

References

1. Batrachenko I.G. Psy`xologiya anty`cy`paciyi. / I.G Batrachenko. – Dnipropetrovs`k.: Vy`d-vo DNU, 2009. – 264s.
2. Virna Zh.P. Osnovy` profesijnoyi oriyentaciyi: Navch. posibny`k. / Zh.P. Virna - Lucz`k, RVV Vezha. – 156s.
3. Ry`xal`s`ka O. G. Psy`xologichni osobly`vosti zhy`ttyevoyi anty`cy`paciyi osoby`stosti : dy`s. kand. psy`xol. nauk / O. G. Ry`xal`s`ka. – K. : [b. v.], 2004. – 195 s.
4. Shnejder L. B. Professional'naja identichnost' : teoriya, jeksperiment, trening / L. B. Shnejder. – M. : Izd-vo Mosk. soc.-psihol. in-ta ; Voronezh : Izd-vo "MODJeK", 2004. – 600 s.
5. Melges F. T. Time and inner future : a temporal approach to psychiatric disorders / F. T. Melges. – N.Y. : John Wiley & Sons, 1982. – 365 p

Резюме. В статье рассматриваются особенности самофутурирования студентов, имеющих нарушения развития. Выявлены различия во временной перспективе юношей в зависимости от уровня их самоактуализации. Подтверждено, что юношеский возраст направлен на перспективу, будущее в этом возрасте насыщено событиями, но есть нечетким. Среди факторов, которые определяют особенности самофутурирования испытуемых, следует выделить влияние физического ограничения, неадекватные установки общества в отношении лиц с особыми потребностями, а также тип семейного воспитания.

Ключевые слова: самофутурирование, образ будущего, временная перспектива, самореализация, уровень самоактуализации, студенты с нарушениями развития.

Summary. The article deals with the peculiarities of self-futuring of the students with disabilities. The differences in time perspective of the youths according to their level of self-actualization are revealed. It is confirmed that juvenility is aimed at the future and it is eventful but not clear at this age. Among the factors that determine the characteristics of self-futuring we should highlight the impact of physical limitations, inadequate attitude to persons with special needs in society and the type of family upbringing.

Key words: self-futuring, time perspective, image of the future, self-realization, level of self-actualization, students with disabilities.

УДК 159.9

Л.В. КРЮКОВА

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ЩОДО ДИНАМІКИ ЕМОЦІЙНИХ ПРОЦЕСІВ ТА ЇХ ВПЛИВУ НА ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ ШКОЛЯРА

У статті розглянуті різні теорії та методичні підходи щодо функціонування емоційної сфери особистості, виділені основні аспекти утворення та особливості перебігу емоційних процесів в організмі людини, а також вплив емоційних чинників на здоров'я учнів.

Ключові слова: адаптація, емоції, фізіологічні реакції, навчання, здоров'я, учні.

Постановка проблеми. Здоров'я є необхідною умовою активної життєдіяльності і самореалізації та в цілому визначає потенціал особистості. Особливої уваги щодо здоров'я як системного феномену заслуговує учнівська молодь. В умовах реформування освіти виконання завдань навчально-виховного процесу потребує певного рівня здоров'я та працездатності учнів. Відомо, що здоров'я учнів загальноосвітньої школи залежить від багатьох чинників, у т.ч. суттєво – від емоційної сфери у загальній структурі адаптаційних процесів.

Мета статті. Розглянути та проаналізувати сучасні методичні підходи щодо особливостей перебігу емоційних процесів та їх вплив на здоров'я особистості школяра.

Результати теоретичного дослідження. Однією з вагомих складових емоційного стану є його інтегральність, тобто властивість, яка свідчить про ступінь його вираженості та його винятковість у відношенні до інших станів та інших функціональних реакцій. Забезпечуючи майже миттєву інтеграцію усіх функцій організму, емоції самі по собі і, в першу чергу, можуть бути абсолютним сигналом корисного або шкідливого впливу на організм та в більшості навіть раніше, ніж конкретний механізм відповідної реакції організму. Разом з тим, організм виявляється надзвичайно вигідно пристосованим до навколишніх умов. Навіть не визначаючи форму, тип, механізм та інші параметри тих чи інших впливів, організм може швидко відреагувати на них з допомогою певної якості емоційного стану. При цьому організм відразу визначає: корисним чи шкідливим є для нього даний вплив.

