

oriented personality type, 15.6 % - an intellectual type, 15.6 % - a social type, 15.1 % - conventional type, 11.6 % - a business type, 23.4 % - artistic or art. According to the obtained results it can be stated that students are showing a tendency to the realistic type occupations (engineer, forester, agronomist, gardener, chauffeur), high school students are able to learn, considering their psychophysical characteristics. Students showed the greatest propensity to professional artistic type - photographer, artist, musician, and so on. This may indicate an active extracurricular activities of students, as well as some life plans are not realistic for mentally retarded high school students.

Key words: professional orientation, mental retardation, early youth, labour training.

Стаття надійшла до редакції 27.02.2014 р.

Статтю прийнято до друку 11.03.2014 р.

Рецензент: д.п.н., проф.Шеремет М.К.

УДК: 159.922.76-056.313

ПРОЯВИ ТРИВОЖНОСТІ У МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ З ПСИХОФІЗИЧНИМИ ВАДАМИ

Огороднійчук З.В.

кандидат психологічних наук, професор

Сторожук Д.С.

В сучасній психологічній літературі стан хвилювання, тривожності, зближений з емоцією страху.

Страх – умовно-рефлекторне, емоційно-загострене відображення людиною конкретної загрози для життя та власного благополуччя.

Термін «тривога» використовується для опису неприємного емоційного стану, який характеризується суб'єктивними відчуттями напруги, очікуванням неблагоприємного розвитку подій.

Тривожність розглядається як риса, властивість особистості і характеризується відносно стійкою схильністю людини сприймати загрозу своєму "Я " у різних ситуаціях і реагувати на них посиленням стану тривоги.

Вчені розглядають тривожність з двох позицій. Ефект тривожності може бути як мобілізуючий, так і дезорганізуючий.

З однієї сторони, це суб'єктивне неблагополуччя особистості, що проявляється у невротичних станах, соматичних захворюваннях, яке негативно впливає на ставлення до себе і на взаємовідношення з оточуючими. З іншої сторони, тривожність має позитивну функцію, яку можна визначити як «стан тривожності», який виникає у кожної людини в певних ситуаціях. Активна пізнавальна діяльність не може не супроводжуватись тривою.

Виділяють ряд факторів які можуть слугувати передумовами розвитку тривожності в період початку навчання. До них належать: зростання зайнятості батьків, особливо матерів; збіднення контактів у поєднанні з підвищеною вимогливістю до виконання дисципліни з боку дитини; зростання кількості розлучень та сімейних конфліктів також ускладнює умови розвитку дитини; зниження рівня фізіологічних передумов нормального психічного розвитку дитини; можливий неблагоприємний вплив школи на становлення особистості дитини.

Психологи стверджують що прояви тривожності у дітей виявляються на фізіологічному та психологічному рівнях.

Фізіологічні прояви тривожності включають:

1) психофізіологічні стани – посилене серцебиття, прискорене ускладнене дихання, збільшення хвилиного об'єму циркулюючої крові, відчуття напруження у м'язах, спазми у горлі, запаморочення, почервоніння, тремор, вологість кінцівок.

2) Психосоматичні порушення – болі у шлунку, нудота та блювота, головні болі, серцево – судинні захворювання.

3) Невротичні комплекси – плаксивість, гіперактивність, поганий апетит, порушення сну.

Спектр фізіологічного прояву тривожності надзвичайно широкий. Складність полягає у тому, що її часто не діагностують, коли помічають психосоматичні прояви. Як наслідок, психосоматичні порушення та невротичні комплекси переростають у складні хронічні захворювання, оскільки справжнє джерело проблем лишається поза увагою.

Описуючи психологічний рівень проявів тривожності психологи виділяють її емоційний, поведінковий та когнітивний компоненти.

Емоційний компонент охоплює комбінацію тривожних переживань : напруження, хвилювання, занепокоєння, тривога, страх, розгубленість, безпорадність, роздратованість.

Поведінковий компонент пов'язаний з 2 типами реакцій:

1) Пригнічення нервових імпульсів : проблеми в зосередженості, пасивність, несамостійність, мрійливість, безсилля перед труднощами.

