

**Національний університет «Чернігівський колегіум» імені  
Т.Г.Шевченка  
Факультет дошкільної, початкової освіти і мистецтв**

Кафедра мистецьких дисциплін

**РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ УЧНІВ ЗАСОБАМИ  
МИСТЕЦТВ  
Кваліфікаційна робота**

Галузь знань 01 Освіта

Спеціальність 014 Середня освіта (Музичне мистецтво)

Освітній ступінь: магістр

Кваліфікація: Магістр середньої освіти. Вчитель музичного мистецтва

**Виконав:**

Карпенко Ірина Василівна

**Науковий керівник:**

доктор педагогічних наук,

професор, зав.кафедри

мистецьких дисциплін

Скорик Тамара Володимирівна

**Рецензент:**

Кандидат пед.наук, доцент

Рень Лариса Василівна

**Чернігів – 2023**

Кваліфікаційна робота допущена до захисту

рішенням кафедри мистецьких дисциплін

Протокол № \_\_\_\_\_ від « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ р.

Зав. кафедри \_\_\_\_\_

підпис

**Рекомендовано**

**до захисту**

\_\_\_\_\_   
 підпис наукового керівника

\_\_\_\_\_   
 ініціали, прізвище наукового керівника

**Результат захисту** \_\_\_\_\_

оцінка

\_\_\_\_\_   
 дата захисту

**Голова ЕК**

\_\_\_\_\_   
 підпис

\_\_\_\_\_   
 ініціали, прізвище голови ЕК

## ЗМІСТ

ВСТУП .....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ УЧНІВ ЗАСОБАМИ МИСТЕЦТВА.....	8
1.1. Питання розвитку емоційної стійкості у психолого- педагогічних дослідженнях.....	8
1.2. Сутність поняття «емоційна стійкість» та його компонентна структура.....	16
РОЗДІЛ 2. ПЕДАГОГІЧНІ ОСНОВИ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ УЧНІВ ЗАСОБАМИ МИСТЕЦТВА .....	23
2.1. Педагогічні умови розвитку емоційної стійкості учнів засобами мистецтва .....	23
2.2. Технології розвитку емоційної стійкості учнів засобами мистецтва .....	37
РОЗДІЛ 3. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ УЧНІВ ЗАСОБАМИ МИСТЕЦТВА.....	51
3.1. Визначення стану сформованості емоційної стійкості учнів....	51
3.2. Перевірка ефективності використання засобів мистецтва у розвитку емоційної стійкості учнів.....	62
ВИСНОВКИ .....	70
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	76
ДОДАТКИ .....	82

## ВСТУП

Актуальність дослідження. Актуальність кваліфікаційного дослідження зумовлена тим, що важливості набуває розвиток не лише інтелектуальних, але й емоційних навичок та компетентностей особистості. Відповідно, питання розвитку емоційної стійкості учнів набуває все більшої ваги в освітніх системах.

Зважаючи на зростання психологічного стресу серед учнів, важливо знайти ефективні методи і підходи до розвитку їхньої емоційної стійкості. Мистецтво, зокрема, музика, танець, живопис, театральна діяльність, може стати потужним інструментом для досягнення цієї мети.

Використання мистецтва у процесі навчання може допомогти учням виявити, розуміти та виражати свої емоції, а також розвивати навички саморегуляції та позитивного мислення. Мистецтво створює можливості для виразного самовираження, сприяє розвитку креативності та фантазії, а також сприяє формуванню соціальних навичок та емпатії.

Крім того, розвиток емоційної стійкості учнів має велике значення для загального благополуччя та успішності. Емоційно стійкі учні здатні краще копіювати зі стресом, впевнено вирішувати проблеми, покращувати міжособистісні відносини та досягати академічних успіхів.

Отже, дослідження розвитку емоційної стійкості учнів засобами мистецтв є актуальним і важливим для сучасної освіти. Це може привести до розробки нових методик та підходів, які допоможуть педагогам і психологам ефективніше підтримувати емоційний розвиток учнів та покращити їх навчальний досвід.

На розвиток емоційної сфери молодшого школяра, за висновками вчених, впливають соціально-психологічні умови життєдіяльності учня, техногенні та екологічні фактори. Проблеми розвитку емоцій в дитячому віці та їхній вплив на розвиток особистості піднімали в своїх працях Л.Виготський, А. Богуш, О. Запорожець, О. Кононко, А. Кошелева, М.Єрмолаєва, І. Єрофєєва, Я. Неверович та ін. Серед нових шляхів розвитку

емоційної сфери молодших школярів можна виділити найбільш ефективний – забезпечення оптимальних умов збагачення психо-емоційної складової особистості молодшого школяра через образотворче мистецтво. Сучасні вітчизняні дослідники (І. Демченко, Т. Пагута, Т. Опалюк та ін.) наголошують на важливості здійснення психолого-педагогічного впливу через внутрішній світ дитини за допомогою засобів образотворчого мистецтва; О. Сорока велику увагу приділяє арт-терапевтичним технікам в освітньому процесі початкової школи, що дозволяє торкнутися внутрішнього світу молодшого школяра шляхом створення позитивних емоційних переживань.

Дослідники зазначають, що за умов цілеспрямованого виховного процесу можна сприяти перетворенню емоційних переживань на важливий продукт культурно-емоційного розвитку особистості – почуття, які згодом трансформуються у стійке ставлення до речей і явищ дійсності, стають основою ціннісної сфери особистості. Отже, тема «Розвиток емоційної стійкості учнів засобами мистецтв» є важливою та нагальною за сучасних умов невизначеності.

**Метою** магістерського дослідження є обґрунтування педагогічних умов розвитку емоційної стійкості учнів засобами мистецтв.

Завданнями дипломної роботи є:

- дослідити сутність поняття «емоційна стійкість» та його компонентної структури;
- обґрунтувати педагогічні умови розвитку емоційної стійкості учнів засобами музичного мистецтва;
- проаналізувати технології розвитку емоційної стійкості учнів засобами мистецтва;
- визначити стан сформованості емоційної стійкості учнів;
- обґрунтувати ефективність використання засобів мистецтва у розвитку емоційної стійкості учнів.

**Об'єктом** дослідження є процес розвитку емоційної стійкості учнів у ЗЗСО засобами мистецтв.

**Предметом** дослідження є педагогічні умови розвитку емоційної стійкості учнів засобами мистецтв.

**Практичне значення** дослідження на тему «Розвиток емоційної стійкості учнів засобами мистецтв» полягає у можливості його використання в освітньому процесі, що вплине не такі показники: покращення емоційного благополуччя, соціального розвитку, навчальної ефективності

**Теоретичне значення** дослідження полягає у визначенні ролі мистецтва у відновленні емоційної стійкості особистості, визначенні педагогічних умов та найбільш ефективних технологій із використанням засобів мистецьких технологій для відновлення емоційної стійкості учнів.

Задля досягнення поставленої мети, було використано такі методи дослідження: теоретичні (вивчення та аналіз педагогічної літератури); емпіричні (спостереження); експериментальні (педагогічний експеримент); статистичні (аналіз та обробка експериментальних даних).

**Апробація.** ВСЕУКРАЇНСЬКА НАУКОВО-ПРАКТИЧНА КОНФЕРЕНЦІЯ З МІЖНАРОДНОЮ УЧАСТЮ «АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ МИСТЕЦЬКОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ» (IX школа методичного досвіду) 22-23 листопада 2022 року в рамках проєкту програми Еразмус + Модуль Jean Monnet 620252-EPP-1-2020-1-UA-EPPJMO-MODULE, Вінниця). Тема доповіді: «Мистецькі практики розвитку емоційної стійкості учнів початкових класів»; V Всеукраїнська студентська науково-практична конференція «Мистецька освіта очима молодого науковця» (25 листопада 2022р., м. Ніжин). Тема доповіді: «Дидактичні підходи до формування емоційної стабільності учнів на уроках музичного мистецтва»; VII Мистецько-педагогічні читання пам'яті професора О. Я. Ростовського «Мистецька освіта України: гуманістичні моделі розвитку в умовах глобальних викликів» (14 березня 2023 року, м. Ніжин) . Тема доповіді: «Чинники формування емоційної стійкості школярів засобами музичного

мистецтва»; I Міжнародна науково-практична інтернет-конференція «Мистецтво без кордонів: творчі діалоги» (11 квітня 2023 року, м.Кропивницький) . Тема доповіді: «Практики розвитку емоційної стійкості учнів засобами мистецтва».

Структура дипломної роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів та висновків до них, загальних висновків, списку використаних джерел (54 найменування). Загальний обсяг роботи становить 77 сторінок. Робота містить 1 додаток.

## РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ УЧНІВ ЗАСОБАМИ МИСТЕЦТВА

### 1.1. Питання розвитку емоційної стійкості у психолого-педагогічних дослідженнях

Емоційна стійкість є поняттям, яке використовується в психології для опису здатності індивіда ефективно керувати своїми емоціями та адаптуватися до стресових ситуацій, зберігаючи свою психологічну стабільність [1]. Вона відображає рівень емоційної реактивності та рівень контролю над емоціями у складних життєвих ситуаціях.

Емоційна стійкість включає в себе низку аспектів. Серед них можна виділити:

Розпізнавання емоцій: Це здатність розпізнавати та ідентифікувати власні емоції та емоції інших людей. Вона передбачає розуміння та усвідомлення емоційних станів, які виникають у різних ситуаціях.

Регуляція емоцій [2]: Це здатність ефективно керувати своїми емоціями і відповідями на стресові подразники. Включає у себе навички саморегуляції, контролю емоційного вибуху та здатність швидко відновлюватися після негативних емоційних реакцій.

Адаптація до стресу [3]: Це здатність ефективно пристосовуватися до стресових ситуацій та зберігати психологічну стійкість. Включає у себе розвиток гнучкості, здатність швидко відновлюватися після стресу та зберігати оптимістичний настрій.

Емоційна стійкість є важливим аспектом психічного здоров'я та загального благополуччя особистості. Вона допомагає регулювати емоції, уникати негативних наслідків стресу та впливає на якість взаємодії з оточуючими людьми. Розвиток емоційної стійкості є важливою задачею психології та педагогіки, оскільки вона сприяє психологічній адаптації та ефективному функціонуванню особистості у різних сферах життя [4].



Компонентна структура емоційної стійкості складається з різних аспектів, які взаємодіють між собою і визначають цю властивість особистості. Основні компоненти емоційної стійкості включають [5]:

**Розпізнавання емоцій:** Цей компонент відображає здатність особистості розпізнавати та ідентифікувати свої власні емоції та емоції інших людей. Вміння розрізняти різні емоційні стани і виражати їх словами або невербальними засобами є важливим компонентом емоційної стійкості.

**Регуляція емоцій:** Цей компонент включає здатність ефективно керувати своїми емоціями та відповідями на стресові подразники. Він охоплює навички саморегуляції, контролю емоційного вибуху, здатність швидко повертатися до стану емоційної рівноваги після негативних емоційних реакцій. Цей компонент також включає здатність приймати відповідальність за свої емоції і вчасно шукати позитивні способи їх регулювання.

**Адаптація до стресу:** Цей компонент відображає здатність ефективно пристосовуватися до стресових ситуацій та зберігати психологічну стійкість. Він включає розвиток гнучкості мислення, здатність швидко відновлюватися після стресу, здатність знаходити позитивні рішення та зберігати оптимістичний настрій навіть в непростих ситуаціях.

Компоненти емоційної стійкості взаємодіють між собою і спільно впливають на формування цієї важливої особистісної характеристики. Збалансований розвиток усіх компонентів є ключем до досягнення емоційної стійкості та психологічного благополуччя. Емоційна стійкість має глибокий зв'язок з іншими психологічними показниками та аспектами функціонування особистості. Вона впливає на різні сфери життя та має важливий вплив на загальний психологічний стан та благополуччя людини. Деякі з основних зв'язків емоційної стійкості з іншими психологічними показниками включають наступні:

**Психологічна стійкість:** Емоційна стійкість пов'язана з загальною психологічною стійкістю і здатністю особистості ефективно

приспосовуватися до змін та труднощів у житті. Вона допомагає зберегти позитивний настрій, уникати негативних емоційних вибухів та легше переживати труднощі.

Саморегуляція: Емоційна стійкість має вплив на здатність до саморегуляції, контролю та регулювання власних емоцій. Особистості з вищим рівнем емоційної стійкості часто легше здійснювати самоконтроль, зберігати спокій та виявляти гнучкість у взаєминах з оточуючими.

Стресостійкість: Емоційна стійкість пов'язана зі здатністю ефективно приспосовуватися до стресових ситуацій. Люди з вищим рівнем емоційної стійкості мають більшу стійкість до стресу, менше схильність до емоційного перевантаження та краще здоров'я.

Самопочуття та задоволеність життям: Емоційна стійкість має прямий вплив на загальне самопочуття та задоволеність життям. Люди з вищим рівнем емоційної стійкості часто відчують більшу рівновагу, щастя та задоволення у своєму житті.

Соціальна компетентність: Емоційна стійкість сприяє розвитку соціальної компетентності. Вона допомагає краще розуміти та контролювати свої емоції, що позитивно впливає на взаємодію з іншими, емпатію, здатність вислуховувати та розуміти емоційний стан інших людей.

Ці зв'язки показують, що емоційна стійкість має широкий вплив на психологічну добробут і функціонування особистості. Розвиток цієї властивості є важливим завданням в психологічній та педагогічній практиці. Існує кілька психологічних теорій, які пояснюють розвиток емоційної стійкості. Основні з них включають наступні:

Теорія соціального навчання [6]:

За цією теорією, емоційна стійкість формується через процес соціального навчання та моделювання.

Діти навчаються розпізнавати, регулювати та виражати свої емоції шляхом спостереження за поведінкою інших людей, включаючи батьків, вчителів та ровесників. Взаємодія зі значущими іншими людьми надає дітям

можливість отримати фідбек та інструкції щодо адекватної реакції на емоційні ситуації.

Теорія психологічного стану [7]:

Згідно з цією теорією, емоційна стійкість пов'язана зі станом психологічного благополуччя та внутрішньою рівновагою. Вона визначається здатністю особистості ефективно впоратися з викликами та стресовими ситуаціями, маючи достатній рівень психологічних ресурсів та позитивне ставлення до себе.

Теорія розвитку особистості [8]:

Ця теорія відображає процес розвитку емоційної стійкості протягом життя. Вона підкреслює, що емоційна стійкість не є статичним фактором, а складається з послідовних етапів розвитку. Наприклад, у дитинстві розвиток емоційної стійкості пов'язаний з формуванням базових емоційних реакцій та саморегуляції. У підлітковому віці, розвиток емоційної стійкості включає розвиток соціальних навичок, уміння розв'язувати конфлікти та засвоєння стратегій психологічної адаптації.

Теорія когнітивного переоцінювання [9]:

Ця теорія стверджує, що емоційна стійкість залежить від когнітивних процесів, зокрема від способу сприйняття та оцінки емоційних подій. Люди, які мають позитивну когнітивну переоцінку, тобто здатні бачити розкриваючий потенціал викликів та стресових ситуацій, можуть мати вищий рівень емоційної стійкості.

Ці теорії надають різні погляди на розвиток емоційної стійкості та наголошують на важливості факторів навчання, соціального взаємодії, психологічного благополуччя та когнітивних процесів у формуванні цієї властивості.

Педагогічна практика відіграє важливу роль у формуванні емоційної стійкості учнів. Вона може сприяти розвитку різних аспектів емоційної стійкості та підтримувати позитивне емоційне середовище, яке сприяє

здоровому емоційному розвитку. Ось деякі ролі педагогічної практики у формуванні емоційної стійкості [10]:

**Емоційна підтримка:** Педагог може створити сприятливу і емоційно безпечну атмосферу в класі, де учні відчувають підтримку, розуміння та прийняття. Це стимулює розвиток емоційної стійкості, оскільки учні навчаються розпізнавати, виражати та регулювати свої емоції в безпечному середовищі.

**Навчання емоційної грамотності:** Педагог може включати в навчальний процес активності, спрямовані на розвиток емоційної грамотності. Це включає у себе розпізнавання емоцій, навички емоційного виразу та регулювання, а також розуміння впливу емоцій на взаємодію та навчання.

**Вчити стратегій саморегуляції:** Педагог може викладати учням стратегії саморегуляції, які допоможуть їм ефективно впоратися зі стресовими ситуаціями та негативними емоціями. Це може включати методи релаксації, дихальні вправи, використання позитивного мислення та інші техніки саморегуляції.

**Створення можливостей для самовираження:** Педагог може створити різноманітні можливості для самовираження учнів через творчі завдання, проекти та діяльності в групах. Це допомагає учням виразити свої емоції, розвивати соціальні навички та впевненість у собі.

**Робота з конфліктами та соціальними навичками:** Педагог може вчити учнів ефективно вирішувати конфлікти, розвивати навички співпраці, емпатії та взаєморозуміння. Це сприяє формуванню емоційної стійкості, оскільки учні навчаються ефективно взаємодіяти з іншими та контролювати свої емоції у вимогливих ситуаціях.

