

УДК 159.944.4:37.091.2]:364.622-057.874

ФАКТОРИ ТРИВОЖНОСТІ В НАВЧАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ЯК НЕГАТИВНІ ЧИННИКИ ПОРУШЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ШКОЛЯРІВ

Товкун Л.П., Сіфорова В.О.

Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет
імені Григорія Сковороди

У статті представлені результати дослідження рівня шкільної тривожності на прикладі школярів-семикласників загальноосвітньої школи № 4 I-III ст. м. Хмільника. З'ясовано показники досліджуваних школярів щодо тривожності в школі, переживання соціального стресу, потреби в досягненні успіху, схильності до страху самовираження, схильності до страху перед перевіркою знань, схильності до страху не відповідати очікуванням оточуючих, схильності до страху у відносинах із учителем. Із отриманих результатів очевидно, що чим вищий рівень тривожності, тим більше школярі схильні до всіляких стресів. Це в свою чергу негативно впливає не тільки на психічне здоров'я, а й на загальний стан здоров'я школярів.

Ключові слова: тривожність, школярі, стрес, психічне здоров'я, навчальний процес.

Постановка проблеми. На сучасному етапі розвитку освіти в Україні особливою гостротою й актуальністю набуває проблема організації здорового способу життя та забезпечення навчально-виховного процесу з цього напрямку в школі, проблема цілісного формування культури здоров'я учнів.

У Національній програмі «Діти України» визначені основні підходи до формування й зміцнення здоров'я дітей і молоді. Зокрема, здоров'я особистості розглядається як інтегрований показник соціального розвитку суспільства, могутній фактор впливу на культурний і економічний потенціал держави.

Тривожність – це схильність переживати емоційне хвилювання, тривогу, котрі виникають у ситуаціях невизначеної загрози якійсь очікуваній події і виявляється у прогнозуванні несприятливого її завершення. Тривожна дитина живе у стані постійного безпричинного страху, напруження від думки: «Аби чогось не сталося». Підвищена тривожність робить поведінку школяра метушливою, неспокійною, розсіяною. Такий емоційний супровід значно зростає в умовах особистої відповідальності за щось і негативно позначається на характері, котрий набуває рис невпевненості, заниженої самооцінки, внутрішнього конфлікту між високим рівнем домагань і низькою самооцінкою своїх можливостей та успішності [13].

Підвищена тривожність може виникнути на будь-якому етапі шкільного навчання, адже проблема засвоєння навчального матеріалу, проблема взаємин у класному колективі, зміна колективу, може виникнути як на початку шкільного навчання, так і на більш пізніх етапах [2]. Разом із тим, найбільш гострі динамічні характеристики проблеми тривожності набувають у підлітковому віці. Це пов'язано з багатьма психологічними особливостями підлітків, завдяки яким тривожність може закріпитися в структурі особистості як стійка характеристика.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Вивченням проблеми тривожності займався багато вітчизняних і зарубіжних учених: В. М. Астапов, О. І. Захаров, К. Ізард, Р. Лазарус, Г. М. Прихожан, Ч. Д. Спілбергер, С. С. Степанов, З. Фройд, С. Л. Рубінштейн, В. К. Вілюнас, А. Микляева та ін. [4; 8; 10; 11; 12].

Питаннями шкільної тривожності займалися такі вітчизняні науковці, як Н. Бастун [2; 3], Т. Гончаренко [5], О. Казанкова [6], О. Пересадчак [9], Ю. О. Бабаян, О. О. Коновалюк [1], М. І. Тихонова [13].

Науковці Г. В. Бурменська, І. А. Дідук, О. В. Новікова, А. В. Разумова, Г. М. Прихожан, Т. М. Титаренко, К. А. Тонконог сконцентрували свою увагу на таких чинниках, як соціальна ситуація розвитку дитини, особливості її взаємовідносин з батьками та специфіка взаємодії вчителів із тривожною дитиною в процесі виконання нею різних видів діяльності. Більшість дослідників доводять, що існує негативний вплив тривожності на зростаючу особистість.

