



[https://doi.org/10.52058/2695-1592-2023-11\(30\)-278-291](https://doi.org/10.52058/2695-1592-2023-11(30)-278-291)

Неля Кравчук

*кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри психології та педагогіки розвитку дитини
Уманського державного педагогічного університету
імені Павла Тичини, Умань, Україна
<https://orcid.org/0000-0002-6328-6304>*

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПРОБЛЕМИ ПОДОЛАННЯ НЕГАТИВНИХ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Анотація. У статті розглядаються сучасні теоретичні підходи дослідження проблеми подолання негативних психічних станів у дітей дошкільного віку. Розглянуто класифікації психічних станів та охарактеризовано їх за домінуючим компонентом психічної сфери (емоційні, вольові, інтелектуальні), за сферою провідної діяльності (ігрові, навчальні, трудові, спортивні, екстремальні), за вираженістю особистісних властивостей, за впливом на особистість (позитивні, негативні, стеничні та астеничні), за ступенем тривалості (короткочасні, довготривалі, затяжні), за ступенем напруження, за ступенем усвідомлення суб'єктом, за ступенем глибини (глибокі, поверхневі) тощо.

З'ясовано, що до позитивних психічних станів відносяться стани, що поліпшують виконання діяльності та зумовлені відповідним відношенням до дійсності, а до негативних – ті, що, навпаки, погіршують діяльність та зумовлені негативним відношенням до дійсності. Позитивними психічними станами, які супроводжують навчальну діяльність дітей є допитливість, подив, ініціативність, цікавість, радість, натхнення, задоволення, захоплення, надія, активність, рішучість, зосередженість, бадьорість, впевненість, а негативними – байдужість, журба, засмучення, втома, тривога, гнів, агресія, пригніченість, незадоволеність, нерішучість, страх, невпевненість, розгубленість, апатія, неухважність, загальмованість, монотонія, фрустрація, стрес, депресія, безнадійність, відчай тощо.

Автор зазначає, що відсутність корекційних заходів у практиці виховання дітей дошкільного віку з різними емоційними розладами може призвести до утворення стійкої негативної позиції щодо взаємин з іншими людьми, а також до деформації розвитку зрілої дорослої особистості.

Ключові слова: негативні психічні стани, діти дошкільного віку, емоційні порушення, психічний стан, емоції.

Nelya Kravchuk

*Candidate of Pedagogical Sciences,
Associate Professor of the Department of
Psychology and Pedagogy of Child Development,
Uman State Pedagogical University named after Pavel Tychnya,
Uman, Ukraine,
<https://orcid.org/0000-0002-6328-6304>*

THEORETICAL ASPECTS OF THE PROBLEM OF OVERCOMING NEGATIVE MENTAL STATES IN PRESCHOOL CHILDREN

Abstract. The article examines modern theoretical approaches to the problem of overcoming negative mental states in preschool children. Classifications of mental states were considered and characterized according to the dominant component of the mental sphere (emotional, volitional, intellectual), according to the field of leading activity (gaming, educational, labor, sports, extreme), according to the expression of personal properties, according to the influence on the individual (positive, negative, sthenic and asthenic), according to the degree of duration (short-term, long-term, prolonged), according to the degree of tension, according to the degree of awareness by the subject, according to the degree of depth (deep, superficial), etc. It was found that positive mental states include states that improve the performance of activities and are caused by a corresponding attitude to reality, and negative states include those that, on the contrary, worsen activities and are caused by a negative attitude to reality. Positive mental states that accompany children's educational activities are curiosity, wonder, initiative, curiosity, joy, inspiration, satisfaction, delight, hope, activity, determination, concentration, cheerfulness, confidence, and negative ones are indifference, grief, sadness, fatigue, anxiety, anger, aggression, depression, dissatisfaction, indecision, fear, insecurity, confusion, apathy, inattention, inhibition, monotony, frustration, stress, depression, hopelessness, despair, etc. The author notes that the lack of corrective measures in the practice of raising preschool children with various emotional disorders can lead to the formation of a persistent negative attitude towards relationships with other people, as well as to the deformation of the development of a mature adult personality.

Keywords: negative mental states, children of preschool age, emotional disorders, mental state, emotions.

Постановка проблеми. Реформування системи освіти в Україні спричинене зміною нового підходу до здійснення освітнього процесу, основним акцентом якого є зосередження уваги на особистості дитини, її



психологічного благополуччя.

Відтак, набуває актуальності дослідження особливостей психокорекції негативних психічних станів, особливо у дошкільний період, оскільки у цей період відбувається інтенсивний розвиток особистості, формування її інтелектуальної, емоційно-вольової, мотиваційної сфер та системи ціннісних орієнтацій. Домінування негативних станів деструктивно позначається на життєдіяльності дітей, перебігу процесів їх особистісного розвитку.

