

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
імені М. П. ДРАГОМАНОВА

**Маляр Олена Іванівна**

УДК 373.3.015.31: 159.942

**ДОВІЛЬНІСТЬ ЕМОЦІЙНОЇ РЕГУЛЯЦІЇ ТА ЧИННИКИ ЇЇ РОЗВИТКУ У  
МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ**

**19.00.07 – педагогічна та вікова психологія**

Автореферат  
дисертації на здобуття наукового ступеня  
кандидата психологічних наук

**Київ-2015**

Дисертацією є рукопис.

Роботу виконано на кафедрі соціальної психології та психотерапії Інституту соціології, психології та соціальних комунікацій Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова, Міністерство освіти і науки України

**Науковий керівник:**

доктор психологічних наук, професор  
**Ставицька Світлана Олексіївна,**  
Національний педагогічний університет  
імені М. П. Драгоманова,  
завідувач кафедри соціальної психології  
та психотерапії.

**Офіційні опоненти:**

доктор психологічних наук, професор  
**Іванчук Марія Георгіївна,**  
Чернівецький національний університет  
імені Юрія Федьковича,  
завідувач кафедри педагогіки  
та методики початкового навчання;

кандидат психологічних наук, доцент  
**Кутішенко Валентина Петрівна,**  
Київський університет імені Бориса Грінченка,  
доцент кафедри загальної, вікової  
та педагогічної психології.

Захист відбудеться 1 грудня 2015 року о 14.00 годині на засіданні спеціалізованої вченої ради Д 26.053.10 Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова за адресою: 01601, м. Київ, вул. Пирогова, 9.

З дисертацією можна ознайомитися у бібліотеці Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова за адресою: 01601, м. Київ, вул. Пирогова, 9.

Автореферат розісланий 30 жовтня 2015 року

**Вчений секретар**  
спеціалізованої вченої ради

**Л. В. Долинська**

## **ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ**

**Актуальність теми дослідження.** Розвиток гармонійної, високодуховної особистості починається вже в ранньому віці і проходить ряд етапів, пов'язаних з соціальною ситуацією розвитку, віковими та індивідуальними особливостями. Важливим елементом виховання особистості є розвиток емоційно-вольових якостей (цілеспрямованості, організованості), поява яких зумовлена довільністю емоційної регуляції. Оптимальним для розвитку останньої вважаємо молодший шкільний вік, одним із психологічних новоутворень якого є саме довільність.

У сучасній психологічній науці довільність емоційної регуляції розглядається як внутрішня регулятивна діяльність особистості, що забезпечує самоконтроль її поведінки. У зарубіжній психологічній науці теоретичним підґрунтям досліджуваної проблеми є наукові розробки таких вчених як Р. Ахмад, К. Ізард, П. Петте, Ж. Піаже, О. Сталлер, А. Холмес та ін. Так, К. Ізард довів, що фундаментальні принципи поведінки людини залежать від емоцій, які організовують та контролюють сприймання, мислення й дії людини. П. Екман розглядав розвиток довільності емоцій як один з механізмів регуляції соціальної поведінки. За О. Сталлер та П. Петте емоції проявляються та диференціюються під впливом суб'єктивної оцінки особистістю іншої людини чи проблемної ситуації, що вимагає розвитку її регулятивних процесів.

Емоційна сфера молодшого школяра характеризується лабільністю, безпосередністю, експресивністю у навчальному процесі (І. Д. Бех, Л.І. Божович, Л.С. Виготський, Д.Б. Ельконін, В. К. Котирло), а її довільність пов'язана з розвитком самоконтролю, цілеспрямованістю, стійкістю та глибиною емоційного процесу (І. О. Васильєва, Б. І. Додонов, Ю. М. Забродін, В.А. Іванников, Є. П. Ільїн, С. А. Поліщук, О. К. Тихомиров).

Вивчення довільності емоційної регуляції в межах молодшого шкільного періоду здійснювалось дотично до інших проблем, як – то: розвиток когнітивних та мотиваційних процесів (К. Левін, О. М. Леонтьєв, С. Д. Максименко, Ж. Піаже та ін.); вплив пізнавальних інтересів молодшого школяра на навчальну діяльність та здатність усвідомлювати підстави власних дій в ході роз'язування навчальних завдань (І. С. Булах, М. Г. Іванчук, В. П. Кутішенко, Т. М. Лисянська); розвитку вольових якостей молодших школярів із різними рівнями навчальних досягнень як чинника їх навчальної успішності (Ю. О. Приходько, К. В. Савченко); індивідуальні особливості емоційної та вольової сфери молодшого школяра (В. В. Лебединський, Я. Рейковський, С. О. Ставицька Т. І. Шульга, П. М. Якобсон); рефлексорні емоційні реакції (І. М. Нікольська, І. В. Петренко) та ін.

У молодшому шкільному віці довільна регуляція починає набувати властивостей саморегуляції – здатності учня підпорядковувати свої дії, емоції та поведінку соціальним нормам (С. Д. Максименко). Це пов'язано, передусім, зі зміною провідної діяльності. Шкільне навчання вимагає від учнів усвідомлення та виконання обов'язкових завдань, підпорядкування їм своєї активності, довільного регулювання емоцій та поведінки, вміння активно керувати увагою, слухати, запам'ятовувати, узгоджувати свої потреби з вимогами вчителя. Ефективність процесу довільності емоційної регуляції зумовлюється різноманітними соціально-психологічними, психолого-педагогічними та психофізіологічними чинниками,

комплексного вивчення яких щодо молодшого шкільного віку в психологічних дослідженнях немає, тоді як їх визначення дозволить нам розробити психологічний супровід цілеспрямованого розвитку довільності емоційної регуляції молодших школярів з врахуванням особливостей їх дії.

Таким чином, соціальна значущість та недостатня розробленість зазначеної проблематики у сучасній психолого-педагогічній науці обумовили вибір теми дисертаційного дослідження: *"Довільність емоційної регуляції та чинники її розвитку у молодших школярів"*.

**Зв'язок роботи із науковими програмами, планами, темами.** Тема дослідження входить до плану науково-дослідних робіт кафедри соціальної психології та психотерапії Інституту соціології, психології та соціальних комунікації Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова за напрямом «Теорія та технології навчання і виховання у системі освіти», й затверджена Вченою радою університету (протокол № 6 від 5 березня 2009 р.) та узгоджена Міжвідомчою радою з координації наукових досліджень у галузі педагогіки і психології НАПН в Україні (протокол №1 від 13 квітня 2010 р.).

**Мета дослідження** – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості та чинники розвитку довільності емоційної регуляції молодших школярів; розробити, апробувати та впровадити програму психологічного супроводу розвитку довільності емоційної регуляції дітей молодшого шкільного віку з врахуванням дії визначених чинників.

Відповідно до мети визначено такі завдання дослідження:

1. Визначити теоретичні підходи до вивчення проблеми розвитку довільності емоційної регуляції молодших школярів.

2. Виявити критерії, показники та рівні розвитку довільності емоційної регуляції дітей молодшого шкільного віку.

3. Емпірично дослідити провідні чинники, що зумовлюють розвиток довільності емоційної регуляції молодших школярів.

4. Обґрунтувати модель, розробити й апробувати програму психологічного супроводу розвитку довільності емоційної регуляції дітей молодшого шкільного віку з врахуванням дії виявлених чинників.

В основу дисертаційного дослідження було покладено *припущення* про, те що розвиток довільності емоційної регуляції молодшого школяра зумовлюється соціальними, соціально-психологічними, психолого-педагогічними і психофізіологічними чинниками, врахування яких при цілеспрямованому впливі на розвиток особистості молодшого школяра сприятиме оптимізації процесу становлення довільності емоційної регуляції.

**Об'єкт дослідження** – довільність емоційної регуляції дітей молодшого шкільного віку.

**Предмет дослідження** – чинники розвитку довільності емоційної регуляції молодших школярів.

Для вирішення поставлених завдань були застосовані наступні **методи дослідження**: *теоретичні* – аналіз, синтез, порівняння, узагальнення та систематизація наукової психолого-педагогічної літератури з проблеми дослідження; *емпіричні* – спостереження, бесіда, анкетування, експертне

оцінювання, констатувальний та формувальний експерименти; *математичні* - методи статистичної обробки емпіричних даних – кореляційний аналіз: лінійний за К. Пірсоном і ранговий за Ч. Спірменом для виявлення імовірного зв'язку між досліджуваними показниками та  $\chi^2$  – критерій Пірсона для виявлення достовірності відмінностей у досліджуваних психологічних параметрів.

