

тера, самооценки и других психических качеств личности. У этих детей могут возникать различные проблемы: состояние повышенной тревожности, ухудшение успеваемости, трудности в общении и многие другие.

Список цитируемых источников

1. Башкирева, Т. В. Общие критерии психического, психологического, социального здоровья [Текст] / Т. В. Башкирева // Мир психологии. — 2013 — №2 (50). — С. 140–150.
2. Еликова, Д. В. Детско-родительский тренинг в формировании воспитательной деятельности семьи [Текст] / Д. В. Еликова, Ю. А. Токарева // Психолого-педагогическое сопровождение семьи в реалиях современного социокультурного пространства: мат-лы Международной научно-практической конференции. — Екатеринбург, 2012. — 231 с.
3. Драганова, О. А. Психологическое здоровье обучающихся на разных ступенях образования [Текст] / О. А. Драганова // Современные наукоемкие технологии. — 2016. — № 7–1. — С. 127–131.
4. Хвостова, О. Г. Эмоциональная сфера дошкольников в контексте психологического здоровья [Текст] / О. Г. Хвостова, М. В. Клейменова, Ю. В. Андропова // Инновационные аспекты развития науки и техники. — 2021. — №12. — С. 232–239.
5. Кирьянова, О. Н. Причины возникновения высокого уровня тревожности у детей дошкольного возраста [Текст] / О. Н. Кирьянова // Психология в России и за рубежом: материалы междунар. науч. конф. — С.-Пб. : Реноме, 2011. — С. 23–25.

УДК 159.9:37.015.3

В. А. Дробот, М. С. Маликова

*Государственное учреждение образования «Средняя школа № 19 г. Барановичи»
Барановичи, Республика Беларусь*

ВЛИЯНИЕ УЧЕБНОЙ НАГРУЗКИ НА ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ПОДРОСТКОВ

Введение. Исследование данной работы лежит в области психологии и обществознания и посвящено проблеме изучения увеличения учебной нагрузки, которая вызывает негативные последствия для организма школьников.

Проблема психофизического здоровья учащихся остается одной из ключевых в современном образовании. Отмечается высокая зависимость роста отклонений в состоянии здоровья школьников от объема и интенсивности учебной нагрузки. Это доказывает, что ухудшение здоровья обучаемых в значительной мере связано с интенсификацией образовательного процесса, перегрузками и переутомлением.

Основная часть. Состояния подростков в образовательном процессе исследовали Н. В. Хураськина, О. И. Шмырева и др. Механизмы регуляции состояний в различных видах деятельности, стрессовых ситуациях раскрываются в научных работах Н. М. Беленко, Л. Г. Дикой, Л. В. Куликова, Т. И. Семеновой, Е. В. Фирулевой и др. [1].

В современных исследованиях, посвященных переутомлению школьников, в качестве одного из основных факторов рассматривается недельная учебная нагрузка учащихся. Причины увеличения учебной нагрузки в неделю школьники связывают с большим объемом домашних заданий по учебным предметам, сложностью изучения отдельных тем; непониманием учебного материала; неумением организовать свой учебный труд.

Благоприятная социальная, образовательная среда способствует установлению положительных состояний школьников, повышению качества усвоения учебного материала. Но такие эмоциональные состояния, как страх сделать ошибку и получить низкую отметку, не соответствовать ожиданиям родителей, большое напряжение на некоторых учебных занятиях могут блокировать интеллектуальную деятельность и препятствовать успешной учебе. Накопленные отрицательные эмоции, как правило, приводят к стрессу, невротическим состояниям и даже нервным срывам. По данным Министерства здравоохранения, за время обучения в школе уровень здоровья школьников снижается в 4-5 раз, практически здоровыми оканчивают школу не более 2—4% учащихся [2].

В ходе психологического исследования учащихся 13—14 лет ГУО «Средняя школа № 19 г. Барановичи» было выяснено, что у них доминируют типичные и ситуативные эмоциональные состояния. Выбор методик для сбора данных определялся следующими критериями: возможностью отследить ежедневную и недельную учебную нагрузку учащихся 7—8-х классов, изучить влияние учебной нагрузки на психологическое здоровье подростков; возможностью качественного и количественного представления результатов исследования [3]. Основные аспекты исследовательской работы затрагивали показатели организации образовательного процесса, рациональность распределения труда и отдыха в течение дня и показатели эмоционального состояния, такие как уровень школьной тревожности, самочувствие, активность и настроение.

В исследовании приняли участие учащиеся 7—8-х классов ГУО «Средняя школа № 19 г. Барановичи», всего 142 человека, из них 81 мальчик и 61 девочка. После анализа результатов по двум анкетам все учащиеся были разделены нами на три группы: 1-я группа (32 %) — значительно перегруженные школьники, недельная и дневная учебная нагрузка у которых превышает нормативы, допустимые СанПиНами. Эти учащиеся ежедневно затрачивают больше времени на выполнение домашних заданий и посещение факультативов;

2-я группа (22 %) — незначительно перегруженные, те, у кого отмечено превышение допустимых нормативов на посещение дополнительных и индивидуальных занятий, следовательно, дневная учебная нагрузка превышена; 3-я группа (46 %) — учащиеся, учебная нагрузка у которых не превышает допустимых нормативов.

