



## Психолого-педагогічні особливості прояву стресу у молодших школярів

**Олександр Макаренко,**  
доктор медичних наук,  
професор кафедри загальної і практичної психології  
Переяслав-Хмельницького державного педагогічного університету  
ім. Г. Сковороди

**Вікторія Вінс,**  
кандидат психологічних наук,  
доцент кафедри загальної і практичної психології  
Переяслав-Хмельницького державного педагогічного університету  
ім. Г. Сковороди

**Марія Голубєва,**  
кандидат педагогічних наук,  
доцент кафедри зв'язків з громадськістю, психології і педагогіки  
Національного університету „Кієво-Могилянська академія”

**Олександр Ходос,**  
магістрант  
Переяслав-Хмельницького державного педагогічного університету  
ім. Г. Сковороди

*У статті досліджується вплив стресу на молодших школярів у процесі навчання. Визначаються пов'язані з цим психолого-педагогічні особливості прояву дезадаптації у дітей. Наголошується на ролі батьків і педагогів у процесі повноцінної адаптації дітей до навчання в школі.*

Початок навчання у школі – важлива подія у житті дитини.

Школа, шляхом різних форм співбесіди, діагностує готовність дитини до навчання. Тим часом батьки самі визначають, у який навчальний заклад віддати дитину – державний чи приватний, звичайний чи спеціалізований. Вони керуються зазвичай власними уявленнями про престижність начального закладу або ж своїми фінансовими можливостями. При цьому рівень можливого стресового навантаження на дитину до уваги не береться.

У школі дитина набуває не лише нових знань та умінь, моделей поведінки і спілкування – тут визначається і її новий соціальний статус.



У дитини в школі можуть змінюватися інтереси, цінності, весь устрій життя [6; 11].

Характерною ознакою сьогодення є те, що процес навчання відбувається у високому темпі. Внаслідок змін і ускладнень навчальних планів і програм психічно-стресове навантаження на дитину постійно збільшується.

Проблему стресу нині досліджують представники різних наукових шкіл і напрямів. Це обумовлюється універсальністю цього феномена.

Г. Сельє, засновник вчення про стрес, спочатку визначав це явище як засіб набуття резистентності організму при дії на нього певних факторів. Проте пізніше він дійшов іншого висновку: „...стрес є станом, не ідентичним емоційному збудженню чи нервовій напрузі... Я пропоную таке визначення: стрес – це неспецифічна реакція організму на якусь висунуту до нього вимогу” [10, с. 34].

Слід зазначити, що дослідження такого явища, як стрес, характеризуються недостатньою інтегрованістю, недостатністю узагальнення результатів розробок у різних сферах наукової думки – фізіологічної, біохімічної, медичної, психологічної тощо.

Психологічні теорії і моделі стресу пов'язані з іменами Р. Лазаруса (когнітивна теорія стресу), С. Фобаролла (ресурсна модель), Б. Доренвенда (соціально-психологічна теорія стресу).

Початок навчання у школі – один з найскладніших періодів у житті дитини не лише в соціально-психологічному, але й у фізіологічному сенсі. Саме тому виявлення особливостей прояву навчального стресу для збереження здоров'я, гармонійного розвитку і поліпшення процесу адаптації є актуальною проблемою. Адже у цей час дитина зі світу мрій потрапляє у світ жорсткої дисципліни, певних правил і обмежень. У школі треба робити все так, як скаже вчитель, але чому саме так, а не інакше, ніхто не пояснює [12]. В цей період дитина поводить себе по-особливому. Та вже в другому класі (за успішної адаптації) вона звикає до нового оточення і обирає оптимальну модель поведінки.

За даними Міністерства охорони здоров'я Росії, загальний стан фізіологічного здоров'я школярів незадовільний (80 – 90 % дітей 7 - 9 років мають відхилення у фізичному здоров'ї, а 18 – 20 % мають пограничні порушення психіки). Батьки, бажаючи всебічного розвитку дитини, часто прагнуть залучати її до позакласної і позашкільної діяльності, внаслідок чого перевантажуються основні функціональні системи. На думку В. Базарного, „...головним винуватцем нинішньої ситуації є сама система освіти”. К. Єфремов зауважує, що причиною виникнення проблем кровообігу та лімфообігу, дихання і травлення є позиція школяра за партою, у якій він проводить 2000 днів по 6 годин [13].

