

УДК 159.9.019.4: 159.922.76 – 056.313

Невпевненість як причина порушення комунікативної діяльності дітей зі зниженим інтелектуальним розвитком

Проскурняк О.І.

В статті розглядаються причини виникнення невпевненості як виду порушень комунікативної діяльності у дітей зі зниженим інтелектуальним розвитком, аналізуються сучасні теорії виникнення невпевненості та її корекції, особливості проявів невпевненості у дітей зі зниженим інтелектом, вплив невпевненості на комунікативну діяльність, надаються рекомендації фахівцям і батькам щодо роботи з невпевненими дітьми і підлітками цієї категорії.

Ключові слова: невпевненість, соціальна невпевненість, сором'язливість, страх, тривожність, позитивне самосприйняття, діти зі зниженим інтелектуальним розвитком.

The article deals with the causes of uncertain behavior of both types of violations of communicative activity in children with low intellectual development, examines modern theories of uncertainty and its correction, particular manifestations of insecurity among children with low intelligence, the effect of uncertainty on the communicative activities provides guidance professionals and parents about working with insecure children and adolescents in this category.

Key words: uncertainty, social insecurity, shyness, fear, anxiety, positive self-image, children with low intellectual development.

В статье рассматриваются причины возникновения неуверенного поведения как вида нарушений коммуникативной деятельности у детей со сниженным интеллектуальным развитием, анализируются современные теории возникновения неуверенности и ее коррекции, особенности проявлений неуверенности у детей со сниженным интеллектом, влияние неуверенности на коммуникативную деятельность, даются рекомендации специалистам и родителям относительно работы с неуверенными детьми и подростками этой категории.

Ключевые слова: неуверенность, социальная неуверенность, стеснительность, страх, тревожность, позитивное самовосприятие, дети со сниженным интеллектуальным развитием.

Останнім часом пріоритетним напрямом освіти дітей зі зниженим інтелектуальним розвитком є інклюзивне навчання. Умови інклюзії вимагають вміння гармонійно, конструктивно взаємодіяти з оточуючими, активності у міжособистісних стосунках. Для дітей зі зниженим інтелектом порушення комунікативної діяльності є характерною особливістю розвитку.

Одною з причин порушення комунікативної діяльності дітей зі зниженими інтелектуальними можливостями є невпевненість. Як відомо, розвинута комунікативна діяльність – запорука успішної взаємодії дитини з особливими потребами з оточуючим середовищем [4]. Однак у дітей зі зниженими інтелектуальними можливостями недорозвиненою є мова, бідний словниковий запас, у багатьох випадках їм складно сформулювати і висловити власні відчуття, оточуючі іноді не розуміють їх, ігнорують, однолітки можуть посміятися, що, у свою чергу, призводить до виникнення порушень у взаємодії з людьми, розладів комунікативної діяльності, невпевненості [3].

Метою статті є аналіз теорій виникнення невпевненості та її причин, методик її корекції, аналіз впливу невпевненості на формування комунікативної діяльності дітей зі зниженим інтелектуальним розвитком, визначення рекомендації щодо подолання невпевненості у дітей зі зниженим інтелектуальним розвитком.

Вчені стверджують, що соціально-невпевнені діти – це діти які не вміють гармонійно взаємодіяти самі з собою, з соціумом, з зовнішнім світом. Проблеми соціально-впевненої та невпевненої поведінки дітей досліджували зарубіжні – В. Зимбардо, Н. Ключова, Р. Овчарова, С. Козлова та вітчизняні дослідники І. Бех, О. Кононко, І. Печенко, Т. Поніманська та ін.

Найчастіше в педагогічній і психологічній літературі соціальна невпевненість на рівні зовнішніх поведінкових проявів описується як некомунікбельність, сором'язливість, тобто як гіпоактивність – форма неадекватних захисних механізмів соціально невпевнених дітей зі зниженим інтелектуальним розвитком.

Тому одне з найважливіших завдань інклюзивної освіти – формування у дітей упевненості в собі і в своїх силах, а також позитивне ставлення до себе і до навколишнього світу [1].

