

служебной деятельности сотрудниками правоохранительных органов в рамках межличностного взаимодействия с разными категориями населения.

Ключевые слова: правоохранительная деятельность, профессиональная подготовка, психологическая составляющая, коммуникативная компетентность, межличностное взаимодействие, психологическое воздействие.

**Summary.** In the given article it is emphasized the significance of psychological component in professional training of law enforcement specialists. It is enumerated the factors of successful performance of professional tasks by law enforcement agencies employees in the frames of personal interaction with different categories of population.

Key words: law enforcement activity, professional training, psychological component, communicative competence, personal interaction, psychological influence.

УДК 159.942:159.924.7

І.М. ГРИЦЮК

### ЕМОЦІЙНЕ ВИХОВАННЯ ЯК ЗАСІБ ЗАПОБІГАННЯ ЕМОЦІЙНОЇ ТРАВМИ У ДІТЕЙ

*На сьогоднішній день проблема подолання стресової ситуації дітьми батьки, яких беруть участь в антитерористичній операції, є досить актуальною. Звичайно, що діяльність фахівців психологів та психотерапевтів є значною, що стосується безпосередньої роботи. Та значимість роботи фахівців полягає також у підключенні сім'ї до розв'язання емоційних проблем дитини. Необхідність звернути увагу на стиль виховання, спілкування в родинах задля запобігання емоційної травми. Чим швидше психологи подолають емоційний дискомфорт дитини, тим більш світлим та щасливим буде її майбутнє.*

**Ключові слова:** емоційне виховання, сім'я, психотравмуюча ситуація, емоційна травма, емоційний інтелект, емоційність, психічне здоров'я.

**Постановка проблеми.** Події, що відбуваються сьогодні на сході нашої країни вимагають від психологів, а також членів сім'ї, родичів, знайти способи допомогти дітям пережити психотравмуючу ситуацію, коли хтось із батьків знаходиться в зоні проведення антитерористичної операції. Дуже важливо, щоб ця допомога була ефективною, доступною та науково обґрунтованою. Найчастіше та найбільш гостро переживають психічну травму від військових конфліктів діти та жінки.

**Мета статті.** Привернути увагу фахівців та батьків щодо значимості емоційного виховання дитини в умовах стресової ситуації. При всій важливості інтелектуального розвитку дитини та освоєння світу, у тому числі розкриття об'єктивної сутності добра і зла, саме емоції та почуття визначають головну лінію людської поведінки. Тому виховання емоційності людини та формування її почуттів є важливим фактором в управлінні становленням її особистості. Процес виховання емоційної культури особистості тісно пов'язаний з вихованням самої особистості.

**Результати теоретичного дослідження.** Важливо використовувати всесвітній досвід фахівців при роботі з психотравмою та знаходити нові шляхи допомоги таким категоріям осіб, як діти. Чим швидше допомогти дитині впоратись зі стресами, страхами та гнітючими переживаннями, тим легше буде їй уникнути проблем у майбутньому.

Багато людей навіть з дуже високим рівнем інтелекту часто не досягають кар'єрних висот і нещасливі в особистому житті, так як звикли сприймати емоції як щось, що заважає їх життю, що доставляє безліч турбот і перепон. Але це в корені неправильна думка. Адже спочатку успіх будь-якої людини залежить саме від ставлення до оточуючих людей і ситуацій, в яких людина може опинитись. Крім того, діти — повністю емоційні і їх здібності розвиваються в залежності від їх емоційного стану. В даному випадку батьки та інші значимі дорослі, і фахівці повинні об'єднати зусилля, щоб дитина не піддалась неприємним настроям, щоб життєвий тягар негативних емоцій не зламав дитину, щоб зберегти її психічне здоров'я.

У людини, як істоти суспільної, емоційно-почуттєва сфера є своєрідною формою орієнтування, що виражається в потребі двостороннього емоційного контакту, у якому особистість відчуває, що сама є предметом зацікавленості, і що інші співзвучні з її власними почуттями. У такому співзвучному емоційному контакті і перебуває кожна здорова людина незалежно від віку утворення та ціннісних орієнтацій [5].

Емоційні тенденції відображають не лише природжені нахили, а й значною мірою культурні та соціальні впливи. І, як зазначав М. Левітов, емоційні стани, якщо вони переживаються людиною часто й довго, можуть перетворитися у властивості її характеру. Стан визначає особливості переживань і поведінки, це тривале відчуття, що забарвлює життєві стосунки [4].

