

УДК 159.942-053.66:373.3.046-021.66

Динаміка шкільної тривожності учнів на етапі переходу до навчання в основній школі

Татьянчиков А.О.

Стаття присвячена розкриттю питань щодо особливостей шкільної тривожності молодших підлітків на етапі переходу до навчання в основній школі, яка є найбільш характерним показником шкільної дезадаптації, а також емоційного неблагополуччя дитини. Дається аналіз та узагальнення результатів емпіричного дослідження за всіма визначеними факторами шкільної тривожності учнів, простежується її динаміка на даному етапі.

Ключові слова: адаптація, дезадаптація, шкільна тривожність, фактори шкільної тривожності, емоційне неблагополуччя, динаміка.

Статья посвящена раскрытию вопросов особенностей школьной тревожности младших подростков на этапе перехода к обучению в основной школе, которая является наиболее характерным показателем школьной дезадаптации, а также эмоционального неблагополучия ребёнка. Дается анализ и обобщение результатов эмпирического исследования по всем обозначенным факторам школьной тревожности учеников, прослеживается её динамика на данном этапе.

Ключевые слова: адаптация, дезадаптация, школьная тревожность, факторы школьной тревожности, эмоциональное неблагополучие, динамика.

The article is devoted disclosure questions peculiarities of school anxiety of younger teenagers at the stage transition to learning in secondary school, which is the most characteristic indicator of a school disadaptation, as well as the child's emotional distress. Analyzes and generalizes of the results of empirical research on all factors marked school anxiety of the pupils, traced its dynamics at this stage.

Key words: adaptation, disadaptation, school anxiety, factors of school anxiety, emotional distress, dynamic.

Проблема адаптації до шкільного навчання завжди привертала пильну увагу дослідників і педагогів (І.І. Бойко, М.В. Григор'єва, С.В. Дмитрієва, Є.Г. Коблик, Н.В. Литвиненко, С.Д. Максименко, Є.В. Підчасов, Н.І. Сперанська, О.І. Степник, Г.М. Федоришин, Г.А. Цукерман та ін.), оскільки діти зазнають істотних труднощів на етапі вступу до школи і під час опанування роллю школяра, що пов'язане з певними вимогами з боку вчителів. При цьому одним із складних періодів є також їхнє пристосування до навчання в основній школі, який здебільшого супроводжується низкою труднощів (нові форми та зміст навчання, поява нових вчителів-предметників з різними методами викладання навчального матеріалу та вимогами до учнів, кабінетна система навчання, а також зміна вікового етапу розвитку дитини – її вступ до підліткового віку). У зв'язку з цим стає очевидним, що така ситуація потребує проведення спеціальної роботи, спрямованої на підвищення ефективності адаптації школярів на цьому етапі навчання, що, передусім, передбачає вивчення чинників, які безпосередньо впливають на процес адаптації дитини.

Одним з таких чинників, тобто основних факторів емоційного неблагополуччя школярів, вважається шкільна тривожність, яка виникає у дітей в ситуаціях, пов'язаних з навчанням у школі. Ось чому, метою нашої статті є вивчення особливостей шкільної тривожності молодших підлітків і простеження її динаміки на етапі переходу до навчання в основній школі.

Слід зазначити, що шкільна тривожність насамперед виражається у хвилюванні, підвищеній занепокоєності в навчальних ситуаціях, у класі, в очікуванні поганого ставлення до себе, негативної оцінки до себе з боку вчителів і однолітків. Як наслідок, дитина постійно відчуває власну неадекватність, неповноцінність, невпевненість у правильності своєї поведінки і своїх рішень. При цьому учень схильний переживати нейтральні шкільні ситуації як такі, що створюють загрозу його уявленням про себе, особистісним інтересам та цінностям, негативно впливають на самооцінку. Очевидно, що такий емоційний стан дитини значно погіршує та гальмує її адаптацію до нових умов і вимог навчання. Ось чому одним з суттєвих показників психологічної адаптації дітей до основної школи виступає саме рівень шкільної тривожності.

Підвищений рівень тривожності, зниження успішності навчання, проблеми у взаєминах з вчителями та однокласниками призводять також до негативних змін в самооцінці школярів. В свою чергу, незрілість оцінок молодшим підлітком самого себе викликає труднощі у взаєминах з оточуючими, неадекватне уявлення про власні можливості, недооцінку або переоцінку своїх здатностей, що суттєво ускладнює адаптаційний процес.

