

Аналіз даних щодо особливостей розвитку ситуативного компонента у студентів показав, що більшість осіб юнацького віку (89%) здатні позитивно сформулювати мету, усвідомлюючи та враховуючи власні потреби і можливі варіанти розвитку ситуації. В той же час, 18% студентів властивий низький рівень сенситивності ситуації, наявність егоцентричних, «стереотипних» цілей, пов'язаних із задоволенням фізіологічних потреб та миттєвих захоплень.

Прикрим виявився факт, що лише 58% студентів характеризуються високим рівнем відповідальності за події свого життя: у складних ситуаціях розраховують на власні сили, намагаються знайти вихід із глухого кута, проявляючи готовність відкласти миттєве задоволення заради віддалених, але й більш значущих цілей. Велику увагу вони приділяють стратегічним моментам, проявляють задоволеність своєю працею та оптимістично прогнозують розвиток подій, завершуючи ситуацію подальшим особистісним та професійним зростанням.

Відповідно, 42% юнаків виявляють схильність до зовнішньої локалізації контролю, а, тому, події, що відбуваються у житті, сприймаються фактично як незалежні від них самих (збіг обставин, випадок, втручання інших). Проявляючи невпевненість у своїх силах та можливостях, такі студенти відкладають реалізацію своїх намірів та займають пасивну позицію, повністю залежну від зовнішніх факторів.

Зіставляючи індивідуальні показники студентів за кожною з ознак ситуації та значення середньоарифметичного вибірки, було визначено, що у 11% студентів значення показників за всіма ознаками є вищими, ніж значення середньоарифметичного вибірки. Це означає, що лише 11% студентської молоді в цьому розумінні можна вважати особистісно зрілими, здатними перетворити ті чи інші життєві ситуації на вчинок.

Таким чином, на основі результатів дослідження ситуативного компонента особистісної зрілості можна зробити висновок, що здебільшого життєва ситуація студентів (57%) визначається активною позицією досягнення успіху й автономії. Водночас, лише 11% з них, потрапляючи в ті чи інші життєві обставини, потенційно здатні перетворити їх на вчинок, усвідомлюючи зміст колізійних ознак ситуації та проявляючи самостійність та незалежність від такої ситуації.

ВИСНОВКИ

1. З позиції суб'єктно-вчинкової парадигми, ситуативний компонент розглянуто як своєрідне поєднання зовнішніх та внутрішніх умов, що спричиняють певну форму вчинкової активності особистості, тобто ситуація є поняттям, що описує суб'єктивну, особистісну та діяльну опосередковану концептуалізацію об'єктивних взаємодій людини із навколишнім середовищем.

2. Показниками розвитку ситуативного компонента особистісної зрілості людини визначено: здатність особистості виокремити себе із середовища, усвідомити і пережити зміст ситуації, її можливих наслідків, здійснити вибір щодо того чи іншого вектора розв'язання ситуації.

3. Аналіз особливостей використання особистісних ресурсів студентів при розв'язанні складної ситуації висвітлив певні труднощі при усвідомленні та розв'язанні проблемної ситуації, що пояснюється пріоритетним способом її вирішення (унікнення, ігнорування і т.д.), стереотипністю алгоритму дій та нездатністю закріплювати набутий досвід і відтворювати його у наступних діях. Для більшості опитаних студентів досягнення особистісної зрілості є значущим процесом у житті, однак конкретних дій у цьому напрямку особистісного зростання вони не демонструють.

ЛІТЕРАТУРА

1. Людина. Суб'єкт. Вчинок: філософсько-психологічні студії / за заг. ред. В. О. Татенка. – К. : Либідь, 2006. – 360 с.
2. Маноха І. П. Психологія потаємного «Я» / І. П. Маноха. – К. : Поліграф книга, 2001. – 448 с.
3. Основи психології / за заг. ред. О. В. Киричука, В. А. Роменця. – К. : Либідь, 2006. – 632 с.
4. Русалов В. М. Психологическая зрелость: единая или множественная характеристика? / В. М. Русалов // Психол. журн. – 2006. – №5. – С. 84–92.
5. Филиппов А. В. Ситуация как элемент психологического тезауруса / А. В. Филиппов, С. В. Ковалев // Психол. журн. – 1986. – Т. 7. – №1. – С. 14–21.

