннього віку змінюється елементарною зацікавленістю. Виникають і такі почуття як ображення, заздрість, соромлення тощо. Розвиваються нові почуття, яких

зовсім не було у ранньому віці. До них, у першу чергу відносяться інтелектуальні почуття: діти вже не просто слухають казку, їх турбує доля героїв, вони позитивно і негативно оцінюють дії героїв, бажають послухати, що трапилося далі, намагаються втручатися у канву розповіді, висказати свої поради героям. Хоча діти ще не можуть адекватно оцінювати значимість подій у житті, наприклад, родини (велике горе, велику радість) [65].

Таким чином, у передшкільний період дитині доступні різноманітні людські почуття, які дитина переживає сильно, а іноді і бурхливо. Це пояснюється тим, що особливості нервової системи дитини, не мають ще розвинутих тормозних процесів, а тому потребують корекції дорослих.

Виховання в дитини позитивних якостей – це свідоме створення в ній позитивних емоцій, які уможливають розвиток позитивних рис характеру і сповільнюють негативні.

З метою розвитку емоційної сфери необхідно передбачити гармонійне виховання різних почуттів і емоцій, а також формувати в дитини необхідні навички в керуванні своїми почуттями і емоціями (гнів, занепокоєння, страх, провина, сором, співчуття, жалість, емпатія, гордість, шляхетність, любов та інші); навчити дитину розуміти свої емоційні стани і причини, що їх породжують. З емоційним благополуччям дитини пов'язана її оцінка самої себе, своїх здібностей, моральних і інших якостей. Додати

Фізіологічні та психологічні особливості підліткового шкільного віку. Період життя дітей від 11 років називають середнім шкільним віком. При визначенні його меж враховують особливості психічного і фізичного розвитку дітей, перехід їх до навчальної діяльності, яка стає основною.

*Анатомо-фізіологічні особливості.* Фізично дитина у цьому віці розвивається досить рівномірно. Збільшується зріст та вага тіла, підвищується імунітет, швидко розвиваються м'язи серця. Артерії у школяра дещо ширші, ніж у дорослої людини, і саме цим пояснюються особливості артеріального тиску. Частота серцевих скорочень стійкіша, але під впливом різних рухів, позитивних і негативних емоцій вона швидко змінюється.

*Кістково-сполучний апарат* молодших школярів досить гнучкий, оскільки в їхніх кістках ще багато хрящової тканини. На це треба зважати, щоб запобігти можливому викривленню хребта, вдавлюванню грудей, сутулуватості.

Розвиток *м'язової системи* сприяє збільшенню фізичної сили дітей. Але малі м'язи кисті рук розвиваються повільніше. Першокласникам важко писати в межах рядка, координувати рухи руки, не робити зайвих рухів, які спричиняють швидку втому. Тому слід проводити фізхвилинки, які знімають напруження малих м'язів пальців і кистей рук.

Діти цього віку дихають частіше, ніж дорослі. Для підтримання їхньої працездатності особливо важливо, щоб у класі та вдома було чисте повітря.

У дітей добре розвинені всі органи чуття, але деякі з них мають свої особливості. Так, очі, завдяки еластичності кришталика, можуть швидко змінювати свою форму залежно від пози під час читання і письма. Якщо не враховувати цієї особливості органів зору молодших школярів і не виправляти їх пози під час уроків, то це може призвести до підвищення очного тиску, нечіткості зображень на сітківці й до короткозорості.

Вага мозку школяра наближається до ваги мозку дорослої людини. Особливо збільшуються лобні долі, пов'язані з діяльністю другої сигнальної системи. Водночас відбуваються значні зміни у розвитку і роботі центральної нервової системи. Аналітико-синтетична діяльність кори великих півкуль головного мозку ускладнюється.

*Розвиток психіки і пізнавальної діяльності.* Під час навчання – основної діяльності учнів – якісно і кількісно розвиваються пізнавальні процеси. Вони виявляються у розвитку сприймання. Кількісні зміни полягають у збільшенні швидкості процесу сприймання та кількості сприйнятих об'єктів, розширенні обсягу їх запам'ятовування тощо. Якісні зміни свідчать про зростання пізнавальної ефективності.

*Сприймання* стає доцільнішим, цілеспрямованим і категоріальним процесом, але трапляються труднощі в сприйманні форми та її відображенні,



написанні букв, цифр. Розвивається здатність розрізняти висоту звуків, чому сприяють заняття з музики і співів.

В учнів формується здатність спостерігати явища навколишньої дійсності, тобто, виходячи з певної мети, помічати їх, виявляти істотні деталі, з'ясовувати взаємозв'язки між ними.

Значні якісні зміни відбуваються в розвитку *пам'яті*. Під впливом навчання формується логічна пам'ять, яка має вирішальне значення у здобутті знань. Але не вміючи ще диференціювати завдання (запам'ятати і відповісти) від інших навчальних завдань (зрозуміти тощо), школярі виробляють у себе настанову на дослівне запам'ятовування і відтворення. За правильного педагогічного керівництва учні осмислено запам'ятовують доступний для них матеріал. Проте дослівне запам'ятовування й відтворення має і позитивне значення. Воно є важливим засобом нагромадження словникового запасу і культури дитячого мовлення, розвитку довільної пам'яті. У процесі заучування розвиваються самоконтроль, уміння помічати помилки у відтвореному та їх виправляти [58]. Зростають продуктивність, обсяг, міцність, точність запам'ятовування матеріалу. У цей період учні частіше вдаються до спеціальних мнемічних прийомів запам'ятовування.

Розвиток пам'яті полягає в зміні співвідношення між мимовільним і довільним запам'ятовуванням (зростає довільне), образної та словесно-логічної пам'яті. Для розвитку логічної пам'яті важливою є настанова вчителя - зрозуміти (проаналізувати, порівняти, співвіднести, згрупувати тощо) матеріал, завчити його. Довільне запам'ятовування продуктивне тоді, коли запам'ятовуваний матеріал стає змістом активної діяльності учнів.

Розвиток *уяви* відбувається у напрямі від репродуктивних її форм до творчого осмислення уявлень, від довільного їх комбінування до логічно обґрунтованої побудови нових образів. Зростає вимогливість учнів до витворів їх уяви, швидкості створення образів фантазії.

*Мислення* стає конкретно-образним, але все більшого значення набувають абстрактні компоненти. Під впливом навчання змінюються

співвідношення між його образними і понятійними, конкретними та абстрактними компонентами. Школярі швидше оволодівають індуктивними умовиводами, ніж дедуктивними.

Ці умовиводи переплітаються в мисленні, спрямованому на вирішення пізнавальних завдань, зокрема тих, що вимагають розкриття причин різних явищ, мотивів поведінки людини.

У розвитку *мовлення* важливим є використання різних форм слова, писемного та внутрішнього мовлення, яке виявляється у функціональних формах: повторення, монолог, колективний монолог, повідомлення, критика, наказ, прохання і погрози, питання і відповіді. Відбуваються також зрушення в морфологічній структурі усного й писемного мовлення, розвиток словесних асоціацій, оволодіння писемним мовленням, розширення взаємозв'язків між компонентами структури мовлення. Значно збільшується кількість слів, якими діти позначають предмети, явища, їх ознаки, дії, процеси. Проте є ще чимало дефектів в усному мовленні (шепелявість, заміна одного звука іншим, заїкання, картатість тощо), які вимагають уваги не тільки вчителя, а й спеціаліста-логопеда [60].

Показником успіхів учнів у оволодінні мовленням є мовчазне читання. Воно відрізняється від голосного згорненістю зовнішніх мовно-рухових актів: спочатку дитина читає пошепки, а потім мовчки. Мовчазне читання розвиває самоконтроль, увагу, внутрішнє мовлення.

Переважає мимовільна увага. Діти активно реагують на все нове, яскраве і незвичайне. Мимовільна увага має позитивне значення, але недостатня для досягнення успіхів у навчанні. З віком зростає обсяг і стійкість уваги, пов'язані із значущістю навчального матеріалу. Усвідомлення учнями важливості його засвоєння – умова стійкості довільної уваги.

*Формування особистості.* У підлітковому шкільному віці відбувається подальший розвиток особистісних якостей не тільки в інтелектуальній, а й емоційній, вольовій сферах, спілкуванні з дорослими та однолітками.

Джерелом емоцій у школярів є навчальна та ігрова діяльність. Формуванню почуттів сприяють успіхи та невдачі у навчанні, взаємини в колективі, читання художньої літератури, сприймання телепередач, кінофільмів, інтелектуальні ігри тощо. До емоційної сфери належать переживання нового, здивування, сумнів, радощі пізнання – основи формування пізнавальних інтересів, допитливості учнів. Колективні заняття сприяють розвитку моральних почуттів і формуванню таких рис характеру, як відповідальність, товарицькість, колективізм.

Школярі підліткового віку є емоційно вразливими. Відбувається диференціація сором'язливості, яка виявляється в реагуванні на людину, думка якої має значення для них. Розвивається почуття самолюбства, що виявляється в гнівному реагуванні на приниженні їх гідності й позитивному емоційному переживанні за визнання їх позитивних особистих якостей.

Розвитку *моральних почуттів* (дружби, товарицькості, обов'язку, гуманності) сприяє перебування учнів у колективі, об'єднаному спільною навчальною діяльністю. Розвивається почуття симпатії, важливе для утворення малих груп, з яких складаються колективи.

Формуванню *вольових якостей* (самостійності, впевненості у своїх силах, витримки, наполегливості) сприяє шкільне навчання, яке вимагає від учнів усвідомлення й виконання обов'язкових завдань, підпорядкування їм активності, довільного регулювання поведінки, уміння активно керувати увагою, слухати, думати, запам'ятовувати, узгоджувати свої потреби з вимогами вчителя. Ефективність цього процесу залежить від використання учителем прийомів переконання, зауваження, заохочення та інших засобів впливу на дитину. Зловживання негативними оцінками, нотаціями, покараннями спричиняє погіршення ставлення учнів до навчальних обов'язків, зниження активності, виникнення лінощів та інших негативних рис [61].

З'являється усвідомлення обов'язків, розуміння того, що невиконання правил поведінки шкодить інтересам колективу й кожного учня.

Дітям властиві наслідування й підвищене навіювання, що як позитивно, так і негативно впливають на засвоєння норм і правил поведінки. У зв'язку з недостатнім розвитком самосвідомості, малим життєвим досвідом діти можуть наслідувати небажані форми поведінки: грубість, недисциплінованість тощо.

В інших випадках, коли вони беруть за взірець поведінку улюбленого вчителя, авторитетних для них дорослих, наслідування і підвищене навіювання полегшує засвоєння норм і правил поведінки. У цей період зростає роль особистого прикладу дорослих, передусім учителя.

