



УДК 159.98:[159.942.4:373.5](045)

**CORRECTION OF SCHOOL ANXIETY OF HIGH SCHOOL STUDENTS  
КОРЕКЦІЯ ШКІЛЬНОЇ ТРИВОЖНОСТІ СТАРШОКЛАСНИКІВ****Hurtovenko N.V. / Гуртовенко Н.В.***k.p.n., associate prof. / к.псих.н., доц.*

ORCID:0000-0002-5926-8736

*Pavlo Tychyna Uman State Pedagogical University,  
Uman, Sadova, 28, 20308**Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини,  
Умань, Садова, 28, 20308*

**Анотація.** Тривога може серйозно вплинути на успішність дитини в школі та стати перешкодою для її загального благополуччя, що може вплинути на такі когнітивні здібності, як концентрація, а також на здатність зберігати інформацію в довготривалій пам'яті та застосовувати набуті знання. І це може змусити дітей уникати соціальних взаємодій, відчувати шкільну фобію або відмову від школи.

Для підлітків характерна певна кількість тривог, пов'язаних зі школою. Цілком природно, що підлітки відчують певний ступінь повернення до шкільного стресу. Але коли така нервозність не зникає або переходить у повноцінну тривогу в школі, підлітки потребують додаткової підтримки.

У відповідь на шкільну тривогу підлітки можуть використовувати різні інструменти для зняття стресу, щоб впоратися з почуттям тривоги в школі. У статті надаємо кілька корисних порад, якими батьки можуть поділитися з підлітками та можуть допомогти підліткам протистояти шкільним страхам і розвинути стійкість до стресу.

**Ключові слова:** шкільна тривожність, стрес, навчання, фобія, корекція.

**Вступ.**

Проблема тривоги як феномену людського буття вперше з'являється в працях філософів ХІХ століття, зокрема, С. Кьєркегора. До цього часу вчені зосереджували увагу головним чином на дослідженні природи мислительних процесів, які мали підпорядковувати собі емоційну сферу. Ідея домінування розуму над емоціями бере початок в ХVІІ столітті і пов'язана з іменами Р. Декарта, Г. Лейбніца, Дж. Локка, Т. Гоббса. Розмірковуючи про природу людини, філософи намагалися знайти «раціональне вирішення проблеми людини».

Проблеми шкільної тривожності упродовж багатьох років піднімаються психологами в усьому світі. Це найбільша проблема саме тому, що вона є як соціально – педагогічною так і медико – психологічною.

**Основний текст.**

Час навчання у старших класах школи співпадає з періодом ранньої юності. У вітчизняній психології ранній юнацький вік визначається в межах 15-18 років і розглядається як самостійний період розвитку людини, формування її особистості та індивідуальності. Можна виділити декілька точок зору щодо динаміки тривожності в цьому періоді. Ряд дослідників розглядають ранній юнацький вік як відносно стабільний період з точки зору розвитку тривожності. Водночас, формування основних психологічних новоутворень віку та соціальна ситуація розвитку передбачають зростання кількості чинників, що можуть продукувати тривогу. До основних



психологічних новоутворень віку належать: відкриття власного внутрішнього світу, підвищення відповідальності, розширення сфери діяльності, збагачення емоційної сфери, зміна широкого кола спілкування, стосунки є вибірковими та глибокими [1; 5; 6].

Шкільна тривожність – це страх і занепокоєння, пов'язані з необхідністю регулярно відвідувати школу. Лікарі також можуть називати це шкільною фобією або відмовою від школи.

Хоча це не абсолютна рідкість для дітей, які часто відчують певну тривогу з приводу початку занять у школі у вересні або переходу до нової школи, діти зі справжньою шкільною тривожністю відчують надзвичайний страх і занепокоєння стосовно щоденного відвідування навчального закладу. Це може перешкоджати їхній здатності ходити на уроки або успішно навчатися в школі.

Відмова від навчання у школі не є визнаним діагнозом психічного здоров'я. Однак у «Діагностичному та статистичному посібнику з психічних розладів», 5 видання (DSM-5) зазначається, що цей симптом може бути пов'язаний з кількома іншими діагнозами, як-от: депресія; соціальний тривожний розлад; специфічна фобія; посттравматичний стресовий розлад (ПТСР).

За даними ВООЗ, клінічна депресія діагностується у 8 % підлітків, депресивні ж прояви і епізоди зустрічаються в декілька разів частіше [4, с. 27]. Учні, які мають депресивні та тривожні прояви відрізняються пригніченістю, низькою самооцінкою, втратою інтересу до того, що раніше приносило задоволення.

