

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОВИХ СТАНІВ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

А. О. Погорелова

Херсонський державний університет, pogorelovanastya46@gmail.com

Науковий керівник: доктор психологічних наук, доцент І. С. Попович

Постановка проблеми у загальному вигляді. Останніми роками стан здоров'я населення України, особливо дітей, викликає надзвичайну суспільну тривогу. У нас спостерігається криза фізичного, психічного і етичного здоров'я практично всіх вікових груп: дуже висока захворюваність, смертність, скоротилася тривалість життя, знижується частка працездатного населення, спостерігається зростання злочинності, числа самогубств. Знизився рівень репродуктивного здоров'я, що відстежується різким падінням народжуваності, збільшенням числа розлучень неповних і неблагополучних сімей. Причини такої ситуації багатогранні. Частково вони зумовлені соціально-економічною депресією, частково – зміною ритму і способу життя сучасної людини: особливостями харчування, низькою руховою активністю, інформаційними і психоемоційними перевантаженнями [2]. Життя в сучасному світі характеризується наростанням частоти і інтенсивності стресогенних дій, що, у свою чергу, породжує безліч труднощів і проблем, пов'язаних з порушенням функціонування людей у процесі здійснення будь-яких видів діяльності, розладів фізичного і психічного здоров'я.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Дослідження, профілактика і психокорекція стресових станів вимагає наявності методик їх діагности, розробка яких неможлива без дослідження розмаїття об'єктивних і суб'єктивних чинників цих станів [3]. Психологи зазначають, що шкільне навчання, пізнання нового, перевірка отриманих навиків і умінь, завжди супроводжується підвищенням тривожності у дітей. І батькам і вчителям добре відомо, наскільки болісно протікають роки навчання для тривожних дітей. Адже шкільна пора – основна частина дитинства: це час формування особистості, вибору життєвого шляху, оволодіння соціальними нормами і

правилами. Якщо ж лейтмотивом переживань школяра є тривога і невпевненість в собі, то і особистість формується тривожною, недовірливою. У даний час збільшилося число тривожних дітей, що вирізняються підвищеним неспокоєм, невпевненістю, емоційною нестійкістю [4]. Виникнення і закріплення тривожності пов'язане з незадоволенням вікових потреб дитини, нереалізованими сподіваннями [5], марними надіями, непідтвердженими соціальними очікуваннями [1].

Соціальна значущість, актуальність проблеми, її недостатня розробленість у соціально-психологічній теорії та практиці зумовили вибір теми нашого дослідження: «Емпіричне дослідження стресових станів у дітей молодшого шкільного віку».

Мета статті полягає у емпіричному дослідженні стресових станів у дітей молодшого шкільного віку.

Виклад основного матеріалу. Мета емпіричного дослідження стресових станів дітей молодшого шкільного віку полягала у діагностиці і побудові програми психокорекційної роботи зі стресовими станами дітей молодшого шкільного віку. Емпіричну базу дослідження склали 24 учні 3-В класу СШ №31 м. Херсона. Метою діагностики було виявлення стресових станів, тривожності, страху. Для дослідження були використані чотири методики, серед яких три проєктивні та опитувальник: «Неіснуюча тварина»; «Малюнок людини»; «Тест тривожності» (Р. Темпл, В. Амен, М. Дорки); «Будинок, дерево, людина».

Результати методики «Неіснуюча тварина». Загальна інтерпретація. У нормі малюнок розташований в середній частині аркуша, який знаходиться у вертикальному положенні. Якщо малюнок розташований у верхній частині аркуша, це говорить про високу самооцінку і невдоволенням своєї ролі в суспільстві, де людина відчуває недолік визнання. Чим нижче розташований малюнок на папері, тим нижче його рівень самооцінки. Така людина невпевнена в собі, його не хвилює визнання соціальний статус.

