

UNEASINESS OF MODERN SCHOOLCHILDREN AS AN INDICATOR OF THEIR PSYCHICAL HEALTH

Tovkun L.

Candidate of Historical Sciences, Associate Professor,
Associate Professor of the Department
of Biomedical Sciences and Valeology,
Pereiaslav-Khmelnytskyi Hryhorii Skovoroda
State Pedagogical University,
Sukhomlynsky str., 30, Pereiaslav-Khmelnytskyi,
Kiev region, 08401, Ukraine
e-mail: tovkynlidiya@ukr.net

ТРИВОЖНІСТЬ СУЧАСНИХ ШКОЛЯРІВ ЯК ПОКАЗНИК ЇХ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я

Л. П. Товкун

кандидат історичних наук, доцент,
доцент кафедри медико-біологічних дисциплін і валеології,
Переяслав-Хмельницький державний педагогічний
університет імені Григорія Сковороди,
вул. Сухомлинського, 30, м. Переяслав-Хмельницький,
Київська обл., 08401, Україна
e-mail: tovkynlidiya@ukr.net

The results of research of the level uneasiness of modern schoolchildren are elucidated in the article. In particular, the level of psychical health of the researches for mental worker (correctional samples and the indicator of short-term visual memory) is determined; uneasiness of the methods by Ch. Spilberg and Yu. Khanin is researched, and also the level of uneasiness of schoolchildren by test to the school's

uneasiness of Philips is determined in it. The deciding of problem fix of psychical health of schoolchildren now needs a joint attention of all interested in this: teachers, physicians, parents, and public representatives are remarked.

Key words: *uneasiness, schoolchildren, stress, psychical health, correctional samples, indicator of short-term visual memory, «Test of uneasiness research», Ch. Spielberg and Yu. Hanin, test of school uneasiness by Phillips.*

У статті висвітлені результати дослідження рівня тривожності сучасних школярів. Зокрема, визначено рівень психічного здоров'я досліджуваних за розумовою працездатністю (коректурні проби і показник короткочасної зорової пам'яті); досліджено тривожність за методикою Ч.Д. Спілберга і Ю.Л. Ханіна, а також з'ясовано рівень тривожності школярів за тестом шкільної тривожності Філіпса. Зауважено, що вирішення проблеми збереження психічного здоров'я школярів нині потребує спільної уваги всіх зацікавлених у цьому: педагогів, медиків, батьків, представників громадськості.

Ключові слова: *тривожність, школярі, стрес, психічне здоров'я, коректурні проби, показник короткочасної зорової пам'яті, «Тест дослідження тривожності» Ч. Д. Спілберга і Ю. Л. Ханіна, тест шкільної тривожності Філіпса.*

У Національній програмі «Діти України» визначені основні підходи до формування й зміцнення здоров'я дітей і молоді. Зокрема, здоров'я особистості розглядається як інтегрований показник соціального розвитку суспільства, могутній фактор впливу на культурний і економічний потенціал держави.

Шкільний вік у розвитку особистості є важливим періодом, який ускладнюється нестабільною соціально-економічною ситуацією, невпевненістю у завтрашньому дні, ростом насилля у суспільстві. Це стає причиною розвитку високого рівня особистісної тривожності, зокрема в учнів середнього шкільного віку, яка виступає негативним чинником їх навчальної діяльності та здоров'я.

Тривожність – це схильність переживати емоційне хвилювання, тривогу, котрі виникають у ситуаціях невизначеної загрози якійсь очікуваній події і виявляється у прогнозуванні несприятливого її завершення. Тривожна дитина живе у стані постійного безпричинного страху, напруження від думки: «Аби чогось не сталося». Підвищена тривожність робить поведінку школяра метушливою, неспокійною, розсіяною. Такий емоційний супровід значно зростає в умовах особистої відповідальності за щось і негативно позначається на характері, котрий набуває рис невпевненості, заниженої самооцінки, внутрішнього конфлікту між високим рівнем домагань і низькою самооцінкою своїх можливостей та успішності [8].

Формування тривожності, як риси особистості, негативно впливає на інші компоненти структури особистості школяра, зокрема на його самооцінку, рівень домагань і мотивацію, викликає негативні зміни у його розвитку. Саме тому, важливим завданням шкільного психолога та кожного вчителя є профілактика та корекція тривожності школярів.

