

М. С. Хальковикладач кафедри психології і педагогіки
Національний педагогічний університет
імені М. П. Драгоманова

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПЕРЕЖИВАННЯ ТРИВОЖНОСТІ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Стаття присвячена дослідженню та характеристиці особливостей тривожності у молодших школярів. Здійснено теоретичний аналіз та емпіричне дослідження проблеми тривожності учнів початкової школи. У статті представлені результати дослідження рівня тривожності на прикладі школярів другокласників загальною кількістю 37 осіб (8 років) на базі Навчально-виховного комбінату I–III ступенів м. Боярки у 2017/2018 навчальному році.

Проаналізовано різні підходи до визначення сутності таких понять, як «тривога», «тривожність», «страх» молодших школярів; розглянуто особливості тривожності як психологічного явища. Виокремлено основні проблеми, що викликають тривогу, які впливають на формування тривожності молодших школярів в умовах навчального-виховного процесу.

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

Постановка проблеми. Сучасні соціально-економічні зміни розбудови українського суспільства мають досить інтенсивний характер, що не може не впливати на психологічний клімат шкільних колективів. Змінюються вимоги до дитини, що приходить до школи, ускладнюються умови освітнього процесу і, відповідно, навчання та самореалізації особистості, що розвивається. Дитина з переходом від дошкільного до шкільного життя зустрічається з новими вимогами до поведінки, діяльності, виконання своїх обов'язків, отримує досвід спілкування з новими однолітками та дорослими, що часто викликає у неї стан невизначеності. Усі ці зміни викликають у молодших школярів напружені емоційні реакції, які можуть призводити до підвищеної тривожності. Для всебічного розвитку та нормального перебігу різних видів діяльності молодшого школяра потрібна збалансованість емоцій. Порушення емоційного балансу спричиняє емоційні розлади, тривожні стани, зниження самооцінки та погіршення результатів діяльності. За даними останніх досліджень, збільшилась кількість дітей молодшого шкільного віку з високою тривожністю (О. Казаннікова, Ю. Кушнір, О. Сімович, О. Шатковська та ін.). Тому особливо актуальним є завдання дослідження тривожності молодших школярів із метою розкриття причин її виникнення, визначення механізмів подолання негативних емоцій та покращення психічного самопочуття дітей.

У сучасному світі є багато тлумачень поняття «тривожність». Проблему тривожності вивчали та розкривали ще у минулому столітті, але й нині психологи звертають увагу на цю проблему. Дослідженню тривожності присвятили праці В. Астапов, Ф. Березін, Л. Божович, О. Захаров, К. Ізард, А. Петровський, А. Прихожан, Г. Салліван,

Ч. Спілбергер, С. Ставицька, З. Фройд, Е. Фромм, Ю. Ханін, К. Хорні та інші.

Серед основних груп чинників виникнення тривожності визначають зовнішні – тривала стресова ситуація (Ю. Александровський), перинатальні – тривалі негативні переживання матері під час вагітності, загроза життю дитини під час пологів (С. Гроф, О. Ранк), психофізіологічні – порушення динамічного стереотипу, підвищена лабільність нервової системи (В. Астапов, К. Броннер, Дж. Грей, В. Мерлін, М. Левітов), психологічні – порушення міжособистісних стосунків (Г.С. Салліван, К. Хорні), внутрішній конфлікт (Д. МакКлеланд, К. Роджерс), невідповідність самооцінки та рівня домагань (Л. Бороздіна, К. Сидоров), недостатність адаптивних можливостей для пристосування, надмірна мотивація (Ж. Піаже, П. Фресс) [2].

У «Психологічному тлумачному словнику» за редакцією В. Шапаря тривога розглядається як емоційний стан, який виникає в ситуаціях невизначеної небезпеки і проявляється в очікуванні неблагополучного розвитку подій. А тривожність – це стан доцільного підготовчого підвищення сенсорної уваги і моторної напруженості в ситуації можливої небезпеки, що забезпечує відповідну реакцію на страх. Це «схильність індивіда до переживання тривоги, що характеризується низьким порогом виникнення тривоги; один з основних параметрів індивідуальних відмінностей» [8, с. 577]. На думку вченого, тривожність – це суб'єктивний прояв неблагополуччя особистості.