2) Збудження нервових імпульсів : агресивність, нездатність переносити ситуації очікування, раптова бурхлива діяльність, різка манера поведінки.

Когнітивний компонент охоплює такі складові:

1) Мотиваційна сфера : порушені процеси цілепокладання, самоорганізації, саморегуляції.

2) Рівень домагань – надмірно високий або надмірно занижений.

3) Самооцінка – неадекватна, занижена або завищена.

4) Самоусвідомлення – формується ірраціональний компонент у сприйманні «Я - образу».

5) Вербальні прояви – порушений темпоритм мовлення, формуються специфічні словесні установки. [1]

Стійка тривожність та наявність страхів у дітей, саме ці причини стали найбільш розповсюдженими при зверненні батьків до психологів. Про вікову тривожність свідчать спеціальні експериментальні дослідження І.В.Дубровіної. За її даними, порівнюючи 1980-1983рр і 1990-1993 рр, кількість тривожних дітей (1-3 класів) зросла від 12-16 % до 72-75%. Змінам підлягав не лише кількісний, а й якісний показник тривожності. В наш час суттєво зросла вираженість форм тривоги, що мають глибинний характер. Дуже показовою в цьому плані, є саме шкільна тривожність.[2]

Школа стає одним з визначальних факторів становлення особистості дитини. Багато основних властивостей і особистісних якостей закладаються саме в цей період життя і від того як вони будуть закладені залежатиме подальший розвиток особистості дитини.

Відомо, що зміна соціальних відносин, провідної діяльності представляє для дитини значні складнощі. Тривожний стан, емоційне напруження головним чином пов'язані з відсутністю близьких для дитини людей, зміни оточуючої обстановки, зміну звичних умов і ритму життя.

Шкільна тривожність починає формуватись у дитини ще в дошкільному віці. Вона виникає в результаті зіткнення дитини з новими вимогами у навчанні і здавалося б не здатністю їм відповідати. Така ситуація приводить до того, що вже на момент вступу до школи, дитина «підготовлена» до тривожного реагування на різноманітні аспекти шкільного життя.

Молодший шкільний вік вважається досить емоційно насиченим для дитини. Це пов'язане з тим, що вступ дитини до школи розширює круг потенційно тривожних ситуацій, перш за все за рахунок оцінок дорослих, що супроводжуються фактором публічності (вихід і відповідь біля дошки, контрольні роботи та інше).

Також важливим фактором, який не може не впливати на посилення тривоги є вікова криза - 7 років. В цей період діти стають більш емоційно збудливі, дратівливі, вередливі і все це відбувається на фоні процесу адаптації дитини до нової соціальної ролі – учня.

Оскільки прояви тривоги є невід'ємним елементом адаптаційного процесу, більш за все занепокоєнь з приводу шкільного життя відчувають першокласники, для яких відвідування школи представляє собою принципово нову форму організації життя. Як правило, після завершення адаптаційного періоду рівень тривожності у більшості дітей, для яких цей період був успішним, нормалізується.[3]

Вже у другому класі дитина повністю орієнтується в системі учбової діяльності і шкільних вимог. В цілому до другого, третього класу тривожність нижче, ніж в перший рік шкільного навчання. І в той же час особистісний розвиток приводить до того, що спектр потенційних причин шкільної тривожності розширяється. І до їх числа можна віднести:

- Шкільні неприємності (низькі оцінки, зауваження, покарання)

- Домашні неприємності (переживання батьків, покарання)

Здавалося б, що такі переживання можуть розглядатись позитивно, оскільки свідчать про розвиток у дитини співчуття і відповідальності за свої вчинки. Проте, необхідно враховувати, що почуття відповідальності, може стати надто складним для дитини, вона буде відчувати постійну внутрішню напруженість і як наслідок в неї може виникнути та закріпитись стійка тривожність, сильні страхи. Саме ця своєрідна «зміна ролей» дітей та батьків, виникнення у дитини відчуття відповідальності за емоційне благополуччя батьків, те що батьки перестають сприйматися дітьми як захисники – все це є джерелом підвищеної напруженості, тривожності, частих інтенсивних страхів.

