

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ УЧНІВ ПІД ВПЛИВОМ ЗОВНІШНІХ ФАКТОРІВ

У статті досліджено особливості формування психоемоційного стану дітей молодшого шкільного віку під впливом зовнішніх чинників. Проведені дослідження вказують на те, що зовнішні фактори, а саме: нестача рухового компоненту, батьківської турботи, спільної праці в сім'ї, творчих занять, надлишок комп'ютерних ігор і телевізійних переглядів, негативно відбиваються на психоемоційному стані, що в подальшому може негативно відобразитися на функціональних системах організму.

Ключові слова: учні молодшого шкільного віку, здоров'я, психоемоційний стан, хронометраж, здоров'яформувальні фактори, добовий режим.

Постановка проблеми. Важливим завданням сучасної школи є формування гармонійно розвиненої, фізично та психічно здорової особистості. Проте на успішність розв'язання цього завдання негативно впливає низка чинників: проблеми нестабільного соціально-економічного становлення держави, складність соціальної ситуації розвитку дитини, внутрішньосімейна атмосфера й особливості взаємин батьків, відсутність спеціалізованих програм навчання для батьків, щоб вчасно реагувати на зміну емоційного та психічного стану дитини, відсутність уваги батьків щодо дозвілля дитини, рівень професійності та психологічної освіченості вчителів, складність адаптації дитини в суспільстві, різноманітні соціальні впливи, емоційна нестабільність і вразливість дітей, вікові, індивідуально-типологічні властивості тощо. Окремі з цих чинників зумовлюють появу в дітей шкільного віку психоемоційного стресу, який, за відсутності належної психологічної корекції, адекватних змін умов навчання й виховання, може формуватись у стійкі властивості особистості та деформувати її подальший розвиток, стати причиною погіршення успішності навчальної діяльності, поведінки, зумовити порушення взаємин з учнями, стати причиною серйозних порушень здоров'я.

Аналіз актуальних досліджень. Сьогодні в системі освіти сталося чимало змін, що стосуються навчання дітей молодшого шкільного віку. Дані нововведення не завжди несуть позитивний характер. Завантаженість дитини шкільними справами, неправильне чергування навчальної, трудової діяльності й активного відпочинку, нерегулярне та неповноцінне харчування, відсутність повноцінного сну й заміна занять фізкультурою та спортом сидінням перед комп'ютером призводять до психосоматичних порушень. У частини дітей

спостерігається порушення адаптації, що проявляються у вигляді різноманітних нервово-психічних розладів – неврозів, астенічних, депресивних і церебрастенічних синдромів тощо [1; 4; 5]. Серед інших, зафіксовані порушення опорно-рухового апарату, хвороби респіраторної, серцево-судинної, травної систем, вегето-судинні дистонії [6].

Аналізуючи державні та європейські здоров'язбережувальні програми, а саме: «Здоров'я нації», «Репродуктивне здоров'я нації», «Здорова дитина», програми Національної та Європейської мереж шкіл сприяння здоров'я, слід відзначити єдність їх напрямку у співпраці апарату школи з вищими навчальними закладами, науково-дослідними інститутами, батьківськими комітетами, психологічними центрами, центрами інформаційного забезпечення, санітарно-медичними службами, фізкультурно-спортивними організаціями. Лише спільними зусиллями можна досягти позитивних зрушень у потенціалі здоров'я школяра. Здоров'я дитини – це результат взаємодії зовнішніх умов і її адаптаційного потенціалу. Якщо зовнішні умови добре організовані, то вони чинять здоров'яформуючий вплив, а якщо ні – здоров'яруйнуючий. Ось чому дуже важливо створювати комфортні умови навколо дитини, починаючи з домашнього й шкільного оточення та продовжуючи інформаційними, фізкультурними, лікувальними впливами.

Комфортні умови дозволяють максимально зберегти здоров'я, сприяють адекватній поведінці й успішній діяльності, підтримують позитивний емоційний настрій, формують стійке переживання радості, задоволення й повноцінний особистісний розвиток. Тому актуальним завданням на сьогодні, є формування сприятливого психоемоційного стану дітей молодшого шкільного віку, розробка ефективних заходів, які б сприяли позитивному емоційному стану, що є запорукою успішної адаптації дитини та міцного здоров'я.

Мета роботи: дослідити особливості формування психоемоційного стану дітей молодшого шкільного віку під впливом зовнішніх чинників.

