

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н. Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра реабилитационных технологий на базе ГАУ СО «ЦАРИ»

**КОРРЕКЦИЯ ТРЕВОЖНОСТИ
У УМСТВЕННО ОТСТАЛЫХ ПОДРОСТКОВ**

АВТОРЕФЕРАТ
ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ
МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 2 курса 262 группы
направления 44.04.03 Специальное (дефектологическое) образование,
профиль подготовки «Специальная психология»
факультета психолого-педагогического и специального образования

Фоминой Алисы Вадимовны

Научный руководитель
канд. психол. наук, доцент



Е. С. Гринуна

Зав. кафедрой
канд. мед. наук



Е. С. Пяткина

Саратов 2020

Введение. Одним из часто исследуемых феноменов в современной психологии является тревожность. Именно ей в настоящее время педагоги и психологи уделяют большое внимание. Тревожность понимается как устойчивая характеристика личности, проявляющаяся в склонности человека переживать сильную тревогу в связи с незначительными поводами. Наблюдения и исследования психологов свидетельствуют об увеличении в настоящее время количества взрослых и детей с высокими показателями и выраженными признаками тревожности.

Различного рода эмоциональные нарушения достаточно часто встречаются у лиц подросткового возраста. В случае умственной отсталости эмоциональные нарушения могут быть еще более выраженными, что обусловлено негативным влиянием на развитие подростка интеллектуального дефекта. В числе проявлений эмоциональных и личностных нарушений у умственно отсталых подростков может выступать повышенная тревожность, которая, в свою очередь, может актуализировать риск социально-психологической и школьной дезадаптации, нарушения поведения.

Вышеизложенное обуславливает актуальность выбранной темы выпускной квалификационной работы: «Коррекция тревожности у умственно отсталых подростков». Психологию подростков с умственной отсталостью в своих работах исследовали такие ученые, как Л.С. Выготский, Л.В. Занков, С.Я. Рубинштейн, Г.Е. Сухарева, Е.А. Стребелева, Ж.И. Шиф, М.С. Певзнер и др. Изучением тревожности занимались такие психологи, как А.М. Прихожан, Р. Мэй, В.М. Астапов, Л. И. Божович, А. И. Кочубей, Е.В. Новикова и др. Однако проблема профилактики и коррекции тревожности подростков с умственной отсталостью не нашла достаточного освещения в современной специальной психологии.

Объект исследования: эмоциональная сфера умственно отсталых подростков.

Предмет исследования: тревожность умственно отсталых подростков.

Цель исследования: на основе изучения тревожности умственно отсталых подростков разработать и апробировать психологическую программу ее коррекции.

Гипотеза исследования: предполагается, что для умственно отсталых подростков характерен повышенный уровень тревожности. Разработанная с учетом выявленных типологических и индивидуальных особенностей тревожности программа ее психологической коррекции будет способствовать снижению тревожности и оптимизации эмоционального развития умственно отсталых подростков.

В соответствии с целью были поставлены следующие **задачи исследования:**

1. Проанализировать отечественную и зарубежную литературу по проблеме исследования, рассмотреть тревожность как психологический феномен;
2. На основании анализа психолого-педагогической литературы, рассмотреть особенности эмоциональной сферы и тревожности подростков;
3. Охарактеризовать специфику эмоциональной сферы умственно отсталых подростков;
4. Провести эмпирическое исследование тревожности у подростков с умственной отсталостью и проанализировать полученные результаты;
5. С учетом полученных в ходе эмпирического исследования данных разработать и апробировать программу психологической коррекции тревожности умственно отсталых подростков;
6. Осуществить анализ эффективности программы психологической коррекции тревожности умственно отсталых подростков;
7. Разработать рекомендации по снижению тревожности у умственно отсталых подростков.

Теоретико-методологическая основа исследования. Исследование опирается на работы дефектологов в контексте изучения эмоциональной сферы умственно отсталых детей (В.Г. Петрова, С.Я. Рубинштейн, С.С.

Ляпидевский, Б.И. Шостак и др.), базовые подходы к исследованию тревожности (А.М. Прихожан, Р. Мэй, В.М. Астапов, А.И. Кочубей, Е.В. Новикова и др.).

Методы исследования. Для решения поставленной цели был использован комплекс методов: теоретический анализ литературы, анализ документации, эксперимент, качественные и количественные методы обработки данных.

Исследование тревожности умственно отсталых школьников осуществлялось с применением методик: «Диагностика уровня школьной тревожности» (Филлипс), тест «Несуществующее животное» (М.З. Дукаревич), методика «Цветовой тест Люшера» (М. Люшер).