Сучасна історія емоцій розпочинається з появи у 1884 р. статті відомого американського психолога І. Джеймса «Що таке емоція». Джеймс І. (1842-1910) та незалежно від нього Г. Ланге сформулювали теорію, згідно якої виникнення емоцій пов'язане із змінами, що відбуваються в керованій руховій сфері, так і в сфері, неконтрольованій свідомістю (серцево-судинна система, ендокринна система тощо). Те, що відчувається при цих змінах і є емоційними переживаннями. На думку І. Джеймса, «ми сумні тому, що плачемо; боїмося тому, що тремтимо; радіємо тому, що сміємося». Якщо спробувати пояснити наші переживання з погляду цієї теорії, то виявиться, що ми говоримо неправильно. Так, замість того, щоб сказати: «Я побачив велику собаку, перелякався і втік», потрібно казати, замінивши послідовність подій: «Я побачив велику собаку, побіг і злякався» [8; 323].

Теорія емоцій Джеймса-Ланге підкреслює, що певна подія викликає фізіологічне збудження, а потім відбувається інтерпретація цього збудження. Тобто, емоції в цілому тісно пов'язані з певними фізіологічними реакціями. Радість, на думку Г. Ланге, сприяє розширенню кровоносних судин (швидкі, сильні рухи, гучне мовлення, сміх), а сум, навпаки, звужує судини (млявість, уповільнені рухи, слабкість і беззвучність голосу, розслабленість і мовчазність).

Подамо даний методичний підхід щодо механізму виникнення емоції на рис. 1.1.

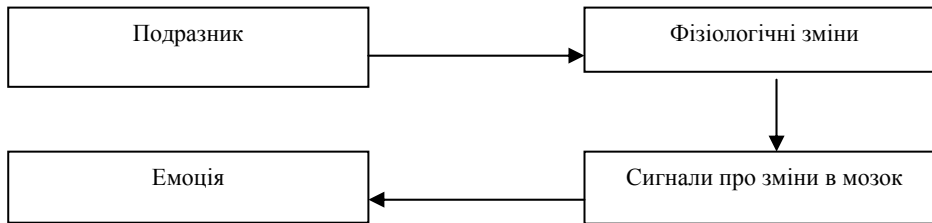


Рис. 1.1. Механізм виникнення емоції (з позиції теорії Джеймса-Ланге).

Однак теорія Джеймса-Ланге не змогла пояснити усієї широти емоційних проявів, що дало поштовх до появи ряду заперечень. Так, американський фізіолог В. Кеннон звернув увагу на той факт, що реакції тіла, які виникають при різних емоціях, дуже подібні. Людина блідне при смутку і при страху, а червоніє при радості і гніві. Тому, одних зовнішніх змін недостатньо, щоб задовільно пояснити багатогранність людських емоцій [8; 328].

За теорією Кеннона-Барда, фізіологічне збудження відбувається одночасно з емоційним. В. Кеннон зазначав дві обставини. По-перше, фізіологічні порушення, які виникають при різних емоціях, бувають досить схожими й не відображають їхньої якісної своєрідності. По-друге, ці фізіологічні зміни розгортаються повільно, водночас, як емоційні переживання виникають швидко, тобто передують фізіологічній реакції. В. Кеннон також показав, що штучно зумовлені фізіологічні зміни, характерні для певних сильних емоцій, не завжди спричиняють очікувану емоційну поведінку. На думку В. Кеннона, емоції виникають внаслідок специфічної реакції центральної нервової системи й зокрема – таламуса.

Отже, за В. Кенноном, схема етапів виникнення емоцій та відповідних фізіологічних зрушень буде виглядати наступним чином (див. рис. 1.2):

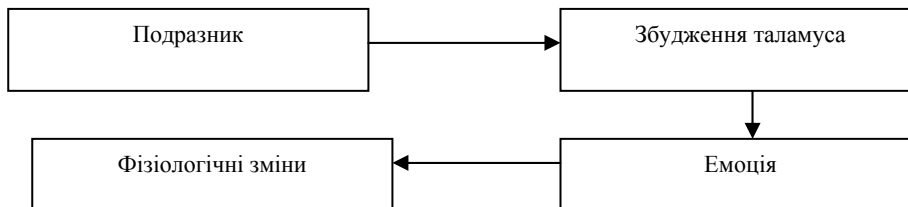


Рис. 1.2. Механізм виникнення емоції (з позиції теорії В. Кеннона).