У пересічній середній школі зазвичай не враховують індивідуальних особливостей розвитку дітей молодшого шкільного віку, і тому тимчасову неуспішність батьки і педагоги сприймають як прояв лінощів, які треба



долати засобами деструктивної критики. Часом запланований батьками результат отримується, але ціною подвійного стресу [10], оскільки процес навчання викликає перенавантаження. Часто батьки використовують ті резервні ресурси дитини, які вона має витратити лише за екстремальних обставин. Але дорослі вимагають позитивних результатів за будь-яку ціну [13]. Внаслідок цього у малюків можуть розвиватися хронічні захворювання (системи травлення, серцево-судинної, опорно-рухової систем тощо), а також може знижуватися загальний рівень імунітету. На думку лікаря В. Косенко, такі порушення мають причинно-наслідковий характер, отже слід виявляти причини, а не лікувати їх наслідки.

У процесі навчання у школі і вдома учень переживає інформаційний стрес, в результаті чого може виникати ціла низка захворювань.

На практиці вдалося визначити, що тварини використовують захист від інформаційного стресу, користуючись таким захисним механізмом, як несприйняття інформації від певних подразників, а тому стомлення у них не настає. Але у дитини в аналогічній ситуації під тиском „синдрому відмінника” інформаційний стрес може призвести до зниженої самооцінки, адже від дитини будь-що вимагають позитивного результату [1]. Неподолання такого стресу може викликати синдром загального виснаження. Зокрема, В. Бодрова, І. Поспелова, О. Мельничук вважають, що всі соматичні порушення не можна списувати лише на фізіологічні фактори, ігноруючи психологічне підґрунтя [1; 13].

Комунікативна взаємодія дитини з новим соціальним оточенням виходить на перший план, але баланс внутрішньогрупових стосунків міститься між співпрацею і суперництвом, а поведінка – на межі слухняності і самостійності. В процесі розширення емоційного досвіду на одному з цих напрямів, а то й на всіх одночасно, у дитини і виникають труднощі [12].

Досвід переживання конфліктних ситуацій дитина набуває на вулиці, за стінами школи (70 % випадків). Психологи визначили, що перебіг кризових ситуацій не пов'язаний з вродженими якостями (типом нервової системи, творчими задатками тощо); вони пов'язані з власне психологічними характеристиками. Уміння витримувати конфліктні ситуації може бути лише опосередковано зумовлене генотипом [14]. Нагромадження стресового досвіду, при всій його негативній дії, необхідне для особистісного зростання і стресостійкості у майбутньому, адже такий досвід є запорукою виходу з кризових ситуацій.

Досвід молодшого школяра – це суб'єктивний „досвід життєдіяльності”, що набувається дитиною ще до школи в умовах сім'ї, соціокультурного оточення, в процесі сприймання і розуміння нею світу людей і речей. Школа значно розширює межі оточення, змінює його сприймання. Сприймання і мислення, пізнавальні процеси в цілому визначаються в цей період егоцентризмом, який обумовлює своєрідність дитячої логіки, мови і уявлень про світ.

Вперше феномен егоцентризму описав Ж. Піаже. Суть його полягає



в недиференційованості свого „Я” від оточення. Відтак пізнавальна діяльність визначає ставлення суб'єкта пізнання до об'єктів; переживання, які виокремлюють більш і менш значимі події, впливають на подальший хід життєдіяльності. Тому вираженість пізнавального егоцентризму зумовлює розвиток емоційної сфери молодшого школяра і характер його переживань.

Розширення меж оточення часто переживається у формі різних страхів, предметом яких можуть бути уроки, стосунки з ровесниками, явища природи тощо. Егоцентричність детермінує переживання страху. Відчуття тривожності і страху посилюються, якщо дитина зазнає невдач у навчанні, оскільки не може адекватно сприйняти оцінку чи зауваження вчителя. Страх перед школою часто відчувають і діти, які мають добру успішність, але бояться поганих оцінок, сприймаючи їх як „таврування” чи критику з боку батьків [7, с. 40].

Постійні стресові переживання дитини можуть спричинити відчуття комплексу меншовартості. Період пристосування дитини до школи досить складний, тому атмосфера в сім'ї і школі в цей час має бути такою, щоб вселяти в дитину віру, що школа і дім „це місце, де цінують її особисту гідність, де поважають її особистість... Школа і дім мають захищати від страху, а не бути джерелом сумнівів у власних силах” [3, с. 82].

