

УДК 373.3.015.31:159.942

**ОЛЕНА МАЛЯР**

м. Вінниця

malayruk@mail.ru

**ЛЮДМИЛА НОВИК**

м. Чернігів

lyudmilanovik2010@mail.ru

## ПСИХОЛОГІЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА РІВНІВ РОЗВИТКУ ДОВІЛЬНОСТІ ЕМОЦІЙНОЇ РЕГУЛЯЦІЇ У МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

*У статті здійснено теоретичний аналіз, щодо розвитку довільності емоційної регуляції особистості. Розкриті аспекти розвитку емоційності та емоцій у житті людини. Розглянуто основні науково-теоретичні підходи до вивчення проблеми розвитку довільності емоційної регуляції в учнів початкових класів. У дослідженні охарактеризовані рівні розвитку довільності емоційної регуляції дітей молодшого шкільного віку, що сприяють вмінню контролювати емоції, успішному навчанні, цілеспрямованості, дисциплінованості, позитивній адаптації у довкіллі.*

*Ключові слова: довільність, емоційна регуляція, довільність емоційної регуляції, емоційність, довільна поведінка, молодший школяр.*

Значні зміни в особистісній сфері, викликані загальним розвитком молодшого школяра, способом життя та цілей, що виникають перед ним, призводять до того, що і його емоційно-вольова сфера зазнає суттєвих змін. З'являються нові переживання, народжується нове, емоційне ставлення до ряду явищ і сторін дійсності. У молодшому шкільному віці інтенсивно формується довільність емоційної сфери, що є центром психічного розвитку дитини та забезпечує вміння володіти собою, аналізувати різні ситуації. У дітей довільність емоційної регуляції впливає на соціальний та інтелектуальний розвиток. Молодший школяр з розвиненою довільністю емоційної регуляції проявляє себе спокійно, добре навчається та не викликає нарікань з боку вчителів та батьків. Слід врахувати, що дорослі мають сильний вплив на дітей молодшого шкільного віку. Діти намагаються дотримуватися вказівок дорослих та наслідувати їхню поведінку. Дорослі, які заперечують або ігнорують емоції та емоційні стани дітей, можуть спровокувати у дітей страх, розгубленість, сором чи образу, що може заважати їх навчанню. Вчителям та батькам важливо звертати увагу не тільки на успішність дитини у навчанні, а й на її емоції та емоційні стани. Адже вони є сигналом того, що молодший школяр знаходиться в емоційній напрузі, що може сприяти розвитку

різних психологічних проблем та негативним проявам у поведінці.

У сучасній психологічній науці довільність емоційної регуляції розглядається як внутрішня регулятивна діяльність особистості, що забезпечує самоконтроль її поведінки. У зарубіжній психологічній науці теоретичним підґрунтям досліджуваної проблеми є наукові розробки таких вчених як Р. Ахмад, К. Ізард, П. Петте, Ж. Піаже, О. Сталлер, А. Холмес та ін. Емоційна сфера молодшого школяра характеризується лабільністю, безпосередністю, експресивністю у навчальному процесі (І. Д. Бех, Л. І. Божович, Л. С. Виготський, Д. Б. Ельконін, В. К. Котирло), а її довільність пов'язана з розвитком самоконтролю, цілеспрямованістю, стійкістю та глибиною емоційного процесу (І. О. Васильєва, Б. І. Додонов, Ю. М. Забродін, В. А. Іванников, Є. П. Ільїн, С. А. Поліщук, О. К. Тихомиров, О. Я. Чебикін).

Мета статті: здійснити теоретичний аналіз довільності емоційної регуляції дітей молодшого шкільного віку, як внутрішній механізм їх розвитку та емпірично дослідити її рівні в учнів початкових класів.

Відповідно до мети визначено такі завдання дослідження:

- проаналізувати науково-теоретичні підходи до проблеми розвитку довільності

емоційної регуляції у дітей молодшого шкільного віку;

- визначити та охарактеризувати рівні розвитку довольності емоційності регуляції молодший школярів.