У школі діти досить часто стикаються зі стресовими ситуаціями, що можуть вплинути на формування їх особистості. Некоректне зауваження вчителя, несправедлива, з точки зору школяра, оцінка можуть спровокувати появу такої особливості, як тривожність. За таких умов багато учнів поведуться неадекватно, невротично.

Підвищена тривожність може виникнути на будь-якому етапі шкільного навчання, адже проблема засвоєння навчального матеріалу, проблема взаємин у класному колективі, зміна колективу, може виникнути як на початку шкільного навчання, так і на більш пізніх етапах [1]. Разом із тим, найбільш гострі динамічні характеристики проблеми тривожності набувають в підлітковому віці. Це пов'язано з багатьма психологічними особливостями підлітків, завдяки яким тривожність може закріпитися в структурі особистості як стійка характеристика.

Результати наукових досліджень М. А. Дмитрієва, Ю. В. Тильних, М. С. Корольчук показали, що 15 % школярів мають незадовільну нервово-

психічну стійкість, а 25 % – потребують додаткового психологічного обстеження. Водночас І. М. Чиж, С. Г. Жиляєв, В. М. Крайнюк вважають, що понад 40 % юнаків характеризуються слабким психічним і фізичним здоров'ям, близько 30 % мають різні межові нервово-психічні порушення [8].

Проблема вивчення тривожності актуальна і сучасна сьогодні так само, як і багато років тому. Незважаючи на велику кількість робіт, присвячених їй, більшість важливих питань залишаються не розв'язаними і донині. Вивченням тривожності займалися видатні зарубіжні та вітчизняні вчені, філософи, психологи тощо. Крім цього, аналізували також неврологи, психотерапевти, психіатри, педагоги та інші науковці. До таких учених можна віднести: В. М. Астапова, Е. Еріксона, Б. І. Кочубея, Є. В. Новикова, Ч. Д. Спілбергера, Дж. Тейлора, З. Фрейда, К. Хорні, Айзенка, Н. Аракелова, А. О. Прохорова, А. М. Прихожан. Вони багато років вивчали особливості виникнення й прояву тривожності на різних вікових етапах особистісного формування, а також досліджували явище підліткової тривожності як емоційного стану та її вплив на соціалізацію молодшої особистості.

Окремі питання прояву та корекції тривожності школярів розглядалися С. В. Васьківською, І. В. Дубровіною, Р. В. Овчаровою, А. М. Прихожан, С. О. Ставицькою та ін. Так, М. І. Буянов вказує на застосування ігрової психотерапії, трудотерапії, бібліотерапії і музикотерапії у подоланні тривожності особистості. До терапії музикою зверталися і В. С. Лобзін, М. М. Решетніков, А. А. Коротаєв та ін. Проте, аналіз психолого-педагогічної літератури показав, що існують лише окремі праці, де сформульовані умови профілактики та подолання особистісної тривожності підлітків, зокрема, з точки зору підвищення їх рівня домагань у навчальній діяльності.

В. Ф. Березін, І. Вачков і А. М. Прихожан відмічають, що шкільна тривожність є однією з типових проблем, з якою стикається шкільний психолог і вчитель. У даний час збільшилася кількість дітей, які мають неадекватний рівень тривожності, який відрізняється підвищеним занепокоєнням, невпевненістю, емоційною нестійкістю тощо.

Р. С. Немов у своїх наукових працях аналізував «шкільну тривожність як властивість людини, яка постійно або ситуативно проявляється, приходить у стан підвищеної турботи, відчуває страх і тривогу в специфічних соціальних ситуаціях». У свою чергу С. С. Степанов визначив шкільну тривожність як переживання емоційного неблагополуччя, яке пов'язане з передчуттям небезпеки або невдачі.

Л. В. Бороздіна і А. І. Захаров зазначають, що дослідження тривожності допомагає краще зрозуміти закономірності розвитку емоційної сфери, становлення емоційно-особистісних утворень, особливо таких важливих як самооцінка і «Я-концепція». Профілактика високого рівня тривожності, навчання способів її регуляції, корекції вкрай важливі при підготовці дітей і дорослих до складних соціальних і міжособистісних ситуацій.

Професором Н. І. Коцур проведено дослідження і оцінка таких показників психічного здоров'я школярів, як рівень тривожності, схильність до стресу, динаміка розумової працездатності, взаємозв'язок тривожності з успішністю та типом вищої нервової діяльності [5].

Фактори тривожності в навчальному процесі досліджували Л. П. Товкун і В. О. Сіфорова. Авторами вказано, що чим вищий рівень тривожності, тим більше школярі схильні до всіляких стресів [8].