Оскільки багато емоційних тенденцій засвоюються саме через соціум, тобто саме із сфери емоцій, то емоційно-почуттєву сферу характеризує низка властивостей, зокрема суб'єктивна забарвленість, полярність, амбівалентність, інтенсивність, тривалість, предметність [7]. Найбільш актуально це стосується дітей, оскільки на думку сучасних дослідників саме в дитинстві формуються вміння усвідомлювати свої емоції, керувати своїми емоціями, що в подальшому є запорукою щастя та успіху в усіх сферах життя.

Емоції та почуття допомагають особистості долати життєві та професійні труднощі, формувати суб'єктивне ставлення до тих чи інших явищ та подій, допомагають налагоджувати контакти з іншими людьми у

процесі життєдіяльності, допомагають побудувати цілісний суб'єктивний образ, дають змогу краще зрозуміти внутрішній стан один одного, можуть мотивувати ту чи іншу поведінку людини та ін.

Управління емоціями базується на усвідомленні людиною своїх життєвих цілей і співвідношення з ними конкретних цінностей, оцінці значущості подій, здібності до перенесення, позитивному мисленні, вмінні виражати свої почуття соціально прийнятним способом [4].

Емоційні фактори визначають структуру уявлень про себе, і ту схему, за допомогою якої особистість описує поведінку інших. Життя будь то дитини, чи дорослої особистості пов'язане з постійним проявом емоцій, їх розпізнаванням та маскуванням, адже в їх основі лежить спілкування людей. Такі типові прояви поступово стають особистісною характеристикою, яку А. Ольшаннікова називає емоційністю. Емоційність, на її думку, є однією з основних складових темпераменту та однією з центральних та фундаментальних характеристик індивідуальності [6].

Експериментальне вивчення особливостей емоційності, виявили зв'язок з такими якостями та процесами, як: саморегуляція діяльності; комунікативність; специфіка загальної пристосованості, адаптивності в звичайних та в складних емоційних умовах; характер самооцінки; когнітивний стиль [1].

Останнім часом вчені все більше говорять про так званий емоційний інтелект, який охоплює низку здібностей людини: розпізнавання власних емоцій, опанування емоціями, розуміння емоцій інших людей. Наявність високого емоційного інтелекту сприяє ефективному та гармонійному розвитку особистості, і є запорукою успішного функціонування в соціумі [3].

Однак емоції протягом життя змінюються, навіть ті ж самі ситуації можуть згодом викликати зовсім інші емоції. Формування та переробка емоцій здійснюється в результаті включення людини в нову практику, яка змінює її основні настанови, загальну спрямованість особистості. Суттєвого значення при цьому набуває не сама діяльність, а усвідомлення нових цілей та завдань. Важливе значення для виховання емоцій має підвищення загального рівня розвитку та його широта [8].

З досвіду дослідників, які працювали у країнах з воєнними діями по всьому світу, такий травмуючий досвід може викликати різноманітні психологічні проблеми у дітей. Діти можуть ставати дратівливими, неспокійними, полохливими. Дехто стає замкнутим та депресивним, починає часто плакати та засмучуватися через дрібниці. Такі діти, іноді, не хочуть гратись та втрачають цікавість до того, що зазвичай робили. Деякі діти можуть проявляти занепокоєння та тривогу. Інші стають більш дратівливими, схильними до різких проявів гніву чи роздратування. Вони можуть бути неспокійними, їм важко зосередитись в школі. Це лише незначний перелік ознак, з якими можуть стикатись дорослі при роботі з дітьми, близькі яких перебувають в зоні військового конфлікту.

Тут важливою є взаємодія значимих дорослих, а також фахівців психологів та психотерапевтів. Д. Гоулман у своїх дослідженнях емоційного інтелекту звертав увагу на те, що саме сім'я є тим місцем, де ми вперше починаємо вивчати емоції, саме в сім'ї дитина вперше дізнається, які почуття повинні відчувати до самих себе, як думати про ці почуття, як можна на них реагувати, як розуміти та проявляти свої надії, почуття та страхи. Це емоційне утворення, включає не лише, те що батьки кажуть, як вони себе поведуть, а й те, які способи вони використовують, щоб допомогти собі в критичних емоційних ситуаціях [3].