Л. Божович, А. Прихожан, Ч. Спілбергер розглядають тривожність як індивідуальну психологічну особливість, яка проявляється в схильності індивіда до частого та інтенсивного переживання тривоги, що характеризується низьким поро-

гом виникнення реакції тривоги. Ю. Приходько та В. Юрченко вважають, що тривожність – це схильність людини до частих та інтенсивних переживань стану тривоги, а також низького порогу її виникнення. При цьому тривожність може бути особистісним утворенням, властивістю темпераменту (так звана особистісна тривожність), а може бути ситуативною, тобто пов'язаною з конкретною обставинами [5, с. 190].

С. Ставицька наголошує, що тривога – емоційний стан, який виникає в ситуаціях невизначеної небезпеки, пов'язаної з очікуванням невдач саме у соціальної взаємодії та несприятливого розвитку подій. Тривога може мати як конструктивний (мобілізує ситуативна тривожність), так і деструктивний (дезорганізує особистісна тривожність) характер [6].

Тривожна людина постійно очікує несприятливого розвитку якихось подій, що стосуються безпосередньо неї. Як зазначають О. Шатковська та Ю. Кушнір, навіть у досягненні успіху високо тривожна особистість очікує на негативні наслідки – висловлювання, оціночні судження, переживання, дії з боку оточення [9]. На думку В. Шапаря, тривога є звичайно підвищеною: 1) при нервово-психічних і важких соматичних захворюваннях; 2) у здорових людей, які переживають наслідки психічної травми; 3) у багатьох груп людей із поведінкою, що відхиляється від норми [8, с. 577].

Страх, на відміну від почуття тривожності, належить до категорій основних емоцій людини. Якщо припустити, що страх виникає як відповідь на загрозу, тоді усвідомлення небезпеки формуватиме в процесі накопичення життєвого досвіду і міжособистісних відносин почуття тривожності. За таких умов деякі індивідуальні подразники поступово набувають загрозливого характеру для особи. Це так званий травматичний досвід, що став наслідком її психологічного «зараження» від оточуючих осіб.

Враховуючи викладене, можна зробити висновок, що тривога – це негативно забарвлена емоція очікування негативних подій, своєрідний функціональний фон. Тривога як передчуття небезпеки є невизначеною та незрозумілою, може проявлятися як занепокоєння, як очікування події будь-якого характеру, в якій особистість не спроможна спрогнозувати можливі загрози та неприємні наслідки. Якщо вона буде стійкою і тривалою, то переходить у властивість особистості. В такому контексті тривожність визначається як чуттєвість до небезпеки, схильність реагувати емоцією тривоги. Тривожна особистість проявляє такі виражені властивості, як манія до порядку, прагнення все регламентувати, створює для себе правила і заборони. Таким особам властива особлива суворість у судженнях, бережливість та скрутість.

Досліджуючи поняття тривожності у молодших школярів, С. Ставицька зазначає, що шкільні роки – найважливіший етап у житті людини, протягом якого найактивніше формується її особистість, відбувається психічний розвиток, який часто супроводжується тривогою. Найбільш виражені емоційні реакції, переживання виникають у критичні моменти розбалансованості в динамічному процесі взаємодії дитини і середовища, у так звані «критичні періоди». Саме такий період виникає під час переходу дитини з дошкільного в молодший шкільний вік. Науковець вважає, що дітям цього віку властиві певні психологічні особливості, які спричиняють виникнення тривожності. Зокрема, до них належать:

- підвищена емоційна чутливість до зовнішніх впливів та сильна зовнішня і внутрішня реакція на них;
- недостатньо розвинена довільність пізнавальної і особливо емоційно-вольової сфер;
- безпосередність сприйняття зовнішнього світу й обмеженість форм адаптивних реакцій на впливи;
- високий рівень наслідування та емоційного зараження;
- залежність від оцінок дорослих;
- низька здатність протистояти чужій думці тощо.

Тому, як наголошує С. Ставицька, саме в цьому віці тривожність може закріпитися як властивість особистості [6].

