

ОСОБЛИВОСТІ ДОВІЛЬНОЇ РЕГУЛЯЦІЇ ЕМОЦІЙ У ДІТЕЙ ІЗ ЗАТРИМКОЮ ПСИХІЧНОГО РОЗВИТКУ

У статті розкрито поняття довільної регуляції емоцій та здійснено теоретичний аналіз наукових джерел щодо особливостей емоційного розвитку дітей із затримкою психічного розвитку. На основі експериментального дослідження висвітлено особливості довільної регуляції емоцій у дошкільників із затримкою психічного розвитку та визначено рівні її сформованості. Встановлено взаємозв'язок розвитку усвідомлення власних емоцій дітьми із затримкою психічного розвитку та їхньою здатністю орієнтуватися в емоційній реальності і умінні контролювати власні емоції.

Ключові слова: довільна регуляція емоцій, затримка психічного розвитку, дошкільники.

Постановка проблеми. Нові завдання сучасного реформування освіти стосовно навчання та виховання дітей з особливими освітніми потребами вимагають формування основ життєвої компетентності дітей із затримкою психічного розвитку (ЗПР). Однією з ключових детермінант успішності соціальної адаптації цієї категорії дітей є рівень сформованості у них емоційної сфери. Розвиток особистості дитини із ЗПР, здатної до сприймання і розуміння власних емоційних станів і емоцій оточуючих, до вираження та регулювання власних емоцій, до співчуття, співпереживання, є однією з найважливіших умов її успішної адаптації в сучасному соціокультурному просторі.

Аналіз актуальних досліджень. Проблема особливостей розвитку емоційної сфери дітей є актуальною як у теоретичному, так і в суто

прикладному аспектах (І. Бех, О. Запорожець, О. Кульчицька, Я. Неверович та ін.). У наукових дослідженнях теоретично схарактеризовано загальні уявлення щодо сутності емоцій (В. Вілюнас, К. Ізард, О. Чебикін та ін.); розкрито емоційний розвиток в контексті особистісного розвитку (І. Бех, В. Котирло, О. Леонтьєв та ін.); визначено зв'язок емоційної сфери з окремими психічними структурами: самосвідомістю, мотивацією, когнітивними процесами (J. Haviland-Jones, M. Lewis, M. Sullivan, C. Stanger, M. Weiss та ін.). Багато вчених вважають, що сензитивним для формування емоційної сфери є дошкільний період, коли функціональна потреба дитини в емоційному насиченні перетворюється в прагнення до певних переживань свого ставлення до дійсності і стає важливим чинником, що визначає спрямованість її особистості (Л. Божович, Г. Бреслав, Л. Виготський, О. Запорожець, П. Якобсон та ін.). Попри різні погляди щодо цієї проблеми, дослідники однакові в тому, що емоційна сфера пов'язана не лише безпосередньо з дією, але й такими когнітивними процесами як мислення, планування, здатність відчувати й оцінювати, що відіграє важливу роль у регуляції діяльності, поведінки та спілкуванні і є необхідною умовою для соціалізації.

У дослідженнях вітчизняних і зарубіжних вчених (В. Вілюнас, О. Запорожець, В. Зінченко, К. Ізард Є. Ільїн, Т. Кириленко, Г. Костюк, R. Casey, P. Harris, C. Saarni та ін.) розкрито емоційну сферу як головний чинник адаптації та соціалізації дітей [3; 4; 5]. Відповідно, можна припустити, що можливості соціальної адаптації дітей із ЗПР будуть залежати від особливостей емоційної регуляції їхньої поведінки, від рівня сформованості у них уміння керувати власними емоціями в різних ситуаціях соціальної взаємодії з однолітками та дорослими.

На думку багатьох вчених (Л. Божович, Г. Бреслав, О. Запорожець, О. Ізотова та ін.) важливим емоційним новоутворенням дошкільного віку, що виникає на рівні регуляції поведінки як результат всього ходу психічного розвитку дитини, є довільність емоційних процесів – здатність підпорядковувати власні безпосередні бажання свідомо поставленим цілям [4; 6].

