

УДК 159.9.072.43:316.628.23

DOI <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-2-4>

ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я СТАРШОКЛАСНИКІВ ІЗ РІЗНИМ РІВНЕМ АКАДЕМІЧНОЇ УСПІШНОСТІ

Гавриловська Ксенія Петрівна,

кандидат психологічних наук, доцент,

доцент кафедри соціальної та практичної психології

Житомирського державного університету імені Івана Франка

ORCID ID: 0000-0001-5919-6421

Кравчинська Людмила Олександрівна,

практичний психолог

Житомирського базового фармацевтичного фахового коледжу

ORCID ID: 0009-0004-2172-2480

Одним із важливих чинників академічної успішності є стан психічного здоров'я, а також життєстійкість здобувачів. За результатами емпіричного дослідження ($n=77$) виявилось, що більшість досліджуваних старшокласників мають середній (з тенденцією до високого) рівні прояву стабільності психічного здоров'я та життєстійкості та не мають проявів соціальної фобії й шкільної тривожності. Встановлено існування прямого зв'язку між стабільністю психічного здоров'я здобувачів та рівнем їх академічної успішності ($r=0,25$; $p\leq 0,05$) та оберненого зв'язку між рівнем академічної успішності здобувачів й фрустрацією потреби в досягненні успіху ($r=-0,35$; $p\leq 0,01$), проблемами і страхами у стосунках з учителями ($r=-0,32$; $p\leq 0,01$). Чим більше здобувачі переживають нездатність задовільнити свою потребу в досягненні навчальних цілей та мають проблеми у стосунках з вчителями, тим нижчим буде їх рівень академічної успішності. Статистично значимого зв'язку між академічною успішністю та життєстійкістю і соціальною фобією за результатами нашого дослідження виявлено не було, тобто, рівень навчальної успішності більшою мірою залежить від соціального прийняття. Таким чином, стан психічного здоров'я здобувачів, і можливість перебувати під час навчання у підтримуючому, толерантному, дружньому соціальному середовищі має важливе значення для підвищення рівня академічної успішності. У взаємодії з учителями позитивну роль можуть зіграти кількість та якість отриманих здобувачами «емоційних поглажувань», наявність емоційної підтримки (особливо у стресових ситуаціях), поцінування позанавчальних досягнень, різноманітність соціальних ситуацій взаємодії, завдання, що дозволяють сконцентруватися на процесі тощо. Важливо будувати безбар'єрне, дружнє до здобувачів шкільне середовище, в якому можна розраховувати на прийняття і соціальну підтримку.

Ключові слова: психічне здоров'я, педагогічна взаємодія, життєстійкість, шкільна тривожність, соціальна фобія, академічна успішність, соціальна підтримка.

Havrylovska Kseniia, Kravchynska Liudmyla. Mental health of high school students with different levels of academic success

One of the important factors of academic success is the state of students' mental health and hardiness. The results of the empirical study ($n=77$) showed that the majority of the studied high school students have the average with a tendency to a high level of mental health stability and hardiness and have no manifestations of social anxiety and school anxiety. There is a strong connection between the students' mental health stability and the level of their academic performance ($r=0,25$; $p\leq 0,05$) and the inverse relationship between the level of academic performance and frustration of the need to succeed ($r=-0,35$; $p\leq 0,01$), problems and fears in relations with teachers ($r=-0,32$; $p\leq 0,01$). The more the students experience the inability to satisfy their need to achieve educational goals and have problems in relations with teachers the lower their level of academic performance. According to our study the statistically significant relationship between academic performance, hardiness and social anxiety wasn't found. That is, the level of academic success depends to a greater extent on social acceptance. Thus, the state of mental health of the students and the opportunity to be in a supportive, tolerant, friendly social environment while studying is important for increasing the level of academic success. The amount and quality of emotional caresses received by students, availability of emotional support, (especially in stressful situations), appreciation beyond educational achievements, a variety of social situations of interaction, tasks that allow to concentrate on the process, etc. can

play a positive role in the interaction with teachers. It is important to build a barrier-free, student-friendly school environment in which you can count on acceptance and social support.

