

СПЕЦИФІКА ПРОЯВУ НАВЧАЛЬНОГО СТРЕСУ У СТАРШОКЛАСНИКІВ ЗАГАЛЬНООСВІТНЬОЇ ШКОЛИ В ЕКЗАМЕНАЦІЙНИЙ ПЕРІОД

Буряк О., Голубєва М., Лавренчук А., Майстренко І., Макаренко О.
Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет
імені Григорія Сковороди

В роботі вивчався рівень стресогенності в учнів-старшокласників в екзаменаційній період та проведені корекційні та профілактичні заходи щодо попередження цього феномену.

Ключові слова: стресогенність, тривожність, самопочуття, адаптивні здібності до стресу.

Сучасні умови життя та діяльності висувають підвищені вимоги до адаптивних механізмів та всього потенціалу організму людини. Велика кількість антропогенних і природних чинників, що являються інтенсивними стресорами, викликають різні форми дезадаптації, нервово-психічні і психосоматичні порушення. Вплив екстремальних обставин на людину може бути настільки сильним, що особистісні властивості вже перестають відігравати вирішальну роль в розвитку стресового розладу, що може розвинутися практично в кожній здоровій та емоційно стійкій людині.

Як зазначають сучасні дослідники [4, 5, 10, 12], до стресу можуть призводити інтенсивні переживання, інформаційна перевантаженість, фізичні впливи та багато інших чинників. Закономірними наслідками стресових станів є зниження продуктивності різних видів діяльності, порушення психічного та соматичного здоров'я людини.

Навчання, як особливий вид діяльності, також характеризується високою нервово-психічною напругою, інформаційною насиченістю, хронічною втомою, підвищеною тривогою та іншими етіологічними чинниками, дія яких у більшості випадків викликає перенапругу й дезадаптацію, виснаження функціональних резервів організму, зниження працездатності. За рахунок цих чинників розвиваються різноманітні патологічні психофізичні порушення - неврози, хвороби органів дихання, серцево-судинної системи, органів травлення тощо.

Особливу увагу, на нашу думку, потрібно приділити вивченню навчального періода - складання випускних і вступних іспитів, адже саме в цей проміжок часу навчальні стресові фактори посилюються [2, 3, 6, 11]. Негативний вплив на психічне та соматичне здоров'я, соціальну адаптацію, а також недостатня ефективність існуючих методів діагностики, корекції й профілактики розладів, спричинених навчанням, обумовлюють актуальність даної проблеми [1, 7-9].

Мета нашого дослідження - виявити рівень стресогенності в учнів-старшокласників в екзаменаційний період та провести корекційні та профілактичні заходи щодо попередження цих феноменів.

Методика та організація дослідження. Для проведення дослідження було вибрано три групи (усього 60 осіб) старшокласників (11 клас) середніх загальноосвітніх шкіл №2, №5, №7 м. Переяслав-Хмельницька, які відносились до однієї вікової категорії (16-17 років), мали однакове навантаження у навчальній діяльності (згідно навчального плану шкіл та навчальних програм), класи не були спеціалізовані. Дослідження охоплювало собою друге півріччя 2006-07 навчального року.

Для діагностики були підібрані психологічні методики, що визначають окремі симптоми виникнення стресу, пов'язаного із навчанням, а саме реактивна й особистісна тривожність (методика Спілберга - Ханіна), самопочуття, активність та настрої (САН), рівень адаптивних здібностей до стресу (комбінована методика В.І. Розова). Вибрані наукові

методики є зручними та простими у використанні, як для досліджуваних, так і для експериментатора

Отримані в ході експериментального дослідження дані оброблено методами математичної статистики з використанням критерію Стьюдента.

Результати дослідження та їх обговорення. Усі досліджувані склали три групи - 1-експериментальна група (надалі - ЕГ-1), 2-експериментальна група (ЕГ-2) та контрольна група (надалі - КГ). Дослідження охоплювало собою друге півріччя навчального року. Саме дослідження складалося з трьох етапів.

I етап - проведення діагностичного дослідження в усіх трьох групах (ЕГ - 1, ЕГ - 2, Г) для з'ясування первинних даних дослідження на початку навчального семестру.

II етап - проведення діагностичного зрізу на початку екзаменаційного періоду в усіх групах для з'ясування змін за досліджуваними симптомокомплексами та порівняння даних а початку навчального семестру та в період підготовки до випускних іспитів.

III етап - проведення корекційної роботи щодо подолання стресогенності в старшокласників та проведення діагностичного дослідження. Останнє мало на меті з'ясувати вплив корекційної програми на протікання стресу в учнів та учениць.

