

Туріщева Л. В.

*кандидат психологічних наук,
доцент кафедри педагогіки та психології
Харківської державної академії фізичної культури*

Дорожко І. І.

*доктор філософських наук, професор,
завідувач кафедри психологічної і педагогічної антропології
Харківського національного педагогічного університету
імені Г. С. Сковороди*

Малихіна О. Є.

*кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психологічної і педагогічної антропології
Харківського національного педагогічного університету
імені Г. С. Сковороди*

НАСТІЛЬНІ ІГРИ ЯК ІНСТРУМЕНТ ФОРМУВАННЯ САМОРЕГУЛЯЦІЇ У ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ

BOARD GAMES AS A TOOL FOR DEVELOPING SELF-REGULATION IN CHILDREN WITH SPECIAL EDUCATIONAL NEEDS

У статті досліджується роль настільних ігор як інструмента формування саморегуляції у дітей з особливими освітніми потребами. Проаналізовано особливості поняття саморегуляція у працях вітчизняних та зарубіжних вчених. Розглянуто особливості саморегуляції у дітей з особливими освітніми потребами. Представлено інформацію щодо таких показників саморегуляції, як: планування, моделювання, програмування, оцінювання результатів, гнучкість, самостійність. Особлива увага приділяється значенню ігор у розвитку когнітивних, емоційних та соціальних навичок, що є важливими для успішної адаптації таких дітей у суспільстві. Вивчаються переваги використання настільних ігор у навчальному процесі, зокрема їх здатність впливати на покращення концентрації уваги, зниження імпульсивності та розвитку здатності до планування й самоконтролю. Зазначено, що настільні ігри допомагають учням з особливими освітніми потребами розвивати здатність до емоційного саморегулювання, контролювати свої емоційні стани та ефективно взаємодіяти з іншими. Представлено добір настільних ігор, спрямованих на розвиток окремих показників саморегуляції. Проаналізовано особливості проведення корекційних занять з використанням настільних ігор з учнями з порушенням слуху. У констатувальному експерименті проаналізовано результати дітей з порушенням слуху та мовленнєвими порушеннями. Формувальний експеримент було проведено з учнями з порушеннями мовлення. Також було проведено контрольний експеримент. Отримані результати оброблено за допомогою методів математичної статистики. Надається огляд існуючих досліджень, що підтверджують ефективність ігор у формуванні саморегуляції у дітей із різними порушеннями розвитку. На основі аналізу наукових праць авторів пропонується комплексний підхід до використання настільних ігор в інклюзивній освіті, що сприяє розвитку ключових аспектів саморегуляції у дітей з особливими освітніми потребами. Розроблено психолого-педагогічні рекомендації щодо використання настільних ігор на корекційних заняттях із розвитку саморегуляції в роботі з учнями з особливими освітніми потребами.

Ключові слова: саморегуляція, показники саморегуляції, настільні ігри, учні з особливими освітніми потребами.

The article explores the role of board games as a tool for developing self-regulation in children with special educational needs. The features of the concept of self-regulation in the works of domestic and foreign researchers have been analyzed. The peculiarities of self-regulation in children with special educational needs are considered. Information is presented regarding such indicators of self-regulation as planning, modeling, programming, evaluation of results, flexibility, and independence. Particular attention is paid to the importance of games in the development of cognitive, emotional, and social skills, which are crucial for the successful adaptation of such children in society. The advantages of using board games in the educational process are examined, particularly their ability to improve attention span, reduce impulsivity, and foster planning and self-control skills. It is noted that board games help students with special educational needs enhance their capacity for emotional self-regulation, manage their emotional states, and interact effectively with others. A selection of board games aimed at developing specific indicators of self-regulation is presented. The features of conducting corrective sessions using board games with students with hearing impairments are analyzed. In the ascertaining experiment, the results of children with hearing and speech impairments were analyzed. The formative experiment was conducted with students with speech impairments. A control experiment was also carried out. The obtained results were processed using methods of mathematical statistics. An overview of existing research is provided, the article reviews existing research confirming the effectiveness of games in fostering self-regulation in children with various developmental disorders. Based on the analysis of scholarly works, the author proposes a comprehensive approach to the use of board games in inclusive education, which supports the development of key aspects of self-regulation in children with special educational needs.