Key words: *mental health, pedagogical interaction, hardiness, school anxiety, social anxiety, academic performance, social support.*

Вступ

Дослідження психологічних чинників академічної успішності є важливими для педагогів, шкільних психологів, репетиторів, батьків школярів. Нині здобувачі навчаються в умовах дії воєнного стану (частина дітей змушена навчатись дистанційно), що впливає як на організацію навчального процесу, так і на психічне здоров'я всіх його учасників. На дітей та підлітків війна має довготривалий вплив і вони можуть переживати такі наслідки, як тривожні розлади, дисоціативні розлади та поведінкові розлади. Досвід переживання війни є фактором розвитку гострих стресових реакцій і тривалих форм дезадаптації [1]. Д. Сміт називає такі чинники, які впливають на дітей під час війни: відсутність базових ресурсів, порушення сімейних стосунків, стигматизація і дискримінація [2].

Попри складні умови навчання, важливою складовою перебування здобувачів у освітньому середовищі є їх академічна успішність, яка (принаймні з погляду вчителів і більшості батьків) пов'язана з отриманням подальшої освітньої та професійної кваліфікації, з можливістю реалізуватися в професії, мати хорошу роботу, належне матеріальне забезпечення, визнання колег та розуміння близьких людей. Саме тому традиційно актуальним є пошук чинників високої академічної успішності. Умовно їх можна поділити на внутрішні (мотивація до навчання, здатність до самоконтролю та саморегуляції, здатність до критичного мислення та аналізу, здатність до співпраці та комунікації) та зовнішні (рівень підготовки вчителя, наявність необхідних матеріальних та технічних засобів, наявність підтримки батьків тощо). Одним із важливих внутрішніх чинників академічної успішності є стан психічного здоров'я здобувачів.

Психічне здоров'я здобувачів ми розглядаємо як той стан, при якому вони можуть ефективно навчатись, брати активну участь в житті школи, справлятися зі стресовими ситуаціями та тривожними станами; перебувати в стані психологічного добробуту та емоційного комфорту.

У світовому науковому дискурсі відомі дослідження, у ході яких було емпірично встановлено наявність позитивної кореляції між психічним здоров'ям і академічною успішністю здобувачів [3; 4]. Також є дослідження, які доводять існування взаємозв'язку між шкільною тривожністю та академічною успішністю учнів. Шкільна тривожність – це стан психічної напруги, стресу чи тривоги, який виникає у дітей або підлітків у зв'язку з навчанням та іншими аспектами їхнього шкільного життя. Високий рівень тривожності може спричинити погіршення навчальних досягнень та знизити загалом продуктивність навчальної діяльності. Так, дослідження, проведене у 2014 році в Індії [5], виявило негативну кореляцію між навчальними досягненнями та академічною тривожністю. Академічна успішність групи здобувачів з нижчим рівнем тривожності виявилась вищою, ніж успішність групи з вищим рівнем тривожності.

Здобувачі з розладом соціальної тривоги можуть відчувати переживання, страх перед критикою, бояться засудження та відмови інших. Найбільшим їхнім страхом є боязнь зганьбитися в очах інших людей. Це призводить до уникання соціальних ситуацій та постійного контролю своєї поведінки. Соціальна тривога у підлітків може бути пов'язана з академічною успішністю. Учні, які мають підвищений рівень тривоги, уникають відповідей на уроках через страх сказати щось не те. Також для них є дуже складним розказати вірш напам'ять перед класом. Вони надають перевагу письмовим роботам і уникають участі в обговореннях та дискусіях, що обмежує можливості в отриманні знань.

У 2021 році було опубліковано результати дослідження, метою якого було перевірити, чи пов'язана соціальна тривога з академічною успішністю. Результати дослідження показали, що симптоми соціальної тривоги не мають прямого впливу на академічну успішність, але вони

позитивно пов'язані з концентрацією учня на уроці [6]. Також цікавими є результати дослідження [7], які вказують на відсутність прямого зв'язку між соціальною тривогою та академічною успішністю, але показують значний опосередкований зв'язок між симптомами соціальної тривоги та навчальними досягненнями через зменшення соціальної активності учня. Одним із симптомів соціальної тривоги є уникання ситуацій соціальної взаємодії, що в освітньому середовищі призводить до утримання від участі в навчальних та позакласних заходах, що в свою чергу веде до зниження навчальної успішності.

