

Ключевые слова: творческий инсайт, интуиция, творческий процесс, измененные состояния сознания, стратегии творческой деятельности.

Summary. The article represents the results of peculiarities studying of conscious and subconscious psyche levels interaction of a personality during the creative work process. Modern conceptual models and theories concerning studies of procedural-dynamic characteristics of the creative process (the Ya.O. Ponomaryov structure-level model of central part of creative work psychological mechanism; the O.A.Molyako system-strategic concept; the Akimov-Bingi newest theory of "torsional consciousness"; the Hameroff-Penrose theory of "quantum consciousness"; the V.D.Tsygankov theory of "torsional neurocomputing") have been analyzed.

The stages of creative insight have been considered; the possible influence of altered states of consciousness on creative insight stage behavior has been clarified. It has been proved that the act of creative work takes place on different levels of mental activity – on the highest (consciousness where the demand of new knowledge arises) and the lowest (subconsciousness where the means of satisfying this demand are formed). The elaboration perspectives of the problem of the conscious and subconscious psyche levels interaction of a creative personality have been traced taking into consideration modern scientific researches

Key words: creative insight, intuition, creative process, altered states of consciousness, strategies of creative activity.

УДК 159.9

Л.В. КРЮКОВА

КОРЕКЦІЯ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ МОЛОДШОГО ШКОЛЯРА ЯК ОСНОВНОГО ЧИННИКА АДАПТАЦІЇ У СОЦІУМІ

Резюме: стаття містить характеристику формувальної програми для корекції емоційної сфери молодшого школяра як основного чинника адаптації у соціумі; вказано на основні чинники, що допомагають контролювати емоційні прояви першокласника.

Ключові слова: емоційна сфера, емоційне благополуччя, корекція, адаптація, соціум.

Постановка проблеми. У сучасному світі все більший інтерес викликають властивості взаємозв'язку і взаємовпливу почуттів і розуму, емоційного і раціонального. Пізнаючи навколишній світ, дитина певним чином ставиться до того, що пізнає. Однією із важливих соціальних систем життя дитини є школа. Розвиток дитини залежить від того, наскільки успішно поставилися батьки та вчителі до емоційного шкільного життя учня. У цей період у молодшого школяра розвиваються потенційні можливості та формується вміння контролювати емоційні прояви. Позитивні емоції, які зустрічає дитина, йдучи до школи, покращують процеси пам'яті, мислення під час навчального процесу. Тому необхідно приділяти належну увагу контролю та при необхідності корекції емоційної сфери першокласника. І це залишається актуальною проблемою, яка повинна по праву розглядатися як найбільш важливою у процесі виховання.

Мета: створити такий підбір корекційно-розвивальних вправ та ігор, які б могли допомогти зняти емоційне напруження, допомогти дитині протистояти негативним впливам соціального оточення; створювати психологічний комфорт на уроці; забезпечити умови розвитку емоційно зрілої, впевненої у своїх силах цілеспрямованої особистості. Розробка проблеми психолого-педагогічного супроводу емоційного розвитку дітей довгий час була прерогативою психології і навіть дитячої психопатології. Саме в рамках цих наук здійснено методологічне обґрунтування корекції порушень емоційного розвитку дітей, сформульовані принципи корекційної роботи, представлені умови та засоби її вирішення на практиці навчання, виховання і лікування (Г.М. Бреслав, Л.С. Виготський, А.В. Запорожець, А.І. Захаров, В.П. Кащенко, В.В. Лебединський, С.Л. Рубінштейн, А.С. Співаковська, Л.С. Славина, Ю.С. Шевченко та ін.). Основні принципи, методи і можливі форми організації корекційної допомоги дітям, що зазнають емоційне неблагополуччя, виділені в роботах таких вітчизняних і зарубіжних дослідників, як С.А. Беличева, Г.В. Бурменской, І.П. Воропаєва, І.В. Дубровіна, О.А. Карабанова, І.Ю. Левченко, А.К. Маркова, Є.А. Медведєва, О.С. Нікольська, Г.І. Репринцева, Г.А. Лендрет, К. Роджерс, К. Рудестам, В. Сатир, К. Фопель, Г. Еберлейн та ін. На жаль, в педагогіці проблеми емоційного розвитку та виховання дітей приділялося менше уваги. Тим не менше, питання емоційного розвитку отримали відображення в дослідженнях способів оптимізації навчально-пізнавальної та суспільно-корисної діяльності таких педагогів, як Ю.К. Бабанський, А.В. Занков, А.Д. Кошелева, Н.Г. Морозова, Я.З. Неверович, З.І. Равкин, К.Д. Радіна, Г.І. Щукіна, М.І. Юр'єва та ін. У роботах даних дослідників розглянута проблема емоційної регуляції навчально-пізнавальної діяльності, закономірності процесу стимулювання емоційної сфери, сутність таких емоційних стимулів, як гра, художнє слово, змагання, етична бесіда. Проте, перераховані підходи до подолання порушень емоційно-особистісного розвитку дітей далеко не вичерпують корекційні можливості педагогічних впливів.