Голова дивиться вправо – людина діяльна і рішучий, доводить справи до кінця, реалізує свої плани. Голова дивиться вліво – людина схильний до

самоаналізу і рефлексії. Він більше думає, що робить, замість конкретних дій воліє глибокі роздуми про них. Голова «дивиться» вперед, малюнок – свідчить про егоцентризм. Якщо на голові присутні очі, вуха, рот, то це говорить про важливість інформації, про залежність від чужої думки. У дітей і підлітків можна побачити закреслений рот круглої форми, що свідчить про страх та тривогу. Наявність зубів говорить про вербальну агресію, яка використовується у вигляді грубої відповіді на осуд. Важливу роль мають очі. Вони є символом страху, якщо людина чітко промальовує радужку. Наявність вій говорить про демонстративність особистості, про бажання звернути на себе чужу увагу своєю красою і манерами, а у чоловіків є показником жіночних рис характеру. Слід звернути увагу на розмір голови: якщо вона намальована непропорційно тілу, то людина цінує інтелект і раціональність.

На підставі аналізу отриманих малюнків можна зробити такі висновки: незначне підвищення рівня тривожності спостерігається у 9 із 24 учнів, що складає 33,3% від усього класу. Явно високий рівень тривожності показали малюнки 3-х учнів, що становить 12,5%. На рис. 1 представлені результати методики усього класу.



Рис 1. Рівень тривожності за методикою «Неіснуюча тварина»

Результати методики «Малюнок людини». Інтерпретація результатів ґрунтується на аналізі такої інформації: хто зображений; що він робить у даний момент, пропорційність фігури та особливості зображення окремих частин, розташування на аркуші; особливості фарбування та декорування; наявність додаткових аксесуарів; якість ліній.

Обличчя – символ сфери спілкування. Проблеми у сфері спілкування пов'язують з нечітким малюванням рис обличчя або їх відсутністю чи перекреслюванням. Обличчя у цьому випадку малюється останнім. Ретельне промальовування обличчя може свідчити про високу зацікавленість людини у самій собі. Вуха – залежно від наявності – відкритість сприйняття чи настороженість у ставленні до навколишнього світу. Очі – великі, з промальованими зіницями чи без них, заштриховані – символ страху та тривоги. Рот – є ознакою вербальної агресії, особливо, якщо промальовані зуби. Вуста – символ сексуальної сфери, її значення для людини. Шия – контроль за своїми проявами, ступінь їх невимушеності, зв'язок між фізичним і духовним. Руки – символ активності та спілкування. Розкинуті в боки – ознака товариськості, а сховані, притулені до тіла, у кишенях чи за спиною – ознака неприязні, замкнутості, незадоволеності своїм становищем. Довгі пальці з нігтями – ознака агресії. Тіло без рук – пасивність, можливі ускладнення у соціальній адаптації. Ноги – потреба опори, стійкості, спрямованості на практичну орієнтацію. Зображення стоп у профіль може бути ознакою стійкості, впевненості у собі. Спрямованість пальців стоп на глядача або їх відсутність може означати невпевненість.

На основі аналізу результатів можна висунути припущення про невротичну поведінку та почуття неповноцінності, якщо на малюнку буде зображена маленька фігурка, часто у нижній частині аркуша, із крихітними ступнями, або фігура одного з батьків перебільшених розмірів. Тривожність може відстежуватися через надмірну штриховку малюнка. А ступінь адаптованості – через додаткове малювання хмар і штриховку сонця або сяюче сонце, що освітлює малюнок (відповідна адаптованість, відчуття щастя).

Після аналізу методики «Малюнок себе», метою використання якої було визначити рівень тривожності, оцінку своїх ресурсів, наявність стресового стану, ми виявили такі результати. Про наявність стресового стану вказують малюнки 5 досліджуваних із 24, вони відрізняються надмірною штриховкою та дуже маленьким розміром людини, що може вказувати на відсутність у

досліджуваних почуття захищеності від зовнішніх стресорів. Деяка тривожність присутня ще у 3 учнів. Відсоткове співвідношення представлено нижче у рис. 2.