Важливою складовою психічного здоров'я здобувачів є їх життєстійкість (здатність особи пристосовуватися до стресових ситуацій, долати труднощі та відновлюватися після них). С. Мадді визначає життєстійкість як такий набір уявлень про себе, навколишнє середовище, людей та відносин з ними, який дозволяє людині ефективно справлятися з стресовими ситуаціями та щоденними негараздами. Життєстійкість складається з трьох самостійних компонентів: залученість, контроль, прийняття ризику [8]. В контексті освітнього середовища, здобувачі, які мають високий рівень життєстійкості, краще долають труднощі у навчанні, їм легше адаптуватися до змін, викликів, нових умов, якими переповнене шкільне життя. Здобувачі з високим рівнем життєстійкості можуть бути більш наполегливими у досягненні своїх навчальних цілей, не зважаючи на труднощі і перешкоди. Життєстійкість також пов'язана з емоційною стійкістю. Здобувачі здатні керувати своїми емоціями і стресом, і це може позитивно відобразитися на їхній зосередженості, пам'яті, когнітивних функціях, що, в свою чергу, сприяє академічним успіхам.

Взаємозв'язок життєстійкості і навчальних успіхів учнів було досліджено емпірично і виявлено позитивний вплив життєстійкості на академічну успішність [10]. Життєстійкість допомагає також справлятися з академічними невдачами, формує толерантне ставлення до своїх помилок. Здобувачі з високим рівнем життєстійкості розглядають навчання як цікаву та захоплюючу гру, отримують від нього задоволення, ставлять високі цілі, досягають їх та успішно долають труднощі.

Отже, стан психічного здоров'я, а також життєстійкість можуть бути пов'язані з рівнем академічної успішності здобувачів.

Матеріали та метод

Метою нашого емпіричного дослідження є з'ясування особливостей взаємозв'язку психічного здоров'я здобувачів та рівня їх академічної успішності.

Ми припускаємо, що існує взаємозв'язок між успішністю старшокласників і станом їх психічного здоров'я: 1) існує взаємозв'язок між успішністю старшокласників і тривожними розладами (шкільною тривожністю і соціальною фобією): чим нижчий рівень тривожності і соціальної фобії, тим вищим є рівень академічної успішності здобувачів; 2) існує взаємозв'язок між успішністю старшокласників і їх життєстійкістю: чим вищий рівень життєстійкості, тим вищим є рівень академічної успішності здобувачів.

Методи дослідження: опитувальник «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма» К. Кіза, методика дослідження шкільної тривоги Філіпса, Шкала оцінки соціальної фобії SPIN (The Social Phobia Inventory), «Тест життєстійкості» С. Мадді. Для виявлення рівня академічної успішності було здійснено аналіз шкільного журналу успішності та підрахунок середнього балу. Для статистичної обробки даних застосовано кореляційний аналіз (коефіцієнт лінійної кореляції Пірсона).

Вибірка складалася із 77 учнів двох дев'ятих класів і одного восьмого класу однієї із загальноосвітніх шкіл м. Житомира. Учні не навчаються за однаковими програмами, серед них є один клас з поглибленим вивченням англійської мови. Вік учнів – 14–15 років.

Результати

Аналіз результатів дослідження стабільності психічного здоров'я дозволив встановити, що у старшокласників переважає помірний рівень (55%), 36% мають високий рівень, 9% мають

низький рівень. Можна припустити, що більшість учнів у достатній мірі відчуває щастя, зацікавленість та задоволення життям, приналежність до соціуму, мають теплі та довірливі стосунки з іншими, сенс та мету життя, задоволені собою тощо.

