

providing psychological assistance to victims leads to psychosomatic and neurological diseases that require long-term medication.

Work experience with people who have undergone psychotrauma showed the urgent necessity to develop systematic approach, providing psychological assistance to victims, programs development combining existing and newly created centers, providing population psychological assistance in emergency cases. Non-provided or not in time provided psychological assistance to victims, witnesses or participants of military operations, emergency aftermath liquidation, immigrants, families who have lost relatives etc, leads to neurological diseases that subsequently require prolonged medical intervention.

The prospect of further scientific research is the study of advanced foreign experience psychological training of public emergency, creation of new training programs in emergencies.

It is very important to introduce new training programs for personality development in order to optimize mental health, ability to adapt in extreme difficult conditions.

Key words: psychological preparation, emergency, mental health, psychological assistance, psychotrauma.

УДК 19.00.07

Л.В. КРЮКОВА

ЕМОЦІЇ ПЕРШОКЛАСНИКА ЯК УМОВА ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ШКОЛЯРА

Стаття розглядає емоційну сферу першокласника, її вплив на психічне здоров'я та умови його збереження у школяра. Охарактеризовані різні сторони емоційного впливу під час навчальної діяльності школяра. Визначено основні причини низької працездатності першокласника. Сформовані рекомендації щодо результативності навчання при умові збереження психічного здоров'я школяра.

Ключові слова: емоційна сфера, психічне здоров'я, емоції, дезадаптація, емоційний стан.

Постановка проблеми. У щоденному житті ми переживаємо різні емоції – злість, відчай, радість, горе – емоції внутрішнього стану. Позитивні та негативні (стенічні та астеничні) емоції є досить персональними і часто змішаними. В емоціях відбивається оцінка значущості подій, що відбувається в житті людини. У цілому емоції визначають ефективність адаптації, психічне і фізичне здоров'я, працездатність та здобутки людини.

Ми живемо у вік науково-технічного прогресу, коли сучасна людина все більшу кількість часу проводить перед монітором комп'ютера, коли живого спілкування стає все менше, а якість спілкування зазнає значних змін. Одним з основних джерел збагачення внутрішнього світу особистості на даному етапі та одним з джерел пізнання навколишньої дійсності є емоційні переживання.

Результат емоційного стану – це створення зв'язку між індивідом та подією чи стимулом, які викликають емоції. Інформація, яка надходить з навколишнього середовища, подає імпульс, а надалі відбувається оцінка ситуації, визначення важливо необхідних аспектів інформації тощо. Відповідно до цього відбувається зародження емоцій – позитивних чи негативних (стенічних чи астеничних). А це в подальшому впливає на психічне та фізичне здоров'я. Так, тривалі негативні емоції можуть значно виснажити організм людини та викликати несприятливі наслідки щодо її здоров'я. Але разом з тим їх повна відсутність також шкідливо для організму. Все залежить від інтенсивності і тривалості емоційних переживань. Завдяки механізмам другої сигнальної системи (у т.ч. мови і мовлення), які відіграють велику роль під час виникнення і перебігу емоцій, у людини з'являється можливість усвідомити свої емоційні стани, передати емоційний досвід та керувати своїми емоціями.

Важливість вивчення вікових особливостей емоційної сфери дітей молодшого шкільного віку пов'язана з тим, що є тісний зв'язок емоційного та інтелектуального розвитку. Так, виявлено певні закономірності зв'язку емоційних станів з інтелектуальними процесами: стан радості, захоплення сприяє успішному виконанню пізнавальних, проблемних завдань, тоді як негативні емоції і стани гальмують їх виконання.

Мета статті. Охарактеризувати різні сторони емоційного впливу під час навчальної діяльності першокласника. Вказати основні причини низької працездатності учнів на першому році навчання. Визначити необхідність збереження психічного здоров'я школяра та його залежність від емоційної сфери.

Результати теоретичного дослідження. Як показують психологічні дослідження молодшим школярам властива нестабільність емоцій, їх швидкий перехід від позитивних до негативних та навпаки, часті бурні переживання межують з депресивними станами, байдужістю до всього тощо.

