

Міністерство освіти і науки України
Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка
Кафедра психології

«До захисту допускаю»
Завідувач кафедри психології
доктор психологічних наук, професор

_____ М.В. Савчин « » _____ 2026 р.

**РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО
ШКІЛЬНОГО ВІКУ**

Спеціальність 053 Психологія

Освітня програма Практична психологія

Бакалаврська робота

на здобуття кваліфікації - бакалавр психології за спеціалізацією
«Практична психологія»

Автор роботи: **МАРІЯ КИБАЛЮК** _____

Науковий керівник:
кандидат психологічних наук, доцент
ЛЕСЯ ВАСИЛЕНКО _____

Дрогобич, 2026

Захист магістерської роботи

Розвиток емоційної саморегуляції у дітей молодшого шкільного віку

Оцінка за стобальною шкалою:

Оцінка за національною чотирибальною шкалою:

Коротка мотивація захисту:

Дата

Голова ЕК _____
підпис

прізвище, ім'я

Секретар ЕК _____
підпис

прізвище, ім'я

АНОТАЦІЯ

У роботі досліджено проблему розвитку емоційної саморегуляції у дітей молодшого шкільного віку. Проаналізовано наукові підходи до визначення поняття емоційної саморегуляції та особливості її формування у молодших школярів. Визначено основні чинники, що впливають на розвиток емоційної сфери дитини, зокрема сімейне виховання, освітнє середовище та індивідуально-психологічні особливості. Розкрито значення арттерапевтичних засобів у розвитку емоційної саморегуляції дітей молодшого шкільного віку. Проведено емпіричне дослідження рівня сформованості емоційної саморегуляції молодших школярів та проаналізовано отримані результати. Виявлено, що частина дітей має труднощі у контролі емоційних реакцій, прояви тривожності та емоційної напруги. Обґрунтовано психолого-педагогічні умови ефективного розвитку емоційної саморегуляції молодших школярів. Розроблено програму корекційно-розвивальної роботи із застосуванням арттерапевтичних методів і вправ. Доведено, що використання артзасобів сприяє емоційному благополуччю дітей, розвитку самоконтролю та гармонійному розвитку особистості.

Ключові слова: емоційна саморегуляція, молодший шкільний вік, емоційний розвиток, арттерапія, емоційний стан, психолого-педагогічна підтримка, самоконтроль, емоційна сфера.

ABSTRACT

The paper investigates the problem of the development of emotional self-regulation in primary school children. Scientific approaches to the definition of emotional self-regulation and the peculiarities of its formation in younger schoolchildren are analyzed. The main factors influencing the development of a child's emotional sphere are identified, including family upbringing, educational environment, and individual psychological characteristics. The importance of art therapy tools in the development of emotional self-regulation of primary school children is revealed. An empirical study of the level of emotional self-regulation development in younger schoolchildren was conducted, and the obtained results were analyzed. It was found that some children experience difficulties in controlling emotional reactions, as well as manifestations of anxiety and emotional tension. Psychological and pedagogical conditions for the effective development of emotional self-regulation in younger schoolchildren are substantiated. A correctional and developmental program using art therapy methods and exercises was developed. It has been proven that the use of art-based methods contributes to children's emotional well-being, the development of self-control, and the harmonious development of personality.

Keywords: emotional self-regulation, primary school age, emotional development, art therapy, emotional state, psychological and pedagogical support, self-control, emotional sphere.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	8
1.1. Поняття емоційної саморегуляції у психологічній науці.....	8
1.2. Чинники формування емоційної саморегуляції у молодших школярів.....	19
1.3. Арттерапевтичні засоби у розвитку емоційної саморегуляції молодших школярів.....	29
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ ЕМОЦІЙНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	35
2.1. Організація та методика емпіричного дослідження.....	35
2.2. Аналіз результатів дослідження особливостей розвитку емоційної саморегуляції у молодших школярів.....	37
РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ.....	49
3.1. Організація психолого-педагогічної підтримки розвитку емоційної саморегуляції молодших школярів.....	49
3.2. Програма корекційно-розвивальної роботи психолога з формування навичок емоційної саморегуляції дітей молодшого шкільного віку.....	52
ВИСНОВКИ.....	58
ЛІТЕРАТУРА.....	61

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Проблема розвитку емоційної саморегуляції у дітей молодшого шкільного віку є однією з актуальних у сучасній психологічній та педагогічній науці. Умови сьогодення, пов'язані з високим рівнем інформаційного навантаження, змінами у соціальному середовищі значно впливають на психоемоційний стан дітей. Саме тому особливої уваги потребує формування у молодших школярів уміння розуміти власні емоції, керувати ними, контролювати поведінку та адекватно реагувати на різні життєві ситуації.

Молодший шкільний вік є важливим етапом психічного розвитку особистості. Навчальна діяльність стає провідною, а успішність адаптації до шкільного середовища значною мірою залежить від рівня сформованості емоційної сфери. Недостатній розвиток емоційної саморегуляції може спричинити труднощі у спілкуванні, підвищену тривожність, конфліктність, імпульсивність, агресивність або замкненість дитини.

Емоційна саморегуляція є важливою складовою емоційного інтелекту та передбачає здатність людини усвідомлювати власні емоції, контролювати їх прояви, регулювати емоційні стани відповідно до ситуації та соціальних норм. Для дітей молодшого шкільного віку ця здатність лише формується, тому потребує цілеспрямованого психологічного та педагогічного супроводу. Розвинена емоційна саморегуляція сприяє успішній адаптації до навчання, формуванню позитивної самооцінки, розвитку комунікативних умінь та гармонійному особистісному розвитку загалом.

У працях дослідників [2; 5; 6; 13 та ін.] розкрито особливості емоційної сфери особистості, механізми емоційної регуляції, значення емоцій у процесі соціалізації та розвитку дитини. Проте проблема розвитку емоційної саморегуляції саме у молодшому шкільному віці залишається актуальною та

потребує подальшого дослідження, особливо в умовах сучасного освітнього простору.

Особливої уваги потребує питання створення сприятливих умов для розвитку емоційної саморегуляції дітей у закладах освіти. Важливу роль у цьому процесі відіграють учителі, практичні психологи та батьки, які забезпечують емоційно безпечне середовище, підтримують дитину, допомагають їй усвідомлювати власні переживання та конструктивно виражати емоції.

Особливої актуальності дана проблема набуває в умовах сучасного українського суспільства, де діти часто перебувають під впливом стресових факторів, пов'язаних із соціальною нестабільністю та воєнними подіями. Це посилює потребу у формуванні в дітей навичок емоційної стійкості, здатності до самоконтролю та адаптації до складних життєвих обставин.

Таким чином, актуальність дослідження зумовлена необхідністю теоретичного обґрунтування та практичної розробки ефективних шляхів розвитку емоційної саморегуляції у дітей молодшого шкільного віку.

Об'єкт дослідження - емоційна сфера дітей молодшого шкільного віку.

Предмет дослідження - особливості розвитку емоційної саморегуляції у дітей молодшого шкільного віку.

Мета дослідження - теоретично обґрунтувати та дослідити особливості розвитку емоційної саморегуляції у дітей молодшого шкільного віку.

Для досягнення поставленої мети визначено такі **завдання** дослідження:

1. Проаналізувати психолого-педагогічну літературу з проблеми розвитку емоційної саморегуляції.
2. Визначити психологічні особливості дітей молодшого шкільного віку.
3. Дослідити рівень розвитку емоційної саморегуляції у молодших школярів.
4. Обґрунтувати психолого – педагогічні умови та шляхи розвитку емоційної саморегуляції дітей молодшого шкільного віку.

Методи дослідження. Теоретичні методи: аналіз, синтез, порівняння та узагальнення психолого-педагогічної літератури з проблеми розвитку емоційної саморегуляції у дітей молодшого шкільного віку.

Емпіричні методи : спостереження, бесіда, психодіагностичні методики та аналіз результатів діяльності дітей.

Для обробки отриманих результатів використовувалися методи якісного та кількісного аналізу даних.

Теоретичне значення дослідження полягає у поглибленні наукових уявлень про особливості розвитку емоційної саморегуляції у молодших школярів. У роботі уточнено значення арттерапевтичних засобів у розвитку емоційної сфери дітей молодшого шкільного віку.

Практичне значення дослідження полягає у можливості використання розроблених рекомендацій, вправ і корекційно-розвивальної програми в роботі практичних психологів, учителів початкових класів та батьків.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел із 38 найменувань. Загальний обсяг роботи становить 64 сторінки.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

1.1. Поняття емоційної саморегуляції у психологічній науці

Емоційна саморегуляція визначається як здатність особистості усвідомлювати власні емоційні стани, контролювати їх та змінювати відповідно до вимог ситуації і соціальних норм. У психологічній науці це поняття розглядається як важливий механізм, що забезпечує узгодженість внутрішніх переживань із зовнішньою поведінкою людини. Йдеться не лише про стримування емоцій, а й про їх розуміння, прийняття та адекватне вираження у соціально прийнятній формі.

Сучасні підходи розглядають емоційну саморегуляцію як багаторівневий процес. Дослідниця Гриньова М.В. визначає її як здатність впливати на те, які емоції виникають, коли саме вони виникають і як вони проявляються [6]. Нею виділено різні стратегії регуляції, серед яких важливе місце займає когнітивна переоцінка - зміна інтерпретації ситуації з метою зниження емоційного напруження. Інша стратегія - придушення емоцій - пов'язана з обмеженням зовнішніх проявів, проте не завжди є ефективною для психічного здоров'я.

Дослідниця Мельникова О.В. розглядає емоційну саморегуляцію як процеси, що забезпечують моніторинг, оцінку та модифікацію емоційних реакцій відповідно до поставлених цілей [22]. Такий підхід підкреслює активну роль особистості у регуляції власних переживань і наголошує на гнучкості цього процесу залежно від умов ситуації.

Важливим компонентом емоційної саморегуляції є емоційна усвідомленість. Дослідниця Журавльова М. зазначає, що здатність розпізнавати власні емоції та розуміти їх причини є основою емоційного інтелекту [9]. Самосвідомість дозволяє людині обирати адекватні способи реагування, уникати імпульсивних дій та будувати ефективну взаємодію з іншими.

Рівень розвитку емоційної саморегуляції безпосередньо впливає на психічне здоров'я особистості. Недостатня сформованість цієї здатності може проявлятися у підвищеній тривожності, емоційній нестабільності, труднощах у спілкуванні та імпульсивній поведінці. Натомість сформована саморегуляція сприяє стресостійкості, психологічному благополуччю та успішній соціалізації.

У структурі саморегуляції важливу роль відіграють вольові процеси. Саморегуляція включає здатність до цілепокладання, планування, контролю та оцінки результатів діяльності [18]. Емоційна складова в цій системі забезпечує стабільність поведінки та підтримання внутрішньої рівноваги.

Емоційна саморегуляція формується під впливом як внутрішніх, так і зовнішніх чинників. До внутрішніх належать індивідуальні особливості нервової системи, темперамент, рівень розвитку когнітивних процесів. Зовнішні чинники включають сімейне виховання, стиль педагогічної взаємодії та соціальне середовище. Узгоджена дія цих факторів визначає рівень сформованості здатності до регуляції емоційних станів.

У психологічній науці емоційна саморегуляція розглядається як складова загальної саморегуляції поведінки, що охоплює регуляцію інтенсивності, тривалості та способів прояву емоцій. Здатність регулювати емоційні реакції дозволяє людині узгоджувати свої внутрішні переживання з вимогами середовища, підтримувати ефективність діяльності та забезпечувати конструктивну взаємодію з іншими людьми.

У межах загальної теорії саморегуляції поведінки емоції виконують сигнальну та регулятивну функції. Вони інформують особистість про значущість подій і водночас впливають на вибір способів реагування. Саморегуляція передбачає здатність не лише реагувати на емоційні стимули, а й свідомо змінювати характер цих реакцій. Це може проявлятися у стримуванні надмірно інтенсивних емоцій, їх трансформації або перенаправленні в соціально прийнятні форми поведінки.

Дослідники наголошують, що регуляція інтенсивності емоцій є одним із ключових аспектів емоційної саморегуляції [19;21]. Надмірно сильні емоційні реакції можуть ускладнювати прийняття рішень, порушувати комунікацію та знижувати ефективність діяльності. Водночас занадто слабкі емоційні прояви можуть свідчити про емоційну пригніченість або недостатню включеність у ситуацію. Оптимальний рівень емоційної інтенсивності забезпечує адекватне реагування на події та сприяє досягненню поставлених цілей.

Не менш важливим є регулювання тривалості емоційних станів. Уміння своєчасно завершувати негативні переживання сприяє збереженню психологічної рівноваги. Тривале перебування у стані тривоги, роздратування чи смутку може призводити до виснаження психічних ресурсів та негативно впливати на загальний стан особистості. Саморегуляція дозволяє скорочувати тривалість таких станів шляхом переключення уваги, переосмислення ситуації або використання спеціальних психологічних стратегій.

Окремий аспект емоційної саморегуляції пов'язаний зі способами прояву емоцій. Людина здатна контролювати, як саме її емоції будуть виражені назовні: вербально, невербально або через поведінкові реакції. Контроль зовнішніх проявів емоцій не означає їх повного пригнічення, а передбачає вибір таких форм вираження, які відповідають соціальним нормам і не порушують взаємодію з оточенням.

Емоційна саморегуляція також пов'язана з розвитком довільної поведінки. Вона передбачає здатність контролювати імпульсивні реакції, планувати свої дії та оцінювати їх наслідки. Здатність до самоконтролю дозволяє людині діяти не лише під впливом миттєвих переживань, а й відповідно до довгострокових цілей [2].

Важливу роль у формуванні емоційної саморегуляції відіграє соціальне середовище. У процесі взаємодії з іншими людьми дитина засвоює норми емоційної поведінки, вчиться розпізнавати власні та чужі емоції, а також опановує способи їх регуляції [10]. Поступово ці зовнішні форми контролю стають внутрішніми механізмами саморегуляції. У дорослому віці ця здатність

дозволяє ефективно адаптуватися до різних життєвих ситуацій і підтримувати психологічну стійкість.

Емоційна саморегуляція виступає інтегративною характеристикою, що поєднує емоційні, когнітивні та поведінкові аспекти функціонування людини. Вона забезпечує внутрішню узгодженість психічних процесів і сприяє гармонійному розвитку особистості. Формування цієї здатності є тривалим процесом, який потребує цілеспрямованого розвитку та підтримки з боку соціального середовища [17].

Формування саморегуляції відбувається через поступовий перехід від зовнішнього контролю з боку дорослих до внутрішнього самоконтролю молодшого школяра. На ранніх етапах розвитку поведінка молодшого школяра значною мірою регулюється дорослими, які задають правила, контролюють дії та допомагають інтерпретувати емоційні переживання.

У процесі спільної діяльності дорослий виконує роль посередника між дитиною та соціальним середовищем. Він не лише обмежує або коригує поведінку, але й пояснює значення емоційних станів, навчає способам їх вираження та контролю. Саме через таку взаємодію молодший школяр засвоює соціально прийнятні моделі емоційної поведінки [17].

