

Бех Іван Дмитрович,

доктор психологічних наук, професор, дійсний член (академік) НАПН України,
директор Інституту проблем виховання НАПН України

ORCID ID <http://orcid.org/0000-0002-4763-1673>

ЕМОЦІЙНА СФЕРА ОСОБИСТОСТІ ЯК ПРОСТІР ДІЇ ПРИЙОМІВ ПСИХОКОРЕКЦІЇ

Особистість, що зростає постійно переживає емоції з самого раннього дитинства. Вони по особливому мітять усі її взаємини з зовнішнім світом – світом людей і світом речей. Емоції хвилюють особистість, і в цьому вся їхня сутність і призначення. Вона не холодна володарка знань, а тим більше їх використання. Одні з емоцій приносять особистості задоволення від певних об'єктів; вона до них тягнеться, бажає їх – це позитивні емоції. Інші несуть відразу – особистість від об'єктів огиди дистанціюється, а то й ухиляється.

У складній взаємодії розуму й емоцій, яка характеризує розвинену особистість, останні у виховному розвитку передують; досконалий розумовий розвиток – утворення більш генетично пізніє. У цьому плані вважають, що людина, перш за все, особа розумна.

Однак є й інші думки. Так, З.Фройд у свій час стверджував, що ми – перш за все, істоти нерациональні, а такі, які керуються могутніми емоційними силами, походження яких часто не усвідомлюється. Подібна точка зору є вкрай межевою; тут слід бути більш поміркованим, особливо осмислюючи особистість, яка проходить тривалий і складний шлях соціального становлення. Так – буває, що у буденному житті людина менше розмірковує, а більше переживає і не стільки пізнає, скільки оцінює.

Однак, про сутність людини, як і про будь-яке явище, ми мусимо судити на основі розвиненої форми. І тоді виявиться, що те, що констатовалось як конкретне, має зовсім іншу природу.

У нашому випадку видається доцільним розкрити вікову палітру емоційного розвитку зростаючої особистості.

1. Емоційний розвиток дошкільників.

Для дошкільного періоду типова інтенсивність і нестійкість емоційних реакцій. Сильна радість і збудження можуть легко змінюватися нетерпінням і гнівом. У цьому віці діти виражають емоції досить безпосередньо, вони можуть скакати від радості чи кидатися на підлогу у приступі злості. Діти ще не засвоїли соціально прийнятні способи вираження незадоволення і часто можуть, розсердившись, кусатися чи битися. Такі фізичні способи вираження гніву більш часто зустрічаються у хлопчиків.

Окрім того, реакції гніву молодших дітей мають якісні відмінності від аналогічних реакцій дітей більш старшого віку. Як правило, це зривні, неадекватні, короткотермінові реакції на безпосередню стимуляцію. Конфлікти і сварки між молодшими дітьми виникають значно частіше і в основному є результатом сварки з приводу володіння якимись предметами.

Зарані продумані і сплановані стосунки розвиваються пізніше, по мірі того як збільшується здатність дитини спрямовувати свою енергію до певної мети. У пізньому дошкільному віці більш важливим джерелом сварок стає відмінність в думках і зіткнення інтересів з приводу продуманого плану гри.

Двох-трьохрічні діти практично не змагаються один з одним ні у своїй діяльності, ні у своїх уміннях, хоча між ними існує суперництво через увагу дорослих, особливо батьків, це видно із взаємин між братами і сестрами в дошкільному віці.

Суперництво з рідними братами чи сестрами, очевидно, досягає свого піку десь між другим і четвертим роками життя. Дітей другого року життя значно менше бентежить поява ще однієї дитини в сім'ї (хоча, коли діти стануть старшими, між ними можуть виникнути тертя), а діти старшого чотирьохлітнього віку вже до якоїсь міри готові доглядати за немовлятами, і тому вони не потрапляють в становище прямого суперництва. Насправді, звичайно, виникнення суперництва багато в чому залежить не тільки від віку дитини, але і від поведінки батьків. Якщо при народженні другої дитини старшому з дітей надаються деякі привілеї і покладають на неї певну відповідальність, а домашні піклування організовуються таким чином, що дитина не втрачає батьківського піклування, то суперництво швидше за все буде мінімальним.