Экспериментальная база исследования. Государственное бюджетное образовательное учреждение Саратовской области «Школа-интернат по АООП р.п. Базарный Карабулак»; Средняя общеобразовательная школа № 2 р.п. Базарный Карабулак Саратовской области.

Экспериментальная выборка. Участие в исследовании принимали 7 подростков с легкой степенью умственной отсталостью в возрасте 13-15 лет; и 7 подростков с нормативным развитием в возрасте 13-15 лет.

Научная новизна исследования состоит в том, что выявлены специфические проявления тревожности у умственно отсталых подростков, а также разработана программа ее психологической коррекции.

Теоретическая значимость исследования состоит в том, что данная работа помогает расширить имеющиеся представления о тревожности у подростков с умственной отсталостью.

Практическая значимость работы заключается в возможности использования полученных в ходе исследования данных и разработанной на их основе программы психологической коррекции тревожности в практике психологического сопровождения развития умственно отсталых подростков.

Структура работы. Выпускная квалификационная работа состоит из введения, трех глав, заключения, списка использованных источников и приложения.

Основное содержание работы. Во введении обосновывается актуальность исследования, обозначаются цель, задачи, формулируется гипотеза исследования, характеризуется экспериментальная база и выборка, раскрываются методы исследования.

В первой главе «Теоретические основы проблемы коррекции тревожности у умственно отсталых подростков» рассматриваются теоретические вопросы проблемы тревожности, ее виды и причины возникновения, описывается эмоциональная сфера подростков с умственной отсталостью.

Изучением тревожности занимались многие психологи, такие как З. Фрейд, К. Хорни, Р. Мэй, А.М. Прихожан и другие. Обобщая взгляды исследователей можно сказать, что под тревожностью понимают индивидуальные психологические особенности, которые проявляются в склонности человека часто переживать сильную тревогу даже из-за малозначительного повода.

Повышенная тревожность может быть характерна для лиц подросткового возраста. Эмоциональную сферу подростков можно охарактеризовать следующим образом:

1) подростки обладают существенной нервной возбудимостью. Можно встретить такие проявления, как агрессия, вспыльчивость;

2) эмоциональные переживания подростков весьма устойчивы. Подростки редко забывают обиды и придают существенное значение словам и деталям;

3) подростки часто переживают состояние тревожности при общении с противоположным полом. Появляется страх выглядеть смешным;

4) когда у подростков изменяется самосознание, чувство тревоги может усиливаться за счет негативной самооценки и оценки их поведения другими подростками.

Тревожность можно рассматривать как личностное внутреннее неблагополучие подростков. У подростка в ходе его развития возникают объективные потребности в самовыражении и самореализации, а также ему требуется значительно больше самостоятельности. Подросток начинает требовать признательности со стороны взрослых. Он требует понимания своего внутреннего мира и соблюдения его личностных прав. Именно в этом состоит основа многих конфликтов, и проявлений деструктивного поведения среди подростков.

Исследованием эмоций и эмоциональной сферы умственно отсталых подростков занимались Л.В. Занков, М.С. Певзнер, Г.Ф. Бреслав и др. Для таких детей типичны малая дифференцированность и однообразие эмоций, бедность, либо отсутствие оттенков переживаний, слабость побуждений и борьбы мотивов, эмоциональные реакции в основном на непосредственно воздействующие раздражители. Неспособность подавлять аффект либо влечения часто проявляется в склонности к импульсивности, интенсивной аффективной реакции (бурные вспышки гнева, агрессивные разряды) по незначительному поводу. Зачастую дети с умственной отсталостью, по сравнению с нормально развивающимися школьниками, получают отрицательные оценки окружающих, что является главным провокатором их тревожного состояния. Отсюда следует необходимость в оптимизации эмоциональной сферы умственно отсталых подростков.

Экспериментальное исследование возможностей коррекции тревожности у умственно отсталых подростков включало три этапа: констатирующий, формирующий и контрольный.

Во второй главе «Эмпирическое изучение тревожности умственно отсталых подростков» отражены результаты констатирующего этапа

эксперимента, представлена методика и результаты диагностики тревожности у умственно отсталых подростков.

По данным «Методики диагностики уровня школьной тревожности» в выборке умственно отсталых подростков высокий уровень тревожности отмечается по шкалам «Страх ситуации проверки знаний» и «Страх не соответствовать ожиданиям окружающих» (75 %). Для них также характерен повышенный уровень общей тревожности – 50%. Наименее тревожащими для умственно отсталых являются ситуации социального стресса и ситуации, связанные с самовыражением. В отличие от умственно отсталых, у нормально развивающихся подростков наибольшие опасения вызывают проблемы и страхи в отношениях с учителями.