На різних етапах дослідження з метою вивчення особливостей та чинників розвитку довільності емоційної регуляції молодших школярів було використано ряд психодіагностичних методик: "Малюнок сім'ї" (Р. С. Бернса, С. Х. Кауфмана в адапт. О. В. Соколової), "Неіснуюча тварина" та "Незакінчені речення" (адапт. М. З. Друкаревич), "Школа тварин" (авт. С. Панченко), "Графічний диктант" (авт. Д. Б. Ельконін), "Зразок і правило" (авт. Л. А. Венгер), "Оціночна шкала емоційних проявів дитини" (авт. Й. Шванцар), "Характеристики емоційності" (авт. Є. П. Ільїн), тест-опитувальник «Коло» (авт. Г. Айзенк), адаптовані автором опитувальники для учнів початкових класів "Вплив телепередач на емоційну регуляцію дітей" та "Вплив комп'ютерних ігор на розвиток довільності емоційної сфери учнів".

**Організація та експериментальна база дослідження.** Дослідження проводилось на базі загальноосвітніх шкіл: Вінницької СЗШ I-III ст. №5, Вороновицької СЗШ I-III ст. №1 Вінницького району, Вінницької області, Немирівського НВК «Загальноосвітня школа-гімназія I-III ст. №1 імені М. Д. Леонтовича» Немирівського району Вінницької області. До дослідження було залучено 320 учнів початкової школи, з них: 103 учні 1-х класів віком від 6 до 7 років; 108 учнів – 2 - х класів (7-8 років); 109 учнів 3-х класів (вік 8-9 років). Дослідження проводилося у три етапи (пошуковий, експериментальний, заключний) впродовж 2008-2015 р.

**Наукова новизна та теоретичне значення дослідження полягають у тому, що:**

- *вперше* системно досліджено провідні чинники розвитку довільності емоційної регуляції молодших школярів: 1) *психофізіологічні* (індивідуально-особистісні характеристики – тривожність, агресивність, роздратованість, типи темпераменту); 2) *психолого-педагогічні* (ситуація шкільної взаємодії - переживання позитивних емоцій при спілкуванні з учителем та однолітками; ціннісне ставлення учня до навчального процесу); 3) *соціально-психологічні* (сімейна ситуація – взаєморозуміння, позитивна емоційна взаємодія між членами сім'ї та дитиною, відсутність конфліктності в сім'ї та ворожості у ставленні батьків до дитини й почуття її повноцінності в сім'ї); 4) *соціальні* (вплив телепередач та комп'ютерних ігор на емоційні стани молодшого школяра за умови раціонального їх використання у навчально-пізнавальній та міжособистісній взаємодії); визначено критерії (контрольованість емоційного збудження; переважання емоційних проявів негативної чи позитивної модальності; здатність до регулювання поведінкових проявів у міжособистісній взаємодії та навчально-пізнавальній діяльності), рівні (високий, середній, низький) та показники довільності емоційної регуляції у дітей молодшого шкільного віку; науково обґрунтовано і впроваджено програму психологічного супроводу розвитку довільності емоційної регуляції молодших школярів.

- *розширено та уточнено* змістовий контекст довільності емоційної регуляції учнів початкових класів;

- *набула подальшого розвитку* система знань про сутність та особливості розвитку довільності емоційної регуляції особистості у молодшому шкільному віці.

**Практичне значення одержаних результатів** полягає у тому, що апробований автором комплекс психодіагностичних методик для виявлення сформованості довільності емоційної регуляції молодших школярів та авторська програма її розвитку можуть бути використані практичними психологами, соціальними працівниками та вчителями початкових класів у навчально-виховній роботі з учнями початкової школи. Теоретичні положення й висновки дисертаційної роботи можуть доповнити зміст навчальних дисциплін «Психологія розвитку та вікова психологія», «Педагогічна психологія», спецкурсів та спецсеминарів при підготовці у ВНЗ учителів початкової школи, психологів та соціальних працівників.

**Особистий внесок здобувача.** У статті «Психологічний аналіз довільності емоційної регуляції та фрустраційної толерантності особистості», підготовленій у співавторстві з Н. О. Божок, авторською є характеристика особливостей розвитку довільної регуляції емоцій особистості (50%).

**Апробація та впровадження результатів дослідження.** Основні теоретичні і практичні положення та результати дисертаційного дослідження доповідалися й отримали схвалення на 5 Міжнародних та 3 всеукраїнських науково-практичних конференціях; звітних науково-практичних конференціях викладачів і аспірантів НПУ імені М. П. Драгоманова (2010-2015 р.р.); засіданнях кафедри соціальної психології та психотерапії Інституту соціології, психології та соціальних комунікацій НПУ імені М. П. Драгоманова (Київ, 2012-2015 р.р.).

Результати дисертаційного дослідження *впроваджено* у навчально-виховний процес Вороновицької СЗШ I-III ст. №1 Вінницького району (довідка № 04-04/76 від 25.02.2015р.), Немирівського НВК «Загальноосвітня школа-гімназія I-III ст. №1 імені М. Д. Леонтовича» Немирівського району, Вінницької області (довідка № 05-11-52 від 23.02.2015р.); Вінницького обласного інституту післядипломної освіти педагогічних працівників (довідка №01/21-191 від 20.03.2015р.).

**Публікації.** Основні положення дисертаційного дослідження висвітлено в 18 публікаціях автора, серед яких: 7 одноосібних статей у вітчизняних наукових фахових виданнях; 2 статті у зарубіжних фахових виданнях, 9 статей в інших наукових виданнях та матеріалах науково-практичних конференцій.

**Структура та обсяг дисертації.** Дисертація складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, висновків, списку використаних джерел, який налічує 196 найменувань (з них 16 іноземною мовою) та 10 додатків. Основний зміст дисертації викладено на 177 сторінках комп'ютерного набору. Робота містить 17 таблиць і 12 рисунків (на 24 сторінках). Загальний обсяг дисертації 279 сторінка.

### **ОСНОВНИЙ ЗМІСТ ДИСЕРТАЦІЇ**

У **вступі** обґрунтовано актуальність проблеми, визначено мету, завдання, об'єкт, предмет, методи дослідження; розкрито наукову новизну, теоретичне й практичне значення роботи, наведено відомості щодо апробації та впровадження отриманих результатів дослідження, подано дані про структуру роботи.

У першому розділі – *«Теоретико-методологічні засади дослідження розвитку довільності емоційної регуляції дітей молодшого шкільного віку»* – проаналізовано зарубіжні та вітчизняні психологічні підходи до проблеми розвитку довільності емоційної регуляції, визначення чинників її формування, розкрито особливості довільності емоційної регуляції молодших школярів.

Серед російських та українських вчених довільність емоційної регуляції розглядається як внутрішня регуляційна діяльність особистості, що забезпечує контроль поведінки. Л. С. Виготський стверджував, що у дитини формується здатність диференціювати свої емоції за допомогою мови і вони стають важливим регулятором поведінки. Завдяки розпізнаванню й аналізу своїх емоційних властивостей і способів реагування розвивається самосвідомість та самоуправління поведінкою. Т. С. Кириленко визначає емоції як внутрішній механізм регуляції діяльності, який виражає відношення між мотивами, потребами й успіхом, що забезпечує ефективність діяльності суб'єкта. В. І. Лубовський, Г. Г. Кравцов зазначають, що формування довільності емоційної регуляції входить у структуру довільності психічної активності особистості. Н. М. Сорокіна вважає, що розвиток довільності емоційної регуляції - складний процес, який послідовно формується, починаючи з розвитку рухової регуляції дитини.

Т. І. Шульга виділила 3 стадії розвитку довільної (вольової) регуляції у дитинстві: суб'єктивна довільна регуляція, саморегуляція та вольова регуляція. В. В. Лебединський, розглядаючи рівні розвитку емоційної сфери у дітей (рівень реактивності, рівень стереотипів, рівень експансії, рівень емоційного контролю), як і інші вчені (Д. В. Віннікот, А. Г. Долгова, А. С. Зубкова, Г. Оллпорт) пов'язував розвиток довільності емоційної регуляції дітей з розвитком контролю емоційних проявів їх поведінки.

У дітей молодшого шкільного віку спостерігаються зміни в емоційно-вольовій сфері, поведінці. Молодший школяр під впливом набутого досвіду стає більш емоційно зрілим, що проявляється в зменшенні імпульсивних реакцій та можливості тривалий час виконувати нецікаві завдання. Розвиток довільності емоційної сфери молодших школярів розглядається вченими у певних напрямках: як емоційний процес, основним компонентом якого визначається емоційна збудливість (Я. Рейковський, П. М. Якобсон, А. Валлон, О. Д. Алферова, В. В. Лебединський); вольова регуляція, як особистий рівень довільної регуляції (Т. І. Шульга, Б. М. Теплов, В. С. Мухіна); розвиток емоційних проявів поведінки (А. Луговська, Г. Оллпорт, А. С. Зубкова, А. Г. Долгова, Д. В. Віннікот).

