

МЕТОДИКА НАВЧАННЯ І ВИХОВАННЯ

УДК 373.2:159.942

DOI 10.31654/2663-4902-2021-PP-1-28-33

Бобро Л. В.

кандидат педагогічних наук, асистент кафедри дошкільної освіти
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя
liliya250492@ukr.net
orcid.org/0000-0002-0231-0905

**РОЗВИТОК САМОРЕГУЛЯЦІЇ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ
ЯК УМОВА УМІННЯ ДОЛАТИ НЕГАТИВНІ ЕМОЦІЇ**

У статті піднімається надзвичайно актуальна проблема, яка пов'язана із розвитком саморегуляції у дітей старшого дошкільного віку як основна умова уміння долати власні негативні емоційні прояви. Обґрунтовано актуальність вказаної проблеми дослідження. З'ясовано, що сучасні умови життя, які характеризуються швидким темпом соціальних, освітніх, наукових, економічних та політичних змін, згубно впливають на розвиток особистості дитини дошкільного віку. Саме із періоду дошкільного дитинства варто розвивати саморегуляцію власних емоцій та поведінки. У межах розгляду даної проблематики було проаналізовано джерела психолого-педагогічної літератури різних науковців: педагогів та психологів.

На основі аналізу наукової літератури було розглянуто різні підходи до визначення поняття «саморегуляція» та уточнено зміст досліджуваного явища. З'ясовано, що надійність, продуктивність, успішність та кінцевий результат будь-якого акту довільної активності особистості залежить від рівня досконалості розвитку процесів саморегуляції. Розглянуто фізіологічну основу появи та розвитку саморегуляції протягом періоду дошкільного дитинства.

У ході роботи із теоретичним матеріалом було з'ясовано механізм виникнення вольових або довільних дій, визначено, що вони розвиваються поступово. Також було визначено, що для дітей дошкільного віку притаманний мимовільний тип поведінки, який характеризується імпульсивними діями, неусвідомленими, такими, які не підпорядковані спільній меті. Разом із цим встановлено, що саме даний тип поведінки найчастіше не дозволяє контролювати дошкільникам власні негативні емоції.

Визначено, що більшість науковців, які досліджували проблему психологічної готовності до навчання у школі, значну увагу приділяли саме розвитку саморегуляції у дітей шести-семи років. Серед передумов, які необхідні для успішного самоконтролю та саморегуляції своїх емоцій, науковці визначають основні: уміння уважно слухати, уміння орієнтуватися на задану систему вимог, уміння свідомо підкоряти власну поведінку правилам, уміння самостійно виконувати необхідне завдання згідно з поданим зразком.

Ключові слова: саморегуляція, самоконтроль, уміння долати негативні емоції, довільні дії, вольова поведінка, дитина старшого дошкільного віку.

Постановка проблеми. Нинішні умови життя, як на макрорівні, так і на мікрорівні, характеризуються досить жорстокими подіями, пов'язаними із політичним, економічним, медичним, соціальним напрямками. Сучасні діти дошкільного віку перебувають у постійному швидкому темпі життя їхніх батьків, які мають високу

зайнятість, у широкому просторі, незрозумілої для їх віку інформації, яка часто є негативною, пов'язана із вбивствами, хворобами, аваріями, стихійними лихами та інша. Мультимедійна продукція для дітей дошкільного віку також насичена негативними героями, страшними образами, жорстокими подіями та вчинками. Все це накладає негативний відбиток на розвиток емоційно-вольової сфери сучасних дошкільників. Саме тому необхідно активно розвивати саморегуляцію у дітей старшого дошкільного віку, що допоможе їм самостійно справлятися із власними негативними емоціями.

Місце і роль саморегуляції у житті людини досить очевидні. Якщо взяти до уваги те, що практично все життя є нескінченною діяльністю, вчинками, актами спілкування та інших видів цілеспрямованої активності, саме цілеспрямована довільна активність, яка реалізує безліч дієвих відносин із реальним світом речей, людей, умов навколишнього середовища, соціальних явищ і т.д., є основою суб'єктного буття людини.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблемою розвитку саморегуляції та негативних емоційних проявів займалися різні науковці. Вивченню загальних закономірностей саморегуляції присвятили свої наукові роботи багато дослідників. Серед них: Ю. Жуйков, О. Конопкін, Н. Круглова, В. Моросанова, А. Осницький, Г. Пригін, Н. Сіпачов, В. Степанський, Е. Фарапонова та ін. У роботах вказаних науковців також досліджувалися особливості структури процесів саморегуляції у зв'язку із особистісними властивостями самостійності.