У зарубіжній психології проблемі довольності емоційної сфери присвячені праці цілого ряду науковців. Такі вчені як Л. М. Веккер, К. Ізард, В. Л. Лай, Ж. Піаже, вважають, що довольність емоційної регуляції залежить від розвитку когнітивної сфери особистості, адже на розвиток довольності емоцій впливає пізнавальний інтерес, переробка отриманої інформації, потреба в пізнанні та операції акомодатії й асиміляції [1; 3; 5; 8].

На думку В. О. Янчука, позитивний вплив на довольність емоційної регуляції сприяє високій продуктивності окремих видів діяльності, тобто швидкості репродуктивних процесів та швидкості протікання простих мислительних процесів [11, 68].

Основним компонентом довольності емоційної сфери є розвиток емоційності особистості. В. Д. Небиліцин, А. Е. Ольшаннікова вважають, що емоційність як стійка якість людини характеризується різноманітними ознаками, рисами, особливостями та визначається якістю емоцій, що виявляють ставлення людини до подій, інших людей та до себе [7].

Емоційність за допомогою високого або низького рівня насолоди регулює нашу діяльність, спрямовує її. На думку С. Л. Рубінштейна, емоційність або афективність – лише одна, специфічна сторона пізнавальних процесів, що відображають дійсність у переживаннях. Вчений виділив кілька рівнів розвитку емоційності: рівень органічно-емоційної чутливості, де представлені елементарні відчуття; рівень предметних почуттів, які мають відношення до кількох предметних сфер та є усвідомленими; вищий рівень – розвинуті світоглядні почуття [9, 145–150]. Виникнення волі тісно пов'язане з проявами емоцій (емоційності) та вмінням людини регулювати їх і довольно визначати та відповідати за свою поведінку.

Р. Ассаджолі притримується думки, що довольна діяльність знаходиться в тісному зв'язку зі свідомістю і є об'єднуючим центром усіх елементів психічного життя. Учений описує 3 етапи розвитку довольності: аспекти, які забезпечують розвиток довольності психічних

процесів; якості, які характеризуються волевиявленням як способом прояву волі в дії, тобто довольності дії та діяльності; акт волі включає в себе силу волі, вольові якості, вольову регуляцію [12, 95–100].

Є. П. Ільїн переконаний, що довольність – це самоуправління власною поведінкою за допомогою свідомості, що формує самостійність людини не тільки у прийнятті рішень, а й в ініціативі прояву дій, їх здійснення та контролю. Емоції й воля (довольність) є важливими компонентами регуляції та управління людською поведінкою, діяльністю та спілкуванням [4, 59].

Довольність, за Л. С. Виготським – це здатність володіти собою, своєю зовнішньою та внутрішньою діяльністю на основі культурних засобів її організації. Розвиток довольності безпосередньо соціально обумовлений і полягає в оволодінні засобами, що дозволяють усвідомити свою поведінку й керувати нею. Недостатній розвиток довольності позначається на розвитку особистості, що може проявлятися у вигляді лінії, асоціальної чи адиктивної поведінки. [2, 308–315].

На основі зарубіжних та вітчизняних наукових джерел ми виокремили такі наукові підходи до розуміння довольності емоційної регуляції: регуляційно-поведінковий підхід, де воля та емоції виступають внутрішніми механізмами, що здійснюють регуляцію поведінки (М. Я. Басов). Здатність до довольності та вольових дій дозволяє людині контролювати свої емоційні реакції (К. Левін), а перебіг емоцій підлягає особистісним регулятивним процесам, які включають модифікацію оцінки ситуації, контроль за імпульсами - гальмування тенденції до дій, (О. Сталлер, П. Петте); когнітивно-регуляційний підхід визначає, що більшість емоцій людини беруть участь у регуляції мислення та мотивації (Л. С. Виготський, О. М. Леонт'єв), а на розвиток довольності емоцій впливає пізнавальний інтерес, переробка отриманої інформації (Ж. Піаже, Л. М. Веккера); мотиваційно-регуляційний підхід, представники якого стверджують, що складовою довольності емоційної сфери є співвідношення мотивів та мети. Складною структурою є внутрішня мотивація, що пов'язана з спонукальною функцією діяльності та