Педагогічна практика може включати широкий спектр дій та стратегій, спрямованих на розвиток емоційної стійкості учнів. Вона допомагає створювати оптимальні умови для розвитку емоційного благополуччя та академічного успіху. Розвиток емоційної стійкості учнів

залежить від багатьох факторів, які можуть впливати на їх емоційний розвиток та здатність ефективно керувати своїми емоціями. Ось деякі з ключових факторів, які впливають на розвиток емоційної стійкості учнів:

**Сімейне середовище:** Сім'я є важливим фактором, який впливає на емоційний розвиток учнів. Спосіб, яким батьки виражають та регулюють свої емоції, якість взаємин та підтримка, яку вони надають своїм дітям, можуть впливати на формування емоційної стійкості.

**Шкільне середовище:** Школа також грає важливу роль у розвитку емоційної стійкості учнів. Культура класу, якість взаємин між учнями та вчителями, підтримка соціально-емоційного розвитку в навчальному процесі - все це має значення для формування емоційної стійкості.

**Взаємодія з ровесниками:** Взаємодія з ровесниками впливає на розвиток емоційної стійкості. Соціальна підтримка, взаємна допомога та розвиток навичок спілкування допомагають учням розвивати соціальну компетентність та емоційну стійкість.

**Індивідуальні характеристики:** Індивідуальні характеристики учнів, такі як темперамент, особистісні риси, рівень самосвідомості та саморегуляції, можуть впливати на їх емоційну стійкість. Кожен учень має свої особливості, які слід враховувати в педагогічній практиці.

**Педагогічні підходи та методи:** Використання педагогічних підходів та методів, спрямованих на розвиток емоційної стійкості, може мати великий вплив. Навчання емоційної грамотності, тренування стратегій саморегуляції, підтримка позитивного середовища для емоційного розвитку - все це сприяє розвитку емоційної стійкості учнів [11].

Ці фактори взаємодіють між собою та можуть впливати на розвиток емоційної стійкості учнів. Важливо створити сприятливе середовище, яке підтримує емоційний розвиток та надає учням можливість розвивати навички емоційної стійкості. Мистецтво відіграє важливу роль у розвитку емоційної стійкості, оскільки воно надає унікальні можливості для вираження, розуміння та регулювання емоцій.

Ось кілька способів, якими мистецтво сприяє розвитку емоційної стійкості:

**Вираження емоцій:** Мистецтво, таке як живопис, музика, танець або театр, дозволяє учням виразити свої емоції без слів. Вони можуть відчувати свободу самовираження, випускати негативні емоції та виразити свої внутрішні переживання. Це сприяє врегулюванню емоційного стану та зменшенню стресу.

**Емоційна ідентифікація:** Мистецтво може допомогти учням розпізнавати та розуміти різні емоції, які вони переживають. Через мистецтво учні можуть спостерігати, як емоції виражаються через музику, живопис або вистави. Це розвиває їх емоційну грамотність та допомагає усвідомлювати та виражати свої власні емоції.

**Емоційне сприйняття:** Мистецтво стимулює учнів бути уважними до своїх емоцій та емоційних реакцій інших людей. Вони вчаться сприймати та відчувати різноманітні емоції, розширюючи свою емоційну палітру та розуміння людських переживань. Це сприяє розвитку емпатії та міжособистісної взаємодії.

**Стресор-розрядка:** Мистецтво може бути засобом розслаблення та відпочинку, особливо в контексті стресових ситуацій. Музика, малювання, танець чи інші форми мистецтва можуть допомогти учням зняти напругу, заспокоїтися та відновити емоційну рівновагу.

**Розвиток творчості та проблемного мислення:** Мистецтво сприяє розвитку творчих та проблемних мисленських навичок.

Учні навчаються шукати рішення, експериментувати, мислити креативно та інноваційно. Це розвиває гнучкість мислення та здатність дошкулятивного підходу до емоційних ситуацій [12].

Мистецтво стимулює розвиток емоційної стійкості учнів, надаючи їм засоби виразу, розуміння та регулювання їх емоцій. Це важливий компонент комплексного підходу до емоційного розвитку у навчальному середовищі. Вимірювання емоційної стійкості учнів є складним завданням, оскільки це

поняття має багато вимірів та аспектів. Однак, існують деякі методи та підходи, які використовуються для оцінки емоційної стійкості. Ось декілька з них [13]:

**Анкетні методи:** Один з найпоширеніших підходів - це використання анкет, які оцінюють рівень емоційної стійкості. Анкети можуть містити запитання, спрямовані на виявлення рівня стресостійкості, здатності до саморегуляції, сприйняття та вираження емоцій і т.д. Часто використовуються шкали, які учасники оцінюють за градаційною шкалою.

**Самозвіти:** Учні можуть скласти самозвіти, у яких вони описують свої емоційні досвіди, стресові ситуації, способи їх регулювання та вплив емоцій на їх функціонування. Цей метод дозволяє отримати більш детальну інформацію про емоційну стійкість учнів з їх власної перспективи.

**Спостереження та оцінка вчителів:** Вчителі можуть використовувати спостереження та оцінку для вимірювання емоційної стійкості учнів. Вони можуть спостерігати за емоційним станом учнів у різних ситуаціях, їх реакціями на стресові події та здатністю до саморегуляції. Оцінка може бути здійснена за допомогою спеціальних шкал або під час бесід з учнями.

**Тестові методи:** Існують також психологічні тести, які оцінюють рівень емоційної стійкості. Ці тести можуть включати завдання, спрямовані на виявлення реакцій на стрес, здатність до саморегуляції, розпізнавання та інтерпретацію емоцій тощо.

Варто зазначити, що емоційна стійкість є складним поняттям, і жоден метод не є повністю вичерпним. Оптимальним підходом може бути використання комбінації різних методів та підходів для отримання більш об'єктивного та повного розуміння емоційної стійкості учнів.

## **1.2. Сутність поняття «емоційна стійкість» та його компонентна структура**

Емоційна стійкість є важливою складовою психологічного благополуччя та адаптації людини до різних емоційних ситуацій. Це поняття відображає здатність індивіда ефективно реагувати на стрес, зберігати емоційну рівновагу та швидко відновлюватися після емоційних випробувань. Сутність поняття «емоційна стійкість» полягає у здатності контролювати та регулювати свої емоції, а також у здатності вибирати конструктивні стратегії впорядкування та вираження емоцій.

Компонентна структура емоційної стійкості включає кілька ключових аспектів, які взаємодіють між собою [14]:

**Емоційне сприйняття:** Цей компонент охоплює здатність розпізнавати, розуміти та інтерпретувати свої власні емоції та емоції інших людей. Вміння точно визначати емоційний стан і розуміти його причини дозволяє індивіду знаходитися усвідомлено та контролювати свої реакції на них.

**Емоційна регуляція:** Цей компонент відображає здатність регулювати і контролювати свої емоції. Індивід з емоційною стійкістю може ефективно управляти власними емоціями, знаходити способи заспокоєння, зниження рівня стресу та підтримання емоційного благополуччя.

**Стресостійкість:** Цей компонент відображає здатність витримувати та пристосовуватися до стресових ситуацій. Індивіди з високою емоційною стійкістю мають здатність адаптуватися до негативних емоційних подій, швидко відновлюватися після стресу та зберігати позитивну емоційну рівновагу.

**Оптимізм:** Цей компонент охоплює позитивне сприйняття та настрої, здатність бачити перешкоди як виклики та можливості розвитку. Індивіди з



високою емоційною стійкістю вірять у свої сили, мають позитивну установку та розвивають оптимістичні стратегії розв'язування проблем.

Самовпевненість: Цей компонент відображає впевненість у собі та власних здібностях. Індивіди з високою емоційною стійкістю мають здатність позитивно оцінювати себе, розуміти свої сильні сторони та довіряти своїм здібностям.

Ці компоненти взаємодіють між собою та впливають на загальний рівень емоційної стійкості у людини. Важливо зрозуміти, що емоційна стійкість є гнучким конструктом та може змінюватися внаслідок впливу зовнішніх та внутрішніх факторів [15]. Розвиток компонентів емоційної стійкості може стати завданням психологічної та педагогічної практики з метою підтримки емоційного благополуччя та адаптації особистості.

На нашу думку, основні ознаки емоційної стійкості особистості полягають у її здатності зберігати свої позитивні характеристики незалежно від складних життєвих обставин. У сучасний час, процес формування емоційної стійкості серед учнів загальноосвітньої школи є предметом уваги психологів, педагогів і батьків. Оскільки емоційна стійкість є однією з найважливіших якостей особистості, необхідно розвивати її з раннього дитинства. Незважаючи на значну кількість досліджень феномену емоційної стійкості особистості, не існує єдиного підходу до його наукового визначення.

Згідно з одним з підходів, емоційна стійкість визначається як здатність продуктивно функціонувати в умовах напруженості [16]. Вчені вказують на важливість визначення ролі емоційного компонента для визначення емоційної стійкості як інтегративної характеристики особистості. Без врахування емоційного компонента складно уникнути сплутування емоційної стійкості з психічною та вольовою стійкістю, які також можуть бути розглянуті як інтегративні характеристики особистості і сприяють досягненню успіху в емоційно складних ситуаціях [17, с. 108].

Згідно з Е. О. Мілеряном, емоційна стійкість визначається не лише здатністю людини до вольового контролю над своїми емоціями, але й несприйнятливістю до негативного впливу емоціогенних факторів на її психічний стан. Крім того, вона включає здатність стримувати астенічні емоції та забезпечувати успішне виконання необхідних дій [6]. Однак ця концепція має свої обмеження, оскільки не враховує інших важливих аспектів особистості, таких як темперамент і характер. Емоційна стійкість може також залежати від резервів нервово-психічної енергії [18, с. 78].

В контексті Мілерян емоційна стійкість також означає здатність керувати своїми емоціями, зберігати високу професійну ефективність та здійснювати складні або небезпечні дії без напруження, незалежно від емоційного впливу. Вона також вважає, що емоційна стійкість може бути визначена як інтегративна полісистемна якість особистості, яка залежить від взаємозв'язку та змісту її складових частин і визначає продуктивність особистісної діяльності та адекватність поведінки в умовах екстремального стресу [19].

Враховуючи вищезазначене, ми розглядаємо емоційну стійкість як характеристику особистості під час виконання напруженої діяльності. Психологічні механізми, які гармонійно взаємодіють між собою, сприяють успішному досягненню поставленої мети. Теоретичний аналіз проблеми, розглянутої в цій статті, показує, що емоційна стійкість як об'єкт спеціального дослідження в педагогічній психології ще не досліджена належним чином. Зокрема, недостатньо досліджені вікові особливості вияву емоційної стійкості учнів, а також можливості емоційної стійкості як регулятивної складової навчальної діяльності.

Наукові дослідження привели до розуміння того, що емоційні прояви залежать не лише від життєвих обставин особистості учнів, але й від їх вікових особливостей. Молодший шкільний вік (діти віком від 6 (7) до 11 років) є важливим періодом у формуванні особистості дитини, оскільки саме

тоді закладаються основи особистісного та емоційного розвитку учнів початкової школи.

В результаті своїх досліджень щодо емоційної стійкості як фактора, що впливає на психологічне благополуччя молодших школярів, А. Семенов стверджує, що ця стійкість залежить від соціального середовища, зокрема авторитету вчителя та відносин довіри до нього. Вчений визначає емоційну стійкість молодших школярів як їх здатність подолати надмірний емоційний тиск під час виконання складних завдань, не дозволяючи деструктивним емоціям впливати на них, і при цьому мати стабільно позитивне спрямування своїх емоційних переживань [20].

Не менш важливою є проблема емоційної стійкості підлітків. Підлітковий період (вік від 11 до 15 років) є часом, коли зростає значимість проблем емоційної взаємодії зі світом навколо, і виникає потреба у знаходженні засобів для збереження цілісності особистості. Л. Мальгіна вважає, що для підлітків цим засобом є їх емоційна стійкість [21].

Авторка вказує на важливість розвитку емоційної стійкості у підлітковому віці, коли молоді люди активно прагнуть до успішної соціальної адаптації, самореалізації та саморозвитку. Вона стверджує, що емоційна стійкість підлітка є важливою властивістю функціональної системи людини, яку можна розвинути за допомогою іншої системи, наприклад, системи вправ. Емоційна стійкість відноситься до якості системи, а не самої системи.

Проте емоційна стійкість не означає здатність пригнічувати емоційні реакції або волевиявлення, що проявляється у терплячості, наполегливості, самоконтролі, витримці та спрямованості на стабільність і ефективність діяльності. Повний контроль над емоціями не тільки неможливий, але й шкідливий [21].

Л. Мальгіна зазначає, що емоційна стійкість підлітків має когнітивну, мотиваційну та волюву складові, які формуються на основі знань, вмінь, навичок особистості підлітка, його самовиховання і уявлення про власний

«Я» [21]. Незважаючи на ці тези, проблема емоційної стійкості підлітків та психологічних факторів, що її визначають, залишається недостатньо вивченою.

У наукових підходах до проблеми емоційної стійкості старшокласників (учнів у віці від 15 до 17 років) спостерігається розмаїття поглядів, неоднозначність та низький рівень практичної реалізації. Зокрема, О.Рева визначає зв'язки емоційної стійкості з умовами та факторами діяльності, віковими особливостями розвитку та індивідуальними характеристиками старшокласників. Вона розглядає емоційну стійкість як складну інтегративну системну якість особистості, що забезпечує високу продуктивність діяльності та цілеспрямованість поведінки в емоційно напружених умовах [22].

Емоційна стійкість старшокласників виявляється як більш постійне явище особистості, порівняно з попередніми етапами шкільного життя, і це обумовлено зростанням рівня їх самостійності, стабільністю етико-моральних переконань, відповідальністю за власний вибір життєвого шляху, професії та іншого.

Отже, емоційна стійкість залежить від розвитку і формування її на попередніх етапах шкільного розвитку учня, зокрема у підлітковому віці. У цей період успішна адаптація учня залежить від наявності у нього ряду стійких особистісних характеристик, таких як емоційність, мотиваційна спрямованість, сила волі, стильові риси пізнавальної діяльності, пов'язані з емоційністю та інші.

### **Висновок до першого розділу**

Висновуючи з теоретичних основ дослідження розвитку емоційної стійкості учнів засобами мистецтва, можна стверджувати, що мистецтво має значний потенціал у поліпшенні емоційного благополуччя, соціального розвитку та навчальної ефективності учнів.

Емоційна стійкість визначається як психологічна характеристика особистості, яка відображає здатність ефективно керувати своїми емоціями та зберігати позитивний психологічний стан навіть у стресових або емоційно виснажливих ситуаціях.

Науковці визначають кілька факторів, які впливають на емоційну стійкість.

*Основними складниками емоційної стійкості є:*

1. Самоконтроль: Здатність контролювати свої емоції та реакції на стресові ситуації. Це включає вміння зберігати спокій та рівновагу у складних ситуаціях.
2. Позитивне мислення: Здатність знаходити позитивні сторони у ситуаціях та шукати розв'язки проблем замість того, щоб заглиблюватися у негатив.
3. Соціальна підтримка: Здатність отримувати підтримку та піклування від оточуючих людей, таких як друзі, родина або колеги. Це допомагає зменшити вплив стресу та створює почуття зв'язку.
4. Гнучкість: Здатність адаптуватися до різних ситуацій та змінювати свої погляди або плани за необхідності. Це дозволяє легше впоратися з неочікуваними обставинами та зберігати емоційну стабільність.

Ці складники взаємодіють між собою та допомагають науковцям зберігати емоційну стійкість навіть у вимогливих ситуаціях.

Використання мистецтва як інструменту для розвитку емоційної стійкості дозволяє учням виявити, розуміти та виразити свої емоції, а також розвивати навички саморегуляції та позитивного мислення. Через мистецтво учні навчаються співпрацювати, вислуховувати та сприймати інші точки зору, що сприяє розвитку позитивних міжособистісних відносин і соціальної компетентності.

Крім того, мистецтво стимулює творчість та інноваційне мислення, що може сприяти розвитку креативних та інноваційних здібностей учнів. Результати досліджень показують, що учні, які займаються мистецтвом, мають кращу емоційну стійкість, схильність до позитивного самовизначення, а також більшу впевненість у себе та власних здібностях.

Отже, на основі проведених теоретичних досліджень можна стверджувати, що розвиток емоційної стійкості учнів засобами мистецтва є актуальним та практично значущим напрямом в освітньому процесі. Дослідження в цій області можуть сприяти розробці нових методик та підходів, що допоможуть педагогам і психологам ефективніше підтримувати емоційний розвиток учнів та покращити їх навчальний досвід. Дане дослідження надає теоретичну базу для подальшої практичної роботи в цьому напрямку та відкриває перспективи для подальших наукових досліджень у сфері психології освіти та мистецтва.

## РОЗДІЛ 2. ПЕДАГОГІЧНІ ОСНОВИ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ УЧНІВ ЗАСОБАМИ МИСТЕЦТВА

### 2.1. Педагогічні умови розвитку емоційної стійкості учнів засобами мистецтва

Емоційна стійкість – це психологічна характеристика, яка відображає здатність людини ефективно керувати своїми емоціями та зберігати позитивний психологічний стан навіть у стресових або емоційно виснажливих ситуаціях [23]. Ця здатність дозволяє людині зберігати внутрішню рівновагу, управляти своїми реакціями на негативні події та швидше адаптуватися до змін.

Характеристики емоційної стійкості можуть включати:

Самоусвідомлення: Людина з високим рівнем емоційної стійкості має велику самосвідомість своїх емоцій, вона розуміє свої почуття, вміє ідентифікувати їх та визначати їх джерело.