За поглядом Л. Ш. Бурченкової підлітки з високим рівнем тривожності виявляють дратівливість, нетерплячість, прагнення пояснити свій неуспіх зовнішніми причинами (ситуативна атрибуція). На думку автора, це пов'язано з бажанням утвердитися в очах однолітків, довести значущим дорослим свою спроможність і самостійність [2].

Характер впливу тривожності на соціально-перцептивні аспекти взаємин в діаді учень-вчитель розглядала А. Я. Гринечко. На думку авторки, беззаперечним є факт впливу тривожності на процес формування оцінних соціально-перцептивних ставлень учня до вчителя і навпаки. Спілкування та взаємини з вчителями також мають здатність посилювати або послаблювати рівень тривожності школярів. На основі аналізу літературних джерел

дослідниця виділила модель взаємовпливів тривожності на соціальну перцепцію в діаді учень-вчитель [3].

Дослідниця Є. Долгополова зазначає, що в підлітковому віці шкільна тривожність набуває соціальної характеристики, підліток більше боїться бути осміяним, дурним, невдахою перед однокласниками [4].

На основі досліджень школярів підліткового віку Я. М. Омельченко та З. Г. Кісарчук зробили порівняльний аналіз змісту тривожних переживань дітей із різною інтенсивністю тривожних станів [6].

У статті М. М. Тесленко подано результати теоретичного аналізу та емпіричного дослідження проблеми впливу тривожності підлітка на його статусне положення у групі однолітків. Проаналізовано внесок вітчизняних і закордонних учених у вивчення феномену тривожності [7].

С. З. Храбра у своїй статті розглядала проблеми впливу особистісної та ситуативної тривожності на адаптаційні можливості учнів старшого шкільного віку. Комплексне дослідження авторки показало, що у школярів із високими рівнями особистісної і ситуативної тривожності відмічається зменшення вагостових показників, напруги механізмів адаптації, знижені резерви серцево-судинної системи і задовільні показники працездатності, що можуть бути передумовою виникнення захворювань [9].

Отже, актуальність досліджуваної теми безсумнівна, адже стосується пошуку конкретних ознак типу поведінки людини з домінантою негативних емоцій, із виявом шкільної тривожності, що супроводжується бажанням особистості відтворювати конфліктогенні події з подальшим самоприпиненням, сором за свої прорахунки. Ці страждання школярів стають причиною зниження в них рівня самоповаги як упевненості у своїх здібностях і можливостях. Саме це є однією з причин шкільної неуспішності, труднощів у навчанні, оволодінні шкільною програмою, а також девіантної поведінки та відхилень в особистісному розвитку.

Мета статті – здійснити оцінку рівня тривожності сучасних школярів-підлітків. Відповідно до мети поставлено такі завдання: визначити рівень

психічного здоров'я досліджуваних школярів за розумовою працездатністю (коректурні проби і показник короткочасної зорової пам'яті), а також за допомогою «Тесту дослідження тривожності», розробленим Ч.Д. Спілбергом і Ю.Л. Ханіним; визначити рівень шкільної тривожності школярів за тестом Філіпса; зробити висновки щодо проведеного дослідження.

Дослідження рівня психічного здоров'я школярів здійснювалося на базі Драбівської ЗОШ I-III ступенів. Досліджуваними були учні 7-11 класів. Ці школярі на момент експерименту не знаходилися на диспансерному обліку і мали першу групу здоров'я. Учні були поділені на дві групи: 1 група – учні, котрі мали добру успішність, та 2 група – учні, котрі мали задовільну успішність.

Одним із показників психічного здоров'я є висока розумова працездатність. Розумову працездатність ми досліджували безпосередньо в навчальному закладі в динаміці, тобто на початку та в кінці тижня в однакових для всіх умовах, використовуючи такий метод дослідження, як коректурні проби і визначення показника короткочасної зорової пам'яті.

Дослідження показали, що функціональний стан центральної нервової системи впродовж тижня погіршується у 67,8 % школярів першої групи, а в другій групі – 24,8 %.

Це вказує на те, що почуття відповідальності поряд із великим навчальним навантаженням, яке викликає фізіологічну втому, в цих школярів відіграє роль стресового фактора. У підлітків, які мають задовільну успішність спостерігається стабільність функціонального стану центральної нервової системи.

