DOI: 10.69085/afp20254088

ЛИПСАТА НА ЕМОЦИОНАЛНО БЛАГОПОЛУЧИЕ, ПРЕДПОСТАВКА ЗА ЕМОЦИОНАЛНИ ДЕФИЦИТИ И РАЗСТРОЙСТВА, ТИПИЧНИ ЗА ДЕТСТВОТО И ЮНОШЕСТВОТО

Иван Тричков
trichkov.ivan@uni-plovdiv.bg

Резюме: *Целта на статията е да повдигне въпроса за важността на емоционалното благополучие при подрастващите и как неговата липса може да доведе до някои емоционални дефицити и разстройства, типични за детството и юношеството. Акцентира се върху някои основни причини и етиологични фактори, водещи до емоционално неблагополучие и дефицити в детска възраст, както и на някои условия, които трябва да са налице, за да растат децата ни психически здрави и устойчиви личности.*

Ключови думи: *емоционално благополучие, емоционални дефицити и разстройства, деца*

THE LACK OF EMITIONAL WELLBING, A PREREQUISITE FOR EMOTIONAL DEFICITS AND DISORDERS, TYPICAL OF CHILDHOOD AND ADOLESCENCE

Ivan Trichkov
trichkov.ivan@uni-plovdiv.bg

Abstract: *The aim of the article is to raise the issue of the importance of emotional well-being in adolescents and how its lack can*

lead to some emotional deficits and disorders typical of childhood and adolescence. The focus is on some main causes and etiological factors leading to emotional distress and deficits in childhood, as well as on some conditions that must be present for our children to grow up as mentally healthy and resilient individuals.

Key words: *emotional well-being, emotional deficits and disorders, children*

Увод

Процесите, свързани с развитието на емоционалната и социалната компетентности при човека, се формират в продължение на целия му живот. Започват най-напред в семейството, продължават в периодите на обучение в различните степени на образование, в периодите му на професионална реализация и социалните контакти, които лицето създава и осъществява през житейския си път.

Емоционалното благополучие се свързва със способността на хората да намират радост, удовлетворение и смисъл, като изграждат балансирани взаимоотношения и успяват да се насладят на положителните аспекти на живота. То е състояние на вътрешен баланс и удовлетвореност, при което ние, хората, ефективно управляваме емоциите си и поддържаме психическа стабилност. Емоционалното благополучие включва способността да се справяме със стреса, да развиваме положителни взаимоотношения и да намираме смисъл в ежедневните си дейности, а също и осъзнаване, и регулиране на собствените чувства. Свързва се с умението да се фокусираме върху разбиране на личните нужди и поставяне на приоритети. Също така се асоциира с емоционална устойчивост и умение за преодоляване на социални предизвикателства.

Основно изложение

Преходът от един възрастов период към друг е едно от най-значимите събития в живота на детето и на неговото семейство. Този преход за някои деца е естествен и безболезнен, но за други е съпроводен с най-различни негативни преживявания като страх, неувереност, тревожност, усещане за незащитеност и т.н. Ако останат незабелязани от възрастните, тези негативни емоции могат

да се вкоренят под формата на различни чувства в съзнанието на подрастващите и да окажат негативно влияние върху психичното и емоционалното им развитие и благополучие. Именно за това удовлетворението в живота винаги се е намирало в тясна връзка с наличието на позитивни емоции и събития и с отсъствието (доколкото е възможно) на негативни такива (Иванова, 2011).