Емоційні порушення, які викликають негативні психічні стани у дітей проявляються у тих сферах життя дитини, де, насамперед, знаходить вияв емоційне неблагополуччя. З одного боку, воно може виявлятися у взаєминах з іншими людьми; з іншого – в особливостях внутрішнього світу дитини, складності її переживань.

У нормі емоційна сфера дитини відзначається життєрадісністю, бадьорістю, оптимізмом. Саме такі емоційні стани забезпечують умови для формування особистості: її самоповаги, впевненості, віри у свої сили, ініціативності. Якщо дитина більшість часу перебуває у пригніченому й роздратованому стані, швидко втомлюється або – навпаки – не може заспокоїтись, виявляє гіперактивність, поводить ся несміливо, плаксива, вередлива, то всі ці стани свідчать про негаразди в емоційній сфері, які негативно позначаються на формуванні особистості. Тривалі негативні переживання дезорганізують психічну діяльність дітей та їх спілкування з ровесниками. Ці емоції не тільки накладають відбиток на досвід дитини, але й впливають на хід подальшого розвитку [4, С. 255].

З огляду на це, слід зазначити, що відсутність корекційних заходів у практиці виховання дітей дошкільного віку з наведеними емоційними розладами може призвести до утворення стійкої негативної позиції щодо взаємин з іншими людьми, а також до деформації розвитку зрілої дорослої особистості. Психологічна корекція є тактовним втручанням у процеси психічного і особистісного розвитку людини з метою виправлення відхилень у цих процесах і часто справляє вплив не лише на особистість, а й на її оточення, організацію її життєдіяльності [7].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Фундаментальними засадами вивчення проблем психічних станів особистості є праці Г. Костюка, С. Максименка, О. Тімченка та ін. Зокрема, дослідженню особливостей взаємозв'язків психічних станів із властивостями особистості присвячено наукові праці І. Аршави, О. Запужляка, І. Мазохи, О. Саннікової та ін.; особливості перебігу окремих негативних психічних станів особистості розглядалися В. Гузенком, Є. Калюжною, К. Максименко, В. Москальцем та іншими; методи оптимізації психічних станів представлено у роботах Т. Гречко, О. Квашук, В. Павелківа, С. Шебанової, Т. Яценко та ін. Проте, різноплановість та фрагментарність наукових досліджень зумовлюють наявні

прогалини у розумінні розвитку негативних психічних станів як системного феномену, динаміки їх розвитку, взаємозв'язків, чинників та пошуку засобів психокорекції. Зокрема, дослідження психокорекції негативних психічних станів дітей, як окремих дослідницький предмет, залишається досі не розкритим належною мірою.

Мета статті - розглянути основні теоретичні положення психокорекції негативних психічних станів у дітей дошкільного віку.

Виклад основного матеріалу. Дошкільний вік – сензитивний період становлення та структурування інтелекту, стабілізації рис характеру, перетворення мотивації, системи ціннісних орієнтацій, інтенсивного формування спеціальних здібностей та соціальних цінностей (М. Боришевський, Є. Головаха, Г. Костюк, С. Максименко; Н. Пов'якель, Л. Подоляк, В. Роменець, М. Савчин, Т. Титаренко та ін.).

Варто зауважити, що негативні емоційні прояви можуть існувати у двох типах поведінки дітей. Першу групу за типом поведінки складають діти з переважанням станів збудження. Ці діти характеризуються нестриманістю, дратівливістю, що нерідко призводить до виникнення конфліктів, дезорганізації діяльності. Такі діти схильні до захоплення різними видами діяльності, проте продуктивність її швидко знижується. Негативні емоції (спалахи гніву, образи) можуть виникати як і через вагомні причини, так і через незначні приводи. Але швидко виникаючи, вони так само швидко згасають. Афективні прояви нерідко спричиняють негативне ставлення дитини до думок і вимог інших людей [1]. Друга група за типом поведінки – це діти, у яких переважає пригнічений стан із депресивними проявами. Діти, про яких ідеться, не можуть легко й вільно, як їх однолітки, висловити свої переживання й почуття, забути образу і не згадувати про неї, бути послідовними в діях та вчинках, впевнено поводитися за будь-яких обставин, захистити себе, оперативно почати й закінчити справу, переключитися з одного на інше.

Розвиток самосвідомості в цьому віці виявляється в усвідомленні своїх якостей, можливостей, особливостей, потреб, бажань, почуттів, вчинків, що забезпечує становлення Я-концепції, самооцінки, узгодження між Я–реальним та Я-ідеальним, можливостями власної реалізації. Дані процеси супроводжуються бурхливими емоційними переживаннями та зміною ціннісно-мотиваційної системи, сенсу життя [2; 6].

Психічний стан є одним з ключових понять в психології, яке визначає наше емоційне та психологічне самопочуття в певний момент часу.

Психічні стани – психологічна характеристика особистості, що відбиває її порівняно тривалі душевні переживання [3; 6].