УДК 371.015.31: 159.942

ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ РОЗВИТКУ ДОВІЛЬНОСТІ ЕМОЦІЙНОЇ РЕГУЛЯЦІЇ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

О.І. Малаяр

*викладач кафедри психолого-педагогічної освіти та інновацій
Вінницького обласного інституту післядипломної освіти педагогічних працівників*

У статті зроблено теоретичний аналіз проблеми розвитку довірливої емоційної регуляції у молодших школярів у зарубіжній і вітчизняній психології. Описано результати формувального експерименту з розвитку довірливості емоційної регуляції молодших школярів.

Ключові слова: довірлива емоційна регуляція, молодший школяр.

В статті зроблено теоретичний аналіз проблеми розвитку произвольної емоціональної регуляції у младших школьників в зарубіжній і отечественній психології. Описано результати формуючого експерименту по розвитку произвольності емоціональної регуляції младших школьників.

Ключевые слова: произвольная эмоциональная регуляция, младший школьник.

ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ

Довільність емоційної регуляції займає важливе місце у структурі особистості. Вміння регулювати емоції сприяє позитивному розвитку особистості та її успіху в поведінці, діяльності та спілкуванні з оточуючими. Емоції людини належать до процесів внутрішньої регуляції поведінки, тому формування та розвиток довольності емоційної сфери особистості повинно розпочинатися на ранніх етапах онтогенезу. Сенситивним періодом для цього є молодший шкільний вік, оскільки тут виникає таке новоутворення, як довольність пізнавальної сфери. Навчально-пізнавальна діяльність є провідною в учнів початкової школи, тому складається найбільш сприятлива ситуація для розвитку довольності емоційної сфери в методично та психологічно правильно організованому навчально-виховному процесі. Емоції є важливим компонентом різних емоційних станів дитини. Вони впливають на пізнавальні процеси та поведінку, особливості сприймання оточуючого світу та формуванню світогляду молодшого школяра. Учні початкових класів намагаються контролювати свої емоції, емоційні стани. Важливими змінами для дитини є початок шкільного життя. Особливо складним цей період є для молодшого школяра з емоційною незрілістю. Їм важко виконувати суворі правила, що існують в школі. У дитини виникають труднощі, негативне ставлення до перевірки знань, досягнень та страху покарання. Все це сприяє конфліктним ситуаціям з однолітками, вчителями та батьками. Молодший школяр стає інтровертом (замкнутим), агресивним, вередливим, образливим, вразливим. Виникає почуття провини, страх, емоційного напруження та збудження, які негативно впливають на розвиток довольності емоційної регуляції у дітей молодшого шкільного віку, роблячи стосунки з оточуючими проблемними. Позитивні емоції, такі як радість, задоволення, ніжність, цілеспрямованість, позитивно впливають на поведінкову, довольну та емоційну сферу дитини.

Метою нашої статті є теоретичний аналіз проблеми розвитку довольності емоційної регуляції, емпіричне дослідження розвитку довольності емоційної регуляції у дітей молодшого шкільного віку та вивчення особливостей її формування.

Об'єкт дослідження – довольна емоційна регуляція у дітей молодшого шкільного віку.

Предмет дослідження – психологічні особливості прояву довольності та емоційної регуляції у молодших школярів.

РЕЗУЛЬТАТИ ТЕОРЕТИЧНОГО АНАЛІЗУ ПРОБЛЕМИ

К. Ізард у своїй теорії «диференційних емоцій» висуває фундаментальні принципи поведінки людини, які залежить від емоцій, що організовують та контролюють сприймання, мислення та дію. Всі емоції мають адаптаційну функцію та утворюють основну мотиваційну систему людини [1, 220–225].

Т.С. Кириленко визначає емоції як внутрішній механізм регуляції діяльності, що виражає співвідношення між мотивами, потребами й успіхом чи можливістю успішної реалізації діяльності суб'єкта. Головне в емоційній регуляції – не регуляція впливу вже наявних емоцій на психічне життя людини, а регуляція виникнення емоцій, їх планування, їх спрямованість [4, 55–60].

Є.П. Ільїн переконаний, що довольність – це самоуправління своєю поведінкою за допомогою свідомості, що формує самостійність людини не тільки у прийнятті рішень, але й в ініціативі прояву дій, їх здійснення та контролю. Емоції і воля (довільність) є важливими компонентами регуляції та управління людською поведінкою, діяльністю та спілкування [3, 59].