Те, що спочатку здійснюється у взаємодії з іншими людьми, поступово стає внутрішньою функцією самої молодшого школяра. Учні 1-4 класів починають самостійно нагадувати собі про правила поведінки, регулювати свої дії та стримувати імпульсивні реакції.

Формування емоційної саморегуляції також пов'язане з розвитком довільності поведінки. Школяр поступово вчиться діяти не лише під впливом безпосередніх емоційних імпульсів, а й відповідно до певних правил, норм і цілей. Це передбачає здатність стримувати небажані реакції, контролювати вираження емоцій і спрямовувати свою поведінку у відповідності до ситуації.

У молодшому шкільному віці процес переходу від зовнішнього контролю до внутрішнього самоконтролю набуває особливої інтенсивності. Навчальна діяльність висуває нові вимоги до молодшого школяра: необхідність

дотримуватися правил, виконувати завдання, контролювати свою поведінку на уроці та взаємодіяти з однолітками. У цей період значну роль відіграє вчитель, який виступає носієм соціальних норм і сприяє формуванню навичок саморегуляції [26]. Поступово учень починає самостійно оцінювати свої дії, передбачати їх наслідки та коригувати поведінку. Молодший школяр вчиться розпізнавати свої емоції, розуміти причини їх виникнення та обирати адекватні способи реагування. Ефективність цього процесу значною мірою залежить від умов виховання та навчання.

Перехід від зовнішнього контролю до внутрішнього самоконтролю є тривалим і поетапним процесом, який охоплює різні аспекти психічного розвитку молодшого школяра. Він забезпечує становлення здатності до самостійного управління поведінкою та емоціями, що є важливою умовою адаптації до соціального середовища та ефективної діяльності.

Емоції відображають співвідношення між мотивом і результатом діяльності, сигналізуючи про її успішність або неуспішність [26]. Емоційні переживання виступають своєрідним індикатором значущості подій для особистості та спрямовують її подальшу активність.

Емоції також відіграють важливу роль у міжособистісній взаємодії. Вони впливають на характер спілкування, формують ставлення до інших людей і визначають якість соціальних зв'язків. Уміння регулювати емоційні прояви дозволяє підтримувати позитивні взаємини, уникати конфліктів і досягати взаєморозуміння. У цьому контексті емоційна саморегуляція виступає важливим фактором соціальної адаптації особистості. Важливою характеристикою емоційної регуляції є її зв'язок із вольовими процесами. Контроль емоцій часто потребує зусиль волі, особливо у ситуаціях, що викликають сильні переживання.

Розуміння емоцій як складової діяльності дозволяє пояснити їхню роль у розвитку особистості. У процесі діяльності людина набуває досвіду регуляції своїх емоцій, що сприяє формуванню стійких способів реагування на різні

ситуації. Цей досвід визначає рівень емоційної зрілості та впливає на здатність до саморегуляції в майбутньому.

Емоційна регуляція виступає важливим механізмом забезпечення ефективної взаємодії з навколишнім середовищем. Вона дозволяє узгоджувати внутрішні стани з зовнішніми вимогами, підтримувати стабільність поведінки та досягати поставлених цілей.

Одним із найбільш впливових сучасних підходів є процесуальна модель емоційної регуляції, запропонована Дж. Гроссом. Учений визначає емоційну саморегуляцію як процес, за допомогою якого людина впливає на виникнення, перебіг і прояв своїх емоцій. У межах цієї моделі виділяються різні етапи регуляції, які пов'язані з вибором ситуації, її зміною, спрямуванням уваги, когнітивною переоцінкою та модифікацією реакції. Когнітивний компонент проявляється у здатності інтерпретувати ситуацію, змінювати її значення для себе та переосмислювати події. Емоційний компонент включає безпосереднє переживання та усвідомлення емоцій, тоді як поведінковий - зовнішні реакції, міміку, жести та інші форми вираження емоцій.

Когнітивний компонент емоційної саморегуляції є одним із ключових у сучасних дослідженнях. Він пов'язаний із процесами мислення, оцінки ситуації та прийняття рішень. Людина здатна змінювати свої емоційні реакції шляхом переоцінки ситуації, пошуку альтернативних пояснень подій або переключення уваги. Р. Лазарус у своїй когнітивно-оцінювальній теорії емоцій підкреслював, що саме суб'єктивна оцінка ситуації визначає характер емоційної реакції. Це означає, що зміна способу мислення може призводити до зміни емоційного стану [38].

Емоційний компонент саморегуляції пов'язаний із здатністю людини усвідомлювати свої переживання, розпізнавати їх та розуміти причини їх виникнення. Дослідник Паломов В.В. розглядає емоційну самосвідомість як основу емоційного інтелекту, що включає вміння розпізнавати власні емоції та керувати ними [25]. Розвинена емоційна усвідомленість дозволяє людині

краще орієнтуватися у власних переживаннях і обрати адекватні способи реагування.

Поведінковий компонент емоційної саморегуляції проявляється у зовнішніх формах вираження емоцій та контролі поведінки. Він включає здатність стримувати імпульсивні реакції, регулювати міміку, жести, тон голосу та інші прояви емоцій. Дослідниця Руденко І.М. зазначає, що емоційна регуляція включає процеси моніторингу, оцінки та модифікації емоційних реакцій, що забезпечує їх відповідність соціальним нормам [27]. Такий підхід підкреслює важливість соціального контексту у формуванні навичок саморегуляції.

У сучасній психології також широко використовується концепція багаторівневості емоційної регуляції. Дослідники зазначають, що вона може здійснюватися як на свідомому, так і на неусвідомленому рівнях [28; 29].

Важливим аспектом сучасних підходів є також урахування індивідуальних особливостей особистості. Рівень розвитку когнітивних процесів, тип темпераменту, досвід соціальної взаємодії та рівень емоційного інтелекту впливають на ефективність емоційної саморегуляції. Люди з високим рівнем емоційного інтелекту краще розпізнають свої емоції, швидше адаптуються до змін і демонструють більш конструктивні способи поведінки.

Дослідження показують, що ефективна емоційна саморегуляція сприяє психологічному благополуччю та психічному здоров'ю. Вона дозволяє знижувати рівень стресу, запобігати розвитку тривожних і депресивних станів, а також покращувати якість міжособистісних відносин. Водночас неефективні стратегії, такі як пригнічення емоцій або уникання, можуть мати негативні наслідки для психічного стану.

Окрему увагу в сучасних дослідженнях приділяють розвитку емоційної саморегуляції в дитячому віці. Вчені зазначають, що формування цієї здатності залежить від взаємодії з дорослими, навчання соціальним нормам і розвитку когнітивних функцій. У процесі навчання дитина поступово опановує різні стратегії регуляції, які стають основою її подальшої поведінки.

Емоційна саморегуляція розглядається як інтегративна характеристика особистості, що об'єднує різні аспекти її функціонування. Вона забезпечує узгодженість між внутрішніми переживаннями та зовнішньою поведінкою, сприяє адаптації до соціального середовища та підвищує ефективність діяльності.

Важливим елементом емоційної саморегуляції є емоційна усвідомленість, яка забезпечує здатність людини розпізнавати, розуміти та називати власні емоційні стани. Вона виступає основою ефективного управління емоціями, оскільки без усвідомлення переживань неможливе їх цілеспрямоване регулювання. Людина, яка здатна ідентифікувати свої емоції, краще розуміє причини їх виникнення та може обирати адекватні способи реагування відповідно до конкретної ситуації.

Емоційна усвідомленість передбачає не лише розпізнавання базових емоцій, таких як радість, гнів чи страх, але й розуміння більш складних емоційних станів, що виникають у процесі соціальної взаємодії. Вона включає здатність аналізувати внутрішні переживання, відрізнити схожі емоції, а також усвідомлювати їх інтенсивність і тривалість. Такий рівень усвідомлення дозволяє людині уникати імпульсивних реакцій і діяти більш зважено.

У сучасній психології емоційна усвідомленість розглядається як ключовий компонент емоційного інтелекту. Дослідник Фурс О.Й. підкреслює, що самосвідомість є базою для розвитку інших складових емоційного інтелекту, зокрема самоконтролю та соціальних навичок [31]. Людина, яка розуміє свої емоції, здатна краще керувати ними, а також ефективніше взаємодіяти з оточенням.

Розвиток емоційної усвідомленості пов'язаний із когнітивними процесами, зокрема з мисленням і мовленням. Здатність вербалізувати свої емоції сприяє їх осмисленню та контролю. Дослідження показують, що люди, які можуть чітко назвати свої переживання, легше справляються зі стресовими ситуаціями та демонструють вищий рівень психологічної стійкості.

Емоційна усвідомленість також відіграє важливу роль у процесі міжособистісної взаємодії. Розуміння власних емоцій допомагає краще усвідомлювати емоції інших людей, що сприяє розвитку емпатії та покращенню комунікації. Це особливо важливо у соціальному середовищі, де ефективна взаємодія залежить від здатності враховувати емоційний стан співрозмовника.

Недостатній рівень емоційної усвідомленості може призводити до труднощів у регуляції емоцій, що проявляється у неконтрольованих реакціях, підвищеній тривожності або емоційній нестабільності. Людина може не розуміти причин своїх переживань, що ускладнює вибір адекватних способів реагування. Це може негативно впливати як на особистісний розвиток, так і на соціальні відносини.

Розвиток емоційної усвідомленості є важливим завданням у процесі виховання та навчання, особливо в дитячому віці. Формування цієї здатності сприяє підвищенню рівня саморегуляції, розвитку відповідальної поведінки та психологічного благополуччя особистості.

Недостатній рівень розвитку емоційної саморегуляції проявляється в імпульсивності, труднощах у спілкуванні, підвищеній тривожності та нестабільності емоційних реакцій. Такі особливості свідчать про нездатність особистості ефективно контролювати власні емоційні стани, що ускладнює адаптацію до соціального середовища та негативно впливає на загальне психологічне благополуччя [36].

Імпульсивність є одним із найбільш помітних проявів недостатньої саморегуляції. Вона характеризується схильністю діяти під впливом миттєвих емоцій без попереднього обдумування наслідків. Людина може швидко реагувати на подразники, не враховуючи соціальні норми або можливі результати своїх дій. Це часто призводить до конфліктних ситуацій, помилок у поведінці та труднощів у прийнятті рішень.

Труднощі у спілкуванні також є наслідком недостатньо сформованої емоційної саморегуляції. Нездатність контролювати емоційні прояви може

ускладнювати взаємодію з іншими людьми, спричиняти непорозуміння та конфлікти. Людина може надмірно емоційно реагувати на зауваження, не вміти адекватно висловлювати свої почуття або, навпаки, пригнічувати їх, що знижує якість міжособистісних відносин [36].

Підвищена тривожність є ще одним важливим показником недостатньої емоційної саморегуляції. Вона проявляється у постійному відчутті напруження, занепокоєння та очікування негативних подій. Людина може перебільшувати значущість проблем, зосереджуватися на негативних аспектах ситуації та відчувати труднощі у відновленні емоційної рівноваги. Такий стан знижує ефективність діяльності та може негативно впливати на психічне здоров'я.

Нестабільність емоційних реакцій характеризується швидкою зміною емоційних станів, що не завжди відповідають реальним обставинам. Людина може переходити від одного емоційного стану до іншого без видимих причин, що ускладнює контроль поведінки та взаємодію з оточенням. Це створює відчуття внутрішньої нестійкості та невпевненості.

Недостатній розвиток емоційної саморегуляції може мати довготривалі наслідки для особистості. Він пов'язаний із підвищеним рівнем стресу, труднощами у навчанні та професійній діяльності, а також ризиком виникнення емоційного вигорання. Водночас своєчасний розвиток навичок саморегуляції сприяє формуванню стресостійкості, покращенню соціальної адаптації та загальному психологічному благополуччю [2; 6; 10].

Емоційна саморегуляція відіграє важливу роль у процесі адаптації особистості, забезпечує ефективність діяльності та сприяє гармонійному психічному розвитку. Вона дозволяє людині гнучко реагувати на зміни зовнішнього середовища, зберігати внутрішню рівновагу та підтримувати стабільність поведінки у різних життєвих ситуаціях. Завдяки сформованим навичкам саморегуляції особистість здатна контролювати інтенсивність своїх емоційних реакцій, уникати надмірного напруження та ефективно справлятися зі стресовими впливами.

У процесі адаптації емоційна саморегуляція виступає одним із ключових механізмів, що забезпечують пристосування до нових умов. Вона допомагає людині адекватно оцінювати ситуацію, обирати відповідні способи реагування та підтримувати конструктивну взаємодію з оточенням. У складних або незнайомих обставинах здатність керувати емоціями сприяє зниженню тривожності та підвищенню впевненості у власних діях [2].

Емоційна саморегуляція тісно пов'язана з ефективністю діяльності. Контроль над емоційними станами дозволяє зосереджувати увагу на виконанні завдань, уникати відволікання та підтримувати високий рівень працездатності. Позитивні емоції можуть виступати джерелом мотивації та стимулювати активність, тоді як негативні, за умови їх регуляції, можуть виконувати сигнальну функцію та сприяти корекції поведінки.

У контексті психічного розвитку емоційна саморегуляція сприяє формуванню емоційної стабільності, стресостійкості та здатності до самоконтролю. Вона є важливою складовою розвитку особистості, оскільки впливає на формування соціальних навичок, моральних установок та відповідальної поведінки. Освоєння ефективних стратегій регуляції емоцій допомагає людині краще розуміти себе, усвідомлювати власні потреби та будувати гармонійні відносини з іншими.

Емоційна саморегуляція також має значення для підтримання психологічного благополуччя. Вона дозволяє знижувати рівень внутрішнього напруження, запобігати розвитку негативних психічних станів та сприяти збереженню позитивного емоційного фону. Людина, яка володіє навичками саморегуляції, здатна швидше відновлювати емоційну рівновагу після стресових ситуацій і більш ефективно справлятися з життєвими труднощами.

Формування емоційної саморегуляції є тривалим процесом, що залежить від індивідуальних особливостей та умов соціального середовища. Вона розвивається у процесі взаємодії з іншими людьми, засвоєння соціальних норм і набуття життєвого досвіду. Розвинена емоційна саморегуляція виступає

важливим показником психологічної зрілості особистості та її здатності до успішної самореалізації.

1.2. Чинники формування емоційної саморегуляції у молодших школярів

Молодший шкільний вік (6-10 років) характеризується активним розвитком емоційної сфери, коли дитина поступово переходить від імпульсивних реакцій до більш усвідомленого контролю власних емоцій. У цей період відбувається суттєва перебудова психічних процесів, що пов'язана з початком систематичного навчання та зміною провідної діяльності. Навчальна діяльність висуває нові вимоги до школяра, зокрема необхідність регулювати свою поведінку, контролювати емоційні прояви та підпорядковувати їх поставленим цілям.

Емоції у дітей цього віку стають більш диференційованими та усвідомленими. Молодші школярі поступово вчаться не лише переживати емоції, а й розуміти їх причини, що є важливим кроком до формування емоційної саморегуляції. Разом із цим зростає здатність до вербалізації емоційних станів, що дозволяє краще виражати власні переживання та взаємодіяти з оточенням.