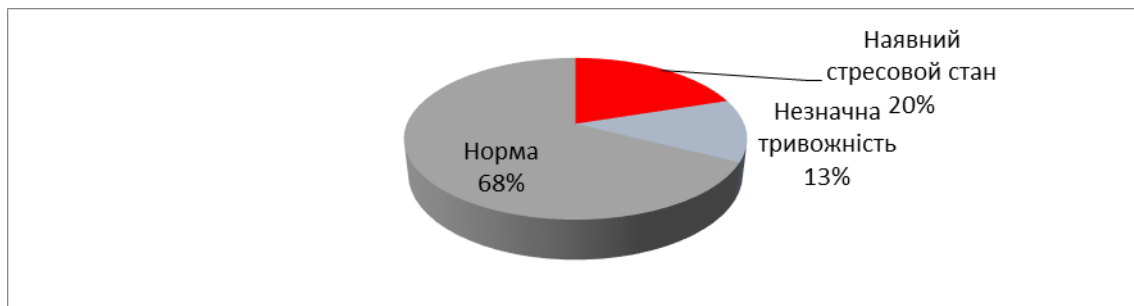


Рис. 2. Результати методики «Малюнок людини»

Результати методики «Будинок, дерево, людина». Дерево символізує життєву енергію, ваше прагнення до життя визначається товщиною стовбура й гілок. Якщо дерево займає на малюнку значне місце, то це говорить про велику енергію й позитивний підхід до життя. Під натиском вітру дерево схилилося до будинку. Ви прагнете до безпеки й спокою в домашній обстановці. Цей образ може означати й замкненість на минулому. Гілки спрямовані вниз. Такий малюнок роблять ті, у кого багато невирішених проблем. Малюнок верби часто означає депресію й замкненість на минулому. Гілки спрямовані нагору. Якщо дерево міцно стоїть на землі, такий малюнок означає особистість, що прагне вперед, з досить вдалим життям, з прагненням до влади.

Якщо примальовані корені дерева, – вам властива допитливість, бажання бачити сховане під землею. Якщо намальована ялинка, – ви схильні до домінування, простежуються організаторські здібності, активність.

Міський будинок – багатопверхова будівля – цей малюнок дозволяє судити про риси сухої, замкненої людини, одинокої у своїх проблемах. Невеликий будинок з дуже низьким дахом – людина відчуває себе втомленою, змореною, любить згадувати минуле, хоча в ньому звичайно не знаходить нічого приємного. Замок – такий малюнок палацу, замку розкриває легковажність, несерйозність людини, у якої перебільшена уява, але яка звичайно не встигає впоратися зі своїми звичайними обов'язками. Двері. Відсутність дверей на малюнку передбачає психологічну неприступність,

замкненість, труднощі при бажанні розкритися перед іншими. Великі двері – відкритість, комунікабельність, залежність від інших. Двері з замком – сумнівність, замкненість, захисні тенденції. Двері, розташовані збоку – означає втеча. Дах – сфера фантазії. Якщо намальований товстий контур даху – надмірна бентежність, контроль над фантазією. Водостічні труби – ознака посиленого захисту сумнівів. Гостроверхий дах – означає сильну свідомість і почуття провини. Дим густий – ознака значної внутрішньої напруги; якщо дим тонкою цівкою, – ознака недоліку емоційної теплоти дому. Маленькі вікна передбачають сором'язливість і психологічну неприступність. Східці й доріжки. Добре намальовані доріжки означають хороше почуття контролю за своєю поведінкою й розвинуте почуття такту у відношенні з людьми. Довгі доріжки або східці передбачають почуття дистанції у спілкуванні. Якщо на малюнку є інша людина, – ваша жінка або дитина, або батьки, – це значить, що саме вона є рушійною силою у житті. Якщо ви малюєте лише себе, – це значить, що ви добре контролюєте своє життя. Якщо ви знаходитеся всередині будинку, то значить ви потребуєте захисту. Рот. Виділений рот передбачає трудність мовленням або примітивні оральні тенденції. Відсутність рота означає або депресію, або в'ялість у спілкуванні. Руки. Руки символізують контакт особистості з оточуючим світом. Скуті руки передбачають шорстку, обов'язкову, замкнену особистість. В'яло опущені руки передбачають неефективність. Тендітні, слабкі руки передбачають фізичну або психологічну слабкість, потребу в опіці, залежності. Ноги. Довгі ноги означають потребу в незалежності. Малюнок без ніг може означати нестабільність і відсутність опори, основи, несміливість.