При вивченні емоційної сфери молодших школярів дослідники відзначають, що вона пов'язана з засвоєнням норм і правил поведінки, з розвитком довільності, здатності керувати, регулювати власні емоції та емоційні стани (Л. І. Божович, Л. С. Виготський, В. А. Іванніков, Є. П. Ільїна та ін.). Розвиток довільності емоційної регуляції залежить від індивідуальних особливостей швидкості та інтенсивності перебігу психічних, моторних і вегетативних процесів та від індивідуальних особливостей реагування дитини, що впливають на довільність поведінки (Я. Рейковський). Розвитку довільності емоцій сприяє висока мотивація навчальної діяльності, яка забезпечує свідоме регулювання рухів та організацію діяльності молодшого школяра (Д. Б. Ельконін, С. Д. Максименко, Б. М. Теплов).

З огляду на вищезазначені положення, ми можемо розглядати *довільність емоційної регуляції* як новоутворення молодшого шкільного віку, що полягає у здатності підпорядковувати свої безпосередні бажання свідомо поставленим цілям, контролювати перебіг власних емоцій та поведінку при їх досягненні.

У процесі теоретичного аналізу психолого-педагогічної літератури з проблеми дослідження нами було виявлені критерії розвитку довольності емоційної регуляції молодших школярів: контрольованість емоційного збудження (О. Д. Алферова, В. Вунд, Н. В. Наумчик, С. Кулібалі), переважання емоційних проявів негативної чи позитивної модальності (А. Г. Долгова, А. С. Зубков, Н. М. Сорокіна, С. О. Ставицька), здатність до регулювання поведінкових проявів у міжособистісній взаємодії та навчально-пізнавальній діяльності (М. Г. Іванчук, О. М. Курапова, В. В. Лебидинський, Н. В. Терещук, Т. І. Шульга).

Аналіз психологічних досліджень дозволив теоретично виокремити чинники розвитку довольності емоційної регуляції. Серед них: авторитет батьків, що ґрунтується на стилі сімейного виховання (М. І. Лісіна, Е. Б. Насонова, Г. М. Федоришин, В. І. Ліщинський); наслідування дитиною поведінки батьків та емоційних взаємин у сім'ї (Т. М. Зелінська, Т. Л. Крюкова, Н. Ю. Максимова, В. М. Піскун, В. Д. Шадриков); позитиві стосунки між усіма членами сім'ї (Дж. Боулбі, К. В. Бурмістова, Р. Дрейкурс, А. Фрейд, Р. Шпітц); С. Мегер, Дж. Фюнделін, Дж. Ханзікер виявили, що у тривожних та амбівалентних батьків діти переживають негативні емоції й у них закріплюються такі риси як ворожість, агресивність, тривожність, конфліктність, які спричиняють розвиток неконтрольованої поведінки та низьку довольність емоційної регуляції.

На думку Дж. Боулбі, Р. Дрейкурс, А. Фрейд, Р. Шпітц позитиві стосунки між усіма членами сім'ї формують у дитини вміння контролювати емоції, розвивають вольові якості, почуття самоцінності, сприяють її успішній адаптації в оточуючому світі. Н. М. Білоусова та І. С. Булах також, вважають, що психологічним чинником розвитку довольності емоційної сфери є почуття самоцінності, яке формується у дитини в процесі міжособистісної взаємодії в сім'ї та школі.

Розвиток емоційної та вольової сфери залежить і від особливостей взаємодії вчителя з дитиною. У процесі навчання учень засвоює емоційно-оцінне ставлення вчителя до нього, що може характеризуватися адекватними та неадекватними проявами емоцій та емоційних станів (М. Г. Іванчук, В. П. Кутішенко, Ю. О. Приходько, К. В. Савченко, С. О. Ставицька). Деякі дослідники пов'язують формування довольності емоційної регуляції молодшого школяра з індивідуально-психологічною своєрідністю розвитку дитини (Л. І. Божович, І. С. Булах, Д. Б. Ельконін, Д. Лопес, Д. Тодд, В. С. Штифурак).

Дослідники звертають увагу і на вплив інформаційних технологій на розвиток довольності емоційної регуляції молодшого школяра, який може бути як негативним, так і позитивним. Телебачення веде до зростання впливу емоційних чинників сприймання (Д. Попов, Я. В. Шугайло, О. Яременко); формування роздратованості та агресивної поведінки, примітивних почуттів та емоцій (М. О. Бойко, О. В. Петрунько, Л. Чорна). Водночас, позитивним є те, що при перегляді мультфільмів діти можуть засвоювати різні способи взаємодії з



довкіллям (В. М. Бондаровська, О. В. Квашук) та можливість навчатися позитивно сприймати себе, проявляти повагу до інших (Н. В. Ларіна, Л. С. Міхеєва), що забезпечує позитивну динаміку розвитку довільності емоційної регуляції молодшого школяра. За концепцією «оптимального стимулювання» (Дж. Грімм, У. Кріст, М. Слейтер, Г. Спаркс, С. Фінн) продукований телебаченням медіатекст активізує різні емоції, що мають неоднакову силу й інтенсивність та задовольняють чи не задовольняють емоційні потреби глядача. Слід зазначити, що певні телепрограми розвивають у дитини інтелектуальну сферу, увагу, вольову сферу, навички вирішення проблем, тобто покращують соціалізацію молодшого школяра.

У сучасному світі найпопулярнішими розвагами дітей стали комп'ютерні ігри, що часто спричиняють неадекватні прояви емоцій та формують такі негативні емоційні стани як агресивність, жорстокість, вередливість (І. В. Балишева, Е. В. Терещенко, Р. Е. Циганкова), гнів та роздратованість (М. Коул, С. Лівінгстон, С. Л. Новоселова, С. Пейперт, Ш. Текл.). Більш того, можуть стати передумовою формування в подальшому комп'ютерної залежності. Так, Т. С. Асланян, Н. О. Добровидова вважають, що однією з причин виникнення конфліктів у сім'ї та школі є надмірне захоплення комп'ютерними іграми. В. В. Абраменкова, Н. В. Терещук, О. М. Курапова стверджують, що комп'ютерні ігри зумовлюють деформацію особистості у вигляді проявів ознак агресії, порушення адаптації в соціумі. Однак, інші дослідники (І. В. Бурлаков, О. М. Науменко, С. Р. Томас, Г. В. Чайка) виявили, що використання розвивальних комп'ютерних ігор сприяє розвитку у молодших школярів когнітивних процесів, довільності емоцій, дій та діяльності.

Таким чином, на основі теоретичного аналізу робіт, присвячених проблемі емоційної регуляції ми визначили, що основними чинниками, які впливають на розвиток довільності емоційної регуляції молодших школярів є: *психофізіологічні* (індивідуально-особистісні характеристики – тривожність, агресивність, роздратованість, типи темпераменту); *психолого-педагогічні* (ситуація шкільної взаємодії - переживання позитивних емоцій при спілкуванні з учителем та однолітками; ціннісне ставлення учня до навчального процесу); *соціально-психологічні* (сімейна ситуація – взаєморозуміння, позитивна емоційна взаємодія між членами сім'ї та дитиною, відсутність конфліктності в сім'ї та ворожості у ставленні батьків до дитини й почуття її повноцінності в сім'ї); *соціальні* (вплив телепередач та комп'ютерних ігор на емоційні стани молодшого школяра за умови раціонального їх використання у навчально-пізнавальній та міжособистісній взаємодії).

Водночас, проаналізовані нами теоретичні дослідження засвідчили, що вчені розкривають лише окремі аспекти дії чинників на розвиток довільності емоційної регуляції молодших школярів. Узагальнення підходів та положень дозволило нам здійснити системне емпіричне дослідження теоретично визначених чинників розвитку довільності емоційної регуляції у дітей молодшого шкільного віку, результати якого представлені в наступному розділі.

**У другому розділі – «Емпіричне дослідження довільності емоційної регуляції та чинників її розвитку у молодших школярів» – представлено**

процедуру організації, методичне забезпечення, особливості проведення і результати констатувального експерименту, спрямованого на дослідження особливостей та чинників розвитку довільності емоційної регуляції молодших школярів.

Аналіз результатів дослідження особливостей розвитку довільності емоційної регуляції молодших школярів показав, що рівень розвитку довільності в учнів 1-х та 2-х класів коливається від низького до середнього, а в учнів 3-х класів - від середнього до високого. Результати дослідження представлені в таблиці 1.

Таблиця 1.