В този контекст от изключителна важност е да бъде отбелязано, че за да е налице ефективно развитие на емоционална и психическа устойчивост на подрастващите, семейството е базовата социална микроструктура, в която протича най-важният период от развитието на личността. Именно в детството се полагат основите на социализацията, формират се характерът и интелектът, изграждат се множество привички, склонности, индивидуални свойства и качества. Семейната единица функционира като среда, в която се предават и усвояват като емоционални и нравствено-поведенчески модели проявите на позитивно възприемане на околните, отношение към другия, предполагащо разбиране и приемане на чуждата мотивация и интереси, отзивчивост и емоционално съчувствие. Всяко семейство изработва индивидуална възпитателна система, в основата на която стоят определени ценностни ориентации и модели за реализация на интерперсоналните връзки. От гледна точка на стиловете оценката на благополучието варира според автономията, дадена на детето, и степента на подкрепа, която то получава от родителите си. Колкото възпитателният стил е по-хуманизиран, основан на преговори, комуникация, окуражаване, толкова по-благоприятни са условията за адекватно социално развитие на детето, и обратното – колкото този стил се отличава с контрол, противопоставяне, слаба комуникация и толериране на приспособяването, толкова повече са предпоставките за поява на смущения в личностното и социално формиране на подрастващия (Стоянова, 2013).

Приоритетната функция на семейството като най-малката, но първа социална единица, която играе роля за формиране и развитие на детската личност, е да осигурява психичното и емоционално благополучие на детето в своите граници и да създава условия за ефективно възпитание. Върху психичното и емоционално благополучие на детето в семейството влияние оказват не само

преднамерените и целево ориентирани възпитателни въздействия, но и всички особености в поведението на родителите.

Привързаността на родителите към детето, чувствителността към неговите състояния и преживявания, силната емоционално-ефективна връзка и най-вече съзнанието за глобалната отговорност за бъдещето определят благополучието на формиращата се личност в семейството (Стоянова, 2013).

Подрастващите имат особено силна потребност да преживяват колкото се може повече позитивни емоции, свързани с родителите си и с хората, които са жизненоважни за тях. Когато това се случва, те развиват чувство за собствена ценност и това се отразява на поведението им и на емоционалната подготовка за училище. Поведението на детето е пряк резултат от чувството му за собствена стойност и ценност. Затова то се явява издайнически признак за начина, по който то се чувства по отношение на себе си. Чрез правилни поведенчески модели семейството, и в частност майката (особено в началните години), може да окаже сериозно влияние върху личностното развитие, емоционалността, самочувствието и формирането на самооценката на детето. Майката почти винаги се явява посредник между детето и света. Когато сме изправени пред емоционални или други проблеми, по правило търсим опора при най-близките хора – мама, татко, баба и дядо или приятел. В повечето случаи най-близкият от всички за децата си остава майката. Тя е опората и в същото време движеща сила, която определя реакциите на прохождащия малък човек. Много са ситуациите в битието ни, които доказват това. Майката е олицетворение на сигурност и закрила в крехката детска възраст. Получаването на топлина, изпитването на доверие и сигурност освобождават детето от потопеността в собствения аз и го отварят към вътрешния свят на другите – когато неговите нужди и емоции са задоволени, то става по-чувствително към чуждите преживявания (по Стаматов, 2004).

Емоционалното благополучие е предизвикано от оптимално и своевременно удовлетворяване на значими за детето потребности и желания, и интереси. Когато възрастният не реагира адекватно и своевременно на отрицателните емоции и негативните

преживявания, децата остават продължително време в неудовлетворено тревожно състояние и напрежение, които поставят на изпитание психическото им здраве (по Тричков, 2016).

Ангелова (2024) твърди, че „в ранна детска възраст емоционалното привързване е с родителите или тези, които полагат грижи за детето. През юношеството и зрелостта тези връзки продължават, но се допълват и от нови – взаимоотношенията с приятели от същия или срещуположния пол, а по-късно и от интимните партньори“ (Ангелова, 2024: 32). Именно затова и развитието на приятелски връзки е от изключителна важност за емоционалното благополучие на подрастващите.

