

УДК 371.015.31: 159.942

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ДОВІЛЬНОСТІ ЕМОЦІЙНОЇ РЕГУЛЯЦІЇ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

О.І.Маляр

***Анотація.** У статті здійснений теоретичний аналіз проблеми розвитку довільності емоційної регуляції у молодших школярів як у зарубіжній, так і вітчизняній психології. Проведено емпіричне дослідження рівнів розвитку довільності емоційної сфери учнів початкових класів.*

***Ключові слова:** емоційна сфера, довільність емоційної регуляції, молодший шкільний вік.*

***Аннотация.** В статье осуществлен теоретический анализ проблемы развития произвольности эмоциональной регуляции у младших школьников. Проведено эмпирическое исследование уровней развития произвольности эмоциональной сферы учеников младших классов.*

***Ключевые слова:** произвольность эмоциональной регуляции, эмоциональная сфера, младший школьный возраст.*

***Summary.** In the article it has been carried out the theoretical analysis of the problem of the development of the arbitrariness emotionality regulation of younger school children, as of foreign and domestic psychology. It has been conducted the empirical research of levels development of arbitrariness and emotional sphere of pupils of elementary grades.*

***The key words:** the arbitrariness emotional regulation, arbitrariness sphere, younger school children.*

Постановка проблеми. Довільність емоційної регуляції займає важливе місце у структурі особистості та є основним аспектом суспільного життя людини. Нездатність регулювати емоції може викликати конфліктні ситуації. Непорозуміння часто виникають у дітей з дорослими, внаслідок неадекватних проявів емоцій та сили емоційних реакцій. Уміння регулювати емоції сприяє позитивному розвитку особистості та її успіху у діяльності та спілкуванні з оточуючими. Емоції належать до процесів внутрішньої регуляції поведінки особистості.

Актуальність зазначеної проблеми визначається недостатністю сучасних ґрунтовних досліджень, що стосуються розвитку довільності емоційної регуляції у молодшому шкільному віці. Дослідження, які присвячені аналізу довірливої емоційної регуляції особистості, здійснюються у двох напрямках. У першому емоції виступають як важливі регулятори діяльності, особливо навчальної (В.К.Вілюнас, В.І.Додонов, П.В.Симонов, О.К.Тихомиров, М.Б.Арнольд, К.Ізард, Я.Рейковський, Л.М.Аболін). У другому – аналізується дезорганізуюча роль емоцій в процесі здійснення діяльності (В.М.Пісаренко, С.О.Мілерян, В.Л.Марищук, Я.Рейковський, В.Е.Мільман, Б.Х.Варданян).

Метою нашої статті є теоретичний аналіз проблеми довільності емоційної регуляції у дітей молодшого шкільного віку та емпіричне дослідження рівня розвитку довільності емоцій учнів початкових класів.

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

Предмет дослідження – визначити рівні розвитку довільності емоційної регуляції у молодших школярів.

Аналіз останніх наукових досліджень. Дослідники І.О.Васильєва, В.К.Вілюнас, Б.І.Додонов, Ю.М.Забродіна, К.Левін, Ж.Піаже, В.Скіннер, О.К.Тихомиров та ін. вважають, що розвиток довільності емоційної регуляції залежить від розвитку когнітивної сфери особистості, від задоволеності потреб та досягнення цілей і супроводжується переживанням позитивних емоційних станів. Згідно з С.А.Денхам та Н.А.Фокс (Denham S. A, Fox N. A.), емоційна регуляція – це здатність відображати емоційні потреби, які є соціально прийнятними і достатньо гнучкими, щоб контролювати мимовільні реакції людини. Р.А.Томпсон (Thompson, R. A.) стверджує, що емоційна

регуляція включає властивості емоцій та зовнішніх процесів, які відповідають за вивчення, контроль, оцінку та зміну емоційної реакції [8, с. 4-5].

В.К.Каліна вважає, що довільна регуляція – це прояв самосуб'єктивних відносин, тобто, така активність, яка спрямована не на зовнішній світ чи на інших людей, а на самого себе [4, с. 75].

На думку В.А.Крутецького, довільність проявляється в готовності, умінні та звичці спрямовувати свою поведінку й діяльність відповідно до наявних принципів, долаючи перешкоди на шляху досягнення цілей [2, с.5].

Довільна емоційна регуляція дитини – це здатність керувати власною поведінкою та цілями, відповідно до вимог дорослих, уміння самостійно ставити мету й, відповідно до неї, самостійно контролювати власну поведінку, емоції й діяльність.

На думку В.М.Бехтерева, розвитку довільності емоційної регуляції у дітей сприяє переживання позитивних емоцій, що формують нормальний розвиток дитини та її інтелектуальної сфери. Є.П.Ільїн висловлює думку, що довільне управління – це загальний феномен, який організовує розвиток довільної поведінки та включає вольову діяльність людини. Вольова регуляція є різновидом довільного управління, що реалізується через довільні дії та діяльність – вольові дії, для яких суттєвим є прояви вольових зусиль, що співвідносяться з вольовою поведінкою [7, с. 69].

