

В.П.Кутішенко, кандидат психол. наук, доцент
(Київський університет імені Бориса Грінченка, м. Київ)

Емоційне благополуччя молодших школярів в учбовому процесі як чинник збереження їхнього здоров'я

У статті висвітлено особливості емоційних переживань молодших школярів, зумовлених процесом навчання, як чинників, що впливають на їхнє здоров'я та розкрито причини виникнення шкільних страхів у дітей початкових класів

Ключові слова: емоційне благополуччя, здоров'я, пізнавальний інтерес, тривожність, шкільні страхи, пізнавальні потреби

В статье освещены особенности эмоциональных переживаний младших школьников, обусловленных процессом обучения, как факторов, влияющих на их здоровье, а также раскрыты причины возникновения школьных страхов у детей начальных классов

Ключевые слова: эмоциональное благополучие, здоровье, познавательный интерес, тревожность, школьные страхи, познавательные потребности

Постановка проблеми. У багатьох психологічних працях здоров'я дитини співвідноситься з переживаннями нею психологічного комфорту і дискомфорту, який часто виникає в результаті фрустрації її основних потреб. Щодо молодшого шкільного віку, то здоров'я дитини значною мірою зумовлюється благополуччям її входження в шкільне середовище та специфікою перебігу провідного виду діяльності. Передовий педагогічний досвід свідчить, що тільки в атмосфері позитивних емоцій, які супроводжують учбову діяльність учнів, можна зберегти та зміцнити

здоров'я дитини. Саме тому, аналізуючи проблему збереження здоров'я молодшого школяра, важливо зупинитися на дослідженнях, присвячених аналізу емоційних переживань, які виникають у школяра в процесі виконання їм учбової діяльності. **Мета** нашого дослідження полягає у з'ясуванні особливостей впливу емоційних переживань молодших школярів, зумовлених процесом навчання, на їхнє здоров'я.

Емоційне благополуччя школярів пов'язане із задоволенням їхніх основних потреб у процесі учбової діяльності та, разом з тим, є передумовою збереження їхнього здоров'я.

Дослідники виділяють три групи потреб, які задовольняються в процесі учбової діяльності:

- 1) пізнавальні потреби, які задовольняються в процесі набуття нових знань і способів вирішення проблем;
- 2) соціальні потреби, які задовольняються в межах взаємодії "вчитель – учень" і "учень – учень" в ході учбової діяльності або взаємозалежностей, пов'язаних з учбовою діяльністю та її результатам;
- 3) потреби, пов'язані з "Я" (потреби досягнення успіху і уникнення невдач) [2; 4; 7].

Ряд науковців вважають, що до основних показників, які визначають рівень емоційного благополуччя дитини в школі відносять такі два особистісні конструкти: інтерес і тривожність школярів у процесі включення їх в учбову діяльність [2; 6; 8].

У дослідженнях, присвячених проблемі пізнавального інтересу, завжди підкреслюється його позитивна емоційна забарвленість (Л.І.Божович, Л.С.Виготський, А.К.Дусавицький, Г.С.Костюк, О.Я.Миленький, Н.Г.Морозова, С.Л.Рубінштейн, Г.І.Щукіна та ін.). Зокрема, наявність пізнавального інтересу вважається важливим показником емоційного благополуччя дитини в стінах школи. Г.С.Костюк вважає: "Успішне

навчання формується там, де учні переживають інтерес, почуття розумового напруження, сумніву, успіху. Ці переживання, узагальнюючись, стають стійкими мотивами дальшої пізнавальної діяльності, які зумовлюють її успіхи" [6, с. 369].

Відомий дослідник проблеми пізнавального інтересу Г.І.Щукіна зазначає: "Шкода, що через недосконалість способів учбово-пізнавальної діяльності далеко не кожен учень піднімається до високого рівня справді пізнавального інтересу, де воля, увага, думка, пошук, почуття зливаються воедино... Саме тут, у процесі активної діяльності, в операційній стороні учіння, в уміннях, способах пізнання, інтерес відіграє роль важливого енергетичного ресурсу, який не тільки заряджає процес учіння, а й усю атмосферу навчальної праці забарвлює радістю пізнання, відчуттям розвитку своїх розумових і фізичних сил" [9, с. 12].

