

Психолого-педагогічні аспекти підтримки емоційного благополуччя та корекції емоційної сфери

У статті розкрито методологічну базу дослідження, проведено теоретичний аналіз проблеми розвитку емоційної сфери дитини, розглянуто підходи до вивчення емоційного благополуччя / неблагополуччя в контексті розвитку особистості дитини. Розглянуто можливості спільної музично-ігрової діяльності як засобу корекції емоційної сфери першокласників, розроблено модель психологічної підтримки емоційного благополуччя та корекції емоційної сфери першокласників на основі розширення їх досвіду креативного вираження переживань.

Ключові слова: емоційний розвиток, креативне вираження переживань, корекційно-розвивальна програма, адаптація, емоційне благополуччя.

В статье раскрыта методологическая база исследования, проведен теоретический анализ проблемы развития эмоциональной сферы ребенка, рассмотрены подходы к изучению эмоционального благополучия / неблагополучия в контексте развития личности ребенка. Рассмотрены возможности совместной музыкально-игровой деятельности как средства коррекции эмоциональной сферы первоклассников, разработана модель психологической поддержки эмоционального благополучия и коррекции эмоциональной сферы первоклассников на основе расширения их способности креативного выражения переживаний.

Ключевые слова: эмоциональное развитие, креативное выражение переживаний, коррекционно-развивающая программа, адаптация, эмоциональное благополучие.

Постановка проблеми. Емоційна сфера є важливою складовою психіки дитини, основою її особистісного та пізнавального розвитку. В сучасній психології розвиток емоційної сфери дитини розглядається як одна з ключових передумов становлення готовності до школи. Згідно з сучасними поглядами, перехід до навчання у школі є однією із найважливіших вікових криз у становленні особистості. Думка про те, що більшість першокласників, зважаючи на їх успішне навчання та гарну поведінку, добре адаптується до школи, недостатньо обґрунтована, оскільки не завжди береться до уваги внутрішній емоційний аспект проблеми. І від того, наскільки продуктивним буде перехід від дошкільного до

шкільного віку залежить стан і розвиток особистості в цілому. А продуктивність переходу обумовлюється, перш за все, станом емоційного благополуччя дитини в період кризи.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. До проблеми розуміння людини як активного суб'єкта, що пізнає і перетворює світ і самого себе в процесі діяльності зверталися психологи О. Асмоллов, Л. Венгер, І. Кон, О. Леонт'єв, А. Петровський, С. Рубінштейн та ін. Розуміння дитини як вищої цінності і мети суспільного розвитку розглядають Л. Божович, Л. Виготський, О. Ельконіна, О. Запорожець, В. Мухіна та ін. Теоретико-методологічними основами дослідження є наступні положення психологічної науки: концепція розвитку, навчання і виховання дитини (Л. Виготський, Г. Костюк, С. Максименко) [2, 9]; загальні положення теорії творчості (С. Грузенберг, В. Клименко, В. Моляко, Я. Пономар'єв, Б. Теплов) [5, 7], а також художньої творчості дітей (О. Завгородня, О. Мелік-Пашаєв, З. Новлянська, Ю. Полуянов) [4]. Концепції психологічної адаптації людини (Г. Балл, Ф. Березін, Ц. Короленко, М. Налчаджян та ін.) [1]. Теоретико-методологічними основами розробки моделі організації спільної музично-ігрової діяльності першокласників як засобу підтримки емоційного благополуччя та корекції їх емоційної сфери є принципи цілісності, активності, розвитку, творчого самовираження.

Значна кількість досліджень присвячена ролі емоцій у процесах становлення особистості в дитячому віці, зокрема у періоди вікових криз, серед яких визначне місце посідає криза переходу до шкільного навчання.

Дошкільний вік є важливим етапом у розвитку особистості дитини. У цей період дитина освоює навколишній світ, проходить перші етапи в моральному становленні (Л. Божович, В. Котирло, С. Якобсон). У психології вивчалися причини та розвиток почуттів (Р. Ібрагімова, О. Кульчицька, В. Щур, С. Якобсон) [6, 8].

Систематизація різних досліджень з вивчення емоційного розвитку дошкільників і молодших школярів свідчить про багатогранність даного явища. Важливим аспектом проблеми емоційного розвитку дітей цього віку є питання емоційного благополуччя.