характеризується розвитком моральності (І. О. Васильєва, В. К. Вілюнас, Б. І. Додонов, Ю. М. Забродін, В. А. Іванников); адаптивно-регуляційний підхід, представники якого вважають, що емоції організують та контролюють сприймання, мислення й дії людини (К. Ізард), а емоційне регулювання важливе для взаємозв'язку з перцептивними процесами, що сприяє розвитку адаптації особистості (С. А. Денхам, Н. А. Фокс); соціокультурний підхід переживання емоцій та їх вираження залежать від елементів культурно-соціального навчання (П. Екман).

В. І. Лубовський, Г. Г. Кравцов зазначають, що в дитини пізно починає формуватися довольна регуляція власних емоцій, яка входить у структуру довольності психічної активності. Автори визначили рівні розвитку довольності психічної активності: довольність сенсомоторної активності; довольність регуляції ВПФ (вищих психічних функцій); довольність емоційної регуляції. Спочатку рівень довольності емоційної регуляції розвивається за допомогою присутності дорослого, його мовною й емоційною оцінкою поведінки дитини. Емоційна оцінка матері надзвичайно важлива і для сенсомоторного розвитку дитини, а довольність ВПФ частково може визначати і довольність рухів. Але важливо те, що послідовність формування довольності від найбільш простого сенсомоторного акту до найбільш складного - довольності емоційної регуляції повинна зберігатися [6].

Н. М. Сорокіна зауважує, що розвиток довольності емоційної регуляції - складний процес, який послідовно формується, починаючи з розвитку рухової регуляції дитини. При цьому мова та оцінка з боку дорослого завжди відіграє провідну роль у розвитку способів саморегуляції і форм самооцінки дитини. Основним у розвитку довольності емоційної регуляції та довольності діяльності є дотримання послідовності етапів діяльності щодо досягнення бажаного результату; контроль діяльності відповідно до наміченого плану; усвідомлене ставлення до емоційних станів, включаючи негативну модальність (злість, гнів, сум; здатність їх приймати, розуміти й адекватно реагувати); здатність підпорядковувати свої емоції та дії мотивам; толерантність у

спілкуванні та взаємодії з дорослими й однолітками (здатність «прийняти позицію іншого»); здатність до планування регуляції діяльності. Слід зазначити, що важливою умовою розвитку довольності емоційної регуляції дитини є формування вище зазначених рівнів розвитку довольності психічної активності [10].

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

Отже, виявлені в процесі аналізу літературних джерел підходи розкривають сутність довольності емоційної регуляції особистості, вказують на її значущість щодо процесів розвитку самоконтролю емоційних та поведінкових проявів, регуляцію діяльності й розвиток волі. Тому, аналізуючи дану проблему, ми повинні зосереджуватися на вивченні рівнів розвитку довольності емоційної регуляції молодшого школяра, що сприяють успішності у навчанні, адекватній поведінці дитини та розвитку таких рис характеру як цілеспрямованості та організованості.

Для визначення рівнів розвитку довольності емоційної регуляції молодших школярів нами було використано метод експертної оцінки (представлений вчителями початкових класів, практичними психологами та соціальними педагогами школи).

До групи експертів увійшло 25 працівників загальноосвітніх шкіл (серед них: вчителів - 16 осіб, практичних психологів - 3 особи; соціальних педагогів - 3 особи.) з досвідом роботи не менше 10 років, які працюють з дітьми, що брали участь у експериментальному дослідженні. Експертній групі було запропоновано опитувальник, який був складений на основі методик, які використовувалися для дослідження особливостей довольності емоційної регуляції учнів початкової школи.

На основі результатів кореляційного аналізу та експертних оцінок щодо розвитку довольності емоційної регуляції дітей молодшого шкільного віку нами були виявлені наступні рівні її розвитку: високий, середній, низький.

