

УДК 373.3.015.3:159.94

І. С. Булах, С. В. Кузьменко

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ШКІЛЬНОЇ ТРИВОЖНОСТІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

У статті здійснюється теоретичний аналіз проблеми шкільної тривожності молодших школярів. Виокремлюються причини виникнення тривожності, які були встановлені за результатами емпіричного дослідження та пропонуються шляхи її корекції в учнів початкових класів.

***Ключові слова:** тривога, тривожність, шкільна тривожність молодший шкільний вік.*

Постановка проблеми. Вступ дитини до школи пов'язаний із суттєвими змінами, які докорінним чином змінюють соціальну ситуацію її подальшого розвитку. Починається формування навчальної діяльності, яка стає основою психологічних новоутворень молодшого школяра. У дитини вибудовується емоційне ставлення до власної провідної діяльності, яке відзеркалюється у бажанні відповідати вимогам учителя та батьків щодо образу “гарного учня”. Все це викликає у дитини молодшого шкільного віку нові переживання, які, поєднуючись з невдачами, можуть набувати негативного забарвлення, породжуючи тривогу.

Результати теоретичного аналізу проблеми. За позицією Г.М.Прихожан шкільна тривожність – це м'яка форма прояву емоційного неблагополуччя. У дитини вона виявляється у хвилюваннях, підвищеному занепокоєнні у навчальних ситуаціях, у процесі неузгодженого спілкування з однолітками тощо. Так, молодший школяр постійно відчуває власну неадекватність, неповноцінність, невпевненість у правильності своєї відповіді та власних рішень. І для педагогів, і для батьків помітна така поведінка дитини, хоча вони не завжди цьому надають відповідної значущості. Але, як емпірично доведено вченою, така поведінка дитини може стати показником початкового етапу неврозу, порушень її пізнавальної діяльності, породженням психологічних комплексів тощо [11]. Саме такі життєві ситуації та наявність соціальних запитів від педагогів і батьків на поглиблене і детальне вивчення проблеми шкільної тривожності молодших школярів й необхідність

розширення способів її подолання були покладені в основу нашого дослідження.

Теоретичний аналіз психолого-педагогічної літератури засвідчив, що існує високий рівень затребуваності щодо вивчення зазначеної проблеми. Різні зовнішні та внутрішні детермінанти появи, наслідки її проявів та можливі варіанти її профілактики й корекції розглядаються у працях Г.С. Абрамової, Л.І. Божович, Н.А. Бастуна, О.Ю. Брель, Ф.Ю. Василюка, В.К. Вілюнаса, Л.М. Костіної, Г.М. Прихожан, К.А. Тонконог та ін. [1; 2; 3; 4; 8; 11; 14].

Аналізуючи сутність поняття “тривожність” вчені роблять акценти на різних її аспектах. Так, С.Л. Рубінштейн визначав тривожність як схильність людини переживати тривогу, вірніше, як емоційний стан, котрий виникає в ситуаціях невизначеної небезпеки і виявляється в очікуванні не- контрольованого розвитку подій [1]. За науковими поглядами В.К. Вілюнаса, тривожність також є схильністю людини до переживання тривоги, яка характеризується низьким порогом виникнення реакцій гальмування [12]. Г.М. Прихожан вносить у змістове навантаження тривожності переживання емоційного дискомфорту, передчуття небезпеки, прояви незадоволення [11]. Е.Г. Ейдемільер обґрунтував тривожність як емоційно-негативний стан, що виникає в ситуаціях невизначеної небезпеки і проявляється в очікуванні негативного розвитку подальших подій [12]. У психологічному словнику С.Ю. Головіна це поняття визначається як стан цілеспрямованого підвищення сенсорної уваги і моторної напруги в ситуації можливої небезпеки з появою відповідної реакції страху [13].

У процесі вивчення питання тривожності дошкільників, молодших школярів та підлітків основна увага вчених була сконцентрована на таких її чинниках, як соціальна ситуація розвитку дитини, особливості її взаєностосунків з батьками та специфіка взаємодії вчителів з тривожною дитиною в процесі виконання нею різних видів діяльності [Г.С. Абрамова, Г.В. Бурменська, І.А. Дідук, О.В. Новікова, А.В. Разумова, Г.М. Прихожан, Т.М. Титаренко, К.А. Тонконог] [1; 5; 9; 11; 12; 14].