- Страх фізичного насилля : у молодших школярів значно виріс цей страх: діти говорять , що бояться нападів зі сторони однокласників та більш дорослих дітей, сторонніх людей, що їх будуть бити, знущатись, відбирати гроші, солодощі. Важливим є те, що навіть у школі діти не відчувають себе в безпеці.

- Несприятливе спілкування з однолітками (дражнять, сміються)

Раніше значення цієї характеристики у виникненні тривожності розглядалося по відношенню до підліткового віку і традиційно пов'язувалося з домінуючою потребою в спілкуванні і розвитком самопізнання. За

словами І.В. Дубровіної, складається враження що сучасні молодші школярі, наче старші своїх однолітків більш ранніх років. Якщо раніше, наприклад, в спілкуванні з однолітками молодших школярів хвилювало чи приймуть їх гратись, і відсутність якихось «престижних речей» - одягу, іграшок, ручок, гумки, то зараз помітне місце займають висловлювання такого типу: «Йому ніхто не підкаже, за просто так ніхто підказувати не буде». Висловлювання щодо власної неспроможності, також змінюються, переносяться з теперішнього у майбутнє: «Ні на що не буду годитися», «Не зможу заробляти гроші і годувати сім'ю» і т.п.

Психологи проаналізували інтенсивність, зміст тривог та страхів, дорослих, перш за все матерів. Результати дослідження показали, що 38% матерів оцінюють свій стан як «на межі зриву», ще 24 % як безрадісний. Лише 17% оцінили свій стан як хороший, радісний і 20% як спокійний врівноважений. Потім за іншими шкалами батьків попросили оцінити частоту і інтенсивність їх страхів і тривог. Виявилось, що близько 2/3 батьків, що приймали участь у дослідженні досить часто переживають страхи і тривоги, при чому досить інтенсивні. В цілому можна зробити висновок, що багато дітей досить часто опиняються в атмосфері емоційного неблагополуччя, емоційної напруги. Дослідження показують, що саме така атмосфера є суттєвим фактором у виникненні тривожності у молодших школярів. Подібна ситуація перешкоджає переживанню почуття захищеності, надійного сімейного оточення, що необхідні для нормального емоційного самопочуття і нормального розвитку дитини.

Проведене дослідження дало змогу виокремити найбільш розповсюджені страхи батьків:

- 1.Страх, що з дитиною щось трапиться -94 %;
- 2.Страх смерті дитини -76%;
- 3.Страх хвороб, нещастя інших близьких людей – 72%;
- 4.Страх своєї неспроможності як батька, або матері – 68 %;
- 5.Страх перед майбутнім, невпевненістю в завтрашньому дні – 68%;
- 6.Страх відсутності грошей – 62%;
- 7.Страх перед катастрофами, війнами, «кінець світу» - 54%;
- 8.Страх залишити дитину сиротою – 45%;
- 9.Страх самотності – 32%;
- 10.Відчуття постійного страху – 23%.

У дітей найбільш частими страхами були відмічені:

- 1.Страх, що з батьками, іншими близькими щось - не будь трапиться -92%;
- 2.Страх смерті батьків і інших близьких – 78%;
- 3.Страх спричинити батькам неприємності,засмутити їх – 78%;
- 4.Страх фізичного насилля – 64%;
- 5.Страх, що в сім'ї не буде грошей – 64%;
- 6.Страх перед «кінцем світу» - космічних катастроф, НЛО - 59%;
- 7.Страх перед нещасними випадками – 51%;
- 8.«Магічні страхи»(прикмети, поганий гороскоп) -51%;
- 9.Фантастичні страхи, погані сни, страх темряви – 46%;
- 10.Медичні страхи – 32%;
- 11.Страх особистої неспроможності(не зможе постояти за себе) – 26%;
- 12.Страх покарань і зауважень зі сторони дорослих – 22%.