У наукових надбаннях Ю. Жуйкова, Ю. Миславського, В. Моросанової, Н. Круглової, А. Осницького, Г. Пригіна, Н. Сіпачова, В. Степанського, Е. Фарапонової та ін. були представлені уявлення про механізми процесу саморегуляції, її структуру, модель системи саморегулювання.

У низці досліджень (Л. Божович, І. Дубровіна, Е. Смірнова, Г. Хузеєва) переконливо доведена важлива роль довільної поведінки у підготовці дитини до шкільного навчання. Л. Виготський вважав розвиток довільності однією із найважливіших характеристик дошкільного віку та пов'язував це із появою вищих психічних функцій і розвитком знакової функції свідомості. Л. Виготський розробив схему формування людської психіки у процесі використання знаків як засобів регуляції психічної діяльності.

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. Більш глибокого дослідження потребує проблема впливу міри розвитку саморегуляції дітей дошкільного віку на уміння контролювати та долати власні негативні емоції.

Метою статті є теоретичний аналіз проблеми розвитку саморегуляції у старших дошкільників як умова уміння долати негативні емоційні прояви.

Виклад основного матеріалу. Виникнення, у розвитку особистості, саморегуляції визначається вимогами суспільства до поведінки дитини. Формування довільної саморегуляції передбачає можливість контролювати та усвідомлювати ситуацію, процес.

У психологічній літературі існує декілька різних визначень поняття «саморегуляції». Розглянемо деякі з них.

Є. Базика надає таке визначення: саморегуляція – це доцільне, відносно відповідне встановлення рівноваги між середовищем, яке характеризується постійними змінами умов, та організмом [1].

Дещо по-іншому поняття «саморегуляція» трактує Т. Харченко і визначає його як процес управління людиною власними психологічними та фізіологічними станами, а також діями та вчинками [7].

Д. Усик зазначає, що від ступеня досконалості процесів саморегуляції залежить надійність, продуктивність, успішність та кінцевий результат будь-якого акту довільної активності особистості. Більш того, всі індивідуальні особливості поведінки та діяльності визначаються функціональною сформованістю, динамічними й змістовними характеристиками тих процесів саморегуляції, які здійснюються суб'єктом активності [6].

Саморегуляція цілеспрямованої активності виступає як найбільш сутнісна та загальна функція цілісної психіки людини. У процесах саморегуляції і реалізується єдність психіки у всьому багатстві, що умовно виділяються, її окремих рівнів, сторін, можливостей, функцій, процесів, здібностей і т. д. [5].

Є. Базика зазначає, якщо заглянути всередину людського організму, то можна виявити, що в основі саморегуляції лежить взаємодія процесів збудження та гальмування нервової системи. Відповідно до цього у вищезазначеному завданні може бути виділено дві основні дії: гальмування та активізація. Першу іноді називають також спонукальною або стимулюючою. Саме дія гальмування і допомагає стримувати та долати власні негативні емоційні прояви [1].

Як зазначає Н. Токарева, вольові або довільні дії виникають у дитини не відразу, а поступово. Вони розвиваються на основі мимовільних рухів та дій. Найпростішими із мимовільних рухів є рефлексорні, наприклад, звуження та розширення зіниць, ковтання, чхання і т. д. [5].

Вищевказаний науковець зауважує, що для дітей дошкільного віку притаманний мимовільний тип поведінки, до якого відносять імпульсивні дії, неусвідомлені, які не підпорядковані спільній меті (сторонні звуки, шум за вікном, на потрібний предмет і т. д.). Саме даний тип поведінки часто не дозволяє контролювати свої негативні емоції дітям дошкільного віку. Специфічною особливістю вольової поведінки є те, що дитина внутрішньо переживає свій стан «я повинен», а не «я хочу» [5].