До найбільшої групи негативних психічних станів відносять емоційні, оскільки в переважній їх більшості емоційний компонент як елемент структури є домінуючим [6, С. 268].



Різноманітність психічних станів потребує їх групування. Коротко зупинимось на основних підходах щодо класифікації психічних станів. Психічні стани можуть бути розподілені за домінуючим компонентом психічної сфери (емоційні, вольові, інтелектуальні й т.п.), за сферою провідної діяльності (ігрові, навчальні, трудові, спортивні, екстремальні й т.п.), за вираженістю особистісних властивостей, за впливом на особистість (позитивні, негативні, стеничні та астенічні), за ступенем тривалості (короткочасні, довготривалі, затяжні і т.п.), за ступенем напруження, за ступенем усвідомлення суб'єктом, за ступенем глибини (глибокі, поверхневі) тощо.

Так, наприклад, В. Вундт запропонував дихотомічний принцип розподілу психічних станів. Він виділив стани напруження-розслаблення і збудження-заспокоєння. О. Ковальов за впливом сигнальної системи на виникнення психічних станів виділяв активний та пасивний, парціальний та загальний, творчий та репродуктивний стани, а також стани, які характеризуються вибіркоким збудженням чи гальмуванням у корі й на підкірковому рівнях [4].

Усі психічні стани класифікують на позитивні та негативні. В кожній групі стани розташовані за ступенем зменшення свого позитивного впливу. До активаційних відносяться азарт, натхнення, діяльний стан, млявість, апатія. Тонічні стани представлені бадьорістю, втомою, сном. До тензійних станів належать споглядання, монотонія, стрес, фрустрація, передстартова лихоманка. Емоційні стани представляють ейфорія, задоволення, синтонія, тривога, страх, паніка тощо.

У класифікаціях характерним є достатньо умовне виокремлення певного виду психічного стану та співвіднесення його з певною групою, що перетинаються одна з одною. Надзвичайна різноманітність та складність психічних станів створюють наявність чи не безлічі підстав для їх класифікації. Тому єдиної, універсальної системи такої класифікації не існує, а поділ їх за певним критерієм є достатньо умовним завдяки труднощам віднесення складних станів у певну групу [5].

До позитивних психічних станів відносяться стани, що поліпшують виконання діяльності та зумовлені відповідним відношенням до дійсності, а до негативних – ті, що, навпаки, погіршують діяльність та зумовлені негативним відношенням до дійсності. Позитивними психічними станами дітей є допитливість, подив, ініціативність, цікавість, радість, натхнення, задоволення, захоплення, надія, активність, рішучість, зосередженість, бадьорість, впевненість, а негативними – байдужість, журба, засмучення, втома, тривога, гнів, агресія, пригніченість, незадоволеність, нерішучість, страх, невпевненість, розгубленість, апатія, неухажність, загальмованість, монотонія, фрустрація, стрес, депресія, безнадійність, відчай тощо.

Особливості дошкільного віку та насиченість різноманітними ситуаціями часто супроводжується переживанням дітьми станів стресу, депресивних станів, як захисної реакції на дію емоціогенних факторів; психічної напруженості; апатії; страху, як наслідок нервово-психічної напруженості; тривоги; агресії; фрустрації тощо. Негативні психічні стани у дітей дошкільного віку виявляються у заниженій самоповазі та самооцінці, тривожності, невпевненості у собі, сором'язливості, очікуванні осуду з боку оточуючих, виявленні недовіри до інших, виникненні труднощів у виборі друзів, пасивності, невизначеності тощо [2; 7; 9].

Вплив негативних психічних станів позначається на різних сферах особистості. На психофізіологічному рівні погіршується самопочуття, стан здоров'я, можливе виникнення психосоматичних та психоневрологічних захворювань. У когнітивній сфері зменшується включеність пізнавальних процесів у відповідну діяльність. Психічний стан у відповідності зі своїм знаком викликає одну із схем перцепції, спрямовуючи тим самим сприйняття та інші когнітивні процеси особистості. На особистісному рівні – формуються неадекватна самооцінка, емоційна вразливість, невпевненість у собі, дезадаптованість, захисні форми поведінки (агресивної, конфліктної, маніпулятивної, девіантної тощо), знижується мотивація, порушується перебіг процесів саморозвитку та самопізнання тощо [6].

Поряд із цим, негативні психічні стани до певного рівня розвитку можуть і позитивно впливати на людину, сприяти мобілізації її організму, руйнуванню динамічного стереотипу, розвитку пошукової активності, змінам у психологічній структурі особистості, утворенню нових смислів, знань, умінь та навичок.

Стисло охарактеризуємо найбільш характерні для дошкільного віку негативні психічні стани та наведемо загальноприйняті уявлення про них.