Метою методики «Будинок, дерево, людина» була оцінка особистості досліджуваного, рівня його розвитку, працездатності та інтеграції; отримання даних, що стосуються сфери його взаємин з навколишнім світом в цілому і з конкретними людьми зокрема. Після аналізу малюнків можна зробити висновок про наявність внутрішніх та зовнішніх ресурсів у дитини для протистояння перешкодам, її стан на даний життєвий момент. Невелике відхилення від норми

інтерпретації було виявлено у 5 досліджуваних, що становить 21% відсоток від усього класу. У групу ризику з проявами відчуженості, виснаженості, ворожості відносяться 3 досліджуваних – 12,5%.

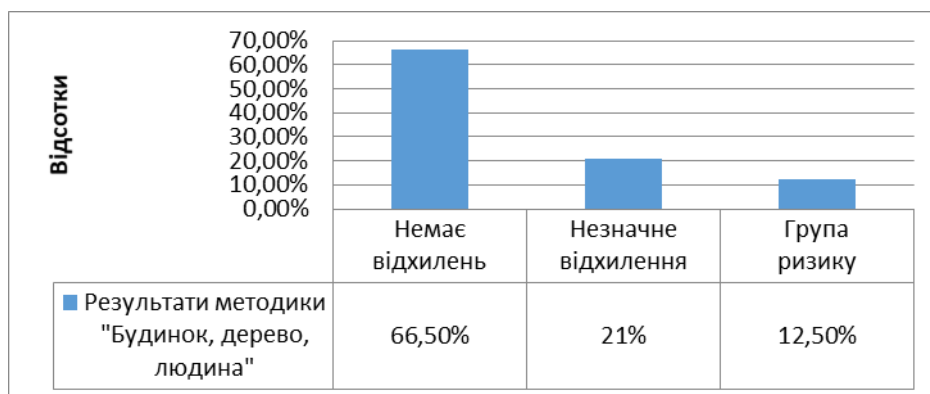


Рис. 3. Результати методики «Будинок, дерево, людина»

Загальний висновок. Проаналізувавши результати та склавши загальну таблицю результатів всієї вибірки, зазначимо, що практично всі досліджувані мали рівень тривожності та стресу вище норми хоча б в одній діагностичній методиці, також значна кількість відчуває себе відчужено, мають проблеми в створенні соціальних контактів. Серед групи ризику опинились п'ять учнів з високим рівнем показників по всім методикам, подальша психокорекція з метою послаблення стресового стану у ігровій та релаксаційній формі буде розроблена і проведена з ними. У перспективі дослідження на базі емпіричного дослідження плануємо розробити програму з подолання стресових станів.

Література:

1. Попович І. С. Конструювання особистістю моделі очікуваного майбутнього. *Науковий вісник ХДУ*. Херсон : ВД «Гельветика». 2015. Вип. 6. С. 145–154.
2. Попович І. С. Самооцінка як критерій соціально-психологічних очікувань. *Проблеми загальної та педагогічної психології: зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка АПН України*. К.: «ГНОЗІС», 2010. Т. 12, ч. 3. С. 326–333.
3. Сельє Г. *Стресс без дистресса*. М.: Прогресс, 1979. 124 с.
4. Яблонська Т. М. *Розвиток ідентичності дитини в системі сімейних взаємин : монографія*. Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка. 2013. 444 с.
5. Popovych I. S. Social expectations in primary school age. *Proceedings of the 2nd International Academic Congress «Fundamental Studies in America, Europe, Asia and Africa»*. 27 Sept. 2014. USA. New York. Vol. II. 2014. P. 176–180.