ЛЕКЦІЯ 20

**Тема: ДИДАКТОГЕННІ НЕВРОЗИ ЯК ПСИХОГІГЄНІЧНА ПРОБЛЕМА ТА ЗАХОДИ ДЛЯ ЇХ ПОПЕРЕДЖЕННЯ**

ПЛАН

1. Загальні дані про дидактогенні неврози
2. Дитячі неврози і темперамент

У наш час у галузі психогігієни розумової праці досить актуальним стало питання попередження дидактогенних нервово- психічних станів (грецьк. didakteon - навчаючий ). Дидактогенний невроз можна охарактеризувати як нервово-психічний розлад особистості дитини, основною причиною якого є порушення значимості для неї стосунків учитель - учень, а патогенним чинником може бути неправильна поведінка педагога.

Проблема дидактогенних неврозів виникла у зв’язку з наявністю такого факту, що педагог із його особистісними властивостями може мати значний негативний вплив на учня, викликаючи стан нервово-гісихічного напруження, що за певних умов набуває характеру стійкого неврозу. Такі реактивні стани можуть супроводжуватися поліфункціональними порушеннями, які проявляються почуттям утоми при звичних навантаженнях, погіршенням уваги, зниженням продуктивності праці. Дидактогенні неврози об’єднують функціональні порушення нервової системи, що виникли на основі невмілих (найчастіше словесних) негативних впливів педагога.

**Дидактогoнії** - одна із форм психогенних станів учнів, пов’язаних з психолого-педагогічними методами. Це психогенне порушення працездатності та здоров’я людини, яке виникає внаслідок стійких змін вищої нервової діяльності, що викликані впливом зовнішнього середовища (К. К. Платонов). До негативних факторів зовнішнього середовища належать методи навчання, особливості режиму праці та відпочинку, об’єм навчального навантаження, характер розкладу, а також особистість та метод спілкування педагога.

Таким чином, дидактогенії виникають через неправильні педагогічні дії педагога з одного боку, а з іншого - як результат нераціонально організованого навчально-виховного процесу.

Нервово-психічний стан учня багато в чому визначається умінням педагога враховувати індивідуально-типологічні особливості школяра та методами спілкування. Крик, нестриманість, безтактність педагога можуть бути причиною розвитку емоційно-стресових ситуацій в учнів. Негативні емоції, викликані словесним впливом з негативним змістом, виступають як фактор розвитку емоційного хронічного стресу. При зниженому функціональному тонусі кори головного мозку негативний словесний вплив фіксується за механізмом негативного навіювання і виступає першопричиною психотравми. Внаслідок цього нервово-психічне напруження, що має місце в таких випадках, переходить у дидактогенний невроз.

Для дітей з підвищеною нервовою чутливістю психотравмуючим фактором може бути несправедливе покарання від педагога. К. К. Платонов (1946) звертав увагу на небезпеку виникнення емоційно-стресових станів, які відіграють роль психічної травми при неправильних діях педагога. Негативні психічні стани найчастіше виникають тоді, коли педагог не знає настрою учнів, практично не орієнтується в їхніх психічних станах, не знає індивідуально- типологічних властивостей. У психологічних спостереженнях виявлено цілий ряд особистісно-характерологічних ознак, що сприяють розвитку втоми та астенізації нервової системи. До них належать низький рівень мотивації, емоційно-вольова нестійкість, загальмованість, а також малорухливий або ж неврівноважений темперамент. Передумовою виникнення емоційного стресу можуть бути такі психологічні якості особистості, як підвищена чутливість до стресу, тривожність, низька толерантність, підвищені вимоги до безпеки.

*За характером емоційної реакції учні поділяються на три групи.* Перша характеризується хворобливою та емоційно бурхливою реакцією на будь-яке зауваження педагога. Це емоційно лабільні, підвищено збудливі діти. Саме ця категорія складає основну групу з підвищеним ризиком розвитку в них дидактогенних станів. До другої групи за ступенем виразності емоційної реакції зараховані емоційно врівноважені діти. Третя — об’єднує емоційно інертних учнів.