Важливість вивчення процесу виникнення і впливу емоцій на життєдіяльність дитини в різних сферах життя зумовлена їхньою інтегративністю. С.Л. Рубінштейн виділяв три види емоційних переживань. Перший – рівень органічних афективно-емоційних відчуттів, коли відчуття виражає стан організму, що знаходиться в певних реальних відносинах з навколишнім середовищем. Більш високий рівень емоційних проявів складають

предметні відчуття: предметне сприйняття і предметна дія. На даному рівні відчуття являється вираженням у усвідомленому переживанні відносин людини зі світом. Цінність даних відчуттів, їх якість залежить від їх змісту, від того, яке відношення і до якого об'єкта вони виражають. над предметними відчуттями піднімаються більш узагальненні відчуття: відчуття гумору, іронії, трагічного та ін. [1; С.40]

Діти знають, що емоції виникають, коли: я почуваю себе гарно або погано; у мене виходить або не виходить задумана справа; хтось мене образив; у мене щось болить. Вони також можуть розпізнавати емоції як позитивні, так і негативні. Гарна успішність, засвоєння шкільних норм поведінки, відсутність проблем у спілкуванні, емоційне благополуччя вважаються критеріями ефективної адаптації до шкільного навчання. Під впливом певного ряду факторів може сформуватися дезадаптація. Вона характеризується негативним емоційним відношенням до школи, високим рівнем тривожності, підвищеною емоційною лабільністю, низькою працездатністю, руховим розгальмуванням, труднощами спілкування із вчителями й однолітками. Самооцінка грає важливу роль в організації результативного управління поведінкою школяра. Від особливостей самооцінки залежать особливості багатьох відчуттів, відношення першокласника до шкільного навчання та соціуму, в якому він знаходиться, до рівня домагань. Формування об'єктивної оцінки навколишніх людей і адекватної самооцінки власних можливостей — важлива ланка у вихованні підростаючого покоління.

Робота психолога з дітьми здійснюється з урахуванням вікових особливостей школярів та їхніх основних психологічних новоутворень. Для молодших школярів це розвиток довільності психічних процесів, самоконтролю, почуття компетентності, творчого мислення та навчальних здібностей. Необхідно створити умови, тобто провести роботу у сфері спілкування, допомогти розвивати емоційну сферу. Розвиток емоційної сфери в правильному напрямку допоможе дітям під час адаптації до шкільного навчання. Необхідність врахування особливостей емоційної сфери дітей, які навчаються у початкових класах, гарантує нормальне прийняття ролі школяра, розвиток його пізнавальної активності, закладає потенціал для подальшого становлення особистості учня. Корекційні програми слід будувати на діагностичній основі, а формування довільності психіки враховувати як засіб особистісного розвитку, основа для прийняття відповідальності, прояву волі для досягнення успіхів у людських відносинах; довільність дитини розширює діапазон її самореалізації, дає змогу продукувати варіанти взаємодії з дорослими на основі свого емоційного стану й розуміння вимог дорослих, що, безумовно, запобігає виникненню напруженості, емоційних зривів. Для дослідження емоційної сфери особистості першокласників було використано один з основних та початкових методів діагностики – проєктивний тест особистих відношень, соціальних емоцій і ціннісних орієнтацій “Будиночки” та проєктивна методика «Малюнок школи». Методичною основою тесту «Будиночки» є кольорово-асоціативний експеримент, відомий за тестом відношень А. Еткінда. Тест розроблений О.А.Ореховою і дозволяє провести діагностику емоційної сфери дитини, а саме вищі емоції соціального генезу, особистісні переваги і діяльнісні орієнтації, що робить його особливо цінним з точки зору емоційного ставлення дитини до школи [2].