Аналіз результатів дослідження життєстійкості здобувачів дозволив встановити наступне. За компонентом «залученість», половина досліджуваних має середній рівень залученості, 38% – низький та 12% – високий. За компонентом «контроль» більшість здобувачів є на середньому рівні (59%), решта мають високий (26%) та низький (16%) рівні. За компонентом «прийняття ризику» більшість здобувачів має середній (47%) та високий (43%) рівні і лише 10% здобувачів мають низький ступінь вираженості даного компоненту життєстійкості. За загальним показником *життєстійкості*, половина досліджуваних (50%) мають середній рівень, 26% – високий та 24% – низький.

Отже, більшість досліджуваних старшокласників мають середній з тенденцією до високого рівні стабільності психічного здоров'я та життєстійкості. Це виражається у помірній зі схильністю до високої міри задоволеності та цікавості до життя, в опірності стресу, у залученості до виконання діяльності, у прагненні справлятися із повсякденними справами, виражати себе, мати впевненість у собі, своїх рішеннях та майбутньому, ресурс для власного розвитку, у здатності діяти та приймати ризики, приймати свої невдачі та минуле, ставити та досягати цілі.

Вивчення особливостей шкільної та соціальної тривожності здійснювалося за допомогою «Тесту шкільної тривожності Філіпса» та «Шкали оцінки соціальної фобії SPIN». Дані тестові методики дають змогу дослідити страх, унікаючу поведінку та фізіологічні прояви, що дозволяють встановити рівень соціальної фобії в цілому; та тривожність у школі, до якої входять переживання соціального стресу, фрустрація потреби в досягненні успіху, страх самовираження, ситуації перевірки знань, невідповідності очікуванням оточення, низька фізіологічна опірність стресові та оцінка проблем і страхів у стосунках з учителями.

За шкалою оцінки соціальної фобії SPIN виявилось, що у 66% досліджуваних соціальна фобія відсутня, у 17% школярів наявний її середній ступінь вираженості, 14% – легкий, і лише 3% – важкий. Тобто, переважна більшість досліджуваних не має тенденції переживати страх соціальних подій, діяльності при можливих спостерігачах, впливових людях чи керівництві; не уникає розмов з незнайомими людьми, діяльності та комунікації з іншими, вечірок, перебування в центрі уваги та виступів із промовами, розмов з керівництвом чи впливовими людьми; та в них не спостерігаються такі фізіологічні реакції як почервоніння обличчя, потовиділення, прискорене серцебиття й тремтіння при взаємодії з іншими людьми.

Розглянемо результати дослідження за методикою «Тест шкільної тривожності Філіпса». За результатами визначення рівня прояву шкільної тривожності виявилось, що переважна більшість (77%) досліджуваних не має ознак тривожності у школі, і лише в третини були виявлені підвищений (14%) та високий (9%) рівні прояву. Це може свідчити про переважання позитивного загального емоційного фону у вибірці, що може бути зумовлено якісним проживанням різних форм включення у життя школи.

Показники вираженості *переживання соціального стресу*: у більшості (84%) здобувачів відсутнє дане переживання. Підвищений рівень – 12%, високий рівень – 4%. Показники вираженості *фрустрації потреби в досягненні успіху*: більшість (91%) не переживає почуття фрустрації потреби в досягненні успіху, і лише 9% учнів мають підвищений рівень фрустрації потреби в досягненні успіху. Показники вираженості *страху самовираження*: більшість (69%) здобувачів не мають страху самовираження, але частина вибірки має підвищений (22%) та високий (9%) рівні страху самовираження. Показники вираженості *страху ситуації перевірки знань*: більше половини досліджуваних (59%) не має страху, проте в 41% – все ж наявний підвищений рівень страху ситуації перевірки знань. Показники вираженості *страху невідповідності очікуванням оточення*: більшість досліджуваних (68%) не має страху невідповідності очікуванням оточення, але частина загальної вибірки має підвищений (19%) та високий (13%)

рівні страху невідповідності очікуванням оточення. Показники вираженості *низької фізіологічної опірності стресу*: у переважній більшості учнів (86%) не було виявлено труднощів з цим, але підвищений (7%) та високий (7%) рівні низької фізіологічної опірності стресу розподілені у вибірці порівну. Показники вираженості *проблем і страхів у стосунках з учителями*: переважна більшість учнів (74%) не має труднощів та страху при взаємодії з учителями, 24% – мають підвищений рівень та 2% – високий ступінь прояву вираженості проблем і страхів у стосунках з учителями.