*Стосунки* між дітьми в класі формуються за допомогою вчителя, який завжди вказує на деяких учнів як на взірець, водночас звертає увагу й на хиби в поведінці інших. Більшість дітей відтворює у своєму ставленні до однокласників ставлення вчителя, не усвідомлюючи критеріїв, якими він послуговується при їх оцінюванні.

Починає формуватися *громадська думка* стосовно учнів, які успішно навчаються і є дисциплінованими, з'являються спроби оцінити вчинки ровесників. У класному колективі виникають об'єднання, які переростають у стійкі шкільні й позашкільні мікроколективи. Важливо тримати їх у полі зору, знати, що саме об'єднує їх учасників та знаходити способи для коригування їх діяльності [44].

#### **1.4. Психологічний аналіз емоційної сфери підлітків**

Проблема виховання емоційної сфери школярів знайшла своє теоретичне обґрунтування в роботах філософів та культурологів – Аристотеля, Платона, Б. Спінози, І. Канта, Л. Фейербаха.

Психологічні аспекти культури почуттів і емоцій знайшли своє відображення в працях Б. Ананьєва, Л. Божович, В. Вілюнаса, Л.

Виготського, І. Джидар'ян, Б. Додонова, Я. Рейковського, Б. Теплова, П. Якобсона та ін.

У педагогічному аспекті культура почуттів та її питання цікавили зарубіжних педагогів І. Гербарта, Я. Коменського, Д. Локка, Ж.-Ж. Руссо, вітчизняних педагогів і діячів культури Г. Ващенко, О. Духновича, Я. Козельського, С. Русову, Г. Сковороду, В. Сухомлинського, К. Ушинського та ін. Одним із перших, хто почав займатися проблемами емоційного виховання учнів, був В.О. Сухомлинський. Говорячи про гармонію у вихованні особистості, він відмічає необхідність єдності емоційного й інтелектуального, емоційного й естетичного, емоційного й морального. Емоційна культура, естетичні смаки та громадські якості не можуть, за його переконанням, формуватися на ґрунті емоційної бідності; емоційне безкультур'я у ставленні до людей породжує егоїзм. Видатний педагог був упевнений, що школа стане “майстернею гуманності”, якщо буде вчити своїх вихованців відчувати відтінки думок і почуттів людей, їх емоційні стани. У дослідженнях Т. Антоненко, В. Бачиніна, Н. Крилової, Л. Коваль, В. Толстих, П. Якобсона та ін. зосереджено увагу на пошуку засобів, шляхів формування культури емоцій у дітей різного вікового періоду [3; 15; 26; 37; 45].

Життєдіяльність як дорослої людини, так і дитини перебігає у постійних контактах з іншими людьми, предметами та явищами навколишньої дійсності. До всього, що оточує людину, вона виявляє певне ставлення, яке проявляється у різноманітних емоціях. Це ставлення може бути позитивним, негативним або нейтральним. Нейтральне ставлення не пов'язане з виникненням емоцій. Якщо предмети, явища відповідають потребам, можливостям людини, вони викликають позитивне ставлення та виникнення позитивних емоцій (задоволення, радості, захоплення тощо). В протилежному випадку виникає негативне ставлення та відповідні емоції (страх, образа, туга, сум, смуток, пригніченість, збентеженість, схвильованість тощо). Інакше кажучи, в емоціях відображаються

переживання людини, співвідношення між бажаннями, потребами та можливостями їх задоволення.

Емоції можна розглядати й відповідно до того, який стан вони викликають: активний чи пасивний, підвищують чи пригнічують життєдіяльність людини. З цього погляду емоції поділяються на дві групи – стенічні та астенічні. Стенічні емоції підвищують активність, енергію, життєдіяльність, викликають підйом, бадьорість завдяки посиленню роботи серцевої системи, підвищенню артеріального тиску, темпу та глибини дихання. До стенічних емоцій відносяться радість, задоволення, захоплення [32]. Астенічні емоції знижують активність, пригнічують життєдіяльність. Це туга, смуток, образа тощо.

Емоції впливають на перебіг різних психічних процесів – сприймання, пам'яті, уяви, мислення, зумовлюють формування певних рис характеру особистості. Емоційний тон присутній уже у відчуттях, які можуть бути приємними та неприємними, викликати позитивні та негативні емоції. Процес сприймання людини, що охоплена радістю, незалежно від об'єкту сприймання, буде різуче відрізнятися від сприймання особи, що переживає сум, смуток.

Позитивні емоції покращують процеси пам'яті, мислення. Так, виявлено певні закономірності зв'язку емоційних станів з інтелектуальними процесами: стан радості, захоплення сприяє успішному виконанню пізнавальних, проблемних завдань, тоді як негативні емоції, стани гальмують їх виконання [51].

Позитивні емоції активізують різні види діяльності людини, негативні зменшують активність. Вольові процеси також тісно пов'язані з емоціями. Характер емоційного забарвлення настрою позначається на всіх етапах вольової дії.

Діти, що демонструють такі особистісні якості, як чесність, чуйність, товариськість, здатність до співчуття, чутливість, дійсно переживають «за всіх», сприймають чужий біль як власний, вболівають за інтереси іншої

людини. Вони можуть заплакати від жалю до людини, тварини, пташки, рослини, готові прийти на допомогу тим, хто відчуває в ній потребу.

Виразність почуття власного «я» у дошкільному віці полягає, перш за все, у підкресленому почутті власної гідності, потребі у самоствердженні. Ці діти завжди мають та намагаються відстояти свою позицію, прагнуть до самостійності, проявляють цілеспрямованість та активність у досягненні мети. Вони не можуть терпіти авторитарного тону, принижень та фізичних покарань. У відповідь на зневажливе ставлення діти, про яких ідеться, ображаються, замикаються в собі, іноді плачуть, їм властива висока чутливість до похвали, ставлення інших людей, їм складно відмовитися від своїх переконань, не бути собою, грати не властиву для себе роль [44].

Вище було розглянуто риси характеру, що самі по собі не спричиняють невротичні розлади, проте сприяють їх виникненню під впливом психотравмуючих обставин: безпосередність та вразливість перетворюються на тривожність; неспокій, образливість, беспорядність – на пасивність, інертність, пригніченість; альтруїстичні якості, почуття власної гідності – на егоцентризм, невластиві цим дітям недовірливість, відлюдькуватість, що є також реактивно-захисними психічними утвореннями.

*В психологічній літературі емоційні порушення в дітей розглядаються як негативний стан, що виникає на фоні важко вирішуваних особистісних конфліктів.*

Традиційно виділяються три групи факторів, що призводять до виникнення емоційних порушень у дітей і підлітків: біологічні, психологічні та соціально-психологічні [48].

*Біологічні передумови* емоційних порушень включають у себе генетичні фактори, індивідуально-типологічні характеристики особистості дитини, соматичну ослабленість внаслідок частих захворювань, що сприяє виникненню різних реактивних станів і невротичних реакцій переважно з астенічним компонентом; у дітей з хронічними соматичними

захворюваннями, ці емоційні порушення не є прямим результатом хвороби, а пов'язані з труднощами соціальної адаптації хворої дитини і з особливостями її самооцінки.

*Психологічні чинники* – особливості емоційно-вольової сфери дитини, а саме порушення адекватності її реагування на вплив ззовні, недолік у розвитку навичок самоконтролю поведінки [56].

У виникненні емоційних відхилень на ранніх етапах розвитку дитини певна роль належить переживанням матері під час вагітності. Переважна більшість сучасних матерів у цей період перебуває у стані емоційного стресу, який пов'язаний із хвилюванням щодо можливості патології вагітності, пологів, народжень хворої або мертвої дитини в результаті дії несприятливих чинників (підвищений радіаційний фон, наявність важких елементів у продуктах харчування тощо). Таким чином, тривожність на гормональному рівні в період пренатального розвитку дитини створила передумови для проявів тривожності в перші роки її життя.

Зростання нервово-психічного напруження в складних *соціально-екологічних умовах*, занепокоєння здоров'ям та долею дитини, сім'ї спричинюють невротизацію батьків. Це негативно відбивається на емоційних контактах дорослих з дитиною. Батьки, які перебувають у стані емоційного стресу, переживають тривогу, хвилювання, не можуть забезпечити дитині психологічний комфорт. Навпаки, вони є джерелом підвищеного неспокою, що створює передумови для виникнення емоційних розладів у дитини.

*Однією з причин, яка не сприяє стабілізації позитивно-емоційного стану дітей, є авторитарний характер навчально-виховного процесу в закладах освіти, особливостями якого є зосередження уваги лише на процесі засвоєння знань, формування вмінь та навичок, відсутність постійно діючих засобів зняття емоційної напруги, стимулювання позитивних емоцій.*



Тому так важливо, щоб батьки усвідомлювали важливість та необхідність підтримання позитивного настрою та фізіологічних способів позбавлення негативних емоцій у дітей у процесі становлення гармонійної особистості.

Соціальна ізоляція, lockdown, карантин – ці слова впевнено увійшли у лексикон, це нова реальність. Карантинні заходи, спрямовані на зупинення пандемії COVID-19, викликали ряд суттєвих змін у способі життя населення, в тому числі дитячого. І до цих змін організму необхідно адаптуватися. Першими проявами некомфортного існування у будь-яких нових умовах є негативні емоції, які можуть закріплюватись у психоемоційні порушення (патологічна тривожність, депресія тощо) та призводити до інших патологічних проблем на фізичному та соціальному рівнях. Ще до пандемії COVID-19 нашими дослідженнями було встановлено, що ймовірність розвитку неврозів у дітей підвищується у 2,5 рази при низькому рівні рухової активності, у дітей з нераціональним харчуванням ймовірність проявів психічних розладів підвищується в 2,2-3,2 рази. У зоні ризику щодо погіршення здоров'я також знаходяться учні, які мають тривалість екранного часу більше 2-х годин на добу [63].

Якісна організація освітнього середовища в умовах пандемії COVID-19 передбачає дотримання таких принципів [32]:

- опора на розвивальну освіту, метою якої є особистісний розвиток школярів через призму формування життєво необхідних компетентностей. Основу освітнього процесу в цьому разі складає партнерська взаємодія суб'єктів освіти в умовах як офлайн-, так і онлайн-навчання;

- психологічний захист особистості кожного суб'єкта освітнього процесу. Реалізація цього принципу першочергово передбачає усунення психологічного насильства у взаємодії школярів, педагогів і батьків та визнання рівноправних стосунків між усіма учасниками навчально-виховного процесу;

- формування соціально-психологічної компетентності. Цей принцип передбачає створення спеціально організованих умов для формування вмінь компетентного вибору особистістю свого життєвого шляху, самостійного вирішення проблем, аналізу життєвих ситуацій з подальшим вибором найбільш ефективної поведінки, яка б не порушувала свободу та гідність іншої людини, не містила психологічного насилля та сприяла саморозвитку особистості [1, 87–93].