Егоцентричне налаштування молодших школярів проявляється також у вигляді конфліктності, поганих стосунків, неефективної комунікації, що виливається у прояви агресії та недисциплінованості. В подальшому можуть проявлятися такі психологічні механізми захисту особистості:

- агресія – неадекватна реакція на правильну оцінку;
- бажання помсти – перенесення негативного імпульсу з одного об'єкта, недоступного для зворотної дії, на інший – доступний;
- проекція – несвідоме приписування іншій особі власних негативних рис, бажань, почуттів;
- ідеалізація – нереалістичне уявлення про себе, невизнання своїх вад;
- заперечення – неправдиве свідчення про події;
- конверсія – перетворення неприємної ситуації на жарт задля збереження своєї гідності;
- ідентифікація – отожднення себе з іншою людиною, форма класифікації для полегшення своєї поведінки в оточенні [5; 9].

У науковій літературі підкреслюється, що зворотні механізми можуть проявлятися через нездатність до когнітивної децентрації, а це, у свою чергу, зумовлює замкненість, сором'язливість, формує комплекс меншовартості. Діти, яким притаманні такі риси, більше спілкуються з дорослими, аніж з ровесниками.

Пізнавальний егоцентризм, визнаючи суб'єктивний досвід молодшого школяра, впливає на формування загальної емоційної спрямованості особистості, що визначається характером переживань, зумовлених різними стресорами.



Важливою умовою запобігання стресовим ситуаціям є організація різних форм конкурентної взаємодії дітей, за яких вони вчаться враховувати точку зору інших людей, координувати дії інших зі своєю позицією. Здатність до децентрації дає змогу правильно оцінювати ситуацію і адекватно визначати своє ставлення до неї. Вправи на самопізнання допоможуть правильно оцінити власну поведінку, аби визначити, які емоції виправдані в тій чи іншій ситуації, з'ясувати, чи правильні твої переконання, які породжують ті чи інші реакції. Така практика допоможе змінювати характер негативних переживань, уникати уявних стресових ситуацій [7]. Нерозривність процесів когнітивної децентрації зумовлює високу егоцентричність в емоційній сфері, брак емпатії ускладнює процес встановлення дружніх відносин, що призводить до негативних переживань, до почуття ізольованості.

Запобіганням стресовим ситуаціям є створення таких умов у навчально-виховному процесі, за яких діти мали б змогу звертатися по допомогу одне до одного. Успішна когнітивна децентрація в молодшому шкільному віці сприяє адекватному відображенню дітьми різних стресових ситуацій у навчанні, спілкуванні та грі [4; 11].

Отже можна стверджувати, що природний розвиток психічних процесів у молодшому шкільному віці залежить від того, наскільки адекватно буде організовано навчальну діяльність; моделювання чи програвання ситуацій міжособистісної взаємодії сприятиме підвищенню ефективності навчання школярів, створюватиме умови для подальшого їх гармонійного розвитку [2].

Навчальна успішність дітей багато в чому залежить від стилю спілкування вчителя з учнями. Це може бути ліберальний, демократичний чи навіть авторитарний стиль. Батькам рідко випадає можливість зустріти вчителя, який би повністю відповідав їх уявленню про зразкового педагога. Дитина часто відчуває тривогу, страх при спілкуванні з учителем, не розуміючи, що суворість педагога спрямована не на неї особисто, а на її неадекватну поведінку. Вчитель має стимулювати дитину, пам'ятаючи при цьому, що іноді шкільна неуспішність є результатом втоми. Діти цього віку не вміють рівномірно розподіляти свою енергію і час – у початкових класах вони тільки вчаться вчитися.

Як уже зазначалося, оцінка є досить стресогенним фактором; діти сприймають погані оцінки як тавро, а батьки, зі свого боку, драматизують події, викликаючи ситуацію дистресу. Внаслідок цього діти розчаровуються, оскільки не можуть виправдати батьківських сподівань.

Батькам і педагогам слід мати на увазі, що необхідно оцінювати не саму дитину, а її роботу. У молодших школярів може відбуватися процес реадптації, коли дитина ніби повертається на попередній рівень розвитку. Наприклад, у 8 – 9-річному віці настає період, який характеризується спадом успішності: почерк дитини стає менш розбірливим, домашнє завдання – неакуратним, дитина неуважна на уроках. Батьки і педагоги мають знати про ці вікові особливості і всіляко допомагати дитині в процесі



адаптації, допомагати їй переборювати ситуацію, що травмує психіку.