Според Ангелова (2024) „приятелството не би могло да се разглежда отстранено от темата за емоционалното привързване, тъй като ранните модели на привързване с родителите оказват значително влияние върху връзките с връстниците и взаимоотношенията с най-добрия приятел. Същевременно приятелствата осигуряват благоприятна среда за близки, интимни, изпълнени с доверие, подкрепящи отношения, които предполагат емоционална привързаност между партньорите във връзката“ (Ангелова, 2024: 35).

Същата авторка отбелязва, че „освен за придобиването на компетентности и умения, приятелските връзки също така осигуряват контекст за подобряване на някои аспекти относно детското благополучие. По този начин приятелството има и терапевтично значение, защото без опита от сътрудническата приятелска връзка успехът за детското развитие в ранно юношество би бил ограничен. Първите приятелства още в предучилищна възраст остават в съзнанието на всяко дете. Това влияе върху самочувствието и самооценката на подрастващия и върху усещането му за приемане и принадлежност в малката група. Сприятеляването при децата е изключително важен момент за развитието на детската личност. Наличието на приятели прави детето спокойно, уверено и удовлетворено, а липсата им, напротив – може да провокира детето да се чувства самотно и тревожно. С тръгването на училище, на около седемгодишна възраст, отношенията с връстниците, тяхното поведение и мнение заемат първостепенно място в общуването“ (Ангелова, 2023: 20).

Приятелството е свързано с множество аспекти на психичното здраве, свързва се с развитието на междуличностна чувствителност, осигурява разбиране на другия и вникване в самия себе си, което се свързва с аз-концепцията и подпомага изграждането на интегрирана идентичност. Приятелствата подобряват нагласите към училищния живот и когато децата имат удовлетворяващи взаимоотношения в училищната среда, то много по-вероятно е да имат и положителна нагласа към повечето аспекти на училищния живот (Berndt, 2002, по Ангелова, 2024: 44).

В този смисъл, подобно на социалното благополучие, и емоционалното благополучие се свързва не само с реализиране на социално приемане и реализирани емоционално-социални контакти, но и със субектност, която изисква промяна и/или разширяване на екологичния свят на детето. Според Левтерова (2011) „благополучието може да се дефинира като състояние на здраве, щастие и просперитет“. Според същата авторка емоционалното благополучие би могло да се реализира чрез емоционално компетентно поведение или като генерално ефективно функциониране (по Тричков, 2016).

От тази гледна точка се оказва, че формирането на емоционална интелигентност е от изключителна важност за личностното, социалното и емоционално благополучие на подрастващите. Тя е приложима в различни етапи от човешкия живот: до-принася за доброто психично състояние и емоционално благополучие и е база за развитие на равновесието на личността, подобрява физическото състояние, моделирайки и елиминирайки деструктивни навици, вредни за човека (тъга, гняв, раздразнение, страх), повишава ентусиазма и мотивацията, позволява по-добро развитие на връзките между хората в семейството, училището, работата. Емоционалната интелигентност се явява ключов фактор за пълноценното участие на детето в живота и за реакциите по отношение на случващото се около него. Тя се изразява в умението да разпознаваме, признаваме и назоваваме емоциите си, също да се справяме с емоционалните си състояния и тези на околните. Тя е съвкупност от жизненоважни за развитието на човека ценности: емпатия, изразяване и реагиране на чувства, умение за разрешаване на проблеми, съобразявайки се

с околните, умения за адаптиране, сърдечност, вежливост, уважение, настойчивост, независимост, дружелюбност, способност да се харесаш. Колкото са по-развити изброените качества и умения у детето, толкова по-висок е и неговият емоционален коефициент и толкова по-голям шансът да достигне до комфорта, свързан с емоционалното и социално благополучие (по Тричков, 2016).

Както е известно, емоционалността е индивидуална проявя на всяка личност. Спецификите на поведението и неустойчивите емоции понякога са израз на неумение за справяне със собствените чувства и неумение те да бъдат показани по приемлив начин. Това понякога е с временен характер, но в някои случаи може да се закрепости и да се превърне в заучено поведение и начин на реакция в определени ситуации. Справянето на възрастните с някои поведенчески специфики на подрастващите и дефинирането на това кое е приемливо и кое не от поведенческа гледна точка не е лесна задача. Да се открои нормата от патологията в поведението и емоциите е трудно и субективно дори за специалистите (Тричков, 2021).