Р. Ассаджолі вважає, що вольова (довільна) діяльність знаходиться в тісному зв'язку зі свідомістю та є об'єднуючим центром усіх елементів психічного життя. Вчений описує 3 етапи розвитку волі (довільності): аспекти, які забезпечують розвиток довольності психічних процесів; якості, які характеризуються волевиявленням як способу прояву волі в дії, тобто довольності дії та діяльності; акт волі, що включає в себе силу волі, вольові якості, вольову регуляцію [5, 95–100].

У кінці дошкільного віку та на початку молодшого шкільного віку в дитини з'являється новоутворення – довольність емоційних процесів на рівні регуляції поведінки, що вказує на взаємозв'язок емоційного і реактивного компонента психіки. Згодом у дітей молодшого шкільного віку відбувається подальший розвиток довольності емоційних та поведінкових реакцій, що формує довольність пізнавальних процесів. Вікова динаміка довольності тісно пов'язана з емоційною сферою та з формуванням довольної регуляції. У молодших школярів емоційні процеси стають більш контрольовані та менш імпульсивними, тому що вони пов'язані з виникненням довольної регуляції. Цей факт пов'язаний з розвитком самоконтролю, цілеспрямованістю, стійкістю та глибиною емоційного процесу, що у вітчизняній психології розглядається як показник високого рівня розвитку довольної регуляції [2, 87–89].

Завдяки розвитку довольності дій та діяльності молодший школяр набуває здатності самостійно ставити перед собою цілі, організовувати та контролювати свою роботу, бути ініціативним, цілеспрямованим, рішучим і відповідальним. У дітей молодшого шкільного віку розвиток емоційної регуляції набуває більш довольного характеру: вони стають структурно складнішими, глибшими та стійкішими, ніж у дошкільників. Це пов'язано зі зміною провідної діяльності. Формуванню довольності

емоційної регуляції сприяє, передусім, шкільне навчання, яке вимагає від учнів усвідомлення та виконання обов'язкових завдань, підпорядкуванням їм своєї активності, довільного регулювання емоцій та поведінки, вміння активно керувати увагою, слухати, запам'ятовувати, узгоджувати свої потреби з вимогами вчителя.

Узагальнивши ідеї вчених та тенденції розвитку довільності емоційної регуляції, ми вважаємо, що найбільш достовірним буде наступне визначення: довільність емоційної регуляції – це здатність керувати власною поведінкою та цілями, уміння самостійно ставити мету й, відповідно до неї, самостійно контролювати емоції, емоційні стани та діяльність.

МЕТОДИКА ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

З метою практичного дослідження проблеми розвитку довільності емоційної регуляції в молодшому шкільному віці нами було проведено емпіричне дослідження у Вінницькій області, в якому взяли участь 320 учнів молодшого шкільного віку з Немирівської НВК №1 та Вороновицької СЗШ №1 I–III ст. У процесі емпіричного дослідження нами було застосовано методики «Графічний диктант» за Д.Б. Ельконіним та «Зразок і правило» за О. Венгером, методики «Оціночна шкала емоційних проявів дитини» (Л.О. Головей, Є.Ф. Рибалко) та «Характеристики емоційності» Є.П. Ільїна, яку було нами адаптовано та скорочено для учнів початкових класів. Для визначення взаємозв'язку довільної та емоційної сфери було використано кореляційний аналіз.

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ

У ході аналізу отриманих результатів за обраними методиками було виявлено прямі кореляційні зв'язки між довільною сферою та емоційною збудливістю, що становить $r=0,730542$, де $p<0,001$; інтенсивністю емоцій ($r=0,577327$; $p<0,001$), тривалістю емоцій ($r=0,507636$; $p<0,01$) та негативним впливом емоцій на діяльність ($r=0,378008$; $p<0,01$). Це свідчить про те, що емоції міцно пов'язані з розвитком довільної сфери, тобто у дитини наявне добре засвоєння вимог та правил, які існують у колективі, що спостерігається при виконанні завдань.