Емоційні реакції у формі опору чи негативізму найбільш виразні у дітей у віці від 18 місяців до 2,5 років і потім поступово зменшуються в міру того, як діти краще пізнають те, на що вони здатні, і те, що прийнятне для інших людей.

Прояви злості, незгоди проходять схожий шлях розвитку, їх приступи звично стають менш частими, і поведінка дітей до моменту вступу до школи стає більш урівноваженою. Характерно, що у цей час подібні приступи частіше відбуваються у колі сім'ї, а не у школі чи ще десь. Це може особливо дратувати батьків, які відчують, що дитина стає неслухняною, лише тоді, коли хоче від них чогось домогтися.

Важливо, що подалі від дому діти відчують необхідність у більш строгому і обмеженому режимі, у той час як у колі сім'ї, вони поведуться більш розкуто. Щодо страхів, то діти здебільшого вчаться від батьків, але страхи можуть виникати через неприємні події, а також особливо у старшому віці, у результаті роботи дитячої уяви. Хлопчики звично бояться нових ситуацій, але присутність близької людини значною мірою допомагає запобіганню цієї тривоги.

2. Емоційний розвиток у молодшому шкільному віці.

У шкільному віці діти починають краще усвідомлювати соціальні ситуації і надавати більше значення реакції на них інших людей. Функція самосвідомості у них підсилюється. Деякі діти, що вперше долучаються до занять у школі, так сильно хвилюються і так зосереджуються на самих собі, що біля дошки можуть відповідати тільки пошепки. Для більшості дітей подібна реакція є тимчасовою і такою, що не має великого значення, але у небагатьох вона може стати хронічним розладом.

Очевидно, що в житті багатьох дітей бувають такі моменти, коли їм не хочеться йти до школи; вони часто аргументують це поганим самопочуттям. Виникнення тривоги, пов'язаної з відвідуванням школи, може бути викликано тривогою через якусь шкільну діяльність.

У шкільному віці діти можуть ставати нещасними і сумними, інколи ці переживання зберігаються досить довго. Частіше за все подібні почуття викликають специфічні ситуації. Загальна нетривалість існування відрізняють ці переживання від настроїв, які розвиваються у більш старших дітей.

Як засіб зменшення тривоги у молодших школярів можуть виникати нав'язливі стани, як-то виразні рухи, посмикування мускулів обличчя. Все ж досить рідко подібні стани чи мимовільні дії стають симптомами поганої адаптації до переживання внутрішніх тривог чи конфліктів.

3. Емоційний розвиток підлітків.

Підлітковий вік за традицією вважається періодом бурхливих внутрішніх переживань і емоційних труднощів. Значення цих явищ часто перебільшується, і невірно було б вважати, що у більшості підлітків мають місце емоційні порушення. Емоційних порушень у власному сенсі слова у підлітків немає. Разом з тим правильним є й те, що підлітки особливо чутливі, і у них доволі часто різко змінюється настрій.

Деякі дослідження засвідчують, що приблизно половина старших підлітків часом відчувають себе настільки нещасними, що вони плачуть чи хочуть кинути усіх і все. Частина з них вважають, що інколи їм видається, що люди дивляться на них, чи говорять про них, чи насміхаються над ними. Серед них значно рідше виявлялось почуття власної меншовартості і самопригнічення. Разом з тим деякі підлітки повідомляють, що те, що трапляється з іншими людьми, чи що їхні переживання не так вже й важливі. Невипадково, що суїциди трапляються якраз у цьому віці.

Внутрішні хвилювання, які проявляються у тому, що дитина відчуває себе нещасною, боїться глузувань і знижує власну самооцінку, все ж це характерно для підлітків. Ці почуття приносять підлітку багато страждань, але частіше за все вони тривають недовго і залишаються непомітними для дорослих, не дивлячись на поширеність згаданих переживань. Необхідно наголосити, що значна частина підлітків нічого подібного не відчувають.

У цілому у своїй більшості підлітки – це щасливі діти, у яких, однак, частіше, ніж у більш ранньому дитинстві, виникають періоди печалі й страждання. Глибокі депресивні стани так само досить рідкі, але вони починають частіше зустрічатися серед підлітків.