З іншого боку, психологічні характеристики молодшого шкільного віку можна вважати і найбільш сприятливими до соціально-організованих (навчально-виховних) впливів, що дає змогу проводити ефективну формувальну та корекційну роботу з подолання особистісної тривожності учнів початкової школи. Адже високий рівень тривожності може спричинити розвиток неврозу у дітей та ускладнити процес формування їх особистості (С. Ставицька) [7, с. 14].

Нині переважає думка, що тривожність, маючи природною основою властивості нервової системи, формується в результаті дії соціальних і особистісних чинників. Тому виділяють стійку часткову тривожність в якій-небудь сфері (навчальній, екзаменаційній, міжособистісній тощо) і загальну, що вільно змінює сприймання людиною об'єктів залежно від зміни їхньої значущості для неї [5, с. 190].

В. Петренко зазначає, що високий рівень тривожності школярів зумовлений труднощами адаптації до умов перебування в школі та статусу учня. У молодшому шкільному віці дівчаток та хлопців спостерігається значне зростання рівня тривожності саме в 1 класі, причому у хлопців рівень тривожності вищий за рівень тривожності дівчаток, що вчена пояснює більшим ступенем відповідальності останніх [2].

Поділ тривожності на стан і властивість міцно ввійшов у психологічну науку й став досить зручним не лише в теорії, а й у діагностичній та експериментальній практиці. Однак усі науковці погоджуються з твердженням: внутрішній конфлікт стає причиною для занепокоєння, відчуття тривожності дитини, суперечливість у певних прагненнях, коли бажання суперечать одне одному, а одні потреби заважають реалізувати інші. Постійний суперечливий стан дитини та її внутрішнього світу може бути пов'язаний із: неоднозначними вимогами з боку батьків, вчителів, однолітків; вимогами, які не відповідають дійсності, можливостям, прагненням дитини; негативними емоціями та вимогами, що ставлять дитину в принизливе й залежне становище. У таких трьох випадках починає виникати почуття «втрати опори», почуття непевності в оточуючому середовищі. Основою конфлікту внутрішнього світу дитини може стати зовнішній конфлікт між батьками, однокласниками тощо.

У своєму дослідженні автори Л. Помиткіна та М. Полухіна [3] виокремили чинники тривожності молодших школярів: страх у самовираженні, почуття неповноцінності в сімейній ситуації дитини, страх ситуації перевірки знань, конфліктність у сім'ї, особливості ставлення батьків до дитини (суворість, жорстокість, неадекватність у стилі виховання, відсутність емоцій, обмежене спілкування, незнання вікових й індивідуальних якостей дитини).

Тривожність, як психологічна особливість, може набувати різноманітних форм. На думку А. Прихожан, форма тривожності – це особливе поєднання характеру переживання, усвідомлення вербального й невербального вираження в характеристиках поведінки, спілкування та діяльності. Дослідниця виділяє відкриті та закриті форми тривожності. До відкритих вона зараховує гостру, нерегульовану тривожність, регульовану й компенсовану тривожність і культивовану тривожність. До закритих (замаскованих) належать так названі «маски», в ролі яких виступають: агресивність, надмірна залежність, апатія, брехливість, лінь, надмірна мрійливість. Підвищена тривожність впливає на всі сфери психіки дитини: афективно-емоційну, комунікативну, морально-вольову, когнітивну [4].

О. Захаров зазначає, що у молодших школярів тривожність супроводжується нав'язливим побоюванням, яке засвідчує недовіру до себе, невпевненість, тобто про «неміцність» свого «я», внутрішню суперечливість. З віком може з'являтися частіше коливання у виборі правильного рішення, сумніви в своїх діях та їх правильності, що за певних умов стає початком формування тривожно-недовірливого настрою. Він не є стійким характерним утворенням, адже може змінюватися під впливом певних життєвих обставин та внаслідок психокорекційного втручання [1].

Підсумовуючи, констатуємо, що молодший шкільний вік є досить важливим з огляду на ризик закріплення тривожності як особистісної властивості. Це передбачає необхідність постійного моніторингу проявів тривожності з метою її попередження або коригування, а також встановлення причин її виникнення, що зумовлено індивідуальними психологічними особливостями та соціально-психологічними умовами становлення особистості.