**Фактори, які зумовлюють розвиток нервово-психічного напруження поділяють на чотири види, а саме:**

* неправильний педагогічний підхід, який не враховує індивідуально- психологічні властивості особистості;
* невідповідність наявних в учня знань педагогічним вимогам;
* наявність у дитини несприятливих індивідуально-психологічних

особливостей;

* відхилення у нервово-психічному здоров’ї.

Дидактогенні психоемоційні порушення супроводжуються зниженням функціонального тонусу кори головного мозку, що проявляється забуванням елементарних знань, а розвиток депресивних станів супроводжуються пасивністю, в’ялістю, зниженням рівня мислення, погіршенням увага, що супроводжується сповільнює процес прийняття рішень.

За даними Г. Н. Пивоварової (1977), коли погіршується успішність учнів та дисципліна, у невстигаючих учнів виникають функціональні порушення різного ступеня виразності (преневротичні, невротичні та прспсихопатичні реакції), тобто, ця частина учнів знаходиться у стані постійної невротизації.

За даними Г. К. Ушакова (1977), у педагогічній та виховній практиці можна виділити два типи психічних стресорів, які здатні викликати розвиток сильного емоційного стресу. Перший тип стресорів пов’язаний із ситуаціями перенапруження, які виникають при опитуванні, залікових уроках, а також під час екзаменів. До другого типу зараховують власне процес виховання та навчання. Стосовно навчальної діяльності уваги заслуговує група стресорів, пов’язаних з інформаційними перевантаженнями, дефіцитом часу та з великою відповідальністю. При цьому стресори можуть впливати як під час навчальної діяльності, так і після її закінчення або й через тривалий проміжок часу після закінчення навчальної роботи.

У процесі навчальної діяльності напружена розумова праця потребує максимальної уваги, посидючості, зосередження, якостей, пов’язаних з такими психічними процесами як сприйняття, відчуття, память, мислення, увага, воля, індивідуально-типологічними властивостями особистості (темперамент, характер, здібності), а також психічними процесами (задоволення, незадоволення, пригнічення). Від психічного стану та його емоційного забарвлення залежить успішність навчальної праці. При позитивній установці на виконання такого завдання відзначається більш висока продуктивність, ніж при негативних станах психіки (П. В. Картамишев). Тому знання психічних властивостей особистості, а також психічних станів, що формуються у процесі навчання, відіграє велику роль у попередженні дидактогеній. На цій основі формується й індивідуальний психологічний підхід педагога як засіб вирішення навчально-виховних завдань.

Зважаючи на ці особливості, учитель педагогічно- адекватними методами може активно впливати на психічний стан учнів. Заохочення учня у процесі вирішення навчального завдання сприяє розвиткові оптимального психічного стану, формування почуття впевненості, сприятливого психоемоційного стану. В процесі розумової роботи сприятливий емоційний стан дозволяє своєчасно попередити перевантаження, а також забезпечує успішне виконання завдання на фоні зростання продуктивності праці. У свою чергу наявність високої працездатності забезпечує формування позитивних емоцій.

Правильно організований навчальний процес протягом дня та тижня дозволяє ефективно попереджувати емоційно-стресові реакції й відповідно нівелювати причини дидактогенних неврозів. Обґрунтований режим дня є основним засобом регламентації навчальної діяльності учнів. Із фізіолого-гігієнічної точки зору, раціональний режим праці та відпочинку є основною умовою продуктивної навчально-пізнавальної діяльності.

**По-перше,** забезпечуючи оптимальну організацію роботи, адекватний режим формує суворий ритм та послідовність виконання навчальних навантажень.

**По-друге,** гігієнічно обґрунтований режим є ефективним адаптогенним заходом, оскільки такий режим має тренуючий та стимулюючий ефект, що полегшує пристосування учнів до вимог шкільного життя.

**По-третє,** раціональний режим є важливою умовою зміцнення та збереження здоров’я, у тому числі й нервово-психічного.

Психогігієнічне значення раціонального режиму дня зумовлене тим, що завдяки чіткій організації діяльності учня нейтралізується особливий конфлікт, який виникає при невідповідності вимог дійсності психофізіологічним можливостям організму дитини. З вирішенням такого конфлікту усувається психоемоційне напруження і відбувається підвищення працездатності, спостерігається активізація уваги, пробуджується інтерес до праці. Водночас суттєво покращується стан усіх фізіологічних функцій організму (нормалізується сон, відновлюється апетит, зникають головні болі, підвищується настрій).