Типові для молодшого шкільного віку навчальні фобії (страхи), які згодом зникають, у підлітків з'являються знову, причому у дещо зміненій формі. Яскраво проявляються також і соціальні фобії. Відтак, багато підлітків стають сором'язливими і починають надавати велике значення недолікам своєї зовнішності і поведінки, що інколи може викликати небажання і страх зустрічей з іншими людьми. Звично ці переживання не так сильні, щоб серйозно змінювати соціальне життя підлітків, але інколи тривожність паралізує соціальне життя настільки, що підліток відмовляється від більшості форм групової активності.

4. Емоційний розвиток у ранньому юнацькому віці.

Основною змістовою характеристикою емоцій у юнацькому віці є орієнтація на майбутнє. Тому домінують емоції, що пов'язані з очікуванням щасливого майбутнього.

Емоційна сфера цього віку характеризується:

1. Різноманіттям переживань, пов'язаних з моральною поведінкою і соціальними взаєминами.
2. Більшою, ніж у підлітків стійкістю емоцій.
3. Здатністю до співпереживання, тобто здатністю відгукуватися на емоційні переживання інших, близьких їм людей.
4. Розвитком естетичних переживань, здатністю помічати прекрасне у оточуючому довкіллі, милуватися ним. Естетичні переживання старшокласників більш складні, ніж у підлітків. Однак, з іншого боку, вони можуть підмінятися незрілими і неправильними естетичними уявленнями.
5. Появою почуття любові, юнацька любов, як правило, безпосередня, багата різноманітними переживаннями, носить відтінок мрійливості, ліричної щирості.

Загальне враження щодо емоційного розвитку особистості, що зростає, доповнимо комплексом провідних емоцій, які його й презентують у своєму конкретному перебігу.

Доцільно вичленити *збудливих* вихованців. Їхньою істотною особливістю виступає імпульсивність. Вони не шукають можливості примиритися, їм не властива терпеливість. У міміці і в словах вони допускають роздратованість, відкрито заявляють про свої вимоги. Такі вихованці через незначний привід вступають у сварку з ровесниками, ображають їх. Збудливим вихованцям важко привласнити певні духовно-моральні цінності. За відповідних обставин вони нерідко здійснюють непристойні вчинки.

Часто збудливих підлітків дома щось не влаштовує, а найпростішим виходом їм видається втекти, порвати будь-який зв'язок з домом. Інколи це спосіб відлучитися на певний час від відвідування школи, а що буде далі – для них не має значення. Дівчата під час таких втеч, попадаючи в скрутне становище, можуть вступати у сексуальні відносини з мужчинами. Хлопці ж здійснюють крадіжки. Спостерігаються також немотивовані втечі, швидше за все у підлітків з легкозбудливим, імпульсивним характером. Ці підлітки часто від'їжджають у таких випадках далеко від дому і затримуються у місцях «де є на що подивитися», але на час втечі такої мети у них могло і не бути.

У збудливих особистостей констатується уповільненість мислительних процесів. Спостерігається навіть утруднення у сприйнятті чужих думок, так що часто доводиться детально пояснювати, для того, щоб бути правильно зрозумілим ними. Особливо кидається у вічі уповільненість мислення, коли учневі потрібно хоч би трохи замислитися над відповіддю. Задаючи простіші питання, доводиться довго чекати відповіді.

В період статевого дозрівання, коли на людину з особливою силою навалюється хвиля фізичних потягів, асоціальні прояви збудливих осіб підсилюються. Ті з них, які у дитинстві видавалися більш чи менш урівноваженими, стають тепер виразно грубими.

У вступі ми побіжно торкнулися значення негативних емоцій у житті особистості. З огляду на це видається за необхідне дати більш розгорнуте уявлення про основні (фундаментальні) негативні переживання, які характеризують зростаючу особистість у контексті її емоційного розвитку.

Тривога розуміється як негативний емоційний стан гострого внутрішнього хвилювання, пов'язаного в свідомості індивіда з прогнозуванням невдачі, небезпеки чи ж очікування ним чогось значущого в умовах невизначеності.

У дітей тривога може бути пов'язана з своєрідною поведінкою: неспокійним поглядом, метушливістю, напруженістю, плачем чи відчайдушним криком за зміни ситуації.