Ефективне шкільне освітнє середовище варто вибудовувати з огляду на позиції багаторівневості, принциповості та невичерпності. Оскільки рушійними силами саморозвитку особистості в умовах карантинних обмежень є її внутрішні протиріччя, шкільне освітнє середовище має включати різного роду ситуації, які характеризуються невизначеністю, амбівалентністю оцінок, що спонукає суб'єкта освітнього середовища «увімкнути» механізми самодетермінації та саморозвитку.

Якісно організоване шкільне освітнє середовище передбачає свідому особистісну рефлексію та безпосереднє узгодження інтересів кожного учасника освітнього процесу.

Згідно з даними досліджень І. Леонової, психологічна безпека освітнього простору та її рівень здійснюють безпосередній вплив на емоційно-особистісну сферу сучасної дитини. Авторка стверджує, що високий рівень безпеки шкільного освітнього середовища є важливою умовою збереження емоційно-особистісного благополуччя особистості, сприяє розвитку позитивного самоствавлення, адекватної самооцінки, високого інтелекту, а також знижує ризик розвитку тривожності в школі, фрустрації потреби досягнення успіху, страху самовираження, страхів у відносинах з учителями та однокласниками, емоційної напруги.

Таким чином, рішення проблем психологічної безпеки в шкільному освітньому середовищі повинно реалізуватися через програми і методики діагностики особистості та вибудовування індивідуальної корекційної й профілактичної роботи відповідно до особистісних та вікових

особливостей школяра.

Створення психологічно безпечного шкільного середовища є цілеспрямованим, систематичним і керованим процесом. Основними шляхами організації психологічно безпечного освітнього середовища, на думку І. Аплєєвої, виступають *середовищний* та *особистісно-розвиваючий* підходи [48].

*Середовищний* підхід покладений в основу психологічно-безпечного освітнього середовища навчального закладу, виконує такі функції, як освітня, формуюча і адаптивна. Цей підхід полягає в проектуванні безпечного середовища, що забезпечує стабільні умови для адаптації учнів, їх індивідуальну психологічну захищеність та психосоціальне благопо-луччя, формування у них здорового і безпечного способу життя.

Особистісний підхід передбачає розвиток і саморозвиток соціально значимих якостей учнів: спрямованості, суспільної активності, творчих здібностей, соціальних компетентностей, рис характеру та ін. [4]. Побудова освітнього процесу з урахуванням гуманістичного підходу зумовлена [4]:

- потребою дитини в емоційному контакті, тобто референтній значимості, постій- ному бажанні відчувати себе предметом симпатії та зацікавленості;
- установами гуманістичних відносин між всіма учасниками освітнього процесу;
- використання психолого-педагогічних методів управління освітнім процесом, які спрямовані на формування у підлітків умінь і навичок гуманної поведінки [4].

Наступним шляхом створення психологічно безпечного освітнього середовища загальноосвітнього навчального закладу, на думку І. Бабаєвої, виступає насичення середовища програмами та технологіями, які забезпечують усунення психологічного насилля у взаємодії і будуть адресовані всім учасникам навчально-виховного процесу.

Більш вузький шлях створення психологічно безпечного освітнього середовища – це комплекс заходів з підвищення соціально-психологічних умінь суб'єктів освітнього середовища за напрямками роботи: психологічна просвіта, профілактика й соціально-психологічне навчання, що призводять до створення умов запобігання ситуаціям психологічного насилля.

Особливо актуальним в умовах пандемії COVID-19 стає вивчення освітнього середовища підлітків, оскільки, з одного боку, зміни суспільства, науково-технічний прогрес вимагають від підлітка розширення його світогляду, розвитку нових вмінь і навичок, а з іншого боку, ускладнюють процес становлення юної особистості, що виникає у сфері дистанційної взаємодії та взаємин. Для розуміння сутності соціальної ситуації розвитку підлітків посилюється потреба вивчення сучасного освітнього середовища в умовах дистанційного навчання [32].

Підлітки намагаються знайти своє місце у світі, й іноді школа може сприйматися ними скоріше як «ворог», аніж «союзник». Наслідки умов пандемії COVID-19 впливають на специфіку сприймання учнями освітнього середовища школи. Шкільне освітнє середовище трактується як бар'єрне, тобто таке, що заважає їхньому розвитку та реалізації. Підлітки акцентують увагу на тому, що не відчують у процесі навчання безпеку та комфорт, а можливість самовираження у навчальному процесі не завжди реалізується, що призводить до актуалізації в підлітків механізмів, спрямованих на організацію виживання в навколишній дійсності, таких як підвищення тривожності, агресивності тощо [55].

Задля удосконалення психологічної безпеки освітнього середовища учнів в умовах пандемії варто працювати над організацією сприятливого соціально-психологічного клімату, що забезпечить успішну реалізацію навчально-виховного процесу, покращення показників психічного здоров'я учнів і формування психоемоційного статусу учасника освітнього процесу [48].

У підвищенні рівня психологічної безпеки освітнього середовища загальноосвітнього навчального закладу, створенні сприятливого психологічного клімату, а також в попередженні та зниженні рівня насилля значну роль можуть зіграти шкільні загони посередників, які діють за принципом «рівний-рівному». Ці загони беруть активну участь у становленні Служби шкільної медіації. Мають створюватись умови для формування і навчання «груп рівних», забезпечення медіативного підходу з метою подальшого застосування знань та умінь під час вирішення суперечок, запобігання конфліктам серед однолітків. Шкільні служби примирення сприяють не лише включенню в життя шкільних спільнот робіт з подолання та попередження в шкільному середовищі різних форм булінгу, але й поширенню моделей ненасильницької взаємодії як необхідної умови забезпечення психологічної безпеки всіх учасників освітнього процесу [59].

## РОЗДІЛ 2

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОГО РЕАГУВАННЯ ПІДЛІТКІВ НА НАВЧАЛЬНИЙ ПРОЦЕС В УМОВАХ КАРАНТИНУ

Емоції, як суб'єктивні переживання, являють собою один з найвизначніших феноменів внутрішнього життя людини, тому виховання емоційної культури є важливим компонентом формування розвинутої, духовно багатой особистості.

Можна стверджувати, що морально, естетично вихованою людиною є не той, хто тільки знає норми та правила поведінки, а той, у кого такі знання поєднуються з почуттями.

В систематизованому знанні емоційної сфери мають потребу ряд галузей соціальної практики, але найважливіша з них – галузь виховання.

Особливу увагу приділяли вихованню емоційної сфери дітей видатні педагоги Я.А. Коменський, Д. Локк, Ж.Ж. Руссо, І.Г. Песталоці, І.Ф. Герbart, К.Д. Ушинський, В.О. Сухомлинський та ін. К.Д. Ушинський стверджував, що людина більш "людина" у тому, "як вона відчуває, ніж у тому, як вона думає". Видатний педагог писав, що в людських емоціях проявляється характер не окремої думки, окремого рішення, а всього змісту душі та її строю.

А В.О. Сухомлинський вважав, що емоційні стани – це найважливіші стани в проявах загальнолюдської культури, і виховати такі стани можливо тільки в різноманітній діяльності, у процесі багатогранного духовного життя, емоційного сприйняття навколишнього світу та творів мистецтва [49].

Аналіз накопичених результатів психолого-педагогічних досліджень дозволяє дійти висновку, що емоції розвиваються в діяльності, залежать від змісту та структури діяльності, а також впливають на діяльність. На думку дослідників, у дітей спостерігається виникнення нових емоційних

переживань саме в процесі діяльності. В подальшому, на основі зовнішньої практичної діяльності, починає складатися внутрішня діяльність – емоційна уява, яка являє собою сплав афективних та когнітивних процесів, та єдність інтелекту та афекту, яку Л.С.Виготський вважав характерним для вищих почуттів.

## 2.1. Організація та методологія дослідження

Метою нашого дослідження є вивчення психологічних особливостей емоційного реагування школярів підлікового віку на навчальний процес в умовах карантину. Проведення нашого дослідженнями ми спланували у 3 етапи

Завданнями етапів дослідження є:

1) вивчення умов, які призводять до змінення емоційного реагування школярів підлікового віку на навчальний процес в умовах карантину;

2) дослідження особливостей освітнього середовища та рівня задоволеності ним школярів підлікового віку;

3) проведення емпіричного дослідження особливостей емоційного реагування підлітків на навчальний процес в умовах карантину.

1 етап – це вивчення умов, які призводять до змінення емоційного реагування школярів підлікового віку на навчальний процес в умовах карантину. Для цього нами була розроблена анкета, яка була проведена з учасниками освітнього процесу, в том числі і з батьками підлітків.

2 етап – це вивчення особливостей освітнього середовища та рівня задоволеності ним школярів підлікового віку. Для цього в якості методів дослідження нами була використана методика «Діагностика психологічних умов шкільного освітнього середовища Н. Бадьїна та В. Афтенко; методика А. Фідлера «Оцінка психологічної атмосфери в колективі» та наступна

методика Андрєєвої «Вивчення рівня здоволеності учнів шкільним середовищем».

3 етап – це вивчення особливостей емоційного реагування підлітків на навчальний процес в умовах карантину за допомогою методик "Рівня емоційного інтелекту" Н. Холла, Чотирьохмодального емоційного опитувальника Л.А. Рабінович та Методика "Визначення емоційності" (В.В. Суворова).

Методики дослідження.

Для проведення дослідження розвитку емоціональної сфери молодших школярів були розглянуті наступні методики.

1. Чотирьохмодальний емоційний запитальник Л.А. Рабінович

Мета цієї методики – дослідження емоційних переживань: радості, гніву, страху, печалі.

Тест дозволяє виявити стійкі емоційні переживання респондентів, їх схильність до оптимістичності або песимістичності, до позитивного або негативного емоційного фону.

Тест складається з 46 питань, на які респонденти повинні вибрати один з варіантів відповідей:

- Безумовно, так;
- Мабуть, так;
- Мабуть, ні;
- Безумовно, ні.

Відповідаючи, респонденти оцінюють свій теперішній стан.

Методика "Визначення емоційності" (В.В. Суворова). Тест дозволяє визначити інтегральний показник емоційності. Тест складається з 15 питань, на які респонденти повинні відповісти "Так" чи "Ні".

Методика дослідження – діагностика "Рівня емоційного інтелекту" Н. Холл визначає здатність розуміти стосунки особи, що репрезентуються в емоціях, і управляти емоційною сферою на основі ухвалення рішень. Дана методика достатньо повно відображує рівень розвитку емоційної сфери.



