
ГОЛУБЄВА М.О.,
кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри зв'язків із
громадськістю, психології та
педагогіки, Національний
університет «Києво-Могилянська
академія»,
м. Київ,

МАКАРЕНКО О.М.,
доктор медичних наук, професор
кафедри психології, ДВНЗ
«Переяслав-Хмельницький
педагогічний університет
імені Григорія Сковороди»,

ЛИСЕНКО Л.М.,
магістрант,
ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький
педагогічний університет
імені Григорія Сковороди»,
м. Переяслав-Хмельницький

ВПЛИВ НАВЧАЛЬНОГО СТРЕСУ НА МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ У ПЕРІОД АДАПТАЦІЇ ДО ШКОЛИ

*Статтю присвячено дослідженню адаптації до навчання учнів
початкових класів.*

Ключові слова: адаптація, дезадаптація, психомалюнок,
тривожність.

*Статья посвящена исследованию адаптации к обучению в школе
учеников начальных классов.*

Ключевые слова: адаптация, дезадаптация, психорисунок,
тревожность, факторы тревожности.

*The article investigates the psychological mechanisms of adaptation to
the training of primary school pupils.*

Key words: adaptation, exclusion, anxiety, disturbing factors.

Актуальність дослідження. На сучасному Державні освітні програми передбачають докорінне реформування концептуальних засад освіти та спрямування зусиль на розкриття таланту, творчих здібностей молодого покоління (Закон України “Про освіту”, Національна доктрина, Проект розвитку освіти України в XXI ст.). За цих умов у нашому суспільстві дуже гостро постає проблема адаптації та збереження психічного здоров’я особистості. Сучасна система виховання та освіти вимагає суттєвих змін у методиці навчання, у технології формування загальнолюдських моральних цінностей та у змісті підготовки нової генерації до життя. У цьому руслі проблема психологічної адаптації дітей до школи є актуальна та потребує уваги зі сторони психологів та педагогів.

Учителі, соціальні педагоги, медики, соціальні працівники, батьки турбуються про стан здоров’я учнів, адже саме у школі дитина проводить 70% часу свого активного життя протягом 10-11 років. За даними поглиблених медичних оглядів школярів нервово-психічні розлади та різного роду відхилення від норми виявляються майже у половини обстежених дітей. Дослідники вважають, що 20-40% цих розладів пов’язані із впливом шкільного навчання на здоров’я дітей та підлітків. Понад 80% першокласників мають психофізіологічні відхилення, а близько 10% першокласників мають граничні порушення психічного здоров’я. Ця статистика змушує нас задуматися про проблему стану здоров’я молодших школярів та вплив його на рівень їхнього особистісного розвитку. Учителі, психологи та медичні працівники приділяють цій проблемі максимум уваги.

Однією із важливих галузей сучасної педагогіки є вивчення розвитку адаптаційних можливостей особистості школярів та профілактика шкільної дезадаптації, а також критичні періоди психічного розвитку. Особлива

увага звертається на дітей молодшого шкільного віку. Найважливішим у цьому є те, що звикання до шкільного життя є складним процесом. Одні діти проходять цей процес легко без психологічних травм, а інші – важко. Із цього й випливає проблема “шкільної дезадаптації”.

Мета нашого дослідження полягає в тому, щоб висвітлити вплив стресу, що виникає у процесі навчання, на молодших школярів.

Виклад основного матеріалу. Початок систематичного навчання в школі – один із найважливіших періодів у житті дитини та водночас один із стресових періодів в її житті. Оскільки це пов’язано з необхідністю адаптуватися до нових соціальних умов та пов’язано з подальшим формуванням дитини як особистості. Цей процес супроводжується різноманітними зрушеннями у функціональному стані здоров’я дитини та значною мірою зачіпає психоемоційну сферу. Від якості та швидкості перебігу адаптаційного періоду у початковій школі значною мірою залежить успішність подальшої соціалізації дитини. Аналіз педагогічного досвіду свідчить про те, що в сучасних умовах різко збільшується кількість учнів початкових класів, які відчують стан дезадаптації (М. Бітянова, Г. Бурменська, І. Дубровіна, О. Захаров, В. Оржеховська та інші). Цей стан науковці, вчителі й батьки пов’язують не тільки з проблемою здоров’я дитини або її успішністю у навчанні, але й із соціально-психологічним входженням дитини в шкільне життя, в колектив класу, в систему “вчитель-учень”. Несприятливий перебіг адаптації свідчить про зниження функціональних резервів організму та перенапруження регуляторних систем, що супроводжується виникненням соматичних захворювань.

