

УДК 159.922.72

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВІВ ТРИВОЖНОСТІ У МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

Казаннікова О.В., канд..психол.наук, доцент кафедри дошкільної освіти

Херсонський державний університет

Стаття присвячена аналізу причин та проявів тривожних переживань в молодшому шкільному віці, визначенню ролі і змісту шкільної тривожності.

Ключові слова: *тривога, тривожність, шкільна тривожність, шкільна дезадаптація.*

Статья посвящена анализу причин и проявлений тревожных переживаний в младшем школьном возрасте, определению роли и содержания школьной тревожности.

Ключевые слова: *тревога, тревожность, деструктивная тревожность, школьная тревожность, школьная дезадаптация.*

Kazannikova O. The anxiety features in the primary schoolchildren

This article analyzes the causes and manifestations of disturbing experiences in the early school years, the role and content of the school anxiety. The research topic is shown that it is related to the need to assess the real state and the potential development of each child. It is proved that the school beginning is reflected primarily in the emotional state of the child.

Key words: *alarm, anxiety, destructive anxiety, school anxiety.*

Актуальність. Сучасний етап розвитку психологічної науки характеризується становленням її прикладних аспектів. Однак і нині залишається коло проблем, які потребують особливої уваги.

Без об'єктивної оцінки реального стану та потенціалу розвитку кожної дитини не можливо створити умови для її всебічного розвитку. Особливо важливо це в початковій школі. Оцінюючи розвиток молодшого школяра, в першу чергу концентрують увагу на інтелектуальній сфері дітей, вважаючи, що її розвиток є достатньою умовою для особистісної успішності. Однак початок шкільного навчання відображається в першу чергу на емоційному стані дитини.

Для психічного здоров'я, нормального перебігу різних видів діяльності як дорослої людини, так і дитини потрібна збалансованість емоцій. Порушення емоційного балансу, тривала перевага негативних емоційних станів спричиняють виникнення емоційних розладів, відхилень у розвитку особистості дитини, порушень у неї соціальних контактів [7].

Найбільш значущими для цього віку є емоції страху, інтересу та радощі. Емоції інтересу та радощі тісно пов'язані з пізнавальною діяльністю. Інтелектуальний успіх неможливий без активного емоційного переживання. Інтерес розглядається К. Ізардом як фундаментальна, вроджена емоція, яка домінує серед інших і без якої розвиток мислення був би порушений. Інтерес пов'язаний з емоцією радощі. Їх взаємодія – своєрідна емоційна основа теоретичної діяльності дитини. Позитивний емоційний фон є необхідним у ході пізнавальної діяльності. Емоційна сфера молодшого школяра є уразливою і залежною від оточення [3].

Стикаючись з проблемами шкільного життя, дитина свідомо чи неусвідомлено пристосовується до оточуючого її фізичного і соціального середовища, яке задовольняє її чи породжує у неї тривогу. В цілому тривога забезпечує людині достатню підготовку до дій у новій чи кризовій ситуації і є необхідною емоцією для розвитку особистості дитини.

Часте переживання подібної емоції може зумовити формування стану «тривожності», яке характеризується підвищеною схильністю до переживань, побоювань та неспокою. Саме тривожність, як визначають дослідники і практичні психологи, лежить в основі цілого ряду труднощів дитинства, в тому числі багатьох порушень розвитку. У психологічній літературі тривожність, як

правило, розглядають як системну рису, яка проявляється на усіх рівнях активності людини [6].

Мета статті: проаналізувати причини, зміст та специфіку проявів тривожності в молодшому шкільному віці.

Феномен тривожності неодноразово ставав предметом вивчення дослідників, але і зараз немає чіткої узгодженості у визначенні і використанні понять, що стосуються явищ тривожного ряду. Варто відрізнити тривогу від тривожності. Якщо тривога – епізодичні прояви занепокоєння, хвилювання, то тривожність є стійким станом [5].

Ситуативна тривога, яка породжується конкретною ситуацією і об'єктивно спричинює хвилювання, виступає своєрідним мобілізуючим механізмом, який дозволяє людині свідомо і відповідально підійти до розв'язання проблем. Зниження ситуативної тривоги частіше за все свідчить про інфантильність, недостатню сформованість свідомості.

Особистісна тривожність вважається стабільною особистісною рисою, яка проявляється в постійній схильності до переживання тривоги у самих різних життєвих ситуаціях, готовності сприймати будь-яку подію як несприятливу і небезпечну. Особистісна тривожність знаходиться у конфронтації з базовими особистісними потребами: потребою у емоційному благополуччі, почутті впевненості, безпеки. Виникнення і закріплення тривожності багато в чому обумовлено незадоволенням актуальних потреб людини, які набувають гіпертрофованого характеру [1].