Основною *гіпотезою емпіричного дослідження* виступає припущення про те, що різні соціально-психологічні умови навчального процесу, спровоковані карантинном впливають на емоційне реагування школярів підліткового віку на навчання та по-різному впливають на стан їхньої емоційної сфери. Характер такого впливу обумовлює як зміни, так і взаємодію в певному колі ознак емоційних особливостей. Визначення таких ознак дозволить нам змогу не тільки уточнити тенденції емоційного розвитку сучасних дітей, які перебувають у незвичних умовах навчання, але й розробити адекватні психолого-педагогічні засоби попередження і корекції небажаних проявів емоційності у дітей підліткового віку.

Актуальність даної теми: молодший шкільний вік - найбільш сприятливий період розвитку емоційної сфери, культури почуттів особистості. Одночасно із загальним розумовим розвитком учнів молодшого шкільного віку удосконалюється й діяльність їх аналізаторного апарату. Розвинений "апарат відчуттів" дає можливість учням пізнавати множинність властивостей предметів, явищ природи, продуктів людської праці, сприяє тому, що діти стають більш чутливими до гармонійних і дисгармонійних сполучень кольорів, звуків, рухів тощо. Підвищена чутливість, тобто сенситивність молодших школярів, зумовлена художнім типом їх особистості, для якої характерні схильність до естетичної і художньої діяльності, вразливість, емоційність, образність сприймання, тобто якості, властиві діячам мистецтв і талановитим читачам, глядачам, слухачам музики. Зростає й рівень естетичних переживань дітей, збагачуються їхні почуття, підвищується загальна культура. Сенсорна відкритість, емоційна чутливість, особлива сприйнятливність молодших школярів до мистецтва стають основою та умовою розвитку у них спостережливості, естетичних почуттів, що є необхідним для виховання емоційної культури.

**Метою** нашого дослідження є вивчення психологічних особливостей емоційного реагування школярів підліткового віку на навчальний процес в умовах карантину. Проєдненн нашого дослідженнями спланували у 3 етапи

Завданнями етапів дослідження є:

1) вивчення умов, які призводять до змінення емоційного реагування школярів підлікового віку на навчальний процес в умовах карантину;

2) дослідження особливостей освітнього середовища та рівня задоволеності ним школярів підліткового віку;

3) проведення емпіричного дослідження особливостей емоційного реагування підлітків на навчальний процес в умовах карантину.

1 етап – це вивчення умов, які призводять до змінення емоційного реагування школярів підлікового віку на навчальний процес в умовах карантину. Для цього нами була розроблена анкета, яка була проведена з учасниками освітнього процесу, в том числі і з батьками підлітків.

2 етап – це вивчення особливостей освітнього середовища та рівня задоволеності ним школярів підліткового віку. Для цього в якості методів дослідження нами була використана методика «Діагностика психологічних умов шкільного освітнього середовища Н. Бадьїна та В. Афтенко; методика А. Фідлера «Оцінка психологічної атмосфери в колективі» та наступна методика Андрєєвої «Вивчення рівня задоволеності учнів шкільним середовищем».

3 етап – це вивчення особливостей емоційного реагування підлітків на навчальний процес в умовах карантину за допомогою методик "Рівня емоційного інтелекту" Н. Холла, Чотирьохмодального емоційного опитувальника Л.А. Рабінович та Методика "Визначення емоційності" (В.В. Суворова).

Методики дослідження.

Для проведення дослідження розвитку емоційної сфери молодших школярів були розглянуті наступні методики.

1. Чотирьохмодальний емоційний запитальник Л.А. Рабінович

Мета цієї методики – дослідження емоційних переживань: радості, гніву, страху, печалі.

Тест дозволяє виявити стійкі емоційні переживання респондентів, їх схильність до оптимістичності або песимістичності, до позитивного або негативного емоційного фону.

Тест складається з 46 питань, на які респонденти повинні вибрати один з варіантів відповідей:

- Безумовно, так;
- Мабуть, так;
- Мабуть, ні;
- Безумовно, ні.

Відповідаючи, респонденти оцінюють свій теперішній стан.

Методика "Визначення емоційності" (В.В. Суворова). Тест дозволяє визначити інтегральний показник емоційності. Тест складається з 15 питань, на які респонденти повинні відповісти "Так" чи "Ні".

Методика дослідження – діагностика "Рівня емоційного інтелекту" Н. Холл визначає здатність розуміти стосунки особи, що репрезентуються в емоціях, і управляти емоційною сферою на основі ухвалення рішень. Дана методика достатньо повно відображує рівень розвитку емоційної сфери.

Основною *гіпотезою емпіричного дослідження* виступає припущення про те, що різні соціально-психологічні умови навчального процесу, спровоковані карантинном впливають на емоційне реагування школярів підліткового віку на навчання та по-різному впливають на стан їхньої емоційної сфери. Характер такого впливу обумовлює як зміни, так і взаємодію в певному колі ознак емоційних особливостей. Визначення таких ознак дозволить нам змогу не тільки уточнити тенденції емоційного розвитку сучасних дітей, які перебувають у незвичних умовах навчання, але й розробити адекватні психолого-педагогічні засоби попередження і корекції небажаних проявів емоційності у дітей підліткового віку.

## 2.2. Обробка та інтерпретація результатів дослідження

1 етап дослідження.

1-й підетап – дослідження змін у життєдіяльності школярів в умовах карантину.

Для дослідження змін життєдіяльності дітей та впливу на нього дистанційного навчання, в період між 7 квітня та 5 травня 2021 р. нами було проведене онлайн опитування 92 батьків учнів 5-8 класів за допомогою спеціально розробленої анкети. В опитувальник були включені 17 питань стосовно типу навчання, тривалості сну та активності дітей протягом доби.

2-й підетап – визначення рівня тривожності та депресії школярів підліткового віку. Для визначення рівня тривожності та депресії школярів підліткового віку ми застосували короткий варіант дитячої шкали тривожності та депресії (Revised Children's Anxiety and Depression Scale – RCADS).

За допомогою статистичного аналізу були встановлені зв'язки між показниками психоемоційного стану дітей та факторами життєдіяльності в умовах карантинних обмежувальних заходів.

Встановлена значна відмінність між дівчатками та хлопчиками за сумарним показником тривожності та депресії ( $\chi^2=20,1$ ;  $p<0,001$ ). Впадає в очі, що серед дівчат у 2,8 разів частіше зустрічаються клінічно виражені прояви тривожності та депресії, ніж серед хлопців ( $12,5\pm 1,7\%$  проти  $4,5\pm 1,0\%$ ). Частка дітей з межовими розладами становила серед хлопців та дівчат відповідно  $7,9\pm 1,3\%$  та  $4,2\pm 1,1\%$ . В цілому, патологічне підвищення показника тривожності та депресії визначене у  $14,4\pm 1,3\%$  всіх респондентів, нормальний рівень – у  $85,45\%$  хлопців та дівчат. Така частка дітей з підвищеною тривожністю є меншою у порівнянні з дослідженнями Duan L. зі співавторами (2020 р.) щодо показників психічного стану у дитячій популяції Китаю, де для  $22,3\%$  дітей під час карантину були характерні симптоми депресії.

Результати нашого дослідження переконливо свідчать, що провідними *керованими* факторами ризику щодо психічних порушень у дітей є:

- постійне перебування під час карантину у приміщенні (у замкненому просторі),
- дистанційне навчання без можливості онлайн-спілкування з вчителем і однокласниками,
- переважання сидячої поведінки (низький рівень рухової активності).

Отже, оптимізація цих аспектів життя достеменно позитивно позначається на процесах збереження та зміцнення психічного здоров'я дітей.

Серед некерованих факторів ризику найбільш значимими є: жіноча стать, надмірна вага, наявність хронічних захворювань, проживання в сільській місцевості, відсутність вищої освіти у батьків ( $p < 0,05-0,001$ ).

Таким чином, обмеження соціальної взаємодії і рухової активності, а також відсутність можливості інтерактивного он-лайн навчання з вчителем і класом під час карантинних заходів приводить до підвищення показників тривожності і депресії у дітей та підлітків. При впровадженні карантинних заходів необхідно проводити роз'яснювальну роботу з населенням для прицільного зниження впливу керованих факторів ризику.

#### *Аналіз результатів 2 етапу*

Процедуру діагностики соціально-психологічних особливостей освітнього середовища загальноосвітнього навчального закладу було реалізовано за допомогою використання таких методик: «Діагностика психологічних умов шкільного освітнього середовища» (Н. Бадьїна, В. Афтенко), методика «Вивчення рівня задоволення учнями шкільним життям» (А. Андреев), «Методика оцінки психологічної атмосфери в колективі» (А. Фідлер) та «Оцінка відносин підлітка з класом».

Аналізуючи відносини підлітків з класом, нами було виявлено, що

78% вибірки належить до колективістського типу відносин, це свідчить про властиве їм сприйняття групи як самостійної цінності. На перший план для них виступають проблеми групи й окремих її членів, спостерігається зацікавленість як в успіхах окремих членів групи, так і групи загалом, прагнення зробити свій внесок у групову діяльність. З'являється потреба в колективістських формах роботи.

У процесі обробки отриманих даних за методикою «Діагностика психологічних умов шкільного освітнього середовища» (Н. Бадьїна, В. Афтенко) було встановлено, що більша частина вибірки говорить про середній рівень інтенсивності шкільного освітнього середовища, емоційно-психологічного клімату, демократичності шкільного освітнього середовища, сприяння формуванню в учнів пізнавальної мотивації та задоволеності якістю освітніх послуг.

Значна частина опитаних учнів (60%) продемонстрували достатній рівень задоволення освітнім середовищем загальноосвітнього навчального закладу. Це вказує на те, що школа займає значне місце в системі їхніх особистісних цінностей. Такі особи сприймають шкільне освітнє середовище як розвиваюче, творче і впевнені, що школа створює всі можливі умови для розвитку їх особистісної індивідуальності. Проте вони не погоджуються з твердженням, що школа по-справжньому готує їх до самостійного життя і переживають сумніви та тривогу щодо подальшої реалізації.

Діагностуючи психологічну атмосферу в колективі за допомогою методики «Оцінка психологічної атмосфери в колективі» А. Фідлер, нами було зафіксовано середній показник психологічної атмосфери в колективі, який становить 33,5 б. Це свідчить про високий рівень міжособистісних відносин у класі та створення стійких групових настроїв. У класному колективі переважає позитивна атмосфера, що характеризується певними суб'єктивними ознаками, які розкривають її внутрішню суть. Зокрема: наявність позитивної перспективи для групи і кожного її індивіда;

взаємодовіра і висока взаємовимогливість у групі; ділова критика; вільне висловлювання власної думки, відсутність психологічного тиску; задоволеність працею й груповою приналежністю; міцна трудова дисципліна; відсутність напруженості та конфліктності в колективі.

