

УДК 159.942; 37.04

СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНА ПРОФІЛАКТИКА ЕМОЦІЙНИХ ПЕРЕВАНТАЖЕНЬ У ПІДЛІТКІВ

Ратинська Оксана Миколаївна
м.Тернопіль

Актуальність матеріалу, викладеного у статті, обумовлена тим, що профілактика емоційних перевантажень у підлітків повинна здійснюватись в умовах центру дитячої творчості, куди вони ходять із задоволенням. Стаття присвячена аналізу теоретичних засад попередження емоційних перевантажень у підлітків та змісту соціально-педагогічної діяльності щодо профілактики емоційних перевантажень у підлітків в умовах діяльності центру дитячої творчості. Проведено практичну роботу профілактики емоційних перевантажень та зниження тривожності у підлітків в умовах діяльності центру дитячої творчості. Показано, що участь у тренінгу дала можливість покращити показники рівня ситуативної та особистісної тривожності.

Ключові слова: емоційні перевантаження, підлітки, профілактика, соціальний педагог, тривожність.

Актуальність теми дослідження полягає в тому, що життєдіяльність як дорослої людини, так і дитини перебігає у постійних контактах з іншими людьми, предметами та явищами навколишньої дійсності. До всього, що оточує людину, вона виявляє

певне ставлення, яке проявляється у різноманітних емоціях. Це ставлення може бути позитивним, негативним або нейтральним. Нейтральне ставлення не пов'язане з виникненням емоцій. Якщо предмети, явища відповідають потребам, можливостям людини, вони викликають позитивне ставлення та виникнення позитивних емоцій (задоволення, радості, захоплення тощо). В протилежному випадку виникає негативне ставлення та відповідні емоції (страх, образа, туга, сум, смуток, пригніченість, збентеженість, схвильованість тощо). Інакше кажучи, в емоціях відображаються переживання людини, співвідношення між бажаннями, потребами та можливостями їх задоволення.

Емоції впливають на перебіг різних психічних процесів – сприймання, пам'яті, уяви, мислення, зумовлюють формування певних рис характеру особистості. Емоційний тон присутній вже у відчуттях, які можуть бути приємними та неприємними, викликати позитивні та негативні емоції. Процес сприймання людини, що охоплена радістю, незалежно від об'єкту сприймання, буде різуче відрізнятися від сприймання особи, що переживає сум, смуток.

Позитивні емоції покращують процеси пам'яті, мислення.

Так, виявлено певні закономірності зв'язку емоційних станів з інтелектуальними процесами: стан радості, захоплення сприяє успішному виконанню пізнавальних, проблемних завдань, тоді як негативні емоції, стани гальмують їх виконання.

Позитивні емоції активізують різні види діяльності людини, негативні зменшують активність. Вольові процеси також тісно пов'язані з емоціями. Характер емоційного забарвлення настрою позначається на всіх етапах розвитку особистості такої дитини, яка представлена цілим комплексом характеристик: чесність, чуйність, товариськість, здатність до співчуття, чутливість.

Діти, що демонструють наведені вище особистісні якості, дійсно переживають «за всіх», сприймають чужий біль як власний, вболівають за інтереси іншої людини. Вони можуть заплакати від жалю до людини, тварини, пташки, рослини, готові прийти на допомогу тим, хто відчуває в ній потребу.

Виразження почуття власного «я» у підлітків полягає, перш за все, у підкресленому почутті власної гідності, потребі у самоствердженні. Ці діти завжди мають та намагаються відстояти свою позицію, прагнуть до самостійності, проявляють цілеспрямованість та активність у досягненні мети. Вони не можуть терпіти авторитарного тону, приниження та фізичних покарань. У відповідь на зневажливе ставлення підлітки, про яких ідеться, ображаються, замикаються в собі, іноді плачуть, їм властиво висока чутливість до похвали, ставлення інших людей, їм складно відмовитися від своїх переконань, не бути собою, грати не властиву для себе роль.

Особливо яскраво виявляє себе підліток у позанавчальній діяльності. Крім уроків, у нього багато інших справ, які займають його час і сили, часом відволікаючи від навчальних занять. Школярам середніх класів властиво раптом захопитися яким-небудь заняттям: колекціонуванням марок, збором метеликів чи рослин, конструюванням, бісероплетенням і т. д.