О. Пересадчак вважає, що школа для багатьох дітей є стресогенним чинником. У деяких дітей уже на початку дня помітні ознаки втоми на обличчі, у них порушується активність, спостерігаються головні болі. Вже сама дорога до школи вимагає від учня підвищеної уваги. Упродовж дня обмаль ситуацій, коли учень може повністю відпочити [9].

На думку Г. М. Прихожан, шкільна тривожність – це м'яка форма прояву емоційного неблагополуччя. У школяра вона виявляється у хвилюванні, підвищеному занепокоєнні у навчальних ситуаціях, у процесі неузгодженого спілкування з однолітками тощо. Така поведінка учня може стати показником початкового етапу неврозу, порушень її пізнавальної діяльності, породженням психологічних комплексів тощо [10; 11].

Коцур Н. І. проведено дослідження і оцінка таких показників психічного здоров'я школярів, як рівень тривожності, схильність до стресу, динаміка розумової працездатності, взаємозв'язок тривожності з успішністю та типом вищої нервової діяльності [7].

Формулювання цілей статті. Метою статті є теоретичний огляд чинників шкільної тривожності та експериментальне визначення шкільної тривожності у дітей середнього шкільного віку як негативного чинника порушення психічного здоров'я школярів.

Виклад основного матеріалу. Науковцями визначено чинники тривожності, що пов'язані з навчальним процесом у школі. Зокрема:

– внутрішній конфлікт – протиріччя між вимогами оточуючих людей (батьків, учителів) і мож-

ливостями дитини, конфліктними стосунками з однолітками порушують емоційний комфорт дитини;

- депривація – наполягання на визнанні, котре виявляється у зниженні самооцінки, у появі неадекватних захисних механізмів реагування. Активний варіант поведінки проявляється в агресії, а пасивний – у сором'язливості, ліні, апатії, у хворобливості;

- можливість формування почуття неповноцінності. Якщо дитина сприймає результати навчання як єдині критерії власної цінності, то в неї формується обмежена ідентичність, за Е. Еріксоном, «Я є тільки те, що я можу робити», що негативно впливає на життєвий сценарій дитини;

- стиль взаємодії вчителя з учнями. Адекватний стиль спілкування вчителя з дітьми, який передбачає прийняття, розуміння й визнання учня дуже важливий у будь-якому віці. Жорстко-авторитарний відчужений стиль учителя непродуктивний і викликає порушення психологічного здоров'я, погіршення успішності та пізнавальної мотивації учнів. І. Риданова виділяє авторитарний стиль, притаманний педагогам, які прагнуть придушити самостійність та ініціативність дітей; презирливо-принижуючий стиль, який проявляється в недовірі, непошані до учнів; скандальний стиль спілкування, коли вчитель кричить на учнів, поводить себе нестримано; відсторонений стиль, притаманний педагогам, які вбачають своїм завданням формальне донесення інформації до учнів, нездатність встановлювати з дітьми емоційні стосунки; упереджений стиль, який проявляється у вибірковому ставленні вчителя до учнів, несправедливій оцінці їхніх дій, протиставляння одних дітей іншим. Як показали дослідження А. Бодальова, спілкування вчителів із учнями безпосередньо впливає на характер переживань школярів, викликає у них емоційне напруження, яке проявляється як тривога, страх, пасивність або агресія. Школярі добре розуміють, оцінює учитель їхню діяльність, їхню особистість, чи ставить оцінку за певну дію, наприклад, відповідь. Якщо дорослі виражають свою невдоволеність дитиною, критикують і карають її, вона починає гостро переживати свої невдачі в школі. Саме переживання, викликані оцінкою батьків або педагога, призводять до неадекватних реакцій учня на свої невдачі. Саме стиль спілкування педагога з учнями може сприяти емоційній напрузі, ускладнити те, що реальні, а іноді й вигадані труднощі, пов'язані з навчанням у школі, дитина почне сприймати як нерозв'язні. Важливими проявами сутності стосунків учителя й учня є почуття та емоції. Почуття виникають у процесі навчальної діяльності, водночас вони впливають і на її результат, особливо в тих випадках, коли учень одержує пізнавальну насолоду від навчання. Почуття та емоції відіграють велику роль у навчальній діяльності школяра. Від того, які почуття вона викликає, багато в чому залежить якість навчання. Захоплення, задоволення, впевненість – це могутній стимул до навчання. Підтримка позитивних емоцій є одним із важливих завдань учителя.