У процесі проведення емпіричного дослідження нами було виявлено, що 20% вибірки займають індивідуалістичну позицію в класі, це є свідченням того, що учні сприймають групу як перешкоду своєї діяльності, клас не являє собою для них самостійної цінності. Ця позиція суб'єктів навчально-виховного процесу виявляється в ухиленні від спільних форм діяльності, наданні переваги індивідуальній роботі та в обмеженні контактів з однолітками. Ми вважаємо, що подібна ізолюваність учнів від класу, здатна викликати фрустрацію та бути фактором підвищеної тривожності. Саме тому доцільною стала розробка тренінгу, спрямованого на підвищення згуртованості класного колективу та самооцінки підлітків. В процесі проведення тренінгу було зафіксовано зниження відсоткових показників індивідуалістичного стилю, що становило 15% вибірки.

Дистанційне навчання, карантинний режим, обмежені можливості для навчання через відсутність технічних засобів, незадоволеність основної потреби осіб підліткового віку, яка виявляється в інтимно-особистісному спілкуванні з однолітками, стали причинами стресу та депресивних станів у підлітків. Про це свідчить переважання середнього і низького рівнів задоволення учнями шкільним життям, що було виявлено за допомогою методики А. Андрєєвої «Вивчення рівня задоволення учнями шкільним життям».

Розвиток особистості учня, успішність навчально-виховного процесу визначається умовами психологічного комфорту та безпеки освітнього середовища загальноосвітнього навчального закладу. Створення та забезпечення психологічної безпеки в освітньому середовищі сприятиме гармонійному розвитку особистості учнів.

*Аналіз результатів 3 етапу*

Обробка результатів дослідження за Методикою рівня емоційного інтелекту Н. Холла проводиться за наступним ключем.

***Ключ до тесту (питання, бали)***

1. Емоційна обізнаність - 1, 2, 4, 17, 19, 25
2. Управління власними емоціями – 3, 7, 8, 10, 18, 30
3. Самомотивація – 5, 6, 13, 14, 16, 22
4. Емпатія - 9, 11, 20, 21, 23, 28
5. Розпізнавання емоцій інших людей – 12, 15, 24, 26, 27, 29

Рівні ***парціального емоційного інтелекту*** відповідно до знаку результатів:

- 14 і більш - високий;
- 8-13 - середній;
- 7 і менш - низький.

***Інтеграційний рівень емоційного інтелекту*** з урахуванням домінуючого знаку визначається за наступними кількісними показниками:

- 70 і більш - високий;
- 40-69 - середній;
- 39 і менш - низький.

За результатами дослідження була складена таблиця (Додаток А).





**Рис. 2.1. Середні показники за шкалами за методикою «Діагностика емоційного інтелекту» Н. Холла**

Виходячи з аналізу даних рисунку 2.1, можна зробити наступні висновки.

Якщо прийняти інтеграційний рівень емоційного інтелекту прямо пропорціональним рівню розвитку емоціональної сфери, то:

1. Рівень розвитку емоціональної сфери в дослідженій групі знаходиться в межах середнього, що для дітей підліткового шкільного віку є цілком нормальним.

2. У досліджених за №№ 3 і 6 рівень розвитку емоціональної сфери декілька знижений, що складає 10% від загальної кількості.

Можна також відзначити, що найбільш розвиненими в групі є загальні показники "Емоційної обізнаності" та "Розпізнавання емоцій інших людей", а найменш розвиненими – показник "Самомотивація".

### **2.3. Методичні рекомендації шкільним психологам та соціальним педагогам в умовах карантину**

Методичні рекомендації з питань організації діяльності психологічної служби системи освіти області на період карантину Відповідно до розпорядчих документів Кабінету Міністрів (Постанови Кабінету Міністрів України від 11 березня 2020 р. № 211 «Про запобігання поширенню на території України коронавірусу COVID-19» та ін.) уся країна живе в режимі карантину. Закриті заклади освіти, методичні кабінети, органи управління освітою. Працівники психологічної служби, як і всі освітяни, знаходяться вдома. Здавалося б уся робота припинена. Але життя продовжується. Діти продовжують спілкуватися у своїх сім'ях, здійснюють навчання у дистанційній формі, спілкуються між собою в соціальних мережах.

На яких нагальних питаннях необхідно зосередити увагу працівникам психологічної служби у цей час? Приєднуємось до звернення директора Українського НМЦ практичної психології і соціальної роботи В.Г.Панка, опублікованому в соціальній мережі facebook, в якому він наголошує на тому, щоб:

- по-перше, фахівці психологічної служби суворо дотримувались режимів карантину та методик профілактики захворювань;
- берегли своє здоров'я і здоров'я своїх близьких; пропагували здоровий спосіб життя;
- не забували про своїх клієнтів – учасників освітнього процесу: продовжувати спілкуватись з ними за допомогою соціальних мереж, використовувати інші дистанційні форми роботи.

Наголошуємо, під час встановленого законодавством карантину фахівці психологічної служби продовжують діяльність, спрямовану на забезпечення реалізації головної мети і завдань психологічної служби – збереження та зміцнення психічного й фізичного здоров'я; сприяння забезпеченню психологічної безпеки, надання психологічної і соціально-

педагогічної допомоги всім учасникам освітнього процесу, реалізуючи її з огляду на специфіку закладу освіти, особливості й можливості здобувачів освіти. Роль працівника психологічної служби в сучасних умовах організації освітнього процесу, а саме у період карантину в закладах освіти зростає. Ми набуваємо нового досвіду дистанційної реалізації основних завдань психологічної служби в умовах екстремальної ситуації в країні.

В умовах карантину практичні психологи та соціальні педагоги закладів освіти можуть ефективно працювати дистанційно, а саме:

- інформувати про проведення (онлайн) тематичних психологічних вебінарів, конференцій, навчальних проєктів тощо;
- організовувати проведення (онлайн) групових або індивідуальних консультацій для батьків, педагогів (тематичних або за запитом);
- систематично викладати просвітницьку інформацію для батьків на сайті закладу (запропонуйте теми щодо розвитку й виховання дитини, корисні поради щодо організації домашніх занять з дітьми та змістовного спільного проведення дозвілля та ін.);
- здійснювати систематичну комунікацію з батьками та педагогічним колективом в соцмережах й інших групах;
- рекомендувати доступні для самостійного застосування батьками методики щодо зниження рівня тривожності дітей, вправи з психогімнастики, кінезіології, рухливі, розвивальні ігри тощо;
- інформувати про літературу та художні фільми (мультфільми) для спільного перегляду батьків і підлітків (дітей), підготувати запитання для наступного обговорення прочитаного й побаченого;
- рекомендувати батькам, педагогам книги щодо підвищення рівня їх педагогічної компетенції, які можна читати на інтернет ресурсах безкоштовно. Щодо дистанційної роботи фахівців психологічної служби Рекомендуємо річний план роботи на 2019-2020 н. р. модифікувати на час карантину та визначити актуальними наступні напрямки:

– просвіта та профілактика (на веб-сайтах закладів освіти, в чатах, в онлайн групах педагогів/батьків/здобувачів освіти, у Viber та ін.). Орієнтовна тематика: «Вплив зайнятості на зниження рівня тривоги й поліпшення емоційного стану», «Як не піддатися загальній паніці», «Вплив засобів масової інформації на психіку дітей», «Поради щодо зберігання спокою», «Перебування в соцмережах під час карантину: фейки та перевірка фактів», «Як не перетворити дім на пастку для батьків та дітей – корисні поради», «Рекомендації для учасників освітнього процесу щодо заходів безпеки проти коронавірусу», «Як важливо навчитися опановувати себе та керувати своїми емоціями» та інші; – консультування індивідуальне, рідше групове (в онлайн режимі, Skype режимі, телефонному режимі та ін.). Орієнтовна тематика: «Яким чином оптимізувати соціальну ізоляцію?», «Які поради давати батькам і дітям під час карантину?», «Яким чином цікаво організувати спільне дозвілля?», «Як розмовляти з дітьми про коронавірус?» та ін.;

– організаційно-методична робота (підготовка до проведення заходів, оформлення робочої документації, складання індивідуального плану самоосвіти, обробка та узагальнення результатів досліджень (якщо такі залишилися невиконаними), розробка тренінгів, семінарів, програм, занять та матеріалів до їх проведення, впорядкування документації та оформлення методичних рекомендацій, створення або оновлення інтернет-сторінок, сайтів, портфоліо, блогу фахівця психологічної служби, ознайомлення з сучасною методичною літературою з психолого-педагогічної тематики та ін.);

– зв'язки з громадськістю (частково за допомогою доступних засобів зв'язку та телекомунікацій). Щодо таких обов'язкових напрямів роботи як діагностика, профілактика, корекція, навчальна діяльність.

Враховуючи особливі вимоги щодо здійснення діагностичної, колекційної, розвиткової та окремих форм профілактичної роботи (у т.ч. розвиток соціальних навичок), які потребують безпосереднього контакту зі здобувачами освіти та дотримання етичних принципів, зокрема, невтручання

сторонніх осіб, конфіденційності та інших, ці заходи, в основному, не можуть бути проведені у дистанційному режимі.

Щодо діагностичної роботи, за наявності ресурсів та підготовленості організаторів, з обов'язковою умовою забезпечення етичних принципів діагностики, доцільними є онлайн-опитування, онлайн-анкетування. Наприклад, з метою вивчення актуального емоційного стану здобувачів освіти, їх батьків, педагогічних працівників (планують практичні психологи) та працівників психологічної служби (планують методисти, відповідальні за психологічну службу в ОТГ, працівники навчально-методичних центрів психологічної служби); з'ясування інформаційних потреб учасників освітнього процесу з питань, які входять у межі повноважень та компетенції працівників психологічної служби (загальне опитування у співпраці практичного психолога і соціального педагога) та потреб працівників психологічної служби (планують методисти, відповідальні за психологічну службу в ОТГ, працівники навчально-методичних центрів психологічної служби); щодо обізнаності учасників освітнього процесу в можливостях отримання допомоги на «гарячих лініях» громадських організацій, у т.ч. з питань захисту прав дитини, запобігання ризиків потрапляння у ризиковані ситуації тощо (планують соціальні педагоги). При цьому, такі опитування рекомендовано організовувати за допомогою Google-форм з метою дотримання принципу конфіденційності та предметності надання допомоги за результатами діагностики. За результатами проведених анкетувань/опитувань фахівці психологічної служби оформляють необхідну професійну документацію (протокол групової чи індивідуальної психологічної діагностики або соціально-педагогічного вивчення, аналітичну довідку, рекомендації). Також, одним із видів діагностичної роботи працівників психологічної служби може бути моніторинг відгуків, коментарів, обговорень під розміщеними інформаційно-просвітницькими або профілактичними матеріалами, текстовим форматом групових консультацій.