Для дослідження адаптивних особливостей учнів 1-х класів були використана методика Н.Г. Лусканової «Що мені подобається в школі», яка дала змогу виявити рівень шкільної мотивації першокласників в адаптації, та методика «Дерево» Л.П. Пономаренко, для виявлення рівня адаптації до школи. Вивчивши особливості емоційної сфери в процесі адаптації першокласника до шкільного навчання та прослідкувавши динаміку розвитку емоційної сфери дитини і особливості її впливу на адаптаційний потенціал в молодшому шкільному віці, приходимо до висновку, що адаптаційний процес відбувається швидше та ефективніше при позитивному розвитку емоційної сфери першокласника. Враховуючи результати попередньо проведеного діагностування емоційної сфери, адаптивності до навчання, розроблено корекційно-розвивальну програму для дітей молодшого шкільного віку «До школи з радістю». Програма організована за таким принципом: темою кожного заняття є корекція тих особистісних рис дитини, які заважають повній адаптації. На кожному занятті використовуються вправи на гармонізацію емоційного світу та покращення адаптаційного потенціалу. Науковою новизною проведених досліджень є розширення уявлень про чинники успішної адаптації молодшого школяра до шкільного навчання на основі кольорово-асоціативного експерименту, що дає можливість скласти корекційну програму, спрямовану на підвищення адаптаційного потенціалу.

Програма передбачає комплексне вирішення наступних завдань:

1. Становлення емоційної сфери дитини під час адаптації, зняття емоційного напруження.
2. Розвиток соціальних і комунікативних навичок для встановлення міжособистісних відносин з однолітками і відповідних рольових відносин з педагогами; розвиток навичок спілкування.
3. Формування стійкої навчальної мотивації на фоні позитивної Я-концепції дітей, адекватної самооцінки та зниження рівня шкільної тривожності.
4. Формування морально-етичних уявлень, навчання прийомів саморозслаблення.

Програма орієнтована на групові форми роботи, як єдиний комплекс, для створення цілісної системи впливів на особистість дитини, що можуть забезпечити стійкі позитивні зміни та формування певних психологічних феноменів. Робота з кожним учнем і з групою дітей спрямована на їхній ефективний розвиток під час засвоєння предметних знань, на забезпечення позитивних взаємин «учень-педагог», «учень-учень». Дані взаємини покликані зробити так, щоб учні сприймали школу як «дбайливе і таке, що підтримує оточення, як співтовариство, в якому вони беруть активну участь». Під час формування корекційних груп враховується психоемоційний стан кожної дитини. Чисельність розвивальної групи для учнів першого класу не повинна перевищувати 5-6 чоловік. Цикл роботи має складати не менше 20 занять, причому на першому етапі заняття

проводяться 2-3 рази на тиждень, а в подальшому – 1-2 рази на тиждень. Тривалість кожного заняття може складати 35-30 хвилин в залежності від стану дітей та складності запропонованих вправ та інших видів роботи. Головний зміст групових занять складають ігри та психотехнічні вправи, спрямовані на розвиток емоційно-вольової сфери. Ігри та вправи допомагають зняти психоемоційне напруження, розвинути в дітей здібності розуміти, усвідомлювати свої і чужі емоції, усе це стимулює емоційний стан дітей, приводить до поліпшення самопочуття і настрою. Розминка є засобом впливу на емоційний стан дітей, рівень їх активності, стимулює включення до продуктивної діяльності. Часто у багатьох агресивних та гіперактивних дітей простежуються ознаки хвороби внутрішніх органів, травми, переломи. Тому з дітьми необхідно проводити вправи на зняття м'язових затисків, вправи, що відволікають контроль свідомості над тілом, тобто тілесні танцювальні ігри. Вони дають дитині відчуття свободи і радості, стимулюють моторне та емоційне самовираження. Тому доцільно на заняттях використовувати музику. У ході роботи важливо створити позитивний мікроклімат в групі, забезпечити групову динаміку та взаємодію між дітьми та керівником групи.