Аналізуючи зміст страхів, можна зробити висновок, що і у батьків і у дітей превають почуття нестабільності оточуючого світу, загрози, яка в будь-який момент може стати реальністю. Очевидно, що ці переживання передаються дитині молодшого шкільного віку від батьків. Далі тривожність розвивається за рахунок дії інших факторів, що не може не відобразитись на подальшому розвитку дитини. [2]

Вплив на виникнення шкільної тривожності також може здійснюватись за рахунок фактору освітніх програм, а саме вплив учбового перевантаження на дитину.

Учбове перенавантаження обумовлене різноманітними сторонами організації учбового процесу.

По - перше, вони пов'язані зі структурою навчального року. Дослідження показують, що після шести тижнів активних занять, у дітей (переважно у молодших школярів) різко падає рівень працездатності, а також росте рівень тривожності. Для відновлення дитина потребує мінімум тижневої перерви.

По – друге, перенавантаження можуть викликатись завантаженістю дитини шкільними справами протягом навчального тижня. Днями для оптимальної працездатності вважаються вівторок, середа, і починаючи з четверга, ефективність навчальної діяльності спадає. Тому для повноцінного відпочинку дитині необхідно хоча б один повний день, в який вона не буде повертатись до виконання домашніх завдань. Виявлено що учні, що отримали домашні завдання на вихідні, характеризуються більш високим рівнем тривожності.

Третім фактором структури навчального процесу, що впливає на тривожність дитини, є тривалість уроку.

Спостереження за дітьми на протязі всього уроку дали змогу виявити, що за перші 30 хвилин уроку, відволікання в три рази менше ніж на останніх 15 хвиликах.[3]

Не можна не враховувати і зміни в соціальній ситуації розвитку дитини.

Вчитель є значимим авторитетом для дитини молодшого шкільного віку і своїми діями та поведінкою вчитель може сприяти як, подальшому гармонійному розвитку особистості, так і сприяти підвищенню рівня тривожності дитини.

Жорсткі рамки авторитарного педагога, часто означають і високий темп занять, що тримає дитину в стані постійного напруження, у дитини зароджується страх чи встигне вона чи ні, чи зробити щось не правильно.

Вчителю необхідно знати ситуації, які можуть викликати або підсилювати дитячу тривожність, перш за все неприйняття зі сторони однокласників. В молодшій школі учитель для дітей в класі – авторитет, а отже кожна його оцінка може стати оцінкою всіх інших. Вчитель має бути надзвичайно обережним у оцінюванні дітей, аби не привести до такої ситуації.

Наступною ситуацією яку має враховувати і регулювати вчитель є конкуренція, особливий вплив вона здійснює на дітей, що виховуються в умовах гіперсоціалізації. В такому випадку дитина буде постійно намагатись бути першою, будь – якою ціною досягти високих результатів. Якщо це не відбувається, тривожність росте, і саме постійне бажання бути кращим, починає викликати стан тривоги.

Ще одна ситуація – це підвищена відповідальність, коли тривожна дитина, потрапляє в неї, її тривога росте, це обумовлене страхом не виправдати надію дорослого і бути їм ігнорованим.

Результати дослідження показують, що рівень тривожності у хлопчиків і дівчаток різниться. В дошкільному і молодшому шкільному віці хлопчики більш тривожні, ніж дівчатка. Це обумовлюється тим, з якими ситуаціями вони пов'язують свою тривогу, як її пояснюють, чого бояться. І чим старша дитина, тим яскравіше проявляється різниця. Дівчата частіше пов'язують свою тривогу з іншими людьми. До людей з якими можуть пов'язувати свою тривогу відносяться не лише вчителі, друзі, рідні. Дівчата бояться «небезпечних людей» - п'яничків, хуліганів і т.п.

Хлопчики ж більше бояться фізичних травм, нещасних випадків, і покарань, яких можна очікувати від батьків, вчителів, директора школи.