В результате качественного анализа результатов методики выявлено, что повышенный уровень общей тревожности отмечался у 50% подростков с умственной отсталостью (4 испытуемых) и 25% нормально развивающихся подростков (2 испытуемых). Высокий уровень тревожности характерен для 37,5% подростков с умственной отсталостью (3 испытуемых) и 12,5% нормально развивающихся подростков (1 испытуемый)

Результаты исследования по методике «Несуществующее животное» таковы: в рисунках умственно отсталых подростков отмечались такие особенности, свидетельствующие о повышении тревожности, как яркая штриховка, множественные линии, увеличенный размер изображения, чешуя, панцирь, рога, увеличенное количество органов чувств. Данные особенности рисунка были зафиксированы у 87,5% (7 испытуемых) подростков с умственной отсталостью. Рисунки детей с сохранным интеллектом свидетельствуют о среднем и низком уровне тревожности. Для их рисунков характерно отсутствие штриховки, преобладание ярких цветов, линии хорошего качества.

Оценка результатов диагностики по методике Люшера показала наличие негативных проявлений эмоциональных состояний, повышенной тревожности у 3 умственно отсталых участников эксперимента – 37,5%

испытуемых. Проявления тревожности были обнаружены у 4 испытуемых – 50% подростков. Отсутствие тревожных симптомов было обнаружено у 1 испытуемого (12,5%). В результате проведения данной методики, у 5 подростков с сохранным интеллектом тревожность не выявлена, остальные 3 испытуемых имеют тревожность невысокой степени.

Результаты методик позволили заключить, что для большей части умственно отсталых подростков характерны высокий и повышенный уровни тревожности. У них преобладает страх не соответствовать ожиданиям окружающих и страх ситуации проверки знаний, у детей присутствует скрытая агрессия. Редко выступают в качестве факторов, провоцирующих тревожные переживания, страх самовыражения, социальный стресс, что может быть обусловлено проживанием испытуемых в достаточно стабильных и изолированных условиях интерната. В целом уровень тревожности у таких детей выше, чем у их нормально развивающихся сверстников. На основе полученных данных был сделан вывод о необходимости целенаправленной работы по снижению тревожности у умственно отсталых подростков.

В третьей главе «Программа психологической коррекции тревожности у умственно отсталых подростков» представлено содержание программы психологической коррекции тревожности умственно отсталых подростков, анализируется ее эффективность, на основании полученных данных составлены рекомендации по снижению тревожности у умственно отсталых подростков.

Цель коррекционно-развивающей работы – повышение эмоционального тонуса и снижение уровня тревожности у умственно отсталых подростков.

Задачи:

1. Формирование способности к адекватному самооцениванию и развитие уверенности в своих силах.
2. Снижение уровня тревожности и эмоционального напряжения.

3. Создание ситуации эмоционального комфорта.

Программа включает 6 занятий, которые проводились один-два раза в неделю. Продолжительность каждой встречи – 25-40 минут. Занятия проводились в традиционной форме с применением специальных упражнений и игр, состояли из трех частей: вводная, основная и заключительная. Вводная часть заключалась в сообщении темы занятия, ее дальнейшем обсуждении. Основная часть предполагала обсуждение и проигрывание ситуаций, предложенных по теме, заключительная часть была направлена на анализ занятия, самопроверку и рефлексию.

С целью определения эффективности программы коррекции тревожности у умственно отсталых подростков был проведен контрольный эксперимент. Проведение контрольного эксперимента осуществлялось с помощью методик, используемых в констатирующем эксперименте. Это позволило наиболее полно отразить динамику тревожности у испытуемых.

Результаты контрольной диагностики по методике на выявление школьной тревожности Филлипса позволили сделать вывод о снижении уровня общей тревожности (с 50% до 37,5%). Уровень тревожности подростков с умственной отсталостью снизился по таким показателям, как низкая физиологическая сопротивляемость с 37,5% до 12,5%, фрустрация потребности достижения успеха (с 37,5% до 12,5%), страх не соответствовать ожиданиям окружающих (с 75% до 50%) и др.

По методике «Несуществующее животное» у многих испытуемых в рисунках на контрольном этапе эксперимента наблюдаются сильные и уверенные линии в рисунке, что свидетельствует о спокойном, комфортном состоянии автора рисунка. Также у части испытуемых наблюдается неаккуратность, колеблющиеся и прерывистые линии, что свидетельствует о легкой напряженности. Некоторые подростки нарисовали панцири и шипы, у них наблюдается тревожность и защитно-ответная форма агрессии.

Оценка результатов диагностики по методике Люшера показала наличие негативных проявлений эмоциональных состояний, повышенной

тревожности, агрессивности у 1 участника эксперимента (12,5% вместо 37,5% на констатирующем этапе). Стресс невысокой степени и тревожность были обнаружены у 5 испытуемых –75% подростков вместо 50%. Отсутствие личностных конфликтов, негативных эмоциональных состояний, тревожности было обнаружено по-прежнему у 1 испытуемого (12,5%).