Рівні розвитку довільності молодших школярів (у%)

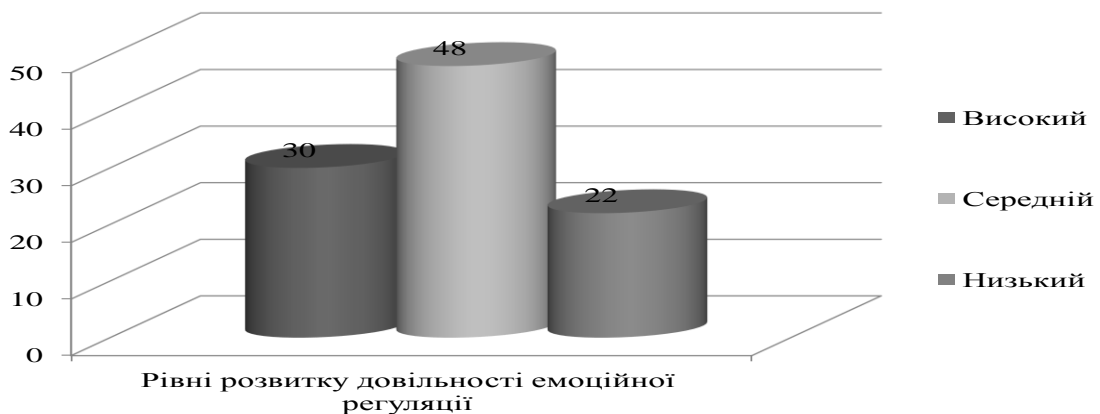
Клас	"Графічний диктант"				"Зразок і правило"		
	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень	Дуже низький рівень	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
1 кл.	10	51	34	5	1	40	59
2 кл.	20	52	28	-	7	51	42
3 кл.	41	52	7	-	10	58	32

Отримані дані дають підстави говорити про наявність тенденції зростання рівня розвитку довільності від першого до третього класу. Проте, значний відсоток досліджуваних має низький рівень розвитку довільності, що вимагає, серйозної корекційної роботи в напрямку її підвищення.

У процесі дослідження ми визначили показники по кожній із складових чинників розвитку довільності емоційної регуляції молодших школярів та застосували кореляційний аналіз для встановлення особливостей взаємодії чинників: **соціально-психологічні:** *сприятлива сімейна ситуація* – взаєморозуміння, позитивна емоційна взаємодія між членами сім'ї та дитиною, відсутність конфліктності в сім'ї та ворожості у ставленні батьків до дитини (вороже ставлення батьків до дитини значуще впливає на інтенсивність емоцій ( $r=0,64905$ ;  $p<0,001$ ), негативний вплив емоцій на ефективність діяльності ( $r=0,642404$ ;  $p<0,001$ ) й почуття її повноцінності в сім'ї (виявлено значущий позитивний зв'язок довільності з почуттям неповноцінності дитини у сім'ї ( $r=0,445051$ ;  $p<0,01$ )); прослідковується взаємозв'язок між стосунками дитини з батьками та довільністю її дій і діяльності ( $r=0,402582$ ;  $p<0,01$ ); **психолого-педагогічні:** *ситуація шкільної взаємодії* - переживання позитивних емоцій при спілкуванні з учителем та однолітками; ціннісне ставлення учня до навчального процесу: виявлено прямий кореляційний зв'язок довільності зі ставленням дитини до шкільного життя – (виявлено вплив ставлення до школи на розвиток довільності ( $r=0,351052$ ;  $p<0,05$ ) та довільності дій і діяльності дитини ( $r=0,441974$ ;  $p<0,01$ ); взаємозв'язок між ставленням до вчителя та довільністю ( $r=0,327709$ ;  $p<0,05$ ) й довільністю дій і діяльності ( $r=0,545892$ ;  $p<0,01$ ); ставленням до навчального процесу та довільністю ( $r=0,329771$ ;  $p<0,05$ ) й довільністю дій і діяльності ( $r=0,608064$ ;  $p<0,001$ ); взаємозв'язок між стосунками з однолітками й довільністю ( $r=0,320377$ ;  $p<0,05$ ) та довільністю дій і діяльності ( $r=0,464807$ ;  $p<0,01$ ). Загалом,

довільність молодшого школяра пов'язана з позитивними емоціями у навчальній діяльності ( $r=0,400362$ ;  $p<0,01$ ), мотивацією до навчання ( $r=0,425951$ ;  $p<0,01$ ); **соціальні:** вплив телепередач та комп'ютерних ігор на емоційні стани молодшого школяра за умови раціонального їх використання у навчально-пізнавальній та міжособистісній взаємодії: (взаємозв'язок позитивних емоцій при перегляді телепередач з довольністю ( $r=0,467178$ ;  $p<0,01$ ), довольністю дій та діяльності ( $r=0,329208$ ;  $p<0,05$ ); нейтральних емоцій при перегляді телепередач з довольністю дій та діяльності ( $r=0,571234$ ;  $p<0,001$ ); з довольністю пов'язані позитивні ( $r=0,660172$ ;  $p<0,001$ ) та негативні ( $r=0,738009$ ;  $p<0,001$ ) емоції, що виникають у дитини під час комп'ютерних ігор та впливають на довольність дій і діяльності ( $r=0,337037$ ;  $p<0,05$ ); заборона комп'ютерних ігор спричиняє виникнення конфліктних ситуацій дитини з батьками ( $r=0,500014$ ;  $p<0,001$ ), що впливає на довольність її дії і діяльності ( $r=0,602447$ ;  $p<0,001$ ); **психофізіологічні:** індивідуально-особистісні характеристики самих учнів – типи темпераменту (тісний кореляційний зв'язок з розвитком довольності ( $r=0,74173$ ;  $p<0,001$ ) й організацією дій та діяльності ( $r=0,36885$ ;  $p<0,05$ ) має флегматичний тип темпераменту); низькі показники тривожності, агресивності, роздратованості, образливості, злостивості, боязливості; переважання позитивних емоцій (радість, ніжність, співчуття іншим) при спілкуванні з однолітками та вчителями, вказують на адекватний розвиток довольності емоційної регуляції молодших школярів.

На основі узагальнення результатів кореляційного аналізу та експертних оцінок щодо розвитку довольності емоційної регуляції дітей молодшого шкільного віку нами були виявлені рівні її розвитку, які представлені на рис 1.



**Рис. 1. Узагальнені показники рівнів розвитку довольності емоційної регуляції у дітей молодшого шкільного віку**

**Високий рівень** розвитку довольності емоційної регуляції притаманний 30% молодших школярів, які добре контролюють свої емоції, досягають поставленої цілі, а у випадку невдачі роблять нові спроби вирішення проблеми; мають низькі показники тривожності, агресивності та роздратованості; у яких сформовано самоуправління поведінкою та висока свідомо організації дій. Вони характеризуються вимогливим ставленням до навчання, цілеспрямовані, дисципліновані, не порушують правил поведінки в школі, добре адаптуються до умов довкілля, успішно виконують шкільні завдання та вимоги дорослих. **Середній**

*рівень* довільності емоційної регуляції виявлено в 48% учнів початкових класів, який властивий дітям з достатнім рівнем розвитку емоційної регуляції; які практично завжди здатні контролювати свої емоційні стани, коли їх критикують за порушення поведінки чи погано виконану роботу; вони інколи порушують правила поведінки в школі, що може зрідка викликати конфліктні ситуації з однолітками та з дорослими. Вони не завжди є активними, проте виявляють самостійність та рішучість у знайомих ситуаціях; при виконанні цікавої роботи проявляють впевненість, цілеспрямованість у досягненні цілі та нічим не відрізняються від представників високого рівня, проте, коли робота не є захоплюючою, хоча й необхідною, то діти пасують перед труднощами та перестають виконувати завдання або замінюють його на іншу діяльність. Діти з *низьким рівнем* розвитку довільності емоційної регуляції (22%) характеризуються високою емоційністю, негативним ставленням до труднощів. Вони не здатні долати негативні емоційні стани, мобілізувати свої емоції та вольові зусилля. У них розвивається позитивне ставлення до легкої та цікавої для них роботи. Однак, при необхідності виконувати важку, хоча й посильну роботу, вони часто не стримують та не контролюють своїх емоцій та емоційних станів, тому у таких дітей виникають конфлікти з дорослими, і вони погано адаптуються до умов довкілля.