Слід зазначити, що негативний вплив емоцій на діяльність спричиняє негативний розвиток довільності в дітей молодшого шкільного віку, тобто негативний клімат заважає дитині добре навчатися та порушує вміння контролювати свої емоції при виконанні важких завдань. Якщо у дитини спостерігається сильна емоційна збудливість, інтенсивність емоцій та тривалість емоцій – це сприяє розвитку довільності, незалежно від негативної чи позитивної ситуації.

Зворотний кореляційний зв'язок було виявлено між довільністю дій і діяльності та емоційними проявами в дітей молодшого шкільного віку. З довільністю дій та діяльністю пов'язані вередливість ($r=-0,4664$; $p<0,01$); боязливість ($r=-0,56619$; $p<0,001$); плаксивість ($r=-0,50196$; $p<0,01$); злобність ($r=-0,41634$; $p<0,01$); радість ($r=-0,7905$; $p<0,001$); ревнощі ($r=-0,37791$; $p<0,01$); образливість ($r=-0,5062$; $p<0,01$); впертість ($r=0,44248$; $p<0,01$); ніжність ($r=-0,53781$; $p<0,01$); співчуття ($r=-0,54434$; $p<0,001$); зарозумілість ($r=-0,5121$; $p<0,01$); агресивність ($r=-0,48956$; $p<0,01$); нетерплячість ($r=-0,49151$; $p<0,01$); заздрість ($r=-0,47406$; $p<0,01$); жорстокість ($r=-0,31833$; $p<0,05$). Таким чином, виявлено, що чим частіше негативні та позитивні емоційні прояви виникають у дітей, тим нижчий розвиток довільності дій та діяльності, а вміння контролювати свої дії та планувати свою діяльність сприяє стриманості емоційних проявів у дітей молодшого шкільного віку.

Розвиток довільності емоційної регуляції молодших школярів тісно пов'язаний з емоційними станами: збудливість, вередливість, боязливість, плаксивість, злобність, радість, ревнощі, образливість, впертість, ніжність, співчуття, зарозумілість, агресивність, нетерплячість, заздрість, жорстокість. Якщо дитина надмірно проявляє всі вище зазначені стани, то в неї буде низький розвиток довільності та довільності дій і діяльності, що свідчить про низьку довільну емоційну регуляцію. Негативні емоційні стани пов'язані з високою емоційною збудливістю, а домінування позитивних станів сприяє розвитку середньої емоційної збудливості та низькому негативному впливу емоцій на ефективність діяльності та спілкування в дітей. Інтенсивність та тривалість емоцій сприяють дестабілізуючому впливу на діяльність та поведінку учнів початкових класів.

Ми вважаємо за необхідне корегувати та розвивати довільність та емоційну регуляцію, щоб прояви емоцій та емоційних станів у підростаючого покоління були соціально прийнятними. Теоретичним підґрунтям побудови тренінгових занять слугували гуманістичні погляди, що базувалися на основних її положеннях: розуміння, визнання та прийняття. Розвивальна робота сприяє розвитку довільної регуляції емоційної та поведінкової сфери молодшого школяра, що забезпечує позитивну адаптацію у школі, вміння контролювати емоції та емоційні прояви, виконувати вимоги та правила, що існують у навчальному процесі.

Тренінг «Розвиток довільності емоційної регуляції молодших школярів» направлений на розвиток довільності емоційно регуляції та саморегуляції, вміння володіти своїми емоціями та емоційними станами. Він складається з 13 занять, які навчають дітей молодшого шкільного віку володіти собою, адекватно реагувати на негативні ситуації, а також довільності, внутрішнього плану дій, рівню самоконтролю, що забезпечує позитивний розвиток довільності емоційної регуляції.

Структура тренінгових занять є наступною: привітання (1 вправа), що забезпечує позитивну атмосферу у групі, основна частина складається з 3–5 вправ, які спрямовані на емоційну стабілізацію в дітей з низьким рівнем довільної та поведінкової сфери. Крім того, основна частина занять розрахована на вміння регулювати та звільнятися від негативних емоцій. Інші вправи у цій частині використовувалися для розвитку довільності поведінки, діяльності та дій молодшого школяра, що є запорукою успішного навчання

в школі та позитивного спілкування з оточуючими. У заключній частині використані вправи на релаксацію та підвищення самооцінки молодших школярів.