Емоційний контроль: Люди з високим рівнем емоційної стійкості мають здатність контролювати свої емоції. Вони можуть свідомо керувати своїми реакціями на стресові ситуації, заспокоювати себе та знаходити конструктивні шляхи для вирішення проблем.

Гнучкість: Люди з високим рівнем емоційної стійкості мають здатність адаптуватися до змін і викликів. Вони швидше відновлюються після стресових ситуацій та вміють швидко змінювати свої стратегії, якщо необхідно.

Оптимізм: Люди з високим рівнем емоційної стійкості мають тенденцію бачити позитивні сторони навіть у важких ситуаціях. Вони мають оптимістичну життєву позицію, що сприяє підтриманню позитивного настрою.

Вміння розв'язувати проблеми: Люди з високим рівнем емоційної стійкості володіють навичками ефективного розв'язування проблем. Вони

вміють аналізувати ситуацію, шукати раціональні рішення та діяти з метою досягнення поставленої мети.

**Витривалість:** Люди з високим рівнем емоційної стійкості проявляють витривалість у важких ситуаціях. Вони здатні переживати труднощі і стресові події, не втрачаючи мотивації і налаштованості на досягнення поставлених цілей.

**Емпатія:** Емоційно стійкі люди мають здатність відчувати і розуміти емоції інших людей. Вони можуть емоційно співпереживати з іншими і надавати підтримку, що сприяє покращенню взаємин і стабільності в соціальному середовищі.

**Психологічна гнучкість:** Люди з високим рівнем емоційної стійкості мають здатність адаптуватися до різних ситуацій і змінювати свій спосіб мислення і реагування. Вони відкриті до нових ідей і готові приймати неочікувані обставини з гнучкістю і толерантністю.

**Емоційна інтелігентність:** Люди з високим рівнем емоційної стійкості мають розвинену емоційну інтелігентність. Вони вміють розпізнавати, розуміти і керувати своїми емоціями, а також ефективно спілкуватися з іншими, розвиваючи здорові взаємини.

**Опанування стресу:** Люди з високим рівнем емоційної стійкості мають здатність ефективно управляти стресом. Вони розвивають стратегії саморегуляції, такі як медитація, фізична активність або техніки релаксації, щоб знизити рівень стресу і зберегти психологічну стійкість.

**Самооцінка:** Позитивна самооцінка та впевненість у собі сприяють емоційній стійкості. Люди, які мають реалістичну оцінку своїх здібностей і успіхів, частіше впорядковують свої емоції і легше знаходять конструктивні шляхи вирішення проблем.

**Соціальна підтримка:** Наявність сильних соціальних зв'язків та підтримки з боку родини, друзів або спільноти може позитивно впливати на емоційну стійкість. Мати людей, які підтримують і розуміють, допомагає зменшити стрес і сприяє покращенню психологічного стану.



Вміння керувати конфліктами: Вміння ефективно вирішувати конфлікти та уникати негативних міжособистісних ситуацій також сприяє емоційній стійкості. Люди, які мають навички позитивної комунікації та вміють знаходити компроміси, здатні зберігати свою емоційну рівновагу в складних ситуаціях.

Саморегуляція: Здатність до саморегуляції і контролю своїх реакцій є важливим елементом емоційної стійкості. Це означає бути свідомим своїх емоцій, але при цьому здати зворотний зв'язок і не дозволити, щоб емоції контролювали ваше поведінку.

Гнучкість мислення: Гнучкість мислення дозволяє швидко адаптуватися до змін і реагувати на них. Люди з високим рівнем емоційної стійкості мають здатність підходити до ситуацій з різних ракурсів і знаходити рішення, що відповідають новим умовам [24].

Загалом, емоційна стійкість є важливою психологічною характеристикою, яка дозволяє людині ефективно впоратися з емоційними викликами та стресовими ситуаціями. Це здатність розпізнавати, регулювати та адаптуватися до своїх емоцій, що сприяє підтримці позитивного психологічного стану та досягненню особистої стійкості [25].

Розвиток емоційної стійкості – це процес, що залежить від різних факторів. Ось деякі з них [26]:

Самосвідомість: Розуміння своїх емоцій, відчуттів та реакцій є ключовим для розвитку емоційної стійкості. Самоспостереження допомагає відокремити себе від своїх емоцій та реагувати на них більш об'єктивно.

Емоційна інтелігентність: Здатність розуміти і керувати власними емоціями та емоціями інших людей є важливою для розвитку емоційної стійкості. Це включає в себе вміння розпізнавати емоції, керувати стресом і встановлювати гармонійні міжособистісні відносини.

Саморегуляція: Здатність контролювати свої реакції на стрес та негативні події є важливою для емоційної стійкості. Це включає уміння

заспокоювати себе, зосереджуватися на позитивних аспектах і шукати конструктивні способи вирішення проблем.

**Оптимізм:** Позитивний настрій і віра в свої можливості можуть допомогти зберегти емоційну стійкість в трудних ситуаціях. Розвиток оптимізму включає практику пошуку позитивних аспектів у житті, встановлення реалістичних цілей і вірою в свої сили.

**Соціальна підтримка:** Підтримка близьких людей, родини та друзів може мати суттєвий вплив на емоційну стійкість. Мати людей, яким можна довіряти і розраховувати на них, сприяє збереженню позитивного настрою та подоланню стресу.

**Фізичне здоров'я:** Хороший фізичний стан організму, здоровий спосіб життя, включаючи здорове харчування і регулярну фізичну активність, можуть позитивно впливати на емоційну стійкість. Фізична активність може допомогти зменшити рівень стресу і поліпшити настрій.

**Психологічна підтримка:** Робота з психологом або керівництво тренером можуть надати цінні інструменти для розвитку емоційної стійкості. Професійна підтримка може допомогти у розумінні власних емоцій, знаходженні здорових стратегій копіngu зі стресом і вирішенні проблем.

**Володіння навичками копіngu:** Ефективне управління стресом і негативними емоціями є ключовим аспектом емоційної стійкості. Розвиток конструктивних стратегій копіngu, таких як медитація, дихальні вправи, психологічне розслаблення або письмове ведення щоденника, може допомогти зберегти емоційну рівновагу навіть у складних ситуаціях.

**Гнучкість і адаптивність:** Здатність пристосовуватися до змін у житті і впроваджувати нові стратегії та підходи до ситуацій є важливим для розвитку емоційної стійкості. Гнучкість допомагає зменшити вплив стресу і пристосуватися до непередбачуваних обставин.

**Постановка мети і досягнення успіху:** Розвиток емоційної стійкості може бути сприйнятий встановленням цілей і досягненням успіху в різних

сферах життя. Відчуття задоволення та впевненості, що супроводжують досягнення, можуть позитивно вплинути на емоційну стійкість.

Самонавчання і освіта: Постійне самовдосконалення і набуття нових знань сприяють розвитку емоційної стійкості. Вивчення психології, практика медитації, читання книг про саморозвиток і здоровий спосіб життя можуть допомогти вам краще розуміти себе і розвивати свою емоційну стійкість.

Вплив середовища: Оточення, в якому ви перебуваєте, може суттєво впливати на вашу емоційну стійкість. Підтримуюче та позитивне середовище, де є можливість отримати підтримку, конструктивні повідомлення та стимулюючу взаємодію, може сприяти розвитку емоційної стійкості.

Досвід: Досвід, зокрема вдалих і невдалих ситуацій, може впливати на вашу емоційну стійкість. Через досвід людина може навчитися краще розуміти свої емоції, виявляти сили і недоліки у власній реакції на стрес та негативні події, а також шукати ефективні способи подолання труднощів.

Самовпевненість: Розвиток самовпевненості може допомогти підтримувати емоційну стійкість. Віра в себе і вміння приймати власні рішення сприяють зниженню впливу зовнішніх факторів на вашу емоційну стійкість.

Вміння вирішувати проблеми: Розвиток навичок у вирішенні проблем є важливим для емоційної стійкості. Здатність аналізувати ситуацію, розробляти стратегії, приймати рішення та діяти може допомогти зменшити стрес і зберегти позитивний настрій.

Підтримка особистого росту: Розвиток і зміна є необхідними компонентами емоційної стійкості. Постійна прагнення до особистого росту, вивчення нових навичок, викликів і досягнень сприяють розширенню вашої зони комфорту і збільшенню емоційної стійкості.

Управління очікуваннями: Реалістичне сприйняття ситуацій і управління очікуваннями можуть допомогти зменшити стрес і підтримати

емоційну стійкість. Нереалістичні або перевищені очікування можуть викликати розчарування, що погіршує емоційний стан [27].

Ці фактори можуть варіюватися в залежності від особистості і контексту. Важливо брати до уваги свої індивідуальні особливості і зосереджуватися на тих аспектах, які працюють для вас, для досягнення емоційної стійкості.

Мистецтво відіграє важливу роль у формуванні емоційної стійкості у людей. Це виявляється через кілька механізмів [28]:

Виразний засіб самовираження: Мистецтво дає можливість людям висловлювати свої емоції, думки та переживання через різні форми творчості, такі як малювання, музика, танець або література. Це допомагає знайти внутрішню гармонію та зрозуміти свої почуття, що сприяє розвитку емоційної стійкості.

Відволікання та релаксація: Мистецтво може бути засобом відволікання від стресу та повсякденних проблем. Коли людина занурюється в процес створення або сприймання мистецтва, вона може забути про свої проблеми та зосередитися на позитивних аспектах життя [29]. Це допомагає знизити рівень стресу, покращує настрій і сприяє психологічному благополуччю.

Вираження емоційної складності: Мистецтво може відтворювати широкий спектр емоцій, включаючи як позитивні, так і негативні. Це дозволяє людям розуміти та приймати свої власні емоції, а також відчувати співчуття та співпереживання до інших людей. Цей процес сприяє розвитку емоційної інтелігентності та допомагає людям стати більш стійкими у вирішенні емоційних складнощів.

Розширення світогляду: Мистецтво може відкривати нові горизонти та надихати людей бачити світ з різних перспектив. Через сприйняття мистецтва люди можуть збагатити свій світогляд, зрозуміти інші культури, побачити красу у навколишньому середовищі та відчути глибину людських

почуттів. Це може сприяти розвитку емпатії та толерантності, що в свою чергу сприяє емоційній стійкості.

**Вплив на самосвідомість:** Мистецтво може допомогти людям зрозуміти себе глибше, виявити свої потреби, цінності та бажання. Воно може стати засобом самопізнання та саморефлексії, що сприяє розвитку емоційної стійкості. Мистецтво дозволяє людям розкрити свою внутрішню свідомість і виразити те, що іноді важко висловити словами.

**Збудження позитивних емоцій:** Мистецтво може створювати позитивні емоції та викликати радість, захоплення, захват і натхнення. Візуальні мистецтва, музика, танець або комедійні вистави можуть стимулювати випуск ендорфінів - гормонів щастя, які сприяють зниженню рівня стресу і покращенню настрою. Це допомагає людям зберігати емоційну рівновагу та реагувати більш позитивно на життєві ситуації.

**Соціальне спілкування та спільнота:** Мистецтво може об'єднувати людей, створюючи спільноти, де вони можуть спілкуватися, обмінюватися ідеями та спільними інтересами. Такі спільноти можуть забезпечувати підтримку та розуміння, що є важливим для формування емоційної стійкості. Взаємодія з іншими людьми, які мають подібні інтереси, може збільшити почуття належності і знайти підтримку в емоційному благополуччі.

**Відчуття сенсу і значущості:** Мистецтво може допомогти людям знайти сенс і значущість у своєму житті. Через взаємодію з творчістю і творчими висловами, люди можуть відчути певну глибину і цінність своїх дій і існування. Відчуття сенсу сприяє формуванню позитивного ставлення до життя, зміцненню психологічної стійкості та здатності розбиратися з емоційними випробуваннями.

**Використання мистецтва в терапії:** Мистецтво-терапія є однією з галузей, де мистецтво використовується як інструмент для покращення емоційного стану та стійкості. Це може включати в себе використання різних форм мистецтва, таких як живопис, музика, танець або драма, для сприяння самовираженню, зніманню стресу, праці над травмами та підвищення

самоусвідомлення. Мистецтво-терапія може бути ефективним інструментом для підтримки емоційної стійкості та зцілення психічних переживань.

Виховання емоційної інтелігентності: Мистецтво може сприяти розвитку емоційної інтелігентності, тобто здатності розуміти, контролювати та виражати свої емоції, а також розуміти емоції інших людей. Шляхом сприймання мистецтва, аналізу творів та спілкування з іншими людьми в мистецькому середовищі, люди можуть розвивати свою емоційну інтелігентність, що є важливим аспектом емоційної стійкості.

В цілому, мистецтво має потужний вплив на формування емоційної стійкості, допомагаючи людям знаходити самовираження, релаксувати, розуміти свої емоції, знаходити сенс і значущість, а також зміцнювати емоційну інтелігентність. Через мистецтво люди можуть розвивати психологічну стійкість і знаходити ресурси для подолання життєвих труднощів та емоційних переживань [30].

Інтеграція мистецтва в освітній процес є важливою та корисною практикою, яка дозволяє розширити можливості навчання та розвитку дітей. Вона сприяє збагаченню навчального середовища, підвищенню мотивації до навчання, розвитку творчого мислення, комунікативних та соціальних навичок, а також розкриттю індивідуального потенціалу кожної дитини. Ось декілька способів, які допомагають інтегрувати мистецтво в освітній процес:

Мистецтво як засіб виразності: Мистецькі дисципліни, такі як малювання, музика, танці, театр, література, можуть бути використані для розвитку виразності та самовираження дітей. Вони допомагають дітям виразити свої почуття, думки та ідеї через творчий процес.

Мистецтво як засіб інтегрованого навчання: Мистецькі проекти можна поєднувати з іншими навчальними предметами, щоб поглиблювати розуміння матеріалу та стимулювати творче мислення. Наприклад, діти можуть створювати виставки з історії, дизайнувати костюми для літературних персонажів або створювати музичні композиції, інспіровані науковими концепціями.

Мистецтво як засіб міжкультурного розуміння: Мистецтво допомагає дітям розуміти та цінувати культурну різноманітність. Вивчення традиційного мистецтва різних країн та епох дозволяє дітям поглибити свої знання про різні культури та розширити свої горизонти.

Мистецтво як засіб розвитку критичного мислення: Вивчення та аналіз мистецьких творів сприяє розвитку критичного мислення та аналітичних навичок. Діти навчаються сприймати, оцінювати та аргументувати свої думки про мистецькі твори, що сприяє розвитку їхньої критичної мислєнь і рефлексії [31].

Мистецтво як засіб соціального розвитку: Мистецтво може використовуватись для співпраці та взаємодії між дітьми. Групові проекти та колективне виконання музики, танців або театральних постановок сприяють розвитку комунікативних навичок, співпраці та вміння працювати в команді.

Мистецтво як засіб стимулювання уяви та інноваційного мислення: Мистецтво спонукає дітей думати творчо та застосовувати свою уяву. Вони можуть експериментувати з різними матеріалами та техніками, розробляти власні ідеї та вирішувати проблеми через творчий процес.

Мистецтво як засіб розвитку емоційного інтелекту: Мистецтво допомагає дітям розуміти та виражати свої емоції. Вони можуть відчувати емоції через музику, танець, малювання або акторську гру, що сприяє їхньому емоційному розвитку та збагачує їхнє життя.

Мистецтво як засіб навчання культурної спадщини: Вивчення мистецтва різних епох та культур допомагає дітям зрозуміти і цінувати культурну спадщину людства. Вони можуть вивчати твори великих художників, слухати класичну музику або вивчати традиції різних народів через мистецькі виразні засоби.

Мистецтво як засіб збагачення навчального середовища: Введення мистецтва у навчальний процес створює більш стимулююче та залучаюче середовище для дітей [32]. Вони можуть взаємодіяти з різними видами

мистецтва, відвідувати музеї, театри, концерти, що розширює їхні знання та сприяє розвитку естетичного смаку.

Мистецтво як засіб самовираження та самореалізації: Мистецтво дає дітям можливість виявити свої таланти, інтереси та унікальність. Вони можуть займатися самостійним дослідженням, розробляти власні твори, виступати перед аудиторією та отримувати визнання за свої досягнення.

Мистецтво як засіб розвитку моторики та координації: Музичні інструменти, малювання, рух у танці - усі ці аспекти мистецтва сприяють розвитку моторних навичок та координації рухів дітей. Вони вчаться контролювати свої рухи, розвивають гнучкість та точність.

Мистецтво як засіб спілкування та взаємодії: Мистецтво об'єднує людей і сприяє спілкуванню та взаємодії. Діти можуть спільно творити, виступати в групах та колективах, співпрацювати над проектами. Це сприяє розвитку комунікативних навичок, толерантності та умінню працювати в команді [33].

Мистецтво як засіб розвитку інтелектуальних здібностей: Вивчення мистецтва розширює кругозір дітей, вони вчаться аналізувати твори, сприймати символіку та метафори, розвивають свою увагу та спостережливість. Це сприяє розвитку критичного мислення, аналітичних здібностей та творчого мислення.

Мистецтво як засіб розвитку естетичного смаку: Вивчення та сприйняття мистецтва розвиває естетичне сприйняття дітей, допомагає вони розуміти та оцінювати красу, виявляти індивідуальні вподобання та цінності. Це сприяє розвитку особистого стилю та культурного розмаїття.

Мистецтво як засіб розвитку самодисципліни та витримки: Мистецтво вимагає зосередженості, терпіння та систематичної праці. Діти, займаючись мистецтвом, розвивають самодисципліну, навички планування та організації свого часу, вчаться досягати поставлені цілі та переборювати труднощі.