Проанализировав учебную недельную нагрузку, нами было определено, что перегрузка у первой и второй групп учащихся складывается в результате посещения факультативных, дополнительных и индивидуальных занятий. Учащихся, посещающих факультативы в первой группе — 81 %, во второй — 74 % и в третьей — 32 %. Дополнительные занятия посещают 75 % обучающихся первой группы, 55 % учащихся второй группы и 51 % — третьей. Индивидуальные занятия посещают 73 % учащихся первой группы, 60 % — второй группы и 42 % — третьей группы.

Следующий показатель, анализируемый в ходе исследования, — это время, затрачиваемое на выполнение домашних заданий (рекомендуемая норма 2,5 часа в день). У 75 % обучающихся первой группы норма превышена, в среднем на выполнение домашних заданий у них уходит до 4 часов в день. Во второй группе 55 % учащихся тратит на выполнение домашних заданий до 3 часов в день. В третьей группе 51 % учащихся выполняют домашние задания до 2-х часов в день. Таким образом, школьники, включенные в первую и вторую группы, тратят больше времени на выполнение индивидуальных домашних заданий больше, чем подростки третьей группы.

Результаты анкеты «Режим дня школьника» позволили установить, насколько рационально учащиеся используют свое свободное время, восстанавливают ли силы организма за счет прогулок на свежем воздухе и полноценного сна. Полученные данные позволяют сделать выводы том, что учащиеся всех трех групп не придерживаются рекомендуемых норм. Соблюдают время, необходимое для сна — 10 часов, в первой группе 16 % школьников, во второй — 24 %, в третьей — 9 %. Не досыпают один час 36 % школьников первой группы, 41 % учеников второй группы и 36 % учащихся третьей группы. Сокращение времени на сон от двух до трех часов ежедневно отмечается у 48 % подростков в первой группе, от двух до четырех часов у 23 % школьников второй группы и от двух до трех с половиной часов у 55 % учащихся третьей группы. Сокращение времени пребывания на свежем воздухе отмечено у всех респондентов. Соблюдают нормативы (от 2 до 2,5 часов) в первой группе 26 %, во второй — 28 %, в третьей — 42 % респондентов. В каждой группе есть учащиеся, которые вообще не гуляют: в первой группе таких подростков 22 %, во второй — 14 %, а в третьей — 7 %.

Таким образом, школьникам, максимально задействованным в образовательном процессе, учебные занятия не мешают достаточно плотно занять оставшееся свободное время. В каждой группе есть учащиеся, злоупотребляющие игрой в телефон. Было установлено, что многие школьники проводят в онлайн играх до 5,5 часов в день, большинство из них находится в группе не перегруженных учащихся.

Диагностика по методике «САН» показала, что снижение хорошего самочувствия наблюдается во всех категориях учащихся. Показатели самочувствия в норме у 77 % школьников первой группы, 63 % — второй, и 58 % — в третьей. По уровню активности подростки первых групп также превосходят не перегруженных школьников. Показатели настроения распределяются примерно одинаково во всех трех группах, но учащихся с пониженным настроением больше в третьей. Таким образом, показатели самочувствия, активности и настроения выше у тех школьников, учебная и внеучебная нагрузка у которых больше, так как в течение дня они чередуют различные виды интеллектуальной и физической активности по сравнению с учащимися третьей группой. По результатам выполнения теста школьной тревожности Р. Филлипса установлено, что значительных отличий между всеми тремя группами учащихся не отмечается. Но у школьников двух первых групп более высокий средний показатель общей тревожности. В первой группе высокий уровень тревожности, связанный с фрустрацией потребности в достижении успеха, с проблемами в отношениях с учителями и страх ситуации проверки знаний. Во второй группе отмечены повышенные показатели по двум шкалам — переживание социального стресса и низкая физиологическая сопротивляемость. Но и в третьей группе отмечают повышенные показатели — это страх самовыражения и страх не соответствовать ожиданиям окружающих.

Таким образом, можно говорить, что в группе значительно перегруженных учащихся уровень школьной тревожности по общим и отдельным показателям выше, чем в двух других группах.

Проведенное исследование позволяет сделать вывод, что большинство учащихся не владеют навыками рациональной организации интеллектуального труда и свободного времени. В условиях современного общества это может привести не только к проблемам, связанным с психологическим здоровьем, но и к трудностям получения профессионального образования и самореализации личности.

В настоящее время большинством психологов признается, что наиболее эффективным способом сохранения здоровья школьников является своевременно организованная в учреждении образования психопрофилактическая работа. Оптимизировать распределение учебной нагрузки, скорректировать эмоциональное состояние возможно только в том случае, если организовать эффективное взаимодействие всех участников образовательного процесса — администрации, педагогов, родителей, самих обучающихся.