Таким образом, анализ результатов контрольного эксперимента позволяет сделать вывод о том, что уровень тревожности у умственно отсталых подростков снизился. Снизились показатели общей тревожности, некоторые подростки перестали испытывать страх при достижении успеха. Удалось понизить уровень тревожности и у тех подростков, у которых он был слишком высокий. Применение Т – критерия Вилкоксона показало статистически значимые различия в уровне тревожности у умственно отсталых подростков на констатирующем и контрольном этапах эксперимента. Таким образом, можно заключить, что предложенная программа коррекции тревожности у умственно отсталых подростков оказалась эффективной.

Заключение. Настоящая работа посвящена исследованию тревожности умственно отсталых подростков и возможностями ее коррекции в результате реализации целенаправленной психологической работы. Актуальность исследования обусловлена риском возрастания тревожности в подростковом возрасте, негативным влиянием интеллектуального дефекта на функционирование эмоциональной сферы детей с умственной отсталостью и необходимостью предупреждения возможного негативного влияния повышенной тревожности на различные аспекты развития и социализации личности.

В ходе теоретического анализа литературы по проблеме исследования выявлено, что тревожность как психологический феномен подразумевает под собой переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагоприятия, с предчувствием грядущей опасности. Различают тревожность как эмоциональное состояние и как устойчивое свойство, черту

личности или темперамента. В отечественной психологической литературе это различие зафиксировано соответственно в понятиях «тревога» и «тревожность». Последний термин, кроме того, используется и для обозначения явления в целом.

В результате рассмотрения особенностей эмоциональной сферы и тревожности подростков, выяснено, что подростковый возраст – это важный и трудный этап в жизни каждого человека, когда формируется мировоззрение, происходит переосмысление ценностей, идеалов, жизненных перспектив. Отмечено, что для подростков характерна повышенная нервная возбудимость, что обуславливает специфическое функционирование их эмоциональной сферы, возбудимость, агрессию, вспыльчивость, при этом эмоциональные переживания подростков весьма устойчивы. Среди возможных причин возникновения тревожности могут выступать: физиологические особенности (особенности нервной системы – повышенная чувствительность или сензитивность), индивидуальные особенности, взаимоотношения со сверстниками и с родителями, проблемы в школе. Внешние проявления тревожности подростков могут быть деструктивными, связанными со страхами и гневом.

В ходе анализа литературных источников выявлено, что структура психики умственно отсталого подростка чрезвычайно сложна. Умственная отсталость влечет за собой неравномерное изменение у подростка различных сторон психической деятельности: в эмоциональной сфере происходят нарушения за счет снижения мотивационного компонента, слабости когнитивной обработки информации, низкого самоконтроля. Умственно отсталые подростки склонны к тревожности, у них может отмечаться страх или волнение без повода, что приводит к значительным изменениям в психике и отрицательно влияет на ее развитие.

Эмпирическое исследование возможностей коррекции тревожности у умственно отсталых подростков включало три этапа: констатирующий, формирующий и контрольный. Для диагностики тревожности у подростков

были использованы три методики: «Методика диагностики уровня школьной тревожности» (Филлипс), методика «Несуществующее животное» (М.З. Дукаревич), методика «Цветовой тест Люшера» (М. Люшер). Результаты первой методики показали, что у умственно отсталых подростков преобладает страх не соответствовать ожиданиям окружающих и страх ситуации проверки знаний. Редко выступают в качестве факторов, провоцирующих тревожные переживания, страх самовыражения, социальный стресс. В целом уровень общей школьной тревожности у таких детей выше, чем у их нормально развивающихся сверстников. В результате проведения методик «Несуществующее животное» и методики Люшера было выявлено, большая часть умственно отсталых испытуемых имеют высокий и средний уровень тревожности.

С учетом полученных в ходе эмпирического исследования данных была разработана и апробирована программа психологической коррекции тревожности умственно отсталых подростков. Программа включала в себя 6 занятий, которые проводились один-два раза в неделю. Продолжительность каждой встречи – 25-40 минут. В коррекционно-развивающей работе использовались такие методы, как игровая терапия, рисование, индивидуальные беседы. Анализ результатов контрольного эксперимента позволил заключить следующее: уровень тревожности у умственно отсталых подростков снизился, некоторые подростки перестали испытывать страх при достижении успеха; удалось понизить уровень тревожности и у тех подростков, к которым он был слишком высоким.

Таким образом, гипотеза исследования подтвердилась, полученные результаты могут быть использованы в практике психологического сопровождения подростков с умственной отсталостью.