Корекційна робота в повній мірі проводилась в ЕГ-1 (10 занять), в ЕГ-2 проведено п'ять занять. Ця психологічна діяльність була проведена, щоб прослідити вплив корекції на різних етапах в залежності від кількості занять, а також з'ясувати, чи можна використовувати таку форму роботи для профілактики виникнення критичного рівня стресогенності в учнів під час екзаменів. У контрольній групі корекційна робота не проводилась.

У результаті обрахування результатів на кожному етапі експериментального дослідження ми отримали такі дані (Табл. 1).

Таблиця 1.

Рівень ситуативної тривожності в учнів та учениць 11-х класів під час підготовки до випускних іспитів

| Шкала | Група | ЕГ-1 | ЕГ-2 | КГ |
|-----------------|-------|------|------|----|
| | | % | % | % |
| Високий рівень | | 40 | | 40 |
| Середній рівень | | 50 | 70 | 40 |
| Низький рівень | | 10 | 10 | 20 |

Експериментальна робота виявила у досліджуваних такі показники: 40%, 30% та 40% високого рівня ситуативної тривожності у відповідних групах - ЕГ -1, ЕГ - 2, КГ (Рис. 1).

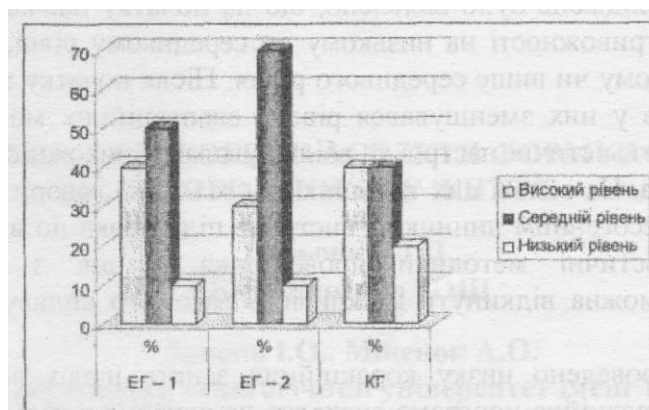


Рис. Рис. 1. Показники рівня ситуативної тривожності школярів

Після проведення корекційної програми у двох експериментальних групах показники рівня ситуативної тривожності відповідно стали: у ЕГ-1 - 20%; у ЕГ-2 - 15%; у контрольній групі - не змінилися та дорівнювали 40%.

За симптомокомплексами методики В.І. Розова «адаптованість до стресу» було виявлено такі показники (Табл. 2).

Таблиця 2

Рівень адаптованості до стресу в учнів під час підготовки до іспитів

| Шкала | Група | ЕГ-1 | ЕГ-2 | КГ |
|-----------------|-------|------|------|----|
| | | % | % | % |
| Високий рівень | | 20 | 10 | 10 |
| Середній рівень | | 40 | 40 | 50 |
| Низький рівень | | 40 | 50 | 40 |

Аналіз результатів діагностування дає змогу встановити, що за адаптованістю до стресу 40% та 50% - в учнів груп ЕГ-1 і ЕГ-2 низький рівень адаптованості, а також у КГ - 40%. Середній рівень в КГ - 50%, та по 40% підлітків в ЕГ-1 та ЕГ-2. Високий рівень адаптованості до стресу в ЕГ-2 та в КГ по 10%, у ЕГ-1 - 20% школярів (Рис. 2).

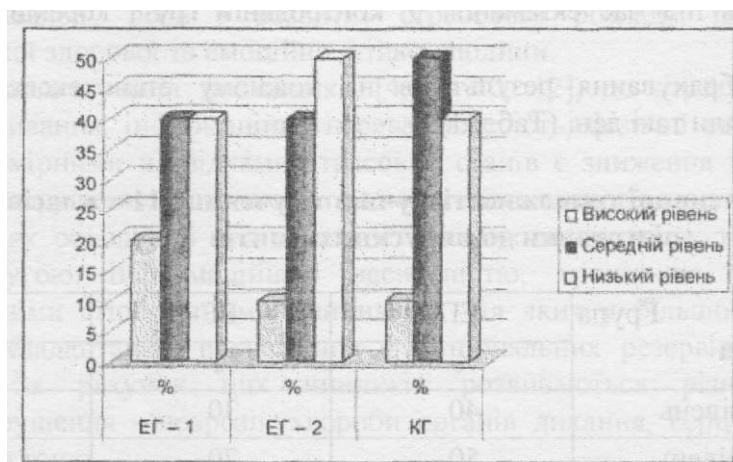


Рис. 2. Графік рівня адаптованості до стресу в учнів під час підготовки до іспитів.