Key words: self-regulation, indicators of self-regulation, board games, students with special needs.

Постановка проблеми. У сучасному освітньому та соціальному просторі актуальною є проблема розвитку саморегуляції. Саморегуляція – одна з ключових психологічних функцій, що забезпечує здатність контролювати емоції, поведінку та мислення, особливо в ситуаціях фрустрації, стресу чи взаємодії з іншими. Формування цієї здатності є важливим для розвитку особистості, її успішності та соціальної адаптації. Тому сучасні психологи, педагоги та фахівці активно займаються пошуком інструментів, які сприяють формуванню саморегуляції у дитячому віці. Привабливою є ідея використання настільних ігор як інструмента формування саморегуляції. Як відомо, настільні ігри не тільки розвивають когнітивні здібності та навички комунікації, але й створюють природне середовище для тренування емоційного контролю, планування дій, дотримання правил, подолання імпульсивності – тобто основних компонентів саморегуляції. Попри широку популярність настільних ігор, їхній потенціал у контексті розвитку саморегуляції залишається недостатньо вивченим у вітчизняній науковій та педагогічній літературі. Це зумовлює необхідність глибшого аналізу та розробки методичних підходів до їх використання. Саме тому дослідження настільних ігор як інструмента формування саморегуляції у дітей з особливими освітніми потребами є актуальним.

Мета статті – дослідити можливості використання настільних ігор як інструмента формування саморегуляції у дітей з особливими освітніми потребами та визначити ефективні підходи до їхнього впровадження в корекційну роботу психолога.

Об'єкт дослідження – розвиток саморегуляції в учнів з особливими освітніми потребами.

Предмет дослідження – використання настільних ігор як засобу формування саморегуляції у дітей з особливими освітніми потребами.

Виклад основного матеріалу. Проблема саморегуляції широко представлена у працях як зарубіжних, так і вітчизняних науковців. Дослідники розглядали цей процес у взаємозв'язку з формуванням когнітивних умінь та навичок. А. Бандура вважав, що саморегуляція розвивається через спостереження за поведінкою інших, моделювання і зворотний зв'язок. Л. Вайгель та К. Каммінгс підкреслюють, що саме у процесі гри діти навчаються управляти емоціями, приймати правила і дотримуватись їх, що є основою саморегуляції. У своїх дослідженнях А. Даймонд вивчала дітей дошкільного та молодшого шкільного віку й дійшла висновку, що розвиток таких когнітивних функцій, як увага та пам'ять, є ключовим чинником формування саморегуляції. К. Зелаза стверджує, що діти вчатьса саморегуляції через розвиток рефлексивного мислення, яке дозволяє їм зупинитися, подумати і прийняти обґрунтоване рішення. М. Посснер та М. Ротбарт розглядають увагу як головну умову для розвитку саморегуляції. Вони доводять, що управління увагою сприяє кращому контролю емоцій та поведінки [1, 6, 9].

Проблемою саморегуляції займалися такі відомі вчені, як Л. С. Виготський, О. М. Леонтьєв,

О. В. Запорожець, Л. І. Божович та інші. Л. С. Виготський вважав, що саморегуляція виникає у процесі інтеріоризації зовнішніх дій – тобто тоді, коли дитина поступово засвоює правила, які спочатку виконуються під наглядом дорослого, а згодом – самостійно. О. М. Леонтьєв підкреслював значення провідної діяльності (гри, навчання) у розвитку регуляторних процесів. О. В. Запорожець розглядав роль емоційної регуляції в ранньому віці. Він досліджував, як через гру діти навчаються керувати власними емоційними станами, а також розвивають самоконтроль. Л. І. Божович аналізувала розвиток вольової сфери як результат формування особистісної мотивації у дитини. Авторка підкреслювала, що саморегуляція формується в процесі внутрішнього прийняття соціальних норм. [2; 3; 6].

Українські дослідники Т. В. Левченко та О. В. Скрипченко акцентують увагу на розвитку саморегуляції через ігрову діяльність, співпрацю та розвиток рефлексії у дітей.

