

ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ФЕНОМЕНУ ТРИВОЖНОСТІ В МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ЩОДО ВПЛИВУ НА АКАДЕМІЧНУ УСПІШНІСТЬ

Шевчук Христина

В сучасній освіті зростає увага до емоційного благополуччя дітей, оскільки тривожність може негативно впливати на їхній розвиток та успішність. Молодший шкільний вік є критичним періодом формування особистості (А. Calancea, Ю. Бабаян, Т. Комар, Г. Пилипенко, А. Розпутня, М. Шинкевич), де страх перед оцінюванням та невпевненість у собі можуть перешкоджати навчальному процесу. Освіта має не лише передавати знання, а й створювати умови для психологічного комфорту учнів. Зниження тривожності сприяє концентрації, когнітивному розвитку та мотивації. Використання сучасних методів діагностики й підтримки допомагає дітям відчувати себе впевнено, а гармонійний шкільний клімат сприяє творчому та розумовому розвитку [1–5].

Метою дослідження є психологічний аналіз феномену тривожності у молодших школярів як чинника, що впливає на навчальну діяльність.

Тривожність у молодших школярів проявляється у вигляді емоційного напруження, соціальної тривожності, страху перед навчальними досягненнями, перфекціонізму, страху перед вчителями, підвищеної втомлюваності та соматичних проявів, уникнення певних ситуацій, труднощів із концентрацією, труднощів у спілкуванні, зміни поведінки та потреби в підтриманні й запевненні. Важливо, що тривожність часто супроводжується страхом перед контрольними роботами, виступами, а також прагненням уникати ситуацій, які викликають напругу. Раннє виявлення цих ознак дозволяє надати підтримку та допомогти дитині розвинути здорові механізми подолання стресу й стійкість до труднощів [5, с. 32].

Тривожність у молодших школярів – це емоційне напруження, пов'язане зі страхом перед оцінюванням, помилками та відповідальністю. Вона може знижувати академічну успішність, концентрацію уваги та мотивацію до навчання, спричиняти прокрастинацію й уникнення складних завдань. Високий рівень тривожності впливає

на результати тестів і може призводити до відмови від школи. Цей період розвитку є особливо чутливим, тому важливо підтримувати психологічний комфорт, щоб знизити психоемоційне напруження та покращити навчальну діяльність [1, 3, 5].

Причиною виникнення тривоги завжди є внутрішній конфлікт, суперечливість прагнень дитини, коли одне її бажання суперечить іншому, одна потреба заважає іншій. Суперечливий внутрішній стан дитини може бути викликаний завищеними вимогами до неї, що висувають різні члени родини, учителі різних предметів тощо; неадекватними вимогами, що не відповідають можливостям і прагненням дитини; негативними вимогами, які ставлять дитину в залежне становище. В усіх цих випадках виникає відчуття «втрати опори», втрати міцних орієнтирів у житті, невпевненість в оточенні [2, с. 262].

Сімейне середовище відіграє ключову роль у формуванні емоційного стану дитини. Конфлікти, надмірний контроль чи високі очікування можуть провокувати тривожність, що впливає на адаптацію та навчальну діяльність. Стрес у родині знижує концентрацію, пам'ять і когнітивну активність, погіршуючи академічні результати. Стабільність та підтримка вдома і в школі необхідні для зниження тривожності й успішного розвитку.

Академічна успішність на початковому етапі навчання є фундаментом для подальшого освітнього зростання та формування особистості. Водночас, сучасна класна ситуація все частіше свідчить про те, що молодші школярі зустрічаються з проблемою тривожності, яка виражається через надмірну занепокоєність, страхи та появу фізіологічних реакцій, таких як швидкий пульс або дискомфорт у животі. Некорегована дитяча тривожність може значно підвищити ризик розвитку психічних розладів у дорослому віці. Останнім часом рівень тривожності та депресії серед молодших школярів стрімко зростає, що зумовлено низкою факторів, серед яких сімейні труднощі, соціальний тиск та велике навчальне навантаження. Це явище вже набуло глобального характеру, вимагаючи ретельного аналізу та ефективних заходів втручання.

Важливо розуміти наслідки тривожних переживань, оскільки стан чистої, або, як кажуть психологи, «вільно плаваючої», тривоги вкрай важко перенести.

Невизначеність, неясність джерела загрози робить пошук виходу з положення дуже важким, складним. Відчуваючи гнів, я можу боротися. Відчуваючи печаль, я можу шукати розради. Але в стані тривоги я не можу ні захищатися, ні боротися, тому що не знаю, проти чого боротись і захищатися [4, с. 264].

Тривожні прояви у дітей можуть бути спричинені широким спектром чинників, і підхід до цього питання має бути уважним та враховувати індивідуальні особливості. Виникнення тривожних станів часто є результатом комплексної взаємодії генетичних, соціальних та психологічних факторів, що підкреслює важливість комплексного підходу до розробки підтримувальних стратегій. Особливу увагу варто звернути на те, що тривожність не завжди є негативним явищем. У помірному прояві вона виконує мобілізуючу функцію, однак у надлишковому – блокує пізнавальну активність дитини. Саме тому важливо своєчасно діагностувати високий рівень тривожності та здійснювати відповідну психолого-педагогічну підтримку.

Отже, тривожність у молодших школярів є важливим психологічним чинником, який потребує особливої уваги з боку вчителів, психологів та батьків. Вчасне виявлення і комплексна підтримка дитини дають змогу не лише покращити її емоційний стан, а й сприяти успішній реалізації освітнього потенціалу. Інтеграція психологічної підтримки в освітній процес забезпечує здорову адаптацію дітей та формує у них стійкість перед викликами, що є запорукою їхнього успішного майбутнього.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бабаян Ю.О. Взаємозв'язок тривожності та навчальної успішності молодших школярів. Збірник наукових праць: Психологічні науки. № 2.12(103). 2014. С. 18–21.
2. Вавілова А.С. Психологічні особливості страхів молодших школярів. Збірник наукових праць ККПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України. 2020. № 1. Т. 1. С. 140–144.
3. Пилипенко Г., Шинкевич М. Причини виникнення тривожності в дітей молодшого шкільного віку. In The XV International Science Conference «Trends in the development of practice and science» (December 28–31). Oslo: Norway, 2021. 386 p.
4. Розпутня А. О. Психологічні характеристики впливу тривожності на навчальну діяльність молодших школярів : кваліфікаційна робота бакалавра спеціальності 053 «Психологія» / наук. керівник Л. В. Остапенко. Запоріжжя : ЗНУ, 2024. 65 с.
5. Calancea A. The problem of anxiety in contemporary psychology. The contemporary issues of the socio-humanistic sciences. 2024. P. 28-38