Саме тому досить важливою буде профілактика емоційних перевантажень у підлітків в умовах центру дитячої творчості, куди вони ходять із задоволенням.

У науковій літературі емоційні порушення в дітей розглядаються як негативний стан, що виникає на фоні важко вирішуваних особистісних конфліктів [4, с.43; 1, с.8-13].

Проблемами дослідження емоційних станів займалися: С. Л. Рубінштейн [7], Грановська, Захаров [4, с. 43] Исаев, Эйдемиллер, Мамайчук [5] та ін.

Поряд з цим, проблема роботи соціального педагога щодо профілактики емоційних перевантажень не є ще дослідженою повністю. Саме це і зумовило вибір нами теми дослідження.

Мета нашого дослідження полягає у вивченні емоційних перевантажень у підлітків та особливостей їх соціально-педагогічної профілактики.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні аспекти попередження емоційних перевантажень у підлітків.
2. Охарактеризувати причини емоційних перевантажень та види емоційних порушень у підлітків.
3. Визначити форми і методи соціально-педагогічної діяльності щодо профілактики емоційних перевантажень у підлітків.
4. Розробити програму соціально-педагогічної профілактики емоційних перевантажень у підлітків та апробувати її в умовах діяльності центру дитячої творчості.

Аналіз теоретичних аспектів попередження емоційних перевантажень у підлітків свідчить про те, що емоцію (від лат. *emovere* – збуджувати, хвилювати) звичайно розуміють як переживання, внутрішнє хвилювання.

Багато авторів пов'язує емоції з переживаннями. М.З. Лебединський і В.М.М'ясищев так пишуть про емоції: «Емоції - одна з найважливіших граней психічних процесів, яка характеризує переживання людиною дійсності. Емоції є інтегральним вираженням зміненого тону нервово-психічної діяльності, яке

відбивається на всіх аспектах психіки й організму людини». Г.О. Фортунатов називає емоціями тільки конкретні форми переживання почуттів. П.О.Рудик, даючи визначення емоціям, ототожнює переживання й ставлення: «Емоціями називаються психічні процеси, змістом яких є переживання, ставлення людини до тих або інших явищ навколишньої дійсності...». За Р.С.Нємовим, емоції - це «елементарні переживання, що виникають у людини під впливом загального стану організму й процесу задоволення актуальних потреб». Незважаючи на різні слова, які психологи використовують для визначення емоцій, суть їх виявляється або в одному слові - переживання, або у двох - переживання відносин.

Отже, найчастіше емоції визначають як переживання людиною в цей момент свого ставлення до чогось або до когось (до наявної чи майбутньої ситуації, до інших людей, до самої себе тощо) [6, с. 134]. Р.С. Нємов вважає, що переживання - це відчуття, які супроводжуються емоціями. М.І.Дяченко і Л.О.Кандилович визначають переживання як осмислений емоційний стан, зумовлений значущою об'єктивною подією чи спогадами епізодів попереднього життя [3, с.157].

Аналізуючи причини емоційних перевантажень, вважаємо, що ними є специфічні соціально-психологічні чинники і, зокрема, особливі цінності й установки, які заохочують і культивують у багатьох родинах. Стаючи надбанням індивідуальної свідомості, вони створюють схильність до емоційних розладів, у тому числі до переживання негативних емоцій та депресивних і тривожних станів.

Одне з найбільш яскравих проявів емоційного перевантаження - депресивні стани підлітків. Багато дослідників (А.М.Прихожан, В.М.Синицький) пов'язують деякі типи порушень поведінки у дітей (шкільні прогули, бродяжництво, злочинство, вбивства) з різними формами психогенних розладів, зокрема з депресивним станом.

Депресія - це афективний стан, що характеризується негативним емоційним фоном, зміною мотиваційної сфери, когнітивних уявлень і загальної пасивністю поведінки.