В.О.Іванникова виділяє такі характеристики довільної регуляції:

- довільна регуляція сприяє утворенню нового життєвого змісту;
- довільність визначається емоційною усвідомлюваністю;
- довільні процеси та реакції формуються та виникають тільки в ситуації актуальної потреби або життєвої необхідності та є засобом розв'язання проблемних ситуацій;
- довільна реакція може бути примусовою та регулюється залежно від здійснення певної діяльності [3, с.100].

Т.І.Шульга описує структуру довільної (вольової) регуляції, що складається з трьох блоків: спонукальний – характеризується силою мотиву, мети та мірою їх стійкості; виконавчий – має зовнішні та внутрішні способи реалізації цілей; результативний, який включає підсумки певних дій щодо розв'язання завдання, рівень сформованості вольових якостей, спланованість програми дій, міру задоволеності собою [6, с.165].

Вольові та довільні процеси у дитини формуються нерозривно з процесами емоційними, пізнавальними. Формуванню довільності емоційної регуляції сприяє, передусім, шкільне навчання, яке вимагає від учнів усвідомлення та виконання обов'язкових завдань; підпорядкування цьому процесу власної активності; уміння активно керувати увагою, слухати, запам'ятовувати, узгоджувати свої потреби з вимогами учителя.

І.В.Петренко зазначає, що регулятивна система особистості молодшого школяра має багаторівневу структуру, в якій можна виокремити три етапи (рівні): імпульсивні, мимовільні процеси, що є за своєю природою рефлексорними та неконтрольованими; довільні процеси, що формуються на основі відображення у свідомості особистості необхідності й можливості регулювання власної активності, завдяки мовленнєвому опосередкуванню; вольові процеси, вольова активність як особистісний рівень довільної регуляції [5, с. 187].

У ході розвитку усвідомленості емоційного переживання та оволодіння нею раціоналізація та довільність особистісних якостей формуються одночасно. Усвідомленість визначає зміст механізму розвинутої особистісної якості, довільність – спосіб її становлення [1, с.30]

Отже, аналіз вітчизняної та зарубіжної літератури стосовно розгляду проблеми довільності емоційної регуляції показав наявність суттєвих психолого-педагогічних напрацювань стосовно її вирішення. Однак, теорія, методика й практика розвитку довільності емоційної регуляції молодшого школяра не дістала ще вичерпного психологічного обґрунтування і вимагає подальшого опрацювання.

Методика й організація дослідження. З метою практичного дослідження проблеми розвитку довільності емоційної регуляції у молодшому шкільному віці, нами було проведено емпіричне дослідження, в якому взяли участь учні молодшого шкільного віку СЗШ I-III ст. № 5 м. Вінниці, НВК № 1 міста Немирів та СЗШ I-III ст. № 1 с.м.т. Вороновиця, Немирівського і Вінницького районів, Вінницької області. Вибірка складала 320 учнів початкових класів. У процесі емпіричного дослідження нами були застосовані методики "Графічний диктант" за Д.Б.Ельконіним та "Зразок і правило" за О.Венгером.

Методика "Графічний диктант" використовується для визначення рівня розвитку довільної сфери дитини. Методика "Зразок і правило" призначена для виявлення рівня організації дій, розвитку довільності емоцій, діяльності та поведінки у молодших школярів.

Аналіз результатів емпіричного дослідження. Результати проведеного дослідження показали, що рівень розвитку довільності емоційної регуляції досліджуваних знаходиться у межах від середнього до високого в учнів 3-х класів та від низького до середнього у молодших школярів, що навчаються в 1-2 класах.

За результатами проведеної методики "Графічний диктант" ми отримали такі дані: у 1 класах високий рівень розвитку довільної сфери мають 10 % учнів; середній рівень – 51% дітей; низький рівень виявили у 34% молодших школярів; дуже низький рівень мають 5% досліджуваних. Подібна тенденція спостерігається і в учнів 2 класів. Низький рівень розвитку довільності емоцій у другокласників складає 28%; середній рівень розвитку довільної сфери мають 52% учнів; високий рівень показали 20% молодших школярів. Такі результати вказують на адекватний розвиток довільності емоцій та поведінки у 60-70% досліджуваних, а у інших – спостерігається низький рівень розвитку довільності емоційної регуляції, що супроводжується негативними проявами у навчально-виховному процесі та міжособистісній взаємодії учнів початкової школи.

Під час проведення методики "Графічний диктант" з учнями 3 класів ми виявили, що високий рівень розвитку довільної сфери мають 45% досліджуваних; середній рівень наявний у 52% учнів; низький рівень довільності виявляють 6% респондентів. Такі результати характеризують достатню сформованість довільності у поведінці, діяльності та умінні контролювати свої емоції у виконанні шкільних завдань та при взаємодії з оточенням.

