

СПЕЦИФІКА ПРОЯВУ НАВЧАЛЬНОГО СТРЕСУ СТАРШОКЛАСНИКІВ ЗАГАЛЬНООСВІТНЬОЇ ШКОЛИ В ЕКЗАМЕНАЦІЙНИЙ ПЕРІОД

О.М. МАКАРЕНКО,

А.В. ЛАВРЕНЧУК,

М.О. ГОЛУБЄВА

Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет
імені Григорія Сковороди

У статті розглядається гостра соціальна проблема – специфіка прояву навчального стресу у старшокласників в екзаменаційний період. Представлені результати діагностичного та колекційного дослідження з метою ефективності реалізації психологічної допомоги у школі.

Ключові слова: адаптація до стресу, діагностування, екзаменаційний період, експеримент, корекційна програма, корекція, навчальний стрес, особистісна тривожність, особливості, старшокласники, стрес, тривожність.

* * *

Постановка та обґрунтування актуальності теми. Сучасні умови життя та діяльності висувають підвищені вимоги до адаптивних механізмів та всього потенціалу організму людини. Велика кількість антропогенних і природних чинників, що є 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 у розвитку стресового розладу, що може розвинути практично в кожній здоровій людини.

Як зазначають сучасні дослідники [4; 5; 10; 12], до стресу можуть призводити інтенсивні переживання, інформаційна перевантаженість, фізичні впливи та багато інших чинників. Законними 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 думку провідних науковців-психологів, потрібно приділити вивченню навчального періоду – складання випускних і вступних іспитів, адже 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; 8; 9].

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

Методики та організація дослідження. Для проведення дослідження було вибрано три групи, всього 60 осіб старшокласників (11 клас) середніх загальноосвітніх шкіл №2, №5, №7 м. Переяслав-Хмельницького, які відносились до однієї вікової категорії (16–17 років), мали однакове навантаження у навчальній діяльності (згідно з навчальним планом шкіл та навчальними програмами), класи не були спеціалізовані. Дослідження охоплювало друге півріччя 2006–2007 навчального року.

Для діагностики були підібрані психологічні методики, що визначають окремі симптоми стресу, пов'язаного із навчанням, а саме – реактивна й особистісна тривожність (методика Спілберга – Ханіна), самопочуття, активність і настрій (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 Стюдента.

Результати дослідження та їх обговорення. Усі досліджувані склали три групи – 1-ша екс-

периментальна група (надалі ЕГ-1), 2-га експериментальна група (надалі 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, КГ) 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 на початку навчального семестру і в період підготовки до випускних іспитів.
- III етап – проведення колекційної роботи щодо подолання стресогенності в учнів-старшокласників та проведення діагностичного дослідження. Останнє мало на меті з'ясувати вплив колекційної програми на протікання стресу в учнів та учениць.

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

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

Експериментальна робота виявила в досліджуваних такі показники: 40%, 20% та 40% високого рівня ситуативної тривожності у відповідних групах – ЕГ-1, ЕГ-2, КГ (рис. 1).

Після проведення корекційної програми показники високого рівня ситуативної тривожності відповідали: у ЕГ-1 – 20%; у ЕГ-2 – 15 відсотків; у контрольній групі показники не змінилися і дорівнювали 40%.

Таблиця 1

Рівень ситуативної тривожності в учнів та учениць 11-х класів

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

Таблиця 2

Рівень адаптованості до стресу в учнів під час підготовки до іспитів

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

За симптомокомплексами методики В.І. Розова “адаптивність до стресу” було виявлено показники (табл. 2).

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

Після проведення корекційних занять із адаптування до стресу по 20% учнів груп ЕГ-1 та ЕГ-2 проявили низький рівень адаптованості, у той же час 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 незмінна. На основі цих та інших даних можна говорити про розвиток стресу, у якому головним стресогенним чинником виступає підготовка до випускних іспитів. Оскільки психолого-діагностичні методики проводились у дні з невеликим навчальним навантаженням, то можна відкинути можливість вагомого впливу поточного навчання на отримані результати.