Важливу роль у розвитку емоційної саморегуляції відіграє дорослий - учитель або батьки. Саме через взаємодію з ними школяр засвоює соціально прийнятні способи вираження емоцій, вчиться стримувати негативні реакції та розвиває здатність до самоконтролю. Зовнішній контроль поступово переходить у внутрішній, що є ознакою психічного розвитку та становлення довільності поведінки.

Сімейне середовище та стиль виховання є одним із ключових чинників формування емоційної саморегуляції у дітей. Саме в родині дитина отримує перший досвід емоційної взаємодії, засвоює базові моделі поведінки та способи реагування на різні життєві ситуації. Емоційний клімат сім'ї - рівень підтримки, прийняття, стабільності та безпеки - безпосередньо впливає на здатність дитини розуміти та регулювати власні емоції. Діти, які зростають у

атмосфері довіри та емоційної підтримки, демонструють вищий рівень самоконтролю та емоційної стійкості.

Педагог Зайченко І.В. зазначає, що стиль виховання батьків визначає особливості розвитку особистості дитини, зокрема й її емоційної сфери [12]. Автор виділяє авторитетний, авторитарний та ліберальний стилі виховання. Найбільш сприятливим для розвитку емоційної саморегуляції є авторитетний стиль, який поєднує вимогливість із підтримкою. У таких умовах дитина вчиться дотримуватися правил, водночас відчуваючи емоційне прийняття, що сприяє формуванню адекватних способів регуляції емоцій. Натомість авторитарний стиль, який характеризується жорстким контролем і низьким рівнем емоційної підтримки, може призводити до підвищеної тривожності та труднощів у вираженні емоцій.

Емоційна саморегуляція у молодших школярів значною мірою залежить від характеру взаємодії з дорослими. Підтримка, схвалення та емоційно безпечне середовище сприяють розвитку впевненості у власних силах та формуванню адекватних способів вираження емоцій. Натомість надмірна критика або жорсткий контроль можуть викликати тривожність, невпевненість і навіть страх перед помилками, що негативно впливає на емоційний стан дитини [23].

Важливу роль відіграє також емоційна чутливість батьків до потреб дитини. Надійна емоційна прив'язаність формує у дитини відчуття безпеки, що є основою для розвитку здатності до саморегуляції. Дитина, яка отримує своєчасну підтримку та розуміння, поступово вчиться самостійно заспокоюватися, контролювати свої емоції та адекватно реагувати на стресові ситуації.

Моделювання поведінки дорослими є ще одним важливим механізмом формування емоційної саморегуляції. Згідно вчення Бандури А. [37], діти засвоюють способи емоційного реагування через спостереження та наслідування. Якщо батьки демонструють конструктивні способи вираження емоцій, уміння справлятися зі стресом та вирішувати конфлікти, дитина

переймає ці моделі як ефективні. Водночас агресивні або нестабільні реакції дорослих можуть формувати у дитини труднощі з контролем емоцій.

Значення має і характер комунікації у сім'ї. Відкрите обговорення почуттів, підтримка емоційного вираження та пояснення причин переживань сприяють розвитку емоційної обізнаності. Дослідниця Нечаєва В.П. підкреслює, що психічний розвиток дитини відбувається у процесі соціальної взаємодії, і саме через спілкування дитина засвоює способи осмислення власного внутрішнього досвіду [24].

Нестабільне або конфліктне сімейне середовище може негативно впливати на формування емоційної саморегуляції. Часті конфлікти, відсутність підтримки або непослідовність у вихованні можуть призводити до емоційної напруженості, підвищеної тривожності та імпульсивності у поведінці дитини. У таких умовах дитині складніше сформувати ефективні механізми самоконтролю та адаптації до соціального середовища.

Приклад дорослих і соціальне навчання відіграють визначальну роль у формуванні емоційної саморегуляції у дітей. У молодшому шкільному віці дитина активно засвоює моделі поведінки через спостереження за значущими дорослими - батьками, учителями, іншими авторитетними особами. Саме у процесі щоденної взаємодії дитина вчиться, як виражати емоції, як реагувати на труднощі та як контролювати свої емоційні стани.

За теорією соціального навчання А. Бандури, одним із основних механізмів формування поведінки є наслідування. Діти не лише спостерігають за поведінкою дорослих, а й відтворюють її, особливо якщо вона супроводжується позитивними наслідками. У контексті емоційної саморегуляції це означає, що способи реагування дорослих на стрес, конфлікти або невдачі стають для дитини зразком. Якщо дорослий демонструє спокій, вміння контролювати емоції та конструктивно вирішувати проблеми, дитина поступово переймає ці стратегії як ефективні [37].

Важливим є не лише спостереження, а й підкріплення поведінки. Позитивна реакція дорослого на адекватні способи емоційного реагування

сприяє їх закріпленню. Як зазначає Цуркан Т., підкріплення відіграє ключову роль у формуванні поведінки, тому схвалення, підтримка або заохочення з боку дорослих допомагають дитині краще засвоювати навички саморегуляції. Натомість ігнорування або негативна реакція можуть ускладнювати цей процес [33].

Соціальне навчання також пов'язане з розвитком здатності до самоспостереження та самоконтролю. Дитина поступово вчиться оцінювати власні дії, співвідносити їх із поведінкою дорослих і коригувати свої емоційні реакції. Важливу роль у цьому процесі відіграє формування внутрішніх стандартів поведінки, які виникають на основі зовнішніх зразків.

Крім того, значущим є характер емоційних реакцій дорослих у повсякденних ситуаціях. Реакції на конфлікти, помилки чи стресові події формують у дитини уявлення про допустимі способи вираження емоцій. Водночас агресивна або нестабільна поведінка дорослих може закріплювати неефективні моделі реагування.

Дослідник Чебикін О.Я. підкреслював, що засвоєння соціального досвіду відбувається у процесі спільної діяльності та спілкування. У цьому контексті дорослий виступає не лише як приклад, а й як активний учасник процесу навчання, який пояснює, підтримує та спрямовує дитину. Через діалог, обговорення емоційних ситуацій та спільне вирішення проблем дитина поступово опановує більш складні форми емоційної регуляції [35].

Соціальне навчання забезпечує перехід від зовнішнього контролю до внутрішнього самоконтролю. Спочатку дитина орієнтується на поведінку дорослого, але з часом ці моделі стають частиною її власної системи регуляції. Це створює основу для формування стійких навичок емоційної саморегуляції та ефективної взаємодії з навколишнім середовищем.

Рівень розвитку мовлення та мислення є важливим чинником формування емоційної саморегуляції у дітей, оскільки саме через ці психічні процеси відбувається усвідомлення, осмислення та регуляція емоційних станів. У молодшому шкільному віці активно розвивається здатність до

вербалізації, що дозволяє дитині не лише переживати емоції, а й називати їх, описувати та пояснювати їх причини. Це значно підвищує рівень емоційної обізнаності та сприяє більш ефективному контролю емоційних реакцій.

Як вказувала Соколовська Н.Г., мовлення відіграє ключову роль у розвитку вищих психічних функцій, зокрема й саморегуляції. Зовнішнє мовлення поступово переходить у внутрішнє, яке стає інструментом контролю поведінки та емоцій. Дитина починає «проговорювати» свої дії та переживання, що допомагає їй зупиняти імпульсивні реакції та обирати більш усвідомлені способи поведінки. У складній ситуації дитина може подумки аналізувати свої почуття та шукати прийнятне рішення [29].

Розвиток мислення також має безпосередній вплив на емоційну саморегуляцію. У молодшому шкільному віці формується конкретно-операційне мислення, що дозволяє дитині встановлювати причинно-наслідкові зв'язки. Це дає змогу краще розуміти, чому виникають ті чи інші емоції, а також передбачати наслідки власної поведінки. Завдяки цьому дитина поступово вчиться контролювати свої реакції, орієнтуючись не лише на безпосередні переживання, а й на можливі результати своїх дій.

Важливим аспектом є здатність до рефлексії - аналізу власних переживань і поведінки. Розвинене мислення дозволяє дитині оцінювати свої емоції, порівнювати їх із соціальними нормами та коригувати свою поведінку. Це сприяє переходу від імпульсивного реагування до більш усвідомленого та контрольованого.

Недостатній рівень розвитку мовлення може ускладнювати процес емоційної саморегуляції, оскільки дитині важко виразити свої переживання словами. У таких випадках емоції часто проявляються через поведінку - плач, агресію або уникнення. Це підкреслює важливість розвитку мовленнєвих навичок як засобу емоційного самовираження [30]. Розвиток мовлення та мислення створює основу для формування внутрішніх механізмів самоконтролю, що дозволяє дитині поступово переходити від зовнішнього регулювання до самостійного управління власними емоціями та поведінкою.

Навчальна діяльність і вимоги школи є важливим чинником формування емоційної саморегуляції у дітей молодшого шкільного віку. Саме з початком систематичного навчання дитина потрапляє в нові соціальні умови, де від неї очікується дотримання правил, виконання завдань, контроль поведінки та відповідальність за результати своєї діяльності. Ці вимоги створюють основу для розвитку здатності керувати власними емоціями та поведінкою [7].

Навчання виступає провідним фактором психічного розвитку, оскільки воно спрямовує формування нових психічних функцій. У процесі навчальної діяльності дитина поступово засвоює способи організації своєї поведінки, вчиться діяти відповідно до інструкцій та контролювати свої емоційні реакції. Це сприяє розвитку довільності, яка є основою емоційної саморегуляції.

Вимоги школи пов'язані з необхідністю підтримувати увагу протягом певного часу, виконувати завдання навіть за відсутності миттєвого інтересу та долати труднощі. Такі ситуації часто супроводжуються емоційним напруженням, однак саме їх подолання сприяє розвитку терпіння, наполегливості та емоційної стійкості. Дитина вчиться справлятися з роздратуванням, нудьгою чи втомою, що є важливим елементом саморегуляції.

Значну роль відіграє система оцінювання, яка впливає на емоційний стан дитини та її самооцінку. Позитивна оцінка стимулює впевненість у власних силах і підтримує мотивацію до навчання, тоді як негативна може викликати переживання, тривожність або страх помилок. У цьому контексті дитина вчиться регулювати свої емоції у відповідь на успіхи та невдачі, що сприяє формуванню емоційної стійкості [8].

У навчальній діяльності дитина опановує не лише знання, а й способи самоконтролю, планування та оцінювання власних дій. Це дозволяє їй поступово переходити від зовнішнього контролю до внутрішнього, що є важливим етапом розвитку емоційної саморегуляції.

Водночас вимоги школи можуть бути джерелом стресу, особливо якщо вони перевищують можливості дитини або супроводжуються надмірним

тиском. У таких випадках можливі прояви тривожності, емоційної нестійкості або зниження мотивації до навчання. Це підкреслює необхідність індивідуального підходу, підтримки з боку вчителя та створення сприятливого емоційного клімату в класі [11].

Соціальне середовище та взаємодія з однолітками є важливим чинником формування емоційної саморегуляції у дітей молодшого шкільного віку. У цей період зростає значення групи однолітків, яка стає не лише простором спілкування, а й середовищем засвоєння соціальних норм, правил поведінки та способів емоційного реагування. Через щоденну взаємодію з іншими дітьми формується досвід, який безпосередньо впливає на розвиток здатності контролювати власні емоції [34]. Соціальна взаємодія є основою психічного розвитку, оскільки нові форми поведінки спочатку виникають у спільній діяльності, а згодом переходять у внутрішній план. У процесі спілкування з однолітками дитина вчиться узгоджувати свої дії з іншими, враховувати їхні інтереси та регулювати власні емоційні реакції відповідно до ситуації. Це сприяє поступовому формуванню внутрішніх механізмів саморегуляції. Взаємодія з однолітками створює умови для розвитку емпатії - здатності розуміти емоції інших людей та співпереживати їм. Емпатія формується через досвід міжособистісних відносин і є важливою складовою емоційного розвитку. Дитина вчиться помічати настрій інших, реагувати на нього та коригувати свою поведінку, що сприяє більш ефективній соціальній взаємодії [1].

Важливим аспектом є також набуття досвіду вирішення конфліктів. У молодшому шкільному віці конфлікти виникають досить часто, оскільки діти ще тільки опановують соціальні навички. У таких ситуаціях вони вчаться стримувати імпульсивні реакції, висловлювати свої почуття словами та шукати компромісні рішення. Це сприяє розвитку самоконтролю та формуванню конструктивних стратегій поведінки.

За теорією соціального навчання Бандури А., діти засвоюють моделі поведінки через спостереження та наслідування. У колективі однолітків це

проявляється у перейманні способів реагування, які демонструють інші діти. Позитивні моделі поведінки сприяють розвитку навичок саморегуляції, тоді як негативні можуть ускладнювати цей процес [37].

Соціальне середовище також впливає на формування самооцінки, яка тісно пов'язана з емоційною сферою. Порівнюючи себе з іншими, отримуючи схвалення або критику, дитина формує уявлення про власні можливості. Це, у свою чергу, впливає на її емоційні реакції та здатність контролювати їх у різних ситуаціях. Водночас взаємодія з однолітками може супроводжуватися труднощами, такими як неприйняття, конфлікти або ізоляція. У таких випадках у дитини можуть виникати негативні емоційні стани, що ускладнюють процес саморегуляції.

Важливим аспектом є також навчання конструктивних способів подолання труднощів. Дорослий може показати дитині, як справлятися з емоціями через обговорення ситуації, пошук рішень, використання технік заспокоєння або переключення уваги. Через спільну діяльність і моделювання поведінки дитина засвоює ефективні стратегії реагування, які згодом використовує самостійно.

Підтримка у складних ситуаціях сприяє формуванню впевненості у власних силах. Коли дитина отримує допомогу у подоланні труднощів, вона поступово набуває досвіду успішного вирішення проблем, що підвищує її здатність до самостійного контролю емоцій у майбутньому. Це пов'язано з розвитком віри у власні можливості, яку А. Бандура визначав як важливий чинник саморегуляції [37].

У шкільному середовищі значну роль відіграє вчитель, який може підтримати дитину у навчальних труднощах, допомогти впоратися з невдачами та створити умови для позитивного емоційного досвіду. У сім'ї батьки забезпечують стабільність, розуміння та допомогу у повсякденних ситуаціях, що формує у дитини відчуття захищеності [20].

Індивідуально-психологічні особливості є важливим чинником формування емоційної саморегуляції у дітей, оскільки визначають

індивідуальну динаміку, способи та ефективність регуляції емоційних станів. До таких особливостей належать темперамент, рівень тривожності, емоційна чутливість, особливості нервової системи, а також індивідуальний стиль реагування на стресові ситуації. Саме ці характеристики зумовлюють, наскільки швидко і в якій формі дитина здатна опанувати навички самоконтролю [3]. Темперамент виступає біологічною основою емоційної поведінки. Тип нервової системи визначає силу, врівноваженість і рухливість нервових процесів, що безпосередньо впливає на емоційні реакції дитини. Діти з сильним і врівноваженим типом нервової системи, як правило, легше контролюють свої емоції, тоді як діти з слабким або неврівноваженим типом можуть демонструвати підвищену емоційну збудливість, імпульсивність або тривожність. За класифікацією темпераментів Гіппократа–Галена, сангвініки зазвичай швидко адаптуються до змін, легко переключають увагу і швидше відновлюють емоційну рівновагу. Флегматики характеризуються стійкістю емоцій, однак можуть повільніше реагувати на зміни. Холерики часто демонструють яскраві, інтенсивні емоційні реакції, що ускладнює їх стримування, а меланхоліки схильні до глибоких переживань і підвищеної чутливості. Ці особливості визначають індивідуальні труднощі та можливості розвитку емоційної саморегуляції [13].