Тривога науковцями трактується як неприємний для особистості стан емоційного напруження, зростаючої небезпеки, гострої внутрішньої беззмістовної схвильованості, занепокоєння, очікування несприятливого розвитку подій, небезпеки або чогось важливого, значущого для людини в умовах невизначеності та часто супроводжується страхом або іншими станами (наприклад, гнівом, соромом, виною, інтересом тощо). Підвищена тривожність виникає і реалізується в результаті складної взаємодії когнітивних, афективних і поведінкових реакцій [6]. Стан тривоги супроводжується психомоторними порушеннями, фізіологічними змінами у дихальній, серцево-судинній, нервовій системах, змінами у перебігу психічних процесів та виявляється у міміці, рухах, відтінках інтонації тощо. Формами прояву тривожності у дітей дошкільного віку можуть бути невпевненість у собі, недовірливість, занепокоєння щодо можливих неприємностей, ускладненість у прийнятті остаточного рішення, схильність



до межових станів та ін. [1; 2; 6].

Ми погоджуємось із дослідженням Н. Славіни, що найбільш інтенсивний стан тривоги обумовлений труднощами адаптаційного періоду дітей до умов закладу освіти [9, С. 618]. Тривога може супроводжуватись напругою, занепокоєнням, заклопотаністю, нервозністю, побоюваннями, активацією вегетативної нервової системи, порушеннями уваги. Певний рівень тривожності – природна й обов'язкова особливість активної діяльності особистості. У кожній людини існує свій оптимальний, бажаний її рівень – «корисна тривожність», яка є необхідною умовою існування особистості. Адже виникнення стану тривоги, насамперед, виконує сигнальну функцію, попереджаючи про той чи інший вид небезпеки або загрози для індивіда. Діти, які переживають стан тривоги гостро реагують на невдачі, намагаються уникати незнайомих ситуацій, нових завдань, невпевнені у вірності своїх рішень, поведінки, виявляють ознаки заниженої самооцінки, гірше працюють у стресових умовах, проявляють підвищення психомоторної активності, сприймають навіть безпечні ситуації як загрозові для себе.

Фрустрація – негативний психічний стан дезорганізації свідомості й поведінки людини, що виникає в ситуаціях, які перешкоджають досягненню мети чи задоволенню потреб, загрожують гідності, престижу або життю [3, С. 282]. Стан фрустрації спричиняє типові стенічні або астеничні реакції: агресію, спрямовану на подолання реальної причини перешкоди; агресію, спрямовану на себе, на уявного «винуватця»; переоцінку бажань, цілей; депресивні переживання; загальний регрес поведінки тощо [3, С. 282].

Фрустраційна поведінка у дітей дошкільного віку може проявлятися як: рухове збудження (безпредметні та неупорядковані реакції), агресивна поведінка, деструкція та асоціальна поведінка, уникання фрустраційної ситуації, апатія, депресія, байдужість до зовнішніх подразників, ригідність (як повторення фіксованої поведінки та дій, стереотипія у сприйнятті та мисленні), регресія, раціоналізація, захисні механізми психіки, зміна діяльності, зменшення значущості мети [5]. Поведінкова фрустрація може виявлятися у станах фрустраційної агресії, тривожності, напрузі, почутті безвиході, провини, байдужості, самозвинувачення, сорому, депресії, образі, розчаруванні, гніві, печалі, смутку, тузі, горі, фантазуванні тощо [4;8].

Агресія. У широкому сенсі її розуміють як навмисні дії, що спрямовані на заподіяння шкоди іншій людині, групі людей або тваринам; як деструктивну поведінку, що суперечить нормам і правилам взаємодії людей у суспільстві, метою якої є знищення, нанесення шкоди, втрати, пошкодження або завдання образи об'єктам нападу. До агресивних дій дітей дошкільного віку відносяться не тільки прямий напад, а й погроза, ворожість, образа, гнів, злість, дратівливість, озлобленість, прагнення заподіяти іншому фізичну або моральну травму [8]. Агресія може бути пряма і непряма, фізична та

вербальна, спрямована назовні й на себе, захисна та провокуюча, здорова і деструктивна. Відповідний стан вимагає значних енергетичних, емоційних, мотиваційних витрат і призводить до порушення самоконтролю, дезадаптаційних проявів, конфліктів у дитячому середовищі, ускладнює міжособистісну взаємодію у навчальній групі та виражається в ірраціональній поведінці, порушеннях критичності мислення тощо. Агресія у дітей дошкільного віку може бути проявом агресивності як властивості особистості, що виражається у готовності до агресивних дій по відношенню до іншого. Часто стан агресії є реакцією на ситуацію, соціальне оточення, інтерпретацією намірів та поведінки оточуючих та, отже, не завжди свідчить про наявність зазначеної особистісної властивості у дітей дошкільного віку [8]. Тривале перебування дітей дошкільного віку у зазначеному стані сприяє виникненню спектру негативних психічних станів, аутоагресії, формуванню агресивності, закріпленню деструктивних, конфліктних моделей поведінки та спілкування, деформації особистості [8].

