

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЙ У МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

А. О. Терещенко

Вінницький національний медичний університет ім. М. І. Пирогова,

ludmila2014@ukr.net

Л. В. Дзюбко

Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, ldzubko@ukr.net

Сучасний темп життєдіяльності, складність і різноманіття завдань, які слід розв'язувати, а також дефіцит часу та надлишок інформації супроводжують появу негативних емоційних станів, які часто призводять до різних захворювань. Характерна для молодшого шкільного віку несформованість психічних процесів, високий рівень конфліктності, збудливості, швидка зміна настроїв і відсутність навичок регуляції призводять до того, що стреси стають причиною негативних емоційних переживань, апатії, тривожності, невротичних розладів тощо.

Стрес – поняття, введене в 1936 р. для позначення стану психічної напруги, обумовленої виконанням діяльності в особливо складних умовах. Стрес може впливати на діяльність як позитивно, так і негативно, залежно від його вираженості.

За Г. Сельє, можна виокремити такі *стадії стресу*:

- 1) стадія тривоги – викликає фази шоку і проти шоку, на останній з них відбувається мобілізація захисних реакцій;
- 2) стадія опору;
- 3) стадія стабілізації – стан видужування або виснаження [1].

Діти, що володіють індивідуальною, внутрішньо-психологічною здатністю, або умінням переборювати стресові ситуації трансформувати їх у різного роду пошукову активність, значно стійкіші до стресу.

Стресостійкість розглядається як складна інтегральна властивість особистості яка взаємопов'язана з системою елементів, представлених

комплексом інтелектуальних, когнітивних, емоційних і особистісних якостей, які забезпечують індивідові можливість переносити значні розумові, фізичні, вольові та емоційні навантаження, зберігаючи ефективність функціонування в стресогенній ситуації.

У сучасних дослідженнях *стресостійкість розглядається як якість особистості*, що складається з сукупності наступних компонентів:

–психофізіологічної якості (тип, властивості нервової системи);

–мотивації (сила мотивів визначає значною мірою емоційну стійкість.

Одна і та ж людина може виявити різну міру її залежно від того, які мотиви спонукають її проявляти активність. Змінюючи мотивацію, можна збільшити (або зменшити) емоційну стійкість);

–емоційного досвіду особистості, накопиченого в процесі подолання негативних впливів екстремальних ситуацій;

–вольового компонента, який виражається в свідомій саморегуляції дій, приведення їх у відповідність з вимогами ситуації;

–інформованості, професійній підготовленості і готовності особистості до виконання тих або інших завдань;

–інтелектуального компонента – оцінки вимог ситуації, прогнозу її можливої зміни, прийняття рішень про засоби дій [2; 3; 4].

Причини стресових ситуацій у молодшому шкільному віці:

- Криза 7 років, яка припадає на вступ дитини до школи, або на період її адаптації;

- Психологічна не готовність 6 річної дитини до школи;

- Тестування 5-6 річних дітей до вступу в школу (неправильне використання методик шкільними психологами, або педагогами, їх підбір та інтерпретація – веде до сприйняття дитиною себе як невдахи, ні на що не спроможної, телепеня (часто завдяки батькам) і як наслідок – боязкість школи «шкільна фобія»);

- Постійні «експерименти» в освіті:

- часта зміна і ускладнення навчальних планів і програм освіти;

- підвищення інформаційного та фізичного навантаження на дитячий організм – введення декількох іноземних мов у молодшій школі, додаткові заняття, гуртки тощо;

- високий темп процесу навчання і завдяки цьому психічно-стресове навантаження на дитину постійно збільшується;

- використання ІКТ педагогами в молодшій школі, а потрібен індивідуальний контакт вчителя з учнями.

- Порушення взаємостосунків з ровесниками (не прийняття дитини у групі або конкуренція між учнями) і вчителями. Постійне знущання і образи;

- Педагогічна оцінка. Постійні невдачі (отримання низьких балів та невдоволення батьків успішністю дитини), які ведуть до переживання почуття провини, почуття недосконалості, неусвідомлюване почуття неповноцінності;

- Внутрішньо-особистісний конфлікт (дитина переживає внаслідок якогось поганого поступка, дитина починає вважати себе поганою, злою, безнадійною);

- Перегляд шокуючої телепередачі, або ролика в інтернеті (діти молодшого шкільного віку дуже вразливі, а тому, почувши новини про військові дії, про природні катаклізми, про терористичні акти, вони починають боятися за своє життя і життя близьких людей);

- Неблагополуччя у сім'ї;

- Невротичний педагог [2; 3].