«Тест дослідження тривожності», розроблений Ч.Д. Спілбергом і Ю.Л. Ханіним, дозволив нам з'ясувати стан психічного здоров'я досліджуваних за рівнем їх тривожності. Зокрема, у першій групі досліджуваних високий рівень тривожності становить у 46 % опитаних, помірний рівень – у 38 %, а низький – у 16 %. У другій групі досліджуваних високий рівень тривожності становить лише у 10 % опитаних, помірний рівень – у 32 %, а низький – у 58 %.

Таким чином, стан психічного здоров'я школярів за рівнем тривожності у першій групі нижчий ніж у другій. Причиною цього є висока відповідальність учнів із високою успішністю у порівнянні з учнями із задовільною успішністю.

Оскільки емоційний стан учнів є складовою психічного здоров'я важливо визначити їх схильність до стресу. Дослідження показало, що найбільш високий відсоток учнів, які мають схильність до стресу виявлено в учнів 11 класу (79 %) та учнів 9 класів (68 %), а в 8-х і 10-х класах цей відсоток менший – 47 % та 53 %.

Аналіз проведеного дослідження дав можливість з'ясувати, що велика частина школярів (81 %), які мають добру успішність більш схильні до стресу, ніж учні із задовільними оцінками (19 %).

Аналізуючи стан психічного здоров'я школярів, не можна не враховувати такого чинника, як характер взаємин між учителем і учнями, батьками (родичами), однолітками. Адже ці взаємовідношення також можуть бути причинами стресових ситуацій, які погіршують стан здоров'я школярів. Анонімне анкетування дало можливість зробити висновок, що основними джерелами стресових ситуацій у 32 % школярів – це взаємини з батьками, у 28 % – педагогічні конфлікти, що виникають між учнем і вчителем, 25 % – стосунки з однолітками, а в 15 % – це інші чинники.

Результатом негативної дії цих джерел, внаслідок тривалого характеру, можуть виникати різні види неврозів, а це згубно позначається на психічному здоров'ї школярів.

Таким чином, встановлено, що стан психічного здоров'я у школярів, які мають добру успішність знижений ніж у школярів, які мають задовільну успішність. Схильність до стресових ситуацій має таку ж саму тенденцію, тобто перша група досліджуваних більш схильна до стресу, ніж друга група. Серед основних джерел стресу у школярів є взаємини з батьками та педагогічні конфлікти.

Отже, зважаючи на виявлені особливості в психічному здоров'ї школярів, головною умовою його збереження є така організація навчально-виховного процесу, що сприяє розвитку особистості школяра. Разом із тим, однією з найголовніших умов збереження психічного здоров'я школярів є дотримання принципів гуманізації освіти. Вони передбачають застосування особистісно-орієнтованих технологій навчання, ставлення до учнів як до рівноправних партнерів у спільній діяльності, виявлення поваги і любові до них, створення сприятливих умов для активності учнів.

Для проведення діагностики рівня тривожності школярів був використаний тест шкільної тривожності Філіпса. Цей тест призначений для вивчення рівня і характеру тривожності, пов'язаної зі шкільним життям підлітка. Також ми можемо сказати, що перевагою при виборі саме цієї методики став той факт, що вона дає нам можливість більш глибоко і суттєво діагностувати загальну тривожність дитини в стінах школи.

Цей тест призначений для вивчення рівня і характеру тривожності, пов'язаної зі шкільним життям підлітка. Відповіді, що не збігаються з ключем – це прояв тривожності. При обробці підраховувалися: а) загальне число розбіжностей по всьому тесті. Якщо воно більше 50%, можна говорити про підвищену тривожність дитини, якщо більше 75% від загального числа питань тесту – про високу тривожність; б) число збігів по кожному з восьми факторів тривожності, виділених у тексті. Рівень тривожності визначався так само, як у першому випадку. Аналізувався загальний внутрішній емоційний стан школяра. Під час проведення діагностуючої методики були дотримані всі вимоги. Критерії оцінки у відсотках отриманих результатів розподілені так: 0-20 % – низькій рівень тривожності; 21-51 % – середній рівень; 52-80 % – високий рівень; 81-100 % – дуже високий рівень.

У результаті проведеного експерименту встановлено, що з низьким рівнем загальної шкільної тривожності не було виявлено жодного учня. Середній показник тривожності отримали 25 % учнів. Високий рівень

тривожності спостерігався у 70 % учнів. Також у 5 % досліджуваних був виявлений дуже високий рівень шкільної тривожності.