Мета статті полягає в емпіричному визначенні рівня прояву тривожності у дітей 8-го року життя.

Виклад основного матеріалу. Дослідження рівня тривожності молодших школярів проводилось на базі Навчально-виховного комбінату I–III ступенів м. Боярки Києво-Святошинського району Київської області у 2017/2018 навчальному році. Вибірка досліджуваних складалася з 37 учнів 2 класу, вік досліджуваних – 8 років. Задля виявлення рівня тривожності використано такі методики: проективна методика для діагностики шкільної тривожності А. Прихожан, «Шкала явної тривожності для дітей СМАС», методика «Оцінка рівня шкільної тривожності» Б. Філліпса, анкетування батьків «Тест для батьків на оцінку рівня тривожності дитини» О. Захарова та анкетування вчителя «Анкета визначення рівня тривожності» Г. Лаврентьєвої, Т. Титаренко.

Узагальнення отриманих даних показало, що більшість дітей 8 року життя (55%) мають високий рівень тривожності, 35% – її середній рівень і 10% дітей – низький рівень. За допомогою даних застосування методики «Оцінка рівня шкільної тривожності» Б. Філліпса встановлено ті фактори, які спричиняють найбільшу тривожність серед дітей цього віку. На першому місці за значущістю – страх ситуації перевірки знань, який виявили 29,7% досліджуваних. Майже третина учнів переживає тривожність, коли вчитель встановлює рівень їхніх навчальних досягнень, що може бути пов'язано як із вимогами, зафіксованими в освітніх програмах, так і з вимогливістю значущих дорослих – педагога та батьків.

На другому місці зафіксовано загальну тривожність у школі та переживання соціального стресу та страх не відповідати очікуванням оточення (по 21,6% досліджуваних). Це свідчить про переважання загального негативно забарвленого емоційного стану дитини, що пов'язане з різними формами її включення у шкільне життя. Особливо травматичними і невизначеними виступають для молодшого школяра його соціальні контакти: можливі напружені стосунки з однокласниками. Невизначеними можуть бути взаємини з батьками, що пов'язано з прагненням молодшого школяра відповідати їхнім вимогам. Встановлено, що у дітей цього віку сформована орієнтація на значимість інших людей в оцінці своїх результатів та вчинків, тривога з приводу оцінок, що даються оточенням, очікування негативних оцінок.

Наступним фактором, що спричиняє підвищення тривожності, є низька фізіологічна опірність дитини стресу (8,1% дітей). Це свідчить про особливості психофізіологічної організації, що знижують пристосованість дитини до ситуацій стресогенного характеру та, відповідно, підвищують ймовірність неадекватного реагування на тривожний фактор середовища.

Варто зазначити, що 8,1% досліджуваних виявили страхи у стосунках із вчителями. Ці дані відображають загальний негативний емоційний фон відносин із дорослими в школі, що, по суті, впливає на успішність навчання дитини. На думку автора методики, тривожність молодшого школяра, викликана стосунками з педагогом, знижує рівень його навчальних досягнень.

Встановлено, що на виникнення тривожності молодшого школяра впливають також фрустрація його потреби в досягненні успіху та його страх самовираження (по 5,4% досліджуваних). Це свідчить про наявність у дитини несприятливого психічного стану, який не дає їй змоги розвинути свої потреби в успіху та досягненні високого результату. Крім того, ситуації, пов'язані з необхідністю саморозкриття і демонстрації своїх здібностей, викликають у цих дітей негативні емоційні переживання.

За аналізом результатів анкетування батьків і вчителя, які оцінювали тривожність молодших школярів, встановлено, що 51% учнів властивий їй високий рівень, у 30% досліджуваних виявлено її середній рівень, у 19% – зафіксовано низький рівень. Хоча значущі дорослі й знижують показники тривожності у дітей 8-го року життя, половина досліджуваних молодших школярів мають її високий рівень.

Порівняння результатів тестування і анкетування показує їхню подібність і свідчить про те, що більшість учнів 8-го року життя мають високий рівень тривожності (від 51% до 55%), її середній рівень виявляють від 30% до 35% дітей і низький рівень – від 10% до 19%. Таким чином, більшість дітей мають високий рівень тривожності, що вважаємо негативним фактором для становлення особистості у такий важливий період онтогенезу.