Якщо пізнавальний інтерес є одним з основних показників емоційного благополуччя дитини, то серед показників неблагополуччя виступає такий особистісний конструкт, як тривожність. Під "шкільною тривожністю" О.М.Прихожан розуміє порівняно стійке особистісне утворення, яке виявляється в схильності учня переживати об'єктивно нейтральні шкільні ситуації як такі, що містять певну загрозу – передусім загрозу самооцінці, образу "Я", особистісним інтересам і цінностям. Вона вказує на те, що шкільна тривожність може виступати мотиваційною основою учбової діяльності, протилежною до пізнавальної мотивації, яка супроводжується позитивними емоціями" [8, с. 77].

Переживання учнями стійкого емоційного неблагополуччя свідчить про те, що їх найважливіші потреби, пов'язані із внутрішньою позицією школяра, не задоволені у реальному навчальному процесі. Тривожність, за визначенням О.Д.Андрєєвої, виступає як негативне емоційне переживання, високий рівень якого свідчить про напруженість або незадоволеність

провідних потреб суб`єкта. Вона вважає, що високий рівень шкільної тривожності є показником незадоволеності певних потреб учня, пов`язаних із учбовою діяльністю [1].

Однією з найбільш складних і водночас гостро актуальних проблем педагогічної психології є проблема причинності шкільної тривожності. А.М.Прихожан виділяє такі джерела шкільної тривожності: реальна неуспішність в учінні й спілкуванні з ровесниками в процесі учбової взаємодії; особливості учбової самооцінки; несприятливий досвід шкільного життя, отриманий раніше; неблагополуччя в інших, значущих для дитини, сферах діяльності (наприклад, спілкування з батьками) [8].

У результаті експериментального дослідження А.К.Маркова виділяє цілий комплекс психологічних механізмів формування емоційного неблагополуччя дитини у школі таких, як: “наявність у школярів вузьких спонукань, відсутність розуміння змісту учіння, домінування мотивів особистісного самоутвердження, відсутність орієнтації на пошук нових способів розв`язання завдань і виконання учбової роботи, несформованість уміння ставити цілі, долати перешкоди, пасивність при зіткненні з труднощами, переважання емоцій тривожності, постійна незадоволеність собою, а також суперечності, конфлікти, проблеми взаємин з іншими людьми, із самим собою” [7, с. 12].

У цьому напрямі особливо пильна увага приділялася вченими дослідженню особливостей пізнавальних інтересів молодших школярів.

“Позитивні переживання, пов`язані з радістю пізнання нового, – за словами П.М.Якобсона, – можуть відрізнитися за ступенем сили у різних дітей, але вони в досить інтенсивній формі виражені у всіх першокласників” [10, с. 58]. Разом з тим у молодшому шкільному віці, як стверджує вчений, виникають нові і значно сильніші (порівняно з дошкільним дитинством)

негативні емоційні переживання. Зокрема, з'являється переживання тривожності, пов'язаної із учбовою діяльністю [10].

Б.І.Кочубей та Є.В.Новикова встановили, що переживання тривожності неминуче супроводжує учбову діяльність дитини у будь-якій школі. “Висока тривожність притаманна порівняно незначній кількості молодших школярів, але саме у них спостерігається своєрідний нервовий розлад, який часто виявляється у стійкому стресі щодо відвідування школи і супроводжується реакцією пасивного протесту” [5, с. 55]. До основних причин тривожності, як вказує Б.І.Кочубей, належать “завищені вимоги до дитини; негнучка, догматична система навчання, що не враховує власну активність дитини, її здібності, інтереси і нахили” [5, с. 12].

На думку О.К.Дусавицького, традиційні методи і зміст навчання, розраховані на процес простого відтворення, не сприяють актуалізації у школярів пізнавальних мотивів та утриманню на високому рівні інтересу до учбової діяльності. Зменшення до третього класу інтересу школярів до учбової діяльності не є закономірним процесом. При експериментальному учінні в учнів формується стійкий інтерес до змісту знань, а до 3-го класу - інтерес до способів пізнавальної діяльності [3].

Результати емпіричного дослідження.

У нашому дослідженні аналізувалися два взаємопов'язані аспекти, які характеризують комфортність включення школяра в учбову діяльність, – це динаміка інтересу та тривожності на уроці. З цією метою було використано модифікований варіант особистісного опитувальника О.Д.Андрєєвої, який спрямований на встановлення у школярів домінуючих модальностей емоційних переживань, пов'язаних з учбовим процесом.

Аналіз отриманих результатів дозволяє стверджувати, що між рівнем інтересу на уроці учнів початкових класів і особливостями їх фізичного самопочуття на уроці існує тісний зв'язок. Зокрема, комфортність включення

школярів у власне учбову діяльність (домінування інтересу на уроці над тривожністю) сприяє збереженню здоров'я молодших школярів. Разом з тим становлення деструктивних тенденцій здоров'я дитини визначається зростанням рівня тривожності та зниженням рівня інтересу на уроці.