Хоча тривога пов'язана з побоюванням людини за благополучний результат важливої для неї справи і тому близька психологічно до емоції боязні, вона все ж відрізняється від страху, який є біологічною реакцією на конкретну загрозу. Тривога часто розуміється як переживання, яке не має чіткого і конкретного приводу для свого виникнення. Це вірогідніше переживання невдачі («а раптом»).

Інколи вважають, що тривога відображує хвилювання і не обов'язково пов'язана з розумінням загрози. Тому окрім «об'єктивної» тривоги, що пов'язана з реально існуючою загрозою, вичленяють власне тривогу («неадекватну» тривогу), що з'являється в нейтральних ситуаціях, таких що не є загрозливими. Такому погляду відповідає виникнення тривоги у дітей.

Стадії розвитку тривоги розрізняють по мірі наростання її інтенсивності. Найменшу інтенсивність тривоги виражає відчуття внутрішнього напруження, що виражається у переживаннях настороження, дискомфорту. Воно не несе ще в собі ознаки загрози, а служить лише сигналом наближення більш виразних тривожних явищ. На другій стадії з'являється роздратованість як негативне емоційне забарвлення тих чи інших стимулів. На третій стадії – власне тривоги – людина починає переживати невизначену загрозу, почуття неясної небезпеки.

На четвертій стадії при наростанні тривоги з'являється страх, коли людина конкретизує бувшу раніше невизначеною небезпеку. На п'ятій стадії у людини виникає відчуття невідворотності катастрофи, що насувається. Людина переживає жах. Накінець, на шостій стадії з'являється тривожно-боязке збудження, що виражається у панічному пошуку допомоги, у потребі в руховій розрядці. Дезінтеграція поведінки й діяльності на цій стадії досягає максимуму.

Джерела тривоги можуть бути найрізноманітніші – від зовнішніх та внутрішніх. Дослідження свідчать, що більше половини дітей у початковій школі відчують підвищений високий ступінь тривоги стосовно перевірки знань і до 85% пов'язують це зі страхом покарання і боязні роздратувати батьків. Друга причина тривоги – труднощі в навчанні. Найбільш значущим фактором, що викликає негативні емоції у молодших підлітків продовжує залишатись шкільне життя. Причому цей фактор виражений більше у дівчат, ніж у хлопців. Тривогу часто переживають не тільки не успішні, але й учні, які добре і навіть відмінно навчаються, відповідально ставляться до навчання, суспільного життя. Однак це видиме благополуччя дістається їм невиправдано великою ціною, що може призвести до душевних ускладнень. Тривога у цих випадках породжується конфліктністю самооцінки, наявністю в ній суперечності між високими домаганнями і досить сильною невпевненістю в собі. Подібний конфлікт, змушуючи цих учнів постійно добиватися успіху, одночасно заважає їм правильно оцінювати його, породжуючи почуття постійного невдоволення, напруженості.

У залежності від реального положення учня серед ровесників, його успішності в навчанні і т. ін. виявлена висока (чи дуже висока) тривога вимагатиме різних способів корекції. Відомо, що тривога, закріпившись, стає досить стійким утворенням, переходить у властивість особистості – тривожність.

Страх — це емоційний стан, який є відображенням захисної біологічної реакції людини при переживанні нею реальної чи вдової небезпеки для її здоров'я і благополуччя. У цьому контексті для людини страх часто стає перепорою для поставлених нею цілей. Переживання страху частіше за все викликається певним об'єктом, предметом, людиною, явищем природи, але бувають і безпредметні страхи, тобто, не пов'язані ні з чим конкретним.

Вважається, що самотність є найбільш глибокою і важливою причиною страху. Це пояснюється тим, що як у дитинстві, так і в старості вірогідність небезпеки при хворобі чи самотності значно зростає.

Деякі фактори полегшують виникнення страху. До них відносять:

- 1) контекст, у якому виникає подія, що викликає страх;
- 2) досвід і вік людини;
- 3) індивідуальні відмінності в темпераменті чи схильностях.

