

*Балинська Марина В'ячеславівна,
практичний психолог
Комунального закладу
«Харківської гімназії № 13
Харківської міської ради
Харківської області»,
м. Харків, Україна*

ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ, ЇЇ ЗВ'ЯЗКУ З СОЦІАЛЬНИМ СТРЕСОМ В АДАПТАЦІЙНИЙ ПЕРІОД ПРИ ПЕРЕХОДІ УЧНІВ ІЗ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ ДО СЕРЕДНЬОЇ ЛАНКИ НАВЧАННЯ

Період навчання у школі являється дуже важливим періодом у життя кожної людини. У цей час відбувається формування важливих психічних новоутворень, розвиток особистості учня, його соціалізація, розвиток емоційно-чуттєвої сфери. Саме в цей період закладаються основи психологічної готовності особистості до подолання зовнішніх та внутрішніх протиріч, проблем, розвивається її рефлексія, здатність до планування та свідомої регуляції діяльності, емоційних переживань.

Процес розвитку особистості здобувача освіти в закладах освіти супроводжується не лише позитивними емоціями та почуттями, але й часто деструктивними. Останні негативно позначаються не тільки на пізнавальній діяльності дитини, її успішності, міжособистісному спілкування, але й часто на психічному здоров'ї.

До одних із складних деструктивних психічних станів дітей та учнів, з якими часто звертаються до практичного психолога закладу освіти відносяться тривога та страхи.

Саме тому метою даної статті є розкриття сутності, форм прояву, особливостей психодіагностики та подальшої роботи з тривожністю, відчуттям страху та соціального стресу особистості здобувача освіти в період переходу з початкової школи до середньої ланки навчання.

Тривожність є складною реакцією, яка може мобілізувати організм в умовах очікуваної загрози.

Помірний рівень тривожності в нормі властивий всім людям і є необхідним для оптимального пристосування людини до дійсності, у тому числі для адаптації до нових умов навчання, зокрема при переході з початкової школи до середньої ланки навчання.

Високий рівень тривожності заважає нормальній діяльності, у тому числі освітній, та повноцінному спілкуванню. Традиційно тривожністю називають схильність людини до переживання тривоги, тобто негативного емоційного переживання, пов'язаного з передчуттям реальної або уявної небезпеки.

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 однокласників.

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.

Саме тому, у межах психологічного супроводу процесу адаптації, практичним психологом проводиться дослідження рівня тривожності за методикою «Тест рівня шкільної тривожності Філіпса (SchoolAnxietyQuestionnaire), розроблений Б. Н. Філіпсом (Beeman N. Phillips)».

Мета дослідження: експериментальним шляхом дослідити рівень шкільної тривожності учнів п'ятих класів у межах психологічного супроводу процесу адаптації до навчання у середній школі.

Якщо проаналізувати результати дослідження рівня шкільної тривожності за роками, то з 2015/2016 по 2021/2022 навчальні роки можна виділити наступну таблицю порівняльного аналізу:

Таблиця 1

**Порівняльний аналіз результатів дослідження
рівня шкільної тривожності за роками**

Рік дослідження (навчальний)	Кількість дітей	Дослідження тест Філіпса					
		Високий рівень тривожності		Середній рівень тривожності		Низький рівень тривожності	
		діти	%	діти	%	діти	%
2015-2016	88	12	13,6	62	70,5	14	15,9
2016-2017	118	13	11	89	75,4	16	13,5
2017-2018	95	10	10,63	55	58,8	29	30,8
2018-2019	81	7	8,64	54	66,7	20	24,6
2019-2020	95	16	16,84	65	68,42	14	14,73
2020-2021	92	9	9,7	73	79,5	10	10,8
2021-2022	95	17	17,9	68	71,58	10	10,52
Середнє значення	664	84	12,66	466	70,2	113	17,1

З порівняльного аналізу результатів дослідження рівня шкільної тривожності за навчальними роками можна зробити висновок, що у кожному навчальному році серед п'ятих класів є учні, які мають високий рівень тривожності, за середнім значенням результатів таких учнів близько 13%.

Це підтверджує думку щодо актуальності проблеми шкільної тривожності, зокрема серед учнів, які переходять із початкової школи до середньої ланки

навчання. А отже, комплексно працювати з даним питанням необхідно і практичним психологам освітніх закладів, і вчителям, батькам.