Як вважає П.К. Анохін, «якщо дати загальну характеристику поведінки живих істот (і людини зокрема), то воно може бути грубо розділене на дві стадії, які, безперервно чергуючись, складають основу життєдіяльності. Першу стадію можна було б назвати стадією формування потреб, а другу – стадією задоволення цих потреб. Таким чином, якщо проблему емоцій розглядати з біологічної точки зору, то треба буде визнати: емоційні відчуття закріпилися як своєрідний інструмент, що утримує життєвий процес в його оптимальних межах і застережливий руйнівний характер недостачі або надлишку будь-яких чинників життя даного організму. Позитивні емоції виникають, коли реальний результат досконалого поведінкового акту збігається або перевищує очікуваний корисний результат, і навпаки, недолік реального результату, розбіжності з очікуваним веде до негативних емоцій» [1; С.354-357].

Окремої уваги науковців інформаційна теорія емоцій П.В. Симонова, яка заснована на вченні І.П. Павлова про вищу нервову діяльність головного мозку. Згідно даної теорії, «емоція є відображенням мозку людини і тварин будь-якої її актуальної потреби. Її вплив оцінюється на основі генетичного і раніше набутого індивідуального досвіду» [3; С. 15].

Окрім того, «Павлов відкрив ключовий механізм, завдяки якому в процесі умовно-рефлекторної діяльності (поведінки) вищих тварин і людини втягується мозкової апарат, відповідальний за формування та реалізацію емоцій» [3; С. 10].

П.В. Симоновим визначений алгоритм, згідно якого відношення між емоцією (Е), потребою (П), інформацією, прогностично необхідної для організації дій щодо задоволення даної потреби (Н), та інформацією про засоби, якими володіє суб'єкт у даний момент (С), виражається формулою :

$$E = P (H - C)$$

З даної формули випливає, що: 1) емоція не виникає, якщо потреба відсутня або задоволена, а при наявності потреби – якщо система цілком поінформована, 2) при дефіциті певної інформації з'являється негативна емоція, що досягає максимуму при повній відсутності інформації, 3) позитивна емоція виникає, коли наявна інформація перевищує інформацію, необхідну для задоволення даної потреби [3; С.15-17].

На думку П.В. Симонова, існує декілька функцій емоцій. Так, мозок людини відображає певну потребу та оцінює її необхідність на основі раніше отриманого досвіду. В цьому полягає властивість оціночно-відображуючої функції емоцій. Перемикаюча функція емоцій особливо яскраво виявляється в процесі конкуренції мотивів, при виділенні домінуючої потреби (боротьба між почуттям страху і почуттям обов'язку, між страхом і соромом тощо) та при оцінці ймовірності її задоволення (наприклад: переорієнтування на менш важливу, але легко досягну мету: "синиця в руках" перемагає "журавля в небі"). Також, необхідно зауважити, що дана функція виявляється як у сфері спадкових форм поведінки, так і при здійсненні умовно-рефлекторної діяльності, включаючи її найбільш складні прояви. Оцінка ймовірності задоволення потреби може відбуватися у людини не тільки на усвідомлюваному, а й на несвідомому рівні [3; С.24].

Наступною функцією емоцій, за класифікацією П.В. Симонова, є підкріплююча. Участь нервових механізмів емоцій в процесі утворення будь-якого інструментального рефлексу робить абсолютно відносним таке поняття як «емоційна пам'ять». Звідси витікає наступна функція – компенсаторна, роль якої, на думку П.В. Симонова, полягає в заміщенні, оскільки емоція сама не несе інформацію про навколишній світ, а відбувається певний пошук необхідного. «Будучи активним станом системи спеціалізованих мозкових структур, емоції впливають на інші церебральні системи, що регулюють поведінку, процеси сприйняття зовнішніх сигналів і вилучення цих сигналів з пам'яті, вегетативні функції організму» [3; С. 28-30].

Отже, П.В. Симонов намагався показати в своїх дослідженнях значення якості потреби, на базі якої виникає той чи інший емоційний стан.

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. Равкін, 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 вказані методичні підходи щодо подолання порушень емоційно-особистісного розвитку дітей далеко не вичерпують корекційні можливості педагогічних впливів.

Будь-яка емоція чомусь навчає, тому дорослі мають допомагати дітям зрозуміти їх власні емоції, із розумінням ставитися до почуттів решти людей та знаходити ефективні способи справлятися з різноманітними випробуваннями емоціями. Як свідчить педагогічна практика, підвищенню емоційності навчання сприяє використання спеціальних дидактичних методів (демонстрації, використання технічних засобів навчання, змістовність матеріалу), показових прикладів, фактів, створення проблемних ситуацій.