Висновки. Результати власного емпіричного дослідження свідчать про те, що у більшості дітей 8-го року життя виявлено високий рівень тривожності. Найбільш травмивними для молодших школярів є ситуації перевірки знань (майже третина дітей). На другому місці – загальна тривожність у школі,

переживання соціального стресу (насамперед з однолітками) та страх не відповідати очікуванням оточення, що притаманно п'ятій частині учнів.

Проведене дослідження розкриває перспективи подальшого вивчення тривожності молодших школярів, що навчаються за новою освітньою програмою «Нова українська школа», яка передбачає менше навчальне навантаження дітей шляхом впровадження інтерактивного та інтегративного підходів до вивчення дисциплін. Тому завданням нашого наступного дослідження є здійснення порівняльного аналізу особливостей прояву тривожності в молодших школярів, що навчаються за традиційною державною освітньою програмою та програмою «Нова українська школа».

Література:

1. Захаров А.И. Неврозы у детей и подростков: Анамнез, этиология и патогенез. Ленинград : Медицина, 1988. 244 с.
2. Петренко В.Є. Психологічна корекція тривожності старшокласників різних типів загальноосвітніх навчальних закладів : автореф. дис. канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2015. 23 с.
3. Помиткіна Л.В. Соціально-психологічні чинники шкільної тривожності молодших школярів / Л.В. Помиткіна, М.П. Полухіна. *Актуальні проблеми психології*. 2015. Т. 10, Вип. 27. С. 482–492.
4. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. Москва : Московский психолого-социальный институт ; Воронеж : Изд-во НПО «МОДЭК», 2000. 304 с.
5. Приходько Ю.О., Юрченко В.І. Психологічний словник-довідник. Навчальний посібник. Київ : Каравела, 2012. 328 с.
6. Ставицька С.О. Психолого-педагогічні умови подолання особистісної тривожності у дітей молодшого шкільного віку : дис. ... канд. психол. наук : спец. 19.00.07. Київ, 1999. 242 с.
7. Ставицька С.О. Психолого-педагогічні умови подолання особистісної тривожності у дітей молодшого шкільного віку : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 1999. 14 с.
8. Шапарь В.Б. Психологічний тлумачний словник найсучасніших термінів. Харків : Прапор. 2009. 670 с.
9. Шатковська О.І., Кушнір Ю.В. Особливості шкільної тривожності в підлітковому віці як соціально-педагогічна проблема. *Young Scientist*. 2017. № 11 (51). С. 835–838.

Халько М. С. Эмпирическое исследование переживания тревожности у детей младшего школьного возраста

Статья посвящена исследованию и характеристике особенностей тревожности у младших школьников. Осуществлен теоретический анализ и эмпирическое исследование проблемы тревожности учащихся начальной школы. В статье представлены результаты исследования уровня тревожности на примере школьников второклассников общим количеством 37 (8 лет) лиц на базе учебно-воспитательного комбината I–III ступеней г. Боярки в 2017/2018 учебном году.

Проанализированы различные подходы к определению сущности таких понятий, как «тревога», «тревожность», «страх» младших школьников; рассмотрены особенности тревожности как психологического явления. Выделены основные проблемы, вызывающие тревогу, влияющие на формирование тревожности младших школьников в условиях учебно-воспитательного процесса.

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

Khalko M. S. Empirical study of anxiety in young children

The article is devoted to research and characterization of peculiarities of anxiety in junior pupils. The theoretical analysis and empirical research of the anxiety problem of elementary school students are carried out. The article presents the results of the study of the level of anxiety on the example of schoolchildren of second-graders with a total of 37 (8 years old) people on the basis of the Boyarka Educational Complex I–III degrees in the 2017/2018 academic year.

Different approaches to the definition of the essence of such concepts as “anxiety”, “anxiety”, “fear” of junior pupils are analyzed; the features of anxiety as a psychological phenomenon are considered. The main problems, causing anxiety, which are influenced on the formation of anxiety of junior schoolchildren in the conditions of educational-educational process are singled out.

Key words: anxiety, fear, anxiety, schoolchildren, stress, mental health, educational process.