Таким чином, дослідження вчених свідчать про те, що зв'язок між когнітивними процесами та саморегуляцією є тісним і взаємозалежним, адже саморегуляція неможлива без активного залучення когнітивних функцій.

Для вивчення особливостей саморегуляції ми використовували опитувальник «Стиль саморегуляції поведінки», який дозволяє не тільки визначити загальний рівень саморегуляції, а й отримати інформацію щодо таких показників саморегуляції, як: планування, моделювання, програмування, оцінювання результатів, гнучкість, самостійність.

Проаналізуємо особливості цих показників:

- 1) планування відображає, наскільки учень уміє ставити перед собою цілі, зберігати їх у фокусі уваги та організовувати свою діяльність відповідно до них;
- 2) моделювання показує рівень усвідомленості, точності та повноти цих уявлень, а також здатність адекватно враховувати умови при прийнятті рішень;
- 3) програмування означає вміння заздалегідь продумати хід дій, визначити їхню логіку та порядок, щоб ефективно рухатися до результату;
- 4) оцінювання – це здатність зіставляти результат своєї діяльності із запланованою метою та критеріями успішності, аналізувати рівень досягнення;
- 5) гнучкість – здатність змінювати свою поведінку або спосіб дій залежно від обставин, нової інформації чи змін у власному стані;
- 6) самостійність означає вміння учня діяти на власний розсуд, не покладаючись на зовнішні підказки чи контроль, а також брати на себе відповідальність за результати своїх дій.

Загальний рівень саморегуляції відображає, наскільки учень здатен усвідомлено керувати власними емоціями, діями та поведінкою в різних обставинах, а також демонструє сформованість навичок планування, контролю, прийняття рішень і досягнення цілей.

В опитуванні взяли участь 20 учнів 10–12 класів з порушеннями слуху Харківського ліцею № 184 та 20 учнів 9–10 класів Харківської спеціальної школи

№ 7 (учні з мовленнєвими порушеннями). Отримані результати представлені у таблиці 1.

На основі отриманих результатів можна зробити такі висновки:

1) у більшості регуляторних шкал переважає середній рівень розвитку саморегуляції як у дітей з порушеннями слуху, так і з мовленнєвими порушеннями;

2) найбільш уразливими компонентами саморегуляції є програмування та оцінювання результатів: понад 55–60 % учнів демонструють низький рівень, і жоден не досяг високого. Це свідчить про труднощі у здатності чітко планувати послідовність дій і критично оцінювати результати своєї діяльності;

3) найкраще сформовані компоненти – моделювання та самостійність – мають найвищі показники середнього рівня (до 60 %), а також незначний відсоток учнів (5–10 %) досяг високого рівня. Це свідчить про потенціал до розвитку внутрішньої організації дій і здатності самостійно приймати рішення;

4) загальний рівень саморегуляції у всіх учнів коливається в межах низького (45 %) та середнього (50 %) рівня. Високий рівень зафіксовано лише у 5 % випадків. Це вказує на необхідність цілеспрямованої корекційної та розвивальної роботи з формування саморегуляції, особливо у сферах планування дій, контролю та оцінювання результатів;

5) результати учнів з особливими освітніми потребами у двох групах практично ідентичні, що свідчить про спільні труднощі у розвитку саморегуляції, незалежно від типу порушення.

Отримані дані вказують на те, що більшість учнів з особливими освітніми потребами мають середній або низький рівень розвитку саморегуляції, що потребує впровадження спеціальних психолого-педагогічних заходів. Зокрема, доцільним є використання ігрових форм навчання (наприклад, настільних ігор, головоломок тощо) для активізації навичок планування, самоконтролю та рефлексії.