Емоційний процес включає в себе емоційне збудження, емоційний напрямок та емоційний самоконтроль. Форма емоційного процесу залежить від стимулів зовнішнього середовища та внутрішнього підкріплення (мотивації). Якщо очікування від процесу взаємодії співпадають зі стимулами зовнішнього середовища, тоді спостерігається конструктивна поведінка особистості, адаптованість до шкільного середовища. Така поведінка школяра, наприклад, передбачає позитивне ставлення до навчання, впевненість у власних силах. Якщо ж спостерігається образа та незадоволеність, проявляються гнів, сум та навіть страх – це означає, що очікування школяра не співпали зі стимулами зовнішнього середовища, а рівень самоконтролю знизився, що і викликало даний тип поведінки. Як результат, школяр не є адаптованим до шкільного навчання, зниження життєвого тону, фізичної та розумової працездатності.

Висновки та перспективи подальшого дослідження. Сучасна система освіти вимагає індивідуального підходу до особистості дитини, урахування вікових особливостей та інтересів учнів. Сучасний вчитель повинен допомогти своїм учням не просто засвоїти той чи інший матеріал, а спрямовувати на саморозвиток безпосередньо під час навчання. Важливо зрозуміти дитину і підтримати її в складній емоційній ситуації. Суттєвим чинником у розвитку емоційної стабільності дитини, її врівноваженості, комфортності взаємин з учнями, вчителем, батьками є діалогічне спілкування, коли дитина розглядається не як об'єкт впливу, а як рівноправний суб'єкт спілкування, як автономна, самостійна особистість зі своїми віковими та індивідуальними особливостями, з своїми думками, переживаннями, з своєю самооцінкою, рівнем домагань. Спілкування повинно будуватись на основі довіри, взаємоповаги, вмінні зрозуміти один одного і допомагати. Окрім того, спілкування може проходити в формі ігрової взаємодії, бесіди на уроках та в позаурочний час: під час подорожі, прогулянки, мандрівки тощо. Саме такі обставини спілкування можуть бути найбільш впливові, ефективні, результативні.

Створення сприятливих умов адаптації дитини до школи з урахуванням особливостей її прояву є найважливішим чинником забезпечення наступності в його розвитку. А тому

необхідно рекомендувати проведення корекційних занять з метою зняття емоційного напруження, допомогти дитині протистояти негативним впливам соціального оточення; забезпечити умови розвитку емоційно зрілої, впевненої у своїх силах цілеспрямованої особистості під час навчального процесу. З цією метою розроблена корекційно-розвивальна програма для дітей молодшого шкільного віку «До школи з радістю». Метою даної програми є: за допомогою корекційно-розвивальних вправ та ігор зняти емоційне напруження, допомогти дитині протистояти негативним впливам соціального оточення; створювати психологічний комфорт на уроці, ознайомитися з поняттям самооцінки, вміти говорити про себе, реально оцінюючи; забезпечити умови розвитку емоційно зрілої, впевненої у своїх силах цілеспрямованої особистості; формувати позитивну навчальну мотивацію, розвивати вміння відчувати естетичну насолоду від спілкування з людьми та природою.

Також, окрім відповідних занять за даною корекційною програмою та з метою підвищення результативності навчального процесу вчителю необхідно при підготовці до уроку включати окремі моменти релаксації, які допоможуть школярам відпочити, якщо урок перенасичений програмовим матеріалом, проводити часту зміну видів діяльності протягом 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 рекомендується 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. 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.

Перспективою подальшого нашого дослідження є підбір інших тренувальних та корекційних методик, які будуть сприяти зміцненню психічного здоров'я першокласника.

Список використаних джерел

1. Анохин П.К. Эмоции. Большая медицинская энциклопедия. / П.К. Анохин. – М., 1964. – Т.35
2. Наукові засади Міжгалузевої комплексної програми «Здоров'я нації». Випуск 1 / Ред. А.М. Середюка. – К.: Деркул, 2007.
3. Симонов П.В. Эмоциональный мозг/ Симонов П.В.– М.: Наука, 1981.
4. Сорокина В.В. Психологическое неблагополучие детей в начальной школе. Диагностика и пути преодоления / В.В. Сорокина– М.: Генезис, 2005.
5. Степник О.І. Причини шкільної дезадаптації [“Психологічна газета”] / О.І. Степник– 2007. – № 14 (86).
6. Учебная деятельность младшего школьника: диагностика и коррекция неблагополучия. Книга для учителей дифференцированных классов / [В.П. Гапонов, В.А. Георгиевская, Ю.З. Гильбух, С.А. Гончаренко, А.И. Пенькова]: под ред. Ю.З. Гильбуха. – М.: ВИПОЛ, 1993.
7. Шінтарь З.Л. Введення в шкільне життя: Навчальний метод. посібник/ З.Л. Шінтарь.– Гродно: ГрГУ, 2002.
8. Talks to Teachers on Psychology: And to Students on Some of Life's Ideals / William James. – Manor. Rockville, Maryland, 2008.