Важливим компонентом є рівень тривожності. Тривожність може виступати як ситуативна реакція або як стійка особистісна характеристика. Підвищена тривожність ускладнює процес саморегуляції, оскільки дитина постійно перебуває у стані емоційного напруження, що знижує її здатність до контролю поведінки. У таких дітей частіше спостерігаються труднощі у навчанні, непевненість у собі та уникнення складних ситуацій.

Емоційна чутливість також впливає на здатність до саморегуляції. Діти з високою чутливістю більш гостро реагують на зовнішні стимули, глибше переживають події та можуть довше залишатися у стані емоційного напруження. Інтенсивність емоційних переживань є важливим фактором,

який визначає складність їх регуляції. Водночас висока чутливість може сприяти розвитку емпатії та глибшому розумінню емоцій інших.

Розвиток когнітивних процесів, зокрема мислення та уваги, також пов'язаний із індивідуальними особливостями. Діти з більш розвиненими когнітивними здібностями швидше засвоюють способи аналізу власних емоцій і знаходять ефективні стратегії їх регуляції. розвиток мислення створює передумови для усвідомленого контролю поведінки, що безпосередньо впливає на емоційну сферу [15].

Самооцінка та рівень домагань дитини є ще одним важливим аспектом. Позитивна самооцінка сприяє емоційній стабільності та впевненості у власних силах, що полегшує процес саморегуляції. Натомість занижена або нестійка самооцінка може призводити до підвищеної тривожності, страху помилок і труднощів у контролі емоцій.

Індивідуальний досвід дитини, зокрема попередні успіхи чи невдачі, також впливає на формування емоційної саморегуляції. Досвід успішного подолання труднощів формує віру у власні можливості (self-efficacy), що сприяє розвитку самоконтролю та емоційної стійкості. Діти, які мають позитивний досвід, легше справляються зі стресовими ситуаціями та ефективніше регулюють свої емоції.

Водночас індивідуально-психологічні особливості не є фіксованими і можуть змінюватися під впливом виховання, навчання та соціального середовища. Це означає, що навіть за наявності певних труднощів дитина може розвинути навички емоційної саморегуляції за умови цілеспрямованої підтримки та створення сприятливих умов для розвитку.

1.3. Арттерапевтичні засоби у розвитку емоційної саморегуляції молодших школярів

Ефективне використання арттехнологій та артзасобів у початковій школі є важливою умовою гармонійного розвитку особистості дитини, формування її емоційної сфери, творчих здібностей та навичок самовираження.

Арт-технології - це система процесів, операцій і методів, змістом яких є мова та закономірності мистецтва, що використовуються для розвитку особистості. Вони дають змогу контактувати з глибинними аспектами духовного життя та внутрішньою реальністю [29]. Артзасоби - конкретні засоби, що застосовуються в роботі (малюнок, музика, казка, ліплення, колаж тощо).

У молодшому шкільному віці саме творчість є одним із найбільш природних і доступних способів вираження емоцій, переживань та внутрішнього стану дитини. Проте ефективність використання артзасобів значною мірою залежить від створення відповідних організаційних, педагогічних і психологічних умов.

Однією з головних організаційних умов є систематичність та цілеспрямованість використання артзасобів у навчально-виховному процесі. Арттерапевтичні вправи та творчі методи доцільно використовувати не як випадкові елементи занять, а як складові структури освітнього процесу. Важливим є врахування вікових та індивідуальних особливостей молодших школярів, їхніх інтересів, рівня емоційного розвитку та потреб.

Важливою педагогічною умовою є використання особистісно орієнтованого підходу до кожної дитини. Урахування емоційного стану учнів, підтримка їхньої ініціативи та творчості, відмова від надмірної критики й жорсткого оцінювання результатів діяльності сприяють формуванню позитивної атмосфери та емоційного комфорту в освітньому середовищі [14].

Особливу роль у використанні артзасобів відіграє педагог або практичний психолог. Учитель початкових класів не лише організовує творчі завдання, а й уважно спостерігає за емоційними реакціями дітей, особливостями їхньої поведінки та взаємодії у групі. Психолог, у свою чергу, використовує арттерапевтичні методи для діагностики емоційного стану дітей, корекції тривожності, страхів, агресивності чи труднощів у спілкуванні [36].

Безпечне середовище також передбачає розвиток доброзичливих взаємин між учнями, формування навичок взаємоповаги, співпереживання та

підтримки. Групові творчі вправи сприяють покращенню міжособистісного спілкування, розвитку емпатії та згуртованості дитячого колективу. У процесі творчої діяльності діти вчаться розуміти власні емоції та емоції інших людей, що позитивно впливає на розвиток емоційної саморегуляції.

Артзасоби та арттехніки є ефективними інструментами корекції й профілактики емоційної сфери у молодшому шкільному віці. Основною метою артзасобів є гармонізація розвитку особистості через розвиток творчих здібностей, самовираження та самопізнання дитини засобами мистецтва, тіла й музики [5].

Для молодших школярів початок навчання в школі пов'язаний із суттєвою перебудовою всього організму. Їм складно адаптуватися до зміни провідного виду діяльності та витримувати значні інтелектуальні навантаження. Уникнути надмірного стресу в період адаптації допомагає така арттехніка, як розмальовки-антистрес [4].

Протягом усього навчання в початковій школі артзасоби застосовуються як метод профілактики девіантної поведінки учнів. Для шкільних психологів ця технологія слугує засобом експрес-діагностики дитячо-батьківських відносин, психоемоційного стану учня, а також соціально-психологічного клімату дитячого колективу [26].

Проведення занять із використанням артзасобів є корисним, оскільки дозволяє: визначити життєві цілі та пріоритети; подолати сором'язливість; підвищити самооцінку; навчитися ефективно спілкуватися з представниками протилежної статі [32].

Сучасні арт-засоби містять у своєму арсеналі численні методики. Саме тому з різноманітних методів і прийомів можна легко підібрати відповідний спосіб впливу для кожної окремої дитини. У цьому напрямі розвитку особистості виділяють дві основні методики: пасивну та активну. Пасивний підхід полягає у сприйнятті людиною творів мистецтва, створених іншими авторами. Активний підхід до творчості ґрунтується на самостійному створенні художніх образів та об'єктивованих результатів діяльності.

Робота фахівця у сфері арт-засобів може будуватися на різних її видах.

1) Музичні засоби. Музика є системою психологічної корекції, спрямованої на підтримку як психічного, так і фізичного здоров'я індивіда шляхом впливу музично-акустичних вібрацій [16]. Музика сама по собі має численні терапевтичні ефекти та впливає на самопочуття людини. Розрізняють групову та індивідуальну музикотерапію.

2) Бібліотерапевтичні засоби. З метою спеціального корекційного впливу на школяра шляхом читання підібраної літератури відбувається нормалізація та оптимізація його психологічного стану. За допомогою книг можна впливати на думки, характер дій і поведінку учнів.

3) Драматерапевтичні засоби. Вони ґрунтуються на театральних постановках різної тематичної спрямованості. Така діяльність сприяє впливу на всі психічні процеси учня, покращує пам'ять, розвиває уяву та чуттєвість, підвищує уважність і мислення. Драматичні заняття також розвивають логічне мислення, допомагають опанувати власне тіло, зменшують внутрішні затиснення, сприяють подоланню сором'язливості та через ігрові ситуації демонструють способи виходу з різних життєвих ситуацій [16].

4) Ігрові засоби. За допомогою гри можна впливати на психічну сферу як дітей, так і дорослих. Ігрова діяльність здійснюється із використанням спеціальних персонажів, якими виступають ляльки та різноманітні предмети. Ігрові засоби застосовуються як в індивідуальній, так і в груповій роботі з учнями. Вплив у ігровій формі допомагає не лише подолати комплекси та індивідуальні бар'єри, а й сприяє розв'язанню психологічних труднощів у молодших школярів.

5) Образотворчі засоби. Образотворча творчість, зокрема малювання, сприяє виведенню внутрішніх конфліктів назовні, дає змогу усвідомити значущість власних почуттів і переосмислити ставлення до їх розвитку або пригнічення, а також підвищує самоцінність учнів із заниженою самооцінкою [26]. Крім того, образотворчі засоби ефективно розвивають творчий потенціал молодших школярів.

Основними причинами використання фахівцями образотворчих засобів у практиці є такі проблеми: невротичні та психосоматичні порушення; труднощі у соціальній сфері, зокрема невміння знайти своє місце в соціумі та проблеми спілкування, пов'язані з низькою самооцінкою; серйозні внутрішньосімейні конфлікти [29]. Застосування образотворчих засобів сприяє тому, що замкнуті у спілкуванні молодші школярі стають більш відкритими, а учні з проявами агресивної поведінки - більш врівноваженими. Серед найпоширеніших методів образотворчих засобів особливе місце займає малювання на вологому папері. Завдяки змішуванню фарб активізуються образні відчуття молодших школярів.

6) Техніка роздування фарби. За допомогою спеціальної трубочки фарба, нанесена на аркуш паперу, роздувається, утворюючи довільні зображення. Отримані образи підлягають подальшому аналізу та інтерпретації.

7) Маскотерапевтичні засоби. Психологічна робота полягає у символічному перенесенні глибинних комплексів і переживань молодшого школяра в матеріальний образ маски. Метод ґрунтується на звільненні від усталених і стереотипних ролей, подоланні внутрішніх обмежень, а також усуненні надмірних установок і догм [17].

8) Колаж. Це технічний прийом в образотворчому мистецтві, що передбачає використання різних предметів і матеріалів, які наклеюються на папір. Вони обов'язково мають відрізнятися між собою за кольором і фактурою. Колаж допомагає виявити приховані внутрішні комплекси особистості та опрацювати їх через зміну композиції: варіювання кольору зображення, додавання нових елементів до картини, а також реалізацію будь-яких образів, що виникають в уяві учня.

9) Пісочна терапія. Спілкування з власним «Я» та навколишнім світом відбувається через взаємодію з піском. Пісочні засоби дозволяють підвищити самооцінку та відкрити нові шляхи розв'язання складних життєвих ситуацій. Робота в пісочниці здійснюється із використанням невеликих фігурок людей або тварин [7]. Основна мета пісочної терапії полягає в організації

спілкування дітей за допомогою ігрових персонажів. Під час занять у пісочниці діти вчаться співпрацювати, спілкуватися, відкрито висловлювати емоції та розв'язувати конфліктні ситуації. Популярним напрямом роботи з піском є створення мандал, що сприяє визначенню життєвих цілей і орієнтирів.

10) Кольоротерапія (кольорознавчі засоби). Фахівець здійснює кольоровий вплив на учня відповідно до поставлених завдань. Кожен колір має власний психологічний вплив і специфічну дію.

11) Казкотерапевтичні засоби. Читання казок сприяє розвитку в учнів образного мислення, формує моральні цінності та правила поведінки. Також розвиваються уява і логічне мислення. Розв'язання психологічних труднощів відбувається через читання, інсценування ролей, вигадкування продовження казки та творче переосмислення сюжету.

12) Фототерапевтичні засоби. Вони сприяють розвитку та гармонізації особистісного потенціалу. Робота здійснюється як із готовими фотографіями, так і з авторськими знімками. Зміст фототерапії полягає у створенні та сприйнятті клієнтом фотографічних образів, які в процесі роботи доповнюються обговоренням і різними видами творчої діяльності (малюванням, колажуванням, інсталяцією фотографій у простір, створенням фігур і подальшою грою з ними) [24].

13) Ліплення з глини дає змогу учневі м'яко відреагувати, усвідомити та опрацювати негативний досвід власної діяльності. Цей метод особливо підходить молодшим школярам, які з різних причин не можуть вербалізувати свою проблему [22]. Усі змішані почуття та переживання набувають у процесі ліплення певної форми, яку легко змінювати та коригувати відповідно до бажаного образу. Це сприяє швидшому знаходженню шляхів розв'язання проблемної ситуації та усвідомленню можливих способів подальших дій. Ліплення допомагає дитині краще пізнати себе, розкритися, а також подолати страхи, агресивні прояви та образи. Для молодших школярів ліплення з глини є водночас захопливим і корисним видом діяльності. Ліплення підвищує

впевненість у собі, розвиває творчі здібності, формує вміння йти на компроміс у конфліктних ситуаціях, а також допомагає індивіду позбутися образ і налагодити взаємини з близькими людьми.

14) Паперопластика, квілінг, орігамі та аплікація - це види творчої діяльності, які активізують нервові закінчення на кінчиках пальців. Такі заняття позитивно впливають на нервову систему та сприяють нормалізації емоційного стану [8].

Здатність до творчості у молодших школярів часто блокується прагненням відповідати вимогам дорослих. Однак, щойно вдається зняти внутрішньоособистісні бар'єри, назовні виходить уся гамма почуттів, які діти зазвичай приховують від оточення і навіть від самих себе.

Таким чином, артзасоби є відносно новим напрямом роботи психологів. Цю технологію фахівці використовують як самостійний метод психокорекційного впливу. Також елементи артметодик можуть застосовуватися вихователями та вчителями в освітньо-виховному процесі.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ ЕМОЦІЙНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

2.1. Організація та методика емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження рівня емоційної саморегуляції у дітей молодшого шкільного віку було організовано з метою вивчення особливостей емоційного розвитку учнів початкової школи. У дослідженні брали участь 30 учнів 3-го класу. Вибірка формувалася з урахуванням вікових особливостей дітей та умов їхнього навчання.

Для визначення рівня емоційної саморегуляції у молодших школярів було використано комплекс психодіагностичних методик, спрямованих на виявлення особливостей емоційної сфери та поведінкових реакцій дітей. Зокрема застосовувалися спостереження за поведінкою учнів у навчальному процесі, бесіди, а також проєктивні методики, що дозволяють виявити приховані емоційні стани. Особлива увага приділялася аналізу малюнкових тестів, які дають змогу оцінити рівень тривожності, імпульсивності та здатності до саморегуляції. Використані методики забезпечили комплексний підхід до вивчення емоційної сфери молодших школярів .

Тест на емоційний інтелект Н. Голла є однією з найбільш поширених методик для дослідження розвитку емоційної сфери особистості. У початковій школі цей тест використовується з метою виявлення рівня сформованості емоційного інтелекту молодших школярів. Методика дає змогу визначити, наскільки дитина здатна усвідомлювати власні емоції, розуміти переживання інших людей та керувати емоційними проявами. Для дітей молодшого шкільного віку тест є особливо важливим, оскільки саме в цей період активно формується емоційна саморегуляція та навички міжособистісного спілкування.