Щодо ведення основної документації та звітності. Звертаємо увагу фахівців психологічної служби, що ведення робочої документації під час карантину є обов'язковою. Практичні психологи і соціальні педагоги оформляють документацію за зразками, визначеними листом Міністерства освіти і науки України від 24.07.2019 № 1/9-477 «Про типову документацію працівників психологічної служби у системі освіти України». Журнал практичного психолога/соціального педагога необхідно оформляти кожний робочий день з врахуванням навантаження фахівця психологічної служби. У журналі фіксуються виконані напрями діяльності та короткий зміст роботи. Щодо протоколів індивідуального та групового соціально-педагогічного вивчення соціального педагога, протоколів індивідуальної психологічної діагностики, – вони оформляються, якщо здійснюється онлайн-опитування, онлайн-анкетування; протоколи індивідуальної психологічної консультації (у разі проведення онлайн-консультації: ведуться у випадку подальшої індивідуальної роботи, у інших випадках – за потреби). В разі відсутності робочої документації в умовах дистанційної роботи (робоча документація залишилась в закладі освіти) усі записи необхідно вести на іншому паперовому носії або в електронному вигляді задля їх перенесення у робочу документацію після закінчення карантину. У період тривалого карантину посилюється роль соціальних педагогів закладів освіти, до фахових обов'язків яких належить забезпечення соціальнопедагогічного супроводу учасників освітнього процесу, які опинилися у складних життєвих обставинах, перебувають у кризових ситуаціях (постраждали від соціальних, техногенних, природних катастроф, перенесли тяжкі хвороби, стреси, переселення, зазнали насильства тощо); захист конституційних прав і статусу, законних інтересів здобувачів освіти. Особливу увагу соціальним педагогам закладів та/або установ освіти, необхідно звернути на питання захисту прав здобувачів освіти від будь-яких видів і форм насильства, оскільки в період карантину, коли вся родина постійно перебуває вдома, кількість випадків насильства може збільшуватися, особливо це стосується

дітей із сімей, які опинилися у складних життєвих обставинах. Тому необхідно продумати яким чином здійснювати дистанційну комунікацію з такими категоріями здобувачів освіти. Принагідно, нагадуємо, що Національна гаряча лінія з попередження домашнього насильства, торгівлі людьми та гендерної дискримінації «ЛаСтрада – Україна» працює у звичайному режимі – безкоштовно, анонімно, конфіденційно. Звернутися за допомогою (або перенаправити до фахівців) можна за номерами: 0-800-500-335 (зі стаціонарних) або 116-123 (з мобільних телефонів).

Звертаємо увагу на те, що період карантину можна ефективно використати для власного професійного розвитку, опрацювання сучасної психологопедагогічної і методичної літератури, підвищення фахової компетентності. Рекомендуємо переглянути вебінар: «Рівень професіоналізму працівників психологічної служби потребує суттєвого покращення», який можна переглянути за посиланням: <https://vseosvita.ua/news/vitalii-panok-riven-profesionalizmupratsivnykivpsyholohichnoisluzhbypotrebuiesuttievohopokrashchennia5927.html?fbclid=IwAR02qbE2KuAQZ6ICGtevgBFNB8bIr992zbC5vMsZFptpph59iLKm3ipMw>

Повідомляємо, що науковими співробітниками і кореспондентами відділу психології Інституту педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України підготовлено методичний посібник «Психологічна профілактика і гігієна особистості у протидії пандемії COVID-19». Переглянути посібник можна за посиланням: <http://ipood.com.ua/psihologichna-profilaktika-igigiena/> Для організації самоосвітньої діяльності (інформальної освіти), рекомендуємо використовувати такі електронні ресурси: – сайт Українського науково-методичного центру практичної психології і соціальної роботи - <http://www.psyua.com.ua/> – сайт Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України - <http://psychology-naes-ua.institute/> – сайт Інституту педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України -

<http://ipood.com.ua/> – сайт Інституту професійної освіти НАПН України -  
<https://ivet.edu.ua/> – електронну бібліотеку Національної академії педагогічних наук - <http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/suak/corp.exe> – освітню платформу «Prometheus» - <https://prometheus.org.ua/coursescatalog/> – освітню платформу «Edera» - <https://www.ed-era.com/courses/> – освітній проєкт «На урок» - <https://naurok.com.ua/> – інформаційний освітній проєкт «Всеосвіта» - <https://vseosvita.ua/>

При необхідності отримання методичної допомоги з питань здійснення професійної діяльності в умовах карантину звертайтеся до співробітників Хмельницького обласного навчально-методичного центру психологічної служби. Сайт ХОММЦ ПС - <https://sites.google.com/site/hmelnocppsr/> . Корисні посилання для організації консультативної, просвітницької, профілактичної роботи та самоосвіти Офіційний сайт ГО «Ла Страда – Україна» <http://www.la-strada.org.ua> Офіційна сторінка ГО «Ла Страда – Україна» у facebook <https://www.facebook.com/lastradaukraine> Електронний курс від ГО «Ла Страда – Україна» «Вирішую конфлікти та будує мир навколо себе». Рекомендовано як учням середніх та старших класів, так і педагогічним працівникам. Передбачено отримання сертифіката. Посилання для онлайн користування курсом – <https://bit.ly/390Sqxf> Для офлайн користування без мережі Інтернет, вам достатньо один раз знайти доступ до мережі Інтернет, завантажити курс за посиланням: <https://bit.ly/2Tg7bWt> та користуватися курсом через флеш або CDносій. Офіційний сайт ВБО «Український фонд «Благополуччя дітей» <https://childfund.org.ua/> Офіційна сторінка ВБО «Український фонд «Благополуччя дітей» у facebook <https://www.facebook.com/CWBF.Ukraine/> Офіційний сайт Національної Психологічної Асоціації (НПА) <https://npaua.org/novini-ta-statti/> Офіційна сторінка Національної Психологічної Асоціації (НПА) у facebook <https://www.facebook.com/npa.org.ukraine/> Ютуб телеканал ПЛЮСПЛЮС Пізнавальні, просвітницькі, розвивальні відео для дітей з найменшого віку <https://www.youtube.com/user/plusplustv/videos> Сайт НМЦ ПТО ПК у



Хмельницькій області <http://www.hmnmc.km.ua/> інформаційний портал «Профтехосвіта Хмельниччини»; рубрики «Психологічна служба», «Заходи онлайн підрубрика «Психологічна служба»» <http://profosvitakm.at.ua/> Блог працівників психологічної служби ЗП(ПТ)О Хмельницької області <https://ppsphmnms.blogspot.com/> Ютуб канал Науково-методичного центру професійно-технічної освіти та підвищення кваліфікації інженерно-педагогічних працівників у Хмельницькій області [https://www.youtube.com/cha/UC3mvVfzJDLPOsqw\\_q7K1T2w/videos](https://www.youtube.com/cha/UC3mvVfzJDLPOsqw_q7K1T2w/videos) . Ми усвідомлюємо, що сьогодні велика кількість дітей та підлітків опинилися вдома без нагляду дорослих – адже дехто з батьків продовжує працювати на робочих місцях, у зв'язку з відсутністю можливості для віддаленого (дистанційного) виконання посадових обов'язків. Через це збільшується вразливість дітей до соціальних ризиків, зокрема у мережі Інтернет. Психологічної підтримки також потребують і дорослі (батьки, педагогічні працівники), адже події, що відбуваються у країні через поширення захворювання коронавірусом, можуть спричиняти загострення емоційно-нестабільного стану або зниження рівня стресостійкості. Дорослий, який відчуває невпевненість або знаходиться у стані паніки, не тільки не зможе допомогти, а ще й буде «токсичним» для дитини, поширюючи «вірус» емоційної нестабільності та вражаючи імунітет на рівні психіки. Саме тому працівникам психологічної служби у роботі із учасниками освітнього процесу, в період карантину необхідно акцентувати увагу на питаннях:

- зниження рівня тривоги, страхів, паніки;
- підвищення рівня стресостійкості та розвитку навичок емоційної саморегуляції;
- запобігання соціальним ризиками серед дітей та підлітків, які перебувають вдома без нагляду дорослих. Також, враховуючи підвищений попит на послуги фахівців психологічної служби з означених вище питань, окремо хочемо наголосити на необхідності приділення уваги збереженню власного фізичного та психічного здоров'я. Організація роботи фахівців

психологічної служби в дистанційному форматі характеризується збільшенням рівня потреби у використанні та вільному володінні онлайн ресурсами, проведенням великої кількості часу за комп'ютером, в режимі телефонного спілкування, іншими організаційними ризиками, спричиненими невизначеністю термінів карантину, зовнішніми та особистісними факторами, зокрема, ризиком ретравматизації у процесі надання консультативної підтримки, що може викликати у фахівців підвищений рівень тривожності, надмірну втомлюваність, емоційну виснаженість. А ефективність та своєчасність надання фахової допомоги учасникам освітнього процесу напряду залежить від стану професійного здоров'я працівника психологічної служби. Тому, дотримання правила «власна безпека – перш за все» є важливою умовою попередження та профілактики професійного вигорання фахівців. Яких організаційних умов необхідно дотримуватися фахівцю в період карантину та суворої самоізоляції, щоб попередити власне професійне, зокрема, емоційне вигорання? Ефективно розподіліть робочий час та навантаження. Щоб працювати без виснаження та зберігати свою життєву ефективність, доцільно використовувати правило «8 годин»: 8 годин – час для роботи (з урахуванням гнучкого формату), 8 годин – час для відпочинку та особистих справ, 8 годин – для сну. Обов'язково дотримуйтеся режиму харчування, відпочинку і сну. Пам'ятайте, що в процесі робочого часу у вас зберігається час на обідню перерву. Також, враховуючи посилений режим роботи з онлайн ресурсами, кожні 2 години важливо робити 10-15-ти хвилинну перерву для відпочинку й переключення, а також запобігання втоми чи захворювання очей. Для ефективного розподілу навантаження протягом дня важливо проаналізувати та визначити індивідуальні періоди підвищеної активності особистості. У кожної людини є свої цикли, періоди, протягом яких її сили, енергія та здатність зосереджуватися на виконуваній роботі циклічно змінюються. По можливості застосовуйте методи командної роботи. Наприклад, залучайте адміністраторів сайтів закладів/установ освіти, класних керівників до