Для дослідження організації та контролю дій, діяльності та проявів емоцій ми використали методику "Зразок і правило" за (О.Венгером). За отриманими даними, у 1 класах низький рівень довільності дій та діяльності мають 19% досліджуваних; середній рівень виявляє 13% учнів; високий рівень спостерігається у 0,3% молодших школярів. Такі результати дослідження характеризуються низьким контролем дій та діяльності в учнів, що є нормою для дітей 6-7 років, які навчаються перший рік у школі. У дітей, які навчаються у 2 класах, виявили, що низький рівень отримали 14,5% респондентів; середній рівень розвитку довільності дій та діяльності мають 17,5% молодших школярів; високий рівень наявний у 2,1% учнів початкових класів. Отримані дані дають підстави говорити про наявність у молодших школярів тенденції від низького до середнього рівня розвитку довільності емоційної регуляції, що свідчить про засвоєння норм та правил поведінки, як у навчальному закладі, так і в суспільстві. Разом з тим, у них спостерігається посереднє вміння контролювати та організувати свої емоції та емоційні стани.

У третьокласників при проведенні методики "Зразок і правило" виявили, що низький рівень довільності мають 11% молодших школярів; середній рівень організованості та контроль дій та діяльності виявляють 20% учнів; високий рівень притаманний 3,4 % досліджуваних. Загалом це свідчить про нормальний розвиток довільності та вміння контролювати свої дії та діяльність у навчальній сфері та довколишньому середовищі.

Разом з тим ми виявили, що учні 1 – 2 класів та 11% учнів третіх класів не вміють організувати свою діяльність і контролювати власні дії та емоційні прояви, що потребує проведення корекційно-розвивальної роботи з досліджуваними.

Висновок. Узагальнюючи отримані результати, можна зазначити: у процесі проведення дослідження майже у половини учнів 1-2 класів спостерігалася тенденція до низького рівня розвитку довільності регуляції емоційної сфери, що негативно впливає на перебіг їхньої навчальної діяльності та міжособистісних стосунків. Виконання завдань на уроках, правил поведінки під час навчального процесу розвивають у дитини дисциплінованість, вміння організувати та контролювати прояви емоційних станів, а розвиток довільної сфери сприяє позитивній адаптованості до школи та довколишнього середовища. Високий та середній рівень розвитку довільної сфери молодших школярів є передумовою розвитку волі та вольових процесів у дитини. Низький рівень довільності емоційної регуляції в учнів початкових класів може спричинити неадекватні прояви емоцій та емоційних станів; спонукати до конфліктів з оточуючими, особливо з вчителями та батьками; супроводжується слабким контролем за власною поведінкою, невмінням організувати діяльність та дезадаптацією в навколишньому середовищі. Тому дорослим потрібно допомагати дитині у плануванні діяльності впродовж дня, у виконанні домашніх завдань; розвивати уміння контролювати негативні емоційні стани, що сприятиме позитивному розвитку її особистісної сфери.

Перспектива подальшого дослідження. В подальшому нами планується глибше вивчити проблему розвитку довільності емоційної регуляції у молодших школярів, розробити та впровадити в освітню практику програму з розвитку довільності емоційної регуляції дітей молодшого шкільного віку.

Література

1. Бех І. Д. Від волі до особистості / [монографія] Бех І. Д. – К. : Україна – Віта, 1995. – 202 с.
2. Данчук Ю. П. Специфіка класифікації вольових рис як головного чинника психологічної регуляції особистості / Ю. П. Данчук // Проблеми загальної та педагогічної психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка. АПН України / [за ред.. акад. С. Д. Максименка]. – К., - 2006 .- Т. X. Вип. 2 – 526с.
3. Иванников В. А. Психология механизмов волевой регуляции/ В. А. Иванников. – М. : издат. МГУ, 1991. – 142 с.
4. Петренко І. В. Вольова активність та регулятивна система особистості школяра / І. В. Петренко // Наукові записки Інституту психології імені Г.С. Костюка. АПН України / [за ред.. акад. С. Д. Максименка]. – К.: Міленіум, 2006. – Вип. 30. - 558 с. - (Наукове видання).
5. Петренко І. В. Вольова активність школяра як чинник навчальних досягнень / І. В. Петренко // Актуальні проблеми психології. Т. 1.: Соціальна психологія. Організаційна психологія. Економічна психологія: Зб. наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка / [За ред. С. Д. Максименка та Л. М Карамушки]. - К. : Міленіум, 2008. – Вип. 13. - 166 с.- (Наукове видання).
6. Поліщук С. А. Воля як суб'єкт дослідження у психології / С. А. Поліщук // Проблеми загальної та педагогічної психології. Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка. АПН України / [за ред.. акад. С. Д. Максименка]. – К., - 2006 .- Т. 8. Вип. 2 – 348 с.
7. Смернова Б. Н. О разных подходах к проблеме воли в психологи / Б. Н. Смернова // Вопросы психологии, 2004 - № 3. - С. 64 – 70
8. Thomas C. Reeves, Ph. D. The Impact of Media and Technology in Schools. A research report prepared for the Bertelsmann foundation. The University of Georgia. February 12, 1998. p.245.