Інтеграція мистецтва в освітній процес має багато переваг і допомагає створити цілісне та збалансоване середовище для розвитку дітей. Вона



сприяє розкриттю талантів, підвищує мотивацію до навчання та сприйняття знань, розвиває творчість та розумові навички, а також сприяє особистісному розвитку дітей.

Роль вчителя мистецтва у розвитку емоційної стійкості дітей є дуже важливою. Мистецтво, таке як малювання, музика, танці, театр та інші форми творчості, може впливати на емоції, самовираження і самопочуття дітей.

На основі досліджень[34], можна виокремити наступні **педагогічні умови** розвитку емоційної стійкості:

*1. Створення безпечної та підтримуючої атмосфери: застосування технік релаксації та медитації* Вчителі мистецтва можуть створити середовище, де діти відчуються комфортно і вільно виражати свої емоції. Це може включати стимулюючу атмосферу, де кожен учень відчуває себе прийнятим та підтриманим. Застосування технік релаксації та медитації: Вчителі мистецтва можуть використовувати різні техніки релаксації та медитації, щоб допомогти дітям заспокоїтися, зосередитися та розслабитися. Це може бути особливо корисним для дітей, які мають емоційну напругу або стрес.

*2. Сприяння самовираженню та підтримка позитивного самовизначення* . Мистецтво дозволяє дітям виражати свої емоції та почуття через творчість. Вчителі мистецтва можуть надихати дітей на самовираження, допомагати їм розкрити свої почуття і виявити їх у своїх творах. Підтримка позитивного самовизначення: Вчителі мистецтва можуть допомогти дітям розвивати позитивне самовизначення і впевненість у собі через творчі завдання та проекти. Це може сприяти підвищенню самооцінки та самоповаги дітей.

*3. Збагачення емоційного досвіду: підтримка вираження емоційної справедливості, розвиток емоційної грамотності.* Мистецтво може стати майданчиком для експериментування з різними емоціями та створенням широкого спектру вражень. Вчителі мистецтва можуть пропонувати дітям

різноманітні художні матеріали, завдання та техніки, що допомагають розширювати їх емоційний діапазон і розуміння своїх власних почуттів.

Підтримка вираження емоційної справедливості: Мистецтво може служити засобом висловлення соціальних, політичних або емоційних проблем. Вчителі мистецтва можуть заохочувати дітей створювати твори, які відображають їхні ставлення до суспільних питань, а також допомагати їм розуміти і сприймати погляди та емоції інших людей.

Розвиток емоційної грамотності: Вчителі мистецтва можуть проводити уроки, які сприяють розумінню та виявленню різних емоцій. Це допомагає дітям бути свідомими своїх почуттів і відчувати, що їх емоції приймаються та розуміються. Формування соціально-емоційних навичок: Вчителі мистецтва можуть сприяти розвитку соціально-емоційних навичок дітей, таких як співпраця, емпатія, взаємодія та розв'язання конфліктів. Вони можуть організовувати колективні проекти, творчі групи та спільні виступи, що сприяють взаємодії та спілкуванню між дітьми.

*4.Розвиток креативного мислення:* Вчителі мистецтва сприяють розвитку креативного мислення, що включає гнучкість мислення, генерацію ідей, проблемне мислення та інноваційність. Це може допомогти дітям краще розуміти та управляти своїми емоціями, знаходити альтернативні способи реагування на складні ситуації та розв'язувати проблеми.

Загалом, вчителі мистецтва виконують важливу роль у формуванні емоційної стійкості дітей. Їхні уроки та вплив допомагають дітям розкрити свій творчий потенціал, виявити та розуміти свої емоції, розвивати соціальні навички та креативне мислення. Це все сприяє становленню емоційно стійких і самодостатніх особистостей.

Організація мистецької діяльності може бути чудовим способом розвитку емоційної стійкості. Мистецтво має потужну силу впливу на емоції людини і може допомогти їй навчитися впоратися зі стресом, розслабитися, виразити свої почуття та відчути гармонію [35].

Визначають способи організації мистецької діяльності для розвитку емоційної стійкості [36]:

Мистецтво в якості творчого процесу: Запропонуйте людям займатися мистецтвом самостійно, наприклад, малювати, робити скульптури, фотографувати або писати вірші. Це дасть їм можливість виразити свої емоції через творчість, а також сприятиме зосередженню, релаксації та зниженню стресу.

Мистецькі заняття і майстер-класи: Організуйте регулярні заняття з різних видів мистецтва, таких як живопис, танці, музика, акторська майстерність тощо. Це дозволить учасникам вийти за межі своєї зони комфорту, відчувати нові емоції та зрозуміти, як креативність може впливати на їхні емоційний стан.

Мистецькі терапії: Мистецтво може використовуватися як засіб для терапевтичної підтримки. Організуйте сесії мистецької терапії, де учасники матимуть можливість виразити свої емоції та пройти через процес самовираження та зцілення.

Виставки та виступи: Організуйте мистецькі виставки, концерти або театральні вистави, де люди зможуть насолоджуватися творчістю інших та відчувати емоційне зближення з іншими учасниками події. Це може сприяти створенню позитивної атмосфери та підняттю настрою.

Групові проекти: Залучайте людей до спільних мистецьких проектів, наприклад, створення колективного муралу, танцювального виступу чи музичного ансамблю. Робота в команді над спільним творчим проектом сприяє розвитку емоційної стійкості, співпраці та взаєморозумінню.

Музична терапія: Музика має потужний вплив на емоції людини. Організуйте сеанси музичної терапії, де учасники будуть слухати різні жанри музики, грати на музичних інструментах або співати разом. Це може допомогти розслабитися, зняти напругу та стимулювати позитивні емоції.

Танцювальна терапія: Танець є чудовим засобом самовираження та відчуття свободи. Організуйте сеанси танцювальної терапії, де учасники

будуть вивчати різні танцювальні стилі, виразно рухатися та відчувати емоційне звільнення через рух.

Літературні гуртки та письмова терапія: Запропонуйте учасникам брати участь у літературних гуртках, де вони зможуть писати власні тексти, вірші або оповідання. Письмова терапія допомагає виразити глибокі почуття, зосередитися на позитивних аспектах життя та знайти внутрішню рівновагу.

Медитація та мистецтво: Поєднайте практику медитації з мистецтвом, наприклад, запропонуйте учасникам малювати абстрактні образи під час медитаційних сеансів або створювати музику на основі своїх медитативних станів. Це сприятиме глибшому зануренню в медитативний процес та допоможе заспокоїти розум.

Рольові ігри та драматерапія: Організуйте сесії рольових ігор або драматерапії, де учасники зможуть втілити різні персонажі та емоції. Це дасть їм можливість експериментувати зі своїми почуттями, виражати їх у безпечній обстановці та розвивати свою емоційну гнучкість [37].

Ці ідеї можуть бути використані окремо або комбіновано для створення програми мистецької діяльності, спрямованої на розвиток емоційної стійкості. Важливо створити безпечне та підтримуюче середовище, де учасники відчуватимуться комфортно виражати свої емоції та досліджувати свій внутрішній світ.

Таким чином, ми розуміємо, що мистецтво має великий потенціал у вихованні та розвитку емоційної стійкості дітей.

Однією з ключових умов є створення сприятливої педагогічної атмосфери, яка включає позитивне спілкування, підтримку та визнання дітей. Важливо, щоб учитель виявляв зацікавленість до мистецтва та розвитку емоційної стійкості дітей, ставився до них з повагою та емпатією.

Також необхідно враховувати індивідуальні особливості дітей та їхні інтереси в мистецькій діяльності. Різноманітність мистецьких напрямків, таких як музика, живопис, танець, драматичне мистецтво, дозволяє кожному

дитині знайти щось, що відповідає його індивідуальним потребам та здібностям.

Також було встановлено, що використання мистецтва у навчальному процесі сприяє розвитку емоційної інтелігенції дітей. Вони навчаються розпізнавати, виражати та керувати своїми емоціями, розвивають творче мислення та уяву. Мистецтво стимулює їхню самовиразність та сприяє формуванню позитивної самооцінки.

У результаті дослідження було встановлено, що мистецтво може бути ефективним засобом для розвитку емоційної стійкості дітей. Врахування педагогічних умов, таких як створення сприятливої атмосфери, урахування індивідуальних особливостей та використання різноманітних мистецьких напрямків, сприяє активному розвитку емоційної стійкості дітей.

Отже, педагоги повинні розглядати мистецтво як цінний інструмент у своїй роботі з дітьми, спрямований на підвищення їхньої емоційної стійкості та загального розвитку. Подальше дослідження в цій сфері може привести до розширення знань та розуміння про вплив мистецтва на емоційний розвиток дітей, що відкриває нові перспективи для практичного застосування мистецтва у навчальному процесі.

## **2.2. Технології розвитку емоційної стійкості учнів засобами мистецтва**

Мистецтво включає в себе широкий спектр форм самовираження, таких як живопис, музика, танець, театр, література та інші. Ці форми мистецтва не тільки надають можливість виразити свої почуття та емоції, але й сприяють розвитку важливих навичок, необхідних для підвищення емоційної стійкості [38].

Музика виявляє сильний вплив на наше емоційне становище і може бути використана для зняття стресу та тривоги. Вона має потужну здатність

впливати на наші настрої, заспокоювати нерви і відновлювати емоційний баланс.

Методи використання музики для зняття стресу та тривоги:

#### 1. Слухання музики:

Релаксаційна музика: Спокійна, мелодійна та повільна музика може допомогти заспокоїтися та розслабитися. Така музика може мати природні звуки, такі як шум природи, м'які інструментальні мелодії або амбієнтні композиції.

Класична музика: Багато досліджень показали, що класична музика, зокрема твори Моцарта, Баха або Шопена, має благотворний вплив на розумову активність та емоційний стан. Вона може допомогти зняти напругу та стрес, покращити настрій та зосередженість.

Самостійне прослуховування музики: Виберіть музику, яка вас розслаблює та піднімає настрій. Це може бути будь-який жанр, який вам подобається - класика, джаз, фолк, рок або електронна музика. Створіть плейлист зі своїми улюбленими треками, які допоможуть вам відволіктися від стресу та тривоги.

Активне слухання: Щоб отримати максимальну користь від музики, спробуйте слухати її уважно. Зануртеся в музику, слухайте мелодію, текст, ритм. Спробуйте співати разом з музикою або рухатися під неї. Це може допомогти вам відволіктися від негативних думок і зосередитися на позитивних аспектах.

2.Музикотерапія: Музикотерапія - це форма терапії, в якій музика використовується для досягнення психологічних та фізичних змін. Професійний музикотерапевт може підібрати музику, що відповідає вашим потребам і використовувати її для зниження рівня стресу, тривоги та покращення настрою.

Гармонізуючі звуки природи: Звуки природи, такі як шум хвиль, шум дощу або спів птахів, можуть мати розслаблюючий ефект на наше емоційне

становище. Існує багато аудіозаписів та плейлистів, які спеціально створені для створення атмосфери природи.

**Бінауральні ритми:** Бінауральні ритми використовуються для стимуляції мозку і можуть допомогти в заспокоєнні та знятті тривоги. Це спеціальні звукові записи, які створюються шляхом відтворення двох різних звуків у вухах з незначною різницею у частоті. Їх слухання за допомогою навушників може викликати відповідь в мозку і сприяти релаксації.

Рух і використання голосу також можуть бути ефективними способами зняття стресу. Включіть ритмічну музику і вільно танцюйте, дозволяючи своєму тілу відчути музику. Також спробуйте співати або грати на музичному інструменті, якщо вам подобається музиці творчий процес.

**Музична терапія від DIY:** Ви можете самостійно створити свій власний музичний терапевтичний досвід. Створіть плейлист зі спокійною музикою, яка вас розслаблює. Зосереджуйтесь на деталях музики, спробуйте відчути кожну ноту і мелодію. Спробуйте глибоке дихання або практикуйте медитацію під час прослуховування музики.

**Музика для глибокого сну:** Якщо стрес або тривога заважають вам заснути або отримати якісний сон, використання спеціально скомпонованої музики для глибокого сну може допомогти вам розслабитися і заспокоїтися перед сном. Це можуть бути звуки природи, спокійні інструментальні мелодії або спеціально розроблені звуки, які сприяють релаксації і відновленню.

**Музика в автомобілі:** Якщо ви часто стикаєтесь зі стресовими ситуаціями під час їзди автомобілем, створення плейлиста з улюбленою музикою може бути корисним. Виберіть музику з приємною мелодією, що допоможе вам заспокоїтися та зосередитися на дорозі.

**Музикотерапія в робочому оточенні:** Якщо ваше робоче середовище стресове або викликає тривогу, намагайтеся створити приємну атмосферу за допомогою музики. Послухайте спокійну та мелодійну музику в навушниках або включіть тиху фонову музику, яка допоможе створити позитивний настрій та заспокоїти нерви.

Терапія звуком: Крім прослуховування музики, існує також концепція терапії звуком, включаючи використання звукових інструментів, таких як тамбури, гонги або тибетські чаші. Ці інструменти можуть мати медитативний ефект і допомогти заспокоїтися та зняти напругу [39].

Пам'ятайте, що вибір музики є суб'єктивним, і важливо вибрати те, що вам особисто подобається і має позитивний вплив на ваше емоційне становище. Експериментуйте з різними жанрами, звуками та методами використання музики, щоб знайти свій особистий шлях до зняття стресу та тривоги.

3. Використання візуальних видів мистецтва: Візуальне мистецтво, таке як живопис, скульптура, фотографія та інші форми виразу, може сильно впливати на емоційний стан людей. Мистецтво має унікальну здатність спонукати, надихати, здивувати, викликати спогади, а іноді й змінювати наші емоції [40].

Один з основних способів, яким візуальне мистецтво впливає на емоції, - це естетичне задоволення. Вродливі образи, колірні поєднання, композиція та технічні вправи можуть викликати приємні емоції, такі як радість, захоплення, захват і захоплення.

З іншого боку, візуальне мистецтво може також викликати глибокі емоції, такі як сум, смуток або невпевненість. Мистецтво може бути засобом вираження складних емоційних станів або стимулювання саморефлексії, що може призвести до виникнення нових емоційних переживань.

Певні твори мистецтва можуть також викликати емоційну взаємодію з глядачем. Мистецтво може промовляти до наших внутрішніх почуттів і змушувати нас роздумувати, сприяючи виникненню великого спектру емоцій, включаючи захоплення, збентеження, незадоволення або навіть обурення.

Крім того, візуальне мистецтво може викликати емоційну атмосферу або передати певний настрій. Наприклад, яскраві та яскраві кольори можуть



створювати відчуття радості та життєрадісності, тоді як темні тони та містичні образи можуть створювати відчуття таємниці або тривоги.

Кожна людина може реагувати на візуальне мистецтво по-своєму, залежно від її особистих досвідів, настрою та суб'єктивних переконань. Отже, вплив візуального мистецтва на емоційний стан може бути індивідуальним і різноманітним.

Залежно від контексту та змісту конкретного твору мистецтва, візуальне мистецтво може мати різноманітний вплив на емоційний стан людини.

Засоби видиву візуальних видів мистецтва на особистість:

**Виразність:** Мистецтво може передавати інтенсивні емоції через використання виразних кольорів, форм та композицій. Наприклад, яскраві та вибухові кольори можуть викликати радість або веселість, тоді як глибокі темні відтінки можуть створювати атмосферу таємниці або меланхолії.

**Емоційний зв'язок:** Мистецтво може створювати емоційний зв'язок з глядачем, викликаючи відгук або відгук на певну ситуацію чи тему, що порушує емоційну чутливість глядача. Це може включати зображення трагедій, війн, кохання або інших потужних емоційних станів, які викликають співчуття, симпатію або зацікавленість.

**Зневіра або шок:** Деякі твори мистецтва можуть навмисно порушувати норми або викликати шокуючі емоції. Це може бути спрямовано на пробудження свідомості або змусити людину побачити світ з іншого ракурсу. Шокуюче мистецтво може викликати такі емоції, як збентеження, обурення, страх або сум'яття.

**Відпочинок та релаксація:** Мистецтво може мати вплив на емоційний стан, сприяючи відпочинку та релаксації. Наприклад, природні пейзажі або гармонійні абстракції можуть викликати відчуття спокою, гармонії та зосередженості.

**Вдумливість та саморефлексія:** Деякі твори мистецтва можуть примушувати глядача задуматися над певними проблемами або викликати

внутрішній діалог. Це може сприяти саморефлексії, збагачувати емоційний інтелект та сприяти осмисленню світу навколо нас.

Вплив візуального мистецтва на емоційний стан може бути дуже особистим і залежати від унікальних характеристик кожної людини. Крім того, різні форми мистецтва можуть викликати різні емоції у різних людей [41].

4. Драматерапія як технологія розвитку емоційної стійкості особистості. Драматерапія є формою психотерапії, в якій використовуються драматичні техніки та методи для розвитку емоційної стійкості у людей. Цей підхід базується на уявленні, що творчість, гра та виразність можуть бути потужними інструментами для самовираження, розвитку і зміни.

Основна ідея драматерапії полягає у використанні різних драматичних форм (таких як імпровізація, рольова гра, театральні вправи) для розвитку емоційної гнучкості, самовираження та відновлення психічного благополуччя. Цей підхід сприяє усвідомленню власних почуттів, емоцій та думок, а також встановленню позитивних змін у взаєминах з іншими людьми.