За съжаление, много семейства не успяват да предоставят емоционална подкрепа на подрастващите, не успяват да създадат този психологически комфорт и сигурност, които са им нужни. Нарушението на тази емоционална връзка с родителите, липсата на емоционална подкрепа би могла да доведе до сериозно нараняване на психиката на детето и това лесно би могло да провокира необратими последици в развитието и формирането му, което от своя страна би рефлектирало върху процеса социализация. В крайна сметка това може да доведе до поведенчески и емоционални дефицити и разстройства, социално отхвърляне, до емоционална болка в живота на много от тях (много често и на самите родители), което води, от своя страна, до ниско самочувствие и ниска самооценка (съответно влияещи върху благополучието и благосъстоянието на детето), понякога оставащи през целия живот (по Тричков, 2011).

В този контекст децата и учениците с емоционални и поведенчески дефицити и разстройства са дефинирани като деца, чието представяне в училище или в общността в значителна степен е негативно повлияно за дълъг период от време от някое от следите обстоятелства:

- неспособност за учене, която не може да се обясни с интелектуални, обучителни, сензорни или здравословни фактори;
- неспособност за изграждане или поддържане на удовлетворяващи междуличностни взаимоотношения с връстниците и значимите други;
- неподходящи типове поведение или чувства при нормални обстоятелства;
- общо, дълбоко и упорито настроение на нещастност и депресивност;
- склонност към развитие на соматични симптоми или страхове, свързани с лични или училищни проблеми (Славин, 2004).

Емоционалните дефицити и разстройства, типични за детството и юношеството, се характеризират с подчертани симптоми на депресивност, тревожност или други емоционални смущения. Някои от най-често срещаните симптоми при емоционални разстройства са хипертимия, еуфория, дистимия, дисфория, страхове, апатия, емоционална амбивалентност и др. Някои от тези състояния представляват добре дефинирани синдроми, но други са само комплекс от симптоми, трудни за дефиниране. Стеснителността, страховете и неспособността за пълноценно участие в социални ситуации често носят на детето усещане за непълноценност. В повечето случаи тези състояния са преходни и обратими. Въпреки това съществува връзка между тези разстройства в детската възраст и невротичните състояния при възрастните (Тричков, 2021).

Според научната литература, а също и международните класификационни системи най-често срещаните емоционални разстройства, типични за детството и юношеството, са:

- разстройство, свързано с тревожност от раздяла,
- детско фобийно разстройство,
- социална тревожност,
- разстройство, свързано със съперничество между сиблингите,
- тикови разстройства,
- неорганична енуреза,
- заекване,

– разстройства на привързаността,
– елективен (селективен) мутизъм.

Доказано е, че някои от емоционално-поведенческите дефицити и разстройства при подрастващите много често се дължат на неизживени вътрешни конфликти. Тези вътрешни конфликти нерядко са свързани с невъзможността да бъдат задоволени някакви техни потребности. Когато останат непреодолени, те водят до повишаване на тревожността и напрежението, което от своя страна се отразява на поведението (Тричков, 2021).

Освен вътрешните конфликти като причини, нарушаващи емоционалното благополучие на децата и водещи до социални и емоционални дефицити, могат да бъдат посочени:

– физическо неразположение;
– нарушен или липса на дневен режим или трудна адаптация към него;
– неправилно отношение;
– нисък социален статус на семейството и финансови трудности, отразяващи се на детската психика;
– неумение за общуване;
– липса на социални контакти (Драголова, 2009, по Тричков, 2016).

