

Прахова Т.Ю., Пелюх Л.В.

Тренінг як засіб профілактики негативних психічних станів молодших школярів

Анотація. У статті проаналізовано ефективність результату впровадження тренінгової програми, спрямованої на профілактику негативних психічних станів. Відзначено, що психічні стани дуже важливі у житті сучасних дітей молодшого шкільного віку. Акцентовано увагу на тому, що тренінги бувають дуже різні. Аналізуються результати проведеного дослідження та визначається структура й види негативних психічних станів серед учнів молодшого шкільного віку. Проаналізований тренінг як засіб профілактики негативних психічних станів молодших школярів.

Ключові слова: тренінг, психічні стани, молодші школярі, профілактика.

Т.Ю. Прахова, Л.В. Пелюх. Тренинг как способ профилактики негативных психических состояний младших школьников

Аннотация. В статье проанализирована эффективность результата использования тренинговых программ, направленных на профилактику негативных психических состояний. Отмечено, что психические состояния имеют очень важное значение в жизни детей младшего школьного возраста. Акцентирувано внимание на том, что тренинги бывают очень разные. Анализируются результаты проведенного исследования и определяется структура и виды негативных психических состояний среди учеников младшего школьного возраста. Проанализирован тренинг как способ профилактики негативных психических состояний младших школьников.

Ключевые слова: тренинг, психические состояния, младшие школьники, профилактика.

T.Y. Prahova, L.V. Pelyukh. Training as a method of preventing negative mental states of young schoolboys

Abstract. The article envisages the efficiency of implementation of training program aiming at the prevention negative mental states. It is noted that mental states are very important in the life of modern primary school age children. The focused on the fact that a trainings are very different. The results of the research are analyzed and the structure and level of negative mental states at students of primary school age. The analyzed training as a way of prevention of negative mental states at students of primary school age.

Keywords: training, mental states, younger students, prophylaxis

Постановка проблеми. Розвиток сучасного українського суспільства виводить на новий рівень проблеми пов'язані з профілактикою негативних психічних станів, які доволі часто стають серйозним дестабілізуючим фактором у формуванні особистості молодшого школяра.

Програма роботи вчителів початкових класів передбачає викладання курсів, що спрямовані на загальний розвиток учнів «Я у світі», «Основи здоров'я», «Природознавство». У рамках проведення уроків цього навчального циклу тренінг є однією з цікавих і доволі ефективних форм роботи.

Мета статті. У зв'язку з актуальністю окресленої теми метою нашої статті є дослідження тренінгу як ефективного засобу профілактики негативних психічних станів молодших школярів.

Виклад основного матеріалу. На сьогоднішній день сфера психічних станів продовжує бути недостатньо вивченою областю психології, що можна пояснити специфікою її проміжного становища в загальній структурі психічних явищ. Цій проблемі присвячені роботи Л. Кулікова, Н. Левітова, О. Прохорова, Ю. Сосновікової, В. Юрченко та ін. Їх дослідження показують, що психічні стани мають значний вплив на фізичне і психічне здоров'я людини, однак їх багаторівневість, неоднозначність і багатокомпонентність значно ускладнюють сам процес їх вивчення. В зв'язку з цим єдиний підхід відносно класифікації, структури, функцій і сутності психічних станів ще не є остаточно сформованим [3].

Поняття «стан» не є власне психологічною категорією – воно запозичене з інших областей знань, що вже само по собі ускладнює процес його інтерпретації. В найбільш загальному розумінні станом можна назвати характеристику будь-якої системи, яка відображає її положення по відношенню до координатних об'єктів середовища. В психологічній науці стан визначається як поняття, яке використовується для умовного виділення в психіці індивіда відносно статичного моменту [4]. В даному контексті воно відрізняється від поняття «психічний процес» і «психічна властивість», оскільки в першому випадку підкреслюються динамічні моменти психіки, а в другому, вказується на стійкість проявів психіки індивіда, її закріпленість і повторюваність у структурі особистості. При цьому психічні стани є не формально-теоретичною, а змістовною характеристикою психіки людини [3].

Ряд авторів класифікує психічні стани за спрямованістю й силою прояву на чотири умовні групи: 1. Позитивні психічні стани, що проявляються в активній формі: стан активності, підйому, напруженості, психічної стійкості. 2. Психічні стани пасивної форми: стан заспокоєності, апатії, неухважності, незібраності, зайвої стриманості. 3. Негативні психічні

стани активної форми: паніка, занепад, стрес, страх. 4. Негативні психічні стани пасивної форми: ригідність, фрустрація, тривога, занепокоєння [2].

При роботі з учнями молодшого шкільного віку особливо актуальним є процес стимуляції позитивних психічних станів і профілактики негативних психічних станів учнів. Серед засобів, які мають у своєму арсеналі вчителі початкових класів найбільш продуктивними є тренінгові технології.