Зважаючи на універсальність емоцій, не варто розглядати процес формування довільної регуляції емоцій у дошкільників виключно з позиції навчання їх вмінню пригнічувати власні емоційні реакції як певні перешкоди у спілкуванні та здійсненні різних видів діяльності [6]. Як зазначає, S. Denham формування у дітей здатності регулювати емоції має спрямовуватися на розвиток у них усвідомлення і прийняття власних емоційних станів, уміння аналізувати причини їх виникнення і виражати емоції соціально схваленими способами, оскільки в підґрунті процесів контролю над емоціями лежить саме усвідомлення емоцій, а успішність їх регуляції визначається здатністю відчувати виразні почуття, а не дифузні почуття, аби знати, що регулювати [9].

Регуляція емоцій складається з зовнішніх і внутрішніх процесів, відповідальних за моніторинг, оцінку та зміну емоційних реакцій, особливо їх інтенсивних і тимчасових функцій, для досягнення власних цілей (R. Thompson). Регулювання емоцій відповідно до віку і соціально схвалених способів – один з компонентів емоційної компетентності дітей, поряд з усвідомленням емоцій та почуттів, розпізнаванням власних емоцій та емоцій інших людей, володінням мовою емоцій, емпатією, усвідомленням відмінностей внутрішнього емоційного стану і його зовнішнього вираження та залежності соціальних стосунків від характеру емоційної комунікації [9]. Протягом дошкільного дитинства діти навчаються зберігати або посилювати актуальні та корисні емоції, послаблювати доречні, але не корисні емоції, пригнічувати недоречні емоції. Згодом діти починають бачити зв'язок між вжитими зусиллями в регуляції емоцій і змінами в їх емоційному стані й стають більш гнучкими у виборі способів управління емоціями в певних умовах [6].

У полі сучасних наукових досліджень наголошується, що діти старшого дошкільного віку здатні розуміти зв'язок між думками та емоціями і обґрунтувати певні стратегії метакогнітивної регуляції емоцій, що передбачають, на відміну від поведінкових стратегій регуляції, наявність усвідомленого наміру змінити власні думки або цілі для послаблення негативних емоцій. Як визначає E. Davis, старші дошкільники використовують такі стратегії подолання власних негативних емоцій: досягнення початкової

мети і агенторієнтована (прагнення помститися кривдникові) – стратегії для полегшення гніву; пошук емоційної підтримки для підвищення емоційної впевненості під час переживання страху та суму; метакогнітивні стратегії регулювання печалі та страху – стратегії зміни думок (забування, позитивна переоцінка та ін.) і зміни цілей (рішення відмовитися від початкового бажаного результату або здатність знайти інший вихід, що задовольнить) [8].

На основі даних наукових джерел зі спеціальної психології визначено загальні прояви несформованості емоційної сфери дошкільників із ЗПР: недорозвиток когнітивно-афективних одиниць, низький рівень цінностей і емоційних реакцій, недосконалість мимічних і вербальних засобів експресії, обмеженість спілкування з оточуючими, труднощі в опануванні автономною соціальною роллю, що породжує формування негативних особистісних емоційно-ціннісних якостей дитини та негативно впливає на формування її життєвих компетентностей і саморегуляторних стратегій (О. Журбіна, Л. Кузнєцова, Л. Маркова, Т. Павлій, Л. Прохоренко, Т. Сак, О. Слепович, Т. Стерніна У. Ульєнкова та ін.) [1; 2; 7]. Водночас, проблема довільної емоційної регуляції у дошкільників із ЗПР досі не була предметом спеціальних досліджень. Відтак, визначення особливостей довільної емоційної регуляції у цієї категорії дітей набуває особливої актуальності.

Мета статті полягає у висвітленні особливостей довільної регуляції емоцій у дітей дошкільного віку із ЗПР.

Методи дослідження. Для дослідження особливостей емоційної регуляції у дітей старшого дошкільного віку із ЗПР ми використали комплекс психодіагностичних методик: методика «Емоційна ідентифікація» (О.Ізотової), методика «Спостереження» (Т. Даниліна, В. Зедгенідзе), методика «Бесіда» (у модифікації І. Кареліної). Експериментальну вибірку на констатувальному етапі дослідження склали 100 дошкільників віком від 4 до 7 років, з них: 50 дошкільників із ЗПР, у тому числі 28 дітей віком від 4 до 6 років та 22 дітей віком від 6 до 7 років; 50 дошкільників із нормативним розвитком (НР), у тому числі 33 дитини віком від 4 до 6 років і 17 дітей віком від 6 до 7 років.