Критерії ефективності даної корекційної програми: виконання дітьми діагностичних завдань; усвідомлення своїх емоцій, розвиток вміння володіти ними, стримувати їх; розуміння емоційних станів інших людей; позитивне ставлення дітей до ровесників, дружні стосунки між ними; упевненість у своїх силах, почуття самоповаги; прагнення впевнитись у моральних якостях. За результатами діагностики, а також використовуючи матеріали, здобуті під час занять, проводяться індивідуальні консультації з батьками дітей – учасників. Батьки мають змогу ознайомитися з результатами, отримують рекомендації, у разі необхідності планується подальша корекційна робота. Тісна співпраця з класним керівником дозволяє досягти кращого результату. Класний керівник – активний учасник усіх занять. Психолог ознайомлює його із власними висновками та прогнозами, надає рекомендації стосовно індивідуального підходу до учнів. Головним показником успішності програми є те, що діти залюбки відвідують психологічні заняття, із нетерпінням чекають призначеного часу, дуже активні й відверті. Заняття з дітьми завжди несуть в собі сюрпризи, які можуть стати перешкодою в роботі, а можливо, можуть бути використані ведучим для сумісної діяльності всіх учасників заняття. Важливо, щоб ведучий (психолог) був відвертим, емоційно відкритим, артистичним, здатним до імпровізації та володів навиками саморегуляції та релаксації. Але при цьому потрібно пам'ятати, що результати роботи психолога не завжди проявляються швидко і не є такими наглядними. Як при навчанні читання, письма, рахунку. Тому швидкого ефекту не потрібно очікувати. Позитивні результати починають проявлятися поступово. У дітей зникають небажані форми поведінки, замкнутість, з'являється бажання виконувати різні види діяльності. Також, окрім даних занять за даною корекційною програмою, та з метою підвищення результативності навчального процесу необхідно вчителю при підготовці до уроку включати окремі моменти релаксації, які допоможуть школярам відпочити, якщо урок перенасичений програмовим матеріалом, проводити часту зміну видів діяльності на протязі уроку. Експериментальна група, заняття в якій і базуються на такій частій зміні навчального матеріалу та урізноманітненні видів діяльності протягом одного уроку, за даними діагностування і має показники високого та достатнього рівнів адаптації та розвитку емоційної сфери, переважання позитивних емоцій та гарного настрою в процесі навчання.

На уроках також можна вводити елементи спеціалізованої дихальної гімнастики, адже дихання – це єдина вегетативна функція, на яку людина легко справляє довільний вплив, що спричинює зміни режиму функціонування різних функціональних систем, які регулюються вегетативною нервовою системою. Ось чому тренування дихання вважається одним з найпоширеніших та найефективніших засобів саморегуляції ФС людини. Дихальна гімнастика позитивно впливає на розумову й фізичну працездатність, а також допомагає зняти відчуття втоми, напруження, тривоги. Використання дихальних вправ у комплексі з іншими прийомами підвищує їх ефективність. Техніка прогресивної релаксації – це курс систематичного тренування з метою довільного розслаблення різних груп скелетних м'язів. М'язова релаксація зумовлює також певний ФС людини, протилежний стану психічної активності. Аутогенне тренування – це один зі способів психічної саморегуляції, основним елементом якого є самонавіювання. Аутогенне тренування застосовують як засіб боротьби зі стресовими станами, великою втомою під час виконання монотонної праці, складних видів операторської діяльності, особливо в поєднанні з іншими профілактичними заходами. Особливу увагу можна приділити корекції особистісного розвитку першокласника: неадекватності самооцінки, тривожності, невпевненості в своїх силах, пасивності, слабким комунікативним навикам та розвитку дитячої емоційності за допомогою казкотерапії. Власне через казки, звернені до серця дитини і не піддані впливу сучасної цивілізації, дитина отримує глибокі знання про людину, її проблеми і способи їх вирішення. На заняттях за допомогою казки створюється приємний психологічний фон, що створює оптимальні психологічні умови для успішного розвитку.

Казки вирішують дидактичні, корекційні і терапевтичні задачі, розвивають увагу, уяву і мислення дітей. Казки діти чекають з нетерпінням, бесідують про вчинки героїв, шукають їх причини, вчать прощати і любити. А разом з цим і розвивається емоційна сфера та покращується стан адаптації дитини до школи.

Структура заняття під час впровадження казкотерапії включає: привітання учасників групи; розминку, розвиваючі вправи, що сприятимуть розвитку різних властивостей уваги і невимуженості поведінки; знайомство з казкою (на кожному занятті нова казка); обговорення казки (виконання малюнків, створення мультфільмів по вивченій казці, створення портрета героя, який сподобався і т.д.); ігри, психогімнастика, що сприяють укріпленню навиків невимуженості поведінки, особистісному розвитку дітей; рефлексія заняття, що сприятиме формуванню самосвідомості школярів; домашнє завдання; ритуал завершення заняття.

Очікувані результати:

1. Наявність уміння у школярів контролювати себе та свою емоційну сферу самостійно, здатність на невимушені вольові та інтелектуальні зусилля.
2. Збільшення об'єму уваги у першокласників, підвищення її стійкості, наявність здатності до переключення та розподілу уваги.
3. Наявність у першокласників адекватної самооцінки, впевненості в собі, навика адекватної взаємодії в групі однолітків.
4. Підвищення навчальної мотивації у першокласників та інтересу до навчальної діяльності.
5. Покращення рівня шкільної адаптації.