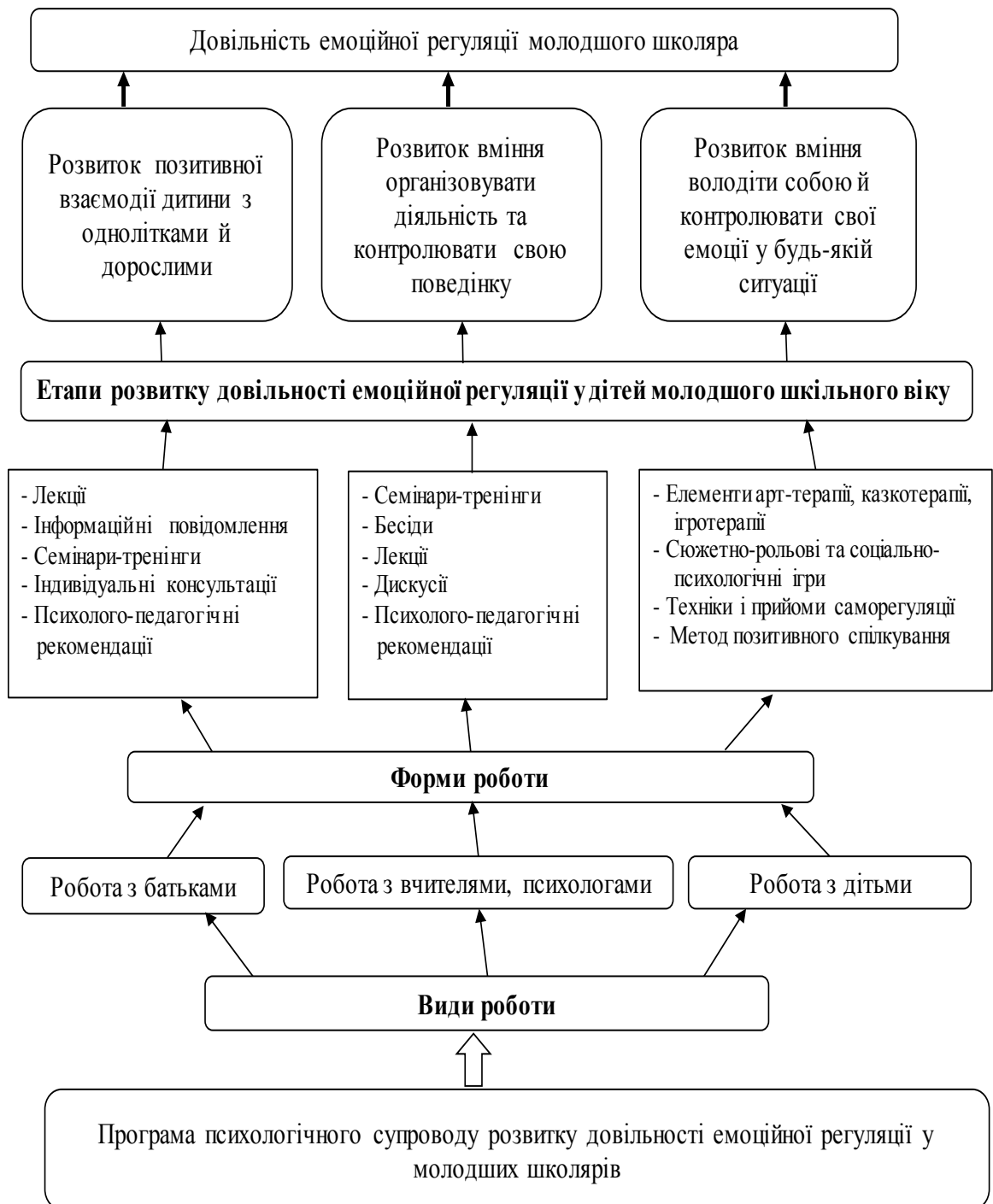
Наявність у майже третини досліджуваних низького рівня розвитку довільності емоційної регуляції обумовила необхідність обґрунтування та впровадження програми психологічного супроводу розвитку довільності емоційної регуляції молодших школярів з урахуванням впливу визначених чинників.

**У третьому розділі “Психологічний супровід розвитку довільності емоційної регуляції молодших школярів”** – обґрунтовано змістове наповнення і методичні аспекти впровадження програми психологічного супроводу розвитку довільності емоційної регуляції молодших школярів; проаналізовано результати зміни якісних показників чинників розвитку довільності емоційної регуляції учнів експериментальної та контрольної груп; розроблено психолого-педагогічні рекомендації вчителям, шкільним психологам, батькам щодо формування довільності емоційної регуляції у молодшому шкільному віці.

Основою формувального експерименту стали положення культурно-історичної концепції щодо розвитку вищих психічних функцій у контексті розвитку довільності та усвідомлення емоційно-регулюючих процесів та способів регулювання емоційних станів (Л. С. Виготський); концепції «багатовимірного розвитку особистості» (І. Д. Бех, М. Я. Басов, В. К. Вілюнас, С. Д. Максименко), де довільність емоційної регуляції розглядається як механізм психічної регуляції діяльності та поведінки, що дає загальний напрям процесам активності та орієнтує особистість на певне коло стимулів. В основу побудови програми формування та розвитку довільності емоційної регуляції молодшого школяра були покладені підходи І. Д. Беха, О. Сталлера, П. Петте, В. О. Татенка, спрямовані на джерело розвитку довільності емоційної регуляції, яке знаходиться в самому суб'єкті, пов'язане з його внутрішнім зростанням та змінами і самовдосконаленням.

Враховуючи вищезазначені теоретичні положення, а також дані констатувального експерименту, ми розробили модель (Див. рис. 2) та програму «Психологічного супроводу розвитку довільності емоційної регуляції молодших

*школярів»*, яка включає психолого-педагогічний тренінг з учнями, лекції, семінари-тренінги, бесіди, дискусії та психолого-педагогічні рекомендації для батьків, учителів і психологів шкіл щодо розвитку довільності емоційної регуляції дітей молодшого шкільного віку.



**Рис. 2. Модель психологічного супроводу розвитку довільності емоційної регуляції у молодших школярів**

Запропонована програма спрямована на вирішення наступних завдань: розвиток позитивної емоційної взаємодії з однолітками та дорослими, вміння

вислуховувати оточуючих, коректно виражати своє ставлення до співрозмовників; розвиток уміння володіти собою й контролювати свої емоції у будь-якій ситуації та знаходити вихід з неї; розвиток внутрішньої активності, впевненості в собі та адекватного ставлення до помилок і невдач, знаходження шляхів їх вирішення.

Дослідженням було охоплено 107 учнів початкових класів: контрольна група (54 особи) та експериментальна група (53 особи). Групи були скомпоновані відповідно до виявлених рівнів розвитку довільності емоційної регуляції учнів.

Змістовно програма тренінгу побудована на визначених у процесі констатувального експерименту соціально-психологічних, психолого-педагогічних, соціальних та психофізіологічних чинниках, що впливають на розвиток довільності емоційної регуляції молодших школярів, включає 3 основні блоки: 1 - «Розвиток довільності емоційної регуляції молодших школярів»; 2 - «Розвиток позитивних взаємин молодших школярів з батьками та вчителями»; 3 - «Розвиток позитивних взаємин молодших школярів з однолітками» і розрахована на 35 годин, по 2 години на тиждень. Тривалість занять складає 40-45 хвилин (у випадках, де є малюнкові вправи та читання казки - 1 год.). Заняття відбувалося 1-2 рази на тиждень.

Порівняльний аналіз динаміки показників рівнів та складових основних чинників розвитку довільності емоційної регуляції до та після формувального експерименту показав, що в експериментальній групі порівняно із контрольною відбулися значущі кількісні та якісні позитивні зміни. Для наукової достовірності проведеного формувального експерименту нами було використано  $\chi^2$  - критерій Пірсона, який дав змогу виявити значущі позитивні зміни у розвитку рівнів довільності дій та організації діяльності досліджуваних експериментальної групи, що становить  $\chi^2 = 12,13$  де  $p < 0,05$ ; у контрольній групі отримані значення  $\chi^2 = 3,23$ , де  $p < 0,05$  вказують, що розвиток рівнів довільності не зазнав суттєвих змін (Див. табл. 2; табл. 3).

Таблиця 2.

**Динаміка показників рівнів розвитку довільності дій та діяльності у молодших школярів до і після формувального експерименту (у %)**

Рівні розвитку довільності дій та діяльності	Група досліджуваних			
	Експериментальна група, n=53		Контрольна група, n=54	
	До експр.	Після експр.	До експр.	Після експр.
Високий	19	30	17	18
Середній	46	60	51	56
Низький	31	10	32	26
Дуже низький	4	-	-	-

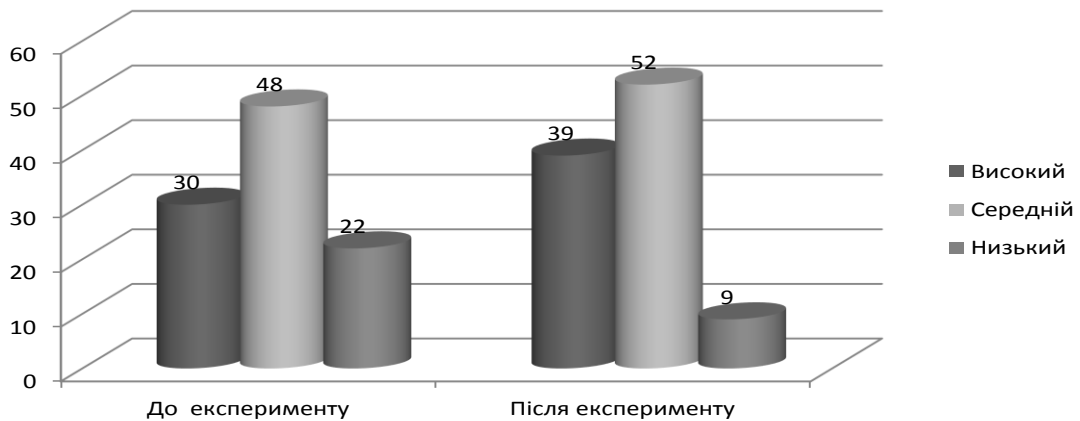
Таблиця 3.