Виклад основного матеріалу. Розглянемо найвагоміші результати

експериментального дослідження.

На основі аналізу та узагальнення отриманих даних було визначено три рівні довільної регуляції емоцій: низький, середній, високий.

Низький рівень довільної регуляції емоцій виявлено у більшості дошкільників із ЗПР (50% – діти 4-6 р., 45,4% – діти 6-7 р.) порівняно з дошкільниками з НР (21,2 % – діти 4-6 р., 11,8% – діти 6-7 р.). У дітей з цим рівнем регуляції емоцій відсутній контроль за емоційними і поведінковими проявами емоцій в ситуаціях соціальної взаємодії та індивідуальної діяльності, а також спостерігаються неадекватні емоційні реакції за силою (інтенсивністю) вираження емоцій.

Варто зазначити, що значна частина дітей з низьким рівнем регуляції емоцій мають низький рівень усвідомлення емоцій, зокрема дошкільники із ЗПР (35,7% – діти 4-6 р., 27,3% – діти 6-7 р.) та дошкільники з НР (1,1% діти 4-6 р.; 0% – діти 6-7 р.). Вербалізація емоцій характеризується бідністю словника емоцій, специфічністю емотивної лексики, яка виявляється у неточності використання слів емоційного змісту, несформованості узагальнюючих понять. Вони часто не розуміють змісту адресованих їм питань про емоції різних модальностей і дають або неадекватну відповідь, що відображає їхні недиференційовані уявлення про власні почуття і невміння співвідносити певну емоцію (сум, гнів, страх, здивування) з ситуацією, об'єктом чи дією, що її викликають, або негативну відповідь, тобто обмежуються словами «не знаю», мовчать, відмовляються відповідати. Дошкільники демонструють недостатнє розуміння та вербалізацію змісту соціальних емоцій, знання про моральну норму фрагментарні, байдуже ставлення до моральної норми.

Вони неохоче беруть участь у діяльності, пасивні, напружені, скуті або байдужі до ігрових дій, їхні рухи невиразні (бідна міміка, загальмованість, одноманітність рухів і поз, емоційно забарвлені репліки майже відсутні, невпевнені, відчуваються дискомфортно). У цих дітей обмежений діапазон емоцій, їх примітивність, а диференційовані тонкі відтінки переживань майже відсутні. Загалом дошкільники із ЗПР демонструють прості емоції. Переважає нестійкість, емоційна лабільність переживань та відповідних експресивних проявів,

неадекватність емоційних реакцій та поведінки. За зовнішнім емоційним проявом діти не завжди можуть вгадувати зміст поведінкових реакцій оточуючих і правильно реагувати на них. Можливі невмотивовані коливання настрою, збудливість, агресивність.

Середній рівень довільної регуляції емоцій притаманний дошкільникам із ЗПР (42,9% – діти 4-6 р., 36,4% – діти 6-7 р.) та дошкільникам з НР (48,5% – діти 4-6 р., 52,9% – діти 6-7 р.). Діти з цим рівнем довільної регуляції емоцій не завжди контролюють інтенсивність мімічних і поведінкових проявів під час переживання певної емоції в різних ситуаціях соціальної взаємодії та індивідуальної діяльності, що відповідає середньому рівню, з них дошкільники із ЗПР (67,9% – діти 4-6 р., 63,7% – діти 6-7 р.) та дошкільники з НР (60,6% – діти 4-6 р., 64,7% – діти 6-7 р.) мають середній рівень усвідомлення емоційних станів. Варто зазначити, що дошкільники не тільки керуються безпосередніми емоційними спонуканнями, відчуваючи сум («плачу»), страх («тремчу», «ховаюся», «тікаю») і гнів («сварюся», «кричу», «даю здачі»), що призводить до зниження емоційної стійкості в особистісно значущих для них емоціогенних ситуаціях, пов'язаних з організацією власної діяльності (ситуації неспіху) і сферою взаємодії з дорослими (висування вимог, несхвалення, заборона, покарання) та однолітками (відсутність соціального контакту, неможливість зайняти позицію лідера, агресія з боку однолітків). Діти із ЗПР адекватно впізнають і вербалізують емоційний стан за експресивним комплексом, визначають експресивні та імпресивні ознаки, змістові характеристики окремих емоцій зі встановленням причин їх виникнення, недостатньо диференціюють відтінки емоцій. Вони здатні до довільного відтворення окремих емоцій у ігровій та комунікативній діяльності у поєднанні з контролем власних експресивних проявів у різних соціальних контекстах, демонструють розуміння моральних норм, проте емоційне ставлення до них мало критичне.