Проте у своїх подальших дослідженнях П. Бард стверджує, що емоційні переживання та фізіологічні порушення, які їх супроводжують, виникають майже одночасно. Дана думка схематично подана на рис. 1.3:



Рис. 1.3. Механізм виникнення емоції (з позиції теорії П. Барда).

На початку ХХ століття І. Уейнбаум розвинув власну судинну теорію вираження емоцій, за якою спостерігається тісний контакт між лицьовими м'язами і мозковим кровообігом. Звідси – припущення, що м'язи обличчя регулюють кровообіг. Впливаючи протилежним чином на вени й артерії, м'язи підсилюють приплив або відтік крові в головний мозок та супроводжують зміну суб'єктивних переживань.

На сьогоднішній час Р. Зайонц відродив цю теорію, але у модифікованій формі. На відміну від І. Уейнбаума, він вважає, що м'язи обличчя регулюють не артеріальний кровообіг, а відтік венозної крові. В одному з експериментів із вдмухуванням у ніздрі теплого й холодного повітря було показано, що перший оцінюють як приємний, а другий – як неприємний. Автори розцінили це як результат зміни температури головного мозку, зокрема й гіпоталамуса [3; 352].

Емоції можна розглядати відповідно того, який стан вони викликають: активний чи пасивний, підвищують чи понижують життєдіяльність людини. Тобто, емоції можна розділити на дві основні групи: позитивні та негативні. Позитивні емоції підвищують активність, енергію, життєдіяльність, викликають підйом, бадьорість завдяки посиленню роботи серцевої системи, підвищенню темпу та глибини дихання. Негативні емоції, навпаки, знижують активність та пригнічують життєдіяльність.

Результат емоційного стану – це створення зв'язку між індивідом та подією чи стимулом, які викликають емоції. Інформація, яка надходить з навколишнього середовища, подає імпульс і надалі відбувається оцінка ситуації. При цьому до визначення важливо необхідних аспектів інформації долучається пам'ять. Відповідно до цього відбувається зародження емоцій – позитивних чи негативних. Це стосується і школярів. Першокласник приходить до школи, відбувається формування емоційного стану на основі почуття та побаченої інформації (сприйняття), а далі – процес адаптації. Дана думка схематично подана на рис. 1.4:

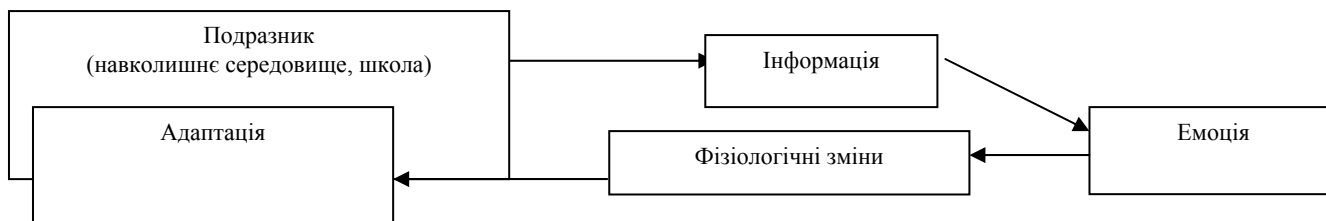
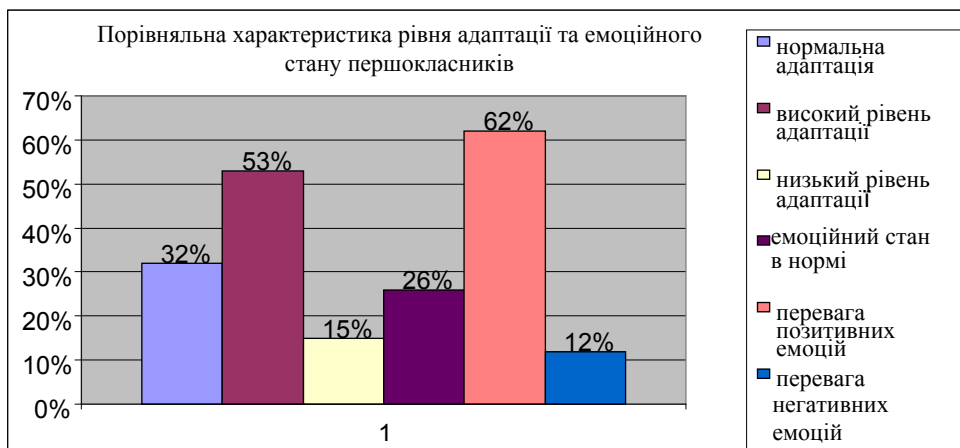