Під час проведення методики учням пропонуються твердження, які описують різні життєві ситуації та емоційні реакції людини. Діти повинні оцінити, наскільки кожне твердження відповідає їхній поведінці або внутрішнім переживанням. Тест Н. Голла дозволяє дослідити такі компоненти

емоційного інтелекту, як емоційна обізнаність, управління власними емоціями, самомотивація, емпатія та здатність впливати на емоційний стан інших людей.

У початковій школі використання тесту сприяє кращому розумінню особливостей емоційного розвитку учнів і створенню сприятливого психологічного клімату в класному колективі. Отримані дані можуть бути використані для організації занять, спрямованих на розвиток емпатії, емоційної стійкості, навичок спілкування та позитивної взаємодії між дітьми.

Проективна методика «Домальовування: світ речей - світ людей - світ емоцій» використовується для дослідження особливостей емоційного розвитку дітей молодшого шкільного віку. Вона спрямована на виявлення здатності дитини розпізнавати, відображати та передавати емоційні стани через малюнок. Під час виконання завдання учням пропонуються незавершені зображення, які необхідно домалювати відповідно до власного задуму. Аналіз результатів дає можливість визначити, що саме переважає у сприйнятті дитини: світ предметів, людей чи емоційних переживань. Для дітей початкової школи ця методика є доступною та зрозумілою, оскільки поєднує елементи гри, творчості та самовираження. Особливу увагу під час інтерпретації результатів звертають на наявність емоційних образів, зображення людей, виразів обличчя та сюжетів взаємодії. Методика допомагає виявити рівень розвитку емпатії, емоційної чутливості та здатності дитини до емоційного самовираження.

Методика «Що - чому - як» використовується для дослідження рівня сформованості емоційної чутливості, емпатії та моральних уявлень у дітей молодшого шкільного віку. Основною метою методики є виявлення здатності дитини розуміти емоційний стан іншої людини, пояснювати причини її переживань та пропонувати способи допомоги. Під час проведення дослідження дітям пропонують прослухати або прочитати певні життєві ситуації, у яких персонажі переживають різні емоційні стани. Після цього учні відповідають на запитання: що відчуває герой, чому він так відчувається та як

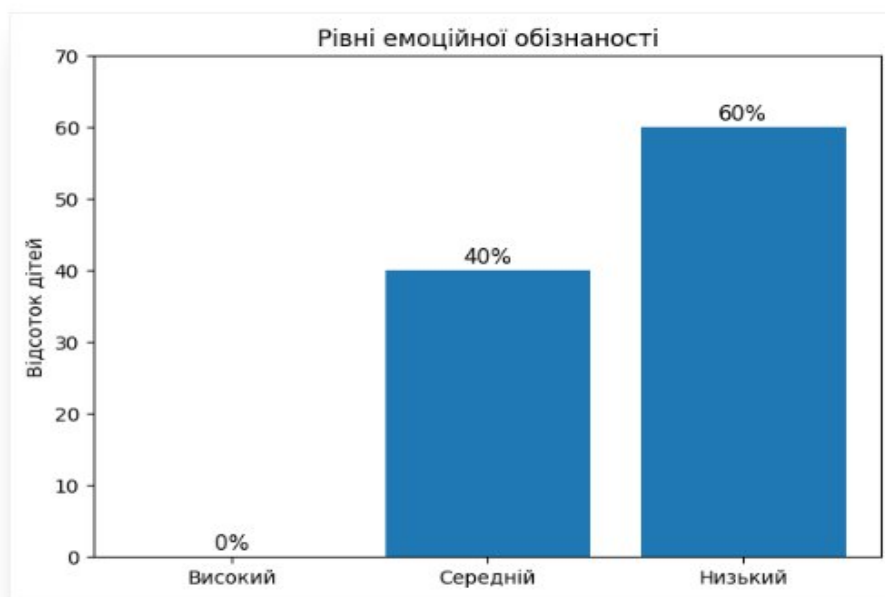
йому можна допомогти. Відповіді дітей дають змогу оцінити рівень розвитку співпереживання, емоційного розуміння та здатності до моральної підтримки інших людей. Для учнів початкової школи ця методика є доступною та ефективною, оскільки ґрунтується на конкретних життєвих прикладах і ситуаціях, близьких до дитячого досвіду.

2.2. Аналіз результатів дослідження особливостей розвитку емоційної саморегуляції у молодших школярів

З метою дослідження рівня емоційної саморегуляції у дітей молодшого шкільного віку було організовано емпіричне дослідження. У дослідженні взяли участь 30 учнів третього класу. Дослідження проводилося з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей учнів, у доброзичливій атмосфері та відповідно до етичних принципів психологічної роботи.

1. Діагностичне завдання. Тест на емоційний інтелект Н. Голла

Мета: діагностика рівня розвитку емоційного інтелекту.

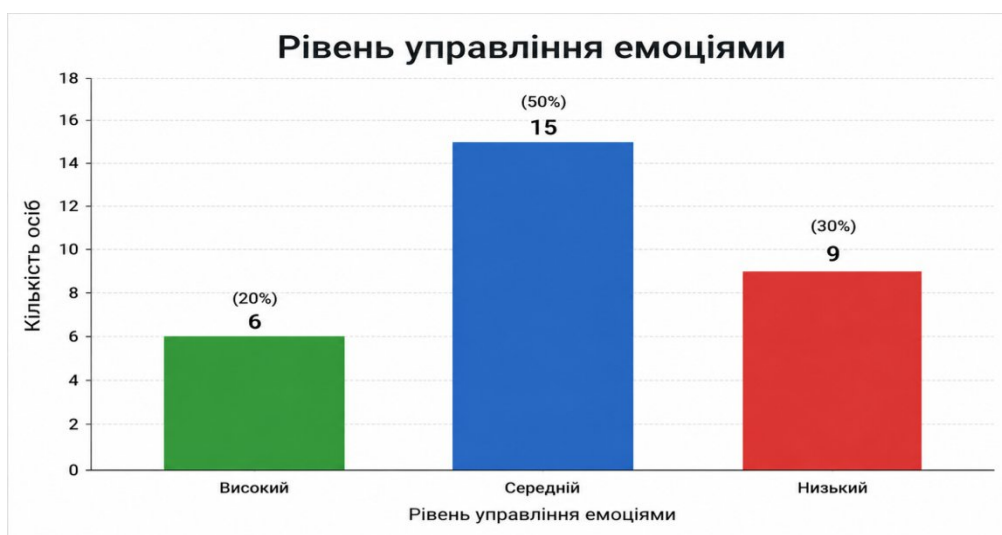


Діаграма 1. Рівні емоційної обізнаності

Результати за шкалою «Емоційна обізнаність»: високий рівень не виявлено; 40% (12 дітей) мають середній рівень емоційної обізнаності. 60% (18 дітей) мають низький рівень емоційної обізнаності.

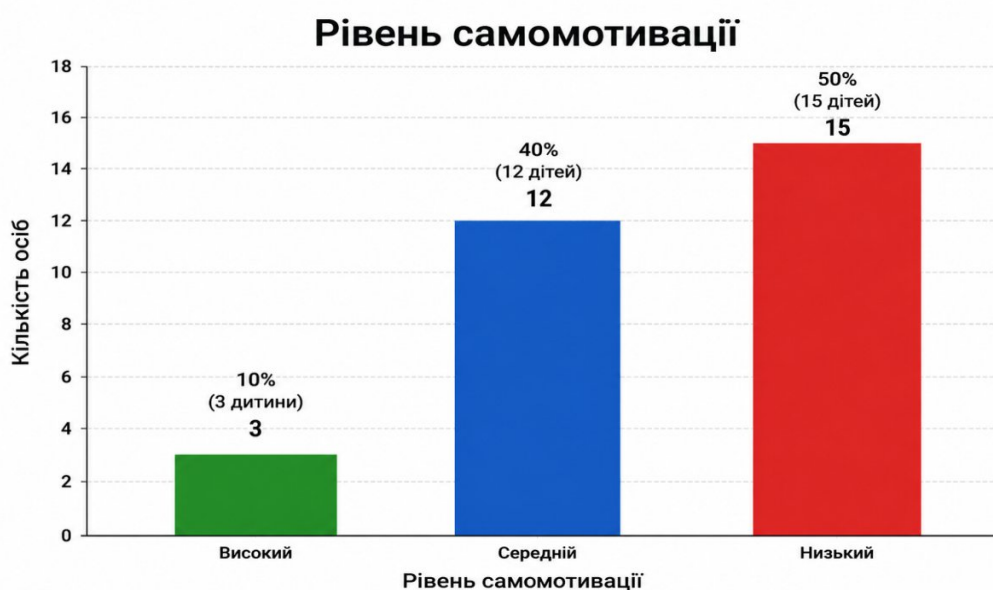
Результати дослідження за шкалою «Емоційна обізнаність» свідчать про переважання низького рівня розвитку цієї складової емоційного інтелекту серед дітей. Більшість досліджуваних - 60% (18 дітей) - мають труднощі з усвідомленням і розумінням власних емоцій, а також недостатній емоційний словниковий запас. У 40% (12 дітей) виявлено середній рівень емоційної обізнаності, що характеризується частковим розумінням власних переживань та здатністю називати окремі емоційні стани. Високий рівень емоційної обізнаності серед учасників дослідження не виявлено. Отримані результати свідчать про необхідність проведення спеціально організованої психолого-педагогічної роботи, спрямованої на розвиток у дітей уміння розпізнавати, усвідомлювати та вербалізувати власні емоції.

За шкалою «Управління своїми емоціями» виявлено 20% (6 осіб) досліджуваних із високим рівнем. Такі діти демонструють емоційну гнучкість. Іншими словами, вони вміють доволно керувати своїми емоціями. Також виявлено 50% (15 осіб) із середнім рівнем управління своїми емоціями. Ці діти зазвичай демонструють емоційну гнучкість. Вони не завжди вміють доволно керувати своїми емоціями. Виявлено 30% (9 осіб) із низьким рівнем управління своїми емоціями. Ці діти не демонструють емоційної гнучкості. Вони не вміють доволно керувати своїми емоціями.



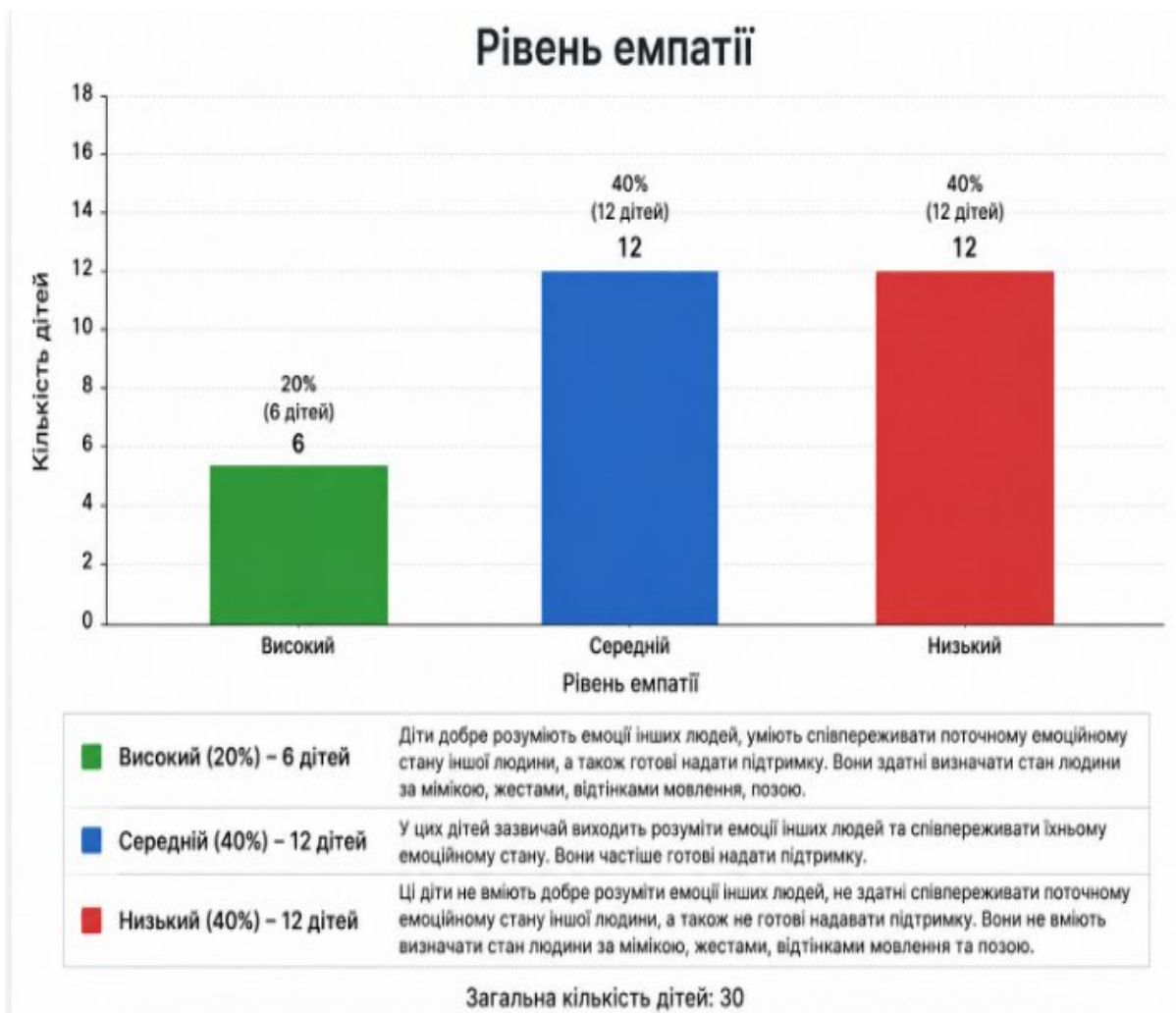
Діаграма 2. Рівень управління емоціями дітей

За шкалою «Самотивація» виявлено 10% (3 дитини) досліджуваних із високим рівнем. Такі діти вміють керувати своєю поведінкою завдяки управлінню емоціями. Також виявлено 40% (12 дітей) із середнім рівнем самотивації. У цих дітей зазвичай виходить керувати своєю поведінкою через управління емоціями. Виявлено 50% (15 дітей) із низьким рівнем самотивації. Ці діти не вміють керувати своєю поведінкою за рахунок управління емоціями.



Діаграма 3. Рівень самотивації школярів

За шкалою «Емпатія» виявлено 20% (6 дітей) досліджуваних із високим рівнем. Такі діти добре розуміють емоції інших людей, уміють співпереживати поточному емоційному стану іншої людини, а також готові надати підтримку. Вони здатні визначати стан людини за мімікою, жестами, відтінками мовлення. Також виявлено 40% (12 дітей) із середнім рівнем емпатії. У цих дітей зазвичай виходить розуміти емоції інших людей та співпереживати їхньому емоційному стану. Вони частіше готові надати підтримку. Виявлено 40% (12 дітей) із низьким рівнем емпатії. Ці діти не вміють добре розуміти емоції інших людей, не здатні співпереживати поточному емоційному стану іншої людини, а також не готові надавати підтримку. Вони не вміють визначати стан людини за мімікою, жестами, відтінками мовлення та позою.