Розглянемо проблему шкільної тривожності більш глибоко. За методикою Філіпса шкільна тривожність досліджувалася за наступними факторами:

– **Загальний рівень тривожності у школі** – емоційний стан учнів, пов'язаний з різними формами включення в життя школи.

– **Переживання соціального стресу** – це емоційний стан учня на фоні якого розвиваються його соціальні контакти, насамперед, з однолітками.

– **Фрустрація потреби у досягненні успіху** – неблагоприємний психологічний фон, який не дозволяє дитині розвивати свої потреби в досягненні високих результатів.

– **Високий страх самовираження** – це негативні емоційні переживання ситуацій, які супроводжуються необхідністю саморозкриття, презентації своїх здібностей, себе іншим, демонстрації своїх суттєвих можливостей.

– **Страх ситуації перевірки знань** – це негативні переживання і стан тривоги в ситуації перевірки (особливо публічно) знань, досягнень і можливостей.

– **Страх невідповідності очікуванням оточуючих** – причина такого страху у не сформованості у дитини уміння оцінювати свої вчинки з точки зору моралі, яке лежить в основі почуття відповідальності, яке формується саме молодшому шкільному віці.

– **Низький фізіологічний опір щодо стресу** – особливість психофізіологічної організації, яка знижує пристосованість дитини до ситуацій стресогенного характеру, які підвищують вірогідність неадекватного, деструктивного реагування на тривожний фактор середовища.

– **Проблеми і страхи у відношенні з учителями** – загальний негативний емоційний фон стосунків з дорослими у школі, який впливає на зниження рівня успішності. В основі цього виду тривожності лежить страх допустити помилку і бути осміяним.

За порівняльним аналізом дослідження рівня шкільної тривожності за 2015/2016 – 2021/2022 навчальні роки та розгорнутим аналізом факторів, що свідчать про тривожність за методикою, можна зробити висновок, що серед учнів, у яких було виявлено високий рівень тривожності, у більшій мірі виявлені такі фактори, як:

- Переживання соціального стресу;
- Страх самовираження;
- Страх ситуації перевірки знань.

Наочно представлено це у діаграмі 1.

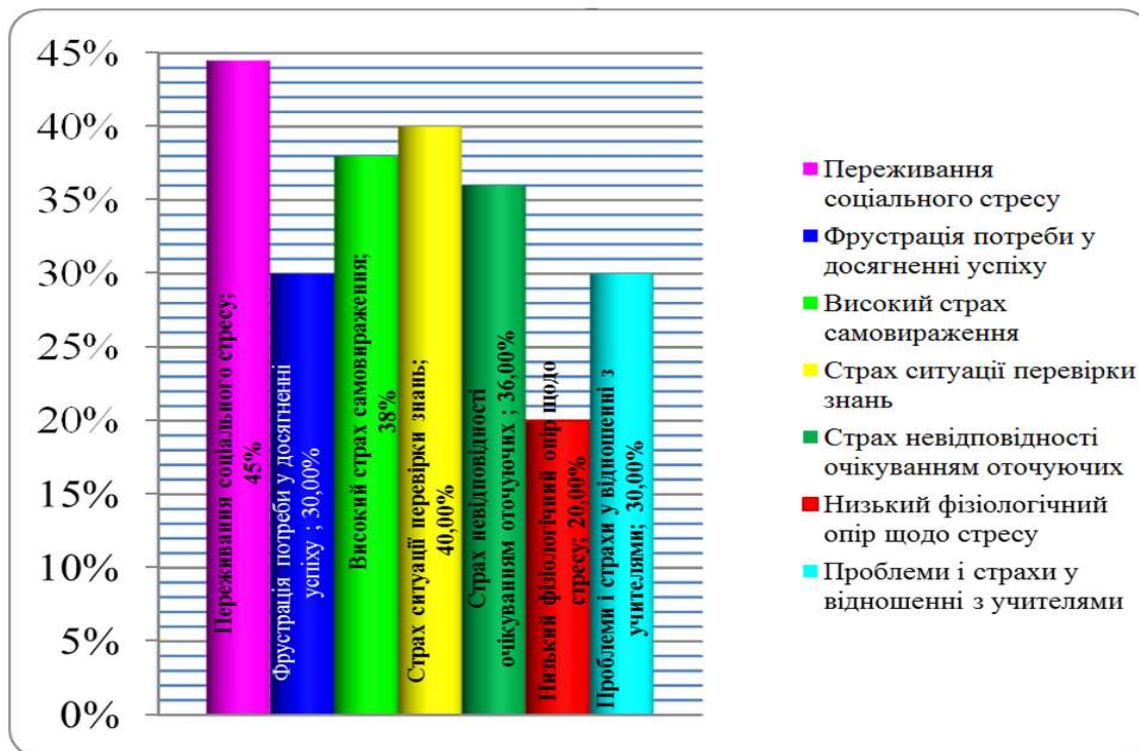
А отже, проблема тривожності розкривається як багатогранний феномен, що має соціальний характер та зв'язок із показником «соціального стресу».