Основні користі драматерапії для розвитку емоційної стійкості включають [42]:

Виразний вибір: Драматерапія надає можливість людям виразити свої емоції та думки через ролі та ситуації, що допомагає їм знайти нові способи самовираження. Це може сприяти зниженню емоційного напруження та стресу.

Розвиток емпатії: Участь у драматерапії дає можливість спостерігати та відчувати емоції інших людей, що сприяє розвитку емпатії та кращому розумінню взаємин з іншими.

Стимуляція творчості: Драматерапія спонукає до творчості та фантазії, що може допомогти розширити спектр способів вирішення проблем та розвитку нових стратегій управління емоціями.

Розвиток соціальних навичок: Гра у ролях та колективна діяльність, які є складовими частинами драматерапії, сприяють розвитку комунікативних навичок, співпраці та побудові взаємовідносин з іншими людьми.

Розробка нових підходів: Драматерапія допомагає людям розглянути свої проблеми та ситуації з різних перспектив, що дозволяє розвивати нові підходи до вирішення проблем і краще розуміти себе.

Важливо зазначити, що драматерапія не є універсальним засобом розвитку емоційної стійкості і може бути ефективною в поєднанні з іншими формами психотерапії або лікування за необхідності. Перед початком драматерапевтичного процесу варто звернутися до кваліфікованого драматерапевта для отримання професійної підтримки.

Драматерапія може бути особливо корисною для розвитку емоційної стійкості у таких ситуаціях:

Травматичні досвіди: Люди, які пройшли через травматичні події, такі як насильство, втрата близької людини або пригнічення, можуть бути сильно психологічно пошкоджені. Драматерапія допомагає виразити та опрацювати емоції, пов'язані з травмою, та сприяє поступовому одужанню.

Стрес та тривога: Драматерапія може надати людям засоби для управління стресом та тривогою. Вона допомагає встановити зв'язок між емоціями та фізичними симптомами, а також навчити ефективним стратегіям розслаблення та саморегуляції.

Низька самооцінка та недостатнє самовираження: Драматерапія сприяє розвитку самосвідомості та підвищенню самооцінки. Шляхом виходу за межі звичайних ролей та вираження себе через персонажів, люди можуть відкрити нові аспекти своєї особистості та розширити свій репертуар виразних засобів.

Соціальна ізоляція та проблеми взаємодії: Драматерапія може допомогти людям з проблемами соціальної ізоляції або складнощами взаємодії з іншими людьми. Через спільну гру та колективні справи, вони

можуть набути навичок співробітництва, емоційного розуміння та здатності до емпатії.

Розвиток саморегуляції та емоційної гнучкості: Драматерапія навчає людей управляти своїми емоціями та реагувати на різні ситуації більш гнучко. Вона сприяє розвитку навичок саморегуляції, виявленню альтернативних способів реагування та зміні негативних міжособистісних схем.

Драматерапія використовує потужний потенціал творчості та гри для підтримки розвитку емоційної стійкості та психічного благополуччя. Вона допомагає людям знайти нові шляхи самовираження, розуміння себе та інших, а також розвивати емоційну гнучкість і соціальні навички.

Загальні принципи драматерапії, що сприяють розвитку емоційної стійкості, включають [43]:

Безпосередність емоційного вираження: Драматерапія надає можливість безпосередньо висловлювати і виражати свої емоції через діяльність та ідентифікацію з персонажами. Це дозволяє поглиблювати свідомість про власні почуття та емоції.

Виділення ролі: Через відтворення ролей та ситуацій драматерапія дозволяє людям виходити за межі свого звичайного я, переймати нові ролі та спостерігати за собою з іншої перспективи. Це допомагає розширити розуміння себе та власних можливостей.

Символічне вираження: Драматерапія використовує символіку та метафори для виразного відображення емоцій, думок та досвіду. Це дозволяє людям виразити складні або неприйнятні емоції, надати їм форму та знайти спосіб розуміння.

Колективна підтримка: Драматерапія може проводитися як індивідуально, так і в груповій формі. Груповий контекст надає можливість взаємодії з іншими учасниками, встановлення зв'язків та отримання підтримки від ровесників. Груповий процес може бути особливо корисним для розвитку емпатії, соціальних навичок та сприяти взаємному зростанню.

Рефлексія та інтеграція: Після драматерапевтичних сесій важливо проводити рефлексію та обговорення вражень, досвіду та змін, які відбулися. Це допомагає усвідомити й оцінити свої емоції, взаємодії та розвиток, що стимулює процес позитивних змін.

Важливо зауважити, що драматерапія повинна проводитися під керівництвом досвідченого фахівця, так як робота з емоціями може бути інтенсивною та викликати важкість. Кваліфікований драматерапевт допоможе створити безпечне середовище для самовираження та розвитку емоційної стійкості.

5. Танцювальна терапія є формою психотерапії, в якій рух та танець використовуються для вираження і експресії емоцій, підтримки фізичного і емоційного благополуччя, а також для підтримки психологічного здоров'я.

Танець має потужну здатність впливати на емоційний стан людини. Він може допомогти виразити емоції, знайти внутрішню гармонію і злагоду, а також заспокоїти та зняти стрес. Танцювальна терапія може бути корисною для людей з різними проблемами, включаючи тривогу, депресію, посттравматичний стресовий розлад, емоційні та поведінкові проблеми.

У рамках танцювальної терапії використовуються різні методи і техніки, що сприяють емоційній регуляції. Це може включати в себе пошук і вираження емоцій через рух, свідоме сприйняття тіла та його реакцій на музику і ритм, використання спеціальних рухів і позицій для зняття стресу, роботу з диханням та інші практики [44].

Танцювальна терапія може бути проведена як індивідуальна сесія, так і групові заняття. Групові заняття можуть бути особливо корисними, оскільки вони створюють можливість для спілкування та взаємодії з іншими учасниками, що підтримує почуття спільноти і підтримки.

Танцювальна терапія і емоційна регуляція взаємопов'язані, оскільки танець може допомогти людині заспокоїтися, зосередитися на своїх емоціях і виразити їх без слів. Вона також може навчити людей ефективно регулювати

свої емоції, знаходити способи виходу зі стресових ситуацій і зберігати емоційну рівновагу.

В цілому, танцювальна терапія може бути цінним інструментом для емоційної регуляції, підтримки психічного здоров'я і покращення якості життя. Вона дозволяє людям виразити себе, знайти внутрішню гармонію і збагатити своє життя через рух і танець.

Залучення до танцювальної терапії може мати кілька корисних ефектів на емоційну регуляцію:

**Вираження емоцій:** Танець дозволяє людині виразити свої емоції та почуття через рухи тіла. Це може бути особливо ефективним для тих, хто має труднощі зі словесним вираженням своїх емоцій. Рух у танці допомагає відкрити внутрішній світ, звільнити накопичені емоції та виразити їх у безпечному середовищі.

**Стрес-релієф:** Танцювальна терапія може бути корисною для зняття стресу та напруження. Під час руху і танцю, тіло виділяє ендорфіни - гормони щастя, які допомагають заспокоїтися і поліпшити настрій. Регулярні заняття танцювальної терапії можуть сприяти зниженню рівня стресу і підвищенню загального самопочуття.

**Самосвідомість тіла:** В танцювальній терапії велика увага приділяється свідомому сприйняттю руху та тіла. Це допомагає людині поглибити зв'язок між тілом і розумом, розширити свідомість про власне тіло і почуття в ньому. За допомогою руху та танцю, людина може відчути себе більш цілісною та збалансованою.

**Підтримка самовираження:** Танець дає можливість людині виразити свою індивідуальність і унікальність. В процесі танцювальної терапії, людина може відкрити нові способи виразу, пошукати свій власний стиль і стати більш впевненою у себе. Це може мати позитивний вплив на самооцінку та самоповагу.

Танцювальна терапія сприяє емоційній регуляції, допомагає людині впоратися зі стресом та емоційними труднощами, підтримує її психологічне

благополуччя та сприяє розвитку свідомості про власне тіло і емоції. Це невербальний спосіб спілкування, що дозволяє виразити і розуміти себе іншим способом, використовуючи рух і танець.

6. Організація мистецьких проектів у дошкільних закладах є важливою частиною розвитку дітей. Мистецтво сприяє розвитку творчих здібностей, фантазії, вираженню емоцій та розвитку моторики. Воно також допомагає дітям виразити свої думки та почуття, розширює світогляд та розуміння оточуючого світу.

Ось кілька кроків, які можна взяти для організації мистецьких проектів школах [45]:

**Планування:** Розробіть план дій для проекту. Визначте цілі та об'єктиви, які ви хочете досягти. Визначте, які аспекти мистецтва ви бажаєте включити, наприклад, малювання, скульптуру, музику, танці тощо.

**Ресурси:** Забезпечте необхідні ресурси для реалізації проекту. Це можуть бути малюнки, фарби, пензлі, музичні інструменти, матеріали для скульптури та інше обладнання.

**Вибір теми:** Виберіть тему проекту, яка буде цікавою та відповідатиме віковим особливостям дітей. Наприклад, це може бути проект про кольори, природу, тварин або відомих художників.

**Планування занять:** Розподіліть проект на окремі заняття і розробіть план для кожного з них. Включайте в заняття різні мистецькі активності, які розвиватимуть різні навички дітей.

**Демонстрація та пояснення:** Поясніть дітям тему проекту та надайте приклади того, що вони можуть зробити. Покажіть їм зразки мистецьких творів, щоб надихнути їх.

**Практичні заняття:** Надайте дітям можливість власноруч створювати мистецькі твори. Надайте їм необхідну допомогу та підтримку. Спонукайте їх до вираження своїх ідей та уявлень.

Виставка або презентація: Завершіть проект публічною виставкою або презентацією, де діти зможуть продемонструвати свої твори. Запросіть батьків та інших дітей, щоб поділитися їхнім творчим досвідом.

Оцінювання та відзначення: Оцініть та відзначте творчість дітей. Підкресліть їхні досягнення та похваліть їх зусилля.

Мистецтво має великий потенціал для розвитку дитячої творчості та самовираження. Організація мистецьких проектів у дошкільних закладах стимулює уяву та розвиває навички, які будуть корисними для дітей у майбутньому.

Мистецтво, таке як живопис, музика, танці та театр, є потужним засобом вираження емоцій. Крім того, участь у мистецьких клубах та гуртках надає дітям можливість відчувати себе унікальними творцями, виразити свою особистість та розвинути свій творчий потенціал [46].

Отже, потрібно зазначити, що мистецтво є потужним засобом для розвитку емоційної стійкості дітей. Через використання різних видів мистецтва, таких як музика, живопис, театр, танці та інші, діти мають можливість виражати свої емоції та розвивати внутрішню саморегуляцію.

Мистецтво допомагає розпізнавати, розуміти і керувати власними емоціями, а також сприяє розвитку емпатії та співчуття до інших людей.

Використання мистецтва в навчальному процесі сприяє підвищенню мотивації дітей. Мистецькі завдання та проекти стимулюють творчість та самовираження, що збільшує інтерес до навчання і сприяє покращенню загального стану психологічного благополуччя дітей.

### **Висновок до другого розділу**

Роблячи висновок з педагогічних основ розвитку емоційної стійкості учнів засобами мистецтва, можна зробити висновок, що мистецтво відіграє важливу роль у формуванні емоційного благополуччя, соціальних навичок та навчальної успішності учнів.



Педагогічний підхід, який використовує мистецтво для розвитку емоційної стійкості учнів, дозволяє створити сприятливе навчальне середовище, в якому учні мають можливість виявити, розуміти та виразити свої емоції через мистецтво. Цей підхід спонукає учнів розвивати навички саморегуляції, емпатії та позитивного мислення.

Використання мистецтва в педагогічному процесі сприяє формуванню соціальних навичок учнів, таких як співпраця, взаємодія, толерантність та розуміння різних культур і перспектив. Виконуючи творчі завдання разом, учні навчаються взаємодіяти та сприймати різні точки зору, що розширює їхні горизонти і сприяє формуванню позитивних міжособистісних відносин.

Крім того, мистецтво стимулює креативність та інноваційне мислення учнів.

Шляхом експериментування з різними художніми формами і вираженням своїх унікальних ідей через мистецтво, учні розвивають творчий потенціал та навички розв'язання проблем.

Виділено технології із використанням засобів мистецтв, які є найбільш ефективними для розвитку емоційної стійкості учнів у закладах загальної середньої освіти:

*Ось декілька ефективних технологій, які можуть бути використані:*

1. Драматичне мистецтво: Гра в ролі або створення сюжетів учнями допомагає їм вийти за межі своєї комфортної зони, розвиває емоційну виразність та креативне мислення.
2. Візуальне мистецтво: Розфарбовування, створення колажів або малювання допомагають учням виразити свої емоції через творчість. Це може надати їм можливість відчувати спокій і зосередити увагу.
3. Музика: Навчання гри на музичних інструментах або спів може допомогти учням розвивати свій емоційний досвід, виражати почуття через музику та знижувати рівень стресу.

4. Танці: Танцювання під чуттєву музику може допомогти учням контролювати свої емоції, зміцнювати м'язи, покращувати координацію та загальний настрій.

5. Література та письмо: Вивчення творів літератури та написання власних творів допомагає учням висловлювати свої почуття, роздуми та досліджувати різні емоційні стани.

Ці технології можуть бути використані як окремо, так і в комбінації з іншими педагогічними підходами для досягнення оптимальних результатів у розвитку емоційної стійкості учнів.

Отже, на підставі педагогічних умов та окреслених технологій можна зробити висновок, що використання мистецтва як засобу розвитку емоційної стійкості учнів є ефективним і перспективним підходом. Педагоги можуть використовувати мистецькі методи і техніки, щоб створити стимулюючу навчальну атмосферу, де учні можуть розвивати свою емоційну стійкість, соціальні навички та креативність, що сприятиме їхньому загальному розвитку та самореалізації.

## РОЗДІЛ 3. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ УЧНІВ ЗАСОБАМИ МИСТЕЦТВА

### 3.1. Визначення стану сформованості емоційної стійкості учнів

Стан сформованості емоційної стійкості учнів можна визначити, спираючись на кілька факторів та ознак. *Критеріями*, які можна використовувати для оцінки емоційної стійкості учнів є: *ступінь вияву реакції на стрес, вияв самооцінки та впевненості, здатність до концентрації та саморегуляції, рівень емоційного інтелекту.*

*Існує кілька методик, що використовуються для дослідження емоційної стійкості.*

Ось декілька з них:

1. Тест емоційної стійкості (Emotional Stability Test): Цей тест оцінює рівень емоційної стійкості, шляхом запитань, спрямованих на виявлення реакцій на стресові ситуації, рівня тривоги та депресії.

2. Шкала Голдберга (Goldberg's Scale): Ця шкала вимірює емоційну стійкість шляхом оцінки різних аспектів особистості, таких як тривога, депресія, імпульсивність та соціальна адаптація

3. Шкала переживань - це методика, що використовується для вимірювання і оцінки інтенсивності та типу переживань людини. Ця методика базується на тому, що люди відчують різні емоції і переживання в різних ситуаціях, і ці переживання можуть бути виміряні та оцінені.

Ці методики можуть бути використані окремо або в поєднанні з іншими психологічними тестами та питаннями для отримання комплексної оцінки емоційної стійкості особи.

Реакція на стрес: Стійкість до стресу є важливою ознакою емоційної стійкості. Чи виявляють учні високий рівень тривожності або стресу під час незвичайних або важких ситуацій? Якщо учні здатні ефективно керувати своїми емоціями і не дозволяють негативним подіям чи ситуаціям впливати

на свою продуктивність, це може свідчити про високий рівень емоційної стійкості.

**Самооцінка та впевненість:** Чи вірять учні у свої здібності і відчувають себе впевнено? Чи впливають невдачі на їхню самооцінку? Емоційно стійкі учні часто проявляють позитивну самооцінку, не дозволяючи невдачам або критиці руйнувати їхню впевненість.

**Концентрація та саморегуляція:** Емоційно стійкі учні здатні керувати своїми емоціями, управляти стресом і зберігати концентрацію навіть під час вимогливих завдань. Чи можуть учні зосередитись на своїх навчальних завданнях і не відволікатися від них внаслідок негативних емоцій?

**Емоційний інтелект:** Емоційно стійкі учні мають розвинені навички емоційного інтелекту, які допомагають їм розпізнавати, розуміти і керувати своїми емоціями, а також емоціями інших людей. Чи можуть учні відповідно реагувати на емоційні сигнали оточуючих і знаходити конструктивні шляхи взаємодії?

Ці критерії можуть бути використані як орієнтир для визначення стану сформованості емоційної стійкості учнів. Проте, важливо пам'ятати, що емоційна стійкість є багатогранною характеристикою і визначення її стану вимагає комплексного підходу, який може включати спостереження, анкетування та інші методи оцінки.

*Існує кілька класифікацій рівнів емоційної стійкості, основними з яких є:*

1. *Високий рівень емоційної стійкості:* Люди з високим рівнем емоційної стійкості зазвичай добре контролюють свої емоції, не дозволяють їм переважати розум і легко адаптуються до змін. Вони можуть бути менш схильні до стресу і швидко відновлюються після негативних подій.