Майже всі науковці, що займаються дослідженням психологічної готовності дітей старшого дошкільного віку до школи, приділяють особливу увагу довільній саморегуляції. Л. Божович вважала, що однією із передумов шкільного навчання є уміння дитини, яке виникає до кінця дошкільного віку, підпорядковувати мотиви своєї поведінки та діяльності. О. Байер як передумови, необхідні для успішного контролю власних емоцій та оволодіння навчальною діяльністю, розглядав уміння дитини, що виникають на основі довільної регуляції дій:

- ✓ уміння уважно слухати того, хто говорить, та чітко виконувати завдання, які пропонуються в усній формі;
- ✓ уміння орієнтуватися на задану систему вимог;
- ✓ уміння дітей свідомо підкоряти свої дії правилам, які узагальнено визначають способи дій;
- ✓ уміння самостійно виконувати необхідне завдання за зразком, який сприймається зором [2].

Згідно з підходом О. Байєра, саме на ці параметри розвитку довільності, які є частиною уміння долати негативні емоційні прояви та психологічної готовності до школи, спирається навчання у першому класі. Фактично дані уміння та навички відображають рівень актуального розвитку довільності. Згідно з уявленнями провідних вчених, довільність як психологічне поняття пов'язане з іншими психічними поняттями, такими як: воля, уява, мотивація та рефлексія [2].

Згідно з науковими підходом І. Бежа, імпульсивність та некерованість поведінки, зокрема, яскраве вираження негативних емоційних проявів дошкільників пояснюється, як правило, їх неусвідомленістю, тобто діти даної вікової категорії не знають та не усвідомлюють, що вони роблять. Тому перший і найголовніший крок у вихованні довільної поведінки дошкільників повинен полягати у формуванні усвідомленості власних дій [3].

На думку Н. Токаревої, сформовані у ранньому дитинстві передумови розвитку особистості створюють базу для нових шляхів впливу на дошкільника із боку оточуючих. Розвиваючись, дитина засвоює нові особистісні риси, якості, емоційні стани та форми поведінки, завдяки яким вона стає членом певного соціуму. Усвідомленість своїх вчинків та дій, перш за все, полягає у свідомій постановці цілей, у виробленні адекватного ставлення до навколишньої дійсності, в усвідомленні своїх емоційних станів та намірів і т. д. Причому все це набувається самою дитиною, а не задається кимось ззовні [5].

Серед досягнень психічного розвитку дитини у дошкільному віці, як головне, Т. Харченко виділяє довільність, тобто здатність керувати своїми діями, контролювати власні емоції, стримувати їх. Головною рисою довільної та вольової дії є її усвідомленість. Без усвідомлення своїх дій та емоцій неможливо управляти ними і контролювати їх [7].

На думку багатьох психологів та педагогів, саме у період дошкільного дитинства формується той, порівняно стійкий, внутрішній світ, який дає підстави вперше назвати дитину особистістю, хоча ще не цілком сформовану, але здатну до подальшого розвитку та вдосконалення [2; 3; 6; 7].

У старшому дошкільному дитинстві триває інтенсивне дозрівання дитячого організму, зазначає Д. Усик. Фізичний розвиток створює необхідні умови для більшої самостійності дитини. Зростає швидкість утворення умовних рефлексів, особливо інтенсивно розвивається друга сигнальна система, що є передумовою уміння долати негативні емоційні прояви [6].

За С. Кулачківською, власна внутрішня позиція дошкільника стосовно інших людей характеризується зростаючим усвідомленням власного «Я» і значенням своїх дій та вчинків, величезним інтересом до світу дорослих, їх діяльності та особливостям взаємин. Значно підвищуються вимоги, що висуваються до його поведінки дорослими. Центральною вимогою стає дотримання обов'язкових для всіх правил поведінки у суспільстві норм суспільної моралі. Все це розвиває саморегуляцію у дітей старшого дошкільного віку та сприяє розвитку уміння долати власні негативні емоційні прояви [4].

Зростаючі можливості пізнання навколишнього світу, на думку вищезазначеного науковця, виводять інтереси дитини за вузьке коло близьких йому людей, роблять доступними для початкового освоєння ті форми взаємовідносин, які існують між дорослими у серйозних видах діяльності (навчання, праці). Протягом усього дошкільного дитинства відбувається зміна та ускладнення діяльності дошкільника [4].