Рівень шкільної тривожності школярів досліджувався нами за допомогою методики Філліпса за наступними факторами: загальна тривожність у школі, переживання соціального стресу, фрустрація потреби в досягненні успіху, страх самовираження, страх ситуації перевірки знань, страх не відповідати очікуванням оточуючих, низька фізіологічна опірність стресу, проблеми та страхи у відносинах з вчителями. Дослідження проводилося двічі: – наприкінці

четвертого та на початку п'ятого класу, що дало змогу простежити динаміку шкільної тривожності в залежності від зміння умов навчальної діяльності на даному етапі.

Як показують отримані дані, переважна кількість учнів четвертих класів має низький рівень шкільної тривожності за більшістю факторів, що свідчить про відсутність у них негативних емоційних переживань, пов'язаних зі школою, а також достатньо високий рівень адаптованості до навчання. Так, найбільше дітей з низькою тривожністю виявлено за фактором «фрустрації потреби в досягненні успіху» (87,33%), що свідчить про відсутність в молодших школярів несприятливого психічного фону, який не дозволяє дитині розвивати свої потреби в успіху, досягненні високого результату. Здебільшого низький рівень тривожності виявлений також за фактором «переживання соціального стресу» (76,67%), що вказує на сприятливий емоційний стан школярів, на фоні якого розвиваються їх соціальні контакти з однокласниками, а отже на достатній рівень соціально-психологічної адаптованості до класного колективу. Відсутність тривожності за фактором «низька фізіологічна опірність стресу» спостерігається у 76,00% учнів. Такі діти не мають психофізіологічних посилок до зниження пристосовуваності до стресових ситуацій, внаслідок чого виникнення в них неадекватних та деструктивних реакцій на тривожний фактор шкільного середовища є малоімовірними.

Дещо вищі показники тривожності спостерігаються за факторами «проблеми та страхи у відносинах з вчителями» (низький рівень виявлено у 66,67% учнів) та «загальна тривожність у школі» (60,00%). Останній фактор характеризується загальним емоційним станом дітей, пов'язаними з різними формами їх включення до шкільного життя, тобто відображає найбільш загальні переживання молодших школярів по відношенню до школи.

Разом з тим, існує ряд факторів, які викликають підвищену тривожність майже в половині учнів четвертих класів. До таких факторів відносяться «страх ситуації перевірки знань» (18,00% – високий рівень, 34,00% – підвищений), «страх не відповідати очікуванням оточуючих» (15,33% – високий рівень, 24,67% – підвищений), «страх самовираження» (8,00% – високий рівень, 41,33% – підвищений). Всі ці фактори тісно пов'язані між собою та характеризуються певними негативними емоційними переживаннями, що виникають в ситуаціях, коли школярам доводиться заявляти про себе іншим, прилюдно демонструвати свої знання, досягнення та можливості, очікувати їх оцінювання з боку оточуючих. З огляду на те, що такі ситуації є найбільш типовими та значущими в умовах навчання в основній школі, досить високі показники тривожності за зазначеними факторами можуть суттєво знизити успішність адаптації на даному етапі.

Інші результати були одержані в учнів п'ятих класів: в цілому їм притаманні більш високі показники шкільної тривожності за всіма її видами.

При цьому фактор, за яким спостерігається найбільша тривожність в учнів четвертих класів – «страх ситуації перевірки знань», залишається домінуючим і у п'ятому класі, а кількість школярів з підвищеним та високим його рівнем збільшується з 52,00% до 64,67%, тобто дві треті п'ятикласників у ситуаціях прилюдної перевірки знань, своїх досягнень і можливостей переживають певні негативні емоції: хвилювання під час виконання завдань або відповідей біля дошки, переживання з приводу оцінок, скованість під час усних відповідей перед вчителем та класом тощо. Зростання такого роду переживань на цьому етапі, на нашу думку, пов'язано зі значними змінами у самому процесі навчання, його формах і умовах, з якими школярі стикаються на початку навчання в п'ятому класі. Так, поява нових предметів та суттєве ускладнення існуючих, що вимагає від учнів більш високого рівня розвитку пізнавальних процесів; збільшення кількості та об'єму завдань, нові форми роботи на уроках, поява нових вчителів, страх зробити помилку та отримати низьку оцінку, бути висміяним однокласниками, не виправдати очікувань вчителів і батьків – все це призводить до появи стійкої підвищеної тривожності в ситуаціях, пов'язаними насамперед з перевіркою знань. В учнів, у яких і раніше фіксувалась підвищена тривожність за цим фактором, її рівень може зрости до ще більш високих показників.