Діаграма 4. Рівень емпатії школярів

За шкалою «Емпатія» результати є більш рівномірними, однак значна частина дітей має як середній, так і низький рівень. Це свідчить про недостатньо сформовану здатність до розуміння та співпереживання емоцій інших людей. Високий рівень емпатії притаманний лише окремим дітям. За шкалою

За шкалою «Управління емоціями інших людей» не виявлено досліджуваних із високим рівнем. Виявлено 30% (9 осіб) із середнім рівнем управління емоціями інших людей. Ці діти можуть впливати на емоційний стан інших людей. 70% (21 особа) - із низьким рівнем управління емоціями інших людей. Ці діти не вміють впливати на емоційний стан інших людей.



Діаграма 5. Рівень управління емоціями інших людей

За шкалою «Управління емоціями інших людей» переважає низький рівень, що свідчить про слабку здатність впливати на емоційний стан оточення. Відсутність дітей із високим рівнем за цією шкалою є показником недостатнього розвитку соціально-емоційних навичок. Загалом у групі спостерігається переважання середніх і низьких показників емоційного інтелекту. Отримані результати вказують на необхідність цілеспрямованої роботи з розвитку емоційної компетентності дітей. Особливу увагу слід приділити розвитку емпатії, самомотивації та навичок емоційної саморегуляції.

2. *Діагностичне завдання. Проективна методика «Домальовування: світ речей – світ людей – світ емоцій».*

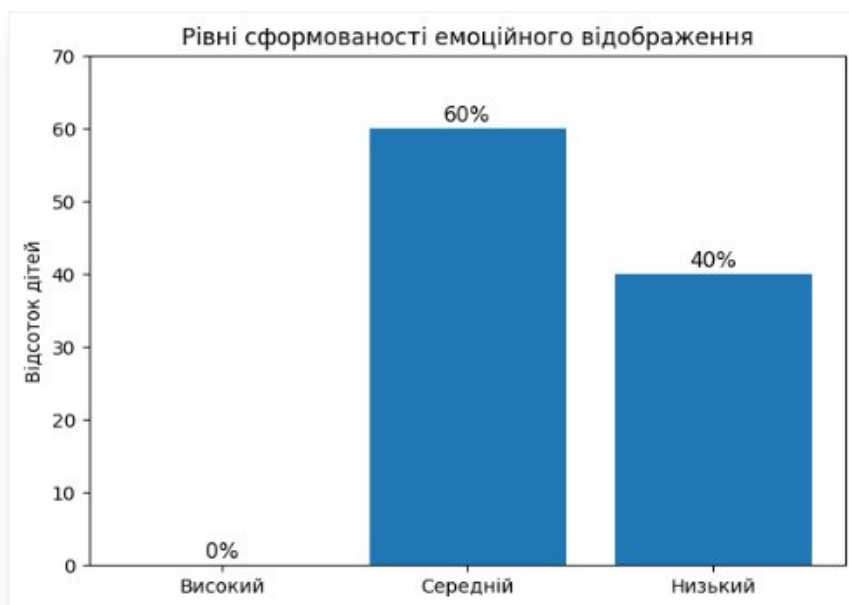
Мета: виявити емоційну орієнтацію дитини - на світ речей або на світ людей.

Інструкція: психолог пропонує дітям за 15 хвилин додати (домалювати) до фігур будь-які деталі, щоб отримати змістовні малюнки.

Після проведення діагностичного завдання були отримані такі результати.

У 40% дітей (12 осіб) виявлено низький рівень емоційного інтелекту та орієнтацію на світ речей. Домальовування на їхніх малюнках відсутнє, зображено предмет або тварину.

60% дітей (18 осіб) намалювали людське обличчя, що відповідає середньому рівню.



Діаграма 6. Рівні сформованості емоційного відображення

Отримані результати свідчать про особливості емоційної орієнтації дітей у групі. Значна частина дітей (40%) орієнтується переважно на світ речей, що проявляється у відсутності домальовування або зображенні предметів і тварин. Це може вказувати на недостатню сформованість емоційної чутливості та соціальної спрямованості. Високий рівень за методикою не виявлено, що свідчить про відсутність вираженої здатності до відображення емоційних станів людини в малюнку.

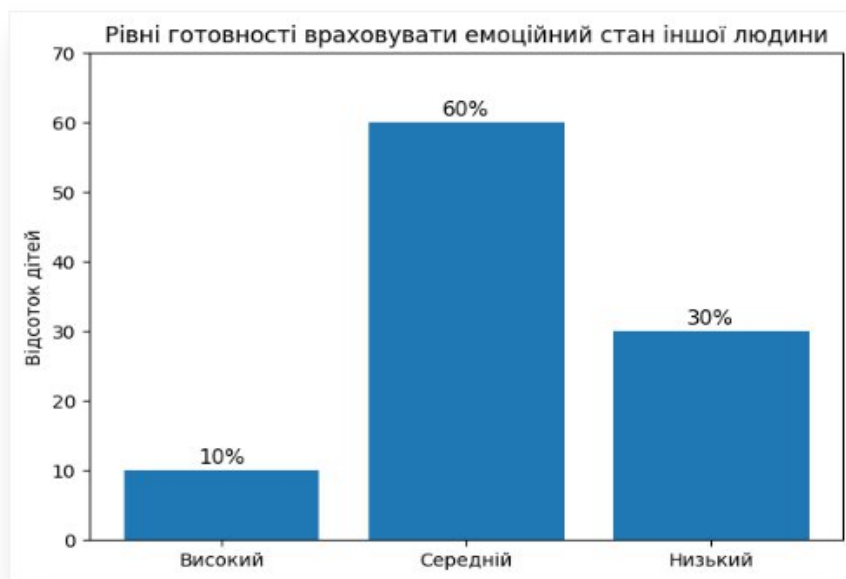
3.Діагностичне завдання. Методика «Що - чому - як».

Мета: виявити ступінь готовності дитини враховувати емоційний стан іншої людини, співпереживати та піклуватися про неї.

Інструкція: учитель говорить дітям: «Зараз я прочитаю вам оповідання. Ваше завдання - уважно слухати, а потім відповісти на мої запитання». Дитина, відповідаючи на запитання психолога, повинна розв'язати певну проблему,

пов'язану з міжособистісними стосунками, оцінкою ситуацій та розумінням емоційних станів інших людей.

Після проведення методики були отримані такі результати: 30% дітей (9 осіб) мали труднощі під час виконання завдання, що свідчить про низький рівень готовності враховувати емоційний стан іншої людини, співпереживати та піклуватися про неї. 60% дітей (18 осіб) демонструють середній рівень такої готовності, а 10% (3 дітей) високий рівень.



Діаграма 7. Рівні готовності враховувати емоційний стан іншої людини

Результати дослідження свідчать про те, що у більшості дітей сформований середній рівень готовності враховувати емоційний стан іншої людини. Так, 60% досліджуваних (18 дітей) здатні частково розуміти переживання інших, проявляти співпереживання та турботу. Високий рівень виявлено лише у 10% дітей (3 особи), що свідчить про добре розвинену здатність до емпатії та емоційної підтримки інших людей. Водночас 30% дітей (9 осіб) мають низький рівень готовності враховувати емоційний стан іншої людини, що проявляється у труднощах із розумінням почуттів та переживань оточення. Отримані результати підтверджують необхідність проведення корекційно-розвивальної роботи, спрямованої на формування емпатії, співпереживання та навичок емоційної взаємодії у дітей.

Загальні результати проведеного дослідження свідчать про недостатній рівень розвитку емоційної сфери у значної частини дітей. Аналіз отриманих результатів показав, що в більшості досліджуваних переважають середній та низький рівні емоційної обізнаності, здатності до емоційного відображення та врахування емоційного стану інших людей. Найбільші труднощі діти виявляють у розумінні власних емоцій, вербалізації переживань та розвитку емоційного словника. Значна кількість дітей також недостатньо вміє розпізнавати емоційні стани інших людей і проявляти співпереживання та турботу. Водночас частина досліджуваних демонструє середній рівень сформованості емоційної сфери, що свідчить про наявність базових навичок емоційного розуміння та міжособистісної взаємодії. Високі показники за більшістю досліджуваних параметрів виявлено лише у незначній кількості дітей або не виявлено взагалі. Проведення спеціальних занять, вправ та ігор емоційного спрямування сприятиме покращенню здатності дітей розуміти власні емоції й емоції інших людей та ефективно взаємодіяти з оточенням.

4. Діагностичне завдання. Методика «Малюнок сім'ї».

Метою дослідження було виявлення особливостей емоційного стану дітей, рівня психологічного комфорту в сім'ї та характеру емоційних взаємин із членами родини.

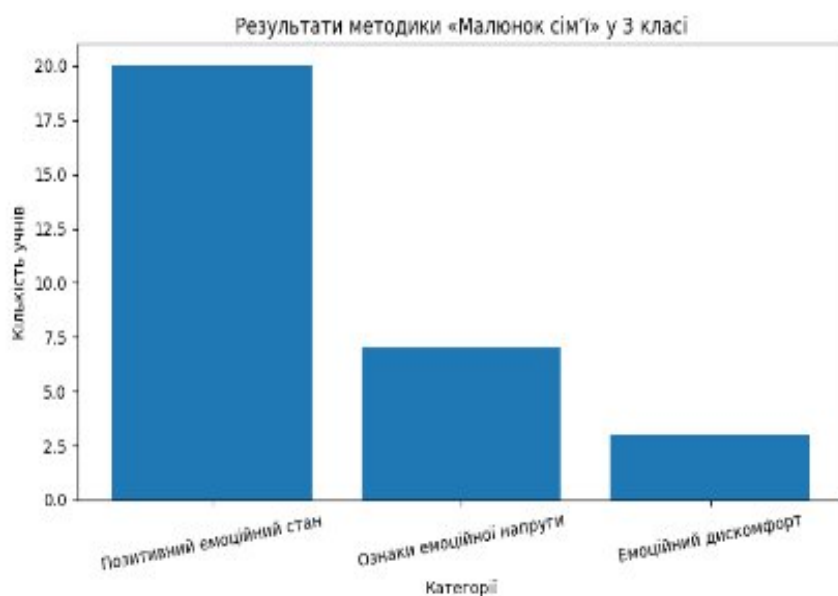
Учням було запропоновано намалювати свою сім'ю у довільній формі. Під час аналізу малюнків враховувалися такі показники: розташування членів сім'ї на аркуші, розміри фігур, використання кольорів, емоційні вирази персонажів, наявність або відсутність окремих членів родини, а також загальний емоційний зміст роботи.

За результатами дослідження встановлено, що у 20 учнів (67 %) малюнки мали позитивний емоційний характер. Діти використовували яскраві кольори, зображували всіх членів сім'ї поруч один з одним, із усмішками та елементами спільної діяльності. Це свідчить про сприятливий психологічний клімат у сім'ї та відчуття емоційної безпеки.

У 7 учнів (23 %) були виявлені окремі ознаки емоційної напруги. На малюнках спостерігалось віддалене розташування членів сім'ї, використання темних кольорів, невеликі розміри окремих фігур або відсутність емоційних проявів. Такі результати можуть свідчити про труднощі у спілкуванні, підвищену тривожність або недостатню емоційну підтримку.

У 3 учнів (10 %) виявлено ознаки внутрішнього емоційного дискомфорту. Діти зображували себе окремо від сім'ї, пропускали одного з членів родини або використовували агресивні елементи у малюнку. Це може вказувати на переживання конфліктів, емоційну нестабільність чи відчуття самотності.

Отримані результати підтверджують ефективність методики «Малюнок сім'ї» як засобу діагностики емоційного стану молодших школярів.



Діаграма 8. Методика «Малюнок сім'ї»

4. Діагностичне завдання *Кольоровий тест Люшера*.

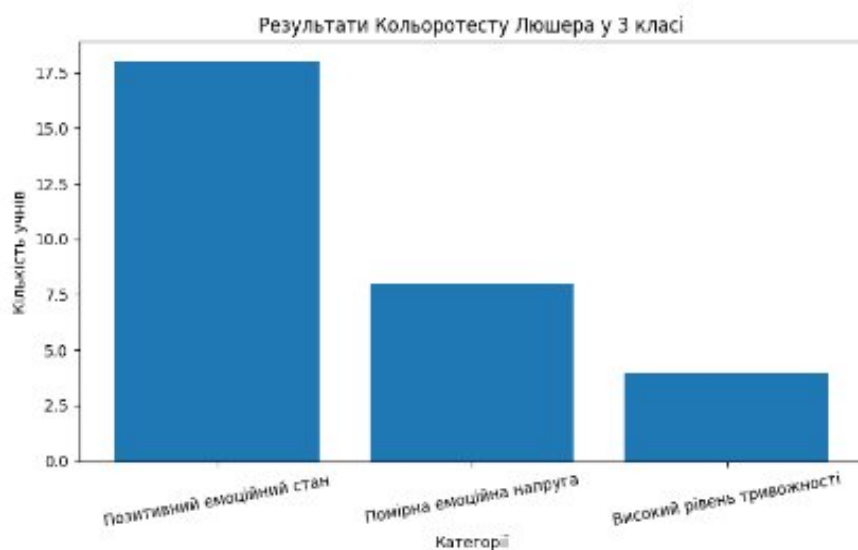
Метою дослідження стало визначення особливостей емоційного стану, рівня тривожності та психологічного комфорту молодших школярів.

Учням було запропоновано обрати кольори відповідно до власних уподобань. Під час аналізу результатів враховувалися переваги певних кольорів, послідовність вибору та емоційне значення кольорових комбінацій.

Результати дослідження показали, що у 18 учнів (60%) переважали позитивні емоційні стани. Діти обирали яскраві та спокійні кольори - синій,

зелений, жовтий, що свідчить про емоційну врівноваженість, доброзичливість та психологічний комфорт. У 8 учнів (27%) виявлено помірний рівень емоційної напруги. У виборі кольорів спостерігалось поєднання темних та яскравих відтінків, що може свідчити про ситуативну тривожність, емоційну нестійкість або втому. У 4 учнів (13%) зафіксовано високий рівень тривожності та внутрішнього емоційного дискомфорту. Діти переважно обирали чорний, сірий або коричневий кольори, що може вказувати на пригнічений емоційний стан, переживання або труднощі у міжособистісному спілкуванні.

Отримані результати свідчать, що Кольоровий тест Люшера є ефективним засобом діагностики емоційного стану молодших школярів, оскільки дозволяє швидко виявити рівень емоційного благополуччя та дітей, які потребують додаткової психологічної підтримки.