Більшість дослідників доводять, що існує негативний вплив тривожності на зростаючу особистість. У нашому дослідженні ми дотримувались наукової позиції вчених, які розглядали тривогу як

емоційне ставлення, а тривожність – як стійке особистісне утворення. Якщо тривога є епізодичним проявом стурбованості чи хвилювання, то тривожність це стійкий стан. При цьому незначний рівень тривожності, властивий багатьом людям, і є необхідною умовою успішної адаптації до оточуючого середовища. Разом з тим, наявність тривожності, як стійкого особистісного утворення, свідчить про існування порушень в особистісному розвитку, у діяльній та комунікативній сферах особистості [3; 4; 5; 9].

З огляду на зазначене вище, завданням нашого дослідження є визначення причин виникнення тривожності молодшого школяра, оскільки без їх виявлення буде неможливо організувати адекватну психологічну допомогу та розробити і впровадити корекційну програму з подолання шкільної тривожності в учнів початкових класів.

Як відомо, наукові дослідження присвячені проблемі дитячої тривожності відображають специфіку її розвитку, починаючи з трирічного віку. При цьому, більшість вчених відмічають, що постійно збільшується кількість тривожних дітей, які вирізняються підвищеним занепокоєнням, невпевненістю, емоційною нестійкістю [2; 7; 11].

Австрійський психолог Г. Еберлейн висловив думку про те, що школа для багатьох дітей є стресогенним фактором. У деяких дітей вже на початку дня помітні ознаки втоми на обличчі, в них порушується активність, спостерігаються головні болі. Вже сама дорога до школи вимагає від учня підвищеної уваги. Впродовж дня мало виникає ситуацій, коли дитина може повністю відпочити [7].

Г.М. Прихожан відмічала, що досить високий рівень тривожності та зниження самооцінки характерні для дитини у період вступу до школи, зокрема, у перші місяці навчання. Це є чинником дезадаптації дитини до нових соціальних умов. Хоча, як підмічено вченою, в другій половині навчального року емоційне самопочуття молодших школярів та їх самооцінка стають більш-менш стабільними [11].

Цікаві відомості були отримані в результаті лонгітюдного дослідження страхів і тривоги у дітей від трьох до п'ятнадцяти років, проведеного О.І. Захаровим. Ним було встановлено, що найбільша міра страху молодших школярів була пов'язана з відвідуванням школи, зокрема, зі взаєминами з учителем. Варто підкреслити, що особливі психогенні

реакції у дитини виникали із-за її запізнення та негативних оцінок за результати засвоєння навчальних завдань й поведінку. Для дітей цієї вікової категорії характерними виявилися також страхи біди, нещастя та магічні страхи [6].

Хоча до цього часу не існує чітко визначеної позиції науковців на причину виникнення тривожності, але більшість пов'язують її появу у дітей дошкільного і молодшого шкільного віку зі стосунками в системі “батьки – діти”. Так, за результатами дослідження О.Ю. Брель доведено, що тривожність дітей зростає при умові, якщо батьки незадоволені власною роботою, житловими умовами чи матеріальним станом. Також причини складності у шкільній адаптації можуть бути пов'язані з “умовним” ставленням батьків до шкільного життя й успіхів дитини. З одного боку, - це страх батьків за те, що дитину в школі можуть скривдити, а з іншого, - надмірна увага до її навчальної діяльності та завищенні очікування щодо успішності з чіткою демонстрацією неприйняття негативних оцінок [4].

У сім'ях із доброзичливими взаєминами, як виявила А.В. Разумова, діти менш тривожні, аніж у сім'ях, де часто доводиться спостерігати конфліктні ситуації. На думку вченої, навчальна тривожність починає формуватися ще в дошкільному віці. Цьому можуть сприяти як стиль роботи вихователя, так і завищені вимоги до дитини та постійні порівняння її з іншими. У деяких сім'ях впродовж всього року, який передуює вступу до школи, у присутності дитини ведуться розмови про вибір “якісної” школи, “перспективного” вчителя. Така емоційна збудженість батьків неодмінно передається дітям. І поява тривоги у молодших школярів на початковому етапі навчання може бути певною формою їх відповідальності перед батьками за їхню турботу [12].