Для підвищення рівня адаптації на основі розвитку емоціональної сфери першокласника можна використати кольоровий експеримент, «погратися з кольорами», який допоможе сформувати позитивне відношення першокласника до навчання в школі. Для цього необхідно запропонувати батькам та вчителю урізноманітнити навколишнє середовище, в якому перебувають учні в школі та вдома, за допомогою кольорів. Взв'язавши до уваги результати проведеної методики «Будиночки», в якій колір зафарбовували діти переважно «будиночки» позитивних емоцій, таким кольором необхідно збагатити класну кімнату та робоче місце школяра вдома. Наприклад, можна разом із школярем виготовити червоні чи жовті (колір вибираємо відповідно до результатів діагностування) сердечка та квіточки та розмістити їх у кімнаті, де учень навчається. Даний експеримент допомагає за допомогою кольору вплинути на емоційну сферу першокласника, сформувати запас позитивних емоцій щодо навчального процесу і таким чином підвищити рівень адаптації.

Висновки. Розглянуті методи корекції емоційних станів можуть сполучатися з ігровою терапією, творчим самовираженням, гештальттехніками, психоаналітичною терапією, що являється перспективою даної роботи.

Список використаних джерел:

1. Крюкова С.В., Слободяник Н.П. Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь. Программы эмоционального развития детей дошкольного и младшего школьного возраста: Практическое пособие. – 6-е изд. – М.: Генезис, 2011. – 208 с.; ил.
2. Орехова О.А. Цветовая диагностика эмоций ребенка. – СПб.: «Речь», 2006. – 112 с. – (Практикум по психодиагностике).
3. Сльчанінова Т.М. Вивчення особливостей адаптації першокласників асоціативним методом [Електронний Ресурс] / Т.М. Сльчанінова. – режим доступу: http://www.nbuv.gov.ua/portal/Soc_Gum/VKhnpu_psykhol/2010_35/04.html
4. Толмачова І.М. Динаміка розвитку дитячого співавторства на початковому етапі навчання (система розвивального навчання Д.Б. Ельконіна – В.В. Давидова) / О.М. Кондратюк, І.М. Толмачова, З.І. Шилкунова // Педагогіка та психологія : зб. наук. пр. – Х. : Харк. нац. пед. ун-т імені Г.С. Сковороди, 2002. – Вип. 22. – С. 35–39.
5. Учебная деятельность младшего школьника: диагностика и коррекция неблагополучия. Книга для учителей дифференцированных классов / Авторы: В.П. Гапонов, В.А. Георгиевская, Ю.З. Гильбух, С.А. Гончаренко, А.И. Пенькова; Под ред. Ю.З. Гильбуха. – М.: Фирма «ВИПОЛЬ», 1993. – 96 с.
6. Юрченко И.С. Социальная адаптация детей к школе. Проблемы психологической адаптации личности в разных видах жизнедеятельности: Материалы Всеукраинской научно-практической конференции молодых научных сотрудников. 13 апреля 2009 года. – Одесса: СМІЛ, 2009. – 274 с.

***Резюме.** Стаття содержит характеристику формирующей программы для коррекции эмоциональной сферы младшего школьника как основного фактора адаптации в социуме; указано на основные факторы, помогающие контролировать эмоциональные проявления первоклассника.*

***Summary** The article contains the description of the forming program for the correction of the emotional sphere of the junior pupils as the main factor of the adaptation in the society; the main factors which help to control emotional expression of the first grade pupils are pointed to.*

УДК: 159.923.5

Р. С. КУЛАКОВ

САМООЦІНКА ТА РІВЕНЬ ДОМАГАНЬ ЯК ПСИХОЛОГІЧНІ ДЕТЕРМІНАНТИ ПРОФЕСІЙНОГО САМОВИЗНАЧЕННЯ У РАНЬОМУ ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

***Резюме.** У статті представлено аналіз психологічних аспектів самооцінки й професійних домагань у структурі професійного самовизначення старшокласників. Розкрито значущість самооцінки й рівня домагань особистості у ранній юності. Висвітлено протиріччя та специфіку професійного самовизначення сучасних старшокласників. У статті також висвітлюється проблема становлення самооцінки та рівня домагань як особистісних конструктів самосвідомості особистості. На основі досліджень вітчизняних та зарубіжних вчених встановлено значущість варіативності та гнучкості взаємозв'язку самооцінки й рівня домагань у розвитку особистості, її активності та цілеспрямованості. Зазначено, що закономірності функціонального*