Стресогенними факторами у молодших школярів є:

1. Неадаптованість до предметного боку навчальної діяльності. Недостатній інтелектуальний і психомоторний розвиток дитини, брак допомоги та уваги з боку батьків і вчителів.

2. Нездатність доволіно керувати власною поведінкою. Неправильне виховання в родині (недотримання певних правил, норм та обмежень).

3. Нездатність прийняти темп шкільного життя. Неправильне виховання в родині внаслідок ігнорування дорослими індивідуально-вікових особливостей дитини.

4. Використання батьками (можливо несвідомо) дітей для вирішення власних, часто нереалізованих проблем [2; 3].

Ознаки, того, що дитина знаходиться у стресовій ситуації:

- часті скарги на головні болі, болі в області серця, нудоту;
- нічні кошмари;
- швидка стомлюваність;
- постійне прагнення дитини потрапити в яку-небудь халепу, заподіяти собі шкоду;
- постійні капризи і зухвала поведінка протягом цілого тижня і довше;
- брехня;
- повернення на попередній віковий рівень: досить доросла дитина починає поводитися як маленька;
- фізіологічні розлади без видимої на те причини;
- заклопотаність понад міру своїм здоров'ям;
- небажання відвідувати школу і гуляти з друзями – замкнутість, відчуженість від світу;
- агресивне відношення до оточення;
- педантизм і максималізм в дорученнях по домівці і в навчанні: дитина дуже старається, щоб його постійно хвалили;
- занижена самооцінка;
- безпричинні тривоги, хвилювання і страхи;
- падіння успішності у наслідок погіршення пам'яті і уваги;
- дефекти мови або нервові тики: моргання, ковтання, намотування локонів на пальці тощо;
- погіршення сну і апетиту або, навпаки, постійна сонливість і підвищений апетит[4].

Важливою умовою *запобігання стресовим ситуаціям* є організація різних форм спільної діяльності, навчання навичкам конструктивної взаємодії дітей в

школі, за яких вони вчать враховувати точку зору інших людей, координувати дії інших зі своєю позицією. Здатність до децентрації дає змогу правильно оцінювати ситуацію і адекватно визначати своє ставлення до неї.

Вправи на самопізнання допоможуть правильно оцінити власну поведінку, аби визначити, які емоції виправдані в тій чи іншій ситуації, з'ясувати, чи правильні твої переконання, які породжують ті чи інші реакції. Така практика допоможе змінювати характер негативних переживань, уникати уявних стресових ситуацій.

Запобіганням стресовим ситуаціям є створення таких умов у навчально-виховному процесі, за яких діти мали б змогу звертатися по допомогу одне до одного. Успішна когнітивна децентрація в молодшому шкільному віці сприяє адекватному відображенню дітьми різних стресових ситуацій у навчанні, спілкуванні та грі [2; 3].

Підсумовуючи викладене, можна зазначити, що сьогодні, в XXI столітті, поняття «стрес» набуло особливої актуальності, а вміння справлятися з ним перетворюється на нагальну потребу для кожної людини незалежно від віку. Особливо це вміння важливе для дитини, адже стрес може пройти безслідно, а може стати причиною тривожного стану, нервового зриву, депресії тощо. Для попередження цим негативним наслідкам, для своєчасної і дієвої допомоги у разі їх виникнення, шкільний психолог має визначити причини, що викликали стрес. Професійна психологічна підтримка і допомога фахівця дозволить розв'язати проблему, уникнувши її можливих негативних наслідків для дитини у майбутньому.

Література:

1. Губенко І. Я. Основи загальної і медичної психології, психічного здоров'я та міжособового спілкування: підручник. Київ : Медицина, 2013. 296 с.
2. Калашин В. Ф. Як долати стрес у педагогічній діяльності. *Практична психологія та соціальна робота*. 2004. № 8. С. 58 – 68.
3. Калашин В. Ф. Як долати стрес у педагогічній діяльності. *Практична психологія та соціальна робота*. 2004. № 9. С. 60 – 67.
4. Медична психологія / Максименко С. Д, Коваль І. А., Максименко К. С., Папуча М. В. Вінниця : Нова Книга, 2008. 520 с.