Виявлено, що *високий рівень* розвитку довольності емоційної регуляції притаманний 30% молодших школярів, які добре контролюють свої емоції, досягають поставленої цілі, а у випадку невдачі – роблять нові спроби вирішення проблеми; мають низькі показники тривожності, агресивності та роздратованості; у яких сформовано самоуправління поведінкою та висока свідомо організована діяльність. Вони характеризуються вимогливим ставленням до навчання, цілеспрямованістю, дисциплінованістю, не порушують правил поведінки в школі, добре адаптуються до умов оточуючого середовища, успішно виконують шкільні завдання та вимоги дорослих. *Середній рівень* довольності емоційної регуляції виявлено в 48% учнів початкових класів, який властивий дітям з достатнім рівнем розвитку емоційної регуляції, які практично завжди здатні контролювати свої емоційні стани, коли їх критикують за порушення поведінки чи погано виконану роботу; вони інколи порушують правила поведінки в школі, що може зрідка викликати конфліктні ситуації з однолітками та з дорослими. Вони не завжди є активними, проте виявляють самостійність та рішучість у знайомих ситуаціях; при виконанні цікавої роботи проявляють впевненість, цілеспрямованість у досягненні цілі та нічим не відрізняються від представників високого рівня, але коли робота не є захоплюючою, але необхідною, то діти пасують перед труднощами та перестають виконувати завдання або замінюють його на іншу діяльність. Діти з *низьким рівнем* розвитку довольності емоційної регуляції (22%) характеризуються високою емоційністю, негативним ставленням до труднощів. Вони не здатні подолати негативні емоційні стани, мобілізувати свої емоції та волюві зусилля. У них розвивається позитивне ставлення до легкої та цікавої роботи. Однак на вимогу виконувати важку, хоча й посилену роботу, вони часто не стримують та не контролюють своїх емоцій та емоційних станів, тому у таких дітей виникають конфлікти з дорослими і вони погано адаптуються до оточуючого середовища.

Встановлено, що у більшості учнів початкової школи від першого до третього класу спостерігається позитивна динаміка розвитку

довольності емоційної регуляції від низького до середнього рівня. Проте, деякі учні мають низький її рівень, що може спричинити не контрольованість емоційних проявів, конфліктні ситуації з дорослими та однолітками і вимагає цілеспрямованої корекційно-розвивальної роботи, спрямованої на підвищення рівня довольності емоційної регуляції молодших школярів.

У процесі аналізу зарубіжних та вітчизняних наукових джерел нами були виокремлені наукові підходи до розуміння процесів розвитку довольності емоційної регуляції особистості: діяльнісно-регуляційний підхід; регуляційно-поведінковий підхід; когнітивно-регуляційний підхід; мотиваційно-регуляційний підхід; адаптивно-регуляційний підхід; соціокультурний підхід.

Розвиток емоційної сфери молодших школярів характеризується певним співвіднесенням її довольності та емоційності. Як у зарубіжній, так і вітчизняній науці розвиток довольності емоційної регуляції розглядають як внутрішній механізм особистісного розвитку та пов'язують з розвитком пізнавальних та когнітивних процесів. У процесі проведення дослідження з вивчення рівня розвитку довольності емоційної регуляції молодших школярів, спостерігалася тенденція у них до середнього рівня, але майже у третини досліджуваних виявлено низький рівень, що може спричинити неадекватні прояви емоцій та емоційних станів, спонукати до конфліктів з оточуючими, особливо, з вчителями та батьками, а також сприяє слабкому контролю своїх дій, невміння організувати діяльність та негативній адаптації в навколишньому середовищі. Високий та середній рівень розвитку довольності емоційної регуляції молодших школярів є передумовою розвитку волі та волевих процесів у дитини. Тому дорослим потрібно допомагати дитині у плануванні її діяльності протягом дня, у виконанні домашніх завдань та вмінні батькам контролювати свої негативні емоції та емоційні стани, що дозволять дитині позитивно розвинути свою особистісну сферу.

Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів проблеми розвитку довольності емоційної регуляції молодшого школяра. Його

результати можуть стати основою поглибленого вивчення розвитку рівня довольності емоційної регуляції молодших школярів та особливостей її проявів на етапі переходу до підліткового віку.