Аналізуючи наше дослідження ми можемо стверджувати, що підлітки які мають дуже високий і високий рівні тривожності не мають особливо високих успіхів у навчанні, за даними нашого анкетування ми бачимо що ці діти надто хвилюються коли відповідають на уроках, їм важко виконувати вимоги вчителя, такі підлітки бояться висловлювати свою думку, вони надто вагаються у правильності відповідей, у таких дітей навіть є прояви тремтіння під час відповіді на уроках, коли працюють у класі вони не впевнені що у них все буде так як у інших дітей. Тож щоб ці підлітки могли досягати кращих результатів у навчанні та взагалі у житті, шкільні психологи повинні виявляти підлітків із такими проблемами і допомагати їм упоратися з цією проблемою.

На основі отриманих результатів можна зробити певні висновки: 1) функціональний стан центральної нервової системи впродовж тижня значно погіршується у школярів першої групи, на відміну від другої групи. Це вказує на те, що почуття відповідальності поряд із великим навчальним навантаженням, яке викликає фізіологічну втому в цих школярів відіграє роль стресового фактора. У підлітків, які мають задовільну успішність спостерігається стабільність функціонального стану центральної нервової системи; 2) за результатами тесту рівня тривожності з'ясовано, що рівень тривожності у першій групі вищий ніж у другій. Причиною цього є висока відповідальність учнів із високою успішністю у порівнянні з учнями із задовільною успішністю; 3) оскільки емоційний стан учнів є складовою психічного здоров'я, то дослідження засвідчило, що найбільш високий відсоток учнів, які мають схильність до стресу виявлено в учнів 9-х і 11-х класів. Водночас, велика частина школярів, які мають добру успішність більш схильні до стресу, ніж учні з задовільними оцінками; 4) основними джерелами стресових ситуацій у досліджуваних – це взаємини з батьками, педагогічні конфлікти, що виникають між учнем і вчителем, стосунки з однолітками. Результатом негативної дії цих джерел, внаслідок тривалого характеру,

можуть виникати різні види неврозів, а це згубно позначається на психічному здоров'ї школярів; 5) із низьким рівнем загальної шкільної тривожності не було виявлено жодного учня, а підлітки, які мають дуже високий і високий рівні тривожності, не мають особливо високих успіхів у навчанні.

Тому, вирішення проблеми збереження психічного здоров'я школярів нині потребує спільної уваги всіх зацікавлених у цьому: педагогів, медиків, батьків, представників громадськості. Однак особливе місце та відповідальність в оздоровчій діяльності відводиться освітній системі, котра повинна й має всі можливості для того, щоб зробити освітній процес здоров'язберігальним. І в цьому випадку мова йде вже не просто про стан здоров'я сучасних школярів, а про майбутнє України.

Література

1. Бастун Н. Індивідуальний підхід до учнів з високою тривожністю // Психолог. 2003. № 33 (верес.). С. 18–19.
2. Бурченкова Л. Ш. Взаимосвязь успешности обучения и переживания ощущения тревожности у подростков // Молодой ученый. 2013. № 12. С. 802–804.
3. Гринечко А. Я. Характер впливу тривожності на соціально-перцептивні аспекти взаємин в діаді учень – вчитель // Проблеми сучасної психології: Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського Національного університету імені Івана Огієнка. Кам'янець Подільський: Аксіома, 2010. Вип. 10. С. 168–178.
4. Долгополова Е. В. Социальная тревожность в подростковом возрасте // Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. – Серія: Психологія. 2011. № 937. Вип. 45. С. 69–72.
5. Коцур Н. І., Куриленко С. В. Оцінка психічного здоров'я школярів за психологічними та медичними критеріями // Молодий вчений. 2016. № 9.1 (36.1). С. 99–102.

6. Омельченко Я. М., Кісарчук З. Г. Психологічна допомога дітям з тривожними станами. Київ: Шк. світ, 2011. 112 с.

7. Тесленко М. М. Дослідження впливу тривожності підлітка на його статусне положення у групі однолітків // Психологія і особистість. 2016. № 2 (10). Ч. 1. С. 105–115.

8. Товкун Л. П., Сіфорова В. О. Фактори тривожності в навчальному процесі як негативні чинники порушення психічного здоров'я школярів // Молодий вчений. 2017. № 9.1 (49.1). С. 163–166.

9. Храбра С. З. Дослідження адаптаційних можливостей учнів старшого шкільного віку в залежності від рівня особистісної та ситуативної тривожності // Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. 2015. Вип. 8. С. 361–368.