Для нормального розвитку кожна дитина має потребу в атмосфері любові і психологічному благополуччі та захищеності. Якщо вона недоотримає цього, то це підштовхує до інфантильної поведінки, до неадекватних захисних поведінкових реакцій, формує соціальний страх у різних його проявах – занепокоєнні, тривозі, провині, гніві, тобто у тому, що ми називаємо соціальною непевністю [2]. Соціально невпевнені діти, що мають неадекватну самооцінку, схильні мало не в кожній справі знаходити непереборні перешкоди, реагуючи на них неадекватною поведінкою.

Високий рівень внутрішньої тривоги не дозволяє їм пристосуватися спочатку до дитячої групи, потім до шкільного життя, і та ж проблема переходить в доросле життя. Дитина оцінює себе «очима» соціуму. І яка її самооцінка (у ній відбита оцінка соціуму) такий її соціальний статус, можливість взаємодіяти з соціумом, оптимальність адаптаційних характеристик. Відхилення від оптимальної взаємодії з самим собою, з соціумом викликають соціально невпевнену поведінку [4].

На причини сором'язливої і невпевненої поведінки, а також її корекцію мали свій погляд представники різних психологічних напрямів.

1. Теорія уродженої сором'язливості. Цю теорію розвивав Р.Кеттел, у своєму 16-факторному особистісному опитувальнику визначив шкалу, яка має дві протилежні складові: сміливість – самовпевненість, нерішучість – чутливість до загрози. Оскільки невпевненість і сором'язливість є уродженими рисами, то вони важко піддаються корекційному впливу. Така теорія є достатньо песимістичною, при тому вище було зауважено, що саме призводить до виникнення невпевненості у дітей з обмеженими інтелектуальними

можливостями.

2. Теорія біхевіоризму. Як відомо, біхевіористи виходять з того, що психіка людини впливає на її поведінку, а поведінка – реакція на стимули оточуючого середовища. Сором'язливість і невпевнена поведінка виникають, коли люди не змогли набути соціальних навичок, а головне – навичок спілкування. Слід змінити форми спілкування, соціальні стимули, подолати страх, лише в такому разі зміниться поведінка. Висновки теорії є підґрунтям для роботи з корекції невпевненості як порушення комунікативної діяльності.

3. Концепція А.Адлера. Саме він увів до наукового обігу термін «комплекс неповноцінності». На його думку, фізичні недоліки, відсутність навичок спілкування з оточуючими можуть призвести до виникнення цього комплексу. А. Адлер також запропонував поняття «невпевнена поведінка», яка зумовлена страхом критики, страхом сказати «ні», страхом спілкування тощо. Діти з невпевненою поведінкою залежні, несамостійні, пасивні, їх антиподи – незалежні, самостійні, впевнені особистості. Саме на досягнення таких якостей має спрямовуватися корекція невпевненої поведінки.

4. Теорія А. Сальтера, який визначив, що на невпевненість у поведінці впливають природні та соціальні фактори. До природних належать тип темпераменту, вищої нервової діяльності. Серед соціальних факторів слід назвати: несприйняття (відсутність духовного контакту між батьками і дитиною); гіперопіку (під впливом батьків дитина має стримувати кожний свій крок, власні емоції, що може призвести або до виникнення агресії як протесту, або до невпевненості); егоцентричне виховання.

Американський учений Джозеф Вольпе припустив, що у виникненні невпевненої поведінки визначальну роль відіграють емоційні процеси, зокрема – страх і тривожність, які відчуває людина в певних ситуаціях. Якщо знайти засоби зменшення страхів, то це автоматично зумовить змінення поведінки, тобто її корекцію. Між страхом та тривожністю Д. Вольпе не проводить межі, оскільки з психофізіологічної точки зору вони тотожні.

Виникнувши, страх асоціюється з певними соціальними ситуаціями. Він є підґрунтям для невдач, а невдачі зміцнюють страх та провокують порушення комунікативної діяльності. Таким чином, страх і пов'язані з ним порушення в поведінці автоматизуються, підкріплюються та відтворюються, поширюючись на суміжні соціальні ситуації.

У процесі соціалізації, переважно, під впливом найближчого соціального оточення – батьків, у дитини виникає ще група страхів, які стосуються ситуацій або соціальних об'єктів і не мають прямого біологічного значення. Страх соціальних об'єктів або ситуацій називають соціальним страхом. Найчастіше з них трапляються страх критики, страх відмови, страх бути в центрі уваги, страх здатися неповноцінним, страх перед начальством (учителями), страх нових ситуацій, страх доводити власні претензії до оточуючих, страх у нездатності відмовити, сказати «ні».