Зазвичай підвищення тривожності спостерігається не лише при нервових, психічних та виражених соматичних розладах, а і у людей відносно здорових з переживанням психотравмуючих наслідків чи у осіб з розладами особистості, коли тривожність є досить суб'єктивними проявами [8, с. 234].

На думку вітчизняних психологів, неправильні підходи у вихованні (на кшталт завищеної оцінки дорослим успіхів дітей та перебільшення їхніх здобутків) не є уродженим прагненням до переваги, натомість формують неадекватно високу самооцінку у дітей [7, с. 148].

Універсального підходу до терапії шкільної тривожності не існує, і найкраща стратегія лікування залежить від симптомів та основних причин.

Фахівці з питань психічного здоров'я можуть використовувати комбінацію психотерапії, освітньої підтримки та препаратів для лікування шкільної тривожності. З цієї причини для успішного лікування часто необхідний командний підхід, який передбачає участь дитини, її батьків або опікунів, шкільного персоналу та спеціалістів із психічного здоров'я.

В дослідженні Є. Калюжної корекційна робота спрямована на оптимізацію не лише високого, але й низького рівня тривожності. На думку дослідниці, незнайомі зі здоровою тривожністю підлітки потребують допомоги так само, як і надмірно тривожні, оскільки підвищення рівня прояву цієї риси часто супроводжує розвиток емоційної чутливості в міжособистісних стосунках. З цих причин ефективніше не ліквідувати тривожність, а допомогти підлітку



позбутися суб'єктивних обмежень, що підкріплюються тривогою і сприймаються як неконструктивні, тобто працювати з «тривожністю з приводу власної тривожності» [2, с. 109].

Корекції тривожності в ранньому юнацькому віці присвячена незначна кількість праць [3; 9]. В. Крайнюк, вивчаючи психологічні особливості молоді, запропонувала працювати одночасно з проявами тривожності та агресивності [3]. Програма корекції особистісної тривожності в ранньому юнацькому віці, розроблена І. Ясточкіною, передбачає роботу за наступними напрямками: гармонізація уявлень про власне «Я», оптимізація ставлення до майбутнього, формування навичок вирішення проблемних ситуацій, підвищення впевненості в собі [9].

Тому вважаємо за необхідне навести деякі загальні стратегії, якими батьки можуть скористатися для вирішення проблем, пов'язаних із поверненням до школи.

1. Подбайте про потреби. Ніхто не навчається добре, коли він втомлений або голодний. Тривожні діти часто забувають поїсти, не відчувають голоду, не висипаються. Забезпечте дитині часті та поживні перекуси. У цей час вам також потрібно вибудувати регулярний розпорядок дня, щоб життя вашої дитини було більш передбачуваним.

2. Заохочуйте ділитися своїми страхами. Запитайте дитину, що її хвилює. Скажіть дитині, що хвилюватися – це нормально. Перед і протягом перших кількох тижнів у школі визначте регулярний час і місце для розмови. Деякі діти почуваються найкомфортніше в приватному просторі з вашою нерозділеною увагою. Підлітки часто вітають певний вид відволікання, щоб зменшити інтенсивність хвилювань і почуттів.

3. Уникайте запевнень. Натомість вирішуйте проблеми та плануйте. Щоб зменшити хвилювання, діти часто шукають запевнення, що нічого поганого не станеться. Не запевняйте їх словами «Не хвилюйтеся!» або «Все буде добре!» Натомість заохочуйте дитину думати, як вирішити її проблему. Це дає вам можливість навчити дитину справлятися (і інтерпретувати) як з реальними, так і з уявними страшними ситуаціями. Ви також дасте необхідні інструменти, щоб впоратися з несподіваною ситуацією, яка може виникнути.

Наведемо зразок сценарію для залучення дитини до вирішення проблем і планування:

- Пограйте з дитиною в рольову гру. Іноді розігрування певної ситуації з дитиною може допомогти їй скласти план і відчути більшу впевненість, що вона зможе впоратися з ситуацією. Потім змодельуйте відповідні реакції та методи подолання для вашої дитини, щоб допомогти їй заспокоїтися.
- Зосередьтеся на позитивних сторонах! Заохочуйте дитину перенаправляти увагу від хвилювань на позитив. Більшість дітей можуть думати про щось хороше, навіть якщо просто їдять особливу їжу або йдуть додому.
- Зверніть увагу на власну поведінку. Батьки можуть перекласти турботу та відповідальність за свою дитину на вчителів. Діти сприймають підказки своїх батьків, тому чим більше впевненості та комфорту ви можете створити, тим краще ваша дитина зрозуміє, що немає причин боятися.