Саме через негативні емоції і поведінку дитина сигналізує дорослим, що їй не добре, що з нею щось не так, є щось, з чим вона не може впоратися, тому що вона сама не розуміє, що з нею відбувається, дитині важко, і саме в такі моменти вона потребує допомоги з боку дорослих.

Є загальні моменти, які корисно знати і враховувати, щоб запобігти емоційним зривам і покращити емоційний стан дитини:

- Дитині не вистачає уваги значимих дорослих. Діти не можуть по-дорослому оцінити турботу батьків про себе у вигляді заробляння грошей, прибирання в домі, готування їжі. Вони відчують любов до себе, коли їм приділяють час і увагу. При цьому не потрібно бути багато часу з дитиною, а просто — приділити їй час тоді, коли вона цього хоче — в грі, малюванні, читанні.

- Надмірні вимоги до дитини. Сучасні діти постійно демонструють своїм батькам, що вони дорослі, самостійні. Та все ж варто проаналізувати чи не завищені вимоги у батьків, на скільки вони відповідають віку дитини, чи лишається у дитини час на ігри, розваги, спілкування з друзями, на відпочинок.

- Дитину мало хвалять, але багато критикують. В такому випадку дитина росте невпевненою у собі, надмірно ранимою, її легко образити. В майбутньому такій дитині буде важко встановлювати взаємини з оточуючими.

- Дитина реагує на емоційний стан дорослих. Дитина насправді часто відзеркалює ззовні те, що відбувається всередині її близьких людей, або те, що вона помічає у відносинах навколо.

- Дитині для фізичного здоров'я та психологічного благополуччя необхідна також і батьківська любов. Навіть дорослій людині важко впоратися з життєвими негараздами, якщо вона не отримує необхідної любові. Саме такого роду обмеження лежать в основі багатьох психологічних порушень, а особливо депресій та страхів.

Іншою причиною виникнення емоцій була нагальна потреба в засобах комунікації між матір'ю і дитиною, так само як і між дорослими людьми. Численні дослідження, присвячені питанням емоційного розвитку дитини, показують, що задовго до того, як дитина починає розуміти звернену до нього мову і вимовляти окремі слова, він вже може повідомляти оточуючим про свій внутрішній стан за допомогою деякого набору сигналів.

Марія Монтесорі, формулюючи своє звернення до батьків також звертала увагу на те, що батьки здійснюють вирішальний вплив на емоційний стан дитини: дітей навчає те, що їх оточує, якщо дитину часто критикують, то вона навчиться засуджувати інших, якщо дитині демонструють ворожість — вона вчиться битися, якщо дитина живе в атмосфері дружби та відчуває себе потрібним — вона вчиться знаходити в цьому світі любов, якщо дитина живе з відчуттям безпеки — вона вчиться вірити іншим тощо.

Дж. Готтман та Д. Деклер провели цікаве дослідження (119 сімей брали участь), в якому спостерігали як діти та батьки реагують один на одного в емоційно напружених ситуаціях. Їх дослідження включало довготривалі бесіди з дорослими, обговорення їх взаємин, їх реакції на емоційні переживання своїх дітей та їх обізнаність про значення емоцій в житті. Також оцінювались фізіологічні реакції дітей під час стресових взаємодій.

Ці дослідники виявили чіткий взаємозв'язок між тим на скільки правильно батьки або інші значимі дорослі реагують на негативні емоції своїх дітей, зі здоров'ям дітей, успішністю в навчанні, емоційному та соціальному розвитку. Батьки, які були названі дослідниками «емоційними вихователями», використовують емоційні моменти, щоб навчити дітей важливим життєвим урокам і побудувати з дитиною гармонійні відносини. Інший тип батьків або ігнорують, заперечують або ж обирають тактику не втручання, такі батьки не можуть успішно розвивати емоційний інтелект у своїх дітей [2].

Процес емоційного виховання включає п'ять важливих етапів, які батьки повинні використовувати при вихованні дитини, а особливо в умовах стресу:

1. Розуміння того, яку емоцію відчуває дитина.
2. Емоції — це засіб для зближення та навчання.
3. Співпереживають, вислуховують та визнають почуття дитини.
4. Допмагають дитині знайти слова для визначення емоції, яку дитина відчуває.
5. Разом з дитиною вивчають стратегії вирішення проблеми, одночасно, встановлюючи обмеження [2].