Рис. 1.4. Формування емоційного стану та процесу адаптації першокласника.

Стан адаптації першокласника та його емоційний стан буде суттєво впливати на його здоров'я. Тривалі негативні емоції можуть вагомо виснажувати організм та в цілому сприяти появі психічних і поведінкових розладів. Але разом з тим і їх повна відсутність також і шкідливою для організму. Все залежить від інтенсивності і тривалості емоційних переживань. У молодшого школяра розвиваються потенційні можливості та формується вміння контролювати емоційні прояви. Сучасна система освіти вимагає індивідуального підходу щодо особистості дитини з урахуванням вікових особливостей та інтересів учнів. При цьому вчитель повинен допомогти своїм учням не просто засвоїти той чи інший матеріал, а спрямувати їх на саморозвиток безпосередньо під час навчального процесу.

Порівнюємо емоційний стан першокласників, який попередньо вивчався за допомогою проективного тесту особистих відношень, соціальних емоцій, ціннісних орієнтацій «Будиночки» і проективної методики «Малюнок школи», а також рівень адаптації першокласників (діаграма 1) [5; 82].



Діаграма 1. Порівняльна характеристика рівня адаптації та емоційного стану першокласників.

Таким чином, найбільша кількість учнів мають високий рівень адаптації з перевагою позитивних емоцій (53 % і 62 % відповідно) [5; 83].

У цілому, розглядаючи багатогранні теорії щодо емоційної сфери особистості із врахуванням вікових і статевих особливостей, виділені основні аспекти утворення та властивості перебігу емоційних процесів в організмі людини, що допомагає зрозуміти результат впливу такого перебігу на поведінку людини у середовищі існування та на складові її здоров'я.

Отже, емоційному розвитку учнів під час навчального процесу ефективно сприяє переважання позитивних емоцій під впливом сприятливих зовнішніх і внутрішніх чинників. Велику роль у формуванні емоційної сфери школяра відіграє та атмосфера, яка присутня на уроці та в колективі, підтримка учня вчителем, відкритість у спілкуванні тощо. Якщо створена атмосфера емоційного комфорту та захищеності учнів, тоді це сприятиме подальшому позитивному розвитку емоційності школяра. У цілому від емоційного ставлення до навколишнього світу залежатиме те, заради яких цілей будуть використані набуті дитиною знання і вміння.

Висновки та перспективи подальшого дослідження. Комплексний аналіз сучасних методичних підходів щодо особливостей перебігу емоційних процесів свідчить про їх вагомий вплив на здоров'я учнів та вимагає максимально сприяти емоційному комфорту за рахунок формування позитивної інформації у

відповідному соціальному середовищі. Особливу увагу слід приділити тим учням, які мають низький рівень адаптованості через несприятливі чинники та негативний потік інформації, що викликають, у свою чергу, негативні емоції. У перспективі доцільно дослідити вплив певних фізіологічних реакцій на процес становлення емоційного комфорту особистості школяра як складових адаптації в умовах середньої школи.