Соціальні страхи легко поширюються на суміжні соціальні ситуації, що викликає підвищення тривожності та порушення в поведінці (дитина не часто відчуває почуття страху тільки перед відповіддю біля дошки, переважно в поєднанні зі страхом опинитися в центрі уваги, перед учителями, перед критикою однолітків).

Таким чином, соціальні страхи взаємопов'язані з біологічними (наприклад, страх перед фізичним покаранням, болем (біологічний) може трансформуватися в страх перед учителями, начальством, критикою (соціальні, когнітивні страхи).

Отже, визначено, що причинами виникнення невпевненості є страх, тривожність, емоційне напруження. Розуміючи тривожність як одну з причин виникнення невпевненості і порушення комунікативної діяльності, визначимо, що тривожність – стан слабого неадекватного страху, який впливає на поведінку та рішення [5]. Поняття тривоги розглядається як очікування неприємної події.

Вивчення тривожності свідчить, що в дітей та підлітків зі зниженими інтелектуальними можливостями цей стан можуть викликати ситуації, пов'язані зі школою, ситуації, які актуалізують ставлення до себе, ситуації спілкування. Відповідно визначають тривожність шкільну, самооціночну, міжособистісну. Діти з високим проявом тривожності мають більшу ймовірність з часом мати різні порушення комунікативної діяльності, зокрема невпевненість у спілкуванні з оточуючими. Така тривожність може ґрунтуватися на реальному неблагополуччі дитини в значимих галузях діяльності та спілкування або бути наслідком певних особистісних конфліктів, порушень у розвитку самооцінки. Таку тривожність можуть відчувати школярі, які з відповідальністю ставляться до шкільного життя та дисципліни. У дітей зі зниженим розумовим розвитком можуть бути виражені негативні реакції, неврозоподібні та психосоматичні порушення. Тривожність у таких випадках є наслідком порушення самооцінки, протиріччям між високими вимогами та невпевненістю в собі, що виявляється у втомлюваності, деконцентрації уваги, зниженні працездатності. Тривожність визначає поведінку та вчинки дітей. Чим більше проявів тривожності, тим більша дезадаптація дітей, складніші порушення в комунікативній діяльності [5].

Дослідження психологів і педагогів довели, що страх і тривожність у латентній формі можуть існувати тривалий час. Якщо відомі ситуації, які їх викликають «проробляти» завдяки «тренуванням» (наприклад, якщо дитина боїться виступати перед численною аудиторією і щоб подолати це, їй пропонувати ролі ведучого на святах, то страх заважатиме правильності мовлення, що погіршить ситуацію, закріплюючи негативізм), може виникнути підкріплення страху.

Невпевненість, образливість є не тільки рисами характеру, але й можна розглядати як поведінкові порушення, котрі набувають хворобливих форм. Часто образливі, невпевнені діти зазнають знущань зі сторони однолітків. Саме тому відвідування навчального закладу стає для дитини складним, вона починає часто хворіти на соматичні захворювання, шукає причини, щоб пропускати заняття. На таких дітей значною мірою впливають психологічні стреси, частіше виникають невротичні реакції, у них сором'язливість, невпевненість супроводжуються тривожністю, замкненістю, недовірою до оточуючих, страхами. У 10-20 %

випадків у таких дітей є страх темноти, публічного показу, відповідей біля дошки, перед усім класом, вони некомфортно почувають себе серед незнайомих людей [5].

Дорослі припускають, що дівчаткам більше притаманні образливість і сором'язливість, ніж хлопчикам. Ця думка є помилковою, на різних етапах розвитку 20-25% хлопчиків мають такі відхилення, що є практично однаковим з даними обстеження дівчинок. Але зауважимо, що в хлопчиків невпевненість часто маскується механізмом спонтанної психологічної компенсації, яка виявляється як показна бравада, грубість, хуліганська поведінка.

У невпевнених і сором'язливих підлітків зі зниженими інтелектуальними можливостями, хоча вони і здаються конформними, часто не складаються гармонійні стосунки з особами протилежної статі, вони не можуть самостійно познайомитися з тими, хто їм подобається, не задоволені колом свого спілкування, в них дуже мало (іноді зовсім немає) друзів.