Добре відома роль позитивної оцінки як засобу створення позитивних емоцій, бадьорого настрою, що стимулюють підвищення успішності та продуктивності діяльності.

Небезпечну роль для здоров'я учнів відіграє надмірне розумове навантаження. В. О. Сухомлинський писав, що навички напруженої розумової діяльності треба розвивати у школярів поступово, не припускаючи їхньої перевтоми.

Наступною умовою становлення відмінного здоров'я школярів є наявність у них позитивного настрою. Гарний настрій підвищує ефективність вирішення проблем і подолання складних ситуацій. Настрій дитини багато в чім визначається настроєм оточуючих її дорослих: батьків, вчителів. Як відзначає Е. Фромм, педагоги і батьки повинні мати такі якості, як життєлюбність і почуття гумору [13].

На основі цих теоретичних відомостей експериментальне визначення шкільної тривожності у дітей середнього шкільного віку здійснювалося серед учнів сьомих класів середньої загальноосвітньої школи № 4 I-III ст. м. Хмільника Вінницької області. Задля досягнення результату нами використана методика «Оцінка рівня шкільної тривожності Філіпса». Тест складається з 58 запитань. На кожне запитання надана однозначна відповідь «Так» або «Ні». Результати тесту дали можливість з'ясувати рівень основних чинників шкільної тривожності у досліджуваних школярів:

- загальна тривожність у школі – загальний емоційний стан учня, пов'язаний із різними формами його включення в життя школи;

- переживання соціального стресу – емоційний стан дитини, на тлі якого розвиваються її соціальні контакти (передусім із однолітками);

- фрустрація потреби в досягненні успіху – несприятливий психічний фон, такий, що не дає змоги дитині розвинути власну потребу в успіху, досягненні високого результату тощо;

- страх самовираження – негативні емоційні переживання ситуацій, пов'язаних із потребою саморозкриття, подання себе іншим, демонстрації своїх можливостей;

- страх ситуації перевірки знань – негативне ставлення й переживання тривоги у ситуаціях перевірки (особливо публічної) знань, досягнень і можливостей;

- страх невідповідності очікуванням, оточення – орієнтація на значущість інших в оцінюванні своїх результатів, вчинків, думок, тривога з приводу оцінок, які дають навколишні, очікування негативного оцінювання;

- низька фізіологічна опірність стресові – особливості психофізіологічної організації, котрі знижують здатність школяра пристосовуватися до ситуацій стресового характеру, що підвищує ймовірність неадекватного, деструктивного реагування на тривожний чинник середовища;

- проблеми і страхи у стосунках із учителями – загальний негативний емоційний фон стосунків із дорослими у школі, що знижує успішність навчання учня в школі [5].

У результаті дослідження визначено ситуаційну тривожність учнів середнього шкільного віку (7 клас). Зокрема, встановлено, що найбільшу кількість відсотків правильних відповідей надали 42,30% досліджуваних учнів, середню кількість правильних відповідей – 38,47% школярів, а найменшу кількість правильних відповідей – 19,23% учнів. Тобто в учнів із помірною тривожністю, в деяких випадках тривожність може проявлятися, а в деяких – ні.

Тривожність проявляється більшою або меншою мірою. Отже, загальна тривожність у цих дітей в школі за даними дослідження є такою: найбільшу кількість правильних відповідей надали 53,85% учнів. Їм притаманна низька тривожність у школі. Тобто ці школярі не схильні до стресів, до невдач у навчанні та спілкуванні з однокласниками і вчителями. Ці діти не зупиняються перед невдачами і прагнуть їх подолати.

Найменшу кількість відсотків правильних відповідей набрали 19,23% учнів. Це говорить про те, що їм властива висока тривожність у школі. Помірна тривожність у школі характерна для 26,92% досліджуваних учнів.