Вербалізація емоцій характеризується недостатнім обсягом словника для означення емоцій, ситуативним способом тлумачення значень слів, що позначають емоції. Діти пояснюють значення слова переважно шляхом опису навколишньої дійсності або дій інших людей. Екстралінгвістичні реакції

дошкільників свідчать про досі не сформовану лексико-семантичну структуру слова.

Активність дітей із ЗПР, їхнє бажання брати участь у діяльності залежить від її привабливості і від дій дорослого. Загалом діти охоче виконують ігрові завдання. Однак труднощі, яких зазнають діти у ході виконання завдання, призводять до зниження активності, втрати інтересу до його виконання.

На відміну від дошкільників із ЗПР дошкільники з НР із середнім рівнем усвідомлення емоцій намагаються використовувати такі стратегії регуляції негативних емоцій, як: заміна мети («Граю з іншими дітьми» в ситуації, коли дитину не приймають в гру однолітки, і вона відчуває сум); догляд («Коли я боюсь, то йду до мами»); пошук емоційної підтримки («Прошу, щоб мене пожаліли»); переключення («Коли мені сумно, я йду дивитись телевізор, або згадую щось веселе». Зауважимо, що регуляція гніву здійснюється переважно за допомогою агенторієнтованої стратегії (наприклад, відповіді: «Коли мене вдарили - даю здачі»; «Коли обзивають, то можу вдарити»).

Порушення адекватності емоційних реакцій притаманне частині дошкільників із ЗПР. Емоційні реакції дошкільників із ЗПР тісно пов'язані з результатом діяльності, проте достатньо адекватна реакція на успіх та невдачу спостерігалася не завжди. Вони демонстрували експресивні емоційні реакції, які або абсолютно не відповідали модальності антецеденту (в ситуації неуспіху раділи, посміхались, а в ситуації успіху виявляли експресивні ознаки сорому, зніяковілості), або відповідали частково (у ситуації неуспіху демонстрували образу). Серед дошкільників з НР не виявлено дітей емоційні реакції яких були неадекватними та не відповідали модальності антецеденту, проте виявлені діти з незначними порушеннями адекватності переживань (у ситуації неуспіху: 18,2% дошкільників 4-6 р. та 17,6% дошкільників 6-7 р.). Загалом діти з НР демонстрували значно адекватніші експресивні емоційні реакції, ніж дошкільники із ЗПР.

У емоціогенній ситуації успіху, порушення адекватності експресивних емоційних реакцій виявлено у дошкільників із ЗПР (10,7% – діти 4-6 р.; 4,5% – діти 6-7 р.). Зазначимо, що порушення адекватності емоційних експресивних

реакцій у ситуації неуспіху було виявлено різного ступеня, зокрема, неадекватні експресивні емоційні реакції у ситуації невиконання завдання демонстрували 14% дошкільників із ЗПР. Діти виявляли негативне ставлення до завдання, відмовлялися виконувати наступне завдання.

У ході спостереження було виявлено порушення тривалості емоційних проявів у дошкільників із ЗПР, а також у дошкільників з НР. Серед категорії дітей із ЗПР цей показник значно порушений. У дошкільників із ЗПР (57,2% – діти 4-6 р.; 54,6% – діти 6-7 р.) переважає нестійкість, емоційна лабільність переживань та відповідних експресивних проявів. Деякі дошкільники із ЗПР (25% – діти 4-6 р.; 27,3% – діти 6-7 р.) демонстрували надмірну сталість емоційних реакцій, інертність, стереотипність. На відміну від дошкільників із ЗПР (17,8% – діти 4-6 р.; 22,7% – діти 6-7 р.), у значної більшості дошкільників з НР (60,6% – діти 4-6 р.; 70,6% – діти 6-7 р.) не було виявлено порушень тривалості експресивних виявів. Тобто витримується повний цикл входу в емоційний стан і вихід з нього без накладання їх один на один. Отже, зміна різних ситуацій не визначає зміни змісту емоційного стану дитини внаслідок стійкого емоційного ставлення до різних об'єктів і збільшення часу перебігу емоційного реагування. У старшому дошкільному віці вихід із емоційного стану здійснюється довільно дитиною відповідно до соціальної установки або вимог гри.