Діаграма 9. Кольоротест Люшера

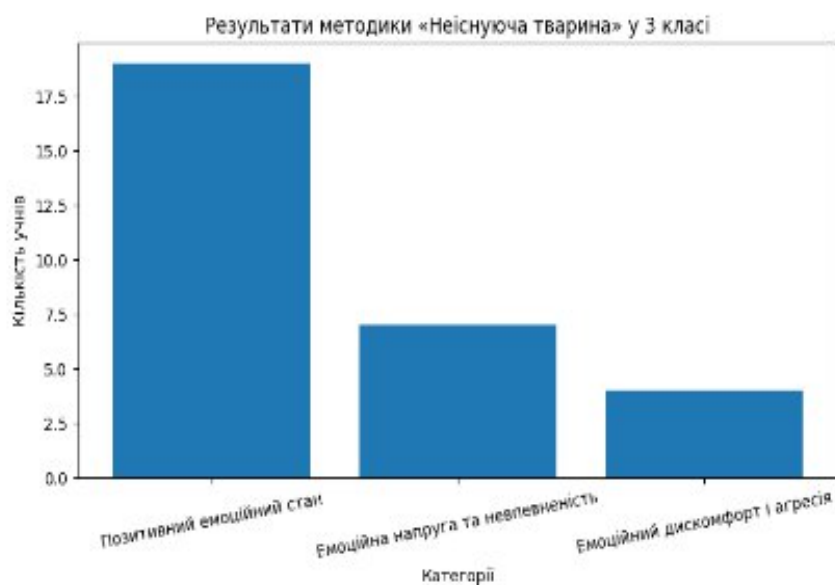
5. Діагностичне завдання. Методика «Неіснуюча тварина»

Метою методики стало виявлення особливостей емоційного стану, рівня тривожності, самооцінки та внутрішніх переживань школярів.

Учням було запропоновано намалювати тварину, якої не існує у природі, та придумати їй назву. Під час аналізу враховувалися розміри малюнка,

розташування на аркуші, характер ліній, наявність агресивних елементів, рівень деталізації та загальний емоційний зміст зображення.

За результатами дослідження встановлено, що у 19 учнів (63 %) малюнки свідчили про позитивний емоційний стан та адекватну самооцінку. Діти створювали творчі, деталізовані образи, використовували плавні лінії та позитивні характеристики для своїх персонажів. У 7 учнів (24 %) виявлено ознаки емоційної напруги та невпевненості. У малюнках спостерігалися слабкий натиск, дрібні розміри зображення, недостатня деталізація або невпевнені лінії. Це може свідчити про підвищену тривожність та труднощі у самовираженні. У 4 учнів (13 %) зафіксовано ознаки внутрішнього емоційного дискомфорту та прихованої агресії. На малюнках були присутні великі зуби, кігті, гострі елементи, темні кольори або надмірно сильний натиск олівця. Такі результати можуть вказувати на внутрішнє напруження, емоційну нестабільність або потребу у психологічній підтримці.



Діаграма 10 . Методика «Неіснуюча тварина»

Отже, результати проведених діагностичних методик дали змогу визначити особливості емоційного стану молодших школярів та рівень сформованості їхньої емоційної саморегуляції. Більшість дітей продемонстрували позитивний емоційний фон, здатність до доброзичливої взаємодії та відчуття психологічного комфорту. Водночас у частини учнів

були виявлені прояви тривожності, емоційної напруги, невпевненості та внутрішнього дискомфорту. Такі результати свідчать про недостатній рівень розвитку навичок емоційної саморегуляції в окремих дітей молодшого шкільного віку. Виявлені труднощі можуть негативно впливати на навчальну діяльність, міжособистісні взаємини та загальний психоемоційний стан школярів. Отримані дані підтверджують необхідність цілеспрямованої роботи щодо розвитку емоційної саморегуляції молодших школярів.

Одним із ефективних засобів такої роботи є використання методів арттерапії у навчально-виховному процесі. Арттерапевтичні вправи сприяють емоційному розвантаженню, зниженню рівня тривожності та розвитку здатності усвідомлювати власні емоції. Творча діяльність допомагає дітям безпечно виражати внутрішні переживання, почуття та емоції. Використання малювання, кольоротерапії, казкотерапії та інших арттерапевтичних засобів створює умови для формування позитивного емоційного досвіду. Такі методи також сприяють розвитку самооцінки, впевненості у собі та навичок емоційного контролю. Отже, застосування засобів арттерапії є важливою умовою ефективного розвитку емоційної саморегуляції молодших школярів та підтримки їхнього психологічного благополуччя.

РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

3.1. Організація психолого-педагогічної підтримки розвитку емоційної саморегуляції молодших школярів

Розвиток емоційної саморегуляції молодших школярів є одним із пріоритетних завдань сучасної психологічної та педагогічної практики, оскільки саме в молодшому шкільному віці відбувається становлення механізмів усвідомлення, контролю та регуляції власних емоційних станів. Здатність дитини керувати власними переживаннями, контролювати поведінкові реакції та конструктивно взаємодіяти з оточенням виступає важливою умовою її успішної соціалізації, адаптації до освітнього середовища та збереження психічного здоров'я. Ефективність формування емоційної саморегуляції значною мірою залежить від створення сприятливих психолого-педагогічних умов. Насамперед йдеться про організацію емоційно безпечного освітнього середовища, у якому дитина відчуває підтримку, прийняття та психологічний комфорт. Атмосфера довіри, взаємоповаги та доброзичливого ставлення сприяє зниженню рівня тривожності, емоційного напруження та страху помилки. У таких умовах молодші школярі отримують можливість відкрито висловлювати власні почуття, набувати позитивного соціального досвіду та поступово опановувати навички самоконтролю.

Провідна роль у забезпеченні психолого-педагогічного супроводу розвитку емоційної саморегуляції належить практичному психологу закладу освіти. Саме психолог здійснює комплексну діагностику емоційної сфери молодших школярів, виявляє особливості емоційного розвитку, рівень тривожності, імпульсивності, емоційної стійкості та здатності до самоконтролю. Результати діагностичної роботи дають змогу визначити дітей групи ризику та спланувати подальшу корекційно-розвивальну діяльність.

Важливим напрямом роботи психолога є розроблення та реалізація корекційно-розвивальних програм, спрямованих на формування навичок

емоційної саморегуляції. У межах таких програм використовуються вправи на розвиток емоційної обізнаності, самоконтролю, рефлексії та конструктивного вираження почуттів. Особлива увага приділяється навчанню дітей розпізнавати власні емоційні стани, усвідомлювати причини їх виникнення та добирати адекватні способи реагування в різних життєвих ситуаціях.

Одним із найбільш ефективних напрямів психологічної роботи є проведення групових розвивальних занять і тренінгів. У процесі тренінгової роботи діти набувають досвіду емоційного самовираження, навчаються співпрацювати з однолітками, розвивають навички емпатії та конструктивного вирішення конфліктів. Значну роль відіграє використання рольових ігор, моделювання проблемних ситуацій, вправ на розвиток емоційного інтелекту та комунікативної компетентності. Такі форми роботи дозволяють створити безпечний простір для відпрацювання нових моделей поведінки та закріплення навичок саморегуляції.

Важливе місце у діяльності психолога займають арттехнології, які забезпечують м'який та екологічний вплив на емоційну сферу дитини. Використання елементів арттерапії, зокрема малювання, ліплення, казкотерапії, музикотерапії та творчих вправ, сприяє усвідомленню та безпечному вираженню емоцій, зниженню психоемоційного напруження та розвитку позитивного ставлення до себе. Через творчість дитина отримує можливість символічно відобразити власні переживання, що особливо важливо у випадках, коли вербальне вираження емоцій є недостатньо сформованим.

Особливу увагу психолог приділяє формуванню практичних навичок саморегуляції. З цією метою використовуються дихальні вправи, релаксаційні техніки, психогімнастичні вправи, методи м'язового розслаблення та прийоми самозаспокоєння. Оволодіння такими навичками допомагає молодшим школярам контролювати імпульсивні реакції, знижувати рівень емоційного збудження та ефективніше долати стресові ситуації.

Не менш важливим напрямом діяльності психолога є індивідуальна консультативна робота. У процесі індивідуальних зустрічей аналізуються труднощі емоційного розвитку дитини, особливості її поведінки та міжособистісних взаємин. Психолог допомагає учневі усвідомити власні переживання, розширити репертуар способів реагування на складні ситуації та сформувати більш адаптивні моделі поведінки.

Ефективність психологічного супроводу значною мірою залежить від тісної взаємодії психолога з педагогами. Психолог здійснює психолого-педагогічне консультування вчителів щодо особливостей емоційного розвитку молодших школярів, надає рекомендації з організації позитивного психологічного клімату в класі та добору ефективних методів педагогічної підтримки. Учитель, своєю чергою, забезпечує щоденне закріплення сформованих навичок саморегуляції в реальних умовах навчальної діяльності та міжособистісної взаємодії.

Важливою складовою системи психолого-педагогічної підтримки є співпраця з батьками. Психолог проводить консультативну та просвітницьку роботу, спрямовану на підвищення психологічної компетентності сім'ї у питаннях емоційного розвитку дітей. Батькам надаються рекомендації щодо створення сприятливого емоційного клімату в родині, розвитку навичок самоконтролю та підтримки позитивної самооцінки дитини. Узгодженість виховних впливів сім'ї та школи забезпечує цілісність корекційно-розвивального процесу та підвищує його ефективність.

Отже, психолого-педагогічна підтримка розвитку емоційної саморегуляції молодших школярів повинна здійснюватися комплексно та системно. Центральною фігурою цього процесу виступає практичний психолог, який забезпечує діагностику, корекцію, профілактику та консультативний супровід усіх учасників освітнього процесу. Реалізація зазначених напрямів роботи сприяє розвитку емоційної стійкості, формуванню навичок самоконтролю, збереженню психологічного благополуччя та психічного здоров'я молодших школярів.

3.2. Програма корекційно-розвивальної роботи психолога з формування навичок емоційної саморегуляції дітей молодшого шкільного віку

Розвиток емоційної саморегуляції молодших школярів потребує комплексного підходу, який поєднує формування базових знань про емоції та практичне відпрацювання навичок їх регуляції.

З метою підвищення рівня емоційної саморегуляції молодших школярів була розроблена програма корекційно-розвивальної роботи психолога, спрямована на розвиток емоційної обізнаності, формування навичок самоконтролю, конструктивного вираження емоцій та збереження психологічного благополуччя дітей молодшого шкільного віку.

З метою підвищення ефективності формування навичок емоційної саморегуляції у дітей молодшого шкільного віку до структури програми включено елементи арттерапії. Використання арттерапевтичних технологій обумовлене віковими особливостями молодших школярів, для яких характерним є переважання образного мислення, емоційності та потреби у творчому самовираженні. Арттерапевтичні методи сприяють безпечному вираженню почуттів, зниженню емоційного напруження, розвитку самопізнання та формуванню навичок конструктивної емоційної саморегуляції. Поєднання традиційних корекційно-розвивальних вправ із елементами арттерапії забезпечує комплексний вплив на когнітивний, емоційний та поведінковий компоненти саморегуляції особистості молодшого школяра.

Актуальність програми зумовлена тим, що молодший шкільний вік є чутливим періодом для формування механізмів емоційної регуляції. Саме в цей період дитина активно засвоює соціальні норми поведінки, навчається взаємодіяти з однолітками та дорослими, поступово опановує навички контролю власних емоційних реакцій. Недостатній рівень сформованості емоційної саморегуляції може призводити до підвищеної тривожності,

імпульсивності, труднощів у спілкуванні та виникнення конфліктних ситуацій.

Метою програми є формування навичок емоційної саморегуляції дітей молодшого шкільного віку через розвиток емоційної обізнаності, здатності до самоконтролю, емоційної стійкості та конструктивної поведінки в різних життєвих ситуаціях шляхом використання комплексу психологічних методів, зокрема інтерактивних, ігрових, тренінгових та арттерапевтичних засобів.

Для досягнення поставленої мети визначено такі *завдання*: розширити знання дітей про світ емоцій та почуттів; сформувати навички розпізнавання й усвідомлення власних емоційних станів; навчити дітей прийомів емоційного самоконтролю та самозаспокоєння; розвивати здатність до емпатії та розуміння емоцій інших людей; формувати навички конструктивного спілкування та вирішення конфліктних ситуацій; сприяти розвитку позитивної самооцінки та впевненості у власних силах; знижувати рівень емоційного напруження та тривожності; зміцнювати психологічне благополуччя та психічне здоров'я молодших школярів.

Цільовою групою програми є учні молодшого шкільного віку (7–10 років). Програма розрахована на 7 занять тривалістю 40–45 хвилин, які проводяться один раз на тиждень у груповій формі. Оптимальна кількість учасників становить 10–15 осіб. Реалізацію програми здійснює практичний психолог закладу освіти.

Ефективність реалізації програми забезпечується дотриманням низки психолого-педагогічних вимог. Насамперед необхідно створити атмосферу психологічної безпеки, довіри та взаємоповаги між учасниками. Усі заняття повинні проводитися з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей дітей. Особлива увага приділяється підтримці позитивного емоційного клімату, добровільності участі у вправах, використанню ігрових методів, арттехнологій та інтерактивних форм роботи. Важливо забезпечувати позитивне підкріплення успіхів кожної дитини та створювати ситуації успіху.

Корекційно-розвивальна робота має здійснюватися систематично та супроводжуватися співпрацею психолога з учителями та батьками.

Програма складається з трьох взаємопов'язаних блоків: емоційно-пізнавального, корекційно-розвивального та рефлексивно-закріплювального.

Перший блок спрямований на формування когнітивних та поведінкових компонентів емоційної саморегуляції

Заняття 1. «Знайомство зі світом емоцій». Його метою є створення доброзичливої атмосфери в групі та ознайомлення дітей з поняттям емоцій. Використовуються вправи «Моє ім'я і настрої», «Кольорові емоції», гра «Впізнай емоцію». Наприкінці заняття проводиться рефлексія власного емоційного стану.

Очікувані результати: розвиток емоційної обізнаності, уміння розпізнавати та називати власні емоції.

Заняття 2. «Мої почуття та переживання. Кольори моїх почуттів» спрямоване на розвиток уміння розпізнавати, називати та виражати і емоції соціально прийнятними способами. Особлива увага приділяється усвідомленню причин виникнення різних емоційних станів.

Діти виконують вправи «Термометр настрою», малюнок «Мій настрої сьогодні», «Коли я радію, коли сумую», «Кольоротерапевтична вправа «Теплі та холодні кольори». Творча робота «Квітка радості». Релаксаційна вправа під музичний супровід.

Очікувані результати: розвиток здатності до емоційного самовираження, формування навичок усвідомлення власних переживань та емоцій інших людей.

Заняття 3 «Емоції інших людей» має на меті розвиток емпатії та здатності розуміти переживання оточуючих. Використовуються рольові ігри, аналіз сюжетних малюнків, вправи «Що відчуває герой?» та «Чарівні окуляри доброти».

Другий блок є основним та спрямований на розвиток навичок емоційної саморегуляції.

Заняття 4. «Керую своїми емоціями»

Мета: формування навичок самоконтролю та емоційної саморегуляції.