Б.І. Кочубей і О.В. Новикова детермінанти шкільної тривожності вбачають у використанні вчителем ненормативних вимог, які принижують особистість учня та роблять його залежним від бажань і емоційних настроїв вчителя чи вихователя [9].

Результати емпіричного дослідження проблеми. Проведене нами емпіричне дослідження дозволило встановити, що для 46,87% учнів початкових класів характерний високий рівень тривожності, для 44,90 % - середній і для 8, 23% учнів початкових класів властивий низький рівень

тривожності. При цьому, для дівчат високий рівень тривожності (29,15%) характерний більшою мірою, ніж для хлопців (17,72%).

Детальний аналіз проявів показників шкільної тривожності дозволив встановити, що причиною високого рівня тривожності в учнів початкових класів стали: переживання соціального стресу (24,05%), потреби в досягненні успіху (11,23%), страх самовираження (7,34%) та страх ситуації перевірки знань (4,25%).

Разом з цим, у 24,56% учні початкових класів було виявлено високий рівень відчуття проблем і страхів у взаєминах з вчителями і у 22,31% молодших школярів - підвищений рівень страху невідповідності очікуванням оточуючих.

Проаналізувавши ставлення батьків до дітей окремо за кожною шкалою методики А.Я. Варга “Діагностика батьківського ставлення до дитини” можемо констатувати, що для 48,52 % батьків учнів початкових класів характерне позитивне ставлення до дитини. Дорослі у такому випадку приймають дитину такою, якою вона є, поважають і визнають її індивідуальність, схвалюють її інтереси, підтримують плани, проводять з нею досить багато часу і не шкодують про це.

У 8,61 % батьків досліджуваних нами було виявлено негативне ставлення батька до дитини, що свідчить про неузгодженість взаємин батьків з дитиною, на основі чого з’являється відчуття роздратування, прояви агресії, навіть, ненависті. На жаль, такі батьки вважають, що їх дитина є невдахою. До того ж, вони не бачать її майбутнього, низько оцінюють здібності та нерідко морально принижують гідність дитини.

Для 24,34% батьків характерним виявився високий рівень контролю над дітьми, що вказує на авторитарність, чіткі дисциплінарні рамки вимог батьків у ставленні до власних дітей. Натомість, у 18,53% батьків був виявлений низький рівень контролю за діями і поведінкою дітей. Це, у свою чергу, може свідчити про відсутність контролю за діями дитини, що теж не зовсім позитивно може позначатися на її навчанні та поведінці в цілому.

Високі бали за шкалою ставлення батьків до невдач дітей були виявлені у 8,64% батьків учнів початкових класів, що є ознакою того, що інтереси, захоплення, думки і відчуття дитини здаються батькам несерйозними, вони ігнорують їх, вважаючи дитину маленькою і

нетямущою. Разом з цим низькі бали за вказаною шкалою були виявлені у 40,56% батьків, що навпаки, свідчить про те, що неуспіхи дитини дорослі сприймають як випадкові та переймаються вірою в її подальші досягнення. Слід відмітити, що для більшості батьків молодших школярів (50,08%) характерний середній рівень балів за шкалою їхнього ставлення до невдач власних дітей.

Таким чином, можна припустити, що у ціннісному ставленні батьків до власних дітей наявні прогалини, які можуть свідчити про допущення ними помилок при обранні виховних методів впливу на своїх дітей. Тому, на нашу думку, необхідна корекційна робота не лише з дітьми по зниженню у них рівня шкільної тривожності, але й роз'яснювально-консультативна робота практичного психолога з батьками учнів початкових класів.

З метою подолання тривожності молодших школярів нами була розроблена та впроваджена корекційна програма, спрямована на подолання виявлених нами детермінант шкільної тривожності в молодших школярів. В основу цієї програми були покладені техніки роботи практичного психолога з батьками тривожних учнів та безпосередньо з самими учнями.

Контрольний зріз, проведений нами після впровадження корекційної програми з подолання шкільної тривожності дітей молодших класів засвідчив відсутність високого рівня тривожності, підвищення на 13,52% середнього та на 20,67% низького рівнів тривожності в учнів початкових класів.

Висновки. Таким чином, можемо констатувати, що застосування комплексної програми подолання шкільної тривожності у дітей молодших класів, яка поєднує спільні форм роботи практичного психолога з батьками тривожних учнів та безпосередньо з самими учнями, забезпечує можливість успішного вирішення досліджуваної проблеми в напрямку попередження виникнення, тривожності або ж зниження її показників до оптимального рівня.