Заключение. Эмоциональное состояние учащихся находится в прямой зависимости от объема учебной нагрузки. Многие школьники испытывают на себе психоэмоциональное и физиологическое напряжение в связи с её увеличением. Для стабилизации психоэмоционального состояния учащихся эффективно использовать физминутки и комплексы релаксационных упражнений, чередовать умственные виды деятельности с активными формами отдыха.

Список цитируемых источников

1. Влияние учебной нагрузки на эмоциональное состояние школьников [Электронный ресурс]. — Режим доступа: vestnik.tspu.edu.ru/files/vestnik/PDF/articles/. — Дата доступа: 12.04.2024.
2. Рекомендации по результатам республиканского мониторинга утомляемости и работоспособности учащихся VII класса [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://adu.by/images/2018/08/rek-utomljaemost-i-rabotosposobnost.pdf>. — Дата доступа: 20.04.2024.
3. Проявления эмоциональных состояний школьников в образовательном процессе [Электронный ресурс]. — Режим доступа: https://superinf.ru/view_article.php?id=214. — Дата доступа: 20.04.2024.

УДК 159.9

Д. А. Дудек

Учреждение образования «Барановичский государственный университет», Барановичи, Республика Беларусь

НЕГАТИВНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ ЭМПАТИИ КАК СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СВОЙСТВА ЛИЧНОСТИ

Введение. Профессор психологии Йельского университета П. Блум, занимающийся исследованиями развития личности, утверждает о том, что сострадание или нравственный инстинкт присущ человеку с рождения и является важным для выживания. Но исследования показывают, что оно имеет узкую направленность в детском возрасте, а именно на своих близких, так как изначальное отношение к незнакомцам проявляется у детей в чувстве страха и ненависти [1].

Кандидат психологических наук Т. Д. Корягина также говорит о генетических причинах появления эмпатии: особенности темперамента личности и свойства нервной системы. Кроме того, фактором развития эмпатии и ее глубокого укрепления в структуре личности является отсутствие негативного эмпатического опыта [2]. То есть эмпатия есть и врожденная способность, и приобретенная в процессе социализации, которая имеет позитивные и негативные свойства и проявления.

Основная часть. Современные ученые вместо понятия «вчувствования» Т. Липпса все чаще в отношении к эмпатии употребляют термин «заражение» чужими эмоциями и чувствами, описанный К. Роджерсам. Он отражает открытость проявления нравственных черт и направленности личности, которая распространяется на других членов общества произвольно [3]. Эмпатию можно рассматривать как умение сопереживать, понимать чувства других, в таком случае факторами ее развития является не только генетика, но и осознанный выбор системы ценностей, который помогает принять точку зрения другого [4].

Существуют различные классификации, которые отражают различные стороны эмпатии. Так П. М. Якобсон разделял данный феномен на два вида: иллюзорную эмпатию, представления чувств другого, опираясь на воображение, и опытную, которую личность проживала непосредственно, поэтому у нее высокая возможность приближенного прочувствования состояния другого. Типология эмпатии Т. П. Гавриловой также имеет деления на два вида данного феномена: сопереживания, сопровождающегося эгоистическими тенденциями, и сочувствие, которое является истинно альтруистическим [3]. Ещё одной формой выражения эмпатии является симпатия, которая означает доброжелательное отношение к другим людям и возникает чаще всего по отношению к близким людям [4].

Нейрофизиологи говорят о том, что люди с рождения обладают зеркальными нейронами, первичная надстройка которых связана с требованиями общества, в связи с чем особенности эмпатии заложены социальными ценностями [3]. Учёные Г. Бук, С. Стайн и Р. Барон считают, что у мужчин сильнее самоуважение и эмпатические проявления к собственности, так как с древних времен мужчина считается добытчиком и требования общества к нему завышены, а у женщин развита социальная ответственность и социальная эмпатия, так как принято считать, что они являются очагом заботы для своей семьи и окружающих [4].

П. Блум говорит о том, что высокий уровень эмпатии может приводить к тому, что она распространится на референтную группу, а за ее пределами человек будет испытывать ненависть к другим, т.е. не проявлять сострадания. В пример, он приводит развитие ребенка в неразвитых народах Папуа, где детей воспитываются многочисленной группой, к которой ребенок привязывается и в последующем не может выйти за ее пределы, так как уход из нее у приравнивается к суициду, он беспомощен [1].

Данный пример описывает один из возможных сценариев формирования конформности — чувство внутреннего единства с группой, с которой человек себя идентифицирует. Иногда конформность возникает в стихийной группе. В информативной теории причинной возникновения конформности является недостаток информации, который личность может восполнить в группе. В теории нормативного влияния желание быть значимым заставляет людей входить в различные влиятельные группы. То есть, эмпатичный человек восполняет пробел информации через способность входить и понимать внутренний мир другой личности, но для этого ему необходимо влиться в группу, также это помогает личности почувствовать себя нужным и востребованным. Некоторые исследования доказывают, что существует взаимозависимость уровня эмпатии и уровня конформности [3].