Після проведення корекційних занять із адаптування до стресу по 20% учнів груп ЕГ-1 і ЕГ-2 проявляли низький рівень адаптованості, у той же час у КГ - 60%.

За даними досліджень було виявлено, що на початку навчального семестру в учнів-випускників рівень тривожності на низькому чи середньому рівні, адаптаційні можливості до стресу на середньому чи вище середнього рівня. Після початку процесу підготовки учнів до складання іспитів у них зменшувався рівень адаптаційних можливостей, порушувався сон, знижувались оптимістичні настрої та збільшувалась тривожність, хоча активність учнів була майже не змінна. На основі цих та інших даних можна говорити про розвиток стресу, у якому головним стресогенним чинником виступає підготовка до випускних іспитів. Так як психологічні діагностичні методики проводились у дні з невеликим навчальним навантаженням, то можна відкинути можливість вагомого впливу поточного навчання на отримані результати.

Нами було проведено низку корекційних занять щодо зниження рівня стресу в старшокласників. Корекційна програма складена на основі власної розробки, та спрямована на підвищення рівня активності, самопочуття, настрою, оптимістичності в поглядах, адаптаційного мислення, впевненості в своїх силах, самоорганізації власного часу.

Наступним кроком було проведення діагностичного зрізу для з'ясування впливу корекційних занять на рівень оптимістичності, адаптації до стресових ситуацій, тривожності в екзаменаційний період, а також покращення настрою, активності й самопочуття учнів та учениць. Під час його було з'ясовано, що у групі, де не проводились тренінгові заняття, рівень симптомокомплексів, що характеризують стрес, збільшувався; у групах, де проводилась корекційна програма, збільшувалися рівень оптимістичності, самоорганізації часу, впевненості у своїх силах, настрій, самопочуття, знижувався рівень як реактивної, так і особистісної тривожності.

Отже, вище переліченими статистичними даними, результатами теоретичних, діагностичних досліджень та корекційних занять, щодо подолання екзаменаційного стресу, було підтверджено гіпотезу дослідження - під час підготовки старшокласників до випускних екзаменів виникає психоемоційний стрес, пов'язаний з навчальною діяльністю.

ЛІТЕРАТУРА

- Анастаси А. Психологическое тестирование: Книга 2. Пер. с англ. / Под ред. К.М. Гуревича, В.И. Лубовского. - М.: Педагогика, 1982. - 488 с.
- Безруких М. М. Учение, вредное для здоровья? // Семья и школа. - 2001. - №4. - С. 10-11.
- Безруких М. М. Школьные факторы риска и здоровье детей // Педагогика. - 1999. - № 3/4. - С. 8-12.
- Бурлачук Л.Ф. Психодиагностика личности. - К.: Здоровье, 1989. - 168с.
- Бурлачук Л.Ф., Морозов С.М. Словарь-справочник по психологической диагностике. - К.: Наукова думка, 1989. - 200 с.
- Курик М. Організувати навчання, не шкодячи здоров'ю дитини // Освіта України. - 2005. - 4 жовтня. - С. 4-7.
- Нормативные предписания разработчикам и пользователям психо- диагностических методик // Вопросы психологии - 1987. - №5. - С. 176-181.
- Розов В.І. Адаптивні антистресові психотехнології: Навч. посібник - К.: Кондор. - 2005. - 278 с.
- Розов В.І. Психологічна діагностика здібностей до стресу // Практична психологія та соціальна робота. - 2006. - №11. - С. 41-47.
10. Тоффлер З. Шок будущего. - М.: "Издательство АСТ", 2002. - 382 с.
11. Ушаков Г. К. Профилактика нервно-психических расстройств у детей. -М.: Знание, 1966. - 404 с.
12. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. -СПб.:Питер, 2006. - 278 с.

Summary

O.Buryak, M.Golubeva, A.Lavrenchuk, I.Majstrenko, A.Makarenko Specificity of display of educational stress at senior pupils of the comprehensive school during the examination period. In this study the level of stress at senior pupils during the examination period was studied and correctional and preventive measures under the prevention of this phenomenon are carried out.

Key words: stress, uneasiness, state of health, adaptable abilities to stress.

ДК 574.24(075)

СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Гальонко Л.П.
Березнянська ЗОШ

Донець І.О., Міненко А.О.

Чернігівський державний педагогічний університет імені Т.Г.Шевченка

На основі аналізу соціально-педагогічних аспектів формування здорового способу життя підкреслено актуальність та вказано на необхідність підготовки учнів