Перспективи наших подальших досліджень ми вбачаємо у визначенні та узагальненні психолого-педагогічних умов подолання шкільної тривожності у дітей молодшого шкільного віку. А також у вдосконаленні та впровадженні корекційної програми з подолання шкільної тривожності

учнів з метою забезпечення їх оптимального інтелектуального, емоційно-вольового та особистісного розвитку.

Література

1. Абрамова Г.С. Возрастная психология. – Москва : Академ. проект, Екатеринбург : Деловая книга, 2000.
2. Бастун Н. Індивідуальний підхід до учнів з високою тривожністю. Шестирічки в школі / упоряд. Т. Бишова, О.Кондратюк. – Київ : Ред.загальнопед.газ., 2004.
3. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. – Москва : Наука, 1968.
4. Брель Е.Ю. Социально-психологические факторы формирования тревожности у младших школьников и пути ее профилактики и коррекции [Текст] : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / Е.Ю. Брель ; Ин-т образования Сибири, Дал. Востока и Севера РАО. – Томск, 1996.
5. Дідук І.А. Взаємини між дітьми в сім'ї : автореф. дис. ... канд. психол. наук. – Київ, 2000.
6. Захаров А.И. Психотерапия невротиков у детей и подростков. – Ленинград : Медицина, 1982.
7. Эберлейн Г. Страхи здоровых детей. – Москва, 1981.
8. Костина Л.М. Игровая терапия с тревожными детьми // Детская психология и психотерапия. – Изд-во: Речь, 2000.
9. Кочубей Б., Новикова Е. Детские тревоги: в школе и дома // Семья и школа. – 1988. – № 7.
10. Микляева А. Направления деятельности школьного психолога по коррекции школьной тревожности [Текст] // Педагогическая техника: Секреты пед. мастерства. – 2007. – № 1.
11. Прихожан А.М. Тревожность и страх у младших школьников. Руководство практического психолога / под ред. И.В. Дубровиной. – Москва, 1995.
12. Разумова А.В. Адекватность образа ребенка у родителей с разными стилями семейного воспитания и личностными особенностями : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. – Москва, 2004.
13. Словарь практического психолога / сост. С.Ю. Головин. – Минск : Дарвест, Москва : ООО “Издательство АСТ”, 2003.
14. Тонконог К.А. Психолого-педагогічні аспекти подолання тривожності першокласників-шестирічок // Соціально-педагогічні аспекти збереження та зміцнення здоров'я дітей та молоді в Україні: матеріали Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції (12-13 квітня 2007 р.) – Мелітополь, 2007.

I. Bulakh, S. Kuzmenko. Psychological features of school anxiety younger pupils

The article presents a theoretical analysis of the problem of school anxiety pupils. Stand the causes of anxiety, which were established on the basis of empiricheskogo research and suggests ways of its correction in the primary school pupils.

Key words: anxiety, school anxiety, primary school age.

УДК 316.614.5

В. В. Волошина, О. В. Гущенко

**СПЕЦИФІКА СПІВЗАЛЕЖНОСТІ ПОДРУЖНІХ ПАР
У МІЖСОБИСТІСНИХ ВЗАЄМИНАХ**

У статті проводиться теоретичний аналіз співзалежності подружніх пар у міжособистісному спілкуванні. Виокремлюються причини виникнення співзалежної поведінки, які були встановлені за результатами емпіричного дослідження та пропонуються шляхи її корекції у подружніх парах.

Ключові слова: співзалежність, самооцінка, міжособистісне спілкування, подружні пари.

Постановка проблеми. Одним із ключових чинників розвитку суспільства є родина, статус якої визначається рівнем і станом внутрішніх міжособистісних сімейних стосунків. Сучасна українська сім'я, як і все суспільство, зазнає впливу кризових явищ, які позначаються не лише на економічному статусі, а й на моральних, культурних і духовних цінностях її членів. Деструктивні форми взаємодії в родині, що набули поширення останнім часом, потребують детального аналізу та відпрацювання на цій основі психологічних рекомендацій щодо поліпшення стосунків та міжособистісного спілкування між її членами. До таких форм поведінки подружжя належать явище співзалежності, під яким розуміють потрапляння одного члена сім'ї під щільний психологічний вплив іншого [4].