І. Бех стверджує, все це поступово формує особистість дитини, причому кожне нове зрушення у формуванні особистості збільшує можливості подальшого виховання. Умови розвитку особистості так тісно переплітаються із саморозвитком, що розділити їх практично неможливо [3].

Згідно з науковою думкою, Є. Базики, правила, які ускладнюються протягом дошкільного дитинства, організують повсякденну поведінку дітей та забезпечують вправлення у позитивних вчинках, умінні долати негативні емоційні прояви. Висуваючи дітям вимоги та оцінюючи їх вчинки, дорослі досягають від дітей виконання правил. Поступово й самі діти починають оцінювати власні вчинки, виходячи із уявлень про те, якої поведінки чекають від них оточуючі [1].

С. Кулачківська зазначає, що у старшому дошкільному віці на перший план висувається засвоєння правил взаємин із іншими дітьми. Дітям нелегко засвоїти правила взаємовідносин, вони нерідко на перших порах застосовують їх формально, залежно від особливостей конкретного випадку. Ускладнення діяльності дітей призводить до того, що іноді виникає необхідність враховувати точку зору товариша, його права та інтереси, що може призвести до виникнення негативних емоцій. Оволодіння правилами взаємин відбувається тільки у результаті досвіду, одержаного дітьми на практиці, зміни, порушення, відновлення цих правил та уміння контролювати власні емоції [4].

Висновки з дослідження і перспективи подальших розвідок. Розвиток особистості дитини включає в себе два аспекти. Один із них полягає у тому, що дитина поступово починає розуміти навколишній світ та усвідомлює своє місце у ньому, що породжує нові типи мотивів поведінки, під впливом яких дитина робить ті чи інші вчинки. Інший аспект – це розвиток почуттів та саморегуляції. Вони забезпечують розвиток уміння долати негативні емоції, дієвість мотивів поведінки, її незалежність від зміни зовнішніх обставин. Дитина дошкільного віку знайомиться із життям дорослих багатьма шляхами – спостерігаючи за їхньою працею, слухаючи

розповіді, вірші, казки. Зразком для дитини може служити також і поведінка однолітків, схвалюваних і тих, які мають популярність у дитячій групі.

Перспективою подальших розвідок є вивчення особливостей впливу становлення і розвитку саморегуляції у молодшому дошкільному віці; забезпечення наступності у розвитку саморегуляції закладу дошкільної освіти та початкової школи як умови уміння долати негативні емоції.

Література

1. Бази́ка Є. Л. Розвиток саморегуляції старших дошкільників у взаємодії з однолітками та дорослими. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2013. Вип. 2. С. 62–66.
2. Байєр О. М. Особливості розвитку саморегуляції старших дошкільників як умова успішної підготовки до шкільного життя. *Дошкільна освіта*. 2009. № 3 (25). С. 66–71.
3. Бех І. Д. Виховання особистості: навч.-метод. видання: у 2 кн. Київ: Либідь, 2003. Кн. 1: Особистісно-орієнтований підхід: теоретико-методологічні засади. 280 с.
4. Кулачківська С. Е. Я – дошкільник. Вікові та індивідуальні аспекти психічного розвитку. Київ: Просвіта, 1996. 76 с.
5. Токарева Н. М, Шамне А. В. Вікова та педагогічна психологія: навч. посіб. Київ: Основа, 2017. 548 с.
6. Усик Д. Б. Психологічні особливості саморегуляції поведінки в старшому дошкільному віці (результати експериментального дослідження). *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2016. Вип. 6 (2). С. 87–92.
7. Харченко Т. Г. Дослідження особливостей самоконтролю та саморегуляції старших дошкільників із загальним недорозвиненням мовлення III рівня. *Сучасні проблеми логопедії та реабілітації*: матеріали VIII Всеукраїнської заочної науково-практичної конференції. Суми: ФОП Цьома С. П., 2019. С. 180–185.