Ригідність розуміють як психічний стан, при якому знижені рухливість, переключення та пристосованість психічних процесів, мислення, настановлень до вимог середовища, котрі змінюються. Ригідність у дітей дошкільного віку виявляється психологічним консерватизмом, негнучкістю аж до повної нездатності змінювати намічену програму діяльності та поведінки, страхом перед новим, недостатньою пластичністю у психічній діяльності, поведінці, складністю відволікання, переключення на нові об'єкти, види навчальної діяльності тощо [7]. Когнітивна ригідність характеризується труднощами у перебудові сприйняття та уявлень ситуації, мислення, оцінок; афективна ригідність – в однотипності й неадекватності емоційних реакцій ситуації та обставинам; мотиваційна ригідність – у повільній перебудові системи мотивів, установок, цінностей, ставлень; поведінкова ригідність – у негнучкості стереотипів та моделей поведінки у ситуаціях, що вимагають від студента зміни характеру поведінки. У станах стресу, дистресу, страху, втоми, ригідність сприяє «застряганню» на емоційно значущих переживаннях дітей дошкільного віку і посилює стійке збереження певного психічного стану, свідомого настановлення та фіксованих форм поведінки протягом певного часу, хоча у звичних умовах така поведінка може не виявлятися.

Помірний рівень розвитку ригідності у дітей сприяє стійкості їх інтересів, установок, настановлень, активності позиції при впливі зовнішніх сил та проявляється як практичність, точність, конкретність, педантичність, акуратність, прагнення до лідерства тощо. Проте в основному ригідність є несприятливим фактором, що лежить в основі патогенезу нервово-психічних порушень та ускладнює корекцію, терапію негативних психічних станів [7].

Отже, негативні психічні стани знижують особистісні ресурси дітей, зменшують включеність психічних процесів та властивостей у діяльність,



порушують міжособистісну взаємодію, утруднюють перебіг процесів саморозвитку та самопізнання, формування позитивних особистісних властивостей, сприяють виникненню і закріпленню неефективних схем емоційного реагування та мислення.

Згідно з дослідженнями [4; 5; 8] серед зовнішніх чинників, котрі здебільшого здійснюють негативну пряму чи опосередковану дію на формування психічних станів дітей, можна назвати: *глобальні* – екологічні, соціально-економічні, інформаційні, техногенні негаразди, що заважають забезпеченню вітальних потреб дітей; *негативний вплив соціально-культурних чинників, засобів масової інформації, потреб, настановлень особистості*; впливають на ціннісні орієнтації, духовність, мораль, уявлення про традиції, спосіб життя, форми дозвілля, норми поведінки, бажані взаємовідносини; формують ставлення дітей дошкільного віку до навчання, емоційні реакції; спричинюють виникнення небажаних форм емоційного реагування, внутрішніх конфліктів; *матеріальні труднощі*, зниження матеріальних статків сім'ї, безробіття обох або одного з батьків, відсутність батьків, багатодітність сім'ї тощо; *труднощі у взаєминах у родині*, недоліки сімейного виховання, несприятливий психологічний клімат у сім'ї, сімейні конфлікти, асоціальний спосіб життя батьків, нестача піклування та уваги у сім'ї тощо; *проблеми зі здоров'ям*, інвалідність, потреба у постійному лікуванні, наявність хвороб у членів родини також спонукають до виникнення широкого діапазону негативних психічних станів дітей; *труднощі, зумовлені пристосуванням до нових умов проживання*, погані побутові умови, зміна режиму праці та відпочинку, проблеми самообслуговування, відсутність особистого простору тощо; *труднощі соціально-психологічного характеру* – розлука із сім'єю та друзями, зміна кола спілкування та соціального оточення, входження у новий колектив, необхідність отримання нового статусу у стосунках з одногрупниками, міжособистісні конфлікти тощо.

Особливості психічного стану визначаються внутрішніми, психологічними чинниками. До індивідуально-типологічних властивостей дітей дошкільного віку, що безпосередньо впливають на розвиток негативних психічних станів, відносяться нейротизм та екстраверсія. Нейротизм визначає особливості динаміки психічної діяльності: рухливість, стійкість, емоційність тощо; різноманітність емоційних та поведінкових реакцій дітей дошкільного віку, що виявляються в їх активності, поведінці на заняттях, проявах рис характеру, емоційних реакціях на певну навчальну ситуацію, оцінки та позначаються на всій діяльності.