Низьке переживання соціального стресу притаманне 88,46% досліджуваних. Ці учні практично не схильні до стресів у суспільстві і при спілкуванні. Цього не можна сказати про 3,85% учнів, які набрали найбільшу кількість відсотків неправильних відповідей і, відповідно, мають високу схильність до стресів у суспільстві і при спілкуванні. 7,69% досліджуваних мають помірний рівень переживання соціального стресу.

Найбільш схильні до досягнення успіхів 53,85% досліджуваних. Вони завжди прагнуть досягати поставлених перед собою цілей і не зупиняються перед невдачами, і тим більше не зупиняються на досягнутому. Проте, 30,76% школярів більше схильні до невдач, ніж до досягнення успіху. Будь-яка невдача може вплинути на них таким чином, що вони перестануть прагнути до якоїсь мети. Тому таких учнів необхідно постійно підтримувати і схвалювати будь-які їх дії.

Найбільш схильні до страху самовираження 19,23% досліджуваних, тобто вони бояться показати себе оточуючим. 46,15% школярів прагнуть показати себе і у школі вони є активістами, намагаються брати участь у всіх святах і заходах, які проходять у школі. Такі діти ніколи не сидять на місці. 34,62% учнів володіють помірним страхом самовираження. Це говорить про те, що вони можуть показати себе, але можуть і утриматися. Вони можуть бути прекрасними активістами в школі, тільки їм потрібен поштовх.

Найбільш схильні до страху перед перевіркою знань 34,62% досліджуваних. Середню кількість балів набрали 46,15% учнів. Це говорить про те,

що при перевірці одних знань вони можуть відчувати страх, а ось при перевірці інших знань страху немає. Не хвилюються і не бояться перевірки знань лише 19,23% школярів, тобто вони найменш схильні до страху перед перевіркою знань.

Найбільш схильні до страху не відповідати очікуванням оточуючих 57,69% досліджуваних учнів. Вони тяжко переживають те, яке враження вони справляють на оточуючих своєю поведінкою. Решта досліджуваних володіють невеликим страхом не відповідати очікуванням оточуючих. Це говорить про те, що вони мало замислюються над тим, яке враження залишиться про них у оточуючих.

Досить високу фізіологічну опірність стресу мають 20% учнів. Всі інші мають меншу фізіологічну опірність стресу.

Найбільш схильні до страху у відносинах із учителем 26,92% школярів. У них постійно виникають проблеми у відносинах із вчителями. У всіх інших учнів проблем у відносинах із учителями майже не виникає.

Висновки та перспективи дослідження. Таким чином, у результаті дослідження рівня шкільної тривожності серед школярів-семикласників у загальноосвітній школі № 4 I-III ст. м. Хмільника з'ясовано: половина учнів володіє низькою тривожністю в школі (53,85%); більшість досліджуваних не схильні до стресів у суспільстві і при спілкуванні (88,46%); половина учнів мають високу потребу в досягненні успіху (53,85%); наявна низька схильність до страху самовираження (19,23%); у досліджуваних посередня схильність до страху перед перевіркою знань (34,62%); більшість учнів схильні до страху не відповідати очікуванням оточуючих (57,69%); лише нечисленні досліджувані мають досить високу фізіологічну опірність стресу (20%); незначна кількість школярів схильні до страху у відносинах із учителем (26,92%). Із отриманих результатів очевидно, що чим вищий рівень тривожності, тим більше школярі схильні до всіляких стресів. Це в свою чергу негативно впливає не тільки на психічне здоров'я, а й на загальний стан здоров'я школярів.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у визначенні та узагальненні психолого-педагогічних умов подолання шкільної тривожності у досліджуваних школярів.