Визначений рівень тривожності – природна та обов'язкова особливість активності особистості. У кожної людини є свій оптимальний рівень тривожності – корисна чи конструктивна тривожність. Такий рівень необхідний для оптимальної адаптації особистості до дійсності. Надмірно високий рівень (деструктивний), як і надмірно низький рівень свідчить про дезадаптивну реакцію, що виявляється у загальній дезорганізованості поведінки та діяльності і є показником несприятливого особистісного розвитку. Тривожність, як правило, підвищена при наявності нервово-психічних захворюваннях, а також у

людей, які переживають наслідки психотравми. В цілому тривожність є суб'єктивним проявом неблагополуччя особистості [6].

Тривожність як психічна властивість має виражену вікову специфіку, яка виявляється в її змісті, джерелах, формах прояву і компенсації. Для кожного віку існують визначені сфери діяльності, які спричинюють підвищену тривогу у більшості дітей, поза залежністю від реальної загрози чи тривожності як усталеного утворення.

Серед найбільш загальних причин виникнення тривожності у дітей є завищені вимоги до дитини, негнучка догматична система виховання, особистісні конфлікти, пов'язані з оцінкою дитиною власної успішності у різних сферах діяльності. У відповідності з онтогенетичними закономірностями психічного розвитку можна виділити специфічні причини тривожності на етапі молодшого шкільного віку. У молодших школярів тривожність є результатом фрустрації потреби в захищеності з боку найближчого оточення і представляє собою функцію порушення стосунків з близькими дорослими. Дитина, для якої властивий високий рівень тривожності, відрізняється частими проявами неспокою, великою кількістю страхів у ситуаціях, коли їй нічого не загрожує. Така дитини може бути нав'язливою, залежною від оцінок дорослих [5].

Проблема тривожності як відносно усталеного особистісного утворення в молодшому шкільному віці нечасто постає у чистому вигляді. Звичайно вона включається в контекст широкого кола питань, пов'язаних з навчальною діяльністю. Почуття тривоги неминуче супроводжує навчальну діяльність у будь-якій, навіть ідеальній школі, оскільки сама ситуація пізнання нового приховує у собі невизначеність, протиріччя й відповідно і привід для тривоги. Зняти тривожність, усунути усі труднощі пізнання означає нівелювати усі труднощі пізнання, які є необхідною умовою успішності засвоєння знань. Оптимальне навчання в школі можливе тільки при умові систематичного переживання тривоги з приводу подій шкільного життя. Навчання й розвиток дитини найкраще перебігає тоді, коли тривога знаходиться на оптимальному рівні і коли дитина навчається реагувати на неї адекватно. Інтенсивність

переживання тривоги не повинна перевищувати індивідуальної для кожної дитини межі, після якої воно починає виявляти деструктивний, а не конструктивний вплив [5].

Тривога, яка повністю локалізована в шкільній сфері, і породжує поведінкові труднощі, позначають терміном «шкільна тривожність». Шкільна тривожність – широке поняття, яке включає різні аспекти стійкого шкільного неблагополуччя. Вона виражається у хвилюванні, підвищеному неспокої у навчальних ситуаціях, в очікуванні поганого ставлення до себе, негативної оцінки з боку педагогів, однолітків, страх зробити помилку, побоюванні не відповідати вимогам дорослих. Дитина постійно відчуває власну неадекватність, неповноцінність, невпевненість у правильності своєї поведінки, своїх рішень. В ситуації обстеження, особливо у завданнях, які не нагадують шкільні, дитина успішна, адекватна, окремі показники тривожності проявляються у слабкому ступені. При наближенні ситуації до шкільної тематики показники тривожності різко збільшуються.

У цілому, шкільна тривожність є результатом взаємодії особистості із ситуацією. Це специфічний вид тривожності, характерний для визначеного класу ситуацій – ситуацій взаємодії дитини з різними компонентами шкільної освітньої системи. Шкільна тривожність позбавляє дитину психологічного комфорту та центральною ланкою хронічної неуспішності [7].

Інтенсивне переживання тривоги, яке дезорганізує навчальну діяльність, позначають як ознаку шкільної дезадаптації.