Липсата на емоционално благополучие също така би могло да доведе до:

– трудности в изграждането на отношения с останалите;
– несигурност и съмнения в собствената стойност и идентичност;
– трудности при контрол на емоции и емоционални състояния;
– академични трудности (по Тричков, 2016).

Задълбоченото и всеобхватно разбиране на емоционалните разстройства, типични за детството и юношеството, изисква настойчиви усилия за откриването на първоизточника или причината за тяхната поява. В контекста на това етиологичните фактори при емоционалните и поведенчески разстройства могат да бъдат разнообразни и комплексни. С оглед на горепосочените причини и с оглед на важността на етиологията факторите най-общо могат да бъдат разделени на:

- *биологични фактори* (нарушения на нивата на серотонин, допамин, кортизол, дефицит на хранителни вещества, дисфункции в развитието на мозъчните зони, отговорни за емоциите, като лимбичната система и префронталния кортекс, могат да доведат до трудности в регулацията на емоциите, генетична предразположеност и др.);
- *психологични фактори* (чувство за недооцененост, мотивация, ненаказана агресия при другите, чувство за безнаказаност, съмнение в собствената ценност (чувство за малоценност), вътрешни конфликти, характера, самоконтрола, ниски нива на емоционална интелигентност и др.);
- *социални фактори* (семейната среда, връстниците, училището, медиите и виртуалната среда, междуличностни взаимоотношения, културни и социални очаквания, липса на ролеви модели, липса на емоционална подкрепа и др.).

В крайна сметка всички деца вероятно в някакъв момент от живота си имат емоционални и поведенчески трудности, но при около 1 – 2% съществуват сериозни дългосрочни и упорити емоционални и поведенчески разстройства. Като цяло процесът на развитие на децата с емоционални разстройства е с добри прогнози. Но макар и значително по-рядко, при някои индивиди проблемите с поведението и емоциите се закрепват и продължават да персистират и в зрелостта (Тричков, 2021).

Заключение

Цената на неспособността да се изразяват чувствата и емоциите и да се поддържат удовлетворяващи отношения с другите е висока. Поведенческите и емоционални отклонения при някои лица могат да доведат до сериозна социална дезадаптация и да застрашат способността им да се грижат за себе си, също и да се справят с ежедневните стресове. Поведението и емоционално-социалното развитие на детето наистина би трябвало да са приоритет във възпитателния процес в семейството и в училището. Отчитайки изключителната роля на чувствата в живота на подрастващите, родители и учители следва да бъдат обективни и справедливи в изискванията и оценките, похвалите и наказанията, да при-

емат и обичат детето безусловно, да му осигуряват закрила и подкрепа, да му помагат да преодолява страховете си, да са съпричастни към неговите трудности и тревоги. С цел избягване на емоционални и поведенчески отклонения от изключителна важност е семейството, училищната и приятелската среда да помогат на подрастващите да осъзнаят своята идентичност и значимост, да изградят позитивен Аз-образ, да формират чувства за гордост, за собствено достойнство и собствена ценност.

Семейното равновесие, справедливостта, сдържаността, умението да се владеем и умението да можем да приемаме другите такива, каквито са, всъщност стоят в основата на това – да умеем да изграждаме душевно здрави и психически и емоционално уравновесени, благополучни и самоуверени деца. Стремежът детето да бъде уважавано и прието от другите развива у него така рядкото напоследък чувство за собствено достойнство, което от своя страна пък влияе върху емоционалното благополучие, самочувствието и самооценката по един особено позитивен начин и води до хармонично изграждане на неговата личност.

Развитието на корекционни и компенсаторни механизми е едно от условията, които са нужни на подрастващите с емоционални дефицити, за да растат по-сигурни, по-пълноценни, по-уравновесени и по-добродетелни, и най-вече да не живеят с мисълта, че не са част от обществото. Именно затова ние трябва да умеем да ги обграждаме с най-доброто, на което сме способни, и да създаваме такъв психологически климат, в какъвто те ще могат успешно да развиват своите потенциални сили и възможности.