Тим часом, на нашу думку, надмірне піклування, вирішення конфліктів за дитину батьками лише шкодять ситуації, позбавляючи дитину можливості набуття особистісного досвіду. Успішне вирішення ситуації залежить, в першу чергу, від ступеня адекватності оцінки того, що відбувається; досить часто тяжкі наслідки стресу є результатом неузгодження між реальною складністю неприйнятої події і суб'єктивною оцінкою її важливості [4, с. 432]. Допомога дорослого особливо важлива у фазі інтерпретації стресу внаслідок несформованості уявлень дитини про причинно-наслідкові зв'язки. Зрозуміти причини стресу дитині у цьому віці досить складно.

В університеті ім. Дж. Мейсона (США) Р. Баронас з колегами за результатами свого дослідження дійшов висновку, що соціальна та інтелектуальна компетентність дітей пов'язана з факторами, до яких, окрім біологічно детермінованих, входять показники соціоекономічного статусу родини, пережиті родиною стресові життєві ситуації. У таких дітей в подальшому проблем з адаптацією до нових умов існування було значно менше, ніж у дітей, що не мали такого досвіду [4, с. 326]. Уміння використовувати свій досвід О. Завгородня порівнює зі станом психічного здоров'я [2, с. 57].

К. Флейк-Хобсон (1992 р.) зазначає, що є „стійкі діти”, які виховуються в складних сімейних умовах і, попри це, досягають значних успіхів у житті. Основною рисою таких дітей є їх здатність долати стрес завдяки інтенсивній самостійній діяльності. У критичні моменти життя у них з'являється відчуття відчуження від тяжкого оточення, вони заглиблюються в себе, віддаючись музиці, читанню, малюванню тощо. Багато з них проявляють неабиякі творчі здібності. Вчені пропонують різні гіпотези, прагнучи пояснити цей феномен. Це, зокрема, кращі генетичні задатки та стрес-імунітет; особлива значущість позасімейного спілкування; творче ставлення до себе й оточення, що дозволяє їм долати стресові впливи [2, с. 59].

Навчальний стрес, що виникає під дією стресогенних факторів, безпосередньо впливає на адаптацію дитини до шкільних умов та на її вмотивованість у навчанні (таблиця 1).

Деякі російські науковці вважають, що стресогенні причини не миттєво викликають стрес – його наслідки проявляються з часом. Тому для психологів у закладах освіти буває непросто визначити й скоригувати стресовий стан і його вплив на процес навчання. У чотирьох варіантах шкільної дезадаптації (див. таблицю 1) психологи пропонують наступні види корекційних впливів: 1) бесіди з дитиною, під час яких слід встановити причину зниження навчальної успішності і в подальшому запропонувати рекомендації батькам і педагогам; 2) спілкування з дорослими членами родини, визначення оптимального режиму навантаження учня, аналіз вчителем своєї поведінки для запобігання негативним проявам поведінки дитини; 3) бесіда з учителем з метою визначення відповідного стилю



учительського спілкування (можливо, школяр не розуміє, не сприймає певного стилю спілкування, а тому його поведінка набуває неадекватності); 4) спеціально організована шкільним психологом консультативна робота: як правило, це групові заняття для дітей і батьків [8].

Сукупність адаптивних реакцій організму, які виникають у відповідь на стресові впливи, вивчав Г. Сельє. Він назвав це явище адаптивним синдромом (таблиця 2).

Таблиця 1

**Форми дезадаптації молодших школярів та стресогенні фактори**

Форма дезадаптації	Стресогенні фактори
1. Неадаптованість до предметного боку навчальної діяльності.	Недостатній інтелектуальний і психомоторний розвиток дитини, брак допомоги та уваги з боку батьків і вчителів.
2. Нездатність довільно керувати власною поведінкою.	Неправильне виховання в родині (недотримання певних правил, норм та обмежень).
3. Нездатність прийняти темп шкільного життя.	Неправильне виховання в родині внаслідок ігнорування дорослими індивідуально-вікових особливостей дитини.
4. „Шкільний” невроз („фобія школи”) – неспроможність вирішити суперечність між сімейним та шкільним „Я” особистості учня.	Дитина не може вийти за межі сімейної спільноти – родина не відпускає її (частіше зустрічається у дітей, батьки яких несвідомо використовують школярів для вирішення власних проблем).