Окреслені відхилення впливають на різні аспекти комунікативної діяльності, часто супроводжуються нервовими тіками, заїканням, постійним напруженням. Усе це призводить до обмеження контактів з оточуючими, конформізму, самобичуванню, почуттю провини, тривожності, накопиченню негативних емоцій, порушенню саморозкриття особистості, іноді до виникнення неврозів. Як результат – дитина з особливими потребами часто побоюється вчителів, спілкування з оточуючими.

Отже, психологічні особливості невпевнених дітей з особливими потребами такі: сором'язливість і проблеми в спілкуванні з оточуючими, порушення у комунікативній діяльності, висока тривожність, необґрунтоване відчуття провини, залежність від думок оточуючих, страх.

А. Сальтер при корекції невпевненості акцентував увагу на принципі «тут і зараз», пропонуючи не боятися їх висловити власні відчуття, не звертати увагу на те, що можуть подумати оточуючі.

Виконання цих інструкцій запобігає поведінковій стратегії «утікання». Відверте виявлення почуттів є компонентом комунікативно компетентної поведінки, але абсолютизація власних відчуттів може протидіяти потребам соціального середовища.

Коли розглядалися причини виникнення сором'язливості і невпевненості, йшла й про неправильне сімейне виховання. Отже, спеціалісти, які працюють з такими дітьми, мають дати методичні рекомендації і їх батькам:

- сприяти розвитку в дитини позитивного самосприйняття;
- сформулювати впевненість в собі й адекватну самооцінку;
- виховувати в дитини почуття власної гідності;
- сприяти розвитку комунікативних навичок.

Батьки можуть змінити Я-концепцію дитини (Я-концепція – самосприйняття) в позитивному напрямі, якщо намагатимуться:

- розвивати в себе емпатію – здатність співчувати дитині;

- позитивно ставитися до дитини – сприймати її з усіма достоїнствами і недоліками (це не означає, що не слід працювати над корекцією певних рис чи якостей);

- підтримувати дитину в складних ситуаціях.

Щодо підвищення самооцінки й впевненості в собі:

- частіше хвалити невпевнену дитину;
- намагатися змінити поведінку дитини, а не її саму;
- не дозволяти оточуючим насміхатися над дитиною;
- спільно зі спеціалістами навчати дитину навичок спілкування.

Головне завдання спеціалістів допоміжних шкіл – виявити те позитивне, що є в кожній дитини з особливими потребами. Учителі можуть бути запропоновувати гру: діти сідають у коло (весь клас), кожний на чистому аркуші пише своє ім'я, прізвище. Кожній дитині пропонують написати про кожного однокласника щось позитивне, виявити позитивні риси. При цьому не узагальнювати, а конкретизувати. Наприклад, не «Микола хороший», а «Микола краще за всіх вирішує математичні завдання», або «він завжди готовий прийти на допомогу» тощо. Часто для сором'язливих та невпевнених дітей це є відмінним стимулом, вони дізнаються про себе багато позитивного, чого самі не помічали. Психологи мають допомогти дітям не заціклюватися на власних недоліках, а вмикати «компенсаторні механізми», лише у такому разі дитина зможе зрозуміти, що в кожного є позитивні якості: наприклад: «Я не найкращий у математиці, але добре співаю».

Інші спеціалісти (психологи, психотерапевти) для корекції невпевненої поведінки, якщо вона ґрунтується на почутті страху, можуть використовувати методику систематичної десенсибілізації.

Д. Вольпе – автор методики «систематичної десенсибілізації». Ця методика має широке практичне поширення, особливо в корекції порушень комунікативної діяльності, тією чи іншою мірою зумовлене страхами. Систематична десенсибілізація – корекційні заходи, при яких людина послідовно конфронтує зі страхами, викликаними подіями, які ієрархічно організовані таким чином, що в процесі конфронтації ті події (або стимули) страх не викликають. Систематична десенсибілізація спрямована на уявлення ситуацій (стимулів), які викликають негативні емоції та на їх нейтралізацію (або зменшення) за допомогою вправ релаксації [6].

Як відомо, систематична десенсибілізація поєднує три елементи: побудова ієрархії стимулів, які викликають тривогу; навчання м'язової релаксації; запропонування уявити, перебуваючи в релаксації, об'єкти з ієрархії, які викликають тривогу або страх.