Литература

1. **Ангелова, Д. (2024).** Приятелство, емпатия и самооценка – изд. Макрос (Angelova, D. 2024, Priatelstvo, empatiq I samoocenka – izd. Makros).
2. **Ангелова, Д. (2023).** Развитие на позитивни взаимоотношения в детството. Качество на приятелските връзки. – Сборник „Психично здраве и процъфтяване през жизнения цикъл“, Пловдивско университетско издателство, 19 – 28. ISBN 978-619-7663-81-5 (Angelova, D. 2023, Razvitie na pozitivni vzaimootnoscheniq w detstvoto. Kachestvo na priatelskite vrazki – sbornik – Psihichno

zdrave I procavtqvane prez gizneniq cikal“ – Plovdivsko universitetsko izdatelstvo, 19 – 28, ISBN 978-619-7663-81-5).

3. **Иванова, Г. (2011).** Эмоциональная подготовка и готовность ребенка дошкольного возроста к успешному включению в школьное образование. В Сб. Актуальные проблемы современного образования: Развитие, здоровье, ефективность. Под ред. Л. М. Митиной. с. 112 – 115, Москва (Ivanova, G., 2011. Emocionalnaq podgotovka I gotovnost rebenka doshkolnogo wozroatta, k uspeschnomu vkliucheniu v schkolnie obrazovania: Razvitie, zdorove, efektivnostv. Pod red L.M. MItinoj, s. 112 – 115).
4. **Славин, Р. (2004).** Педагогическа психология – София, „Наука и изкуство“. (Slavin, R, 2004, Pedagogicheska psihologiq – Sofiq, „Nauka i izkystvo“).
5. **Стаматов, Р. (2004).** Емпатията в света на детето – Пловдивско университетско издателство; 2004. ISBN 954-423-328-8 (Stamatov, R. 2004, Empatiqta v sveta na deteto – Plovdivsko universitetsko izdateklstvo, 2004, ISBN 954-423-328-8).
6. **Стоянова, Д. (2013).** Проблеми, на детско-родителските отношения и благополучие на детето в семейството. Наука и технологии. Том III, номер 8, 2013, Образование (Stoqnova, D. 2013, „Problemi na detsko-roditelskite otnoscheniq i blagopoluchie na deteto v semeistvoto“, Science & Technologies, Volume III, Number 8, 2013 Education) https://www.sustz.com/journal/VolumeIII/Number8/Papers/DesislavaStoyanova1.pdf
7. **Тричков, Ив. (2011).** „Съпричастността и емоционалната подкрепа в семейните отношения – фактор за изграждането на самоидентичността при подрастващите“ – Сборник „Персонална и национална идентичност и социална среда“ – II част, изд. „Паисий Хилендарски“ – гр. Пловдив, 2011 г. ISBN 978-954-423-698-4 (Trichkov, Iv. 2011, Saprichastnostta I emocionalnata podkrepa v semeinite otnoscheniq – factor za izgragdaneto na samoidentichnostta pri podrastvaschtite – Sbornik Personalna I nacionalna identichnost I socialna sreda – II chast, Izd „Paisii Hilendarski“ – gr. Plovdiv 2011, ISBN 978-954-423-698-4).
8. **Тричков, Ив. (2021).** Емоционални разстройства с начало, типично за детството и юношеството. УИ „Паисий Хилендарски“

ISBN: 978-619-202-632-5 (Trichkov, Iv, 2021. Emocionalni razstroistva, s nachalo tipichno za detstvoto I iunoschestvoto – UI „Paisii Hilendarski“, ISBN 978-619-202-632-5).

9. **Trichkov, Iv. (2016).** Conditions and factors affecting emotionality and emotional wellbeing in adolescents – Education and research across time and space – Bitola; 363 – 369; ISBN 978-9989-100-50-5.