Даний висновок може стати основою для більш глибоких досліджень щодо особливості кореляційних зв'язків між показниками та факторами, що розкриваються при дослідженні шкільної тривожності.

У межах психологічного супроводу процесу адаптації одним з видів роботи практичного психолога є психологічна просвіта та робота з педагогічними працівниками.

Діаграма 1

Фактори, за якими проявляється шкільна тривожність серед учнів



За кожним з показників тривожності укладаються рекомендації щодо корегування поведінки та практичних рекомендацій стосовно дитини. Наприклад:

1. Сприяти соціалізації, надавати допомогу і підтримку у налагодженні контактів з однолітками таким дітям, які мають підвищений рівень «Соціального стресу». Відпрацьовувати навички поведінки, сприяти підвищенню їх рейтингу і авторитету серед учнів класу, створюючи ситуацію успіху, по можливості давати відповідальні доручення в колективі.

2. Розвивати потребу у досягненні успіху, високого результату діяльності серед учнів, які мають високий результат за шкалою «Фрустрація потреби у досягненні». Враховуючи інтереси та здібності давати доручення та обов'язково перевіряти їх виконання і хвалити перед всім класом, підкреслюючи щонайменші досягнення цих дітей.

3. Допомогати переборювати страх самовираження. Використовуючи індивідуальні завдання (виступи перед класом, участь в конкурсах, виконання доручень, пов'язаних з творчим підходом і проявом індивідуальності).

4. Під час проведення фронтального опитування враховувати високий рівень страху перевірки знань серед учнів, які мають відповідний результат дослідження. По можливості, намагатися менше викликати до дошки, надаючи можливість письмової відповіді, так як їх хвилювання може відобразитися на успішності виконання завдання й значно знижувати показники їх успішності.

5. Діти з високим рівнем страху не відповідності очікуванням оточуючих можуть відчувати комплекси неповноцінності, почуття провини. Вони дуже гостро переживають негативну оцінку сторонніх і дуже швидко звикають до неї. Спілкування з такими учнями рекомендується будувати в більш м'якому, некритичному стилі всіляко підтримуючи їх і підвищуючи самооцінку. Хвалити необхідно при всіх, а критикувати тактовно, наодинці.

6. М'якого, доброзичливого відношення з боку педагога особливо потребують учні, які за результатами дослідження мають підвищений результат за показником «проблеми і страху у відношенні з учителями».

Важливо встановлення і укріплення довіри цих дітей по відношенню до дорослих з метою уникнення дезадаптивних проявів під час переходу до середньої ланки школи. Доцільно враховувати також їх високий рівень страху відповіді біля дошки, де вони відчують себе особливо незахищеними.

7. У дітей з низьким рівнем тривожності можливі прояви показної незацікавленості, байдужості, встановлення психологічного захисту або активного витіснення страхів. Необхідно всіляко збуджувати активність, підкреслюючи мотиваційні компоненти діяльності, а також формувати більш високу зацікавленість в діяльності і її результатах, сприяти підвищенню почуття відповідальності через систему заохочень, створення ситуації успіху та заходів виховного впливу.

Подальша робота практичного психолога з учнями направлена на зниження рівню тривожності, розвиток комунікативних навичок, робота з самооцінкою, емоціями та почуттями.

Список використаних джерел

1. Власенко О. Діагностика тривожності п'ятикласників / О. Власенко // Психолог. – 2007. – № 35. – С. 10 – 12.
2. Микляева А.В. Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция / А.В. Микляева, П.В. Румянцева. – СПб.: Речь, 2007. – 248 с.
3. Нартова О. Тест на уровень тревожности (по Филлинсу) / О.Нартова // Воспитание школьников. – 2008. – № 4. – С. 19-21.
4. Прихожан А.М. Психология тревожности. Дошкольный и школьный возраст / А.М. Прихожан. – СПб., 2007. – 192 с.
5. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога / Е.И. Рогов // Том 2. – М., 1996. – 529 с.