Емоція страху особливо шкідлива для здоров'я дитини. Відтак слід уникати всього, що приводить дитину в переляк і заганняє у страх. Адже багато важких нервових страждань розвивається під впливом переляку у дитячому віці. Тож слід запобігати іграм дітей, що ґрунтуються на переляці дитини. У дошкільників переважають видумані страхи над реальним, у змісті яких фігурують фантастичні образи з прочитаних казок, фільмів жахів і т.ін. Учні молодших і середніх класів частіше за все відмічають реальні небезпеки. З престижних страхів на початку називаються боязнь одержання поганої оцінки, виступу перед великою аудиторією тощо.

У старшому шкільному віці на перше місце виходять престижні небезпеки. З реальних страхів превалує хвилювання за здоров'я чи втрату рідних і близьких, страх перед злочинцями, страх перед війною і т.д.

Відчай — це відсутність надії, стан крайньої безнадійності. Конкретні причини, які можуть привести людину у відчай різноманітні, але всі вони мають створювати у неї враження про нездоланність небезпеки, що загрожує. Відчай виникає тим сильніше, чим більше слабшають сили людини, що чинить опір якомусь нещастю і чим невідворотнім він стає.

Страждання — досить важлива негативна емоція. Висловлюючись узагальнено, страждання виникає як результат тривалого впливу стимуляції, що

характеризується надмірним рівнем. Джерелом стимуляції може бути біль, холод, жара, шум, яскраве світло, голосне мовлення, розчарування, невдача, втрата. Страждання також може бути викликане згадуванням умов, за яких воно повинно виникнути. Причиною страждання є невдача як реальна, так і уявна. Людина може страждати через низький соціальний статус. У цьому сенсі причини страждання пов'язані з особистісними настановами, соціальними контактами, міжособистісними стосунками (дружбою), низькими успіхами в навчанні, спорті чи праці. Страждати — це означає бути сумним, впавшим духом. Страждаючи, особа може відчувати самотність, ізольованість, відірваність від людей, особливо від тих, хто піклується про неї. Людина відчуває себе потерпілою поразкою і знехтуваною, причому це знехтування може бути як дійсним, так і уявним. Незадоволення собою дуже часто є важливим компонентом страждання. Людина відчуває своє безсилля. Їй видається, що час майже повзе чи взагалі стоїть. Він відчуває втрату, переживає себе нещасним.

Люди здатні переносити страждання значно більшою мірою ніж страх чи інші негативні емоції.

Обличчя, що виражає страждання, особливо якщо це обличчя дитини, звично викликає співпереживання з боку тих, хто спостерігає. Страждання полегшує згуртованість людей всередині груп, чи буде то сім'я, громадське об'єднання чи суспільство у цілому. Існує чотири основних типи соціалізації страждання.

Соціалізація страждання через покарання. Цей тип страждання має місце, коли батьки чи вихователі виражають своє негативне ставлення до страждання дитини чи карають її, не звертаючи увагу на причину, що викликала страждання.

Заохочення проявів страждання соціалізації. Застосовуючи цей тип соціалізації, батьки пробують заспокоїти дитину і здійснюють активні спроби зменшити вплив стимулів, що викликають страждання. При цьому вони діють на причини страждання (якщо вони обмежуються ласкавими словами і співчуттям,

дитина у дорослому віці буде володіти яскраво вираженим інфантилізмом). Який тип соціалізації використовують батьки, залежить від їхнього минулого досвіду і емоційно пізнавальних орієнтацій.

Метод неповного заохочення. Цей тип соціалізації демонструється батьками, які просто цілують, обіймають свою дитину, що плаче, замість того щоб спробувати подолати страждання чи хоча б зробити його причину зрозумілою для дитини, щоб вона була здатна впоратися з аналогічною ситуацією у майбутньому.

Змішаний тип соціалізації. У різні періоди життя дитини батьки можуть використовувати різні прийоми, наприклад заохочувати її плач і карати. Результатами змішаної соціалізації страждання виступають уповільнення інтеграції особистості, невдоволеність контактами з іншими людьми, підвищена зацікавленість у підтримці міжособистісних стосунків і вирішенні конфліктів.