2. *Середній рівень емоційної стійкості:* Люди з середнім рівнем емоційної стійкості можуть мати деяку емоційну реакцію на стресові ситуації, але здатні швидко відновлюватися після них. Вони можуть виявляти певну міру емоційної реактивності, але зазвичай здатні контролювати свої емоції і не дозволяють їм переважати розум. Люди з середнім рівнем емоційної

стійкості можуть відчувати стрес і дискомфорт у певних ситуаціях, але здатні швидко адаптуватися до нових умов і відновлювати свою емоційну рівновагу.

*3. Високий рівень емоційної стійкості:* Люди з третім рівнем емоційної стійкості можуть бути дуже стійкими та контрольованими в емоційному відношенні. Вони мають здатність ефективно керувати своїми емоціями і не дозволяють їм перешкоджати їхньому розумовому функціонуванню. Люди з третім рівнем емоційної стійкості можуть бути дуже мало реактивними на стресові ситуації і швидко відновлюватися після них. Вони можуть бути досить спокійними, зосередженими і збалансованими навіть у важких ситуаціях.

У сучасному розвиненому суспільстві особистісно-орієнтованому підходу надається велике значення в освітньому та виховному процесі в навчальних закладах, і це визначає його провідні принципи та методи реалізації. Один із ключових аспектів такого підходу - це урахування індивідуальних особливостей кожної дитини окремо.

Для вчителів, які є «значущими дорослими» для своїх учнів і мають значний вплив на формування особистості дитини, важливо мати наявність діагностичних інструментів. За допомогою цих інструментів вчителі можуть отримати глибше розуміння внутрішнього світу дитини, її емоційного стану і прихованого потенціалу. Тільки на основі реальної інформації та застосовуючи індивідуальний підхід, дорослий може свідомо, цілеспрямовано і систематично планувати процес формування особистості.

Використання діагностичних методик в діяльності вчителя займає важливе місце в процесі дослідження логіки формування різноманітних психічних якостей і здібностей.

Основним аспектом оцінки дітей є розуміння їх пізнавальних психічних процесів, які включають цілеспрямовані дії, спрямовані на спостереження предметів і явищ, визначення їх властивостей та відношень, а також запам'ятовування їх у пам'яті. Ця концепція була розроблена і

експериментально обґрунтована О. Леонтьєвим, О. Запорожцем, Д. Ельконіним і Л. Венгером. При розробці методів психодіагностики у навчально-виховному процесі, А. Москальова та М. Москальов рекомендують дотримуватися таких правил тестування:

1. Педагог перед тестуванням повинен ретельно ознайомитися з методикою випробування, оскільки навіть незначні труднощі або незрозумілі моменти можуть спотворити результати.

2. Необхідно встановити однаковий час і формулювання питань для всіх учасників.

3. Перед початком тестування потрібно пояснити дитині мету роботи і переконатися, що вона розуміє завдання.

4. Якщо педагог помічає, що учень коливається і це не пов'язано з незрозумінням питання, слід зупинитися і перейти до наступного тесту.

5. Тестування повинно проводитися в природному для дитини середовищі. Вона не повинна відчувати страху або недовіри. Педагог не коментує відповіді, залишається спокійним, збалансованим та терплячим.

6. Вчитель враховує індивідуальні особливості інтелектуальної діяльності різних дітей. Тести не повинні використовуватися механічно, але потребують урахування всіх обставин, що виникають під час випробувань. Результати залежать від особливостей дітей та їхнього стану.

7. Якщо дитина легко впорядковується з завданнями свого вікового рівня, можна запропонувати їй тести на наступний рівень.

8. Вчитель повинен звернути увагу на ті психофізичні фактори, які менш розвинуті у молодших школярів, і сприяти їхньому розвитку [47, с. 137].

Метою нашого дослідження було визначити рівні емоційної стійкості учнів за допомогою мистецтва. У констатувальному етапі експерименту взяли участь 33 учні 1 класу ЗНЗ № 28 м. Чернігів.

З метою проведення діагностики емоційної сфери використовуються різноманітні психологічні методики, які повинні враховувати віковий розвиток та вивчення конкретної сфери, що є об'єктом дослідження.

На жаль, у порівнянні з інтелектуальною сферою, дослідженню емоційної сфери дітей приділяється недостатньо уваги. Вибір методик є досить обмеженим. З метою діагностики емоційної сфери ми розробили комплекс, який включає такі методики:

Дослідження настроїв (Т. Пашукова, А. Допіра, Г. Дьяконова) [Додаток А; 47, с. 115].

Тест «Малюнок сім'ї».

Тест Люшера.

Тест «Обери обличчя».

Давайте детальніше розглянемо кілька тестів:

Тест настроїв (за описом Т. Пашукової, А. Допіри, Г. Дьяконова).

Мета дослідження: виявлення настрою як емоційного стану особистості.

Матеріал: шкала кольорових діапазонів настроїв, розроблена А. Лутошкіним, яка містить 8 кольорів: чорний і білий, червоний, зелений, оранжевий, блакитний, жовтий та фіолетовий. Шкала складається з квадратів розміром 3х3 см, виготовлених з кольорового паперу.

Інструкція: учасникам тесту потрібно ретельно розглянути шкалу кольорових настроїв. Потім їм треба вибрати той колір, який найкраще відповідає їхньому настрою сьогодні.

Хід дослідження: цей тест можна проводити як з однією дитиною, так і з групою до 16–20 осіб. Кожна дитина повинна мати свій набір кольорів, з якого вона обирає колір, що найкраще відповідає її настрою.

Шкала колірної шкали настроїв пропонує наступні відповіді: червоний - захоплення; помаранчевий - радість; жовтий - задоволення; зелений - спокій; фіолетовий - тривога; блакитний - сумний; білий - не можу визначити; чорний - дуже незадоволений. Це завдання допомагає

відстежувати зміну настрою протягом певного періоду часу. Експерименти можуть повторюватися щодня протягом тижня або місяця.

Основне завдання педагога - зафіксувати настрій, відображений дитиною у кольоровій матриці за допомогою маркерів, і вести щоденник спостережень.

Аналіз результатів: Для аналізу отриманих даних кольорової матриці настрою можна проводити періодичні огляди - щоденні або щотижневі. Важливо оцінити, наскільки емоційна реакція дитини на події в її житті є адекватною.

Остаточне визначення емоційного стану відповідає загальному настрою, що спостерігається протягом усього періоду дослідження. Ця оцінка вказує на ризик відхилень в емоційних станах учнів від норми, таких як тривала тривожність, сумування, несоответствие емоційних проявів ситуаціям, надмірне емоційне збудження, раптова полюсність емоційних станів або тривала одноманітність. Слід враховувати, що серед факторів, що впливають на настрій людини, є стан здоров'я, емоційно-психологічна атмосфера в сім'ї, у класі та взаємини з однолітками [48, с. 148-151].

Загальні висновки нашого дослідження свідчать, що у більшості дітей переважають настрої помаранчевого, жовтого та зеленого кольорів. Протягом констатуючого етапу дослідження ми також спостерігали негативний настрій у деяких дітей (коричневий, фіолетовий). Проте, отримані результати на протязі всього дослідження дають підстави для наступних висновків. З цією метою, отримані дані було представлено у вигляді діаграми, зображеної на Рисунку 3.1. див позначення кольорів.

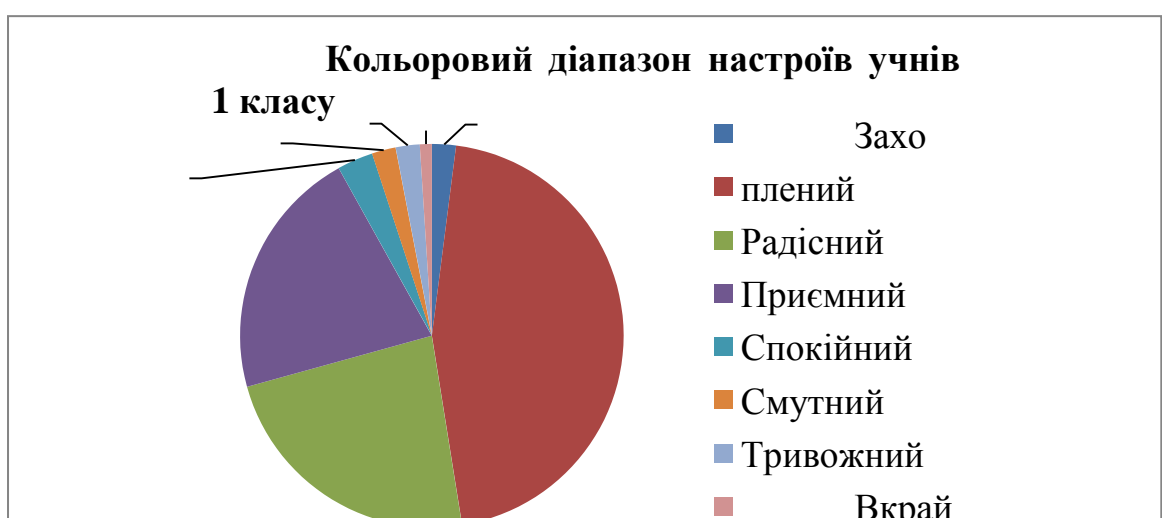




Рисунок 3.1. – Кольоровий діапазон настроїв учнів 1 класу

## 2. «Малюнок сім'ї»

Мета дослідження полягає у визначенні індивідуальних переживань дитини щодо відношення до членів родини, а також її емоційних станів і почуттів.

Представлена методика відображає два параметри:

Почуття, які дитина відчуває стосовно відношення до родини, сімейної ситуації та своєї ролі в цій родині - почуття належності до неї або ж відкидання.

Спосіб, яким дитина переробляє почуття неприйнятості - вона виганяє саму себе з родини або виганяє окремих членів родини.

Перевагою цієї методики є можливість за допомогою малюнка виявити ті почуття, які дитина може свідомо не визнавати або не висловити іншими способами.

Дана методика надає відповіді на такі запитання: Як діти сприймають свою родину? Як вони ставляться до родини? Які почуття виникають у дитини при спілкуванні з кожним членом родини?

Ця методика дозволяє вивести наступні аспекти:

Відношення дитини до батьків.

Відношення батьків до дитини.

Відношення дитини до братів і сестер.

Відношення братів і сестер до дитини.

Відношення батьків між собою.

У сучасній психологічній науці існують чотири позиції відносин між «дитиною - сім'я»:

1. «Мене люблять і я є важливим» - на малюнках зображена вся родина, всі члени розташовані поруч, посміхаються - цей малюнок свідчить про благополуччя в сім'ї та емоційний стан дитини.

2. «Мене люблять, але ви живете тільки через мене і я є важливим» - малюнок, на якому акцент зроблений на дитині, може викликати тривогу щодо емоційної сфери.

3. «Мене не люблять, але я прагну наблизитися до вас» - на таких малюнках дитина не зображена, але присутні всі інші члени родини - це свідчить про недостатнє благополуччя в сім'ї і емоційний стан дитини.

4. «Я не потрібен і мене не люблять, дайте мені спокій» - на таких малюнках автор відсутній, члени сім'ї зображені погано або також відсутні - дитина відчуває себе відкинутим. Цей момент характерний для дітей з невротичними проявами.

Позиція малюнка на аркуші:

У центрі малюється нормальна, впевнена особистість, яка відчувається в безпеці.

В верхній частині аркуша - з високим рівнем очікувань або завищеною самооцінкою.

В лівій частині аркуша - з ознаками почуття беззахисності та низькою самооцінкою.

В кінці аркуша малюється дитина, яка не впевнена в собі, має потребу у схваленні, підтримці та боїться приймати самостійні рішення.

Часте стирання малюнка може свідчити про тривогу та незадоволення собою. Бажання заповнити весь аркуш якимись зображеннями може вказувати на почуття самотності та незахищеності у дитини. Якщо дитина малює хмари, це може свідчити про тривогу та боязкість. З іншого боку, присутність на малюнку сонця, лампочки та речей, пов'язаних зі світлом і теплом, може свідчити про потребу у любові, довірі, додатковій увазі та турботі [49].

Крім малюнкових тестів для вивчення емоційної сфери, існує також інше діагностичне інструментарій. Серед таких тестів можна виокремити «Дерево» (К. Кох), «Кактус», «Будинок - дерево - людина» (Д. Вук), «Малюнок сім'ї» (які також мають різноманітні інтерпретації - В. Хьюос, Л. Корман, В. Вульф, Р. Берн).

Застосовані діагностичні методики дозволили проаналізувати результати тестування, виявити проблеми в емоційному розвитку школярів та спланувати шляхи їх подолання.

Проективна методика «Обери обличчя» була розроблена американськими психологами Р. Теммлом, М. Доркі та В. Аменом.

Матеріали: 14 малюнків, кожен з яких відображає типову для життя дитини ситуацію.

Ця методика дозволяє виявити рівень тривожності у дитини.

Завдання: методика надає можливість дослідити та оцінити рівень тривожності у дитини в типових життєвих ситуаціях, де виявляється найбільш виразно особистісна якість.

Негативний емоційний досвід сприяє зростанню тривожності як характеристики особистості та неспокійній поведінці дитини.

Підвищений рівень особистісної тривожності свідчить про недостатню емоційну пристосованість та адаптованість дитини до життєвих ситуацій, що викликають занепокоєння та страх.

Психодіагностика тривожності використовується для оцінки внутрішнього ставлення учня до соціальних ситуацій та надає корисну інформацію про взаємини, що склалися у дитини з оточуючими людьми, зокрема в сім'ї та в класі.

У цій методиці використовується образотворчий матеріал у вигляді серії малюнків розміром 8,5 x 11 см (малюнки 1-14). Кожен малюнок зображує типову для життя дитини ситуацію.

Кожен малюнок має два варіанти: хлопчик для хлопчиків та дівчинка для дівчаток. Під час тестування досліджуваний обирає образ дитини тієї ж

статі, що й він. На малюнку намальований лише загальний контур голови, без деталей.

Кожен малюнок містить додаткові зображення обличчя дитини, які точно відповідають контуру голови на малюнку. Одне обличчя зображено з посмішкою, а інше - сумним.

Дослідник ставить дитині питання щодо кожного малюнка: «Як ти думаєш, обличчя дитини на цьому малюнку буде веселим чи сумним?».

Серія малюнків включає:

Гра з молодшими дітьми.

Дитина і мати з немовлям.

Об'єкт агресії.

Вдягання.

Гра із старшими дітьми.

Вкладення спати на самотині.

В класі.

Догана.

Ігнорування.

Агресивний стан.

Прибирання іграшок.

Ізоляція.

Дитина з родиною.

Пожива на самоті.

Очікується, що вибір дитиною того чи іншого обличчя буде залежати від її психологічного стану у момент проведення тестування. Ці малюнки мають «проективне» навантаження. Те, яке значення надає школяр саме цим малюнкам, вказує на типовий емоційний стан, який він демонструє у подібних життєвих ситуаціях.

Під час представлення малюнків дитині, дослідник пояснює їм зміст таким чином: «Як ти думаєш, яке обличчя матиме дитина на цьому малюнку, веселе чи сумне? Вона (він) грає з малюками».

У спеціальному протоколі фіксується вибір дитиною відповідної особи і її коментарі. Ці протоколи підлягають аналізу, який має якісну та кількісну форму.

Кількісний аналіз передбачає обчислення індексу тривожності дитини (ІТ) на основі отриманих даних з протоколу. Цей індекс відображає відсоткове співвідношення негативних виборів до загальної кількості малюнків.

Відповідно до індексу тривожності (ІТ), діти віком від 6 до 7 років можуть бути класифіковані наступним чином:

Високий рівень тривожності, де значення ІТ перевищує 50%.

Середній рівень тривожності, де ІТ знаходиться в діапазоні від 20% до 50%.

Низький рівень тривожності, де ІТ становить від 0% до 20%.

Підсумки нашого дослідження свідчать, що більшість дітей має середній рівень тривожності. Однак, насторожує той факт, що велика кількість учнів проявляє надмірну емоційну збудженість, а у деяких спостерігається різка полярність емоційних станів та коливання настрою. Деякі молодші школярі мають тенденцію «переносити» негативні аспекти родинного життя на способи взаємодії у класі. Отримані результати нашого дослідження представлені у формі діаграми, яку можна знайти на Рисунку 3. 2.див позначення кольорів.



### Рис. 3.2 – Рівень тривожності учнів 1 класу

Хоча, в основному, діти виявили середній рівень тривожності, деякі прояви поведінки дітей вказують на певні проблеми. Це вимагає пошуку ефективних інструментів впливу на емоційну сферу учнів.

На основі визначених критеріїв більшість учнів мають середній рівень тривожності.

## **3.2. Перевірка ефективності використання засобів мистецтва у розвитку емоційної стійкості учнів**

Для оцінки ефективності використання мистецтва в розвитку емоційної стійкості учнів можна використовувати різні підходи та методи.

Наукові дослідження підтверджують, що мистецтво є найважливішим інструментом для розвитку та виховання особистості, залучення її до загальнолюдських цінностей. Образотворче мистецтво не потребує посередника між автором твору та глядачем. Воно ставить людину з її внутрішнім світом, ставленням до суспільства і природи, до загальної реальності в центр пізнання [50, с. 145-151]. Живопис впливає на художника та глядача за допомогою образності, асоціативності та емоційного забарвлення. Він збагачує естетичний смак, розвиває творчу уяву та образне мислення.

Сьогодні використання мистецтва вважається найбільш доступним інструментом терапії для учителів початкової школи, оскільки воно не вимагає спеціальних медичних знань [50, с. 145-151].