Виклад основного матеріалу. Аналізуючи негативні тенденції, які ускладнюють формування особистості дитини, слід виокремити такі:

I. Пов'язані із сімейним оточенням:

- зростання зайнятості батьків, особливо матерів, що зменшує спілкування з дитиною, недостатність тепла й доброти у взаємостосунках;
- збіднення та формалізація контактів з дитиною батьків у поєднанні з підвищеною вимогливістю до її виконавської дисципліни;
- зростання кількості розлучень і сімейних конфліктів.

II. Пов'язані зі шкільним чинником:

- поява нового шкільного режиму дня;
- адаптація дитини до класного колективу;
- труднощі, що викликані відносинами між дитиною й учителем;
- зміна домашньої ситуації дитини;
- неадекватні взаємостосунки з однолітками;
- недостатня шкільна мотивація або надмірна старанність, що призводить до відмови від прогулянок і зустрічей із друзями [3].

Проводячи дослідження серед 140 молодших школярів м. Суми і 186 районів області, використовуючи хронометраж режимних моментів, дитячий опитувальник неврозів В. В. Сєднєєва і кольоровий опис А. Н. Лутошкіна, в основу якого покладений тест Люшера, було вивчено особливості формування психоемоційного стану учнів.

Під час аналізу даних хронометражу, основна увага приділялася найбільш суттєвим елементам режиму, які на думку багатьох учених, найбільше чинять вплив на здоров'я школярів: навчальне навантаження в школі та вдома, тривалість відпочинку на свіжому повітрі, нічний і денний сон, завантаження дітей у вільний час, а також ранкова гімнастика та загартовуючі процедури.

Обрані для дослідження навчальні заклади, відрізняються проходженням навчально-виховного процесу, часом перебування дітей у колективі, рівнем застосування на уроках комп'ютерної техніки та іншими особливостями. Так, навчальне навантаження при п'ятиденному навчальному тижні в 1–4 класах у школах районів області дорівнює нормі, а от у школах м. Суми норма перевищується в середньому на 2–3 години. Інтенсифікація навчання відбувається за рахунок варіативних дисциплін і факультативних занять. Так, збільшується кількість навчальних годин для поглибленого вивчення іноземних мов, у розкладі з'являються такі предмети, як шахи, риторика, логіка. На нашу думку, було б доречніше вводити в розклад уроки з підвищеним динамічним і емоційним компонентом, як хореографія, танці, спортивна година, щоб кожного дня, а не 3 рази на тиждень, учні могли б підвищувати рухову активність.

Оцінювали характер розташування предметів протягом дня, використовуючи рангову шкалу складності предметів за І. Г. Сіваковим. За цією шкалою предмети поділені на 3 групи – складні, середньої складності та легкі. Згідно ДСанПіН і рекомендацій [2], важкі предмети слід ставити на другі й треті уроки, а в останні години занять проводити уроки з легких предметів, тому що на першому уроці відбувається впрацювання учнів і

працездатність їх відносно невелика, на другому й третьому уроках вона підвищується, а на четвертому – виникають перші ознаки втоми. Найбільшу кількість уроків слід планувати на дні з відносно високим рівнем працездатності – вівторок, середа, зменшуючи їх у понеділок і четвер. Слід зазначити, що в школах району розклад формувався згідно з нормою, а в міських школах, особливо в багаточисельних, з порушеннями.

Аналіз анкетних даних, щодо тривалості сну довів, що більшість дітей перших–четвертих класів загальноосвітніх шкіл, як м. Суми так і районів області не спить у робочі дні (з понеділка по п'ятницю) рекомендований гігієністами час. Діти в середньому не досипають 1,5–2 години на добу. Це, на нашу думку, пов'язано з поганою організацією режимних моментів. Аналогічні порушення в тривалості нічного сну констатуються й іншими дослідниками. Недосипання може призвести до негативних наслідків, таких як поява функціональних розладів і невротичних реакцій.

Як показали наші дослідження, 97% дітей молодшого шкільного віку недостатньо часу перебуває на свіжому повітрі, рекомендований ДСПіНом час – 3,5 години. Здивувало те, що дана тенденція спостерігається й у місті, й у районах області. На жаль, діти не користуються перевагами більш чистого повітря позаміської місцевості порівняно з більш брудним міським.