У дослідженнях О. Арнаутової, І. Ільїна, Г. Кошельової, В. Перегуди та ін. показано, що емоційне благополуччя є одним із показників загального психічного розвитку і психологічного здоров'я. *Емоційне благополуччя* – це стійкий позитивний, комфортний емоційний стан, який вважається базовим, пов'язаним з цілісним ставленням дитини до світу, таким, що впливає на

особливості переживання сімейних і шкільних ситуацій, пізнавальну і вольову сферу дитини. Змістом емоційного благополуччя є активно-довірливе ставлення до світу, основою формування якого у дитини є батьківська любов (А.Варга, Е.Еріксон, А.Співаковська, Е.Фромм та ін.) і стійкий позитивно-емоційний фон настрою (М. Колоскова), який психологи вважають віковою нормою емоційного життя молодшого школяра.

В психологічній науці вивчення емоцій здійснюється в різних аспектах: фізіологічному (У.Джеймс, І.Павлов, У.Кеннон та ін.), експресивному – дослідження експресивного компонента емоцій (В.Вілюнас, П.Екман, В.Лабунська, Т.Малкова, В.Фризен); імпресивному – дослідження суб'єктивних аспектів переживань (В.Квінн, О.Плоткін, С.Рубінштейн). Особлива увага приділяється вивченню ролі емоцій, у тому числі й негативних, у творчості (Д.Матроверс, Д.Робінсон, П.Симонов). Згідно з концепціями Л.Божович, Л.Виготського, О.Леонтьєва, С.Максименка, М.Папучі та ін. молодший шкільний вік є сенситивним для творчого становлення особистості [9]. За сприятливих психологічних умов, ключовою з яких є переживання емоційного благополуччя, у дитини цього віку може сформуватися здатність до створення внутрішнього художнього продукту, рефлексії переживання цього продукту, можуть закладатися основи продуктивної естетичної активності і суб'єктної активності взагалі.

Проте емоційний розвиток дітей 6-7 років ускладнюється соціально-психологічними труднощами шкільної адаптації. Деструктивні впливи в системі шкільних стосунків збільшують ризик психосоматичних і невротичних розладів. Нова система шкільних обов'язків і правил поведінки («потовщення» пласту соціальних патернів) може пригнічувати емоційну виразність дитини. У свою чергу, зниження емоційної експресивності школяра приводить до зниження рівня його емоційного благополуччя, втрати спонтанності, довіри до себе. Тому, вік 6-7 років є критичним для становлення емоційної сфери дитини. У цьому контексті особливої значущості набувають питання підтримки і корекції її розвитку.

В плані корекції емоційної сфери у психологічних дослідженнях розглядаються можливості музичної діяльності в контексті взаємодії різних видів мистецтв, педагогіки, медицини (В.Анісімов, Ю.Брюкнер, В.Петрушин, А.Співаковська, Ю.Отт, У.Рюрег, Ф.Хайгл, Д.Швабе). Вивчення музично-ігрової діяльності як засобу корекції емоційної сфери дітей охоплює ряд аспектів: використання спільної ігрової діяльності, музики та гри безпосередньо у

корекційних цілях (Л.Абрамян, А.Варга, А. Верна, І.Вигодська, А.Захаров, А.Співаковська, М.Чистякова); музикотерапія психічної сфери дітей, що включає і пантоміму, і різні способи малювання під музику (Ю.Брюкнер, І.Медераке, Д.Ульбріх), коли здійснюється корекція емоційних відхилень, страхів, рухових і мовленнєвих розладів, психосоматичних захворювань, поведінкових розладів, комунікативних труднощів (Р.Бенензон, Р.Грюс, У.Грюс, З.Мюллер, Д.Швабе); вивчення зв'язку креативності та соціальних емоцій (О.Никіфорова), креативності та соціоемоційних потреб дитини (Ш. Блумен-Пардо, Е.Ландау); вивчення проєктивної, компенсаторної і катарсичної функцій музичного мистецтва; вивчення впливу музичної діяльності на інтелектуальну, емоційну, духовно-етичну сфери дітей під час шкільного навчання (Ю.Алієв, О.Апраксина, Д.Кабалевський, Н.Терентьева, Б.Яворський). Педагоги-музиканти відзначають, що будь-який витвір музичного мистецтва має значний потенціал у фасилітації розвитку та корекції емоційної сфери дитини.