Список використаних джерел

1. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Диагностика психофизиологического и физического здоровья школьников. / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт – Екатеринбург, 2004. – 64 с.
2. Бех І.Д. Молодий школяр у виховному просторі міжособистісних взаємин // Початкова школа, 2000. – № 5. – С. 1-5.
3. Ильин Е.П. Эмоции и чувства / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2001. – 752 с.
4. Коломинський Я.Л. Учителю о психологии детей шестилетнего возраста: Кн. для учителя / Я.Л. Коломинський, Е.А. Панько. – М.: Просвещение, 1988. – 190 с.
5. Крюкова Л.В. Вплив емоційних чинників на соціально-психологічну адаптованість молодших школярів. // Психологія: реальність і перспективи: Збірник наукових праць Рівненського державного гуманітарного університету. – Випуск 3. – Рівне: Видавництво ТзОВ «Дока центр», 2014. – С.82-83
6. Максименко С. Д. Психічне здоров'я дітей // Психолог. – Січень (1) 2002. – С. 4.
7. Наукові засади Міжгалузевої комплексної програми «Здоров'я нації». Випуск 1 / За ред. А.М. Середюка. – К.: Деркул, 2007. – 288 с.
8. Basic Psychology / Henry Gleitman. University of Pennsylvania. Chapter 11. Social Cognition and Emotion. – Norton & Company. New York. London.
9. Journal: Psychological Review – PSYCHOL REV, vol. 38, no. 4.

References

1. Baronenko V.A., Rapoport L.A. Diagnostika psihofiziologicheskogo i fizicheskogo zdorov'ja shkol'nikov. / V.A. Baronenko, L.A. Rapoport – Ekaterinburg, 2004. – 64 s.
2. Bex I.D. Molodshy`j shkol'yar u vy`hovnomu prostori mizhosoby`stisny`x vzayemy`n // Pochatkova shkola, 2000. – №5. – S. 1-5.
3. Il'in E.P. Jemocii i chuvstva / E.P. Il'in. – SPb.: Piter, 2001. – 752 s.
4. Kolomins'kij Ja. L. Uchitelju o psihologii detej shestiletneho vozrasta: Kn. dlja uchitelja / Ja. L. Kolomins'kij, E.A. Pan'ko. – M.: Prosveshhenie, 1988. – 190 s.
5. Kryukova L.V. Vply`v emocijnny`x chy`nny`kiv na social`no-psy`xologichnu adaptovanist` molodshy`x shkol'yariv. // Psy`xologiya: real`nist` i perspekty`vy`: Zbirny`k naukovy`x pracz` Rivnens`kogo derzhavnogo gumanitarnogo univerty`tetu. – Vy`pusk 3. – Rivne: Vy`davny`czstvo TzOV «Doka centr», 2014. – S.82-83
6. Maksy`menko S. D. Psy`xichne zdorov'ya ditej // Psy`xolog. – Sichen` (1) 2002. – S. 4.
7. Naukovi zasady` Mizhgaluzevoyi kompleksnoyi programy` «Zdorov'ya nacyi». Vy`pusk 1 / Za red. A.M. Seredyuka. – K.: Derkul, 2007. – 288 s.
8. Basic Psychology / Henry Gleitman. University of Pennsylvania. Chapter 11. Social Cognition and Emotion. – Norton & Company. New York. London.
9. Journal: Psychological Review – PSYCHOL REV, vol. 38, no. 4.

Резюме. В статье рассмотрены различные теории и методические подходы относительно функционирования эмоциональной сферы личности, выделены основные аспекты создания и особенности течения эмоциональных процессов в организме человека, а также влияние эмоциональных факторов на здоровье учащихся.

Ключевые слова: адаптация, эмоции, физиологические реакции, обучение, здоровье, ученики.

Summary. The article describes the various theories and methodological approaches to the functioning of emotional sphere of personality, the main aspects of the formation and peculiarities of emotional processes in the human body, and the influence of emotional factors on the health of pupils are allocated.

Key words: adaptation, emotions, physiological changes, study, health, pupils.

УДК 159.923.2

Р.С. КУЛАКОВ

ОСОБЛИВОСТІ ПРОФКОНСУЛЬТАЦІЙНОГО СУПРОВОДУ ПРОФЕСІЙНОГО САМОВИЗНАЧЕННЯ СТАРШОКЛАСНИКІВ ВПРОДОВЖ НАВЧАННЯ В ШКОЛІ

У статті з позицій соціальної ситуації розвитку особистості раннього юнацького віку та специфіки профільного навчання висвітлюється проблема професійного самовизначення сучасних старшокласників. Зазначено, що профконсультаційна робота як компонент системи профорієнтації спрямована на узгодження індивідуальних особливостей особистості та потреб ринку праці і здійснюється на всьому проміжку розвитку та становлення професіонала.