Під час занять використовувалися вправи та ігри:

- на знайомство: «давай познайомимось», «ласкаве ім'я», «намалой ім'я», «павутинка імен», «улюблена тваринка» і т.д.;

- на згуртованість групи: «Будь ласка», «Один до одного», «Очі в очі», «Ось ти який!» і т.д.;

- на розвиток довільності: «Роззяви», «Детектив», «Слуховий диктант», «Зоровий диктант», «Чарівний мішечок», «Листоноша», «Я вмю», «Хто точніше?», «Я зможу» і т.д.;

- на розвиток позитивної довільності емоційної регуляції: «Уважність до інших», «Дерево», «Вгадай емоцію», «Вчимося створювати гарний настрій», «Думки і настрої», «Навіть якщо... у будь-якому...», «Розіграй ситуацію», казка «Вогняна річка», «Я впорався», «Добра тваринка», «Відро для сміття», «Чашка доброти» і т.д.;

- на релаксацію та позитив: «Воскова свічка», «Водоспад», «Парне малювання», «Малюнок в уяві», «Художник» і т.д.

На цьому етапі дітям давали домашні завдання, спрямовані навчити спостерігати та контролювати свої емоції та емоційні стани за допомогою набутих знань на заняттях.

У процесі здійсненого контрольного зрізу виявлено динаміку кількісних та якісних змін у показниках розвитку довільності емоційної регуляції в досліджуваних. За допомогою методики «Графічний диктант» нами отримано кількісні показники рівнів довірливої сфери, в експериментальній групі молодших школярів Вороновицької СЗШ №1, що збільшилися, а саме – високий рівень довірливості (від 25,92% до 44,44%), що вказує на те, що діти є дисциплінованими, добре виконують завдання дорослих та мають високий контроль своїх емоцій та емоційних станів; середня довірливість (від 48,14% до 51,85%), оскільки частина учнів початкових класів стала менше порушувати правила в школі та підвищився їх рівень розвитку довірливості емоцій. Зменшився показник низького розвитку довірливої сфери молодших школярів (від 22,22% до 3,70%), що свідчить про те, що досліджувані намагаються уникати конфліктних ситуацій, дотримують правил поведінки в школі. Слід звернути увагу на те, що дуже низький рівень до формуального експерименту був виявлений у 3,70% молодших школярів, а після маємо відсутність цього показника, що може характеризуватися позитивними змінами в розвитку довірливості респондентів. Поряд з цим у досліджуваних контрольної групи спостерігалися незначні зміни показників високого та середнього рівнів довірливої сфери, а низька довірливість не зазнала змін упродовж формуального експерименту.

Результати дослідження молодших школярів експериментальної групи, що навчаються у Немирівській НВК №1, свідчили про суттєві зміни, зокрема, збільшився високий рівень довірливої сфери (від 34,61% до 46,15%) та у деяких респондентів покращився середній рівень довірливості (від 42,30% до 53,84%), що характеризується критичністю щодо власної діяльності, зниженням рівня емоційного реагування в сфері спілкування. У молодших школярів спостерігається зменшення показників низького рівня розвитку довірливості, від 23,07% до 0% вони стали менше порушувати правила поведінки та стали більш організованими. У досліджуваних контрольної групи спостерігалися незначні зміни високого та середнього рівня розвитку довірливої сфери, а також було виявлено деякі зміни стосовно низької довірливості молодших школярів. Думаємо, що відбувся вплив сторонніх чинників, таких, як високі вимоги до навчання у НВК, використання завдань, що сприяють розвитку когнітивної сфери молодшого школяра.

Поряд з цим, нами було отримані кількісні дані за методикою «Зразок і правило», які свідчать про те, що в молодших школярів Вороновицької СЗШ №1 експериментальної групи збільшився на 7,41% високий рівень контролю дій та організації довірливості діяльності (від 7,40% до 14,81%). Це вказує на те, що в учнів молодших класів спостерігається вміння контролювати та організовувати свої дії та діяльність, емоції та емоційні стани. Збільшився на 18,25% показник середньої довірливості дій та діяльності (від 51,85% до 70,37%), тому вважаємо, що досліджувані намагаються долати труднощі у виконанні завдань та стали менше замінювати важкі завдання на іншу діяльність. Зменшився на 22,23% показник низького розвитку довірливості дій та діяльності (від 40,74% до 18,51%), оскільки респонденти почали частіше демонструвати організованість контролю дій та діяльності в навколишньому середовищі. В досліджуваних цього віку контрольної групи спостерігалися незначні зміни, зокрема, збільшився середній рівень організації та контролю довірливості дій та діяльності (від 53,57% до 57,14%) та зменшився показник низької довірливості дій та діяльності (від 42,85% до 39,28%), а високий рівень контролю та організації дій та діяльності залишився незмінним до і після формуального експерименту (3,57% учнів початкових класів).