Виникнення та переживання стресу залежить від об’єктивних та суб’єктивних чинників (від психологічних особливостей дитини, оцінки нею ситуації, зіставлення своїх сил і

можливостей із тим, що вимагається, та т. і.). У стані стресу матимуть значення не тільки внутрішні (психологічні) особливості особистості, але й зовнішні. Некоректне ставлення педагога до дитини, об'єктивні труднощі адаптації до школи призводять до виникнення стресу школяра, а деяких випадках і до неврозів, страхів. Р. В. Овчарова зазначає, що «шкільний стрес» – це таке порушення психічного стану, яке призводить до різкого погіршення стану здоров'я і не дає можливості учню успішно справлятися з навчальним навантаженням, нормально спілкуватися [3, с. 10]. Слід зазначити, що соціальна позиція школяра, яка накладає на нього почуття відповідальності, обов'язку, може спровокувати появу страху “бути нетим”. Дитина боїться не встигнути, запізнитися, зробити не так, не те, бути засудженою та показаною.

Оскільки організм людини та соціальне середовище знаходяться не в статичній, а в динамічній рівновазі, їхній взаємозв'язок змінюється постійно, як і процес адаптації [1, с. 22]. Від оптимального перебігу адаптаційного періоду підчас вступу до школи значною мірою залежить подальша успішність учня. Шкільна дезадаптація призводить до зниження навчальної мотивації, деформації міжособових відносин, розвитку невротичних станів, формування девіантних форм поведінки.

Діти 6–7 років реагують на стан невизначеності всією своєю суттю: у них порушується біологічна та психологічна рівновага, знижується стійкість до стресів, зростає напруженість. У школярів можуть з'явитися стан тривоги, проявитися яскравіше будь-які негативні риси характеру: впертість, неслухняність, замкнутість. Крім інтелектуального навантаження, що різко зростає з початком навчання у школі, значно зростають і фізичні навантаження, пов'язані з тривалою відсутністю рухів. А для дітей 6–7 років останнє стає фактором, що найбільш стомлює.

Пристосування (адаптація) дитини до школи відбувається невідразу. Це довготривалий процес, пов'язаний із значним напруженням усіх систем організму дитини. Складність пристосування організму до нових умов, висока „ціна”, яку платить організм дитини за досягнуті успіхи, визначає необхідність ретельного врахування всіх факторів, які сприяють адаптації дитини до школи чи, навпаки, гальмують цей процес.

Період адаптації до школи розпочинається з 1 вересня і триває в кожній дитини по-різному (від трьох тижнів до трьох місяців). Тривалість адаптаційного періоду залежить від таких факторів: вік дитини; стан здоров'я, розумовий розвиток дитини та інші психологічні особливості дитини (поведінка значною мірою залежить від типу нервової системи); рівень тренованості адаптаційних механізмів (перебування в дитячому садку, різні умови життя); досвід спілкування з дорослими та однолітками (позитивне ставлення до вимог дорослих, адекватне спілкування з іншими дітьми). Залежно від зазначених факторів адаптація дитини до шкільних умов відбувається по-різному (можна виділити групи дітей, у яких легко проходить адаптація, групи дітей із адаптацією «середньої важкості», ще одну - з «важкою адаптацією»).

На зміну проблемам, пов'язаних із підготовкою та вступом дітей до школи, приходять проблеми, пов'язані вже з особливостями власне навчання в школі як опануванням нового виду діяльності.

До таких проблем переважно відносять:

- 1) труднощі, пов'язані з новим режимом дня;
- 2) труднощі адаптації дитини до класного колективу;
- 3) труднощі, що локалізуються в сфері стосунків із вчителями;
- 4) труднощі, обумовлені зміною домашньої обстановки на шкільну.

Усі ці труднощі є відображенням

поступового входження дитини в нову соціальну ситуацію розвитку: в учня з'являються нові обов'язки (вчасно приходити до школи, виконувати домашні завдання, дотримуватись розкладу занять). Відбувається процес адаптації до нового колективу ровесників, формуються особисті стосунки з вчителем. Нарешті, змінюється соціальна позиція дитини в сім'ї, ставлення до неї інших членів родини. Формується світогляд дитини, нові уявлення та погляди, збагачується палітра її почуттів, естетичних переживань, розширюється коло її інтересів, захоплень. Усю цю „програму” дитина завоює в перші шкільні роки.