Вправи: Бесіда «Що робити, коли я злюся?». Навчання техніки самоконтролю «Стоп – подумай – дій» (допомагає контролювати імпульсивні реакції). Арттерапевтична вправа «Намалюй свій гнів і перетвори його». Дихальні вправи «Повітряна кулька» та «Задмухай свічку». Вправа «Мій спосіб заспокоєння».

Очікувані результати: розвиток навичок самоконтролю, зниження імпульсивності, формування конструктивних способів реагування на негативні емоції.

Заняття 5. «Подорож у країну спокою»

Мета: зниження тривожності та розвиток емоційної стійкості.

Вправи: Казкотерапія «Історія про сміливе зайченя». Вправи на м'язове розслаблення. Психогімнастика «Спокійне море». Малювання під релаксаційну музику. Вава-візуалізація «Хмаринка».

Очікувані результати: зменшення емоційного напруження, розвиток навичок самозаспокоєння та емоційної рівноваги.

Заняття 6. «Я і мої друзі». Мета: розвиток емпатії, навичок позитивного спілкування та конструктивної поведінки у конфліктних ситуаціях.

Вправи: Рольова гра «Я і конфлікт». Вправа «Чарівні окуляри доброти». Гра «Комплімент». Колективний артпроект «Наш дружній клас». Обговорення способів мирного розв'язання суперечок.

Очікувані результати: розвиток емпатії, навичок співпраці та конструктивного вирішення конфліктів.

Третій блок спрямований на закріплення сформованих навичок та розвиток рефлексії.

Заняття 7. «Я навчився керувати своїми емоціями. Світ моїх можливостей»» (арттерапевтичне підсумкове заняття). Мета: закріплення навичок емоційної саморегуляції, розвиток позитивної самооцінки та рефлексії.

Вправи: Вправа «Мої сильні сторони». Арттерапевтична техніка «Я - сонце». Створення колажу «Я успішний». Артвправа «Карта гарного настрою».

Очікувані результати: підвищення самооцінки, усвідомлення власних ресурсів, закріплення навичок емоційної саморегуляції та формування позитивного ставлення до себе.

Допомагає дітям усвідомити власні джерела психологічної підтримки та позитивних емоцій. Використовуються арттерапевтичні вправи, створення «Карт ресурсів» та обговорення ефективних способів підтримання емоційної рівноваги. Заняття має підсумковий характер. Проводиться узагальнення набутих знань та навичок, виконуються вправи на самопрезентацію досягнень, рефлексію особистісних змін та оцінювання власного прогресу.

Завершується програма вправою «Квітка моїх досягнень», під час якої кожна дитина визначає власні успіхи у розвитку емоційної саморегуляції.

Очікуваними результатами реалізації програми є підвищення рівня емоційної обізнаності молодших школярів, розвиток навичок самоконтролю та саморегуляції, зниження рівня тривожності й емоційного напруження, формування конструктивних способів поведінки у складних ситуаціях, розвиток емпатії, позитивної самооцінки та психологічного благополуччя дітей.

Використання комплексу психологічних методів, зокрема інтерактивних, ігрових, тренінгових та арттерапевтичних засобів у роботі з молодшими школярами є ефективним способом розвитку емоційної саморегуляції. Творчі методи допомагають дітям краще розуміти власні емоції, безпечно виражати переживання та знаходити способи подолання внутрішнього напруження.

Реалізація програми сприяє гармонійному емоційному розвитку дитини, формуванню позитивної самооцінки та створенню психологічно комфортного освітнього середовища.

Отже, розроблена програма корекційно-розвивальної роботи забезпечує комплексний вплив на емоційну сферу молодших школярів та сприяє формуванню навичок емоційної саморегуляції. Систематичне використання інтерактивних методів, тренінгових вправ, арттехнологій і релаксаційних технік створює сприятливі умови для розвитку емоційної стійкості, самоконтролю та збереження психічного здоров'я дітей молодшого шкільного віку. Реалізація програми може бути ефективним напрямом діяльності практичного психолога закладу освіти щодо профілактики емоційних труднощів та підтримки гармонійного особистісного розвитку учнів.

ВИСНОВКИ

Проблема розвитку емоційної саморегуляції у дітей молодшого шкільного віку є актуальною в умовах сучасного освітнього середовища. Емоційна саморегуляція виступає важливою складовою гармонійного психічного розвитку дитини, оскільки забезпечує здатність усвідомлювати власні емоції, контролювати їх прояви, адекватно реагувати на різні життєві ситуації та будувати позитивні взаємини з оточенням.

У наукових дослідженнях емоційна саморегуляція розглядається як одна з важливих умов психічного здоров'я, успішної соціалізації та особистісного розвитку дитини. Аналіз наукових джерел дозволив визначити, що розвиток емоційної саморегуляції залежить від багатьох чинників, серед яких важливе місце займають сімейне виховання, емоційний клімат у колективі, стиль педагогічної взаємодії, індивідуально-психологічні особливості дитини та її життєвий досвід.

Було з'ясовано, що молодший шкільний вік є сенситивним періодом для розвитку емоційної сфери особистості. У цей період діти поступово навчаються розпізнавати власні емоції та емоції інших людей, контролювати імпульсивні реакції, дотримуватися соціальних норм поведінки. Водночас молодші школярі ще недостатньо володіють навичками емоційного самоконтролю, тому можуть виявляти підвищену тривожність, емоційну нестійкість, імпульсивність або труднощі у спілкуванні. Це свідчить про необхідність спеціально організованої психолого-педагогічної підтримки розвитку емоційної саморегуляції дітей.

Теоретичний аналіз показав, що важливим засобом розвитку емоційної саморегуляції молодших школярів є використання арттерапевтичних технологій. Артзасоби створюють умови для безпечного вираження емоцій, зниження психоемоційного напруження, розвитку творчості та формування позитивного емоційного досвіду.

Проведене емпіричне дослідження дозволило виявити особливості емоційного стану молодших школярів та рівень сформованості навичок емоційної саморегуляції. Результати діагностичних методик показали, що більшість дітей мають позитивний емоційний фон, здатність до співпраці та доброзичливої взаємодії з однолітками. Водночас у частини учнів були виявлені прояви тривожності, невпевненості, емоційної напруги, труднощі у контролі емоційних реакцій та недостатній рівень емоційної стійкості. Такі діти потребують додаткової психологічної підтримки та створення умов для розвитку навичок емоційного самоконтролю.

У третьому розділі кваліфікаційної роботи визначено та обґрунтовано психолого-педагогічні умови формування навичок емоційної саморегуляції дітей молодшого шкільного віку. Встановлено, що ефективність розвитку емоційної саморегуляції забезпечується створенням емоційно безпечного освітнього середовища, урахуванням індивідуально-психологічних особливостей учнів, організацією системної взаємодії психолога, педагогів і батьків, а також використанням комплексу корекційно-розвивальних методів, спрямованих на розвиток емоційної обізнаності, самоконтролю та емоційної стійкості дітей.

Особливу увагу приділено діяльності практичного психолога як ключового суб'єкта психолого-педагогічного супроводу. Визначено основні напрями його роботи, серед яких психологічна діагностика особливостей емоційного розвитку молодших школярів, проведення корекційно-розвивальних занять, індивідуальне та групове консультування, психологічна просвіта батьків і педагогів, а також створення умов для збереження психологічного благополуччя та психічного здоров'я дітей.

Відповідно до визначених психолого-педагогічних умов було розроблено програму формування навичок емоційної саморегуляції дітей молодшого шкільного віку з використанням арттерапевтичних засобів. Метою програми є розвиток емоційної обізнаності, здатності до самоконтролю, емоційної стійкості та конструктивних способів реагування у різних життєвих

ситуаціях. Структура програми охоплює сім взаємопов'язаних занять, зміст яких спрямований на ознайомлення дітей зі світом емоцій, розвиток уміння розпізнавати та виражати почуття, формування навичок емоційної саморегуляції, зниження тривожності, розвиток навичок конструктивної взаємодії та зміцнення позитивної самооцінки.

Практична цінність програми полягає в поєднанні корекційно-розвивальних вправ, ігрових методів, технік саморегуляції та арттерапевтичних засобів, зокрема елементів ізотерапії, кольоротерапії, казкотерапії та колажування. Таке поєднання забезпечує комплексний вплив на когнітивний, емоційний і поведінковий компоненти емоційної саморегуляції та відповідає віковим особливостям дітей молодшого шкільного віку.

Отже, реалізація запропонованих психолого-педагогічних умов та впровадження розробленої програми сприятимуть формуванню навичок емоційної саморегуляції, розвитку емоційної стійкості, підвищенню рівня психологічного благополуччя й успішній соціальній адаптації дітей молодшого шкільного віку.

ЛІТЕРАТУРА

1. Баташева Н. Особливості формування навичок довільної регуляції емоцій у дітей з когнітивними порушеннями. *Освіта осіб з особливими потребами: шляхи розбудови*, 1(27), 2025. С. 11-23.
2. Березовська Л. І. Самовиховання та саморегуляція особистості: навч. посіб. Умань: УДПУ ім. П. Тичини, 2018. 150 с.
3. Бобро Л. Розвиток саморегуляції дітей старшого дошкільного віку як умова долати негативні емоції. *Наукові записки. Серія "Психолого-педагогічні науки" (Ніжинський державний університет імені Миколи Гоголя)*, (1), 2021. С. 28-33.
4. Габа І. Особливості емоційної саморегуляції дітей дошкільного віку. *Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія*, 3(56), 2022. С. 45-50.
5. Галян І. Психологічний аналіз сутності саморегуляції як особистісної здатності. *Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія*. 2015. Вип. 20 (1). С. 154-161.
6. Гриньова М. В. Саморегуляція: навч.-метод. посіб. Полтава : АСМІ, 2008. 268 с.
7. Демченко О. О. Розвиток емоційної саморегуляції молодших школярів. *Освітній простір України*. 2023. № 4. С. 45–52.
8. Дмитрук Т.І., Лобова Г.Л. Психологічний супровід розвитку емоційної саморегуляції у молодших школярів. *Харків. Педагогічна думка*. 2022. С.23-67.
9. Журавльова М. Саморегуляція в структурі емоційного інтелекту молодших школярів. *Педагогічний процес: теорія і практика*. 2016. № 3 (54). С. 52-57.
10. Жучкова В. Форми, методи та прийоми корекції навичок саморегуляції у молодших школярів. *Молодий вчений*, 2021, 11 (99). С.164-167.
11. Жучкова В.Ю. Психологічна допомога молодшим школярам з порушенням саморегуляції та низькою інтелектуальною активністю. *Редакційна колегія*, 2022. 138 с.

12. Зайченко І. В. Педагогіка : навч. посіб. Київ : Освіта України. 2016. 528 с.
13. Колобич О. П. Загальна психологія. Навчально-методичний посібник. Львів, 2018. 172 с.
14. Концепція «Нова українська школа». Міністерство освіти та науки України.
15. Кочергіна І. А. Емоційна саморегуляція: структура, чинники та механізми *Психологічні детермінанти розвитку особистості в умовах соціально-психологічної трансформації українського суспільства: матеріали Всеукр. наук.-практ. конф.* (Львів, 11–12 листоп. 2016 р.). Львів, 2016. С. 91-95.
16. Куркіна С. Особливості вивчення і використання виховних можливостей театрального мистецтва на уроках світової художньої культури та у позакласній роботі в школі . *Наукові записки. серія: педагогічні науки.* 2020. Вип. 91. С. 120-125.
17. Курсінка М. Ш. Виховання надзвичайної дитини. Порадник для батьків надто активних, емоційних, вразливих, чутливих і наполегливих дітей. 4-те вид. Київ : Наш формат, 2019. 432 с.
18. Кулешова О., Захарченко І. Емоційна саморегуляція як умова психічного здоров'я майбутніх психологів *Psychology Travelogs*, (1),2025. С. 108-117.
19. Лисенко О.І. Навички саморегуляції в початковій школі: практичний посібник для вчителів. Одеса. *Освітні ресурси.* 2023. С.34-76.
20. Мартиненко А.С. Ігрові технології в розвитку емоційної стійкості у молодших школярів. Київ. *Сучасна освіта:* 2021. С.19-58.
21. Мельник Н. Емоційний розвиток особистості як основа формування емоційного інтелекту дітей дошкільного віку. *Науковий вісник МНУ ім. В. О. Сухомлинського. Педагогічні науки.* 2018. № 4 (63). С. 69-74.
22. Мельникова О. В. Психологія розвитку особистості: навч. посіб. Кривий Ріг : КДПУ, 2021. 210 с.
23. Надьон В., Скрипник Н. Стратегії конкуренції та саморегуляція молодших школярів. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди «Психологія»,* 2022 (66) С.185-198.

24. Нечаєва В.П. Соціально-емоційне навчання для початкової школи: саморегуляція та емоційна компетентність. Харків. *Освітня платформа*. 2020. С.50-91.
25. Паломов В.В. Профілактика емоційного вигорання та розвиток саморегуляції: навч.-метод. посіб. Київ, 2024. 110 с.
26. Приходько Ю. О., Юрченко В. І. Дитяча психологія: навч. посіб. Київ: Каравела, 2004. 400 с.
27. Руденко І.М. Психологічні техніки емоційної саморегуляції для учасників освітнього процесу: метод. посіб. Київ, 2020. 86 с.
28. Саморегуляція навчальної діяльності школярів: монографія. Київ: Інститут спеціальної педагогіки НАПН України, 2017. 220 с.
29. Соколовська, Н. Г. Сучасні підходи до формування емоційної стійкості в учнів початкової школи. Київ. *Освіта для майбутнього*. 2023. С. 54-92
29. Становських З. Л. Мотиваційно-сміслові детермінанти саморегуляції професійної діяльності педагогів: метод. посіб. Київ: ІПОД НАПН України, 2014. 120 с.
30. Терещенко Л.А., Карабаєва І.І. Психологічні особливості емоційної сфери дітей дошкільного віку *Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Київ, Том 10. Психологія навчання. Генетична психологія. Медична психологія. Випуск 33. 2019. С. 214 - 234.*
31. Фурс О. Й. Саморегуляція освітньої діяльності та професійний розвиток здобувачів освіти: навч.-метод. посіб. Київ: Інститут педагогіки НАПН України, 2024. 98 с.
32. Шевчук О. М. Самовиховання і саморегуляція особистості : навч. посіб. Умань: УДПУ ім. П. Тичини, 2011. 160 с.
- 33.Цуркан Т. Особливості емоційної саморегуляції в поведінці молодших школярів . *Innovations in education: philosophy, psychology, pedagogy*. 2020. Том 1. С.215-219.

34. Чебан Л.Ю. Практичні вправи з саморегуляції для дітей початкової школи. Одеса. *Дитяча психологія*. 2021. С.79-120.
- 35.Чебикін О.Я. Особливості корекції емоційно - деструктивної поведінки учнів початкових класів. *Науковий огляд*. 2018. № 9 (52). С. 188-212.
36. Яцюк М. В. Психологія саморегуляції особистості: навч. посіб. Вінниця : ВАНУ, 2017. 200 с.
37. Bandura A. *Social Learning Theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall, 1977. 247 p.
38. Lazarus R.S. *Emotion and Adaptation*. New York: Oxford University Press, 1991. 558 p.