Специфіка корекційної роботи в процесі музично-ігрової взаємодії відображується у формах її організації (індивідуальні і групові заняття та тренінги), що охоплюють такі види музичної діяльності: *вокальну* діяльність (дитячий фольклор, рольові пісні, мелодизовані мовні ігри, вокально-артикуляційна гімнастика), *музично-ритмічну* діяльність (рухові динамічні паузи, ритміка з елементами лікувальної фізкультури, творчі завдання на невербально-рухову реалізацію певних музичних образів, проєктивне малювання, мелодизовані пальчикові ігри), *музично-дидактичні ігри* корекційно-розвивальної спрямованості (розвиток фонемного слуху, дрібної моторики, пізнавальної діяльності) та ін. Проте, питання щодо використання потенціалу спільної музично-ігрової діяльності для підтримки емоційного благополуччя та корекції емоційних станів у молодших школярів вивчені недостатньо, відсутні методичні розробки (тренінги, індивідуально-консультаційні заняття тощо), зручні для використання в масовій шкільній практиці, обґрунтовані програми підготовки шкільних психологів та вчителів початкової школи до організації спільної музично-ігрової діяльності. Водночас відомо, що саме спільна діяльність, зокрема музично-ігрова, є базовим підґрунтям для реалізації соціальної ситуації розвитку дитини, зовнішнім джерелом її внутрішньоособистісних здібностей до самопідтримки емоційного благополуччя (Л. Виготський).

На основі теоретичного аналізу і узагальнення даних наукових джерел нами сформульовано наступні припущення:

1) існує зв'язок між емоційним благополуччям дитини та її здатністю до креативного вираження своїх переживань;

2) психологічною умовою корекції емоційної сфери першокласників є спрямованість спільної музично-ігрової діяльності на творче вираження дітьми своїх переживань.

Виходячи із зазначених припущень, розроблено теоретичну модель організації спільної музично-ігрової діяльності першокласників як засобу підтримки емоційного благополуччя та корекції їх емоційної сфери (див.рис.1). В основу моделі покладено такі положення: емоційний розвиток дитини ми розглядаємо як процес диференціації та збагачення емоційної сфери, а також розширення можливостей експресії емоцій. У молодшому шкільному віці емоційний розвиток ускладнюється вимогами шкільної адаптації. У контексті узгодження суспільних і особистісних потреб важливого значення набуває збереження емоційного благополуччя першокласників через розширення їх можливостей щодо конструктивного вираження емоцій.

Емоційне благополуччя – це стійке домінування позитивних емоційних станів (щастя, радості), що не виключає негативних емоцій за умови їх конструктивного вираження (наприклад, в творчій грі). У свою чергу, емоційне неблагополуччя – це стійке переважання у дитини негативних емоційних станів, пов'язане з недовірою до себе і світу та іншими проблемами. Для корекції емоційних станів та підтримки емоційного благополуччя дітей важливе значення має можливість креативного вираження ними своїх переживань. Конструктивне вираження емоцій, зокрема негативних, може бути внутрішнім механізмом збереження емоційного благополуччя. Що більше дитина опановує культурні засоби емоційної експресії, то ймовірніше збереження її емоційного благополуччя. У процесі креативного вираження переживань відбуваються якісні позитивні зміни емоційного стану дитини. Емоційні стани людини бувають переважно позитивно або негативно забарвленими. Невизначені (орієнтовні) емоційні стани характерні для ситуацій, коли людина потрапляє в нові, незнайомі умови. Якщо що-небудь перешкоджає задоволенню потреб, або усвідомлюється неможливість їх задоволення, складається негативне емоційне ставлення до чинників перешкод. Якщо потреба задовольняється, або є надія щодо її задоволення, то виникають позитивні переживання (наприклад, у зв'язку із задоволенням потреб у враженнях, спілкуванні, грі, творчості та ін.).

У процесі креативного вираження переживань дитині необхідно розпізнати, позначити, символізувати свої почуття. При створенні

образу, символу, знаку відбувається дистанціювання від негативних емоцій, дитина переживає радість, пов'язану із задоволенням творчої потреби і естетичне задоволення від створюваного продукту. В ході цього процесу відбувається трансформація емоційного стану дитини.