Недостатню тривалість прогулянок може пояснити аналіз даних організації вільного часу. Так, діти віддають перевагу перегляду телевізійних передач і грі на комп'ютері, все менше учнів читають художню літературу та займаються творчою діяльністю (рис. 1). Останніми роками психіатри б'ють на сполох, усе більше вони стикаються з проблемами, пов'язаними із комп'ютерною, ігровою залежністю й Інтернет. Уже про телеманію, ігроманію й меломанію можна говорити, якщо учень молодшого шкільного віку проводить перед комп'ютером більше 1 години на день. За нашими дослідженнями таких «ігроманів» серед міських учнів 40%, а серед районних – на 7 % більше, а «телеманів», відповідно, 28 % і 32 %.

Заняття у спортивних секціях і гуртках входять до режиму дня далеко не кожної дитини. У ході дослідження виявилось, що в спортивних секціях і гуртках близько 40% дітей не займається (рис. 1). Причому слід зазначити, що в м. Суми таких учнів навіть на 5% менше за районні. Обов'язковою складовою щоденного рухового режиму повинна бути ранкова гігієнічна гімнастика, але, на жаль, четверта частина всіх учнів її не виконують.

Ще одним важливим режимним моментом, який впливає на розподіл вільного часу, є допомога сім'ї. Як показали результати хронометражу, 56%

дітей 1–4 класів взагалі не беруть участь у домашніх справах (рис.1). Незрозумілим є те, що діти з району навіть на 18% випадків менше, ніж міські діти допомагають батькам по господарству. Часто батьки з різних причин не приділяють цьому належної уваги й дивуються, дізнаючись, що діти, які не заправляють за собою ліжко, не мають чітких обов'язків, зайняті у вузькому колі пасивних задовольств – група ризику на захворювання зі СНІДу, наркоманії й алкоголізму. Такі діти виростають без навиків організованості, самоконтролю, неготові до самостійного вибору – це призводить до пошуку ще більших задовольств, спокус, фальшивих цінностей [8].

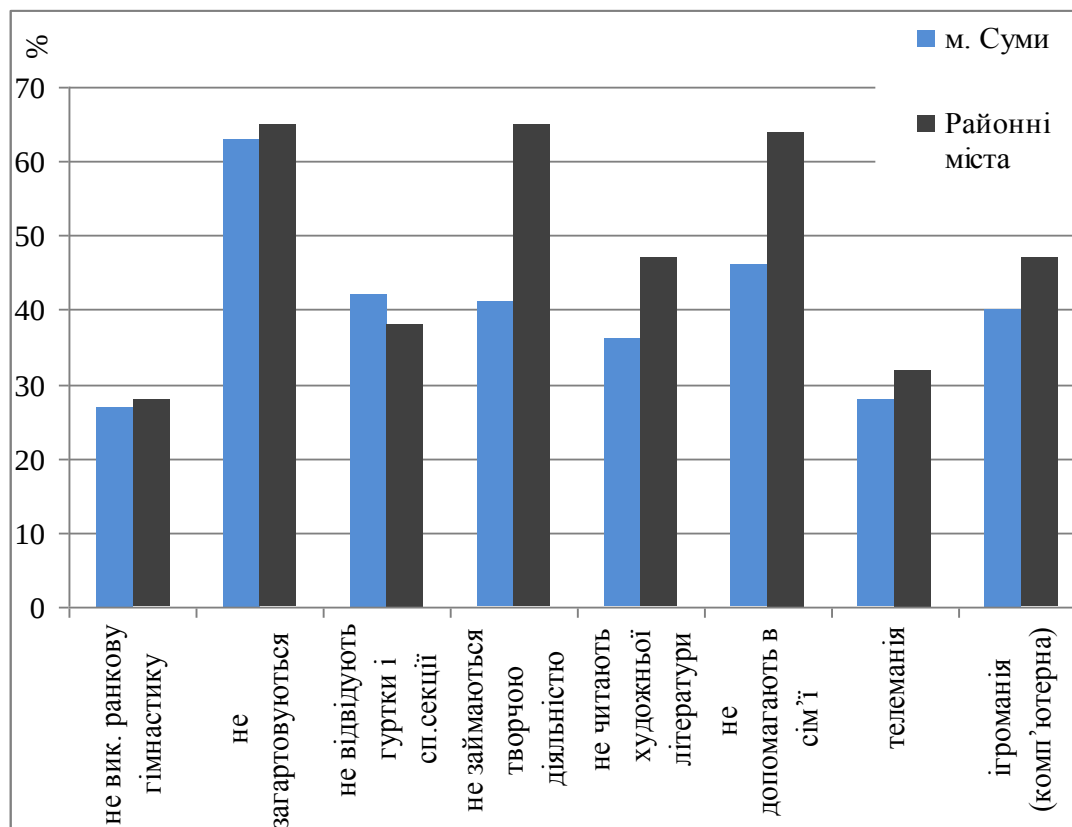


Рис. 1. Порушення режимних моментів серед учнів молодшого шкільного віку міста Суми і районних міст (у %)