#### Список використаних джерел

1. Веккер Л. М. Психика и реальность. Единая теория психических процессов / Л. М. Веккер. — М.: Смысл, 1998. — 685 с.
2. Выготский Л. С. Психология развития человека / Л. С. Выготский. — М.: Смысл, 2005. — 1136 с.
3. Изард К. Э. Психология эмоций / К. Э. Изард; [пер. с англ. А. Татлыбаева]. — СПб.: Питер, 1999 — 464 с.
4. Ильин Е. П. Психология воли / Е. П. Ильин. — 2-е изд. — СПб.: Питер, 2009. — 368 с.
5. Леонтьев А. Н. Избранные психологические произведения : в 2 т. / А. Н. Леонтьев. — М.: Педагогика, 1983. — 320 с.
6. Лубовский В. И. Развитие словесной регуляции действий у детей (при нормальном и нарушенном развитии) / В. И. Лубовский. - М.: Буки-Веди, 2013. — 345 с.
7. Небылицын В. Д. Избранные психологические труды / Владимир Дмитриевич Небылицын. — М.: Педагогика, 1990. — 408 с.
8. Пиаже Ж. Избранные психологические труды. Психология интеллекта. Генезис числа у ребенка. Логика и психология / Жан Пиаже. — М.: Просвещение, 1969. — 659 с.
9. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии / Сергей Леонидович Рубинштейн; [сост., авт. ком. и послесл. А. В. Брушлинский, К. А. Абульханова-Славская]. — СПб.: Питер, 2000. — 720 с.
10. Сорокина Н. М. Психолого-педагогическое проектирование игрового пространства в образовательной среде ДОУ: автореф. дисс. ... канд. психол. наук : 19.00.07 Педагогическая психология / Наталья Михайловна Сорокина. — Нижний Новгород, 2012. — 33 с.
11. Янчук В. А. Дифференцирование внушение как фактор эмоционально-волевой регуляции деятельности личности / В. А. Янчук // Эмоционально-волевая регуляция поведения и деятельности. — Симферополь, 1983. — 456 с.
12. Assagioli R. The Act of Will / Roderto Assagioli. — Viking Press, New York, 1973. — 201 p.

**OLENA MALYAR**

Vinnitsa

**LYUDMILA NOVIK**

Chernihiv

### PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF ARBITRARINESS OF EMOTIONAL REGULATION IN PRIMARY SCHOOL CHILDREN

*The paper presents the theoretical analysis of the development of individual's arbitrary emotional regulation. The aspects of emotionality and emotions of the human life are revealed. The main scientific and theoretical approaches to the problem of arbitrariness of emotional regulation of the primary school pupils are considered. As a result, the study has defined the levels of arbitrariness of emotional regulation of the primary school children which affect the pupils' ability to control their emotions and promote such benefits as successful teaching, pupils' commitment, discipline and their positive adaptation to the environment.*

*Key words: arbitrary, emotional regulation, arbitrary emotional regulation, emotional, arbitrary behavior of younger schoolchildren.*

**ЕЛЕНА МАЛЯР**

г. Винница

**ЛЮДМИЛА НОВИК**

г. Чернигов

### ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ УРОВНЕЙ РАЗВИТИЯ ПРОИЗВОЛЬНОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ РЕГУЛЯЦИИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

*В статье осуществлен теоретический анализ развитию произвольности эмоциональной регуляции личности. Раскрыты аспекты развития эмоциональности и эмоций в жизни человека. Рассмотрены основные научно-теоретические подходы к изучению проблемы развития произвольности эмоциональной регуляции у учащихся начальных классов. В исследовании охарактеризованы уровне развития произвольности эмоциональной регуляции детей младшего школьного возраста, способствующие умению контролировать эмоции, успешном обучении, целеустремленности, дисциплинированности, положительной адаптации в окружающей среде.*

*Ключевые слова: произвольность, эмоциональная регуляция, произвольность эмоциональной регуляции, эмоциональность, произвольное поведение, младший школьник.*

Стаття надійшла до редколегії 18.04.2016