Між тим, разом зі зростанням тривожності за фактором «страху перевірки знань», зростають також її показники і за факторами «страх самовираження» (з 49,33% до 60,67%) та «страх не відповідати очікуванням оточуючих» (з 40,00% до 52,00%), що свідчить про певні труднощі адаптації школярів в цей період.

З метою виявлення факторів шкільної тривожності, які зазнають найбільш суттєвих змін при переході школярів від четвертого до п'ятого класу, а отже найбільш повно характеризують динаміку їхнього емоційного стану в цей період, нами був застосований t-критерій Стьюдента. Отримані дані показали статистично значуще зростання тривожності за факторами «фрустрація потреби в досягненні успіху» ($t_{\text{емп}}=3,6$; $t_{\text{крит}}=2,6$; $p<0,01$; $N=150$) і «проблеми та страхи у відносинах з вчителями» ($t_{\text{емп}}=4,92$; $t_{\text{крит}}=2,6$; $p<0,01$; $N=150$). Кількість школярів, які мають підвищену та високу тривожність за цими факторами, збільшується відповідно з 12,67% і 33,33% до 30,00% і 58,67%. Так, зростання «фрустрації потреби в досягненні успіху» при переході до основної школи вказує на значні труднощі пристосування школярів до нових форм навчальної діяльності, вимог вчителя, темпу уроку, збільшеною обсягу та складності завдань, нової соціальної ситуації, що в результаті заважає дітям розвивати свої потреби в успіху та досягненні високого результату, внаслідок чого в них виникають певні негативні емоційні переживання, які, в свою чергу, можуть відбиватися й на інших сферах їхнього шкільного життя.

Зростання тривожності школярів, спричиненої проблемами та страхами у відносинах

з вчителями, пов'язано, вочевидь, зі зміною одного вчителя початкових класів декількома вчителями-предметниками, які недостатньо добре знають кожного з нових учнів, не завжди враховують їх вікові та індивідуально-психологічні особливості. В свою чергу й самі учні на початку навчання в п'ятому класі ще не встигли повністю пристосуватися до нових вчителів, їхніх вимог та методів викладання навчального матеріалу. Як результат в учнів можуть спостерігатися страхи при спілкуванні з вчителями, сором'язливість, небажання співпрацювати з оточуючими.

Більш, ніж половина учнів п'ятих класів (53,33%), має високу та підвищену загальну тривожність у школі, яка визначається як загальний емоційний стан дитини, пов'язаний з різними формами її включення до шкільного життя. Це свідчить, що у більшості п'ятикласників навчання в школі викликає певні негативні емоційні переживання, які загострюються при переході до основної школи.

Окремо слід виділити зростання тривожності за фактором «низька фізіологічна опірність стресу» (з 24,00% до 42,00%), що обумовлюється особливостями психофізіологічної організації дитини, які значно знижують її пристосовуваність до стресових ситуацій, підвищують ймовірність неадекватного, деструктивного реагування на тривожний фактор шкільного середовища. Такі діти ствердно відповідають на наступні запитання тесту: «Чи тремтять у тебе коліні, коли тебе викликають відповідати?», «Чи сниться тобі іноді, що ти в школі і не можеш відповісти на запитання вчителя?», «Чи відчуваєш ти, що твоє серце починає сильно битися, коли вчитель говорить, що збирається перевірити твою готовність до уроку?» тощо. Дані емоційні прояви можуть бути як особливостями характеру дитини, набуті на більш ранньому етапі шкільного та дошкільного навчання, а можуть виникнути саме в період переходу до п'ятого класу. В будь-якому разі є очевидним, що такі діти зазнають суттєвих труднощів в процесі адаптації до навчання в основній школі.