## Висновок.

В ряді досліджень пропонується в процесі корекційної роботи працювати не лише з тривожністю, але й з іншими особистісними характеристиками. Так, тривожність в ранньому юнацькому віці пов'язана з особливостями самооцінки та ціннісними орієнтаціями. Отже, основний зміст розробленої корекційної програми полягає в збагаченні самооцінки новим змістом шляхом роботи з ціннісними орієнтаціями.

Робота зі зниження рівня тривожності здійснюється на трьох взаємозалежних рівнях:

- 1) навчання школяра прийомам та методам опанування хвилюванням;
- 2) розширення функціональних та операційних можливостей, тобто формування знань, умінь, навичок, необхідних для підвищення результативності діяльності;
- 3) формування адекватної самооцінки.

## Literatura

1. Dolynska L. V. Sotsializatsiia starshoklasnykiv v umovakh simi. Kyiv : Vyd-vo NPU imeni M. P. Drahomanova, 2000. 25 s.

2. Kaliuzhna Ye. M. Psykholohichni mekhanizmy osobystisnoi tryvozhnosti u pidlitkovomu vitsi : dys. na zdobuttia nauk. stupenia kand. psykol. nauk : spets. 19.00.07. NPU imeni M. P. Drahomanova. Kyiv, 2008. 192 s.

3. Krainiuk V. M. Psykholohichni osoblyvosti proiaviv tryvozhnosti i ahresyvnosti u yunakiv pryzovnoho viku : avtoref. dys. na zdobuttia nauk. stupenia kand. psykol. nauk : spets. 19.00.01. Kyiv, 1999. 20 s.

4. Pasichniak N. I. Psykholohichni osoblyvosti depresyvnykh rozladiv. Aktualni problemy suchasnoi psykholohii. Kherson : Vydavnychiy dim «Helvetyka», 2017. S. 27–31.

5. Penkova O. I. Rol samootsinky u protsesi samovdoskonalennia osobystosti. Zbirnyk naukovykh prats: pedahohika ta psykholohiia. Vyp. 743. Chernivtsi : Chernivetskyi natsionalnyi universytet, 2015. S. 172–177.

6. Penkova O. I. Tsinnosti yak rehuliator protsesu samovdoskonalennia osobystosti. Problemy zahalnoi ta pedahohichnoi psykholohii. Zb. nauk. prats Instytutu psykholohii imeni H. S. Kostiuka NAPN Ukrainy. T. XV, chast. 2. Kyiv, 2013. S. 176–184.

7. Petrenko K. O. Rozvytok navchalno-piznavalnykh interesiv ta motyvu shkilnoi tryvozhnosti molodshykh shkolariv u riznykh systemakh navchannia. Visnyk Kharkivskoho natsionalnoho universytetu im. V. N. Karazina. Seriia : Psykholohiia. 2011. № 959, vyp. 46. S. 148–150.

8. Prakhova S. Napriamky preventsii shkilnoi tryvozhnosti molodshykh shkolariv : realii sohodennia ta perspektyvy «novoi ukrainskoi shkoly» (na prykladi lonhitudnoho doslidzhennia). Problems of modern psychology. 2019. Iss. 44. S. 234–254.

9. Yastochkina I. A. Psykholohichni chynnyky vynyknennia ta korektsiia tryvozhnosti v rannomu yunatskomu vitsi : dys. na zdobuttia nauk. stupenia kand. psykol. nauk : spets. 19.00.07. NPU imeni M. P. Drahomanova. Kyiv, 2011. 320 s.



**Abstract.** *Anxiety can seriously affect a child's performance at school and can be a barrier to their overall well-being. It can impact cognitive abilities like concentration as well as the ability to retain information in their long-term memory and apply past learnings. And it can lead children to avoid social interactions, cling to their parents, and experience school phobia or school refusal.*

*A certain amount of school-related anxiety is common for adolescents. It's natural for teens to feel some degree of back-to-school stress, even if they're excited to return. But when that nervousness doesn't go away, or crosses over into full-fledged anxiety in school, teens need extra support.*

*In response to school anxiety, teenagers can use a variety of stress-relief tools to deal with feelings of anxiety in school. Here are some powerful tips for parents to share with teens. These approaches can help teenagers counteract school fears and build stress resilience.*

**Keywords:** *school anxiety, stress, learning, phobia, correction.*