**Висновки та перспективи подальшого дослідження.** Саме емоційне виховання може захистити дітей від перенапруження, стресу, страхів, депресії, агресії та інших психологічних проблем, пов'язаних з стресовою ситуацією в якій опинилась родина.

Позитивні емоційні переживання стануть важливим компонентом формування розвинутої, духовно багатої, багатогранної, і найголовніше, психічно здорової особистості.

#### Список використаних джерел

1. Гозман Л. Я. Психология эмоциональных отношений / Гозман Л.Я. — М. : Изд - во Моск. ун – та, 1987. — 126 с.
2. Готтман Дж. Эмоциональный интеллект ребенка: практическое пособие для родителей / Дж. Готтман та Д. Деклер. — М. : издательство МАНН, ИВАНОВ И ФЕРБЕР, 2013. — 268 с.
3. Гоулман Д. Эмоциональное лидерство: Искусство управления людьми на основе эмоционального интеллекта / Гоулман Д. [3-е изд. ] — М. : Альпина, 2008. — 301 с.
4. Левитов М. Д. О психических состояниях человека / Левитов М. Д. — М.: Просвещение, 1964. — 132 с.
5. Мустаева Ф. А. Основы социальной педагогики / Мустаева Ф. А. [2-е изд.]— М. : Академ. проект ; Екатеринбург : Деловая кн., 2002. — 416 с.
6. Ольшанникова О. Е. Роль индивидуально - типичных характеристик эмоциональности в саморегуляции деятельности / О. Е. Ольшанникова // Психолог. журн. — 1981. — Т. 2, №1. — С. 21–23. — Библиогр.: с. 23., с. 22.
7. Пономаренко В. А. Психология духовности профессионала / Пономаренко В. А. — М. : ПЕР СЭ, 2004. — 259 с.
8. Русинка И. Психология : [навч. посіб.] / Русинка. І – К. : Знання, 2007. — 225 с.

#### References

1. Gozman L. Ja. Psihologija jemocional'nyh otnoshenij / Gozman L. Ja. — М. : Izd - vo Mosk. un – ta, 1987. — 126 s.
2. Gottman Dzh. Emocional'nyj intellekt rebenka: prakticheskoe posobie dlja raditelej / Dzh. Gottman ta D. Dekler. — М. : izdatel'stvo MANN, IVANOV I FERBER, 2013. — 268 s.
3. Goulman D. Jemocional'noe liderstvo: Iskusstvo upravlenija ljud'mi na osnove jemocional'nogo intellekta / Goulman D. [3-e izd. ] — М. : Al'pina, 2008. — 301 s.
4. Levitov M. D. O psihicheskikh sostojanijah cheloveka / Levitov M. D. — М.: Prosveshhenie, 1964. — 132 s.
5. Mustaeva F. A. Osnovy social'noj pedagogiki / Mustaeva F. A. [2-e izd.]— М. : Akadem. proekt ; Ekaterinburg : Delovaja kn., 2002. — 416 s.
6. Ol'shannikova O. E. Rol' individual'no - tipichnyh harakteristik jemocional'nosti v samoreguljaccii dejatel'nosti / O. E. Ol'shannikova // Psiholog. zhurn. — 1981. — Т. 2, №1. — S. 21–23. — Bibliogr.: s. 23., s. 22.
7. Ponomarenko V. A. Psihologija duhovnosti professionala / Ponomarenko V. A. — М. : PER SJe, 2004. — 259 s.
8. Rusy`nka I. Psy`xologiya : [navch. posib.] / Rusy`nka. I – K. : Znannya, 2007. — 225 s.

**Резюме.** На сегодняшний день проблема преодоления стрессовой ситуации детьми, родители которых принимают участие в антитеррористической операции, является весьма актуальной. Конечно, деятельность

специалистов психологов и психотерапевтов является значительной, что касается непосредственной работы. Но значимость работы специалистов заключается также в подключении семьи к решению эмоциональных проблем ребенка. Необходимость обратить внимание на стиль воспитания, общения в семьях для предотвращения эмоциональной травмы. Чем быстрее психологи преодолеют эмоциональный дискомфорт ребенка, тем более светлым и счастливым будет его будущее.

Ключевые слова: эмоциональное воспитание, семья, психотравмирующая ситуация, эмоциональная травма, эмоциональный интеллект, эмоциональность, психическое здоровье.