Слід зазначити, що найменша кількість п'ятикласників з підвищеним та високим рівнем шкільної тривожності спостерігається за фактором «переживання соціального стресу» (28,67%) – емоційного стану дитини, на фоні якого розвиваються її соціальні контакти, перш за все – з однолітками. Це свідчить про те, що переважна більшість школярів не має значних труднощів у взаєминах з однокласниками, тобто добре адаптована до умов життєдіяльності в групі. При переході з четвертого до п'ятого класу цей показник також не зазнає істотних змін, що обумовлюється незмінністю класного колективу, переважному збереженню в ньому внутрішньогрупових відносин та розподілу соціометричних статусів. Однак, все ж в 28,67% п'ятикласників спостерігаються негативні емоціональні переживання у відносинах з однокласниками, що, на наш погляд, може бути показником їхньої недостатньої соціально-психологічної адаптації.

Таким чином, негативні емоційні переживання, пов'язані з навчанням у школі, виникають у дітей під впливом тих чи інших факторів. Сукупність рівнів тривожності за всіма розглянутими факторами складає загальний рівень шкільної тривожності школярів. Отже, переважна більшість учнів четвертих класів мають низький загальний рівень шкільної тривожності (74,67%), що свідчить про те, що молодші школярі в цілому позитивно ставляться до школи, не мають значних проблем в соціальних стосунках, школа не викликає в них ярко виражених негативних емоцій. Такі діти можуть мати незначно підвищений рівень тривожності за одним або декількома факторами, що не є відхиленням від норми. З огляду на це, можна говорити про достатній рівень адаптованості цих дітей до навчання в школі. В той же час підвищений рівень шкільної тривожності виявлено у 21,33% школярів. Такі учні мають значно підвищену або високу тривожність за декількома факторами. 4,00% четверокласників мають високий рівень тривожності за переважною більшістю факторів, а отже саме вони найгірше адаптовані до навчання в школі. В п'ятому класі, порівняно з четвертим, рівень шкільної тривожності учнів дещо зростає. Так, збільшується кількість школярів, які мають підвищений (з 21,33% до 39,33%) та високий (з 4% до 8,67%) рівні тривожності. Отже, майже половина учнів п'ятих класів має підвищений або високий рівень шкільної тривожності за більшістю її факторів. Це вказує на те, що при переході до п'ятого класу діти переживають певні негативні емоції, так чи інакше пов'язані з навчанням в школі, що в свою чергу свідчить про кризовість даного періоду та неможливість дітей швидко та без труднощів адаптуватися на ньому. Отже кількість недостатньо адаптованих школярів за показником шкільної тривожності зростає майже вдвічі.

Слід зазначити, що незважаючи на значне зростання кількості школярів з підвищеним та високим загальним рівнем тривожності, застосування t-критерію Стьюдента не фіксує значущих відмінностей між четвертими та п'ятими класами ($t_{\text{емп}}=1,4$; $t_{\text{крит}}=1,96$; $p<0,05$; $N=150$), що може вказувати на складну та неоднозначну структуру змін в тривожності при переході від початкової до основної школи, а також досить умовні межі визначення рівнів тривожності. Так, в одних дітей може спостерігатися значне зниження рівня тривожності, що обумовлюється більшою різноманітністю в основній школі контактів з оточуючими, що, в свою чергу, надає дітям більше можливостей та шляхів адаптації, а також зникненням факторів, які викликали тривожність в початковій школі (наприклад, труднощі у відносинах з вчителем). В інших дітей підвищена або висока тривожність може виступати в якості стійкої особистісної властивості та не змінюватись при переході до нових умов, в третіх – значно зрости під впливом переходу до нових умов. На неоднозначність змін шкільної тривожності також суттєво впливає складний характер

змін окремих її показників, по одним з яких тривожність може знизитись, по іншим навпаки зрости. Отже, така неоднозначна динаміка шкільної тривожності хоча й відображена в зростанні кількості учнів з підвищеним та високим її рівнем, суттєво не змінює її середнього показника по віковій групі, внаслідок чого не дозволяє зафіксувати статистично значущих відмінностей.

Таким чином, незважаючи на відсутність статистично значущих відмінностей в загальному рівні шкільної тривожності між четвертим та п'ятим класом, нами було зафіксоване певне збільшення кількості школярів з підвищеним та високим її рівнем на початку навчання в основній школі, що наочно ілюструють наступні діаграми (рис. 1).