У дітей, так само як і у дорослих, у виникненні депресивних станів важливу роль відіграють генетичні чинники, але вплив факторів середовища не менш істотно. Найбільш суттєвою обставиною, що сприяє виникненню емоційних перевантажень є припинення близьких зв'язків або відносин. Пов'язані з розривом переживання можуть виникати безпосередньо у момент розриву і приводити до негайного виникнення депресії [2, с.56].

Крім цього в підлітковому віці велику роль у виникненні емоційних перевантажень відіграє і відчуття неможливості реалізувати себе, своє розуміння стосунків з людьми у складній і швидко мінливій ситуації.

Це один вид емоційних перевантажень - страхи і тривога. Страхи і фобії можуть зустрічатися у дітей, що знаходяться на будь-якій стадії розвитку, але їх частота особливо велика серед підлітків.

Дослідження Н.М.Іовчук і А.А.Північного показали, що у молодшого підлітка з'являються специфічні страхи. Вони - продукт уяви (страх перед відьмами, чортами, монстрами), страх перед тваринами. У старших підлітків на перший план виступає страх перед авторитарними особистостями (вчителем, директором), соціальні страхи (страх не відповідати стандартам або субкультури референтної групи), страх в ситуаціях з високими вимогами. Дослідники також відзначають залежність страхів дітей від страхів їх батьків. На з'являються страхи впливають стилі взаємовідносин у сім'ї (гіперопіка, симбіоз між матір'ю та дитиною).

Страхи можуть також виникати через невпевненість підлітка у власних міжособистісних відносинах з іншими людьми.

Шкільні страхи свідчать про з'являється дезорганізованості особистості внаслідок зайвої тривожності, її нестійкості. Шкільні страхи - постійний супутник навчання, що виникають через надмірні вимоги вчителя. Школярі не люблять відповіда-

ти біля дошки, тому що на них дивляться однолітки, бояться, що скажуть дурницю, яка викличе їх сміх.

Спостерігаються цілком обґрунтовані підліткові страхи бути покинутим, труднощі або порушення процесів навчання, фізична слабкість та недостатньо розвинута совість. Результатом всього цього стає девіантна поведінка, що виявляється одночасно зі страхом покарання.

Емоційні розлади можуть існувати і в безлічі інших форм. До їх числа відносяться іпохондричні стани та реакції істерики.

Зараз відомі численні дані про те, що отриманий в дитинстві неадекватний емоційний досвід (у неблагополучних сім'ях, при порушенні взаємин дітей з батьками та батьків між собою) відбивається на загальному емоційному розвитку дитини.

Також емоційні порушення у підлітків тісно пов'язані з ознаками сімейного неблагополуччя, такими як невроз матері, подружні сварки, дратівливість батьків і розпад сімей.

Б.І.Додонов зазначає, що створити універсальну класифікацію емоцій взагалі неможливо. Він запропонував свою класифікацію емоцій:

- альтруїстичні емоції;
- комунікативні емоції;
- глоричні емоції ;
- праксичні емоції
- пугнічні емоції
- романтичні емоції;
- гностичні емоції;
- естетичні емоції;
- гедоністичні емоції;
- акизитивні емоції.

Існує підхід поділу емоцій на первинні (базові) і вторинні. Цей підхід характерний для прихильників дискретної моделі емоційної сфери людини. Однак науковці називають різну кількість базових емоцій: від двох до десяти. П.Екман на основі вивчення лицьової експресії виокремлює шість таких емоцій: гнів, страх, відраза, подив, сум і радість.

Р.Плутчик виокремлює вісім базових емоцій, поділяючи їх на чотири пари, кожна з яких пов'язана з певною дією:

- руйнування (гнів) - захист (страх);
- прийняття (схвалення) - відкидання (відраза);
- відтворення (радість) - позбавлення (зневіра);
- дослідження (очікування) - орієнтація (подив).

К. Ізард називає 10 основних емоцій: гнів, презирство, відраза, дистрес (горе-страждання), страх, провина, інтерес, радість, сором, подив.

В.К.Вілюнас поділяє емоції на дві фундаментальні групи: провідні й ситуативні (похідні від перших).