**Динаміка показників розвитку довільності емоційної регуляції молодших школярів до і після формувального експерименту (у %)**

Складові чинників розвитку довільності емоційної регуляції молодших школярів	Групи досліджуваних				
	Експериментальна група, n=53		Контрольна група, n=54		
	До експ.	Після експ.	До експ.	Після експ.	
<i>Динаміка показників емоційності</i>					
Емоційна збудливість	21,2	11,3	25,5	24,5	
Інтенсивність емоцій	24,5	37,5	22,5	23,5	
Тривалість емоцій	26,5	38,5	28,6	28	
Негативний вплив емоцій на діяльність та спілкування	27,8	11,8	23,4	24	
<i>Динаміка впливу внутрішньо сімейних стосунків на довільність емоційної регуляції</i>					
Тривожність	24,5	18	22,2	23	
Конфліктність	33	13,3	32,1	31	
Почуття неповноцінності	10,9	4,8	11,5	10,8	
Ворожості у сім'ї	16,9	9,5	19	19	
Сприятлива сімейна ситуація	15	54,4	15,4	16	
<i>Динаміка впливу взаємин у системі «вчитель - учень», «учень - учень» на довільність емоційної регуляції</i>					
Позитивні емоції	62	82,4	49	50	
Мотивація до навчання	42,3	65,3	40	40	
Конфлікт з учителем	13	5	11	11	
Негативні емоції	38	17,6	51	50	
Позитивний психологічний клімат	52	84	43	44	
Конфлікт з однолітками	24,7	9,7	21	21	
<i>Динаміка показників емоційного ставлення молодших школярів до шкільного життя та взаємин з батьками</i>					
<b>Позитивне емоційне ставлення</b>	до школи	60	80	58	59
	до батьків	57	78,6	46	46
	до вчителів	73,5	86,5	62	68
	до однолітків	63,5	86	68,5	62
	до навчального процесу	64	83	57	55
<b>Негативне емоційне ставлення</b>	до школи	40	20	42	41
	до батьків	43	21,4	54	54
	до вчителів	26,5	13,5	38	32
	до однолітків	36,5	14	31,5	38
	до навчального процесу	36	17	43	45

При дослідженні динаміки показників, визначених нами теоретичним та емпіричним шляхом чинників, що впливають на розвиток довільності емоційної регуляції дітей молодшого шкільного віку, нами виявлено значущі зміни у експериментальній групі  $\chi^2 = 16,11$ , де  $p < 0,01$ . Це вказує на те, що покращилися показники сімейної взаємодії та позитивного емоційного ставлення учнів до школи, вчителів, однолітків та батьків, що є психолого-педагогічними, соціально-психологічними чинниками, які сприяють їй, одночасно, обумовлюють позитивну динаміку розвитку довільності їх емоційної регуляції.

На основі результатів кореляційного аналізу та повторного проведення методу експертних оцінок щодо розвитку довільності емоційної регуляції дітей молодшого шкільного віку також було виявлено позитивну динаміку рівнів її розвитку. Так, зросли показники високого рівня розвитку довільності емоційної регуляції досліджуваних експериментальної групи з 30% до 39%, показники середнього рівня підвищилися з 48% до 52%, а показники низького рівня знизилися з 22% до 9%, що підтверджує ефективність впровадженої нами програми (Див. рис. 3).



**Рис. 3. Узагальнені показники рівнів розвитку довільності емоційної регуляції у дітей молодшого шкільного віку після формувального експерименту**

Якісний аналіз результатів вивчення особливостей та динаміки показників складових чинників розвитку довільності емоційної регуляції молодших школярів після впровадження програми свідчить про наступне: у переважній більшості досліджуваних експериментальної групи показники довільності емоційної регуляції покращилися. Це проявилось у тому, що діти стали уважнішими на заняттях у школі; краще володіють своїми емоціями та емоційними станами; ефективніше можуть організовувати та скеровувати власну діяльність; більш конструктивно спілкуються з однолітками та дорослими; навчилися знаходити позитивний вихід з різних ситуацій; стали більш впевненими в собі. У них знизилися показники конфліктності, тривожності, ворожості у стосунках з родиною, вчителем та іншими дітьми. Після проведення тренінгу діти молодшого шкільного віку навчилися обирати найбільш ефективні стратегії емоційного реагування, адекватніше виражати власні почуття й розуміти почуття інших та засвоїли ефективні способи регуляції емоцій і вираження негативних емоційних станів соціально прийнятними способами, що загалом вказує на ефективність впровадження програми «Психологічного супроводу розвитку довільності емоційної регуляції молодших школярів».



За результатами дослідження також були запропоновані психолого-педагогічні рекомендації, адресовані батькам, шкільним психологам і педагогам, що сприятимуть розвитку довільності емоційної регуляції діяльності та ефективності міжособистісної взаємодії дітей молодшого шкільного віку.

## ВИСНОВКИ

У дисертації представлено теоретичне узагальнення та експериментальне вивчення чинників розвитку довільності емоційної регуляції молодших школярів; обґрунтовано сутність поняття «довільність емоційної регуляції», критерії, показники, рівні її сформованості та охарактеризовані особливості динаміки її розвитку у дітей молодшого шкільного віку; створено психологічну модель, розроблено й апробовано програму психологічного супроводу розвитку довільності емоційної регуляції молодших школярів; представлено психолого-педагогічні рекомендації з розвитку довільності емоційної сфери учнів початкової школи. Узагальнення результатів дисертаційного дослідження дало можливість сформулювати наступні висновки:

1. Розвиток емоційної сфери молодших школярів характеризується певним співвіднесенням її довільності та емоційності. Як у зарубіжній, так і вітчизняній науці розвиток довільності емоційної регуляції розглядають як внутрішній механізм особистісного розвитку та пов'язують з розвитком пізнавальних та когнітивних процесів.

На основі теоретичного аналізу нами визначено, що *довільність емоційної регуляції* є новоутворенням молодшого шкільного віку, що полягає у здатності підпорядковувати свої безпосередні бажання свідомо поставленим цілям, контролювати перебіг власних емоцій та поведінку при їх досягненні.

2. Обґрунтовано критерії розвитку довільності емоційної регуляції учнів початкової школи: контрольованість емоційного збудження; переважання емоційних проявів негативної чи позитивної модальності; здатність до регулювання емоційних і поведінкових проявів у міжособистісній взаємодії та навчально-пізнавальній діяльності.

Охарактеризовані рівні (високий, середній, низький) розвитку довільності емоційної регуляції молодших школярів. З'ясовано, що молодші школярі з *високим рівнем* розвитку довільності емоційної регуляції здатні контролювати вияв власних емоцій як у ситуації міжособистісної, так і навчальної взаємодії; самостійно виконувати складні завдання, досягати поставленої цілі, а у випадку невдачі робити нові спроби та шукати нові шляхи їх вирішення, виявляючи при цьому самостійність, наполегливість та рішучість; у них переважають емоційні стани позитивної модальності, що виявляється у низьких показниках тривожності, роздратованості та агресивності. Вони характеризуються вимогливим ставленням до власного навчання, цілеспрямовані, дисципліновані, не порушують правил поведінки в школі, добре адаптуються до умов оточуючого середовища, успішно виконують шкільні завдання та вимоги дорослих, тому у них майже відсутні ситуації конфліктної взаємодії як вдома, так і у школі; учні з *середнім рівнем* розвитку довільності емоційної регуляції, в переважній більшості ситуацій, здатні контролювати вияв власних емоцій як при міжособистісній так і навчальній

взаємодії, зокрема стримувати вияв негативних емоцій при критиці за не досить успішно виконану діяльність і виявляти готовність до повторного її виконання, проте, переважно у тих випадках, коли діяльність для них є цікавою або значущою; такі учні не завжди є активними, проте у знайомих їм ситуаціях проявляють самостійність та наполегливість; у таких дітей переважають позитивні емоційні стани, а показники тривожності, роздратованості та агресивності мають середній рівень вираженості й носять спорадичний характер; вони лише інколи порушують правила поведінки в школі та вдома, тому у них рідко виникають конфліктні ситуації з однолітками та дорослими; молодші школярі з *низьким рівнем* розвитку довільності емоційної регуляції характеризуються високою, переважно, негативною емоційністю та низьким рівнем здатності до самоконтролю як у ситуаціях міжособистісної взаємодії, так і при виконанні навчальної діяльності; вони можуть демонструвати позитивне ставлення до легкої та цікавої для них роботи, проте, виявляють пасивність при необхідності подолання труднощів, при цьому, вони переживають високий рівень тривожності, що супроводжується високими показниками роздратованості та агресивності, тому вони погано адаптуються до оточуючого середовища й у них часто виникають конфлікти з однолітками та дорослими.