Таким чином, слід зазначити, що виховання в учнів у процесі навчання емоційно-психологічної стійкості як умови попередження дидактогенних стресових станів тісно пов’язане з вихованням навичок систематичної праці, умінням виконувати вимоги раціонального режиму дня та готовності долати труднощі, які виникають у процесі навчання.

Правильний педагогічний підхід з урахуванням психо­фізіологічних та особистісних особливостей дитини забезпечує не тільки максимальну продуктивність навчальної праці, а й набуває значення психогігієнічного та психопрофілактичного фактору в попередженні розвитку нервово-психічного перенапруження, що має дидактогенну природу.

У процесі навчання та виховання учитель повинен сприяти розвитку в учнів уміння володіти своїми емоціями, навичок турботливих міжособистісних взаємин у класі, уміння свідомо «придушувати» прояви негативних рис характеру. Тобто, одним із напрямків психогігієнічних заходів повинно бути виховання свідомого володіння емоціями, що допомагає учню знаходити правильне рішення при виконанні завдань у процесі навчання та при виникненні складних життєвих ситуацій.

Отже, у процесі навчання педагог має справу з різними проявами психофізіологічної індивідуальності учнів, тому при спілкуванні важливе значення має особистість педагога, уміння стримувати себе та з повагою ставиться до учнів і не допускати дій, що призводять до невротизації учнів.

**Дитячі неврози і темперамент**

Видатним фізіологом І. П. Павловим доведено, що в корі головного мозку постійно проходять два процеси: процес збудження і процес гальмування. В здоровому стані ці процеси достатньо сильні, одне одного врівноважують і достатньо рухливі, щоб швидко реагувати на деякі зміни. Відомо, що нервові клітини кори головного мозку мають межу працездатності, але, коли виникає перенапруження, збудження чи гальмування або одночасно ці два процеси та їх рухливість, це призводить до порушення роботи кори головного мозку і виникнення неврозу.

Проводячи експерименти над тваринами, І. П. Павлов помітив, що за особливостями вищої нервової діяльності тварини відрізняються один від одного силою, урівноваженістю і рухливістю процесів збудження й гальмування у корі головного мозку. На основі цих трьох властивостей ***І. Павлов виділив чотири основних типи нервової системи:***

* тип сильний, урівноважений, з малою рухливістю нервових процесів («спокійний», малорухливий, інертний тип);
* тип сильний, але неврівноважений, з переважанням збудження над гальмуванням («нестримний тип»);
* тип сильний, урівноважений, з великою кількістю нервових процесів («живий», рухливий тип);
* тип слабкий, який характеризується швидким виснаженням нервових клітин, що призводить до втрати працездатності.

І.П. Павлов вважав, що основні типи вищої нервової діяльності, виявлені на тваринах, збігаються із чотирма темпераментами, встановленими в людей грецьким лікарем Гіпократом, який жив у ІVст. до н. е. Слабкий тип відповідає меланхолійному темпераменту, сильний неврівноважений тип - холеричному темпераменту, сильний урівноважений, рухливий тип - сангвінічному темпераменту; сильний урівноважений, з малою рухливістю нервових процесів - флегматичному темпераменту. Проте слід мати на увазі, що півкулям великого мозку людини як істоти соціальної властива досконаліша синтетична діяльність, ніж мозку тварин. Людині властива якісно особлива нервова діяльність, пов’язана з наявністю в неї мовної функції.

Залежно від взаємодії, урівноваженості сигнальних систем І. П. Павлов, поряд із чотирма спільними для людини і тварини типами, виділив спеціально людські типи вищої нервової діяльності:

**1.** **Художній тип** характеризується перевагою першої сигнальної системи над другою. До цього типу належать люди, які безпосередньо сприймають дійсність, широко користуються почутгєвими образами.

**2. Розумовий тип**. Цс люди з переважанням другої сигнальної системи, «мислителі» з вираженою здатністю до абстрактного мислення.

**3. Більшість людей належить до середнього типу** з урівноваженою діяльністю двох сигнальних систем. їм властиві як образні враження, так і словесні висновки.