Вивчення форм і методів соціально-педагогічної діяльності щодо профілактики емоційних перевантажень у підлітків свідчить про те, що щоденна профілактика емоційних перевантажень – важлива частина корекційної роботи соціального педагога. Потрібно берегти й закріплювати нервову систему дитини, не викликати її надмірної напруженості. Робити це потрібно тоді, коли у дитини ще не було неврозів. Природа так влаштувала: нервові діти завжди найрухливіші, інакше їм не витримати надлишку нервової сили. Якщо обмежити їх природну активність, то надлишкова нервова енергія буде накопичуватись.

Опираючись на це положення можна зробити висновок: чим більше затрат фізичної енергії, тим менше проблем із психічним здоров'ям. Більше контрольованих фізичних навантажень, більше здорової м'язової втоми – менше нервового напруження, менше відхилень у поведінці.

Профілактика емоційної напруженості у підлітків становить оздоровчу систему з:

- фізичної зарядки;
- уроків фізкультури;
- спеціального тренінгу;
- прогулянок;

- фізичної праці;
- хорового співу.

Якщо дана система буде дотримана, то можна очікувати покращення фізичного й емоційного здоров'я школярів.

Вчити дітей прийомам саморегуляції необхідно насамперед для того щоб вони залишалися здоровими. Оскільки життя без стресів неможливе, необхідно вчити дітей переносити їх із найменшими втратами. Стрес – це реакція організму на завищені вимоги, а також захист від перевантажень. Управляти своїми емоціями, відновлювати силу і працездатність навчить дітей педагог, викладаючи основи автотренінгу – це психотерапевтичний метод, який поєднує елементи самонавіювання й самокорекції.

Заняття автотренінгом проводяться 2-3 рази в тиждень у спеціально обладнаному, тихому, злегка затемненому добре провітреному приміщенні. Зміст курсу складають бесіди на різні теми, антистресові установки, навіювання, оволодіння методиками самонавіювання, самоаналізу, самокорекції. Заняття супроводжуються спеціально підбраною музикою. У школі формується дух співпраці, взаєморозуміння, налагоджується хороший моральний клімат, підвищується якість навчання.

Один із найсильніших методів групової терапії – хоровий спів. Участь у ньому звільнює енергію, непомітно і дуже ефективно знімає напруження, розслабляє людину, робить її добрішою, зникає озлобленість і агресивність.

Прогулянки на природі – давно відомий, широко застосовуваний метод комплексного вирішення багатьох виховних завдань, профілактики емоційної напруженості. Під час прогулянки природно виникають і вирішуються такі питання, для яких у класі необхідно створювати спеціальну атмосферу.

Ми розробили тренінгову програму соціально-педагогічної профілактики емоційних перевантажень та корекції тривожності у підлітків та апробували її в умовах діяльності центру дитячої творчості.

Експериментальною базою був Тернопільський центр творчості дітей та юнацтва. У дослідженні взяли участь 50 учнів, які відвідували гуртки бісероплетення і образотворчого мистецтва, з них 16 осіб – учні 6-го класу (9 дівчаток і 7 хлопчиків), 14 осіб – учні 7-го класу (9 дівчаток і 5 хлопчиків), 20 осіб – учні 8 – го класу (12 дівчаток і 8 хлопчиків).

Тренінгова програма включала 10 занять, тривалістю 45хв.

Аналіз результатів дослідження свідчить про те, що після корекційної програми з підлітками, показники рівня ситуативної та особистісної тривожності покращилися.

Результати досліджень ситуативної тривожності у підлітків після корекції свідчать про зниження високого її рівня - до 19% опитаних, також у 49% дітей спостерігався помірний рівень тривожності і у 35% - низький рівень ситуативної тривожності (див.рис.1).