Результати досліджуваних молодшого шкільного віку експериментальної групи Немирівської НВК №1 засвідчили, що в них збільшилися показники високої довірливості дій та діяльності (від 11,53% до 23,07%) та середнього рівня розвитку довірливості дій та діяльності (від 46,15% до 65,38%). Вони краще досягають поставленої цілі, добре контролюють та планують свої дії та діяльність, а в разі невдачі учні роблять нові спроби для вирішення задачі чи завдання. Зменшення показників низького контролю та організації дій та діяльності (від 42,30% до 23,07%) дає можливість зрозуміти, що деякі респонденти почали позитивно ставитися до труднощів, вони здатні мобілізувати свої прояви емоцій, емоційних станів та вольових зусиль. Такі діти менше конфліктують з дорослими і легше адаптуються до навколишнього середовища. В учнів початкової школи контрольної групи спостерігалися незначні зміни показників високої довірливості дій і діяльності (від 3,84% до 7,69%), низького рівня контролю та організації дій і діяльності (від 38,46% до 34,61%) та не змінився лише середній рівень розвитку довірливості дій та діяльності (57,69%).

Крім цього, ми досліджували динамічні характеристики емоцій за допомогою методики «Характеристики емоційності», що була нами адаптована та скорочена для учнів початкових класів. Слід зазначити, що в молодших школярів експериментальної групи Вороновицької СЗШ № 1 I–III ст. було виявлено зміни, зокрема, зменшився на 11,11% показник емоційної збудливості (від 22,22% до 11,11%), що свідчить про їх вміння контролювати свої емоції, адекватно сприймати зауваження та похвалу дорослих. Слід звернути увагу на те, що кількісні показники емоційної збудливості у молодших школярів експериментальної групи Немирівської НВК №1, зменшилися на 11,54% (від 19,23% до 7,69%). Цей факт можна пояснити тим, що учні початкових класів почали більш організовано виконувати завдання та правила поведінки в школі, адекватно реагувати на критику оточуючих, проявляти свої емоції та емоційні стани.

Помітними є зміни в експериментальній групі Вороновицької СЗШ № 1 I–III ст. зокрема, збільшився показник інтенсивності емоцій у дітей молодшого шкільного віку експериментальної групи на 14,81% (від 22,22% до 37,03%) та тривалості емоцій на 14,82% (від 25,92% до 40,74%). Це можна аргументувати тим, що досліджувані проявляли свої емоції залежно від ситуації, що виникала. Також діти стали більше проявляти співчуття один до одного, адекватно сприймати думки інших оточуючих та із зацікавленням та ініціативою виконувати навчальні завдання, намагалися бути дисциплінованими. Спостерігається тенденція до зниження негативного впливу емоцій на ефективність діяльності та спілкування на 18,51% (від 29,62% до 11,11%), це свідчить про те, що в учнів покращилися стосунки з однолітками та з вчителями, що забезпечує нормальний розвиток довільної емоційної регуляції та позитивний психологічний клімат у класному колективі. Треба відзначити, що у респондентів цього віку контрольної групи показники емоційної збудливості та інтенсивності емоцій не зазнали змін упродовж формульованого експерименту, а зміни були виявлені за показниками тривалості емоцій, де спостерігалось зменшення цієї характеристики емоційності (від 28,57% до 25,00%). Збільшення виявлено на 3,58% щодо показника негативного впливу емоцій на ефективність діяльності та спілкування (від 21,42% до 25,00%). Це свідчить про те, що досліджувані в одних випадках конфліктували з однолітками та вчителями, а в інших – проявляли негативні емоції та емоційні стани, зокрема, вони не хотіли відвідувати школу та виконувати домашні завдання, що сприяло низькій успішності у навчанні.