Природжені властивості нервової системи не є незмінними. Вони можуть тією чи іншою мірою змінюватися під впливом виховання, унаслідок пластичності нервової системи. Тип вищої нервової системи складається із взаємодії успадкованих властивостей нервової системи і впливів, яких зазнає індивід у процесі життя.

Пластичність нервової системи І. П. Павлов називав найважливішим педагогічним фактором. Сила, рухливість нервових процесів піддаються тренуванню, і діти неврівноваженого типу під впливом виховання можуть набути рис, які зближують їх із представниками врівноваженого типу. Тривале перенапруження гальмівного процесу в дітей слабкого типу може призвести до «зриву» вищої нервової діяльності, виникнення неврозів. Такі діти із зусиллям звикають до нового режиму праці і потребують спеціальної уваги.

Виникнення неврозів тісно пов’язане з темпераментом. Для різних темпераментів характерні ті чи інші види неврозів. Так, зокрема, діти слабкого типу вищої нервової діяльності (меланхоліки) не вміють переносити тривалих навантажень, вони вразливі, лякливі, з будь-якого приводу плачуть. У таких дітей найчастіше розвивається істерія або неврастенія з переважанням слабкості, плаксивості, лякливості.

Діти неврівноваженого типу вищої нервової діяльності (холерики) запальні, дратівливі, не вміють стримувати свої бажання, чекати. У них найчастіше розвивається гіперстенічна форма неврастенії з переважанням агресивності, дратівливості.

Діти з інертним типом - флегматики - міцно закріплюють усі умовні рефлекси, не люблять міняти звичок, розпорядку життя, друзів, важко пристосовуються до нових умов. У них частіше виникають неврози нав’язливих станів. Незалежно від сили, урівноваженості й рухливості нервових процесів, діти з переважанням першої сигнальної системи (художній тип) більш схильні при нервових зривах до істерії, а діти з переважанням другої сигнальної системи (розумовий тип) схильні до психастенії (підвид неврозу нав’язливих станів), а середні між ними - до неврастенії.

**Таким чином, для зриву ВНД за неврастенічним типом характерні:**

**1. слабкий тип ВНД**, за І. П. Павловим, або ж сильний, але ослаблений соматичними хворобами або астенізуючими факторами;

**2. довготривалі психотравми**, що супроводжуються непомірними вимогами до особистості;

**3. поступовий розвиток захворювання;**

**4. наявність астенічних симптомів** при клінічній багато- вираженості симптомів;

**5. особливість особистості** - постійне намагання успіху без урахування реальних сил.

Типи перебігу: неврастенічні реакції; неврастенія (гострий тривалий перебіг); неврастенічний розвиток особистості (астенічний або астено-вегетативний).

***Для зриву ВНД за істеричним типом характерні:***

1. слабкий або сильний нестримний тип ВНД, за І. П. Павловим;

2. несподівана психотравма або ж довготривала, яка виникає як результат підвищених претензій особистості до навколишньої дійсності з недооцінкою об’єктивних реальних умов;

3. гострий початок;

4. наявність акцентуації за істеричним типом (егоцентризм, підвищена вразливість, надмірні вимоги до оточуючих у порівнянні з вимогами до себе).

Типи перебігу: істеричні реакції (системні - блефароспазм, нервові тіки, блювота тощо; короткочасні та стійкі); істеричний невроз (гострий); істеричний розвиток особистості.

***Для зриву ВНД за тривожно-фобічним типом характерні:***

1. слабкий тип ВНД, за І. П. Павловим, або сильний, але ослаблений на момент дії психотравми різноманітними інфекціями або інтоксикаціями;

2. гостре психічне переживання або незначне у вигляді слова, думки, дії, що сприймаються як реальна загроза для здоров’я, життя, з переживаннями почуття страху;

3. гострий початок;

4. обов’язкова присутність у клініці різноманітних нав’язливих станів, що мають умовно-рефлекторнй характер з вегетативним відтінком.

Типи перебігу: тривожно-фобічні реакції («невроз гекання», «невроз страху» тощо, короткочасні, стійкі) невроз нав’язливих станів (гострий, довготривалий), тривожно-фобічний (психоастенічний) розвиток особистості.