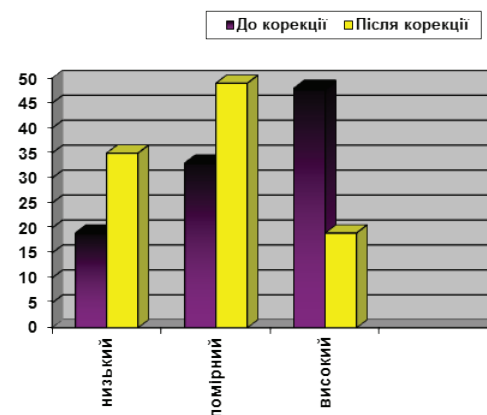


Рис. 1. Динаміка рівня ситуативної тривожності у підлітків до і після корекційної програми

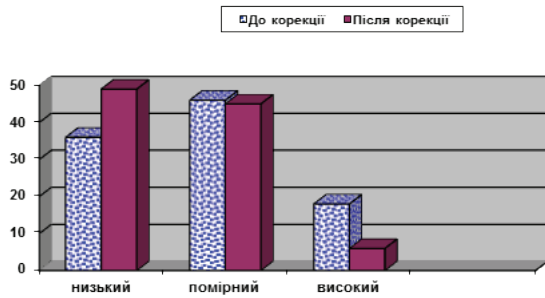


Рис. 2. Динаміка рівня особистісної тривожності у підлітків до і після корекційної програми

Аналіз результатів досліджень особистісної тривожності в обстежених підлітків після корекції свідчать про зниження високого її рівня - до 6% опитаних, також у 45% дітей спостерігався помірний рівень тривожності і у 49% - низький рівень особистісної тривожності (див.рис.2).

Таким чином, участь підлітків у тренінгу покращила показники рівня ситуативної та особистісної тривожності.

Отже, встановлені у процесі дослідження факти і сформульовані на їх основі висновки можуть бути використані студентами психолого-педагогічних факультетів з метою більш глибокого вивчення змісту соціально-педагогічної роботи з підлітками щодо профілактики емоційних перевантажень; практичними психологами, соціальними педагогами, педагогами центрів дитячої творчості, викладачами та батьками в роботі з такими дітьми.

Література і джерела

1. Анджейчак А. Психолого-педагогічні умови формування творчої особистості дитини в освітньо-виховних закладах / А.Анджейчак // Обдарована дитина. - 2000. - №5. - С.8-13
2. Гуревич К.М. Индивидуально-психологические особенности школьников / К.М.Гуревич. – М.: Знание, 1988. - 80 с.
3. Дьяченко М.И. Психологические проблемы готовности к деятельности / М.И.Дьяченко, Л.А.Кандыбович. – Мн.: Изд-во БГУ, 1976. – 176 с.
4. Захаров А.И. Как предупредить отклонения в поведении ребенка / А.И.Захаров. – М., Владос, 2003.- с. 43.
5. Мамайчук И.И. Психологическая помощь детям с проблемами в развитии / И.И.Мамайчук. – СПб.: Речь, 2001. – 220 с.
6. Психология. Словарь-справочник / Под ред.Р.С.Немов. – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. - Т. 2. – С.134
7. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии / С.Л.Рубинштейн. – 2-е изд. (1946г.) – СПб.: Питер, 2002. – 720 с.

Актуальность материала, изложенного в статье, обусловлена тем, что профилактика эмоциональных перегрузок у подростков должна осуществляться в условиях центра детского творчества, куда они ходят с удовольствием. Статья посвящена анализу теоретических основ предупреждения эмоциональных перегрузок у подростков и содержания социально-педагогической деятельности по профилактике эмоциональных перегрузок у подростков в условиях деятельности центра детского творчества. Проведено практическую работу профилактики эмоциональных перегрузок и снижения тревожности у подростков в условиях деятельности центра детского творчества. Показано, что участие в тренинге дало возможность улучшить показатели уровня ситуативной и личностной тревожности.

Ключевые слова: эмоциональные перегрузки, подростки, профилактика, социальный педагог, тревожность.

The topicality of material presented in the article is conditioned by the fact, that the prevention of emotional overload in adolescents should be performed in a children's art centre, where they go with pleasure. The article has analyzed the theoretical foundations of emotional overload prevention in adolescents and the content of social and educational activities for the prevention of emotional overload in adolescents in a children's art activity centre. A practical work has been performed on prevention of emotional overload and reduction of anxiety in adolescents in a children's art activity centre. The participation in training provided an opportunity to improve the level of situational and personal anxiety signes.

Key words: emotional overload, adolescents, prevention, social pedagogue, anxiety.