Горе як негативне переживання є реакцією на певну втрату. Втрата може бути тимчасовою (наприклад, розлука) чи постійною (наприклад, смерть), дійсною чи уявною, фізичною чи психологічною. Досить поширеною формою втрати є втрата матеріальних об'єктів, таких як гроші. До психологічної форми втрати слід віднести втрати певних моторних чи розумових здібностей, самоповаги, прихильності до значущих людей. З останнім фактором пов'язане джерело радості й збудження. В залежності від віку людини і природи об'єкта, може спостерігатися втрата любові, впевненості і почуття благополуччя. Фактором, спільним для усіх психологічних причин горя виявляється відчуття втрати чогось цінного і любимого, такого до чого мала сильна емоційна прихильність.

Горе володіє великим пристосовницьким значенням для людини. Воно дає їй можливість подолати себе і по можливості пристосуватися до втрати. Деякі зовнішні прояви горя можуть виконувати комунікативну функцію, викликаючи співчуття і намагання допомогти.

Образа – емоційна реакція, яка виникає за несправедливого ставлення до особистості з боку іншого. Однак, щоб така реакція відбулася, особистість повинна мати почуття власної гідності. Якраз воно головним чином зачіпається, і цей процес закінчується переживанням образи. Така безпосередня відповідь далі особистістю усвідомлюється і вона робить висновок, що її незаслужено принижують. Звично приниження відбувається у формі кривди, зневаги, обману людини, несправедливих звинувачень і докорів стосовно неї. Образа як реакція на неуспіх легко виникає у дітей з завищеною самооцінкою і рівнем домагань, і на це слід зважати вихователю.

Нанесена образа причиняє особистості душевну біль, яку досить нелегко знести, навіть тій, у якої розвинена самосвідомість – цей особливий запобігач від деструктивних впливів.

Особливістю переживання образи є те, що вона може залишатися потаємною і або поступово зникає, або призводить до розроблення плану помсти ображальнику. Нерідко образа переживається гостро і у вигляді гніву й веде до агресивних дій.

Образа з'являється у людини в онтогенезі досить рано: вже у дітей 5–11 місяців. Ця емоція стає однією з провідних у їхній емоційній палітрі.

Гнів як негативне переживання роздратованості виникає за умови фізичної чи психологічної перепони чомусь, що людина дуже хоче зробити. Цією перепорою можуть бути фізичні завади, правила, закони чи власна нездатність.

Якщо перепони незначні чи неочевидні, безпосередня реакція може в гніві не виражатися. Однак якщо якийсь бар'єр дійсно заважає досягненню дуже бажаної мети, гнів рано чи пізно обов'язково виникне.

Інші причини гніву включають у себе особисту образу, повсюдні невдачі, переживання ситуацій інтересу чи радості, обман, змушування зробити щось

проти бажання. Хоча перелічені причини викликають гнів у багатьох людей, існують, звичайно, індивідуальні.

Сильний гнів кваліфікують люттяю, за якої з'являється нічим не стримувана агресивна поведінка. Лють буває конструктивною (коли зі злістю відстоюють у гарячій суперечці свою точку зору) і деструктивною (що втілюється у насилля, жорстокість).

Емоційне значення гніву полягає у мобілізації енергії для активного самозахисту індивіда. З розвитком цивілізації ця роль гніву стала не настільки важливою. Тому гнів і різний ступінь його прояву можна віднести до негативних емоційних переживань, хоча дехто як і раніше розглядає його як засіб самозахисту.

Знання вихователя про природу основних негативних емоцій — це лише перший крок до його майстерності. Подальший поступ у цьому плані полягає у володінні психокорекційними прийомами, які б дозволяли йому нейтралізувати, або мінімізувати негативні емоційні стани, у які потрапляють вихованці, виключаючи їх при цьому з нормативного ритму душевного функціонування і міжособистісної взаємодії. Авторські прийоми розроблені на основі узагальнення психологічних теорій про онтогенетичний розвиток особистості.

Психокорекційні прийоми, які може використовувати педагог

I. Нейтралізувати перебіг негативного емоційного переживання (наприклад, переживання горя чи будь-якого страждання) можливо за умови трьохетапної самоусвідомлювальної процедури:

а) Точне знання суб'єктом (С.) того, що являє собою емоція страждання, що тебе турбує (це поняття про емоцію).