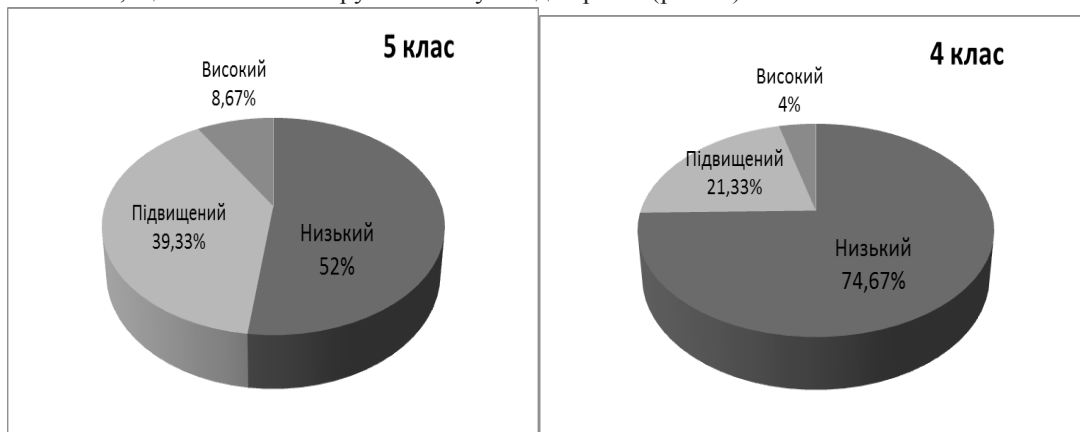


Рис. 1. Загальні рівні шкільної тривожності в учнів 4-х, 5-х класів

Отже, аналіз результатів вивчення шкільної тривожності в учнів четвертих та п'ятих класів, дозволяє зробити наступні висновки:

- на етапі переходу до навчання в основній школі учні зазнають істотних труднощів, які провокують виникнення шкільної тривожності;
- рівень тривожності школярів на цьому етапі зростає за всіма факторами, що гальмує їхній подальший процес адаптації до основної школи;
- найбільш значуще зростання тривожності виявлено за факторами: «фрустрації потреби в досягненні успіху» та «проблеми і страхи у відносинах з вчителями»;
- підвищення ефективності адаптації молодших підлітків до навчання в основній школі потребує послаблення або знищення показників шкільної тривожності на основі здійснення відповідної спеціальної роботи.

Література

1. Cukerman G. A. Perehod iz nachal'noj shkoly v srednjuju kak psihologicheskaja problema // Voprosy psihologi. – 2001. - № 5. – S. 19 – 34.
2. Dmitrieva S.V. Osobennosti psihologicheskoy adaptacii uchashhihsja k uslovijam obuchenija pri perehode v srednjuju shkolu : Dis. ... kand. psihol. nauk : 19.00.07 : Moskva, 2005. – 205 c.
3. Lebedeva N.V. Psihologicheskie osnovy podgotovki mladshih shkol'nikov k obucheniju v osnovnoj shkole: Uchebnoe posobie po speckursu / Pskov: PGPI, 2004. – 136 s.
4. Pidchasov Je.V. Projavy tryvozhnosti u ditej molodshogo shkil'nogo viku ta i'h zv'jazok z osoblyvostjamy uvagy / Jevgen Viktorovych Pidchasov, Svitlana Mykolai'vna Galushko // Visnyk Harkivs'kogo nacional'nogo universytetu im. V.N. Karazina. – Serija: Psihologija. Vypusk 35. – Harkiv : Vydavnychij centr Harkivs'kogo nacional'nogo universytetu, 2006. - № 718. – S. 92 – 95.
5. Prihozhan A.M. Psihologija trevozhnosti: doskol'nyj i shkol'nyj vozrast / Anna Mihajlovna Prihozhan. – 2-e izd. – SPb. : Piter, 2007. – 192 s.
6. Vlasenko O. Diagnostyka tryvozhnosti p'jatyklasnykiv: Adaptacija do seredn'oi' shkoly // Psiholog. – 2007. - № 35, veresen'. – S. 10 – 11.