Таблиця 2

**Фізіологічна дія стресу на організм**

Стрес → ЦНС (кора великих півкуль, гіпоталамус) → Ендокринна система (гіпофіз, надниркові залози) → Адреналін → Обмін речовин (посилюється метаболізм жирів, бронхи розширюються, збільшується ЧСС, звужуються поверхневі судини, розширюються артерії у м'язах серця).

За Г. Сельє, можна виокремити такі стадії стресу: 1) стадія тривоги – викликає фази шоку і протишоку, на останній з них відбувається мобілізація захисних реакцій; 2) стадія опору; 3) стадія стабілізації – стан видужування або виснаження.

Згідно з положеннями деяких наукових джерел [1; 2; 6; 7; 9; 13], психічні переадаптація, дезадаптація та реадаптація, причиною яких є саме навчальний стрес, підпорядковуються таким етапам: підготовчий; стартове психічне напруження; гострі психічні реакції входження; переадаптація; психічне напруження на завершальному етапі; гострі психічні реакції



виходу; відвикання; деяке порушення психічної діяльності; глибокі психічні зміни.

### Висновки

1. Явище стресу завжди було і буде актуальним у навчально-виховному процесі. Уникнути навчального стресу неможливо; рано чи пізно дитина має зустрітися зі складними життєвими ситуаціями, особливо в процесі входження у шкільне життя.

2. Вплив стресових факторів на особистість учня досить різний. Він проявляється відповідно до індивідуальних особливостей дитини, до сили стресора та педагогічних умов. Це унеможливило повне прогнозування усіх деструктивних тенденцій у теперішній чи майбутній життєдіяльності учня.

3. Для успішного подолання негативних наслідків стресу молодшими школярами необхідна інформаційно-консультативна робота фахівців у цій галузі з батьками і педагогами. Вони, враховуючи індивідуально-особистісні особливості дитини, фазу розвитку стресу і стиль спілкування учителя з учнями, зможуть сформулювати правильну стратегію ставлення до школярика, визначити оптимальний спосіб психолого-педагогічної корекційної діяльності.

### Література:

1. **Ефремов К.** Стресс – первобытный, цивилизационный, школьный // Народное образование, 2004. – № 1.
2. **Завгородня О. В.** Проблема психологічного здоров'я: спроба теоретичного аналізу // Практична психологія та соціальна робота, 2007. – № 1. – С. 55 – 60.
3. **Зимбардо Ф.** Застенчивость: что это такое и как с ней справиться: Пер. с англ. – С-Пб.: Питер. Пресс, 1996. – С. 256.
4. **Либин А. В.** Дифференциальная психология: На пересечении европейских, российских и американских традиций. – М.: Смысл; Академия, 2004. – 527 с.
5. **Мусатов С. О.** Передумови кризових явищ у психології // Педагогіка і психологія. – 2005. – № 3. – С. 5 – 17.
6. **Мухина В. С.** Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество: Учебник для студ. вузов. – М.: Академия, 2003. – 456 с.
7. **Мельничук О. Б.** Когнітивна децентрація як умова адекватного суб'єктивного відображення дітьми стресових ситуацій // Наука і освіта. – 2000, № 1 – 2. – С. 40 – 41.
8. **Овчарова Р. В.** Технологии практического психолога образования: Учебн. пособие для студ. вузов и практ. работников. – М.: ТЦ Сфера для участия „Юрайт – М”, 2001. – 448 с.
9. **Пірен М. І.** Конфліктологія: Підручник. – К.: МАУП, 2003. – 360 с.





10. Селье Г. Концепция стресса как мы ее представляем в 1976 г. // Новое о гормонах и механизме их действия. – К.: Наукова думка, 1977. – С. 34.
11. Эльконин Д. Б. Детская психология: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 4-е изд., стер. – М.: Издательский центр „Академия”, 2007. – 384 с.
12. Короткова Е. Такие недетские проблемы. [www.eti-deti.ru](http://www.eti-deti.ru)
13. Ворошилова И. Перегрузки – не порок, а большая угроза здоровью. [www.amurpravda.ru/articles/2005/08/18/htm/](http://www.amurpravda.ru/articles/2005/08/18/htm/)
14. Попов М. Стресс по наследству. [www.vedomosti.ru](http://www.vedomosti.ru).
15. Неми Т. Компьютерное тестирование эмоционального стресса у школьников. [www.ito.su/forum](http://www.ito.su/forum).