Однак, у молодших школярів як з позитивним, так і з негативним фізичним самопочуттям показник інтересу на уроці від 1-го до 4-го класу знижується ($p < 0,001$). Разом з тим у молодших школярів 1-го і 4-го класів з позитивним фізичним самопочуттям показник інтересу на уроці вищий, ніж цей показник у молодших школярів з негативним самопочуттям ($p < 0,001$) (1 кл.: позитивне самопочуття – 28.0, негативне – 22.0; 4 кл.: позитивне самопочуття – 26.0, негативне – 18.2).

Аналіз динаміки тривожності на уроці показав, що цей показник у молодших школярів з різним рівнем фізичного самопочуття на уроці від 1-го до 4-го класу зростає (позитивне самопочуття: 1 кл. – 21.2, 4 кл. – 23.5 ($p < 0,05$); негативне: 1 кл. – 23.4, 4 кл. – 27.6 ($p < 0,05$)). Водночас порівняльний аналіз отриманих даних свідчить про те, що у школярів з позитивним фізичним самопочуттям у всіх класах початкової школи показник тривожності на уроці нижчий, ніж у школярів з негативним самопочуттям (1 кл.: позитивне самопочуття – 21.2, негативне – 23.4 ($p < 0,05$); 4 кл.: позитивне самопочуття – 23.5, негативне 27.6 ($p < 0,001$)). Отже, існує взаємозв'язок між рівнем тривожності молодшого школяра на уроці і особливостями його фізичного самопочуття.

Про стабільність цього взаємозв'язку свідчить той факт, що для молодших школярів з позитивним фізичним самопочуттям у всіх класах початкової школи показник інтересу на уроці вищий за показник тривожності.

Завдання наступного етапу дослідження полягало у з'ясуванні причин виникнення шкільних страхів молодших школярів, що спричиняють їх емоційне неблагополуччя, та у встановленні ієрархії зазначених причин. Для розв'язання поставлених завдань було використано модифіковану

методику Ж.Нюттена (незакінчені речення), що спрямована на дослідження причин появи шкільних страхів у молодших школярів.

Аналіз отриманих даних свідчить про те, що у 1-му класі свої шкільні страхи учні найчастіше пов'язують із системою "Я – інші" (51.4%). Ця система поділяється на дві підсистеми: "Я – учитель" (взаємини школярів з учителем) і "Я – учень" (взаємини школярів з однокласниками). У 1-му класі домінуючими у породженні шкільних страхів у цій системі є особливості взаємин з учителем (30.1%). Друге рангове місце у породженні шкільних страхів займає шкільне оцінювання (33.3%). Результати дитячої незадоволеності власною оцінкою, страхи, що пов'язані з нею не сприяють зміцненню їхнього здоров'я. Третє рангове місце посідає система "Я – власне учбова діяльність" (наприклад, діти бояться помилятися при відповіді, бояться, що не встигнуть щось зробити, їх лякає необхідність виконувати контрольні роботи) – 18.0%.

У 4-му класі ієрархія причин виникнення шкільних страхів учнів, порівняно з 1-м класом, змінюється: перше рангове місце у породженні шкільних страхів (як і в 1-му класі) займає система "Я – інші" (52.7%), де домінуючими у породженні негативних переживань є особливості взаємин з однокласниками; друге рангове місце – за системою "Я – власне учбова діяльність" (30.6%), і на третьому ранговому місці перебуває шкільна оцінка (16.7%).

Порівняльний аналіз причин появи деструктивних переживань показав, що від 1-го до 4-го класу майже у два рази зростає кількість дітей, які свої шкільні страхи пов'язують з неблагополуччям у взаєминах з однокласниками, і зменшується кількість дітей, що ці переживання пов'язують з особливостями взаємин з учителем (1 кл. – 30.1%, 4 кл. – 17.0%). Разом з тим від 1-го до 4-го класу в два рази зменшується кількість дітей, для яких основною причиною появи негативних переживань у школі, є шкільна оцінка. До того посилюється вплив на появу цих переживань особливостей власне учбової діяльності (1 кл. – 18.0%; 4 кл. – 30.6%).

Наступний етап дослідження передбачав аналіз співвідношення показників різних видів тривожності молодших школярів (міжособистісної, шкільної та самооцінної) з метою встановлення ієрархії основних сфер учбового простору, в яких цей емоційний стан найчастіше виникає. Використано методику А.М.Прихожан, адаптовану до молодшого шкільного віку.