У досліджуваних Немирівської НВК №1 виявлено, що інтенсивність та тривалість емоцій збільшилися на 15,38% (від 26,92% до 42,30%). Аргументується це тим, що ці респонденти стали усвідомлювати свої емоції та намагалися контролювати їх прояви, рідше конфліктували з оточуючими, водночас демонстрували старанність й зосередженість у навчанні та поведінці. Натомість зменшилися показники емоційної збудливості на 11,11% (від 19,23% до 7,69%) та негативного впливу емоцій на ефективність діяльності та спілкування (від 29,92% до 3,84%), що свідчить про те, що діти експериментальної групи почали менш бурхливо реагувати на зауваження та критику з боку дорослих та однолітків, стали більш дисциплінованими, ініціативними, у них з'явилося бажання виконувати домашні завдання, ходити до школи. У респондентів контрольної групи НВК треба відзначити несуттєві показники емоційної збудливості (від 23,07% до 19,23%), інтенсивності емоцій (від 23,07% до 26,92%) та майже незмінні показники тривалості емоцій та негативного впливу емоцій на ефективність діяльності та спілкування, що становить по 26,92%. Це пов'язано з тим, що в досліджуваних спостерігалася нестриманість емоцій під час виконання важких завдань, прояви неадекватної поведінки з однолітками та вчителями. Такі діти часто вередували, конфліктували з оточуючими, погано виконували навчальні завдання та вимоги класовода та водночас їм подобалося злегка демонструвати зухвалість й нетерпимість у своїй поведінці.

Для наукової достовірності проведеного формульованого експерименту нами було використано математичний метод χ^2 -критерій для кожної методики. Отримане значення за методикою «Графічний диктант» експериментальної групи Вороновицької СЗШ №1 I–III ст. становить $\chi^2=8,80$, де $p<0,05$. Це означає, що довільна сфера молодшого школяра покращилася, а в контрольній групі отримані значення $\chi^2=0,2$, де $p<0,05$, свідчить про те, що в досліджуваних довільна сфера не зазнала покращення. Також спостерігаємо покращення довільної сфери молодших школярів експериментальної групи Немирівської НВК №1 за отриманим значенням $\chi^2=10,63$, де $p<0,05$; у контрольній групі $\chi^2=1,79$, де $p<0,05$. За методикою «Зразок і правило» отримане значення експериментальної групи Вороновицької СЗШ №1 I–III ст. становить $\chi^2=18,23$, де $p<0,01$; контрольної групи становить $\chi^2=0,14$, де $p<0,05$. Також спостерігається покращення рівнів контролю дій та організації довільності діяльності експериментальної групи Немирівської НВК №1 за отриманим значенням $\chi^2=10,89$, де $p<0,05$; у контрольній групі $\chi^2=1,1$, де $p<0,05$. Аналіз отриманих показників переконує в тому, що покращився рівень довільності дій та діяльності молодших школярів під час формульованого експерименту. За методикою «Характеристики емоційності» виявили значення $\chi^2=9,56$, де $p<0,05$, в експериментальній групі Вороновицької СЗШ №1; контрольна група має $\chi^2=0,88$, де $p<0,05$, це аргументується тим, що після формульованого експерименту в молодших школярів покращився контроль емоційної регуляції та підтвердилася наша гіпотеза, яка полягала в тому, що вміння контролювати емоції, середня та висока довільність та довільність дій, діяльності забезпечує формування та розвиток адекватної позитивної довільної емоційної регуляції в дітей молодшого шкільного віку.

ВИСНОВКИ

Отже, у більшій половині досліджуваних молодшого шкільного віку компоненти довільності емоційної регуляції покращилися. Це проявляється у тому, що діти стали уважнішими на заняттях у школі, краще володіють своїми емоціями та емоційними станами, конструктивно спілкуються з однолітками та

дорослими, навчилися знаходити позитивний вихід з різних ситуацій, стали більш впевненими в собі та у своїй поведінці. У дітей молодшого шкільного віку зменшилися показники негативної довільності емоційної регуляції, що створювали проблеми в поведінці та навчанні. Виходячи з аналізу результатів дослідження та використаного методу математичної статистики χ^2 -критерій, після проведення формульованого експерименту можна зробити висновок про ефективність впровадження тренінгових занять для розвитку довільності емоційної регуляції дітей молодшого шкільного віку.