У режимі дня недостатньо уваги приділяється загартуванню. Як показують дослідження, серед 1–4 класів лише 36% дітей регулярно проводять загартовуючі заходи (рис. 1). За цей момент у добовому режимі молодших школярів велику відповідальність несуть батьки. Слід розуміти, що загартування це не занурення з головою в крижану воду, для дітей даного віку буде достатнім вмивання холодною водою, миття рук і ніг та полоскання горла прохолодною водою, проведення ранкової гімнастики з відчиненою кватиркою.

Оцінюючи психоемоційний стан методикою дитячого опитувальника неврозів В. В. Седнеєва [7], виявлено, що лише половина дітей дали

достовірні відповіді, які надалі й було проаналізовано. Серед них, низькі рівні депресії, астенії, порушення поведінки, вегетативних розладів, порушення сну, тривоги мають більшість учнів. Дана картина спостерігалася в усіх досліджуваних школах.

Проводячи порівняльний аналіз між школами міста та районів області, слід зазначити, що низький рівень депресії в досліджуваних школах сягав від 75 до 80%, середній в межах 20–25%, а от високий рівень депресії був помічений лише серед десятої частини учнів району. При дослідженні рівня астенії виявлена подібна тенденція, як і в попередній шкалі, але серед учнів району з високим рівнем було 5%.

У процесі дослідження рівня порушення поведінки в школах міста ситуація дещо змінилася по відношенню до шкіл району. Так, за даною шкалою в школах міста було зафіксовано десятую частину досліджуваних учнів з високим рівнем, а в школах району, взагалі, таких не виявлено.

Рівень вегетативних розладів виявився майже однаковим у всіх досліджуваних учнів шкіл. Високий рівень був у межах 10%. Під час дослідження рівня порушення сну виявлено, що в деяких школах міста значна кількість осіб мають середній і високий рівні порушень – 40% і 10% відповідно. У процесі дослідження рівня тривоги школярів виявлено, що в усіх школах був відсутній високий рівень тривоги.

За даними кольороопису виявлено, що серед усіх обстежених школярів майже 1/2 обрали гарячі кольори палітри (+2, +3), 1/3 – спокійні, а решта – «тривожні». Слід зазначити, що більшість учнів шкіл міста серед палітри барв обирали червоні й жовтогарячі кольори, що за даними авторів вказує на перезбудження. Ураховуючи попередні дані, стосовно шкали порушення сну, депресії та астенії, треба більше уваги приділяти рекомендаціям стосовно покращення психоемоційного стану учнів цих шкіл.

Висновки та перспективи подальших наукових розвідок. Таким чином, результати хронометражу й оцінки психоемоційного стану вказують на те, що батьки, вчителі та інші оточуючі, повинні спрямовувати свою увагу більше на формування сприятливого психоемоційного стану дітей молодшого шкільного віку, розробляти ефективні заходи, які б сприяли позитивному емоційному стану, що є запорукою успішної адаптації дитини й міцного здоров'я. Можна скільки завгодно впроваджувати новітні технології, але їх ефективність визначатиметься залежно від здоров'я учнів, яке, у свою чергу, формується в більшій мірі від правильно організованих зовнішніх умов (режиму праці, відпочинку, фізичних навантажень, харчування).

Проведені дослідження вказують на те, що багато часу діти проводять пасивно, третина з них не виконують ранкову гімнастику, більшість не загартовується, не відвідує гуртків і секцій та не приділяє достатньо часу спільній праці в сім'ї, читанню художньої літератури й творчості. Здивувало те, що в районних школах ситуація дещо гірша: невже не можна користуватися перевагами більш чистого повітря даної місцевості порівняно з більш брудним міським і разом з дітьми виконувати посильну роботу по господарству? Усе це можливо. Модернізація режиму дня як моделі способу життя – це умова здоров'я та успіхів у майбутньому.