Список літератури:

1. Бабаян Ю. О. Взаємозв'язок тривожності та навчальної успішності молодших школярів / Ю. О. Бабаян, О. О. Коновалюк // Збірник наукових праць: Психологічні науки. – Випуск 2.12(103). – 2014. – С. 18-21.
2. Бастун Н. Індивідуальний підхід до учнів з високою тривожністю / Н. Бастун // Психолог. – 2003. – № 33 (верес.). – С. 18-19.
3. Бастун Н. Індивідуальний підхід до учнів з високою тривожністю. Шестирічки в школі / Н. Бастун // Упоряд. Т. Бишова, О. Кондратюк. – К.: Ред. загальнопед. газ., 2004. – С. 40-45.
4. Вилюнас В. К. Психология эмоциональных явлений / В. К. Вилюнас. – М.: Изд-во МГУ, 1976. – 142 с.
5. Гончаренко Т. Тривожна дитина / Т. Гончаренко // Психолог. – 2004. – № 5. – С. 26-27.
6. Казанкова О. Тривожність молодших школярів / О. Казанкова // Початкова школа. – 2008. – № 3. – С. 9-10.
7. Коцур Н. І. Оцінка психічного здоров'я школярів за психологічними та медичними критеріями / Н. І. Коцур, С. В. Куриленко // Молодий вчений. – 2016. – № 9.1(36.1). – С. 99-102.
8. Микляева А. Направлення діяльності шкільного психолога по корекції шкільної тривожності / А. Микляева // Педагогическая техника: секреты пед. мастерства. – 2007. – № 1. – С. 28-31.
9. Пересадчак О. Фактори впливу на розвиток дитячої тривожності / О. Пересадчак // Психолог. – 2003. – № 2. – С. 21-22.
10. Прихожан А. М. Тревожность и страх у младших школьников. Руководство практического психолога / А. М. Прихожан. – М., 1995. – 238 с.
11. Прихожан А. М. Тревожность у детей и подростков: Психологическая природа и возрастная динамика / А. М. Прихожан. – Москва-Воронеж, 2000. – 328 с.
12. Рубинштейн Л. С. Проблемы общей психологии / Л. С. Рубинштейн. – М.: Просвещение, 1973. – 424 с.

13. Тихонова М. І. Фактори ризику порушення психологічного здоров'я учнів прочаткової школи [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://vuzlib.com/content/view/926/94/>

Товкун Л.П., Сифорова В.А.

Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет
імені Григорія Сковороди

ФАКТОРЫ ТРЕВОЖНОСТИ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ КАК НЕГАТИВНЫЕ ФАКТОРЫ НАРУШЕНИЯ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКОВ

Аннотация

В статье представлены результаты исследования уровня школьной тревожности на примере школьников-семиклассников общеобразовательной школы № 4 I-III ст. г. Хмельника. Выявлены показатели исследуемых школьников относительно тревожности в школе, переживания социального стресса, потребности в достижении успеха, склонности к страху самовыражения, склонности к страху перед проверкой знаний, склонности к страху не отвечать ожиданиям окружающих, склонности к страху в отношениях с учителем. Из полученных результатов очевидно, что чем выше уровень тревожности, тем больше школьники склонны к всевозможным стрессам. Это в свою очередь отрицательно сказывается не только на психическом здоровье, но и на общем состоянии здоровья школьников.

Ключевые слова: тревожность, школьники, стресс, психическое здоровье, учебный процесс.

Tovkun L.P., Syforova V.O.

Pereiaslav-Khmelnytskyi State Pedagogical University
named after Hryhorii Skovoroda

FACTORS OF ALARMING IN THE EDUCATIONAL PROCESS AS NEGATIVE FACTORS OF DISTRURBANCE OF PSYCHOLOGICAL HEALTH OF SCHOOLCHILDREN

Summary

The results of research the level of school alarming for example of schoolchildren seven-forms the secondary schools № 4 I-III degrees of town Khmilnyk are presented in the article. The indices of research schoolchildren concerning alarming in the school, feeling of social stress, the need for success, tendency to fear of self-expression, tendency to fear before control knowledge, tendency to fear don't meet the expectations of others, tendency to fear in relations with teacher are elucidated in it. From receiving results it is clear that the higher of level of alarming, the more schoolchildren are inclined to different stress. This, in turn, negatively affects not only on psychological health, but also the general state of schoolchildren's health.

Keywords: alarming, schoolchildren, stress, psychological health, educational process.