Високий рівень довільної регуляції емоцій притаманний незначній частині дошкільників із ЗПР (7,1% – діти 4-6 р., 18,2% – діти 6-7 р.) порівняно з дошкільниками з НР (30,3% – діти 4-6 р., 35,3% – діти 6-7 р.). Діти з високим рівнем довільної регуляції емоцій контролюють мімічні та поведінкові прояви в різних ситуаціях соціальної взаємодії. Серед них мають високий рівень усвідомлення емоцій, тобто здатні адекватно описати ситуації, об'єкти і дії, дати самостійну, розгорнуту відповідь дошкільники із ЗПР (7,1% – діти 4-6 р., 13,6% – діти 6-7 р.) та дошкільники з НР (30,3% – діти 4-6 р., 35,3% – діти 6-7 р.). Діти розуміють зміст базових емоцій з визначенням характерних особливостей поведінки; комплексною інтерпретацією емоціогенних ситуацій, що є джерелами позитивних (задоволення, радість), негативних емоцій (невдоволення, сум, страх, гнів) і емоції здивування, а також зміст соціальних емоцій, виявляючи

адекватне емоційне ставлення до моральних норм, з повнотою і адекватністю вербального розкриття сутності моральної норми. Вербалізація емоцій характеризується адекватним використанням емотивної лексики, достатнім обґрунтуванням ситуацій, об'єктів, дії, що викликають переживання за усіма модальностями (задоволення, незадоволення, радість, смуток, страх, злість, образа, здивування, сором); відповіді відображають розуміння змістового боку емоцій, що ґрунтується на суб'єктивному екстралінгвістичному досвіді, що відображає індивідуальний досвід. Дітям притаманне стійке емоційне ставлення до різних об'єктів і збільшення часу перебігу емоційного реагування.

Варто зазначити, що для дошкільників з НР з високим рівнем усвідомлення і регуляції власних емоцій поряд із зазначеними вище стратегіями регуляції емоцій (заміна мети, соціальна підтримка, агенторієнтована стратегія, переключення, догляд) притаманним є застосування стратегії модуляції емоційних реакцій («Злюся, коли у мене не виходить щось зробити. Я роблю вдих, і потім у мене все виходить»), а також метакогнітивних стратегій: стратегію зміни думок для подолання страху («Я говорю собі, що я хоробрий хлопчик, і я вже не боюсь»); стратегію зміни цілей для подолання суму («Коли потрібно робити нецікаве завдання, я починаю сумувати. Тоді я вигадую інше завдання і стає веселіше»).

Висновки та перспективи подальших наукових розвідок. Результати констатувального дослідження засвідчують наявність специфічних особливостей емоційної сфери у дошкільників із ЗПР, що виявляються у ознаках емоційного напруження, переживанні негативних емоцій, нездатності керувати власними емоціями, труднощами адаптації до нових умов, неадекватності емоційного реагування тощо. Встановлено, що труднощі усвідомлення власних емоційних станів у дошкільників із ЗПР значно ускладнюють розвиток у них здатності орієнтуватися в емоційній реальності та формування уміння контролювати власні емоції, що впливає на процес включення їх в соціальне життя та здатність адаптуватися в мінливих умовах соціального оточення.

Подальша перспектива наукових досліджень полягає у розробленні інноваційних технологій формування емоційної сфери у молодших школярів з

когнітивними порушеннями в контексті набуття соціальної компетентності, що сприятиме розвитку вмінь налагоджувати продуктивну взаємодію з іншими людьми, працювати в команді, знаходити консенсус, запобігати конфліктам, приймати самостійні рішення, відповідати за їх наслідки для оточення.