Встановлено, що у більшості учнів початкової школи від першого до третього класу спостерігається позитивна динаміка розвитку довільності емоційної регуляції від низького до середнього рівня. Проте, третина учнів 2-го та 3-го класу мають низький її рівень, що може спричинити неконтрольованість емоційних проявів, конфліктні ситуації з дорослими та однолітками, недисциплінованість і вимагає цілеспрямованої корекційно-розвивальної роботи, спрямованої на підвищення рівня довільності емоційної регуляції молодших школярів.

3. Визначено чинники розвитку довільності емоційної регуляції молодших школярів: *психофізіологічні* (індивідуально-особистісні характеристики – тривожність, агресивність, роздратованість, типи темпераменту); *психолого-педагогічні* (ситуація шкільної взаємодії - переживання позитивних емоцій при спілкуванні з учителем та однолітками; ціннісне ставлення учня до навчального процесу); *соціально-психологічні* (сімейна ситуація – взаєморозуміння, позитивна емоційна взаємодія між членами сім'ї та дитиною, відсутність конфліктності в сім'ї та ворожості у ставленні батьків до дитини й почуття її повноцінності в сім'ї); *соціальні* (вплив телепередач та комп'ютерних ігор на емоційні стани молодшого школяра) за умови раціонального їх використання у навчально-пізнавальній та міжособистісній взаємодії.

Виявлено взаємозв'язок між особливостями довільності емоційної регуляції та основними психофізіологічними, психолого-педагогічними, соціально-психологічними, соціальними чинниками, що впливають на її розвиток. З'ясовано, що чим частіше у дитини виникають неконтрольовані емоційні прояви, тим нижчий розвиток довільності її емоційної регуляції. Також розвиток довільності має значущий зв'язок з емоційною збудливістю, інтенсивністю та тривалістю емоцій. Відповідно розвиток здатності контролювати свої емоційні стани, планувати власну діяльність та її перебіг сприяє розвитку довільності емоційної регуляції у дітей молодшого шкільного віку.

4. Теоретичним обґрунтуванням авторської моделі та програми психологічного супроводу розвитку довільності емоційної регуляції у дітей молодшого шкільного віку є положення про: єдність розвитку емоційної та вольової сфери, розвиток вищих психічних функцій в контексті усвідомлення емоційно-регулюючих процесів та способів регулювання емоційних станів; концепції «багатовимірного розвитку особистості», де довільність емоційної регуляції розглядається як механізм психічної регуляції діяльності та поведінки. Результатом апробації програми є підтвердження її ефективності щодо впливу актуалізованих чинників на позитивну динаміку розвитку довільності емоційної регуляції молодших школярів, результатом чого стало підвищення рівня розвитку довільності емоційної регуляції учнів молодшого шкільного віку, формування соціально адекватних проявів негативних та позитивних емоційних станів, розвиток емоційної децентрації, навичок позитивного спілкування з оточуючими, адекватної самооцінки, внутрішньої активності та впевненості у собі, удосконалення навичок співпраці з дорослими та однолітками, зниження показників тривожності, конфліктності, підвищення мотивації до навчання.

Розроблені за результатами теоретичного та експериментального дослідження психолого-педагогічні рекомендації, адресовані батькам, шкільним психологам і педагогам, сприятимуть розвитку довільності емоційної регуляції діяльності, поведінки та міжособистісної взаємодії дітей молодшого шкільного віку.

Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів проблеми чинників розвитку довільності емоційної регуляції молодшого школяра. Його результати можуть стати основою поглибленого вивчення впливу стилю батьківського виховання та керівництва педагога на розвиток довільності на всіх етапах молодшого шкільного віку, а також рівня довільності емоційної регуляції молодших школярів та особливостей її проявів на етапі переходу до підліткового віку.

#### **Список наукових праць, опублікованих за темою дисертації.**

*Статті у вітчизняних фахових виданнях:*

1. Маляр О. І. Чинники довільності емоційної регуляції дітей молодшого шкільного віку / О.І. Маляр // Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Серія №12. Психологічні науки: зб. Наукових праць. – К.: НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2010 – № 31(55) – 282 с. – С. 114-120.

2. Маляр О. І. Психологічні особливості розвитку емоційної регуляції у дітей молодшого шкільного віку / О.І. Маляр // Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка. – К.: ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2011. – Том. X. – Психологія навчання. Генетична психологія. Медична психологія. – Вип. 19. – 784с. – С. 338-346.

3. Маляр О. І. Психологічний вплив сім'ї та школи на розвиток довільності емоційної регуляції у дітей молодшого шкільного віку/О.І. Маляр // Міжнародний науковий форум: соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент: збірник наукових праць. – Вип. 8 / Ред. кол.: Євтух В.Б. (відп. ред.) – К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2012. – 268 с. – С. 213-221.

4. Маляр О. І. Психологічні умови розвитку довільності емоційної регуляції у дітей молодшого шкільного віку / О.І. Маляр // Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка./ ред. кол.:

С. Д. Максименко та ін. – К.: Алчевськ: ЛАДО, 2013. – Том. I. – Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія. – Вип. 39 – 178с. – С. 134-139.

5. Маляр О. І. Психологічне дослідження взаємозв'язку розвитку довільної сфери з емоційними проявами дітей молодшого шкільного віку / О.І. Маляр // Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Серія №12. Психологічні науки: зб. Наукових праць. – К.: НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2014. – № 43(67) – 421 с. – С. 235-241.

6. Маляр О. І. Психологічний тренінг формування позитивної довільності емоційної регуляції у дітей молодшого шкільного віку /О.І. Маляр // Гуманітарний вісник ДВНЗ “Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди” – Додаток 3 до Вип. 31: Тематичний випуск “Проблеми емпіричних досліджень у психології”. – К.: Гнозис, 2014. – 516 с. – С. 234-240.

7. Маляр О. І. Психологічна динаміка розвитку довільності емоційної регуляції молодшого школяра у школі / О.І. Маляр // Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка. – Київ, 2014. – Т. 11. – Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. – Вип. 11. – Ч.2. – Ніжин: ПП Лисенко М. М., 2014. – 488 с. – С. 66-73.

*Статті у зарубіжних фахових виданнях:*

8. Маляр Е. И. Влияние телевизионных программ на развитие произвольности эмоциональной регуляции младших школьников / Е.И. Маляр // Сборник научных трудов. – Выпуск 11. Часть 1. – Ставрополь: Логос, 2014. – 173 с. – С. 37-44.

9. Маляр О. І., Божок Н. О. Психологічний аналіз довільності емоційної регуляції та фрустраційної толерантності особистості // International scientific periodical journal “THE UNITY OF SCIENCE” / publishing office Friedrichstrabe 10, The European Association of pedagogues and psychologists Science, Vienna, 2014. – 149 p. – P. 107-110.

*Матеріали наукових конференцій та статті в інших наукових виданнях:*

10. Маляр О. І. Соціально-психологічні чинники розвитку емоційності молодших школярів /О.І. Маляр // Проблеми та перспективи сучасної психології: Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції, 20 березня 2010р., м. Запоріжжя. – Запоріжжя: Запорізька міська громадська організація «Істина», 2010. – 102 с. – С. 76-78.

11. Маляр О. І. Основні чинники розвитку емоційності дітей молодшого шкільного віку // Збірник наукових праць Бердянського державного педагогічного у-ту (Педагог. науки). – Бердянськ : БДПУ, 2010. – № 1. – 308 с. – С. 58-65.

12. Маляр О. І. Теоретичний аналіз проблеми емоційності людини // Наукові записки ВДПУ ім. М. Коцюбинського. Серія: Педагогіка та психологія:// зб. Наук. праць. – Випуск 30 – Вінниця: ТОВ фірма, 2010 – 457с. – С. 264-268.

13. Маляр О. І. Психологічні аспекти розвитку довільності емоційної регуляції у дітей молодшого шкільного віку // Наукові записки ВДПУ ім. М. Коцюбинського. Серія: Педагогіка та психологія:// зб. Наук. праць. – Випуск 35 – Вінниця: ТОВ фірма «Планер», 2011 – 419 с. – С. 371-374.