У процесі розробки тренінгових занять для учнів ми, як правило, користуємося теоретичною моделлю дослідження психічних станів О. Прохорова, який відмічає, що досягнення урівноваженості системи «стан-середовище» можливе лише завдяки функціонуванню цілісного системно організованого механізму з наявністю трьох елементів (ситуація, системоутворюючий фактор, психологічні особливості), які виступають основними детермінантами виникнення психічних станів. При цьому динаміка останніх обумовлена декількома змінними: зовнішні умови (ситуація), внутрішні умови (пов'язані з індивідуальними особливостями суб'єкта, особистісний сенс (відношення до ситуації, яке визначається її значимістю) [5].

У сучасній психологічній літературі існує значна кількість варіацій експлікації термінів «тренінг» і «тренінгові технології». Ми підтримуємо позицію, де тренінг розуміється як багатофункціональний метод цілеспрямованих змін психологічних феноменів людини, групи або організації з метою гармонізації буття людини [1]. У контексті даного визначення основною метою тренінгових технологій є зміни, які відбуваються з особистістю у процесі групової роботи.

Тренінг і традиційні форми навчання мають суттєві відмінності. Традиційне навчання більш орієнтоване на правильну відповідь, і за своєю суттю є формою передачі інформації та засвоєння знань. Натомість тренінг, перш за все, орієнтований на запитання та пошук. На відміну від традиційних тренінгові форми навчання повністю охоплюють весь потенціал людини: рівень та обсяг її компетентності (соціальної, емоційної та інтелектуальної), самостійність, здатність до прийняття рішень, до взаємодії тощо. Звичайно, традиційна форма передачі знань не є сама по собі чимось негативним, проте у світі швидких змін і безперервного старіння знань традиційна форма навчання має звужені рамки застосування [1].

При цьому, практика роботи показує, що тренінгові технології мають як суттєві переваги, так і ряд значних недоліків. Серед переваг можна відмітити: а) поєднання інформації та певного емоційного ставлення до неї; б) активність учасників групових занять; в) значно підвищений рівень мотивації; г) можливість колективного мислення та створення спільних стратегій вирішення завдань; д) пріоритетність

практичних форм роботи над теоретичними. До недоліків тренінгу, як форми роботи можна віднести: а) обмеженість кількості задіяних учнів (відсутність можливості працювати з цілим класом); б) непридатність до подання великого об'єму інформації; в) необхідність приблизно однакової теоретичної підготовки всіх членів групи. Однак у випадку, коли мова іде про профілактику негативних психічних станів, то переваги тренінгових технологій значно лідує у порівнянні з їх недоліками.

Важливим моментом при організації тренінгу в початковій школі є робота з тренінговою групою, яка переставляє собою спеціально створену групу учнів, учасники якої за сприяння вчителя (тренера) включаються в інтенсивне спілкування, спрямоване на досягнення визначеної мети та вирішення поставлених завдань. Тренінгова група зазвичай включає 15-20 осіб. Така кількість учнів дозволяє оптимально використати час та ефективно проводити заплановану роботу.

Робочі місця для учасників у приміщенні можуть бути розташовані по різному, але доцільно уникати «аудиторного» та «шкільного» стилів. Добре, коли стільці для учасників розташовуються півколом - це сприяє створенню неформальної атмосфери, забезпечує можливість кожному бачити всіх учасників тренінгу, підкреслює рівнозначність позицій усіх учасників. Це сприяє створенню атмосфери відкритості, розвитку довіри, уваги та інтересу учасників одного до одного [1].

Вправи, що використовуються вчителем початкових класів під час тренінгу мають бути підібрані з урахуванням вікової категорії учнів та специфіки поставлених завдань.

Висновки. Ефективність тренінгу як засобу профілактики негативних психічних станів залежить від правильних умов організації простору для роботи в групі та системи психологічних вправ, що складають основний зміст тренінгу.

Список використаної літератури

1. Анн Л. Ф. Психологический тренинг с подростками / Людмила Федоровна Анн. – Санкт-Петербург : Питер, 2007. – 271 с.
2. Лыдкова Г.М. Негативные психические состояния в ситуациях с неопределенным исходом : [монография] / Г.М. Лыдкова. – Елабуга: Алмедиа, 2006. – 160 с.
3. Прахова С. А. Проблема типологии і цілісності психічних станів / С. А. Прахова // Матеріали Міжнародної молодіжної наукової конференції «Вектори психології-2014 (11 квітня 2014 р., м. Харків, Україна)». – Харків : «Оперативна поліграфія», 2014. – С. 150-152.
4. Прохоров А.О. Семантическое пространство психических состояний / А.О. Прохоров. – Дубна: Феникс+, 2005. – 278 с.
5. Юрченко В.М. Психічні стани людини: системний опис: [монографія] / В.М. Юрченко. – Рівне, 2006. – 574 с.