Найбільш типове виникнення шкільної тривожності пов'язують із соціально-психологічними факторами. Аналіз літератури і досвід роботи з шкільною тривожністю дозволили виділити фактори, які сприяють її виникненню та закріпленню:

1. Навчальні перевантаження, які обумовлені різними аспектами сучасної системи організації освітнього процесу. По-перше, вони пов'язані зі структурою навчального року. Дослідження доводять, що після 6 тижнів активних занять у дітей різко знижується рівень працездатності зростає

рівень тривожності. Встановлення оптимального для навчальної діяльності стану потребує перерви. По-друге, перевантаження може спричинюватися протягом навчального тижня; доведено, що ефективність навчальної діяльності знижується до кінця тижня. Також встановлено, що учні, які отримують домашні завдання на вихідні дні, характеризуються більш високим рівнем тривожності, чим їх однолітки, які мають повноцінний відпочинок у вихідні дні. По-третє, на перевантаження молодших школярів, особливо першокласників впливає тривалість уроку; доведено, що перші 30 хвилин уроку дитина відволікається в три рази менше, ніж за 15 останніх хвилин уроку.

2. Нездатність школяра упоратися зі шкільною програмою може бути обумовлена різними причинами:

- підвищенням рівня складності навчальних програм, які невідповідають рівню розвитку дітей (особливо характерно для спеціалізованих навчальних закладів); доведено, чим складніше програма, тим виразніше деструктивний вплив тривожності;
- недостатнім рівнем розвитку вищих психічних функцій учнів, педагогічною занедбаністю, недостатньою компетентністю педагога, який не володіє навичками подання навчального матеріалу чи педагогічного спілкування;
- психологічним синдромом хронічної неуспішності, який формується саме в молодшому шкільному віці; основна особливість психологічного профілю такої дитини – висока тривожність, обумовлена неспівпадінням між очікуваннями дорослих і досягненнями дитини;

Найбільш «тривожними» учнями є відмінники.

3. Неадекватні очікування з боку батьків породжують у дитини внутрішній конфлікт, який закріплює тривожність. Чим більше батьки орієнтовані на досягнення дитиною високих навчальних результатів, тим більш вираженою є тривожність у дитини.

4. Несприятливі стосунки з педагогом. По-перше, тривожність може бути обумовлена стилем взаємодії педагога з учнями; високий рівень тривожності демонструють діти з класів, де вчитель дотримується міркувально-методичного стилю педагогічної діяльності. По-друге, формуванню тривожності сприяють завищені вимоги педагога до учнів, які часто не відповідають віковим можливостям дітей. В таких випадках педагоги вважають шкільну тривожність позитивною характеристикою учня, яка свідчить про відповідальність та старанність дитини, і спеціально посилюють емоційну напруженість у навчальному процесі. По-третє, тривожність може бути спричинена вибірковим ставленням педагога до конкретної дитини, пов'язаним із систематичним порушенням цією дитиною правил поведінки на уроці.

5. Постійні оцінно-перевірювальні ситуації сильно впливають на емоційний стан молодших школярів, оскільки перевірку інтелекту відносять до найбільш психологічно дискомфортних ситуацій, особливо, якщо ця перевірка пов'язана із соціальним статусом особистості. Прагнення престижу, поваги і авторитету, отримати позитивну оцінку визначають емоційно-напружений характер оцінної ситуації, що підкріплюється тим, що тривожність супроводжується пошуком соціального схвалення. Негативний вплив ситуації перевірки знань перш за все позначається на тих учнях, для яких тривожність є стійкою властивістю особистості.

6. Зміна шкільного колективу чи/або неприйняття дитячим колективом. Зміна шкільного колективу є стресогенним фактором, оскільки передбачає необхідність встановлення нових взаємозв'язків із незнайомими однолітками. Результат суб'єктивних зусиль не визначений, тому що залежить від інших людей. Перехід зі школи до школи провокує формування міжособистісної тривожності. Аналогічний ефект викликає неприйняття дитячим колективом.

Існує думка, що шкільна тривожність починає формуватися в дошкільному віці. Цьому може сприяти як стиль роботи вихователя, так і завищені вимоги до дитини, постійні порівняння її з іншими дітьми. У деяких родинах протягом

року, що передує вступу до школи, в присутності дитини весь час йдуть розмови про майбутнє навчання. Заклопотаність батьків передається дитині. Крім того, батьки наймають численних учителів, які годинами виконують з дитиною різноманітні завдання. Незміцнілий і неготовий до такого інтенсивного навантаження організм іноді не витримує і дитина починає хворіти. Бажання йти до школи зникає, а тривога з приводу майбутнього навчання зростає [4].