Найбільш розповсюдженим психологічним реагуванням дітей на тривожні переживання є формування шкільних страхів. При формуванні шкільних страхів, тривожні стани характеризуються невизначеністю і неможливістю усвідомити суб'єктом переживання джерело загрози, вони починають пов'язувати це з певними ситуаціями, які в результаті починають слугувати стимулами для переживання тривоги. Існують і інші механізми реагування на тривожні ситуації, до них належать: слідування надуманим ритуальним діям, занурення дитини у світ фантазій, який позбавлений об'єктивного конструктивного змісту, одностороннє захоплення учнів, що утворює своєрідний вакуум у сфері спілкування дитини.

Автори відмічають, що дані механізми психологічного захисту з часом призводять до нових тривожних переживань, що пов'язані зі страхом забути виконати ритуальні дії або неможливістю замінити реальні події фантастичними ситуаціями.

Крім виникнення нових поведінкових реакцій у відповідь на часті тривожні переживання можуть відбуватися глибинні зміни і в соматичній сфері дітей.

Психологи стверджують, що у дітей старшого дошкільного і молодшого шкільного віку тривожність, ще не є стійкою властивістю характеру. Тому її можна скорегувати за допомогою певних корекційних заходів, а також правильно організації навчального процесу, та виконання психолого - педагогічних рекомендацій.

Своє дослідження проводили на базі школи – інтернату №26 для дітей з порушенням розумового і фізичного розвитку. Діагностовані були учні 2-го класу з діагнозом легкої розумової відсталості, F 70.

Для вивчення рівня тривожності були використані такі методики: 1.Графічна методика М.А.Памфілової «Кактус»; 2. Дитячий варіант шкали явної тривожності СМАС (адаптація А.М.Прихожан); 3.Проективна методика для діагностики шкільної тривожності А.М.Прихожан.

Графічна методика «Кактус» показала у всіх учнів наявність стану напруження і тривожності. За результатами шкали явної тривожності СМАС близько 50 % учнів показали нормальний рівень тривожності, 33% мають дещо підвищений рівень тривожності, і у 17 % учнів відмічається дуже високий рівень тривожності. Результати проективної методики А.М.Прихожан виявили у всіх учнів низький рівень шкільної тривожності.

Отримані результати говорять про те, що рівень тривожності молодших школярів з легкою розумовою відсталістю наблизений до нормального, проте існує відсоток дітей що належать до групи ризику.

Тому в подальшому дослідженні ми маємо намір розробити рекомендації щодо профілактики та зниження рівня тривожності у молодших школярів з легкою розумовою відсталістю.

Література

1. Омельченко Я.М., Кісарчук З.Г. Психологічна допомога дітям з тривожними станами. — К.: Шкільний світ, 2008. — 112с.

2. **Психическое** здоровье детей и подростков в контексте психологической службы / Под ред. И.В. Дубровиной. — 4-е изд. — Екатеринбург: Деловая книга, 2000. — 176 с. 3. **Микляева А. В., Румянцева П. В.** Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция. — СПб.: Речь, 2004. — 248

References

1. **Omelchenko Y.M, Kisarchuk Z.G** . Psykhologichna dopomoga dityam z tryvozhnymy stanamy. — K.: Shkilnyj svit, 2008.- 112s. 2. **Psikhicheskoe** zdorove detej i podrostkov v kontekste psikhologicheskoy sluzhby / Pod red. I.V. Dubrovinoj .- 4 izd. — Ekaterenburg : Delovaya kniga, 2000.- 176s. 3. **Miklyaeva A.V., Rumyantseva P.V.** Shkolnaya trevozhnost : diagnostika, profilaktika, korrektsiya.- SPb.: Rech, 2004. — 248 s.