Нами було розроблено та проведено корекційні заняття з використанням настільних ігор для експериментальної групи, до якої входили учні з порушеннями мовлення. Структура корекційного заняття: 1) вступ (формується задача заняття та виконуються дихальні вправи); 2) основна частина (використання

настільних ігор); 3) заключна частина (рефлексія). Під час відбору ігор ми враховували вікові та індивідуальні особливості дітей з мовленнєвими порушеннями, тому обирали зрозумілі та посильні для них ігри. Відібрані ігри відзначалися наочністю, чіткістю правил, конкретністю завдань і короткою тривалістю партій. У процесі гри психолог супроводжував дітей, підказуючи стратегії саморегуляції, наприклад: «Коли хочеться поквапитися – зроби паузу та подихай» або «Програєш – скажи собі: це можливість спробувати знову». Після кожної гри проводилось обговорення: що вдалося, які емоції виникали, як діти реагували на труднощі. Такий етап рефлексії посилював навчальний ефект і сприяв розвитку навичок саморегуляції.

Ми пропонуємо добір настільних ігор, спрямованих на розвиток окремих показників саморегуляції:

– «Ticket to Ride. Junior. Європа», «Каркасон», «Rummy» сприяють розвитку навичок програмування, планування, моделювання;

– головоломки серії «Smart games» сприяють формуванню самостійності, гнучкості та вмінню моделювати ситуацію;

– «Dixit», «Підступний лис. Справа про зниклий пиріг», «Tip Top Clap» розвивають гнучкість мислення та загальний рівень саморегуляції;

– розмовні ігри «Кубики історій», «Експромт» сприяють розвитку гнучкості та самостійності;

– «Барбарон», «Дуплет», «Професор Еврика» розвивають уміння оцінювати результати діяльності.

Особливу увагу ми приділили вибору настільних ігор, які передбачають:

1) планування – ігри, де потрібно заздалегідь продумувати дії на кілька ходів уперед;

2) гнучкість мислення – зміна стратегії залежно від ситуації, що склалася;

3) утримання уваги – ігри з поступовим розвитком подій, що потребують концентрації протягом усієї партії;

4) емоційна стійкість – ігри, де важливо навчитися зберігати спокій у ситуаціях виграшу чи поразки;

5) рольові та кооперативні ігри – сприяють розвитку емпатії, стриманості й терпимості.

Ми вже розглядали переваги використання настільних ігор у корекційній роботі з дітьми з осо-

Таблиця 1

Результати виконання опитувальника «Стиль саморегуляції поведінки» учнями з особливими освітніми потребами

Регуляторні шкали	Результати (у відсотках)					
	Учні з порушенням слуху			Учні з мовленнєвими порушеннями		
	низький	середній	високий	низький	середній	високий
Планування	45	50	5	45	50	5
Моделювання	35	55	10	35	60	5
Програмування	60	40	-	55	45	-
Оцінювання результатів	55	45	-	55	45	-
Гнучкість	50	45	5	45	50	5
Самостійність	40	55	5	40	55	5
Загальний рівень саморегуляції	45	50	5	45	50	5

Результати порівняння контрольної та експериментальної груп за методом χ^2 Пірсона для кожної регуляторної шкали

Шкала	χ^2	p-значення	статистично значуща різниця
Планування	0.000	1.000	Ні
Моделювання	1.884	0.390	Ні
Програмування	5.217	0.074	Ні (тенденція до значущості)
Оцінювання результатів	0.000	1.000	Ні
Гнучкість	0.526	0.769	Ні
Самостійність	1.905	0.386	Ні
Загальний рівень саморегуляції	1.961	0.375	Ні

близькими освітніми потребами. До основних переваг належать:

1. Настільна гра є знайомою, звичною та улюбленою формою діяльності для більшості дітей, що створює сприятливе середовище для взаємодії та навчання.

2. Це один із найбільш ефективних засобів активізації: гра залучає учасників до дії завдяки змістовності самої ігрової ситуації, викликаючи водночас високу емоційну та фізичну залученість.

3. Гра є природним джерелом мотивації, оскільки викликає інтерес, збуджує допитливість і бажання брати участь у спільній діяльності.

4. Вона дозволяє ефективно передавати знання, формувати навички й компетентності, а також сприяє особистісному усвідомленню учасниками закономірностей соціального й природного світу.

5. Настільна гра має багатофункціональний характер – може одночасно виконувати розвивальну, навчальну, виховну та терапевтичну функції.

6. Це переважно колективна форма діяльності, яка сприяє соціалізації, розвитку комунікативних навичок, вмінню працювати в команді.