Результати психоемоційних досліджень засвідчують, що вже в молодшому шкільному віці недоліки зовнішніх впливів починають відбиватися на психічному стані, що в подальшому може негативно позначитися на функціональних системах організму.

ЛІТЕРАТУРА

1. Баркан А. И. Типы адаптации первоклассников / А. И. Баркан // Педиатрия. – 1983. – № 5. – С. 40–44.
2. Гуменна О. А. Оздоровлення дітей молодшого шкільного віку в умовах загальноосвітніх навчально-виховних закладів : методичні рекомендації / Ольга Гуменна, Ольга Єжова. – Суми : СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2003. – 56 с.
3. Кочубей Б. І. Емоційна стійкість школяра / Б. І. Кочубей, Є. В. Новікова. – М. : Єксимо, 2005. – 435 с.
4. Михайлова Н. В. Школьная дезадаптация. Депрессии / Н. В. Михайлова // Школа здоровья. – 2001. – № 3. – С. 52–56.
5. Михайлова Н. В. Школьная дезадаптация. Неврозы / Н. В. Михайлова // Школа здоровья. – 2002. – № 1. – С. 56–63.
6. Мороз Л. В. Розповсюдженість дефектів постави серед дітей шкільного віку м. Сум. / Людмила Мороз, Ірина Калиниченко, Ольга Єжова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків, 2003. – № 8. – С. 50–56.
7. Седнеев В. В. Диагностика невротических расстройств у детей младшего и среднего школьного возраста / В. В. Седнеев // Практична психологія та соціальна робота. – 1998. – № 2. – С. 17–20.
8. Чайцев В. Г. Воспитательные аспекты формирования риска зависимостей и пристрастий / В. Г. Чайцев // Профессиональное гигиеническое обучение. Формирование здорового образа жизни детей, подростков и молодежи : мат. Всеросс. научн.-практ. конф. с межд.участием. – М. : Изд-во Научного Центра Здоровья Детей РАМН, 2006. – С. 83–84.

РЕЗЮМЕ

Сытник О. А. Особенности формирования психоэмоционального состояния школьников под влиянием внешних факторов.

В статье исследованы особенности формирования психоэмоционального состояния детей младшего школьного возраста под влиянием внешних факторов. Проведённые исследования указывают на то, что внешние факторы, а именно: низкий двигательный режим, недостаточная родительская забота, отсутствие совместных семейных забот, творческого труда, чрезмерный объём компьютерных игр и телевизионных просмотров, негативно влияют на психоэмоциональное

состояние, а в будущем может отрицательно отразиться на работе функциональных систем организма.

Ключевые слова: *младший школьный возраст, здоровье, психоэмоциональное состояние, хронометраж, здоровьесформирующие факторы, суточный режим.*

SUMMARY

Sytnik O. The particularities of pupils' psychic and emotional state formation under the influence of external factors.

The particularities of psychic and emotional state formation of junior pupils under the influence of external factors have been investigated in the article. Schoolchildren of the city and the region took part in the study.

The methods of the study are the questionnaire that researches daily regimen, pupils' checklist on emotional states developed by Sedneev and Lutoshkin's colour test.

Children's health is the result of the environment influence on the adaptation potential. Badly organized environment impairs the health of schoolchildren. The experimentations point out the great amount of harmful external factors in the environment.

The school timetable analysis detected certain breaches, particularly in city schools with a great number of pupils. Amongst alternative subjects school administration chooses those with low physical activity.

The results of the questionnaires have shown the insufficient physical regimen. Pupils do no morning exercises and fail to visit various sport clubs and creative workshops; they seldom execute tempering and spend little time outdoors.

The studies have depicted that pupils of the region do not spend enough time outdoors and do not often help their parents about the house as the conditions promote.

Insufficient parental care and a lack of family teamwork affect the child's psychic state. Schoolchildren often spend time playing computer games and searching the Internet, they frequently watch television and sleep less than normal. The psychiatrists indicate that playing the computer and watching television more than 1 hour a day cause the addiction.

The findings of investigation of psychic and emotional state point out that negative moments of the day affect the schoolchildren. Some children develop the risk of depressive state, asthenic conditions, somatic violations and different sleep disorders. In future these violations may have an effect on functional systems of the body and health.

Key words: *junior school age, health, psychic and emotional state, timing, health forming factors, daily regimen.*