Отже, більшість досліджуваних не мають вираженої соціальної тривоги та шкільної тривожності. Загалом, це проявляється у переважно позитивному емоційному стані здобувачів та у позитивній тенденції до переживання дружньої взаємодії з однолітками, у можливості виражати себе та свої здібності, задовольняти потребу в успіху, у впевненості під час перевірки знань, перебування у сприятливому середовищі, що розвиває опірність до стресу, сприяє формуванню доброзичливих стосунків із педагогічним колективом.

Для того, щоб встановити особливості взаємозв'язку між показниками психічного здоров'я та академічної успішності, було здійснено аналіз шкільного журналу успішності і підрахунок середнього балу за оцінками. Майже половина досліджуваних (48%) має достатній рівень, 33% – високий, та 19% – середній рівень академічної успішності. У цілому, високий та достатній рівні академічної успішності можуть свідчити про високий рівень самодисципліни та саморегуляції досліджуваних, що стимулює їх до досягнення високих стандартів у навчанні та активній участі у шкільному житті (позитивний досвід реалізації власних амбіцій, бажань і мрій, соціальне схвалення з боку ровесників та вчителів, визнання, повага, любов, захоплення, почуття домінування та успіху формують відповідні конструктивні шаблони у дорослому житті, що виражається в активній, вольовій взаємодії з соціальним середовищем, намаганням нав'язати свою волю, захистити свої інтереси та втілити свої ідеї у життя, – розкрити індивідуальний потенціал та досягти оптимальних умов життя, задовольнивши усі свої потреби якісним чином).

Статистичний обрахунок даних проводився за допомогою коефіцієнту лінійної кореляції Пірсона. За результатами кореляційного аналізу ми виявили існування прямого зв'язку між стабільністю психічного здоров'я здобувачів та рівнем їх академічної успішності ($r=0,25$; $p\leq 0,05$). Також виявили наявність оберненого зв'язку між рівнем академічної успішності здобувачів та фрустрацією потреби в досягненні успіху ($r=-0,35$; $p\leq 0,01$), проблемами і страхами у стосунках з учителями ($r=-0,32$; $p\leq 0,01$). Решта коефіцієнтів кореляції були статистично незначимі і не дозволяють робити обґрунтовані висновки. Загалом, нам вдалося вивити, що чим більше здобувачі переживають нездатність задовільнити свою потребу в досягненні навчальних цілей та отримати знання, мають негативні почуття в навчальному процесі, холодні стосунки з учителями, відчуття власної не-цінності, тим нижчим буде рівень їх академічної успішності. Пояснити це можна важливістю соціальної підтримки та соціального оточення в цілому. Дитина, у взаємодії з оточенням, адаптується до нього, пристосовуючи свої потреби під вимоги середовища (принцип реальності). Ті види соціальної діяльності та форми оточення, що формують позитивний досвід задоволення потреб, стають емоційно значимими. Тобто, формується установка на успіх в емоційно привабливій сукупності конкретних форм соціальної взаємодії.

Отже, можна стверджувати, що відсутність задоволення потреби в досягненні та негативні емоції у стосунках з учителями утворюють взаємодію, що може призводити до зниження академічної успішності школярів. У взаємодії зі здобувачами позитивну роль можуть зіграти кількість та якість «емоційних поглажувань» від педагогів, наявність емоційної підтримки (особливо, у стресових ситуаціях), поцінування позанавчальних досягнень, різноманітність соціальних ситуацій взаємодії, завдання, що дозволяють сконцентруватися на процесі тощо. Важливу роль грає власна вольова спрямованість старшокласників, наявність у них

мрій, бажань, цілей та вміння їх досягати, навіть через перешкоди, формувати резистентність до деструктивного впливу несприятливих факторів соціального середовища (сімейного, навчального).