Високі показники нейротизму у дітей дошкільного віку виявляються в надзвичайній нервовості, нестійкості, поганій адаптації, схильності до швидкої зміни настрою, подразливості, тривозі, почуттях провини, занепокоєнні, ворожості, відчуженості, заклопотаності, депресивних реакціях,

неуважності, нестійкості у стресових ситуаціях. Такі особи характеризуються емоційністю, імпульсивністю, мінливістю інтересів, невпевненістю у собі, вираженою чутливістю, вразливістю, схильністю до дратівливості, неадекватно сильними реакціями по відношенню до зовнішніх стимулів, емоційною нестійкістю, низькою самооцінкою, що за несприятливих умов може спричинити невроз, але водночас вони чуйні, схильні до співчуття. Низький рівень нейротизму може виявлятися у «глухоті» до почуттів інших, попри високу працездатність та збереження організованої поведінки у звичайних і стресових ситуаціях, хорошою адаптацією, відсутністю напруженості та стурбованості, схильності до лідерства й комунікабельності [3].

Екстравертованість у дітей дошкільного віку проявляється як комунікабельність, потреба в нових враженнях, нових контактах, імпульсивність, ініціативність, гнучкість поведінки, підвищена рухова та мовна активність, розкутість, життєрадісність. Даний тип спрямування особистості сприяє виникненню станів агресивності, збудливості, роздратованості, імпульсивності, активності. Інтроверти, навпаки, характеризуються спрямованістю на свій внутрішній світ, замкненістю, сором'язливістю, схильністю до самоаналізу, рефлексії, планування власних дій, аналізу умов та ситуацій, нетовариськістю, контролем над почуттями, високою чутливістю, загальмованістю рухів та мови. Основними рисами таких дітей дошкільного віку є тривожність, дратівливість, песимистичність, пасивність, вдумливість [1].

Одну з головних ролей у процесі становлення особистості дітей дошкільного віку та їх адаптації до нових умов відіграє мотиваційна сфера, що є провідним фактором регуляції активності індивіда. Особливості мотивації пов'язані з емоційно-сисловою сферою особистості та впливають на характер виникнення психічних станів, що спонукають дітей дошкільного віку до діяльності [4]. При цьому спонукати до діяльності може як позитивна мотивація – мотивація досягнення успіху, так і негативна – мотивація до уникнення невдач. Така мотивація підвищує рівень емоційної нестабільності дітей дошкільного віку та зумовлює виникнення негативних психічних станів.

Цікаво, що екстернальність-інтернальність визначає тип і характер розвитку негативних психічних станів дітей дошкільного віку, їх стійкість до зовнішніх впливів: зокрема, екстернальність може виступати захисним механізмом для подолання зазначених станів, що дозволяє знижувати рівень їх розвитку та кількість негативних психічних станів високого рівня; інтернальність з атрибутивним компонентом у сфері причин невдач сприяє внутрішньому напруженню, дезадаптації та виникненню комплексів негативних психічних станів дітей дошкільного віку. Інтенсивний розвиток емоційної та когнітивної сфер у дошкільному віці зумовлює активне становлення та формування емоційного інтелекту.



Інтелектуальна оцінка стресових факторів та ситуацій відіграє вирішальне значення у розвитку психологічного стресу, негативних емоцій та станів [6]. Емоційний інтелект являє собою деяку модель здібностей, що передбачає перетин емоційної та інтелектуальної сфер і забезпечує ефективну взаємодію у міжособистісних стосунках, успішність у різних видах соціальної активності особистості [9]. Діти з високим рівнем розвитку зазначеної якості виявляють широкий набір соціальних здатностей: розуміти, управляти та опрацьовувати інформацію емоційної сфери, використовувати її для спрямування мислення, мотивації та прийняття рішень, пояснювати власні емоції та емоції інших, регулювати свою поведінку, мотивувати себе та інших до діяльності, підтримувати необхідні стосунки з оточуючими та ефективно справлятися з вимогами середовища для досягнення поставленої мети. Кінцевий продукт емоційного інтелекту – прийняття рішень на основі відображення та осмислення емоцій [6]. До основних структурних компонентів емоційного інтелекту відносяться: ідентифікація емоцій; використання емоцій для підвищення ефективності діяльності; розуміння та управління емоціями.

Важливим новоутворенням дошкільного віку є становлення самооцінки дошкільника. Адекватність та стійкість самооцінки забезпечує узгодженість між можливостями й досягненнями особистості, відповідність реальним умовам діяльності, зв'язок між запланованими та реальними результатами, критичне ставлення до себе, зумовлює високу саморегуляцію, успішність адаптації та виступає механізмом активації. Так, неадекватна самооцінка дезорганізує діяльність, дезадаптує особистість та породжує незадоволеність, тривожність, внутрішній дискомфорт [5]. Неадекватно завищена самооцінка дітей дошкільного віку виявляється у зневажливому, агресивному, нетерпимому ставленні до інших, високій конфліктності. Тоді як неадекватно занижена самооцінка виявляється у внутрішній невпевненості, «комплексі меншовартості», бажанні приховати себе справжнього, сприяє ізоляції, виникненню страху, тривожності, агресії, негативних психічних станів, надто болісному реагуванню на критику, осудження, зневагу, зниженні мотивації. Натомість адекватна висока самооцінка забезпечує адекватне сприйняття дітьми подій, позитивне відношення до себе та оточуючих, сприяє розвитку особистості, впевненості у власних силах [8].