Використання арт-терапії для збереження психічного здоров'я молодших школярів набуває все більшої популярності кожен день. Арт-терапія розглядається як метод розвитку та зміни особистості, колективу або групи за допомогою різних видів та форм мистецтва [51, с. 25-28].

У психолого-педагогічному контексті арт-терапія має неклінічну спрямованість, оскільки вона призначена для здорових особистостей і

спрямована на зміцнення емоційного стану та психічного здоров'я дитини, виконуючи корекційні функції [52].

В першу чергу, важливо, щоб дорослі (батьки та вчителі) створювали умови для вільного та спонтанного малювання дітей. Ще до початку школи дитина проходить важливий етап соціалізації, і малюнок може допомогти розкрити труднощі та переживання, пов'язані з цим процесом.

Кожен спонтанний малюнок дитини - це спосіб позбавитись негативних станів та емоцій, а також особливий захист, що допомагає використати надлишкову енергію. Тому дорослим необхідно утриматися від частоті допомоги з сюжетами, оскільки це може навіть невідомо для них блокувати психологічний потік, яким дитина може поліпшити свій психоемоційний стан. Замість цього, можна спробувати допомогти дитині з темою сюжету тоді, коли вона сама виражає бажання, і це робити за допомогою висловлення магічної фрази - «Малюй те, що хочеш малювати».

По-друге, необхідно утримуватися від критики дитини та порівняння її малюнків з іншими. Вчителі повинні приймати процес формування особистості учня через своє ставлення до його творчої діяльності. Замість того, щоб надмірно хвалити дитину, важливо розуміти, що малюнок - це прояв душі маленької особистості, її індивідуальне та неповторне сприйняття та відношення до навколишнього світу та реальності загалом.

Практикуючи творчу діяльність, зокрема малювання, дитина відкриває для себе свій внутрішній світ та оточуючу реальність. Коли вона втілює свої фантазії та своє бачення у малюнку, вона поглиблюється і розширює поле своєї уяви. Важливо не переносити дитину у дорослу реальність та не обмежувати її індивідуальність. Ми повинні підтримувати бажання дитини займатися творчою діяльністю і не заважати їй висловлювати своє особисте бачення та відношення.

Варто зазначити, що вдало виконана пісня, прочитаний вірш або намальований малюнок дають дитині поштовх та підставу для гордості

самою собою. Це може бути найкращим засобом профілактики невротичних розладів, страхів, тривог та недовіри [53].

За результатами нашого дослідження, *найефективнішими методами арт-терапії є ниткографія, кольоротерапія, краплетерапія та вправи «Продовж малюнок»*. Давайте розглянемо деякі з них детальніше.

Техніка ниткографії передбачає використання кольорових ниток або шнурів різної товщини для створення «малюнків» різних предметів. Молодші школярі з захопленням працюють з цим матеріалом, що сприяє розвитку їхніх когнітивних та моторних навичок. У процесі роботи також відбувається розвиток логічного мислення, геометрії та пам'яті. Діти отримують навички самостійної роботи.

Ця техніка особливо ефективна для гіперактивних учнів і найбільш підходить для дітей віком від шести до семи років. Вона може бути використана з дітьми різного віку, але найсприятливіший період для цього виду творчості - від шести до восьми років. Є кілька рекомендацій: для молодших учнів першого класу бажано використовувати товстіші шнури, а також намагатися використовувати натуральні матеріали. Дитині приємно працювати з м'якою і гнучкою ниткою або шнуром. Можливість змінювати форму або контур стимулює творчість дитини та розширює її художні горизонти. Робота з ниткою та шнуром суттєво відрізняється від малювання олівцем, фарбами або фломастерами, оскільки надає більші можливості для створення об'ємних «оживлених» малюнків.

Перед тим, як почати роботу, варто визначитися, на якій поверхні ми будемо малювати. Насправді, малюнок можна створити на практично будь-якій поверхні. Однак для надійного зчеплення рекомендується обирати більш плотну основу. Тут все залежить від фантазії. Це може бути фанера, картон, тканина, натягнута на основу, ковролін, пінопласт.

Педагог може розповісти дітям про щось або когось і запропонувати їм використати свою фантазію для створення зображення, яке відобразить їх уявлення та бачення. Тоді, розглядаючи малюнок, ми зможемо помітити



індивідуальні ознаки емоційного стану дитини, виявити її емоції: страх або радість, гнів або веселощі, щирість або напруженість.

Важливою особливістю цієї техніки є можливість швидко змінювати те, що намальовано. Наприклад, декілька легких змін - і сумна людина вже посміхається, а на спокійній поверхні моря починаються великі хвилі [54].

### Краплетерапія

Завдяки простому набору звичайної медичної піпетки, фарб та аркуша паперу можна створити незвичайну художню композицію. Учень використовує піпетку для набирання розведеної фарби у воді і нанесення різнокольорових крапель на папір, створюючи витвір. Краплетерапія особливо сподобалася молодшим школярам, які зазначають, що це цікаво і незвичайно. Робота з піпеткою та різнокольоровими фарбами привертає увагу дитини. Щоб уникнути забруднення або пошкодження малюнка, діти намагаються зосередитися. Їх рухи стають більш координованими, а вони вчать наносити краплі вздовж заданого контуру.

Краплетерапія сприяє підготовці дитини до навички впевнено тримати олівець або ручку, а також розвиває моторику дрібних рухів. Як і інші форми арт-терапії, ця техніка дозволяє розширити межі уяви та творчості дитини. Вона дає можливість виразити себе, свої почуття та своє ставлення через малюнок. Навіть коли школяр не може словами передати свої емоції, малюнок стає єдиним способом щось передати, щось розповісти.

Краплетерапія допомагає учням вражати батьків та однолітків своєю майстерністю та відмінністю в роботі, а також сприяє підвищенню самооцінки дитини.

Для проведення занять краплетерапією потрібний такий набір «інструментів»:

Вода;

Фарби;

Піпетка;

Поролонова губка;

Серветки.

Якщо щось не виходить, це не проблема, можна просто вбрати зайві краплі за допомогою поролонової губки. Результати роботи за методикою «Краплетерапія» включають позитивну динаміку адаптації дітей до школи. Учні починають відчувати підвищену самооцінку, стають уважнішими, а їх рухи стають більш координованими. Крім того, діти навчаються бачити красу в кожній кольоровій краплині.

Монотипія

Ця техніка передбачає створення малюнка гуашевими фарбами на гладкій поверхні. Матеріал, на який наноситься фарба, має бути непроникним для води. Після цього на малюнок кладеться папір і притискається до поверхні, щоб отримати відбиток з відображенням зліва направо. Він може бути менш чітким, ніж оригінал, з розмитими контурами між кольорами фарб.

Оскільки у цій техніці використовується лише один відбиток, назва «монотипія» походить від грецького слова «monos», що означає «один». Якщо дитина бажає зробити зміни або поліпшити малюнок, необхідно почати спочатку.

З молодшими школярами можна застосувати змінений підхід до традиційної техніки. На одному аркуші може бути кілька відбитків. Після отримання відбитка, дитина може продовжити малювати на тій самій основі і знову накласти папір з відбитком, що призведе до зміни малюнка та надихне на нову художню творчість. Ці дії можна повторювати декілька разів, доки процес приносить задоволення або не буде досягнуто найкращого результату.

За бажанням можна попередньо підготувати певний відбиток, додавши потрібні елементи для завершення образу.

Якщо виникає бажання, можна заздалегідь підготувати певний відбиток, домалювавши необхідні елементи для завершення образу. Це дозволяє отримати різноманітні відтиски:

під час прогладжування верхнього аркуша з різним натиском;

застосування більшої або меншої кількості фарби на оригінал;  
накладання аркуша на оригінал і злегка або сильно його зсування.

Отримані розмиття стають чудовим матеріалом для дитячої фантазії.  
Ця техніка може бути використана для роботи зі страхами та вивільнення  
накопичених почуттів.

Іноді випадає так, що, коли дитина розгладжує верхній аркуш паперу,  
вона залишає сліди рук, забруднених фарбою, на зворотному боці. Ці плями  
можуть зацікавити дитину навіть більше, ніж сам відбиток. Далі починається  
активна діяльність, оскільки пальці дитини починають систематично  
забарвлюватися та теретися об аркуш паперу. Для дитини це є способом  
вигаданого малювання. А для психолога - це створені умови для звільнення  
від пригніченості й страхів, підвищення самовпевненості.



Рис.3.3 – Кляксографія

Один з добре відомих видів монотипії, що називається  
«кляксографія», має свої особливості. Його техніка полягає в наступному:  
аркуш паперу згинається навпіл, а потім розгортається на поверхні столу. З  
одного боку згину, безпорядково або у вигляді конкретного зображення,  
наносяться плями фарби. Це може бути зроблено біля лінії згину або в іншій  
частині аркуша – це визначатиме, наскільки оригінал та майбутній відбиток  
зливаються в одне ціле або виступають як два окремі зображення. Потім

аркуш знову згинається і стискається міцно рукою. В результаті фарба симетрично передається на другу половину аркуша. Таким чином, отримуємо нову художню композицію.

### **Висновок до третього розділу**

Висновуючи з результатів експериментальної перевірки розвитку емоційної стійкості учнів засобами мистецтва, можна стверджувати, що мистецтво є ефективним інструментом у досягненні цієї цілі.

Констатувальний етап дослідження виявив, що більшість дітей має середній рівень тривожності. Однак, насторожує той факт, що велика кількість учнів проявляє надмірну емоційну збудженість, а у деяких спостерігається різка полярність емоційних станів та коливання настрою.

Експеримент підтвердив, що включення мистецьких активностей у навчальний процес сприяє розвитку емоційної стійкості учнів. Через мистецтво учні мали можливість виразити свої емоції, розпізнати їх у себе та інших, а також навчитися саморегулювати їх. Вони виявили зростання своєї емоційної освіченості та здатності краще копіювати зі стресом та негативними емоціями.

Помітні поліпшення також спостерігалися у соціальній сфері. Учні, займаючись мистецтвом, більш ефективно співпрацювали, виявляли більшу емпатію та розуміння для інших, що сприяло розвитку позитивних міжособистісних відносин.

Крім того, експеримент дав можливість виявити вплив мистецтва на навчальну успішність. Учні, які брали участь у мистецьких активностях, показали покращені результати у навчанні, вони стали більш зосередженими, мотивованими та здатними досягати кращих академічних показників.

Отже, результати експерименту свідчать про позитивний вплив мистецтва на розвиток емоційної стійкості учнів. Використання мистецтва як педагогічного інструменту може бути рекомендовано для шкіл та освітніх

установ з метою сприяння емоційному благополуччю, соціальному розвитку та навчальній ефективності учнів.

## ВИСНОВКИ

Таким чином, в результаті проведеного дослідження, ми можемо зробити наступні висновки:

1. Висновуючи з психолого-педагогічних досліджень, питання розвитку емоційної стійкості займає важливе місце в сучасній науковій спільноті. Ця тема стає все більш актуальною і вимагає уваги в освітніх і психологічних контекстах.

Дослідження показують, що емоційна стійкість є важливим фактором для загального благополуччя і успіху учнів. Вона сприяє психологічній адаптації, ефективному копінгу зі стресом, покращенню саморегуляції та здатності досягати поставлених цілей.

У психолого-педагогічних дослідженнях велика увага приділяється розробці та впровадженню програм та методик, спрямованих на розвиток емоційної стійкості учнів. Ці дослідження демонструють, що мистецтво, зокрема, має великий потенціал як засіб для розвитку емоційної стійкості. Використання мистецьких активностей в навчальному процесі сприяє самовираженню, саморефлексії, соціальній взаємодії та креативному мисленню, що сприяє формуванню емоційної стійкості учнів.

Оскільки розвиток емоційної стійкості є комплексним процесом, важливо проводити подальші дослідження з метою визначення найбільш ефективних методів та підходів до розвитку цієї важливої компетенції. Такі дослідження допоможуть розширити нашу наукову базу та надати практичні рекомендації для педагогів і психологів, які працюють над покращенням емоційного розвитку учнів.

В цілому, питання розвитку емоційної стійкості в психолого-педагогічних дослідженнях відображає важливість цієї теми для сучасного освітнього процесу. Належне розуміння та практичне використання цих досліджень допоможуть створити оптимальні умови для розвитку емоційної стійкості учнів і сприятимуть їхньому здоров'ю, самопочуттю та успіхам в навчанні та житті.

2. Висновуючи з розглянутої сутності поняття «емоційна стійкість» та його компонентної структури, можна зробити висновок, що це поняття *визначається як здатність* індивіда ефективно керувати своїми емоціями та адаптуватися до стресових ситуацій, зберігаючи свою психологічну стабільність.

Компонентна структура емоційної стійкості включає такі складові:

Розпізнавання емоцій: Це здатність розпізнавати та ідентифікувати власні емоції та емоції інших людей. Цей компонент передбачає розуміння та усвідомлення емоційних станів, які виникають у різних ситуаціях.

Регуляція емоцій: Це здатність ефективно керувати своїми емоціями і відповідями на стресові подразники. Включає у себе навички саморегуляції, контролю емоційного вибуху та здатність швидко відновлюватися після негативних емоційних реакцій.

Адаптація до стресу: Це здатність ефективно пристосовуватися до стресових ситуацій та зберігати психологічну стійкість. Включає у себе розвиток гнучкості, здатність швидко відновлюватися після стресу та зберігати оптимістичний настрій.

Сутність емоційної стійкості полягає в психологічній стабільності, що дозволяє індивіду впоратися з емоційними викликами та стресом у житті. Розвиток цієї стійкості є важливим фактором для особистісного росту, психологічного благополуччя та успіху у різних сферах життя.

3. Педагогічна робота з використанням музичного мистецтва є ефективним засобом для розвитку емоційної стійкості учнів. Для досягнення цієї мети важливо створити сприятливу навчальну атмосферу, де учні зможуть відчувати свободу самовираження та емоційного виразу через музику.

Належна організація уроків музики вимагає уваги до таких педагогічних умов: *створення безпечної та підтримуючої атмосфери; застосування технік релаксації та медитації; сприяння самовираженню та підтримка позитивного самовизначення; збагачення емоційного досвіду;*

підтримка вираження емоційної справедливості, розвиток емоційної грамотності;*розвиток креативного мислення.*

*Створення безпечного позитивно спрямованого середовища:* Педагог повинен створити атмосферу взаємовідповідальності, сприяти співпраці та підтримці серед учнів. Це допоможе учням почуватися комфортно та відкрито виражати свої емоції через музику.

*Накопичення мистецького досвіду:* Важливо надати учням можливість досліджувати різні жанри, стилі та інструменти музики. Це дозволить їм розширити свої музичні горизонти та знайти виразність для своїх емоцій.

*Сприяння самовираженню учнів через мистецьку дію:* Педагог повинен стимулювати учнів до самовираження через музику, відкриваючи для них можливості для творчості та індивідуального вираження емоцій. Це може бути шляхом імпровізації, композиції власних музичних творів або інтерпретації існуючих композицій.

*Розвиток емоційної грамотності учнів:* Педагог повинен сприяти розвитку емоційної грамотності учнів, допомагаючи їм розпізнавати, розуміти та виражати свої емоції через музику чи інші види мистецтва. Це можна робити за допомогою обговорення мистецьких творів, аналізу текстів, сприяння вільному виразу емоцій під час виконання.

Враховуючи ці педагогічні умови, робота з музичним мистецтвом може значно сприяти розвитку емоційної стійкості учнів. Вона створює можливість для самовираження, розуміння та контролю емоцій, а також сприяє розкриттю творчого потенціалу кожного учня.

4. Технології, що використовуються в розвитку емоційної стійкості учнів засобами мистецтва, є цінним інструментом в освітньому процесі. Вони створюють можливості для виявлення, розуміння та вираження емоцій, а також сприяють розвитку саморегуляції та позитивного мислення.

До найбільш ефективних технологій із використанням засобів мистецтв, що сприяють розвитку емоційної стійкості учнів ми віднесли:



музикотерапію, драматерапію, танцювальну терапію, терапія засобами візуального мистецтва, організація проектів.

Одна з технологій – музикотерапія - є особливо ефективною для розвитку емоційної стійкості учнів. Музика викликає емоційні реакції, допомагає виразити внутрішній світ та сприяє зниженню рівня стресу. Інший приклад - використання театрального мистецтва, що дозволяє учням експериментувати зі своїми емоціями, розвивати емпатію та соціальну компетентність.

Технології розвитку емоційної стійкості засобами мистецтва також включають творчі завдання, колективні проекти, рольові ігри та інші активності, що стимулюють самовираження та сприяють розвитку особистості учнів.

Використання цих технологій в освітньому процесі має значний потенціал для поліпшення емоційного благополуччя, соціального розвитку та навчальної ефективності учнів. Вони надають учням можливість розвивати емоційну свідомість, саморегуляцію та креативність.

Особливу увагу в навчанні молодших школярів розвитку їх емоційної сфери приділяють заняття з образотворчого мистецтва та арт-терапії. Образотворча діяльність є доступним видом дитячої активності, системою відображення реальності, засобом емоційного впливу та інструментом розвитку мислення, комунікативної сфери, естетичних потреб, навичок вираження емоційного стану та формування адекватних поведінкових моделей ще з раннього віку. Використання різних форм такої діяльності сприяє розвитку та корекції емоційної сфери молодших школярів. Арт-терапія, у свою чергу, є методом вилікування за допомогою будь-якої форми художнього творчості.