Висновки

На основі теоретичного та емпіричного дослідження проблеми взаємозв'язку психічного здоров'я та академічної успішності здобувачів закладів середньої освіти виявилось наступне. Академічна успішність старшокласників визначається великою кількістю чинників, одним із яких є стабільність психічного здоров'я здобувачів. За результатами емпіричного дослідження виявлено, що більшість досліджуваних має середній з тенденцією до високого рівні прояву стабільності психічного здоров'я та життєстійкості та не мають значних проявів соціальної фобії й шкільної тривожності.

Статистичний аналіз результатів, що проводився за допомогою коефіцієнту лінійної кореляції Пірсона, показав існування прямого зв'язку між стабільністю психічного здоров'я здобувачів та рівнем їх академічної успішності ($r=0,25$; $p\leq 0,05$) та оберненого зв'язку між рівнем академічної успішності здобувачів й фрустрацією потреби в досягненні успіху ($r=-0,35$; $p\leq 0,01$), проблемами і страхами у стосунках з учителями ($r=-0,32$; $p\leq 0,01$). Тобто, чим більше здобувачі переживають нездатність задовільнити свою потребу в досягненні навчальних цілей та мають проблеми у стосунках з вчителями, тим нижчим буде їх рівень академічної успішності.

Статистично значимого зв'язку між академічною успішністю та життєстійкістю і соціальною фобією за результатами нашого дослідження виявлено не було, тобто, рівень навчальної успішності більшою мірою залежить від соціального прийняття. Таким чином, стан психічного здоров'я здобувачів, та можливість перебувати під час навчання у підтримуючому, толерантному, дружньому соціальному середовищі має важливе значення для підвищення рівня академічної успішності.

Проведене дослідження не претендує на вичерпність та досконалість. Перспективи дослідження вбачаються у розробці корекційних програм для вчителів загальноосвітніх шкіл з метою побудови в перспективі безбар'єрного, дружнього до здобувачів шкільного середовища, в якому можна розраховувати на прийняття і соціальну підтримку.

Література:

1. Joshi P.T., O'Donnell D.A. Consequences of child exposure to war and terrorism. *Clin Child Fam Psychol Rev.* 2003. 6(4). P. 275–292.
2. Smith D. Children in the heat of war. *Monitor on Psychology.* 2001. 32(8). URL: <https://www.apa.org/monitor/sep01/childwar>.
3. Thapliyal P. Mental Health in Relation To Academic Achievement of Students At Senior Secondary Level In Delhi. *International Journal of All Research Education & Scientific Methods.* 2022. 10. P. 270–273.
4. Mali S. Study The Role Of Mental Health In Relation To Academic Achievement Of Adolescent Students. *Think India Journal.* 2021. 22 (5), P. 5598–5603.
5. Mohd S. Academic Anxiety as a Correlate of Academic Achievement. *Journal of Education and Practice.* Vol. 5. No. 10. 2014. P. 29–36.
6. Leigh E., Chiu K., Clark D.M. Is concentration an indirect link between social anxiety and educational achievement in adolescents? *PLoS One.* 2021. 16(5). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0249952>.
7. Scanlon C.L., Del Toro J., Wang M.T. Socially Anxious Science Achievers: The Roles of Peer Social Support and Social Engagement in the Relation Between Adolescents' Social Anxiety and Science Achievement. *J Youth Adolesc.* 2020. 49(5). P. 1005–1016.
8. Maddi S. The story of hardiness: Twenty years of theorizing, research, and practice. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research.* 2002. № 54. P. 173–185.
9. Karimi A., Venkatesan S. Mathematics anxiety, mathematics performance and academic hardiness in high school students. *International Journal of Educational Science.* 2009. 1. P. 33–37.
10. Benishek L.A., Feldman J.M., Wolf-Shipon R.W., Mecham S.D., Lopez F.G. Development and evaluation of the revised academic hardiness scale. *Journal of Career Assessment.* 2005. 13. P. 59–76.