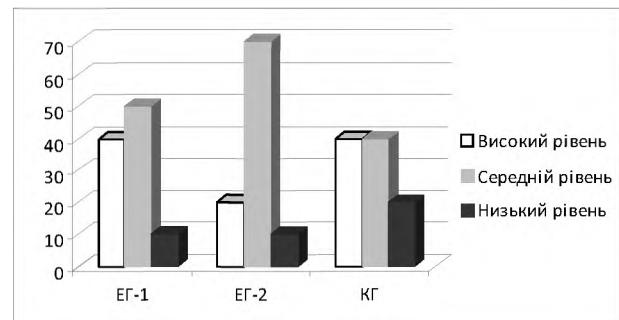


Рис. 1. Показники рівня ситуативної тривожності школярів

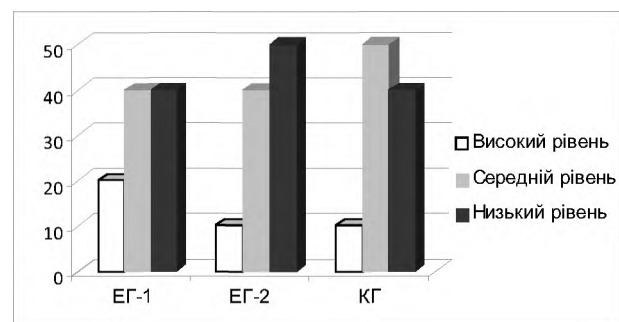


Рис. 2. Графік рівня адаптованості до стресу в учнів під час підготовки до іспитів

Нами було проведено низку корекційних занять щодо зниження рівня стресу в учнів-старшокласників. Корекційна програма складена на основі власної розробки та спрямована на підвищення рівня активності, 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 покращання настрою, активності та самопочуття учнів і учениць. Під час нього було з'ясовано, що у групі, де не проводилися тренінгові заняття, рівень симптоматичних комплексів, що характеризують стрес, – збільшувався; у групах, де проводилась корекційна програма, збільшувалися рівень оптимістичності, самоорганізації часу, впевненості у своїх силах, настрої, самопочуття, знижувався рівень як реактивної, так і особистісної тривожності.

Отже, вищепереліченими статистичними даними, результатами теоретичних, діагностичних досліджень та корекційних занять щодо подолання екзаменаційного стресу було підтверджено гіпотезу дослідження – під час підготовки

учнів-старшокласників до випускних екзаменів виникає пов'язаний з навчальною діяльністю психоемоційний стрес.

Література

1. Анастаси А. Психологическое тестирование. – Кн. 2 / Пер. с англ.; Под ред. К.М. Гуревича, В.И. Лубовского. – М.: Педагогика, 1982. – 488 с.
2. Безруких М.М. Ученье, вредное для здоровья? // Семья и школа. – 2001. – №4. – С. 10-11.
3. Безруких М.М. Школьные факторы риска и здоровье детей // Педагогика. – 1999. – №3-4. – С. 8-12.
4. Бурлачук Л.Ф. Психодиагностика личности. – К.: Здоровье, 1989. – 168 с.
5. Бурлачук Л.Ф., Морозов С.М. Словарь-справочник по психологической диагностике. – К.: Наукова думка, 1989. – 200 с.
6. Курик М. Організовувати навчання, не шкодячи здоров'ю дитини // Освіта України. – 2005. – 4 жовтня. – С. 4-7.
7. Нормативные предписания разработчикам и пользователям психодиагностических методик // Вопросы психологии. – 1987. – №5. – С. 176-181.
8. Розов В.І. Адаптивні антистресові психотехнології: Навч. посібник. – К.: Кондор, 2005. – 278 с.
9. Розов В.І. Психологічна діагностика здібностей до стресу // Практична психологія та соціальна робота. – 2006. – №11. – С. 41-47.
10. Тоффлер Э. 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.

О.М. МАКАРЕНКО, А.В. ЛАВРЕНЧУК, М.О. ГОЛУБЕВА

СПЕЦИФИКА ПРОЯВЛЕНИЯ УЧЕБНОГО СТРЕССА СТАРШЕКЛАССНИКОВ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ В ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ ПЕРИОД

В статье рассматривается острая социальная проблема – специфика проявления учебного стресса у старшеклассников в экзаменационный период. Представлены результаты диагностического и коллекционного исследования с целью эффективности реализации психологической помощи в школе.

Ключевые слова: адаптация к стрессу, диагностирование, экзаменационный период, эксперимент, коррекционная программа, коррекция, учебный стресс, личностная тревожность, особенности, старшеклассники, стресс, тревожность.

O.M. MAKARENKO, A.V. LAVRENUCHUK, M.O. GOLUBEVA

THE SPECIFIC CHARACTER OF EDUCATIONAL STRESS DISPLAY AT SENIOR PUPILS OF THE SECONDARY SCHOOL DURING THE EXAMINATION PERIOD

The article dwells upon the actual social problem – specific character of educational stress display at senior pupils during the examination period. The results of diagnostic and collection research are presented to make the realization of psychological help at school effective.

Key words: adaptation to stress, diagnostics, examination period, experiment, correction program, correction, educational stress, personality's anxiety, features, senior pupils, stress, anxiety.