б) Ясне усвідомлення стану емоційного переживання (страждання), у якому ти знаходишся. Відчуття початку і перебігу переживання страждання. Тут

усвідомлюється й зовнішня причина емоції. С.: «У мене стан страждання, я відчуваю його протікання, відчувається також неспокій, відсутній настрій».

в) Ясне усвідомлення свого Я, що перебуває в стані емоційного переживання (страждання). Етап *Я – у стані страждання* є вирішальним щодо можливості позбутися цього переживання. Він має бути максимально логічно чітким і точним у послідовності його розгортання. У психологічному осмисленні означений етап – це конкретний спосіб дії з відповідною системою операцій; і як такий є проявом особистісної рефлексії як усвідомленої духовної роботи суб'єкта над собою. Її операційна послідовність має бути такою:

1) Зміна уваги суб'єкта з предмета страждання на його Я. «Поглянь на себе, на своє Я у стані, в якому ти перебуваєш». С.: «Моє Я зазнало душевної шкоди, воно втратило бадьорість. Я позбувся впевненості в собі, став пригніченим, закритим до оточуючих»;

2) «Прийми своє страждання як частину свого Я»;

3) Відчленування емоції страждання від Я суб'єкта: «Уяви окремо своє Я і своє страждання»;

4) «Спробуй утримати своє страждання на віддалі від самого себе» (це психологічний механізм дистанціювання);

5) «Відпусти своє страждання за межі свого Я»;

6) «Уяви своє Я, що розлучилося зі стражданням»;

7) «Зосередь увагу на своїх позитивних надбаннях і порадій за них»;

8) «Пов'яжи своє Я з майбутніми бажаннями і поступово їх досягай»;

9) «Ти не один у стані страждання; багато людей потрапляють і виходять з нього, продовжуючи успішно жити».

Звично ця процедура (з посиланням на ідеї емоційного інтелекту) зводиться до усвідомлення лише певної своєї емоції, і в цьому недолік цієї концепції.

II. Позбутися горя, пов'язаного з людиною, яка була тобі найближчою (яку ти любив(ла) і яка тебе залишила (зрадила тобі) чи відійшла у вічність, можливо

через глибоке пізнання тих предметів і тих спільних подій, від яких ти маєш відстати, витіснити зі своєї душі настільки, щоб вони вже не обплутували її.

III. Вплив на перебіг негативних емоційних переживань особистості пов'язується з певними мовленнєвими побудовами, у яких вона їх об'єктивує. Загальноживане судження, наприклад: «Я у відчаї від втрати важливої для мене речі» - не звільняє від переживання відчаю, і ще більше укріплює особистість у ньому. Судження: «Я у відчаї *стосовно* втрати важливої для мене речі» - може призвести до позбавлення дії відчаю. Процедурна техніка роботи педагога з означеним судженням полягає в наступному.

- 1) Такий формат мовленнєвого судження дозволяє на основі психологічного механізму дистанціювання відділити емоцію від «Я» особистості й утримувати її на певній внутрішній віддалі від нього.
- 2) Розкрита процедура як етап виступає необхідним підґрунтям для розгортання у внутрішньому плані перебігу емоції відчаю, її процесу від початку до закінчення. Тут логічним центром запропонованого судження є термін «стосовно», згідно з яким Я відпускаючи означену емоцію, відносить її до об'єкту переживання і пов'язує з ним. Свідома настанова «стосовно чого» призводить до різкого зниження сили переживання відчаю.

IV. Використання закону емоційного накладання, тобто накладання однієї емоції на іншу. Пацієнт має емоційно виразно проговорити: Хочу позбутися горя, страждання, печалі, суму, відчаю за нанесену образу, шкоду з приводу зради, з приводу втрати «сина, матері». Цей закон діє і стосовно основної позитивної емоції – бажання. Слід піднесено проговорити: «Хочу, щоб це бажання здійснилось».

V. «Почуття руйнується зверненням на нього самоспостереженням» (Цей постулат вважати лише методологічним принципом, прямо він працює лише стосовно нетривалої емоції – афекту: тільки він руйнується).

VI. Відкинь своє визнання тієї чи іншої неприємності і ти відчуєш полегшення. «Усувай його, коли забажаєш, і буде тобі спокій».