**Summary.** Nowadays a problem of overcoming situations of stress by those children whose parents are involved in anti-terrorist operation, is of great current interest. Obviously, activities relating directly working professional psychologists and psychotherapists are significant. Notwithstanding, the significance of their work is that families should be involved in solving emotional problems of their children. It is essential to gain attention to the pattern of development and family communication. The sooner psychologists overcome the child's emotional discomfort, the brighter and happier future he has.

Key words: emotional development, family, psycho-traumatic situation, emotional trauma, emotional intelligence, emotionality, mental health.

УДК 378-057.87: 37.041

В.В. ГРУБЛЯК

### РОЗВИТОК ПІЗНАВАЛЬНОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ В ПРОЦЕСІ САМОНАВЧАННЯ

*У статті представлено характеристику динамічного розвитку пізнавальної активності студентів та їх особистісного зростання. Показано, що розвиток пізнавальної активності в адаптованому прояві є результатом інтегративної діяльності всієї нервової системи та наслідком нервово-соматичної інтеграції, яка залежить від індивідуальних особливостей вищої нервової діяльності, психологічно-емоційних особливостей особистості. Досліджено шляхи розвитку пізнавальної активності для формування якісного творчого мислення; виділені окремі психологічні чинники підвищення пізнавальної активності, саморозвитку і самоактуалізації в процесі самонавчання.*

**Ключові слова:** *пізнавальна активність, вища нервова діяльність, психоемоційний стан, вольові якості, чинники активації.*

**Постановка проблеми.** Соціально-економічні процеси, які відбуваються у суспільстві, обумовлюють підвищені вимоги щодо особистості: психоемоційних якостей, здібностей і практичних можливостей. Тому сьогодні постає проблема розвитку активного пізнання на високому рівні відповідно до вимог життя і суспільства. Особистості необхідно не тільки володіти своїми знаннями і навиками, але й мати здатність до творчої зміни самого себе і оточуючого середовища з використанням найновіших знань, активуючи пізнавальну діяльність [1, 3]. Розвиток пізнавальної активності у студентів детермінований психологічними особливостями юнацького віку, особливостями соціального середовища (сприятливі чи несприятливі), вимогами до себе і вимогами суспільства до особистості з одного боку, можливостями студента – з іншого, прагненням досягти мети та іншими чинниками, які обумовлюють особливості саморозвитку, розвитку потенційних можливостей і самоствердження особистості [1, 2].

В загальному вигляді кожна особистість акцентує увагу на надбанні знань і навиків, умінь, які необхідні для майбутнього життя, але не кожний студент може здійснити зв'язок мети і завдань із вже набутим досвідом та подолати інші труднощі, що є можливим тільки в умовах більшої впевненості в собі, наполегливості, упертості в досягненні бажаної мети і результатів [7]. Життя і бажання бути успішним в суспільстві створюють в особистості потребу відчувати і усвідомлювати необхідність змінювати оточуючий світ і себе, прагнути всебічного саморозвитку, самореалізації і самоактуалізації; приймати власні рішення і досягти, як скоріше, особистісної зрілості; бути спроможним змінювати оточуючий світ. Під час самонавчання пізнавальна активність (ПА) студентів набуває високого ступеню, розкриває внутрішні можливості, ще невідомі якості особистості, досвід, що є корисними у подальшій пізнавальній діяльності. Тому вивчення особливостей пізнавальної активності в процесі самостійної роботи набуває важливого значення з метою з'ясування умов і визначення методів прискорення і підвищення рівня пізнавальної активності студентів.

**Мета статті.** З'ясувати шляхи та умови розвитку пізнавальної активності студентів для формування якісного творчого мислення; виділити психологічні чинники підвищення пізнавальної активності, саморозвитку і самоактуалізації в процесі самонавчання.

**Аналіз основних досліджень і публікацій, в яких започатковано розв'язання даної проблеми.** Проблема підвищення рівня ПА, особистісного зростання молоді набуває особливо важливого значення в умовах побудови демократичного суспільства, коли зростає потреба у психічно здоровому суспільстві, у якому особистість постає гармонійною, розвинутою, самодостатньою, з високим рівнем пізнавальної активності і особистісного зростання [3]. Як відомо, пізнавальна активність людини – це розвиток психічної діяльності і передусім розвиток і здібності кори головного мозку, вищої нервової діяльності (ВНД). Саме ВНД забезпечує розвиток пізнавальної активності людини, забезпечує сенсорну, еферентну, асоціативну і психічну функції, є