розповсюдження створених вами інформаційних матеріалів на онлайн ресурсах/у онлайн спільнотах учасників освітнього процесу. Також, у разі наявних можливостей, ви можете домовлятися між собою (практичний психолог та соціальний педагог) про спільне проведення відеозаходів або проведення онлайн-опитування із загальних питань. Керівники психологічних служб можуть організовувати професійну спільноту (при наявності технічних можливостей) для проведення циклу тематичних відеовключень з розподілом часу, днів, тематики та цільових аудиторій. Критично оцінюйте свій професійний, емоційний і фізичний стан та своєчасно звертайтеся за потрібною фаховою допомогою. Критичне ставлення до стану свого здоров'я є важливою умовою запобігання як професійного, зокрема, емоційного вигорання, так і ускладнення фізичного стану. При перших тривожних симптомах, що можуть свідчити про соматичні захворювання, зверніться на консультацію, для початку у телефонному режимі до сімейного лікаря й суворо дотримуйтеся його рекомендацій. У разі виникнення професійних питань, які викликають у вас труднощі, внутрішні/зовнішні конфлікти або спричиняють відчуття тривоги, дискомфорту, тощо, зверніться до фахового методиста на консультацію чи супервізію, або до колег із професійної спільноти. Також можливим є організація у період карантину інтервізійних зустрічей або груп професійної підтримки онлайн. Своєчасне і якісне отримання професійної допомоги впливає на рівень задоволеності роботою та якість й ефективність фахової діяльності. Створюйте умови для формування та відновлення особистісного ресурсу. Пам'ятайте, що питання збагачення особистісного і професійного ресурсу є важливим не тільки в період відпусток або у вихідні дні, а кожного дня. Включіть у режим дня ті види життєдіяльності, які дарують вам відчуття комфорту, задоволення, спокою, радості, а також підвищують рівень вашої безпеки, життєвої енергії та активності. Дотримуйтеся правил психологічної безпеки в процесі професійної діяльності. Важливо пам'ятати, що іноді майже немає можливості вплинути на зовнішні обставини та умови, які

сприяють стресу й спричиняють/можуть спричинити вигорання. Позитивного ефекту можна досягати, якщо усвідомлювати та коригувати власні індивідуально-психологічні особливості, які можуть впливати на рівень вашої стресостійкості, розвивати необхідні якості та вміння, а також дотримуватися правил психологічної безпеки з метою формування особистісного ресурсу протистояння синдрому вигорання. Дбайте про себе, щоб мати змогу піклуватися про інших! Бажаємо всім вам бути здоровими та проявити здатність і змогу ефективно працювати в дистанційному режимі. Частіше нагадуйте собі, що карантин – це тимчасово. Будьте здорові!!!

## ВИСНОВКИ

З усього вище сказаного, можемо узагальнити, що:

1. *Емоційність* розглядають як властивість людини, що характеризує зміст, якість та динаміку його емоцій та почуттів. Змістові аспекти емоційності відображають явища та ситуації, які мають особливе значення для суб'єкта. Якісні властивості емоційності характеризують відношення людини до явищ навколишнього світу і знаходять свій вираз в якості та модальності домінуючих емоцій.

2. *Емоційну стійкість* визначають наступними показниками:

1) час появи емоційного стану за умови довгої та постійної дії емоційного фактору, чим пізніше з'являється емоційний стан, тим вище емоційна стійкість;

2) сила емоціогенного впливу, яка викликає певний емоційний стан (страх, радість, печаль, гнів), чим більше сила, тим вище стійкість. Вона різна до різних емоціогенних факторів.

3. Зміни емоційної сфери зв'язані як з фізичним, так і з психічним станом людини. Нездатність людини що-небудь зробити для інших викликає в неї почуття заздрості та вини, які потім проростають байдужістю до навколишніх людей, байдужім відношенням до свого теперішнього та майбутнього, до зниження емоційного контролю.

4. Зростання нервово-психічного напруження в складних *соціально-екологічних умовах*, занепокоєння здоров'ям та долею дитини, сім'ї спричинюють невротизацію батьків. Це негативно відбивається на емоційних контактах дорослих з дитиною. Батьки, які перебувають у стані емоційного стресу, переживають тривогу, хвилювання, не можуть забезпечити дитині психологічний комфорт. Навпаки, вони є джерелом підвищеного неспокою, що створює передумови для виникнення емоційних розладів у дитини.

5. Для удосконалення психологічної безпеки освітнього середовища учнів в умовах пандемії варто працювати над організацією сприятливого соціально-психологічного клімату, що забезпечить успішну реалізацію навчально-виховного процесу, покращення показників психічного здоров'я учнів і формування психоемоційного статусу учасника освітнього процесу.

6. В процесі теоретичного та емпіричного дослідження було встановлено, що фізичний та психічний розвиток учнів підліткового віку набуває особливого значення в умовах пандемії COVID-19.

7. Психологічні особливості організації безпечного шкільного освітнього середовища впливають на розвиток особистості сучасного школяра.

8. Якісна організація онлайн-навчання відображається на рівні мотивації учнів до навчання, формуванні сприятливої атмосфери особистісного зростання, рівні задоволення освітніх потреб учнів, а також власної емоційності.

Перспективи подальших досліджень полягають у пошуку взаємозв'язків соціально-психологічних особливостей організації освітнього середовища з пошуком та використанням особистісних ресурсів школярів підліткового віку.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абульханова-Славская К.А. Деятельность и психология личности. Москва. 1980. 336 с.
2. Альохіна Г.М. Якість освіти у контексті сучасних трансформацій вищої освіти. Київ, 2010. 127 с.
3. Андреев А.Л. Компетентностная парадигма в образовании: опыт философско-методологического анализа. Москва, 2005. 19 с.
4. Афанасьєва Н.Є. Основи психогігієни та психопрофілактики: навч. посібник. Харків: НУЦЗУ, 2016. 91 с.
5. Баякина О.А. Соотношение понятий психического и психологического здоровья личности. Известия Самарского научного центра Российской академии наук. Т. 11, 4 (5), 2009. С. 1195–1200.
6. Бурлачук Л.Ф., Коржова Е.Ю. Понятие ситуации. Психология социальных ситуаций. Санкт-Петербург, 2001. С. 133–138.
7. Вайнер Э.Н. Образовательная среда и здоровье учащихся. Валеология. Москва: Норма, 2013. 155 с.
8. Вихристюк О.В., Коврова В.В. Психологічна безпека освітнього середовища. *Вісник психологічної служби Київщини*. Випуск 9 за ред. Т.Л. Панченко. Біла Церква : КВНЗ КОР, 2016. 228 с.
9. Грачев Г.В., Мельник И.А. Информационно психологическая безопасность личности. Москва : РАГС. 2013. 59 с.
10. Лошакова Т.Ф. Педагогическое управление созданием комфортной среды в образовательном учреждении. Екатеринбург: Дом учителя, 2014. 157 с.
11. Лушин П. В. Хаос и неопределенность: от страдания – к росту и развитию: Монография. Киев, 2017. 144 с. (Серия «Живая книга» ; Т. 4).
12. Психологическое сопровождение безопасности образовательной среды школы в условиях внедрения новых образовательных и

профессиональных стандартов: Сборник научных статей. Под ред. И.А. Баевой, Л.А. Гаязовой, О.В. Вихристюк, В.В. Коврова. Москва, МГППУ, 2015. 112 с.

13. Вихристюк О.В., Коврова В.В. Психологічна безпека освітнього середовища. *Вісник психологічної служби Київщини*. Випуск 9 за ред. Т.Л. Панченко. Біла Церква : КВНЗ КОР, 2016. 228 с.

14. Дискурсивні технології самопроекування особистості: монографія / Н.В. Чепелева, М.Л. Смульсон, С.Ю. Рудницька, О. В. Зазимко, та ін.; за ред. Н. В. Чепелевої. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2019. 170 с.

15. Духневич В.М. Психологічна готовність громади до надзвичайної ситуації/В.М.Духневич // Десяті Сіверянські соціально- психологічні читання: Матеріали Міжнародної наукової конференції (29 листопада 2019 року, м. Чернігів) / За наук. ред. О. Ю. Дроздова, І. І. Шлімакової. Чернігів: НУЧК імені Т. Г. Шевченка, 2020. С. 122-126.

16. Зарецька О.О. Про особливості застосування наративного підходу в практиці кризового консультування підходу. Особистість в умовах кризових викликів сучасності: Матеріали методологічного семінару НАПН України (24 березня 2016 року); /за ред. академіка НАПН України С.Д. Максименка. Київ, 2016. С. 262–268.

17. Зарецька О. О. «Кризовий» наратив як об'єкт аналізу з позицій психолого-герменевтичного підходу. Десяті Сіверянські соціально-психологічні читання : Матеріали Міжнародної наукової конференції (29 листопада 2019 року, м. Чернігів); /за наук. ред. О.Ю. Дроздова, І.І. Шлімакової. Чернігів : НУЧК імені Т.Г. Шевченка, 2020. С.140–144.

18. Зарецька О.О. Про особливості застосування наративного підходу в практиці кризового консультування підходу. Особистість в умовах кризових викликів сучасності: Матеріали методологічного семінару НАПН України (24 березня 2016 року); /за ред. академіка НАПН України С.Д. Максименка. Київ, 2016. С. 262–268.



19. Зарецкая О.А. О некоторых сценариях реализации личности через механизмы дискурсивного конструирования опыта. РЕМ: Psychology. Educology. Medicine. 2020. № 1.
20. Иванов П.А. Апробация опросника копинг-стратегий (COPE) / Иванов П. А., Гаранян Н. Г. Психологическая наука и образование. 2010. №1. С. 82–93.
21. Кабрин В.И. Ментальная структура и динамика коммуникативного мира личности: методология, методы, эмпирические исследования. Учебно-методическое пособие. Томск: ТГУ, 2005. 115 с.
22. Кризова психологія: навчальний посібник / за заг. ред. проф. О. В. Тімченка. Харків: НУЦЗУ, 2010. 401.
23. Костюк Г.С. Учебно-воспитательный процесс и психическое развитие личности; /под ред. Л.Н. Проколиенко. Київ: Рад. школа. 1989. 608.
24. Метелкина Т.Н. Формирование психического здоровья школьников. Электронне джерело. – Режим доступу: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskoe-zdorovie-uchenikov-i-lichnostnye-osobennosti-uchitelya>
25. Мещеряков, Д.С. Психологічні особливості суб'єктної активності у соціальних мережах. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія: Психологічні науки. Херсон: Гельветика, 2018. № 4. С. 117-122.
26. Мещеряков, Д.С. Розвиток суб'єктної активності дорослих користувачів соціальних мереж; дис. ...канд. психол. наук: 19.00.07. НАПН України, Ін-т психології імені Г.С. Костюка. Київ, 2019.
27. Наративні практики самопроекування: методичні рекомендації /Н.В. Чепелева, О.В. Зазимко, О.М. Шиловська; за ред. Н. В. Чепелевої. К. К.: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2019. 44 с.
28. Психологія і педагогіка у протидії пандемії COVID-19: Інтернет-посібник / за наук. ред. В.Г. Кременя; координатор інтернет-посібника В.В. Рибалка; колектив авторів. Київ : ТОВ «Юрка Любченка», 2020. 243 с.