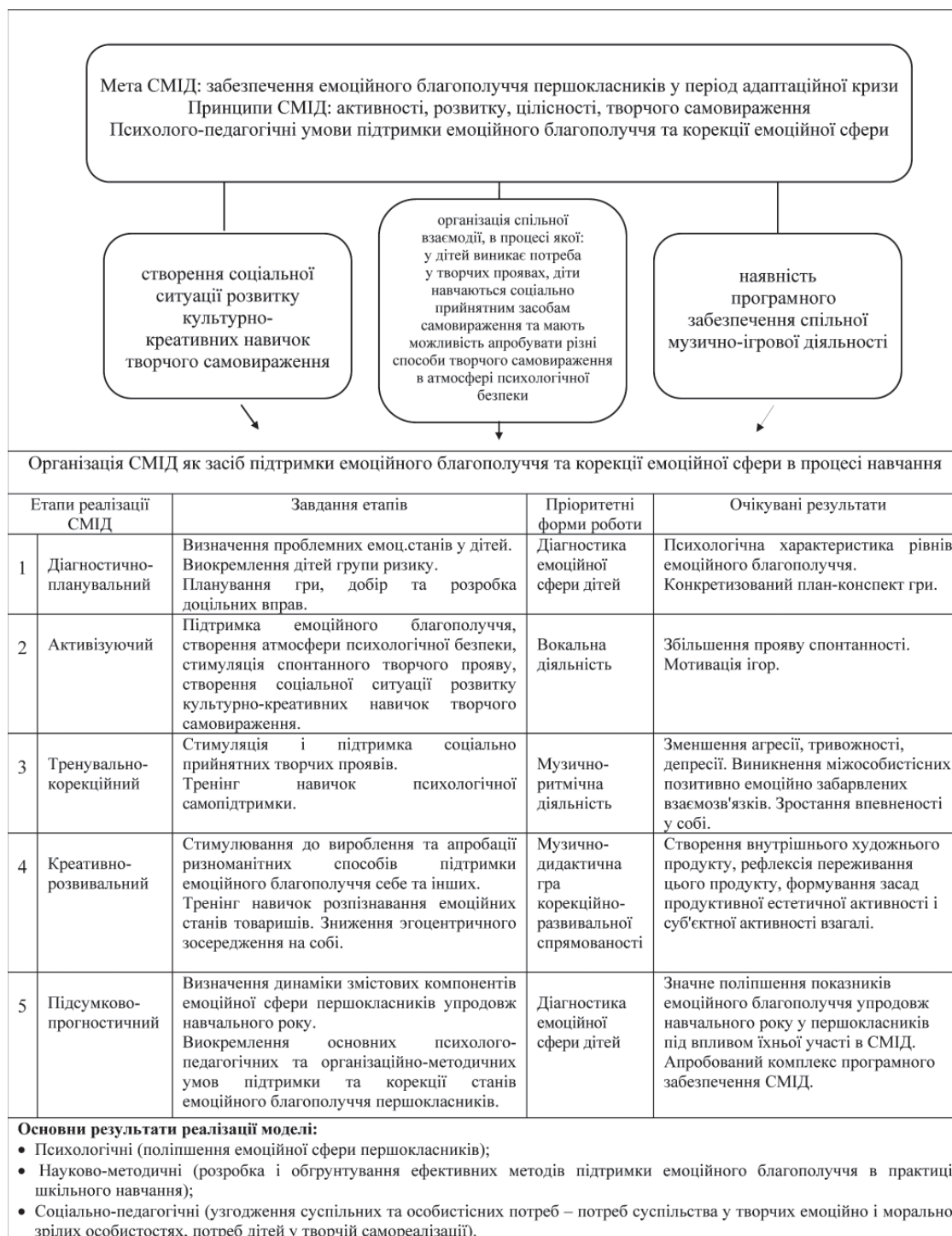


Рис. 1. Модель організації спільної музично-ігрової діяльності (СМІД) першокласників як засобу підтримки емоційного благополуччя та корекції емоційної сфери

Відновлення емоційного благополуччя потребують діти із стійкими високими показниками тривожності, агресивності та пригніченості. Ці діти часто зазнають труднощів у визначенні власних переживань, у розрізненні видокремлення почуттів та тілесних відчуттів (прояви алекситимії). Розуміння своїх емоцій і почуттів є важливим моментом в становленні особистості, а також у її соціальній адаптації. Проте можливості повного усвідомлення молодшим школярем своїх відчуттів і розуміння чужих переживань ще обмежені. Діти не завжди точно орієнтуються у вираженні емоцій, як своїх, так і оточуючих, оцінюючи їх неточно. Недосконалість у сприйманні і розумінні почуттів призводить до виключно зовнішнього наслідування дорослих у вираженні почуттів, і тому молодші школярі часто нагадують батьків і вчителя за зовнішніми ознаками стилю спілкування з людьми.