Психологами доведено, що під час навчання число здорових дітей скорочується у п'ять разів [2, с. 14]. До чинників погіршення здоров'я учнів, на думку дослідників, належить низка факторів: невідповідність дитини до школи, негативне ставлення вчителів до учнів, страх покарання та отримання незадовільної оцінки, нездатність засвоїти шкільний матеріал, перевтома в процесі навчання. Але в одному авторі одностайні та вважають, що психічні фактори є основними в процесі шкільної дезадаптації. У свою чергу, дезадаптація призводить до безпричинної агресивності, депресії, відмови відвідувати уроки, заниженої самооцінки, страху відповідати біля дошки, очікування поганого ставлення до себе як з боку вчителів, так і учнів. Значущим чинником, що погіршує здоров'я дітей, є агресія з боку вчителів. Ця ситуація не тільки знижує рівень успішності учнів, але й призводить до появи так званої шкільної тривожності, а у подальшому – до заворювань невротичного характеру.

Для досягнення поставленої мети нами було проведено психодіагностичне дослідження щодо визначення особливостей адаптації до навчання учнів першого та другого класів. Дослідження механізмів адаптації молодших школярів проводилось нами на базі ЗОСШ с. Цибли Перяслав-Хмель-

ницького району Київської області. У експерименті брали участь 50 школярів, учні 1-2-х класів (32 дівчат і 18 хлопців). Вік досліджуваних становив 6-8 років. Дослідження проводилося протягом вересня-листопада. На першому етапі дослідження нами була обрана психодіагностична методика: проективний тест особистісних стосунків, соціальних емоцій та ціннісних орієнтацій «Будиночки». За цим тестом ми підраховували вегетативний коефіцієнт (надалі - ВК), який характеризує енергетичний баланс організму: його здібність до енерговитрат або тенденцію до енергозбереження. Тест показав, що в учнів першого класу середній ВК мають 54% опитуваних, що свідчить про стан оптимальної працездатності, який відбувається за рахунок періодичного зниження активності. Цим учням необхідна оптимізація режиму праці та відпочинку. 28% дітей мають оптимальну працездатність, відрізняються бадьорістю, здоровою активністю, готовністю до енерговитрат. 18% учнів мають низький ВК, відповідно їхній стан характеризується хронічною перевтомою, виснаженням, низькою працездатністю. Деяко інші показники були виявлені в учнів другого класу. А саме: середній ВК мають 23% учнів. Дітей з достатнім ВК набагато більше – 71%, це дуже хороший показник для класу. Дітей з низьким ВК в класі лише 6%.

Вибір проективних малюнків «Я в школі» та «Школа звірів» зумовлений не лише метою дослідження, а й тим, щоб під час виконання таких малюнків активізувалися емоційні аспекти шкільного досвіду молодшого школяра, його ставлення до пережитих навчальних ситуацій, до себе як до учня та значущих інших (учителя, однокласників). За допомогою психомалюнка ми досліджували й симптомокомплекси, які може переживати дитина, з'ясовувались рівень і характер тривожності, оцінка учнем самого себе як суб'єкта учіння та оцінка вчителя як суб'єкта управління навчальною

діяльністю, що мають певне емоційне забарвлення. Методичні підходи, якісний аналіз та інтерпретація психомалюнків є ідентичними й описані в психодіагностичній науковій літературі. Так, ми звертали увагу на розміщення малюнка на аркуші, на окремі деталі малюнка, співвідношення між ними, якість ліній на техніку виконання малюнків, що дозволило зафіксувати наявність чи відсутність переживань і тривожності і т. ін. За проєктивними малюнковими методиками «Я у школі» та «Школа звірів» було виявлено нами три рівні адаптації. У першому класі 14% учнів мають негативне ставлення до процесу навчання і 52% учнів позитивне ставлення до процесу навчання, в 34% учнів виявляється амбівалентне ставлення до процесу навчання. У 20 % учнів негативне ставлення до вчителя, а у 56% - позитивне; решта - 24% учнів -амбівалентне (присутні ознаки як позитивного так і негативного ставлення). У другому класі група дітей, які мають негативне ставлення до процесу навчання, становить 10%, 52% учнів сприймають цей процес позитивно і 38% мають амбівалентне ставлення до процесу навчання. У 16% учнів спостерігалася негативне ставлення до вчителя, у 66% - позитивне; у 18% учнів - амбівалентне.

Для детальнішого з'ясування рівня та характеру тривожності, що пов'язана зі школою, було проведено «Тест шкільної тривожності Філліпса». Рівень тривожності визначається наявністю тих чи інших тривожних синдромів (факторів) та їхньої кількістю.

Змістова характеристика кожного синдрому (фактора) така:

1. Загальношкільна тривожність – загальний емоційний стан учня, що пов'язаний із різними формами його включення у шкільне життя.