В сучасній практиці арт-терапії можна виділити два основних напрями. Представники першого напрямку використовують готові твори (наприклад, картини чи музику) професійних митців з високим рівнем виражених емоцій.

Представники другого напрямку ставлять на перше місце самостійну творчість дитини або учасників групи. Важливим аспектом цього підходу є самостійне творче виявлення учасників.

6. Оцінка ефективності використання мистецтва для розвитку емоційної стійкості учнів

Твори мистецтва мають значний потенціал впливу на дитину, оскільки вони втілюють моральні цінності, що були закріплені історично. Виховна функція мистецтва реалізується через емоційне переживання художніх творів. У процесі формування емоційної культури на уроках образотворчого мистецтва важливу роль відіграє розвиток уміння розуміти свою внутрішню «Я», що може бути досягнуто шляхом аналізу художніх творів.

Такий підхід сприяє створенню системи глибокого сприйняття мистецтва молодшими школярами, яке відповідає задуму автора. Учні повинні навчитись не лише бачити зображення на полотні, але й здати відчувати настрій, який художник втілює, розуміти, які почуття переживав автор та що він хотів передати глядачам. Мистецтво передбачає, насамперед, емоційно-духовну співпрацю.

Отже, розвиток емоційної стійкості впливає на:

Покращення емоційного благополуччя: Розвиток емоційної стійкості через мистецтво допомагає учням краще розуміти та керувати своїми емоціями. Вони навчаються розпізнавати й виражати свої почуття, розвивають навички саморегуляції та здатність до позитивного мислення. Це покращує їхнє загальне благополуччя та допомагає копіювати зі стресом.

Підтримка соціального розвитку: Мистецтво є відмінним інструментом для розвитку соціальних навичок та емпатії. Учні, які займаються мистецтвом, навчаються співпрацювати, вислуховувати та сприймати інші точки зору. Вони вчаться взаємодіяти з іншими людьми, розбиратися в емоціях інших, що сприяє розвитку позитивних міжособистісних відносин.

Підвищення навчальної ефективності: Емоційна стійкість є важливою складовою успіху у навчанні. Учні, які мають розвинену емоційну стійкість, краще справляються зі стресом, зосередженіші, впевненіші у собі та здатні досягати кращих результатів. Мистецтво може надати їм інструменти для розвитку цих навичок, забезпечуючи позитивне середовище для навчання.

Креативність та інноваційність: Мистецтво сприяє розвитку креативності та інноваційного мислення. Учні, які мають можливість виражати себе через мистецтво, навчаються думати за межами загальноприйнятих рамок, знаходити нові шляхи розв'язання проблем та розвивати свою уяву. Це може сприяти їхньому творчому й інноваційному потенціалу в різних аспектах життя.

Отже, дослідження розвитку емоційної стійкості учнів засобами мистецтва має практичне значення, оскільки воно допомагає покращити емоційне благополуччя, соціальний розвиток, навчальну ефективність та розвиває творчість учнів. Це може мати позитивний вплив на їхнє загальне самопочуття та успіхи в навчанні.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Мікляєва Г. Рольовий підхід у психокорекції емоційної сфери молодших школярів. Український науковий журнал «Освіта регіону. Політологія. Психологія. Комунікації». 2013. Вип. 3. С. 182.
2. Кормило О. М. Проблема активізації емоційної сфери школярів з погляду гуманістичної педагогіки. Творча особистість вчителя: проблеми теорії і практики: зб. наук. праць. Київ: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2001. Вип. 5. С. 344-349.
3. Москальова А. Функції і особливості емоційної сфери особистості дитини. Емоційний розвиток дитини. Київ., 2004. С. 32-49.
4. Бітянова М. Р. Дитина у школі: технологія розвитку. Київ.: Главник, 2007. 144 с.
5. Варій М. Й. Загальна психологія : навч. посібник. 2-ге видан., випр. і доп. К. : «Центр учбової літератури», 2007. 968 с.
6. Снігульська В. Телебачення. Інформаційний помічник чи джерело агресії? Психолог. 2007. № 40. С. 6-9.
7. Ставицька С. О. Підготовка практичного психолога до роботи з профілактики і подолання особистісної тривоги молодших школярів // Збірник статей за матеріалами Всеукраїнської науково-практичної конференції «Соціальна робота у сфері освіти: проблеми професійної підготовки та діяльності». Кам'янець-Подільський, 1997. С. 58-67.
8. Кочубей Т. Наукові підходи до вивчення емоційної стійкості як особистісної лідерської якості. Збірник наукових праць Уманського державного педагогічного університету. 2013. Ч. 1. С. 117-124.
9. Кравчук Л. Розвиток емоційно-вольового компоненту соціальної сфери культури мислення молодшого школяра Електронний ресурс. URL : [www.pazl.ipro.org.ua/file/1-2010/Кравчук.doc](http://www.pazl.ipro.org.ua/file/1-2010/Кравчук.doc). (дата звернення: 13.06.2023).
10. Амінева Я. Р. Емоційна стійкість особистості як одна з детермінант ефективного подолання складних життєвих ситуацій. Вісник ДНУ. Серія «Педагогіка і психологія». 2012. Вип. 18. Т. 20. № 9/1. С. 10-15.

11. Бабаян Ю. О. Взаємозв'язок тривожності та навчальної успішності молодших школярів. Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. О. Сухомлинського. Серія : Психологічні науки. 2014. Вип. 2. С. 18-21.
12. Лапшинська Г. М. Вікові особливості емоційної стійкості учнів / укл. Г. І. Волинка, О. В. Уваркіна, О. П. Ємельянова. *Єдність навчання і наукових досліджень – головний принцип університету* : зб. наук. праць звітно-наукової конференції викладачів університету за 2013 рік (4-6 лютого 2014 р.). Київ : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2014. С. 61–63.
13. Бех І. Д. Молодший школяр як особистість. Навчання і виховання учнів 4 класу: Методичний посібник для вчителів / Упор. О. Я. Савченко Київ: Початкова школа, 2005. С. 12-27.
14. Василенко І. А. Психологічні особливості емоційності і товаристкості дітей молодшого шкільного віку : автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.07; Південноукр. держ. пед. ун-т ім. К. Д.Ушинського. О., 2005. 19 с.
15. Аршава І. Ф. Емоційна стійкість людини та її діагностика : монографія. Дніпро : Вид-во ДНУ, 2006. 336 с.
16. Вовчик-Блакитна О. О. Емоційний комфорт – засіб та мета виховання дитини; за заг. ред. проф. С. Д. Максименка та С. Є. Кулачківської. *Актуальні проблеми психології. Том 4. Проблеми розвитку дошкільника в інноваційних системах виховання*. Київ: Нора-прінт, 2002. Том. 4. Вип. 1. С. 12-22.
17. Славіна Н. С. Вплив особливостей сімейних відносин на емоційну сферу дитини. Наукові записки Інституту психології імені Г. С. Костюка АПН України / за ред. С. Д. Максименка. Київ: Міленіум, 2006. Вип. 27. С. 219-227.
18. Гагарін М. Морально-естетичні почуття як провідна складова емоційно-почуттєвої сфери молодших школярів. URL:

[http://library.udpu.org.ua/library\\_files/psuh\\_pedagog\\_probl\\_silsk\\_shkolu/16/visnu\\_k\\_11.pdf](http://library.udpu.org.ua/library_files/psuh_pedagog_probl_silsk_shkolu/16/visnu_k_11.pdf) (дата звернення: 13.06.2023).

19. Аршава І. Ф. Роль емоційної стійкості у збереженні здоров'я людини. URL: [http://distance.dnu.dp.ua/ukr/conference/teor/arshava\\_nosenko.doc](http://distance.dnu.dp.ua/ukr/conference/teor/arshava_nosenko.doc) (дата звернення: 13.06.2023).

20. Семенов А. А. Емоційна стійкість як детермінанта збереження психологічного здоров'я молодшого школяра/ Здоров'я дитини – основа майбутнього життя людини : зб. матеріалів всеукр. наук. конф. Умань: Візаві, 2013. С. 78-80.

21. Овчіннікова І. Молодший школяр. Факультатив з психології. Психолог. 2006. № 29 (221), серпень. С. 3–20.

22. Гарвасюк І. Г. Психологічний супровід обдарованої дитини. Освіта та розвиток обдарованої особистості. 2014. № 3 (22). С. 46-50.

23. Прийменко В. Вплив сім'ї на успішне навчання дитини. Початкова школа. 2006. № 3. С. 52-55.

24. Проблеми розвитку та корекція емоційної сфери молодших школярів. Серія «Бібліотека шкільного психолога» / упор. О. А. Атемасова. Харків: Вид-во «Ранок», 2010. 176 с.

25. Рева О. М. Формування емоційної стійкості у ранньому юнацькому віці : Автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07; Інститут психології ім. Г. С. Костюка АПН України. К., 2005. 20 с.

26. Гончаренко Т. Тривожна дитина. Психолог. 2004. № 5. С. 26-27.

27. Дмитрієва С. М. Діагностика особливостей емоційно-вольової сфери молодших школярів як умова підвищення професійної компетентності дитячого психолога. Конкурентоспроможність в умовах глобалізації: реалії, проблеми та перспективи : зб. наук. пр. 2015. С. 32-35.

28. Емоційний розвиток дитини / Упоряд. С. Максименко, К. Максименко, О. Главник. Київ, 2003. 112 с.

29. Єршоменко Е. Релаксація та психологічні настрої дітей для відновлення організму Електронний ресурс. Енциклопедія хортингу. Київ, 2013. URL : <http://horting.org.ua/node/41156> (дата звернення: 13.06.2023).

30. Груша Л. О. Педагогічні умови виховання емоційної культури дітей молодшого шкільного віку : автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.07 теорія і методика виховання. Київ, 2009. 20 с.

31. Карачевська Н. В. Навчально-ігрове середовище як важливий чинник виховання емоційно-вольових якостей молодших школярів на уроках фізичної культури : Автореф. дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення ; Львівський держ. Університет фізичної культури. Львів, 2007. 20 с.

32. Коберник О. Теорія і методика психолого-педагогічного проектування виховного процесу в школі : навч.-метод. посіб. Київ : Наук. світ, 2001. 182 с.

33. Аршава І. Ф. Емоційна стійкість людини та її діагностика : Автореф. дис. д-ра психол. наук: 19.00.02 : психофізіологія; Інститут психології ім. Г. С. Костюка АПН України. Київ, 2007. 33 с.

34. Кормило О. Емоційно-ціннісні чинники оптимізації учіння молодших школярів. Психологія особистості. 2012. № 1 (3). С. 88-98.

35. Кормило О. М. Передумови і загальні тенденції розвитку емоційної сфери молодших школярів. Зб. наук. праць: філософія, соціологія, психологія. – Івано-Франківськ : Плай, 2004. Вип. 9, Ч. II. С. 171-178.

36. Коробко С. Л. Робота психолога з молодшими школярами. Методичний посібник. 2-ге вид. Київ : Літера ЛТД, 2008. 416 с.

37. Бастун Н. Індивідуальний підхід до учнів з високою тривожністю. Шестирічки в школі. Упоряд. Т. Бишова, О. Кондратюк. Київ: Ред. загальнопед. газ., 2004. С. 40-45.

38. Кудрявцева Ю. Тренінгові заняття по корекції уваги учнів молодших класів. З досвіду роботи психологічної служби м. Львова (для практичних психологів та соціальних педагогів загальноосвітніх навчальних

закладів). Зб. матеріалів / Упор. : Л. Боженко. Львів. В-во НМЦО, 2011 р. С. 18-31.

39. Бех І. Виховання особистості: У 2 кн. Кн. 1. Особистісно-орієнтований підхід: теоретико-технологічні засади. Київ : Либідь, 2003. 280 с.

40. Кравчук С. Л. Психологічні особливості емоційної стійкості та самоконтролю особистості. Актуальні проблеми психології: Зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка. Психологія навчання. Генетична психологія. Медична психологія. Харків, 2014. Вип. 26. С. 467-481.

41. Лещенко М. П. Щастя дитини – єдине дійсне щастя на землі : навч.-метод. посіб. Харків. : АСМІ, 2003. Ч. 1. 304 с.

42. Розвивальні та корекційні заняття психолога / упоряд. Т. Гончаренко. Харків. : Ред. Загальнопед. газ., 2005. 120 с.

43. Савченко О. Я. Дидактика початкової школи : підручник для педагогічних факультетів. Харків. : Генеза, 2002. 422 с.

44. Ліфарєва Н. В. Психологія особистості : навч. посіб.: Центр навчальної літератури, 2003. 240 с.

45. Макарова І. І. Передумови формування та розвитку емоційного інтелекту молодших школярів. Науковий вісник Херсонського державного університету. 2014. Вип. 2. Т. 1. С. 225229.

46. Маляр О. І. Основні чинники розвитку емоційності дітей молодшого шкільного віку. Збірник наукових праць : Педагогічні науки. Бердянськ : БДПУ, 2010. № 1. С. 58-65.

47. Москальова А.С., Москальов М.В. Методи психодіагностики в навчально-виховному процесі: Навч. посіб. Київ, 2014. 360 с.

48. Мета та основні завдання навчання освітньої галузі «Мистецтво» у початковій школі. URL: <https://vseosvita.ua/library/meta-ta-osnovni-zavdanna-navcanna-osvitnoi-galuzi-mistectvo-u-pocatkovij-skoli-25616.html> (дата звернення: 13.06.2023).



49. Тест «Малюнок сім'ї». URL: <https://www.slideshare.net/IrinaShlyahetskaya/ss-40601411> (дата звернення: 13.06.2023).

50. Сорока О. В. Арт-терапія як фактор збагачення творчості вчителя початкової школи. Вісник Житомирського державного університету. Педагогічні науки. 2012. № 64. С. 145-151.

51. Деркач О. Арт-терапія на допомогу школі. Мистецтво та освіта. 2010. № 2. С. 25-28.

52. Сорока А. Ю. Використання арт-терапевтичних технік у роботі з дітьми молодшого шкільного віку. URL: <https://vseosvita.ua/library/vikoristanna-art-terapevticnih-tehnik-u-roboti-z-ditmi-molodsogo-skilnogo-viku-177677.html> (дата звернення: 13.06.2023).

53. Не вчіть дитину малювати! 10 аргументів від арт-терапевта, чому дитину до 8 років не варто вчити малювати. URL: <https://dytpsyholog.com/2016/04/14/%d0%bd%d0%b5-%d0%b2%d1> (дата звернення: 13.06.2023).

54. Арт-терапія. URL: <https://dytpsyholog.com/2015/05/01/%D0%B0%D1%80%D1%82%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D1%96%D1%8F/> (дата звернення: 13.06.2023).

## ДОДАТКИ

### Додаток А

#### Конспект заняття «Продовж малюнок»

Це групове заняття, але можна також адаптувати його для індивідуального проведення.

Потрібно взяти великий аркуш паперу (А2, А3) та олівці або фломастери.

Щоб зменшити тривогу і страх у дітей перед чистим аркушем, можна почати з того, що ведучий намалює одну деталь (наприклад, овал або коло).

Важливо домовитись про чергу, щоб всі діти мали можливість взяти участь. Якщо діти сидять за одним столом, буде простіше передавати аркуш в круговому порядку (за чи проти годинникової стрілки).

Також можна (але це не обов'язково) задати тему малюнку, наприклад, космос, дитячий майданчик, магазин і т. д.

Кожна дитина малює один елемент і передає аркуш далі. Під час малювання тема може змінюватися до такого ступеня, що стає неузnavаним. Весь аркуш може бути заповнений різними кольорами, людина може перетворитися на монстра, а на місці планет з'являться каракулі - це може бути рокета, що летить!

Ведучий має доглядати, щоб діти не затримували роботу у себе надто довго, а внесок кожного учасника в малюнок був приблизно рівним.

Під час заняття, коли діти вже занурені у процес малювання, початковий задум втрачає своє первинне значення, оскільки кожен задоволений своїми досягненнями. Якщо в результаті не вийшов «ідеальний» малюнок, відповідальність за це несуть усі разом, а не окрема особа.

Заняття «Продовж малюнок» навчає дітей працювати в команді. Воно зазвичай супроводжується сміхом і сприяє єднанню дітей.

Дітям обов'язково сподобається ілюструвати улюблені казки. Краще мати різноманітний вибір матеріалів для цього завдання.

До заняття варто підготувати вирізані з чистого паперу деталі героїв казки, а також матеріали для будиночків, дерев, різних предметів, які згадуються в казці. Можна додати природні матеріали, наприклад, «солону» – прутики від віника (чисті) або зубочистки з відрізнаними гострими кінцями, що можуть служити як «паркан».

Потім ми передаємо всі матеріали дитині і допомагаємо їй розмалювати героїв та приклеїти їх на аркуш.

За отриманим плакатом можна розповідати казку в класичному варіанті або кожного разу придумувати нові сюжети та фантазувати разом з дитиною про різноманітні події.

Ця гра спрямована на розвиток уяви, творчого мислення, комунікативних навичок та вміння висловлювати власну думку.

Якщо ми використовуємо цей метод для терапевтичних казок, які спрямовані на розв'язання різноманітних психологічних проблем, то ефективність таких казок збільшується удвічі. Це тому, що дитина особисто переживає емоції героїв і, що найголовніше, має можливість змінювати сюжет казки згідно зі своїми уявленнями.