ЛІТЕРАТУРА

1. Изард К.Э. Психология эмоций / К.Э. Изард ; [перев. с. англ. А. Татлыбаева]. – СПб. : Питер, 2005. – 464 с.
2. Изотова Е.И. Эмоциональная сфера ребенка: Теория и практика : учеб. пособ. [для студ. высш. учеб. заведений] / Е.И. Изотова, Е.В. Некифорова. – М. : Академия, 2004. – 288 с.
3. Ильин Е.П. Психология воли / Е.П. Ильин. – [2-е изд.]. – СПб. : Питер, 2009. – 368 с.
4. Кириленко Т.С. Психология: эмоциональная сфера личности / Т.С. Кириленко. – К. : Либідь, 2007. – 256 с.
5. Assagioli, R. The Act of Will / Roderto Assagioli. – New York : Viking Press, 1973. – 201 p.

УДК 159.922.2

КОНЦЕПТУАЛЬНІ ПІДХОДИ ДО РОЗУМІННЯ ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

А.Ю. Мечетний

здобувач кафедри психології СНУ ім. В. Даля

У статті подано теоретичний аналіз останніх досліджень та публікацій за проблемою копінг-концепцій. Розглянуто сучасні визначення поняття «копінг», основні підходи до вивчення та розуміння професійних аспектів копінг-діяльності. Висвітлені принципи розбіжності в поглядах науковців на поняття «копінг», актуальні тенденції розуміння копінг-процесів. Наведено найбільш поширені та практично значущі класифікації копінг-стратегій. Акцентовано увагу на вчення про життєстійкість як найбільш перспективний у практичному плані напрям подальшого розвитку копінг-концепції.

Ключові слова: копінг, психологічне подолання, професійна група, життєстійкість, когнітивний підхід, поведінкові стратегії.

В статье представлен теоретический анализ последних исследований и публикаций по проблеме копинг-концепций. Рассмотрены современные определения понятия «копинг», основные подходы к изучению и пониманию профессиональных аспектов копинг-деятельности. Освещены принципиальные разногласия ученых по понятию «копинг», актуальные тенденции понимания копинг-процессов. Приведены наиболее распространенные и практически значимые классификации копинг-стратегий. Акцентировано внимание на учение о жизнестойкости как наиболее перспективное в практическом плане направление дальнейшего развития копинг-концепции.

Ключевые слова: копинг, психологическое преодоление, профессиональная группа, жизнестойкость, когнитивный подход, поведенческие стратегии.

ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ

Проблема копінг-поведінки відносно недавно стала розроблятися в психології. Необхідність звертання до цієї проблематики продиктована специфікою поведінки людини у важкій ситуації, яка деколи пригнічує провідні форми та прояви активності особистості. У широкому сенсі, копінг включає всі види взаємодії суб'єкта з ситуацією, зокрема спроби оволодіти або пом'якшити, звикнути або відхилитися від вимог проблемної ситуації.

У цілому поняття «копінг» використовується у психології для опису характерних способів поведінки людей в різних складних життєвих і професійних ситуаціях. Кінцевою метою такої поведінки і одночасно критерієм її ефективності можна вважати зниження стресогенного впливу ситуації, тобто подолання її і вихід на нормальний рівень функціонування. Копінг-поведінка реалізується за допомогою копінг-стратегій. Найчастіше виділяють особистісні і ситуативні детермінанти копінг-поведінки.

Під впливом професійного кола формується профіль особистості суб'єкта. Це пов'язано не тільки з затратами часу та суто економічними факторами, але й з багатогранним впливом обраної сфери діяльності на конкретну людину та групи людей [2]. Специфічний жаргон, ритуали, моделі взаємин, типові стресори, що притаманні різним галузям професійної діяльності, врешті-решт, реалізуються у системі цінностей, яка формує світогляд.

Число важких ситуацій, з якими стикається сучасна людина у побуті та професійній діяльності, останнім часом значно зросло. Вивчення стратегій подолання, які застосовують люди виходячи зі своєї професійної діяльності, способів, за допомогою яких вони намагаються подолати негативні наслідки впливу кризових ситуацій, є темою нашого дослідження.

Проблемам подолання стресу та відновлення соціально-психологічної адаптації присвячено безліч досліджень. У сучасній психології робляться спроби цілісного осмислення особистісних характеристик, які відповідають за успішну адаптацію і подолання життєвих труднощів.