References

1. Anohin P.K. Jemocii. Bol'shaja medicinskaja jenciklopedija. / P.K. Anohin. – М., 1964. – Т.35
2. Naukovi zasady Mizhgaluzevoi' kompleksnoi' programy «Zdorov'ja nacii». Vypusk 1 / Red. A.M. Seredjuka. – К.: Derkul, 2007.

3. Simonov P.V. Jemocional'nyj mozg/ Simonov P.V.– M.: Nauka, 1981.
4. Sorokina V.V. Psihologicheskoe neblagopoluchie detej v nachal'noj shkole. Diagnostika i puti preodolenija / V.V. Sorokina– M.: Genezis, 2005.
5. Stepnyk O.I. Prychyny shkil'noi' dezadaptacii' ["Psihologichna gazeta"] / O.I. Stepnyk– 2007. – № 14 (86).
6. Uchebnaja dejatel'nost' mladshogo shkol'nyka: dyagnostyka y korrekcyja neblagopoluchyja. Knyga dlja uchytel'ej dyfferencyrovannyh klassov / [V.P. Gaponov, V.A. Georgyevskaja, Ju.Z. Gyl'buha, S.A. Goncharenko, A.Y. Pen'kova]: pod red. Ju.Z. Gyl'buha. – M.: VYPOL, 1993.
7. Shintar' Z.L. Vvedennja v shkil'ne zhyttja: Navchal'nyj metod. posibnyk/ Z.L. Shintar'.– Grodno: GrGU, 2002.
8. Talks to Teachers on Psychology: And to Students on Some of Life's Ideals / William James. – Manor. Rockville, Maryland, 2008.

Резюме. Стаття розглядає емоційну сферу першокласника, її вплив на психічне здоров'я і способи його збереження у школяра. Охарактеризовані різні сторони емоційного впливу в ході навчальної діяльності школяра. Визначені основні причини низької продуктивності першокласника. Сформульовані рекомендації по результативності навчання при умові збереження психічного здоров'я школяра.

Ключові слова: емоційна сфера, психічне здоров'я, емоції, дезадаптація, емоційний стан.

Summary. The article examines the emotional sphere, its impact on the mental health of the student and ways of keeping this health of the student. It is characterized different sides of the emotional impact on student learning activities. There are determined the main reasons for the low efficiency of first-graders. Recommendations on the effectiveness of studying are formed here and there was determined the need to preserve the mental health of pupils and its dependence on the emotional sphere.

The thoughts and ideas about this sphere of P.K. Anokhin and P.V. Symonov were described in brief in this article.

Every emotion teach something that is why it is important for adults to remember it while teaching kids and always help them. Positive attitude to the process of studying, sureness in own possibilities – are the main factors to keep positive emotions and to reach good results in studying. Modern teacher or tutor should remember it in his work and to show the right way of the pupils' self-development during the process of studying. Making the positive conditions for the first-graders' adaptations to school is the main factor for the continuation of their development.

It is recommended here to use corrective and developed exercises, the elements of special breathing exercises and some other kinds of relaxing or psychological trainings.

Key words: emotional sphere, mental health, emotion, dezadaptation, emotional state

УДК 159.922.8

Р.С. КУЛАКОВ

ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСОБИ ОПТИМІЗАЦІЇ ПРОЦЕСУ ПРОФЕСІЙНОГО САМОВИЗНАЧЕННЯ У РАНЬОМУ ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

У статті висвітлюються питання розробки та впровадження психологічних засобів активізації процесу психологічного супроводу механізмів саморозвитку особистості сучасних старшокласників під час вибору сфери майбутньої професійної діяльності. Зазначено, що профорієнтаційний супровід професійного самовизначення старшокласників в умовах профільного навчання передбачає створення практичним психологом розвивального середовища для формування у них дієвих професійних домагань та адекватної самооцінки у