References

1. Bazyka, Ye. L. (2013). Rozvytok samorehuliatcii starshykh doshkil'nykiv u vzaiemodii z odnolitkamy ta doroslymy [Development of self-regulation of senior preschoolers in interaction with peers and adults]. *Naukovyj visnyk Khersons'koho derzhavnoho universytetu – Scientific Bulletin of Kherson State University*. 2. 62–66 [in Ukrainian].
2. Baiier, O. M. (2009). Osoblyvosti rozvytku samorehuliatcii starshykh doshkilnykiv yak umova uspishnoi pidhotovky do shkilnoho zhyttia [Features of the development of self-regulation of senior preschoolers as a condition for successful preparation for school life]. *Doshkilna osvita – Pre-school education*. 3 (25). 66–71 [in Ukrainian].
3. Bekh, I. D. (2003). *Vykhovannia osobystosti* [Education of personality]. Vols. 1–2; Vol. 1. Kiyv: Lybid [in Ukrainian].
4. Kulachkivska, S. E. (1996). *Ya – doshkilnyk. Vikovi ta indyvidualni aspekty psykhychnoho rozvytku* [I am a preschool child. Vikovi and individual aspects of mental development]. Kiyv: Prosvita [in Ukrainian].
5. Tokareva, N. M. Shamne A. V. (2017). *Vikova ta pedahohichna psykholohiia* [Age and pedagogical psychology]. Kiyv: Osnova [in Ukrainian].
6. Usyk, D. B. (2016). Psykholohichni osoblyvosti samorehuliatcii povedinky v starshomu doshkilnomu vitsi (rezultaty eksperymentalnoho doslidzhennia) [Psychological features of self-regulation of behavior in a senior preschool child (results of experimental preschool)]. *Naukovyi visnyk Khersonskoho derzhavnoho universytetu – Scientific Bulletin of Kherson State University*. 6(2). 87–92 [in Ukrainian].
7. Kharchenko, T. H. (2019). Doslidzhennia osoblyvostej samokontroliu ta samorehuliatcii starshykh doshkil'nykiv iz zahal'nym nedorozvynenniam movlennia III rivnia [Research of features of self-control and self-regulation of senior preschoolers with the general underdevelopment of speech of the III level]. *Suchasni problemy lohopedii ta reabilitatsii: materialy VIII Vseukrains'koi zaочноi nauково-praktychnoi konferentsii – Modern problems of speech therapy and rehabilitation: materials of the VIII All-Ukrainian correspondence scientific-practical conference*. Sumy: FOP Ts'oma S. P. [in Ukrainian].

Bobro L.

candidate of Pedagogical Sciences (PhD),
a teacher of the Department of Preschool Education
Nizhyn Gogol State University
liliya250492@ukr.net
orcid.org/0000-0002-0231-0905

**SELF-REGULATION DEVELOPMENT OF OLDER PRESCHOOLERS
AS A CONDITION FOR THE ABILITY TO OVERCOME NEGATIVE EMOTIONS**

The article deals with the issue of the self-regulation development of older preschool children as the main condition for the ability to overcome their own negative emotions. The theoretical basis of the research rests on the results of scientific research of various Psychology and Pedagogy scientists.

The aim of the article is a theoretical analysis of the problem of self-regulation in older preschoolers as a condition for the ability to overcome negative emotional manifestations.

The study of the numerous scientific works made it possible to distinguish various approaches to the definition of «self-regulation» and clarify the content of the phenomenon under study. It is found that reliability, productivity, success and end result of any act of arbitrary activity of the individual depends on the level of perfection of the development of self-regulation processes. Besides the physiological basis of the emergence and development of self-regulation during the period of preschool childhood is considered.

The research makes one of the emphases on the mechanism of occurrence of volitional or arbitrary actions as well as their gradual development. It is also determined that preschool children are characterized by an involuntary type of behavior with dominating of impulsive unconscious actions as far as they are not subject to a common goal. However, it is found that this type of behavior often does not allow preschoolers to control their own negative emotions.

It is determined that most of the scientists who studied the problem of psychological readiness for school paid considerable attention to the development of self-regulation of the children aged from six to seven. The main prerequisites for successful self-control and self-regulation of their emotions are the ability to listen carefully, the ability to focus on a given system of requirements, the ability to consciously obey their own rules and the ability to independently perform the task according to a given pattern.

Key words: self-regulation, self-control, ability to overcome negative emotions, arbitrary actions, volitional behavior, older preschool children.