29. Слюсаревський, М. М. (2020). «Онлайн-Коло»: досвід психологічної підтримки і допомоги населенню під час пандемії covid-19. Вісник Національної академії педагогічних наук України. 2(1). Електронне джерело. – Режим доступу: <https://doi.org/10.37472/2707-305X-2020-2-1-7-8>

30. Слюсаревський М. М. Соціальна напруженість: теоретична модель необхідних і достатніх показників. Наукові студії із соціальної та політичної психології : зб. статей. Київ, 2002. Вип. 5(8). С. 3–23.

31. Смульсон М.Л. Розвиток суб'єктної активності дорослих у віртуальному просторі: монографія / Смульсон М.Л., Дітюк П.П., Коваленко-Кобилянська І.Г., Мещеряков Д.С., & Назар М.М. ; ред. Смульсон М.Л. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2018.

32. Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій. Практичний посібник/ Т.М. Титаренко, М.С. Дворник, В.О. Климчук та ін.; за наук. ред. Т.М. Титаренко; НАПН України. ІСПП. Кропивницький. Імекс-ЛТД, 2019. 220 с.

33. Психологічна профілактика і гігієна особистості у протидії пандемії COVID-19: Методичний посібник / авт. кол.: Рибалка В.В., Помиткін Е.О., Ігнатович О.М., Павлик Н.В., Іванова О.В., Радзімовська О.В., Становських З.Л., Калюжна Є.М., Кабиш-Рибалка Т.В.; за ред. Рибалки В.В.]; [переднє слово Панка В.Г.; післямова Самодринна А.П. Київ: Інститут педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України, 12-29 березня 2020 р. 123 с.

34. Пахальян В.Э. Психопрофилактика и безопасность психологического здоровья детей. Прикладная психология. 2002. № 5-6. С. 83-94.

35. Петраков Б.Д. Психическое здоровье мира в XX веке / Б.Д. Петраков, Л.Б. Петракова. Обзорная информация. Медицина и здравоохранение. Серия «Социальная гигиена и организация здравоохранения» : в 5 т. Т. 1. Москва, 1984. 70 с.

36. Петрова Е.А. Оптимизм как одна из составляющих

суб'єктивного благополуччя / Е.А. Петрова, С.Н. Еніколопов. *Вопросы психологии*. 2009. № 1. с. 51-58.

37. Про організаційні заходи для запобігання поширенню коронавірусу COVID-19: Наказ Міністерства освіти і науки України від 16.03.2020 №406.

38. Психологічна профілактика і гігієна особистості у протидії пандемії COVID-19: методичний посібник / за заг. ред. Рибалки В.В. Київ: Інститут педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України, 2020 р. 123 с.

39. Селезнев А.А. Психология здоровья : учеб.-метод. пособие для орг. управляемой самостоят. работы; /под ред. Я.Л. Коломинского. Барановичи : РИО БарГУ, 2007. С. 76–79.

40. Селезнев А.А. Психология здоровья : учеб.-метод. пособие для орг. управляемой самостоят. работы; / под ред. Я.Л. Коломинского. Барановичи : РИО БарГУ, 2007. С. 76–79.

41. Слюсаревський, М. М. (2020). «Онлайн-Коло»: досвід психологічної підтримки і допомоги населенню під час пандемії covid-19. Вісник Національної академії педагогічних наук України. 2(1). Електронне джерело. Режим доступу: <https://doi.org/10.37472/2707-305X-2020-2-1-7-8>

42. Слюсаревський М. М. Соціальна напруженість: теоретична модель необхідних і достатніх показників. Наукові студії із соціальної та політичної психології : зб. статей. Київ, 2002. Вип. 5(8). С. 3–23.

43. Смутьсон М.Л. Розвиток суб'єктної активності дорослих у віртуальному просторі: монографія/ Смутьсон М.Л., Дітюк П.П., Коваленко-Кобилянська І.Г., Мещеряков Д.С., & Назар М.М. ; ред. Смутьсон М.Л. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2018.

44. Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій. Практичний посібник/ Т.М. Титаренко, М.С. Дворник, В.О. Климчук та ін.; за наук. ред. Т.М. Титаренко; НАПН України. ІСПП. Кропивницький. Імекс-ЛТД, 2019. 220 с.

45. Смелзер Н. Социология. Москва: Феникс, 1998. 688 с. Электронне джерело. – Режим доступу: [https://scepsis.net/library/id\\_640.html](https://scepsis.net/library/id_640.html) (дата зверення 15.05.2020).
46. *Thompson R. R., Garfin D. R., Holman E. A., Silver R. C.* Distress, worry, and functioning following a global health crisis: A national study of Americans' responses to Ebola. *Clinical Psychological Science*. 2017. Vol. 5. P. 513–521. [Електронне джерело]. Режим доступу: <https://doi.org/10.1177/2167702617692030>
47. Спаньолло-Лобб М. Now-for-next в психотерапии / М. Спаньолло-Лобб. Москва : Общество практикующих психологов (гештальт-подход) «Московский гештальт институт», 2014. 380 с.
48. Тимофієва М.П. Психологія здоров'я : навчальний посібник / М.П. Тимофієва, О.В. Діжона. Чернівці :Книги-XXI, 2009. 296 с.
49. Титаренко Т.М. Испытание кризисом. Одиссея преодоления / Т. М. Титаренко. Київ: Людопринт Украина, 2009. 278 с.
50. Титаренко Т. М. Психологічні практики конструювання життя в умовах постмодерної соціальності: наук. моногр. / Т. М. Титаренко, О. М. Кочубейник, К. О. Черемних; Нац. акад. пед. наук України, Ін-т соц. та політ. психології. Київ: Міленіум, 2014. 206 с.
51. Чепелева Н. В., Рудницька С. Ю. Дискурсивные технологии самопроектирующейся личности / Чепелева Н.В., Рудницька С.Ю. // *Psycholinguistics*. 2019. № 25(1). С. 363–383.
52. Чепелева Н.В. Дискурсивное конструирование опыта в кризисных ситуациях. Віртуальний освітній простір: психологічні проблеми: тези VIII Міжнародної науково-практичної Інтернет-конференції, 15 травня–15 червня, 2020 року. Київ, 2020. Цюман Т.П., Бойчук Н.І. Кодекс безпечного освітнього середовища: метод. посіб. за заг. ред. Цюман Т. П. Київ : 2018.
53. Ясвин В.А. Образовательная среда: от моделирования к проектированию В.А. Ясвин. Москва: Смысл, 2001. 365 с.

54. Чепелева Н. В., Рудницька С. Ю. Дискурсивные технологии самопроектирующейся личности / Чепелева Н.В., Рудницька С.Ю. *Psycholinguistics*. 2019. № 25(1). С. 363–383.

55. Чепелева Н.В. Дискурсивное конструирование опыта в кризисных ситуациях. Віртуальний освітній простір: психологічні проблеми: тези VIII Міжнародної науково-практичної Інтернет-конференції, 15 травня – 15 червня, 2020 року. Київ, 2020.

56. Франкл В. Парадоксальная интенция. Страдания от бессмысленности жизни: Актуальная психотерапия. Новосибирск: Сиб. унив. изд-во, 2011. С. 49-57.

57. *Asmolov A.G.* Race for the Future “... Now Here Comes What Is Next?”. *Russian Education and Society*. Vol. 60, №. 5. 2018. Pp. 381-391.

58. Handbook of environmental psychology ed. by Robert B. Bechtel, Arza Churchman. New-York : Wiley, 2002. 736 p.

59. *Brooks, S.* The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence / Brooks, Sam & Webster, Rebecca & Smith, Louise & Woodland, Lisa & Wessely, Simon & Greenberg, Neil & Rubin, Gideon // *The Lancet*, 2020. 395 с.

60. Little R. Brian Personality and the environment. R. Little. Handbook of environmental psychology ed. By D. Stokols, I. Altman. New-York : Wiley, 1987. P. 205–244.

61. Lushyn, P. The paradoxical nature of ecofacilitation in the community of inquiry. *Thinking*. 2002. No 16 (1). Pp. 8–17.

62. Skenazy, L. Helicopter parenting has created young people who are neurotic about failure and struggle to deal with it. *Daily Telegraph*. August 12, 2019.

63. Townsend E. Key ethical questions for research during the COVID-19 pandemic / E. Townsend, E. Nielsen, R. Allister, S. A Cassidy. *The Lancet. Psychiatry*. Vol 7, May 2020. Електронне джерело.–Режимдоступу: [www.thelancet.com/psychiatry](http://www.thelancet.com/psychiatry)

64. Thomson, F. Protection or Over-protection? Nottingham Newsletter. March, 2011.

65. The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. Електронний ресурс / К. В. Samantha, К. W. Rebecca, Е. S. Louise та ін. // The Lancet. 2020. Електронне джерело. Режим доступу: [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(20\)30460-8/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(20)30460-8/fulltext) .

66. Yoga Effects on Brain Health: A Systematic Review of the Current Literature. Електронний ресурс. / [P. G. Neha, I. Khan, H. Jessica та ін.] // Brain Plast. 2019. Електронне джерело.— Режим доступу: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6971819/> .

67. *Mescheryakov, D.S.* Development of the adults' subjectness activity in Facebook/Mescheryakov, D.S.//Інформаційні технології і засоби навчання (2019). Т.71, № 3.Рр. 282-294. Retrieved from <https://journal.iitta.gov.ua/index.php/itlt/article/view/2847>

**Результати дослідження за методикою «Діагностика «емоційного інтелекту» (Н. Холл)**

№	Емоційна обізнаність	Управління своїми емоціями	Самомотивація	Емпатія	Розпізнавання емоцій інших людей	Загальне	Найбільше
1	9	7	9	8	14	<b>47</b>	
2	11	8	8	11	8	<b>46</b>	
3	8	6	5	10	6	<b>35</b>	
4	14	10	3	9	12	<b>48</b>	
5	16	9	8	8	16	<b>57</b>	
6	10	5	10	7	5	<b>37</b>	
7	13	8	6	12	8	<b>47</b>	
8	15	12	9	13	10	<b>59</b>	<b>59</b>
9	11	14	11	9	14	<b>60</b>	<b>60</b>
10	9	9	8	10	15	<b>51</b>	<b>51</b>
11	15	10	7	10	7	<b>49</b>	
12	16	7	4	10	8	<b>45</b>	
13	12	16	8	11	11	<b>58</b>	<b>58</b>

14	8	8	9	9	13	<b>47</b>	
15	10	8	6	7	9	<b>40</b>	
16	11	9	5	6	16	<b>46</b>	
17	15	10	8	8	11	<b>53</b>	<b>53</b>
18	12	6	8	12	8	<b>46</b>	
19	10	12	10	9	7	<b>48</b>	
20	11	7	10	12	5	<b>45</b>	
се ре дн е	23,6	18,1	17,8	18,0	26,8		