На початку роботи необхідно визначити ієрархію тривог (ієрархізацію) – це список ситуацій, які викликають тривогу. Для кожної ситуації визначають рівень тривоги. Оцінка 0 відповідає повній відсутності відчуття тривоги, а оцінка 100 – максимальній, яка може виникнути у зв'язку з цим приводом. Таким чином складається ієрархія стимулів – суб'єктивна шкала тривоги. Ситуації, які її викликають, групуються по темах:

наприклад, відповідь на уроці, складання іспитів, спілкування з однолітками тощо. Отже, десенсибілізацію можна уявити таким чином. Страх, тривогу, злість можна нейтралізувати, якщо вдасться пов'язати їх з протилежними стимулами, наприклад, релаксацією. Спочатку аналізується ієрархія труднощів, потім відбувається навчання релаксації. Набуті навички реалізуються в реальному житті.

Наприклад, дитина боїться публічних виступів, навіть біля дошки не може розповісти добре вивчений матеріал, у неї «пропадає голос». Після попередньої діагностики спеціаліст складає план корекції, який ґрунтується на методиці систематичної десенсибілізації. Як мета визначається: дитина має на уроці літератури голосно перед усім класом продекламувати обраний вірш.

За допомогою аналізу створюють певну ієрархію стимулів.

1. Вивчити спільно зі спеціалістом обраний вірш.
2. Прослухати, як спеціаліст голосно його читає.
3. Самому голосно продекламувати вірш перед спеціалістом.
4. Продекламувати вірш перед родичами.
5. Продекламувати вірш перед друзями та вчителем.
6. Продекламувати вірш перед частиною класу.
7. Продекламувати вірш перед усім класом.

У разі виникнення панічних реакцій конфронтація припиняється і ступінь загрози зменшується, тобто повертаються на попередній рівень плану.

У стандартній формі десенсибілізації використовується здатність клієнта до іманжинації – здатності уявляти свою участь у певній ситуації. Якщо вдасться добитися спокою в ситуації, яка уявляється, то спокій і впевненість будуть перенесені і в ситуації реального життя. Але для дітей з обмеженими розумовими можливостями це складно, тому десенсибілізацію проводять у реальних умовах.

Часто десенсибілізацію комбінують з іншими методами корекції поведінки, наприклад з тренінгом соціальних, комунікативних навичок. Якщо дитину навчити навичок десенсибілізації і вона самостійно їх використовує, то це називають самодесенсибілізацією.

Як відомо, причиною невпевненості і сором'язливої поведінки можуть бути низька самооцінка, відсутність навичок самоствердження. Отже, для їх корекції використовують тренінг самоствердження, що частіше застосовується з підлітками і передбачає роботу з соціально-побутовими проблемними ситуаціями, які при численному програнні сприяють формуванню впевненості в собі.

Таким чином, проаналізовано причини виникнення невпевненості, методики корекції сором'язливої та невпевненої поведінки, метою яких є подолання природних і соціальних страхів, підвищення самооцінки, впевненості в собі, вирішення проблеми самовизначення, розвиток комунікативної діяльності. Перспективою подальшого дослідження є вивчення особливостей комунікативної діяльності дітей зі зниженим інтелектуальним розвитком і визначення шляхів її оптимізації.

Література

1. Бех І.Д. Виховання особистості / І.Д. Бех. – У 2 кн. – Кн. 1: Особистісно-орієнтований підхід: теоретико-технологічні засади. – К.: Либідь, 2003. – 255 с.
2. Зимбардо В. Застенчивість, что это такое и как с ней справляться / В. Зимбардо. – М.: Эксмо, 2003. – 198 с.
3. Исаев Д. Н. Умственная отсталость у детей и подростков / Д.Н. Исаев. – СПб.: Речь, 2003 – 365 с.
4. Лебединский В. В. Нарушения психического развития в детском возрасте: учеб. пособие для высш. учеб. заведений / В. В. Лебединский. – 3-е изд., стер. – М.: Академия, 2006 – 450 с.
5. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика / А.М. Прихожан. – М.: МСПИ, 2000. – 303 с.
6. Ромек В.Г. Поведенческая психотерапия / В.Г. Ромек. – М.: Академия, 2002. – 192 с.