Емоційно благополучні діти, порівняно з неблагополучними, зазвичай легше долають труднощі шкільної адаптації. Проте і у таких дітей може спостерігатися зниження емоційного благополуччя упродовж першого шкільного року. Сказане підкреслює необхідність цілеспрямованої роботи щодо створення у процесі шкільного навчання умов для переживання дітьми станів емоційного благополуччя.

Оптимальні можливості, з нашої точки зору, для створення цих умов надає спільна музично-ігрова діяльність. Робота з дітьми в процесі такої діяльності спрямована не лише на зниження високих показників тривожності, агресії, пригніченості в емоційно неблагополучних першокласників, але і на фасилітацію їх особистісного розвитку, зміцнення довіри до себе, оволодіння культурно-креативними засобами самовираження. Розвиток емоційної сфери першокласників – це, з одного боку, диференціація та збагачення її змістовних компонентів (переживань), а з іншого – розширення діапазону інструментальних компонентів (засобів експресії) в процесі спільної музично-ігрової діяльності. При цьому особлива увага приділяється ознакам і можливостям дітей виражати свої переживання в культурно-креативній формі. Включення дітей у цікаву спільну музично-ігрову діяльність, яке відбувається у навчальному процесі, може сприяти успішній адаптації школярів, а також бути найважливішою передумовою розкриття їх інтелектуальних і творчих можливостей. Участь дітей в спільній музично-ігровій діяльності також є профілактикою порушень емоційного благополуччя. Для підтримки емоційного благополуччя та ефективною корекції емоційної сфери першокласників важливі такі психолого-педагогічні та організаційно-

методичні умови: створення соціальної ситуації розвитку культурно-креативних навичок творчого самовираження; організація спільної взаємодії, в процесі якої: у дітей виникає потреба в творчих проявах, діти навчаються соціально прийнятним засобам самовираження та мають можливість апробувати різні способи творчого самовираження в атмосфері психологічної безпеки; наявність програмного забезпечення спільної музично-ігрової діяльності [3].

В процесі спільної музично-ігрової діяльності психолог (педагог), використовуючи різні форми роботи, виконує такі основні завдання: забезпечує підтримку емоційного благополуччя дитини засобами спільної музично-ігрової діяльності; стимулює дітей до творчих проявів; надає зразки соціально адекватних культурно-креативних засобів самопрояву; стимулює у всіх учасників зацікавленість до дій та переживань один за одного; створює ситуацію успіху для кожної дитини [3].

Висновки. 1. У процесі реалізації корекційно-розвивальної програми виокремлено основні психолого-педагогічні та організаційно-методичні умови корекції емоційних станів першокласників та підтримки їх емоційного благополуччя: створення соціальної ситуації розвитку культурно-креативних навичок самовираження; організація спільної взаємодії, в процесі якої у дітей виникає потреба у творчих проявах, діти навчаються соціально прийнятним засобам самовираження та мають можливість апробувати різні способи творчого самовираження в атмосфері психологічної безпеки; наявність програмного забезпечення спільної музично-ігрової діяльності. Встановлено значне поліпшення показників емоційного благополуччя впродовж навчального року у першокласників під впливом їхньої участі в спільній музично-ігровій діяльності.

1. У сучасній психолого-педагогічній літературі відсутні ефективні розробки щодо використання спільної музично-ігрової діяльності для корекції емоційної сфери першокласників, хоча корекційно-розвивальні можливості музики вивчені у різних аспектах і доведені.

2. Виокремлено три рівні емоційного благополуччя першокласників: 1) високий; 2) знижений; 3) низький. До групи дітей з високим рівнем ми відносимо дітей з достатньо низьким рівнем негативних емоційних станів тривожності, агресії, пригніченості та з достатньою вираженістю позитивних емоційних станів (щастя, радості). До групи зі зниженим рівнем ми зарахували дітей з середнім рівнем вираженості високих показників тривожності, пригніченості, агресії і, водночас, з низьким рівнем вираженості показників позитивних емоцій. До групи з низьким рівнем ми зарахували дітей

з відносно високим рівнем тривожності, агресії, пригніченості та недостатньою вираженістю позитивних емоцій. При цьому емоційне благополуччя ми розглядали як стійке домінування позитивних емоційних станів (щастя, радості), що не виключає конструктивно опрацьованих негативних емоцій (наприклад, в творчій грі).