ЛІТЕРАТУРА

1. Діти із затримкою психічного розвитку та їх навчання / Т.Д. Ілляшенко, Н.А. Бастун, Т.В. Сак. К.: ІЗМН, 1997. 128 с.
2. Заширинская О.В. Психология детей с задержкой психического развития: Учебное пособие: Хрестоматия. СПб.: Речь, 2007. 168 с.
3. Изард К.Э. Психология эмоций. СПб.: Питер, 2012. 464 с.
4. Изотова Е.И., Никифорова Е.В. Эмоциональная сфера ребенка: Теория и практика. Москва: Издательский центр «Академия», 2004. 288 с.
5. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. 2-е изд. СПб.: Питер, 2013. 783 с.
6. Карелина И. О. Развитие эмоциональной сферы детей в дошкольной образовательной организации: избранные научные статьи. Прага: Vědecko vydavatelské centrum «Sociosféra-CZ», 2017. 122 с.
7. Прохоренко Л.І. Особливості самоконтролю у молодших школярів із затримкою психічного розвитку в навчальній діяльності. Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Серія: Соціально-педагогічна. 2012. Вип. 19(2). С. 395–402.
8. Davis E. L. et al. (2010). Metacognitive Emotion Regulation: Children's Awareness that Changing Thoughts and Goals Can Alleviate Negative Emotions. *Emotion*. 10 (4). 498 – 510.
9. Denham S. A. (2007). Dealing with Feelings: How Children Negotiate the Worlds of Emotions and Social Relationships. *Cognition, Brain, Behavior*. Volume XI. 1. 1 – 48.

REFERENCES

1. Iljashenko T.D., Bastun N.A., Sak T.V. (1997). *Dity iz zatrymkoju psykhichnogho rozvytku ta jikh navchannja*. K.: IZMN. 128 p.
2. Zashhirinskaja O.V. (2007). *Psihologija detej s zaderzhkoj psihicheskogo razvitija: Uchebnoe posobie: Hrestomatija*. SPb.: Rech',. 168 p.
3. Izard C.E. (2012). *Psihologija jemocij*. SPb.: Piter. 464 p.
4. Izotova E.I., Nikiforova E.V. (2004). *Jemocional'naja sfera rebenka: Teorija i praktika*. Moskva: Izdatel'skij centr «Akademija». 288 p.
5. Il'in E.P. (2013). *Jemocii i chuvstva*. 2-e izd. SPb: Piter. 783 p.
6. Karelina I. O. (2017). *Razvitie jemocional'noj sfery detej v doshkol'noj obrazovatel'noj organizacii: izbrannye nauchnye stat'i*. Praga: Vědecko vydavatelské centrum «Sociosféra-CZ». 122 p.
7. Prokhorenko L.I. (2012). *Osoblyvosti samokontrolju u molodshykh shkoljariv*

iz zatrymkoju psykhičnogho rozvytku v navchalnij dijalnosti. Zbirnyk naukovykh pracj Kam'janecj-Podiljsjkogho nacionalnogho universytetu imeni Ivana Oghijenka. Serija: Socialjno-pedagoghična. Vyp. 19(2). 395 – 402.

8. Davis E. L. et al. (2010). Metacognitive Emotion Regulation: Children's Awareness that Changing Thoughts and Goals Can Alleviate Negative Emotions. *Emotion*. 10 (4). 498 – 510.

9. Denham S. A. (2007). Dealing with Feelings: How Children Negotiate the Worlds of Emotions and Social Relationships. *Cognition, Brain, Behavior*. Volume XI. 1. 1 – 48.

Nataliia Batasheva. Features of arbitrary regulation of emotions in children with developmental delay

The article deals with the concept of arbitrary regulation of emotions and the theoretical analysis of scientific sources on the specifics emotional development of children with developmental delay. On the basis of experimental research the features of arbitrary regulation of emotions in preschool children with developmental delay are revealed and three levels of its formation are determined: low; average; high. The study found a relationship between the development of awareness of one's emotions by children with developmental delay and their ability to navigate emotional reality and the ability to control their own emotions. The findings of the ascertaining study showed the presence of specific features of the emotional sphere in preschoolers with mental retardation, manifested in the signs of emotional stress, experiencing negative emotions, inability to manage their own emotions, difficulties in adapting to new conditions, inadequacy of expressive reactions, etc.

Key words: *arbitrary regulation of emotions, developmental delay, preschoolers.*