2. Переживання соціального стресу – емоційний стан школяра, на тлі якого розвиваються його соціальні контакти (передусім, з ровесниками).

3. Фрустрація потреби у досягненні успіху – несприятливе психічне тло,

яке не дозволяє учневі розвивати власні потреби в успіхові, досягненні високого результату і т. д.

4. Страх самовираження – негативні емоційні переживання ситуацій, пов'язаних із необхідністю саморозкриття, представлення себе іншим, демонстрації власних здібностей.

5. Страх перед ситуацією перевірки знань – негативне ставлення і переживання тривоги в ситуаціях перевірки (особливо, публічних) знань, досягнень, можливостей.

6. Страх невідповідності очікуванням дорослих – орієнтація на значущість інших в оцінці результатів, учинків і думок, переживання через очікування негативних оцінок з боку інших.

7. Низький фізіологічний опір стресу – особливості психофізіологічної організації, що знижують пристосування дитини до ситуацій стресового характеру, що підвищують ймовірність неадекватного, деструктивного реагування на тривожні фактори середовища.

8. Проблеми і страхи в стосунках з учителями – загальне негативне емоційне тло стосунків з дорослими у школі, що знижує успішність учіння дитини.

Так, за фактором «загальношкільна тривожність», який характеризує загальний емоційний стан учня, що пов'язаний з різними формами його включення у шкільне життя, визначено, що значна кількість учнів першого і другого класів вирізняються підвищеними і високими показниками за цим фактором, зокрема: у першому класі – 40% досліджуваних з підвищеним рівнем тривожності; у другому класі – 32% учнів з підвищеним рівнем тривожності. На нашу думку, виявлені високі показники у перших класах пов'язані з особливостями адаптації учнів до навчання у школі. Також, виявлено значну кількість досліджуваних учнів початкових класів з високим і підвищеним рівнями тривожності за факторами «фрустрація потреби

у досягненні успіху» та «проблеми і страхи у стосунках з учителями», що зумовлюють розвиток негативного і амбівалентного ставлення до навчання в молодших школярів. За фактором «проблеми і страхи у стосунках з учителями», який є свідченням загального негативного емоційного фону стосунків з дорослими у школі, встановлено, що у другому класі суттєво збільшується кількість молодших школярів з високим і підвищеним рівнями тривожності. Якщо у першому класі виявлено 16% школярів з підвищеним рівнем тривожності, то в другому класі кількість таких досліджуваних складає 24%.

Також, за результатами опитування батьків ми виявили, що у більшості учнів відсутня психосоматична симптоматика, але є частина дітей у яких спостерігаються психосоматичні симптоми дезадаптації (у 9 учнів першого класу та 1 учня другого класу). Найчастіше це такі симптоми: дитина вранці сонна і млява; хворіла у вересні-жовтні. У 3 дітей наявні наступні симптоми: довго не можуть заснути, хоча дуже втомилися; довго просинаються; розмовляють уві сні; млявість, стомленість, дратівливість, збудженість після школи; безпричинні болі в животі; мають поганий апетит; гризуть нігті. Ці

дані підтверджуються результатами аналізу медичної статистики: саме ці діти в адаптаційний період найбільше хворіли.

Висновки. В цілому рівень адаптації першокласників до навчання у школі є достатній, але є група дітей, для яких рівень освітнього стресу високий і які відчувають певні труднощі в адаптації до школи.

Ця ситуація не тільки знижує рівень успішності цих учнів, але й призводить до появи так званої шкільної тривожності і захворювань невротичного характеру. Досить часто в цих молодших школярів розвиваються почуття страху, висока тривожність, незадоволеність собою. Поява перерахованих вище негативних станів зумовлюється такими детермінантами, як: 1) низькі оцінки, які отримує дитина, та переживання, пов'язані з цими оцінками; 2) байдужість чи негативізм у ставленні вчителя до дитини або у ставленні дитини до вчителя; 3) конфлікти у взаєминах з однокласниками, відсутність друзів, низький соціальний статус учня у класі.

Учні, які мають низькі показники за всіма або більшістю досліджуваних аспектів потребують подальшого супроводу з боку вчителів, батьків та психологів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Александровский Ю. А. Состояния психологической дезадаптации и их компенсация. - М. : Наука, 1976. - 156 с.
2. Лескова-Савицкая А. А. Проблема адаптации первоклассников к школе : Методические рекомендации для школьных психологов. - Одесса, 2001. - 60 с.
3. Овчарова Р. В. Технологии практического психолога. - М., 2001. - 146 с.