14. Маляр О. І. Психологічні аспекти розвитку довільності емоційної регуляції у молодших школярів / О.І. Маляр // Актуальні проблеми психології особистості та міжособистісних взаємин. Матеріали III міжнародної наук.-прак. конфер. (18-19 травня 2011 р.) тези доповідей. / За ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої. – Кам'янець-Подільський: ПП «Медобори», 2011. – 272 с. – С. 133-136.

15. Маляр О. І. Психологічні особливості емоційної регуляції у дітей молодшого шкільного віку / О.І. Маляр // Сучасна освіта і наука в Україні: наукові здобутки, стан і перспективи [Тексти]: Матеріали VIII Всеукраїнської з міжнародною участю науково-практичної заочної конференції «Сучасна освіта і наука в Україні: наукові здобутки, стан і перспективи» [м. Миколаїв, 25-27 травня 2011 р.] / ВГО «Нова Освіта» – Миколаїв.: 2011. – 156 с. – С. 99-102.

16. Маляр Е. И. Влияние информационных технологий на развитие произвольности эмоциональной регуляции младших школьников / Е.И. Маляр // Педагогика и жизнь: материалы международной научной конференции / под. общей ред. проф. О.И. Кирикова. – Выпуск 19. – Москва-Воронеж: Наука: информ; Воронеж: ВГПУ, 2012. – 128с. – С. 45-54.

17. Маляр О. І. Динаміка розвитку довільності емоційної регуляції молодших школярів у сім'ї / О.І. Маляр // Психолого-педагогічні проблеми соціалізації особистості: зб. наук. праць Всеукр. наук.-практ. кон., м. Вінниця, 5-6 грудня 2013р./за ред. А.І. Анцибора. – Вінниця: ВОПОПП, 2013. – 166 с. – С. 100-102.

18. Маляр О. І., Божок Н. О. Психологічна характеристика емоційності та фрустрації особистості // International scientific-practical conference of pedagogues and psychologists “Scientific genesis” [Text]: materials of proceedings of the International Scientific and Practical Congress. – Geneva (Switzerland), the 8th of August, 2014/ Publishing Center of the European Association of pedagogues and psychologists “Science”, Geneva, 2014, – V. 3. – 261 p. – P. 33-35.

#### АНОТАЦІЇ

**Маляр О. І. Довільність емоційної регуляції та чинники її розвитку у молодших школярів.** – Рукопис.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук за спеціальністю 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія. – Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, Київ, 2015.

У дисертації здійснено теоретико-експериментальне вивчення чинників розвитку довільності емоційної регуляції у дітей молодшого шкільного віку. Визначено поняття «Довільність емоційної регуляції у молодших школярів», критерії (контрольованість емоційного збудження; переважання емоційних проявів негативної чи позитивної модальності; здатність до регулювання поведінкових проявів у міжособистісній взаємодії та навчально-пізнавальній діяльності), її показники та рівні (високий, середній, низький).

Теоретично визначено та експериментально досліджено чинники розвитку довільності емоційної регуляції молодших школярів: *психофізіологічні* (індивідуально-особистісні характеристики – тривожність, агресивність, роздратованість, типи темпераменту); *психолого-педагогічні* (ситуація шкільної взаємодії - переживання позитивних емоцій при спілкуванні з учителем та однолітками; ціннісне ставлення учня до навчального процесу); *соціально-*

*психологічні* (сімейна ситуація – взаєморозуміння, позитивна емоційна взаємодія між членами сім'ї та дитиною, відсутність конфліктності в сім'ї та ворожості у ставленні батьків до дитини й почуття її повноцінності в сім'ї); *соціальні* (вплив телепередач та комп'ютерних ігор на емоційні стани молодшого школяра за умови раціонального їх використання у навчально-пізнавальній та міжособистісній взаємодії), які найсуттєвіше впливають на розвиток довільності емоційної регуляції учнів початкової школи.

Обґрунтовано, розроблено, апробовано та доведено ефективність комплексної програми. Розроблено психолого-педагогічні рекомендації шкільним психологам, батькам та вчителям, які сприяють розвитку у дитини довільності емоційної регуляції.

**Ключові слова:** молодший школяр, довільність емоційної регуляції, рівні довільності емоційної регуляції, емоційність, емоційні стани, взаємини в сім'ї, стосунки у школі, вплив інформаційних технологій.

**Маляр Е. И. Произвольность эмоциональной регуляции и факторы ее развития у младших школьников.** - Рукопись.

Диссертация на соискание ученой степени кандидата психологических наук по специальности 19.00.07-педагогическая и возрастная психология. - Национальный педагогический университет имени М. П. Драгоманова, Киев, 2015.

В диссертации осуществлено теоретико-экспериментальное изучение факторов развития произвольности эмоциональной регуляции у детей младшего школьного возраста. Проведен теоретический анализ научных подходов к изучению данной проблемы в зарубежной и отечественной психологии, определено понятие произвольности эмоциональной регуляции проанализированы факторы, влияющие на ее развитие в младшем школьном возрасте.

Экспериментальное исследование показало, что высокий уровень развития произвольности эмоциональной регуляции у младших школьников характеризуется способностью к самоуправлению поведением, высокой организацией действий и контролем эмоциональных состояний; требовательным отношением к собственному обучению, целенаправленностью, дисциплинированностью; успеваемостью при выполнении школьных заданий и требований взрослых, поэтому у них почти отсутствуют ситуации конфликтного взаимодействия как дома, так и в школе. Высокий уровень произвольности эмоциональной регуляции демонстрирует лишь треть испытуемых, что определяет необходимость целенаправленного ее развития у младших школьников.

Доказано, что основными факторами влияющими на развития произвольности эмоциональной регуляции являются: *психофизиологические* (индивидуально-личностные характеристики - тревожность, агрессивность, раздражительность, типы темперамента); *психолого-педагогические* (ситуация школьного взаимодействия - переживание положительных эмоций при общении с учителем и сверстниками; ценностное отношение ученика к учебному процессу); *социально-психологические* (семейная ситуация - взаимопонимание, положительное эмоциональное взаимодействие между членами семьи и ребенком, отсутствие конфликтности в семье и враждебности в отношении родителей к ребенку и чувство его полноценности в семье); *социальные* (влияние телепередач и компьютерных игр на эмоциональные

состояния младшего школьника при условии их рационального использования в учебно-познавательном и межличностном взаимодействии).

Представлена модель развития произвольности эмоциональной регуляции детей младшего школьного возраста. Обоснована и апробирована программа "Психологического сопровождения развития произвольности эмоциональной регуляции младших школьников". Результаты апробации развивающей программы показали эффективность и целесообразность ее использования в учебно-воспитательном процессе начальной школы. Разработаны психолого-педагогические рекомендации школьным психологам, родителям и учителям, способствующие развитию произвольности эмоциональной регуляции младших школьников.

**Ключевые слова:** младший школьник, произвольность эмоциональной регуляции, уровни произвольности эмоциональной регуляции, эмоциональность, эмоциональные состояния, взаимоотношения в семье, отношения в школе, влияние информационных технологий.

**Malyar O.I. The Arbitrariness of Emotional Regulation And the Factors of its Development in Junior Pupils. - Manuscript.**

The dissertation aims for getting the scientific degree of candidate of psychological sciences in specialty 19.00.07 – pedagogical and age psychology. The National Pedagogical University Named after M. Drahomanov. – Kyiv, 2015.

The thesis presents a theoretical and experimental study of the factors of development of arbitrariness of emotional regulation in children of primary school age. The dissertation deals with the concept of "Arbitrariness of emotional regulation in primary school children", criteria (accountability of emotional arousal, the prevalence of emotional displays of negative or positive modality, the ability to regulate behavioral manifestations of interpersonal interaction and educational and cognitive activity), its parameters and levels (high, medium, low).

The factors of arbitrariness of emotional regulation of junior pupils: physiological (individual personal characteristics - anxiety, aggressiveness, irritability, types of temperament); psychological and pedagogical (school situation interaction - experience of positive emotions in communicating with teachers and peers, pupil's valuable attitude to the learning process); psycho-social (family situation - understanding, positive emotional interaction between family members and the child, lack of family conflicts and hostility in the attitude of parents and feelings of usefulness in the family); social (influence of television and computer games on junior pupils' emotional states, under the condition of their rational use in teaching and learning and interpersonal interaction), which have the most significant influence on the development of emotional regulation arbitrariness of primary pupils, are theoretically determined and experimentally investigated.

The integrated program is developed, tested, its effectiveness is proved. Psychological and pedagogical recommendations for school psychologists, parents and teachers that shape a child's arbitrariness of emotional regulation were made.

**Key words:** junior pupils, arbitrariness of emotional regulation, arbitrary level, emotion, emotional state, family relationships, school impact of information technology.