VII. Слово має владу знімати тяжкість з душі, оскільки його промовляють, то ця ситуація починає видаватись чимось минулим.

VIII. Стан душевної пригніченості індивіда педагогові можливо суттєво полегшити, створивши у самому собі такий же душевний стан, який він виявив у реально переживаючого. При цьому педагог майстерно підсилює своє вигадане переживання душевного пригнічення, представившись перед індивідом у всій повноті його протікання.

IX. Коли тебе хтось ображає, заверни в уяві цю непристойну дію назад до її автора, щоб вона не мала закінчення, кінець якого випав на тебе як результат. І тоді настане спокій у душі.

X. Слово має владу знімати тяжкість з душі, оскільки його промовляють, тому кожне слово треба промовляти, вербально, тому ця ситуація починає видаватись чимось минулим.

XI. Коли тебе вражає чиясь невихованість (наприклад, брехливість, зрадництво, заздрість і т.д.), зразу ж запитай себе: «Та невже можливо, щоб на світі не було невихованих? – він один із них». Зразу ж станеш поблажливішим до нього.

XII. Якщо ви у стані суму від нанесеної несправедливості, постарайтеся не бачити і не чути кривдника. Це вас внутрішньо заспокоює.

Наголосимо, що негативні емоції як спонуки внутрішнього напруження і конфліктів забирають енергію суб'єкта і перешкоджають ефективному його функціонуванню.

В результаті спонтанійного прояву негативних емоцій вихованці у щоденних ситуаціях, вступаючи у різноманітні взаємини, відносяться один до одного часто неадекватно і неефективно. Їхні контакти характеризуються неуважністю, відсутністю піклування та близькості.

Емоційна поведінка вихованця залежить від того, у якій сім'ї він зростає, у якій школі навчається, у якому міжособистісному колі знаходиться.

Така ситуація є свідченням того, що емоції виявляються соціально обумовленими утвореннями. Тому і корекція емоційних станів може здійснюватися в процесі відповідних соціально-психологічних впливів.

Список використаних джерел

1. Аврелій Марк. Наодинці із собою. Львів: Видавництво «Апріорі», 2018. 184 с.
2. Аквинский Ф. Учение о душе. Москва, Санкт-Петербург: Азбука-Аттикус, 2018. 480 с.
3. Бех І.Д. Виховний процес в осягнутих глибинах. Спецвипуск «Виховний процес в осягнутих глибинах» Київ: Шкільний світ, 2014. № 5 (685). С. 4-41.
4. Бех І.Д. Колізії суб'єкт-суб'єктної взаємодії. Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді. 2014. Книга 1. № 18. С. 6-14.
5. Бех І.Д. У світі суб'єкт-суб'єктної взаємодії. Я-концепція академіка Неллі Ничкало у вимірі професійного розвитку особистості. Нац. акад. пед. наук України; Ін-т пед. освіти і освіти дорослих НАПН України. 2014. С. 25-31.

6. Бех І.Д. Феномен одухотворення навчального змісту як виховний засіб. *Педагогіка і психологія*. 2014. № 2. С. 47-51.
7. Бех І.Д. Групові феномени у колекційному контексті. *Рідна школа*. 2014, № 8-9 (1016-1017). С. 3-8.
8. Бех І.Д. Висока педагогіка почуттів: громадянськість особистості у смисло-ціннісній інтерпретації В. Сухомлинського. *Освіта*. 2016. № 38-39 (5732-5733). С. 3.
9. Вилюнас В.К. Психологические механизмы мотивации человека. Москва: Издательство МГУ, 1990, 288 с.
10. Воспитание детей дошкольного возраста / под ред. Л.Н.Проколиенко. Київ: Радянська школа, 1980. 368 с.
11. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. Санкт-Петербург: Издательство «Питер», 2002. 752 с.
12. Крайх Г. Психология развития. Санкт-Петербург: Издательство «Питер», 2000. 992 с.
13. Кьеркегор С. Страх и трепет. Москва: Республика, 1993. 383 с.
14. Леонард К. Акцентуированные личности. Київ: Вища школа, 1981. 392 с.
15. Рабочая книга школьного психолога. Под ред. И.В.Дубровиной. Москва: Просвещение, 1981. 308 с.