Молодший шкільний вік традиційно вважається емоційно насиченим. Це пов'язано з тим, що вступ до школи розширює коло потенційно тривожних подій. Вступ до школи характеризується віковою кризою розвитку, коли дитина стає особливо емоційно збудливою, що відбувається на фоні процесу адаптації до нової ролі – школяра. Тривога є елементом адаптаційного процесу. Тому найбільші хвилювання характерні для першокласників, для яких відвідування школи представляє собою нову форму організації життя. Шкільна тривожність першокласника персоніфікована і концентрується біля небажання засмутити близьких людей. Як правило, після завершення адаптаційного періоду рівень тривожності у більшості першокласників нормалізується. У другому-третьому класі дитина повністю орієнтується в системі навчальної діяльності і шкільних вимог, що дає підставу вважати, що тривожність знижується. В той же час, особистісний розвиток приводить до того, що спектр потенціальних причин шкільної тривожності розширюється. Нестабільним періодом у шкільному житті дитини є момент переходу дитини до середньої школи, який супроводжується зміною системи шкільних вимог, вимагає адаптаційних зусиль, і, відповідно, спричинює підвищення рівня шкільної тривожності [].

Шкільна тривожність може проявлятися різноманітними способами. Основними діагностичними ознаками шкільної тривожності є пасивність на уроках, уникання публічних відповідей, збентеження при зауваженнях, які сполучаються із погіршенням соматичного здоров'я дітей, небажанням ходити до школи і надмірною пильністю при виконанні завдань.

Аналіз результатів дослідження шкільної тривожності учнів молодших класів ЗОШ №56 м. Херсона дозволяє відзначити наступні особливості:

- підвищений і середній рівень тривожності мають приблизно 40% учнів, як хлопчиків, так і дівчаток, у деяких класах підвищений рівень тривожності мають до 60% дітей; в таких класах відзначається більш високий рівень агресії, зниження адаптаційних можливостей (значне зниження навчальної мотивації та успішності);
- найбільш високий рівень тривожності відзначається за факторами «страх самовираження» і «страх перевірки знань» (методика Філіпса), як у хлопчиків, так і у дівчаток молодшого шкільного віку незалежно від програми навчання й особистісних якостей педагога; ці ситуації є найбільш значущими та стресогенними для школярів; ця особливість зберігається при переході учнів із початкової школи в середню;
- протягом навчання в початковій школі і при переході в середню школу спостерігається підвищення рівня тривожності за фактором «загальна тривожність» і «страх не відповідати очікуванням оточуючих» у більшості учнів; в деяких класах спостерігається підвищення тривоги за фактором «тривоги і страхи у стосунках з педагогами»;
- виявлений позитивний взаємозв'язок між рівнем тривожності і шкільною успішністю у дівчаток 3-5 класів, у хлопчиків спостерігається негативний зв'язок;
- виявлений негативний взаємозв'язок між рівнем шкільної тривожності і рівнем домагань, можна припустити, що підвищення рівня тривожності спричинює зниження рівня домагань;
- виявлений позитивний взаємозв'язок між рівнем шкільної тривожності і самооцінкою учнів початкових класів, однак ця тенденція спостерігається не в усіх досліджуваних;
- відзначений більш високий рівень тривожності у дівчаток, де вчитель (жінка) демонструє більш емоційну поведінку; цей факт свідчить, що дівчатка схильні переймати стиль поведінки педагога.

Отже, тривожність в молодшому шкільному віці пов'язана з незадоволенням провідних потреб віку і реалізується в поведінці з переважанням компенсаторних і захисних проявів. Тривожність в молодшому шкільному віці деструктивно впливає на діяльність. Тривожна дитина не може самостійно позбутися відчуття тривоги й невпевненості в собі, які виникають в проблемних ситуаціях, в результаті чого виникає дезорганізація діяльності та поведінки, і дитина діє значно нижче своїх можливостей. Типове виникнення шкільної тривожності пов'язане з соціально-психологічними факторами чи факторами освітянських систем. В молодшому шкільному віці підвищена шкільна тривожність є показником шкільної дезадаптації.

Література:

1. Астапов В.М. Тревожные расстройства в детском и подростковом возрасте. Теория и практика: монография / В.М. Астапов, Е.Е. Малков. – М.: МПСИ, 2011. – 368с.
2. Емоційний розвиток дитини / С. Максименко, К. Максименко, О. Главник. – К.: Мікрос СВС, 2003. – 112с.
3. Изард К. Е. Страх и виды тревожности // Тревога и тревожность / сост. И общая редакция В.М. Астапова / К.Е. Изард. – СПб.: Питер, 2001. – С.109-123.
4. Микляева А.В. Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция / А.В. Микляева, П.В. Румянцева. – СПб.: Речь, 2007. – 248с.
5. Омельченко Я.М. Психологічна допомога дітям з тривожними станами / Я.М. Омельченко, З.Г. Кісарчук. – К.: Шк.. світ, 2011. – 112с.
6. Прихожан А.М. Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст / А.М. Прихожан. – СПб.: Питер, 2007. – 192с.
7. Руководство практического психолога: Психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы / Под ред. И.В. Дубровиной. – М.: Академия, 1997. – 176с.