Отримані результати свідчать, що у першокласників перше рангове місце займає міжособистісна тривожність (середній показник – 10.7), друге рангове місце – шкільна тривожність (9.9) і третє – самооцінна тривожність (6.8). Та ж тенденція спостерігається у школярів 4-го класів: перше рангове місце займає міжособистісна тривожність (11.6), друге – шкільна тривожність (11.6) і останнє – самооцінна тривожність (6.9). Порівняльний аналіз показників тривожності, пов'язаних з учбовою діяльністю молодших школярів, на різних етапах їх навчання в початковій школі дозволяє стверджувати, що від 1-го до 4-го класу зростає середній показник як шкільної тривожності (1 кл. – 9.9; 4 кл. – 10.5), так і міжособистісної тривожності (1 кл. – 10.7; 4 кл. – 11.6). Водночас середній показник самооцінної тривожності залишається майже незмінним (1 кл. – 6.8, 4 кл. – 6.9).

Висновки

Тісний взаємозв'язок і взаємозумовленість емоційних переживань інтересу і тривожності виступають одними з основних чинників, що визначають особливості здоров'я молодшого школяра. Комфортність включення школярів в учбову діяльність зумовлене, передусім, наявністю у них пізнавального інтересу до процесу і змісту учбової діяльності. Разом з тим тривожність найбільш яскраво відображає неблагополуччя дитини в учбовому процесі.

Проведене дослідження дозволило з'ясувати причини виникнення емоційного неблагополуччя молодших школярів, що не сприяє зміцненню здоров'я молодших школярів. Так, було з'ясовано, що від 1-го до 4-го класу

змінюється співвідношення основних причин появи шкільних страхів молодших школярів. У 1-му класі перше рангове місце серед цих причин займають особливості взаємин з іншими, де домінуючою причиною є особливості взаємин з учителем. У 4-му класі ця система займає таке ж рангове місце, як і в 1-му класі, але домінуючими у породженні негативних переживань стають особливості взаємин з однокласниками. Друге рангове місце в першокласників займає шкільне оцінювання, яке у 4-му класі (вже у вигляді фіксованої оцінки) посідає останнє (третє) рангове місце. Власне учбова діяльність як причина появи шкільних страхів молодших школярів з третього рангового місця у 1-му класі переходить на друге у 4-му класі.

У молодших школярів домінуючою щодо породження тривожності, яка пов'язана з учбовою діяльністю, є система "Я – інші" (міжособистісна тривожність), друге рангове місце посідає система "Я – власне учбова діяльність" (шкільна тривожність) і найменший вплив на виникнення такого емоційного стану здійснює система "Я – Я" (самооцінна тривожність).

Список використаних джерел

1. Андреева А.Д. Особенности отношения к учению подростков и старшекласников.: Автореф. дис. ... канд. психолог. наук. – М., 1989. –
2. Божович Л.И. Проблемы развития мотивационной сферы ребенка / Л.И. Божович // Изучение мотивации поведения детей и подростков / Под ред. Л.И.Божович, Л.В.Благонадежиной. – М.: Педагогика, 1972. – С. 7-44.
3. Дусавицкий А.К. Исследование развития познавательных интересов младших школьников в зависимости от способа обучения.: Автореф. дис. ... канд. психолог. наук / А.К. Дусавицкий – М., 1975. – 24 с.
4. Згурская Т.В. Формирование познавательных потребностей младших школьников: дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01/ Т.В.Згурская. – Новокузнецк, 2006. – 196 с.

5. Кочубей Б.И. Эмоциональная устойчивость школьника / Б.И.Кочубей, Е.В.Новикова. – М.: Знание, 1988. – Новое в жизни, науке и технике. – Серия “Педагогика и психология “. – № 3. – 80 с.
6. Костюк Г.С. Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості / Г.С. Костюк – К.: Радянська школа, 1989. – 608 с.
7. Маркова А.К. Формирование мотивации учения / А.К.Маркова, Г.А.Матис, А.Б. Орлов – М.: Просвещение, 1990. – 192 с.
8. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика / А.М. Прихожан – М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2000. – 304 с.
9. Щукина Г.И. Психологические проблемы формирования познавательных интересов учащихся / Г.И. Щукина – М.: Педагогика, 1988. – 208 с.
10. Якобсон П.М. Эмоциональная жизнь школьника. Психологический очерк / П.М. Якобсон – М.: Просвещение, 1966. – 291 с.