7. Гра нівелює значущість кінцевого результату, зосереджуючи увагу на самому процесі, що особливо важливо у роботі з дітьми, які мають труднощі з мотивацією до навчання.

8. У навчальному контексті гра передбачає чітко визначену мету та відповідний педагогічний результат, що дозволяє використовувати її як дієвий інструмент у корекційно-розвивальній діяльності [5].

У межах формувального експерименту було проведено 15 корекційно-розвивальних занять. Після завершення цього етапу ми здійснили контрольний експеримент, у межах якого учасники експериментальної групи (учні з мовленнєвими порушеннями) та контрольної групи (учні з порушеннями слуху) повторно виконали методику «Стиль саморегуляції поведінки». Результати виконання методики подано в таблиці 2.

Як бачимо, у жодній зі шкал різниця не є статистично значущою ($p > 0,05$); найближча до значущості шкала – «програмування» ($p = 0,074$), що може свідчити про потенційну різницю, яка може проявитися за більшої вибірки; рівень саморегуляції в обох групах має подібні закономірності, хоча експериментальна група демонструє деяку позитивну динаміку (більше учнів з високим рівнем у деяких шкалах).

Висновки. Статистичні показники не є надто значущими, проте було зафіксовано якісні позитивні зміни у поведінці учнів. Ці зміни охоплюють кілька ключових аспектів. По-перше, спостерігається покращення емоційної саморегуляції. Учні стали краще усвідомлювати та виражати власні емоції, зменшилась імпульсивність у взаємодії з однолітками. Також знизилась кількість емоційних спалахів у відповідь на поразки чи труднощі під час гри. По-друге, зросла здатність до самоконтролю. Діти навчилися дотримуватись правил, чекати своєї черги, регулювати поведінку відповідно до ситуації. Зменшилась кількість порушень дисципліни в ігровому середовищі. По-третє, формується мотиваційна саморегуляція. Підвищилась зацікавленість у досягненні ігрових та навчальних цілей. Учні стали більш наполегливими у виконанні завдань, зосередженими та менш схильними до уникнення складних ситуацій. По-четверте, відзначається розвиток когнітивної саморегуляції. Учні частіше застосовують стратегії планування, прогнозування результатів, аналізу помилок. Це сприяє зміцненню навичок самоспостереження та самокорекції. По-п'яте, покращилися навички соціальної саморегуляції. У процесі гри діти почали краще виявляти емпатію, узгоджувати власні дії з діями інших учасників.

Таким чином, використання настільних ігор можна розглядати як інструмент формування саморегуляції у дітей з особливими освітніми потребами.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

- Bandura, A. Self-efficacy : Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, № 84. 1977. Pp. 191–215.
- Ганаба С. О. Філософія дидактики: контексти, стратегії, практики : монографія. Суми : Університетська книга, 2014. 334 с.
- Гриньова М. В. Саморегуляція. Навчально-методичний посібник. Полтава: АСМІ, 2008. 268 с.
- Дорожко І.І., Малихіна О.Е., Турищева Л.В. Розвиток «SOFT SKILLS» у підлітків з порушенням слуху. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2024. (1). С. 118–122.

5. Дорошко І.І., Малихіна О.Е., Туріщева Л.В. Розвиток зв'язного мовлення у дітей із ЗПР за допомогою настільних ігор. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія: Психологія. 2022. (6). С. 59–65.
6. Каракая Е. Е. Теоретичний аналіз поняття «саморегуляція» в працях вітчизняних та зарубіжних науковців. *Соціально-психологічні технології розвитку особистості: Збірник наукових праць за матеріалами VI Міжнародної науково-практичної конференції*. Херсон, 2021. С. 167–169.
7. Кириченко Т. В. Психологічний зміст саморегуляції особистості. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія: Психологічні науки, 2017. № 3 (1). С. 82–87.
8. Кузікова С. Дослідження саморегуляції психоенергетичних станів особистості в екстремальному середовищі. *Психологія і особистість*, 2021. № 1. С. 94–106.
9. Zimmerman B. J. Models of Self-Regulated and Academic Achievement. *Journal of Educational Psychology*. Vol. 81. № 3. 1989. Pp. 329–333.