Огороднійчук З.В., Сторожук Д.С. Прояви тривожності у молодших школярів з психофізичними вадами

В статті розглядаються особливості тривожності у дітей молодшого шкільного віку з психофізичними вадами. Автори стверджують, що прояви тривожності у дітей виявляються на фізіологічному та психологічному рівнях. В роботі підкреслюється, що у дітей старшого дошкільного і молодшого шкільного віку тривожність, ще не є стійкою властивістю характеру. Тому її можна скорегувати за допомогою певних корекційних заходів, а також правильної організації навчального процесу, та виконання психолого-педагогічних рекомендацій. Для вивчення рівня тривожності були використані такі методики: 1.Графічна методика М.А.Памфілової «Кактус»; 2. Дитячий варіант шкали явної тривожності CMAS (адаптація А.М.Прихожан); 3.Проективна методика для діагностики шкільної тривожності А.М.Прихожан. Графічна методика «Кактус» показала у всіх учнів наявність стану напруження і тривожності. За результатами шкали явної тривожності CMAS близько 50 % учнів показали нормальний рівень тривожності, 33% мають дещо підвищений рівень тривожності, і у 17 % учнів відмічається дуже високий рівень тривожності. Результати проективної методики А.М.Прихожан виявили у всіх учнів низький рівень шкільної тривожності. Отримані результати говорять про те, що рівень тривожності молодших школярів з легкою розумовою відсталістю наближений до нормального, проте існує відсоток дітей що належать до групи ризику.

Ключові слова : тривожність, розумова відсталість, молодший шкільний вік.

Огороднійчук З.В., Сторожук Д.С. Проявления тревожности у младших школьников с психофизическими нарушениями

В статье рассматриваются особенности тревожности у детей с психофизическими нарушениями. Авторы утверждают, что проявления тревожности у детей проявляются на физиологическом и психологическом уровнях. В работе подчеркивается, что у детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста тревожность, еще не является стойким свойством характера. Поэтому её можно корректировать с помощью определенных коррекционных мероприятий, а так же правильно организованному учебному процессу, и выполнению психолого-педагогических рекомендаций. Для изучения уровня тревожности были использованы такие методики: 1.Графическая методика М.А.Панфиловой «Кактус»; 2.Детский вариант шкалы явной тревожности CMAS (адаптация А.М.Прихожан); 3.Проективная методика для диагностики школьной тревожности А.М.Прихожан. Графическая методика «Кактус» продемонстрировала у всех учеников наличие состояния напряжения и тревожности. По результатам шкалы явной тревожности CMAS около 50 % учеников показали нормальный уровень тревожности, у 33% немного повышен уровень тревожности, и у 17 % учеников отмечается очень высокий уровень тревожности. Результаты проективной методики А.М.Прихожан продемонстрировали у всех учеников низкий уровень школьной тревожности. Полученные результаты свидетельствуют о том, что уровень тревожности младших школьников с легкой умственной отсталостью приближен к нормальному, но существует процент детей, которые принадлежат к группе риска.

Ключевые слова: тревожность, умственная отсталость, младший школьный возраст.

Ogorodnijchuk Z.V., Storozhuk D.S. Manifestations of anxiety of primary school age children with psychophysical impairments

In article exposes problem of anxiety of primary school age children with psychophysical impairments. Manifestations of anxiety of children can be occur at the physiological and psychological levels. Anxiety of children preschool and early school age, is not yet persistent nature of the property. Therefore, it can be corrected with the appropriate corrective measures, as well as the right to organize educational process and the implementation of psycho-pedagogical recommendations. Such techniques were used to study the level of anxiety: graphic technique A.M.Panfilovoj 'Kaktus', The Children's Form of Manifest Anxiety Scale-CMAS(in adaptation A.M.Prihozhan), projective technique for the diagnosis of school anxiety A.M.Prihozhan. Graphic technique "Kaktus" has demonstrated the presence of all the students state tension and anxiety. According to the results of the scale overt anxiety CMAS about 50% of the students showed normal levels of anxiety, 33% of the slightly elevated levels of anxiety, and 17% of pupils have very high levels of anxiety. The results of projective techniques A.M.Prihozhan demonstrated that all students have low level of school anxiety. Our results indicate that the level of anxiety younger students with mild mental retardation is close to normal, but there is a percentage of children who belong to the risk group.

Key words: anxiety, mental retardation, primary school age children.

Стаття надійшла до редакції 27.02.2014 р.

Статтю прийнято до друку 11.03.2014 р.

Рецензент: д.п.н., проф.Шеремет М.К.