Саморегуляція, самоконтроль, самооцінка розглядаються науковцями як характеристики самосвідомості, що визначають рівень встановлення рівноваги між зовнішніми впливами, внутрішніми станами та формами поведінки людини [6]. Саморегуляція – це особистісне утворення, що представляє собою систему індивідуальних засобів узгодження власної діяльності з реальними умовами та вимогами; інтегративні психічні явища, процеси та стани, що забезпечують самоорганізацію різних видів психічної

активності особистості, цілісність індивідуальності та становлення буття людини [2]. Під самоконтролем розуміють «усвідомлену людиною регуляцію своєї поведінки та діяльності для забезпечення відповідності їхніх результатів поставленим цілям, вимогам, нормам, правилам тощо. Мета самоконтролю – запобігти помилковим вчинкам та діям. Важливу роль у процесах самоконтролю особистості відіграє її самооцінка, яка є важливим засобом розумового та морального самовдосконалення особистості. Навички самооцінки формуються у процесі ігрової, навчальної, трудової діяльності під впливом дорослих та колективу. Виховувати навички самооцінки необхідно вже з дошкільного віку, поступово вдосконалюючи та ускладнюючи їх у процесі зростання та розвитку. Потрібно наполегливо вчити дітей планувати й контролювати свої дії, стежити за собою, передбачати наслідки своїх дій та співвідносити з тими, що вимагаються» [3, С. 232]. Завдяки розвитку процесів усвідомленої саморегуляції формується така властивість як суб'єктність, що забезпечує активну свідому та цілеспрямовану реалізацію досвіду при вирішенні завдань навчальної діяльності та знижує прояв негативних психічних станів дітей дошкільного віку [3].

Особливості перебігу, тривалість, інтенсивність та актуалізація негативних психічних станів – своєрідна розгорнута картина індивідуально-психологічних властивостей особистості.

Наслідки впливу негативних психічних станів на внутрішній світ дітей можуть бути деструктивними та конструктивними. У першому випадку наявний яскраво виражений негативізм при низькому рівні розвитку механізмів саморегуляції, що виявляється в дезорганізації як психічної, так і навчальної діяльності, порушенні міжособистісних стосунків, зниженні адаптивних можливостей, невротизації, виникненні психосоматичних захворювань. Натомість, конструктивні наслідки негативних психічних станів полягають в активізації внутрішніх ресурсів дітей, спрямованих на подолання труднощів, усунення чи зміну зовнішніх і внутрішніх умов виникнення емоціогенної ситуації, утворення нових динамічних стереотипів під час виходу зі складної ситуації.

Загальновідомо, що використання арт-терапії позитивно впливає на подолання негативних психічних станів у дошкільників. Так, наприклад, музична терапія дає змогу змінювати тривогу на глибинному, підсвідомому рівні й уникнути того, з чим дитині не так легко справитися. Окрім того існує велика кількість методів арт-терапії: ізотерапія, пісочна терапія, ігрова терапія, казкотерапія, кольоро-терапія, танцювальна терапія та багато інших, які успішно використовуються у роботі з дітьми дошкільного віку.

Висновки. Здійснене теоретичне дослідження проблеми психокорекції негативних психічних станів дошкільників показало, що психічні стани є проявом психічної активності за певний проміжок часу й характеризуються



складністю, інтегративністю та цілісністю. Виникнення негативних психічних станів спричинене особливостями суб'єкт-ситуаційної взаємодії особистості, що зумовлена її смисловою системою та конкретною психологічною ситуацією. Відтак, вивчення негативних психічних станів дітей дошкільного віку у ЗДО потребує застосування системного підходу при дослідженні особливостей розвитку зазначених станів з урахуванням їх різноманітних взаємозв'язків у комплексах. Усе це сприяє переосмисленню, перебудові значущих смислів, виникненню нових знань, умінь, норм, цінностей, поведінкових моделей, що зумовлює активізацію механізмів саморозвитку, саморегуляції та особистісного зростання дошкільників.

Література:

1. Аршава І. Ф. Суб'єктивне благополуччя і його індивідуально-психологічні та особистісні кореляти / І. Ф. Аршава, Д. В. Носенко. *Вісник Дніпропетровського університету. Сер. : Педагогіка і психологія*. 2012. Т. 20, вип. 18. С. 3-9.
2. Бех І. Д. Емоційні порушення як предмет спеціального психологічного дослідження. Інтеграція аномальної дитини в сучасній системі соціальних відносин: матеріали Всеукр. наук.-практ. конф., 2–3 листоп. 1994 р. Київ, 1994. С. 19–22.
3. Дошкільна освіта: словник-довідник: понад 1000 термінів, понять та назв / упор. К. Л. Крутій, О. О. Фунтікова. Запоріжжя: ТОВ «ЛІПС» ЛТД, 2010. 324 с.
4. Дуткевич Т. В. Дитяча психологія. Навч. Посіб. К.: Центр учбової літератури, 2012. 424 с.
5. Емоційні порушення в дитячому віці та їх корекція <https://www.bsnu.edu.ua/blog/4827-emotsiyni-porushennya-v-dityachomu-vitsi-ta-ih-korektsiya/> (дата звернення 31.10.2023)
6. Корміло О. Психічні стани та їх взаємозв'язок зі страхом у дитячому віці. *Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інститут психології ім. Г.С. Костюка НАПН України. Проблеми сучасної психології*. Випуск 23, 2014. С. 286-297.
7. Мельничук І.В., Асєєва Ю.О., Степанова А.С. Арт-терапія як засіб корекції негативного психоемоційного стану у дітей дошкільного віку. *Вікова та педагогічна психологія*. Випуск 35, 2022. С. 67-71.
8. Москалець В. П. Загальна психологія : підручник. К. : Ліра, 2020. 564 с.
9. Славіна Н.С. Психопрофілактика негативних емоційних станів у дітей молодшого шкільного віку. *Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інститут психології ім. Г.С. Костюка НАПН України. Проблеми сучасної психології*. Випуск 15, 2012. С. 618-625.

References:

1. Arshava I. F. (2012) Subiektyvne blahopoluchchia i yoho indyvidualno-psykholohichni ta osobystisni koreliaty [Subjective well-being and its individual psychological and personal correlates]. *Visnyk Dnipropetrovskoho universytetu. Ser. : Pedagogika i psykholohiia -Bulletin of Dnipropetrovsk University. Ser. : Pedagogy and psychology*. 20, 18, 3-9 [in Ukrainian].
2. Bekh I. D. (1994) Emotsiini porushennia yak predmet spetsialnoho psykholohichnoho doslidzhennia. Intehratsiia anomalnoi dytyny v suchasni systemi sotsialnykh vidnosyn: materialy Vseukr. nauk.-prakt. konf., 2–3 lystop. Kyiv, 19-22. [in Ukrainian].
3. K. L. Krutii, O. O. Funtikova (2010) Doshkilna osvita: slovnyk-dovidnyk: ponad 1000 terminiv, poniat ta nazv [Preschool education: reference dictionary: more than 1000 terms, concepts and names]. Zaporizhzhia: TOV «LIPS» LTD, 324 [in Ukrainian].

4. Dutkevych T. V. (2012) Dytiacha psykholohiia [Child psychology]. Navch. Posib. K.: Tsentr uchbovoi literatury, 424 [in Ukrainian].
5. Emotsiini porushennia v dytyachomu vitsi ta yikh korektsiia [Emotional disorders in childhood and their correction]. bsmu.edu.ua Retrieved from: <https://www.bsmu.edu.ua/blog/4827-emotsiyni-porushennya-v-dityachomu-vitsi-ta-ih-korektsiya/> [in Ukrainian].
6. Kormylo O. (2014) Psykhichni stany ta yikh vzaiemozviazok zi strakhom u dytyachomu vitsi [Mental states and their relationship with fear in childhood]. *Zbirnyk naukovykh prats K-PNU imeni Ivana Ohienka, Instytut psykholohii im. H.S. Kostiuka NAPN Ukrainy. Problemy suchasnoi psykholohii - Collection of scientific works of K-PNU named after Ivan Ohienko, Institute of Psychology named after H.S. Kostyuk of the National Academy of Sciences of Ukraine. Problems of modern psychology. 23, 286-297* [in Ukrainian].
7. Melnychuk I.V, Asieieva Yu.O., Stepanova A.S. (2022) Art-terapiia yak zasib korektsii nehatyvnoho psykhoemotsiinoho stanu u ditei doshkilnoho viku. [Art therapy as a means of correcting a negative psychoemotional state in preschool children.] *Vikova ta pedahohichna psykholohiia - Age and pedagogical psychology. 35, 67-71* [in Ukrainian].
8. Moskalets V. P. (2020) Zahalna psykholohiia : pidruchnyk.[General psychology: a textbook]. K. : Lira,. 564 [in Ukrainian].
9. Slavina N.S. (2012) Psykhoprofilaktyka nehatyvnykh emotsiinykh staniv u ditei molodshoho shkilnoho viku. [Psychoprophylaxis of negative emotional states in children of primary school age]. *Zbirnyk naukovykh prats K-PNU imeni Ivana Ohienka, Instytut psykholohii im. H.S. Kostiuka NAPN Ukrainy. Problemy suchasnoi psykholohii - Collection of scientific works of K-PNU named after Ivan Ohienko, Institute of Psychology named after H.S. Kostyuk of the National Academy of Sciences of Ukraine. Problems of modern psychology, 15, 618-625* [in Ukrainian].