3. У результаті емпіричного дослідження визначено динаміку змістовних компонентів емоційної сфери першокласників упродовж навчального року. На початку року в більшості дітей виявлено підвищений (високий та середній) рівень вираженості негативних емоцій (активних – агресії і пасивних – тривоги, пригніченості), знижений – позитивних емоцій (щастя, радості). У дівчаток частіше діагностувався підвищений рівень пригніченості, у хлопчиків – агресії. Виявлено тенденцію до зниження рівня вираженості як негативних, так і позитивних емоцій у першокласників упродовж навчального року.

4. Вивчено інструментальний компонент емоційної сфери першокласників, розвиток якого пов'язаний, насамперед, із здатністю дітей творчо виражати свої переживання. Рівень такої здатності виявився приблизно однаковим у хлопчиків та дівчаток, у шестирічних та семирічних дітей. Від початку до кінця року спостерігалась тенденція до зниження показників здатності креативно виражати свої переживання. Визначено середні показники креативного вираження переживань у трьох групах дітей, різних за рівнем емоційного благополуччя. Найвищі показники креативного вираження емоцій спостерігаються в емоційно благополучних, дещо нижчі – у не зовсім благополучних, найнижчі – в емоційно неблагополучних. Відмінності за показниками в групі емоційно благополучних і емоційно неблагополучних – статистично значущі. Тобто, існує позитивний зв'язок між розвитком інструментального компонента емоційної сфери дитини та її емоційним благополуччям.

5. Розроблено й апробовано на практиці шкільного навчання програму фасилітації здатності до креативного вираження переживань засобами спільної музично-ігрової діяльності, яка виступає методичним забезпеченням моделі організації спільної музично-ігрової діяльності першокласників. Результати дослідження підтвердили ефективність даної корекційно-розвивальної програми.

Список використаних джерел

1. Балл Г.А. Понятие адаптации и его значение для психологии личности / Г.А. Балл // Вопросы психологии. – 1989 – № 1. – С. 92 – 100.

2. Выготский Л. С. Вопросы детской психологии / Л.С. Выготский. – СПб.: Союз, 1999. – 224 с.
3. Гордова О.В. Спільна музично-ігрова діяльність як засіб корекції емоційної сфери першокласників: Автореферат на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук за спеціальністю 19.00.07 “Педагогічна та вікова психологія”; Інститут психології ім. Г.С. Костюка НАПН України. – Київ, 2011. – 20 с.
4. Завгородня О.В. Психологія художньо обдарованої особистості: гендерний аспект: монографія / О.В. Завгородня. – Київ: Наукова думка, 2007. – 264 с. – С.81.
5. Клименко В. В. Психологія творчості: навчальний посібник / В. В. Клименко. – К. : Центр навчальної літератури, 2006. – 480 с.
6. Кульчицкая Е.И. О развитии чувств / Е.И. Кульчицкая // Психология дошкольника: Хрестоматия /Сост. Г.А.Урунтаева. – М.: Академия, 1998. – С. 312 – 318.
7. Кульчицкая Е.И. Сирень одаренности в саду творчества / Е.И. Кульчицкая, В.А. Моляко. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2008. – 316с.
8. Котырло В.К. Детерминация переживаний детей, мотивация совместной деятельности / В.К. Котырло, Ю.А. Приходько // Формирование взаимоотношений дошкольников в детском саду и семье / Под ред. В.К.Котырло. – М., 1987. – С. 52-70.
9. Максименко С.Д. Генезис существования личности / С.Д. Максименко. – К.: Издательство ООО “КММ”, 2006. – С.104 – 163.

The article revealed the methodological basis of research, a theoretical analysis of the problem of child emotional, approaches to the study of the emotional wellbeing /distress in the context of personal development. We consider the possibility of a common music-playing activity as a means of correcting emotional first-graders, a model of psychological support emotional well-being and emotional adjustment, based on first-graders to enhance their experience in the creative expression of feelings.

Keywords: emotional development, creative expression of feelings, correctional developing program, adaptation, emotional prosperity.

Отримано: 6.02.2012 р.