

УДК 159.944.4-057.87

ПСИХОЕМОЦІЙНІ СТРЕСИ В ШКОЛЯРІВ: РИЗИКИ РОЗВИТКУ ТА ШЛЯХИ ЗАПОБІГАННЯ

Коцур Н.І., Годун Н.І.

Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет
імені Григорія Сковороди

У статті проаналізовано причини розвитку негативних психоемоційних станів у школярів. Проведено дослідження впливу організації навчально-виховного процесу на нервово-психічний стан учнів. Охарактеризовано такий фактор психоемоційного стресу в підлітків, як рівень тривожності. Показано взаємозв'язок між рівнем тривожності, навчальною успішністю та темпераментом школярів. Розкрито вплив організації навчального процесу на рівень розумової працездатності і втоми. Висвітлено шляхи профілактики «шкільного стресу».

Ключові слова: психоемоційний стрес, негативні психічні стани, школярі, підлітки, тривожність, темперамент, успішність, розумова працездатність, втома, профілактика.

Постановка проблеми. Стресові ситуації відіграють значну роль у сучасному житті. Вони впливають на поведінку людини, її працездатність, здоров'я, взаємини в сім'ї, в школі. Сьогодні існує низка факторів, які зумовлюють появу у дітей шкільного віку психоемоційного стресу, який, при відсутності належної психологічної корекції, адекватних змін умов навчання та виховання, може формуватись у стійкі властивості особистості та деформувати її подальший розвиток, стати причиною погіршення успішності навчальної діяльності, поведінки, зумовити порушення взаємин з учнями, стати причиною серйозних порушень здоров'я. Педагогу дуже важливо знати причини виникнення стресу в школярів у навчально-виховному процесі та шляхи його подолання. У зв'язку з цим дослідження проблеми психоемоційного стресу в школярів, факторів його розвитку, своєчасної корекції та профілактики було і залишається актуальним, оскільки він має вагомий вплив на діяльність, поведінку, розвиток особистості, стан здоров'я.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблемі психоемоційного стресу присвячена низка публікацій науковців у галузі психології, психогієни, педагогіки, медицини. Психозізіологічні особливості впливу стресу на дитячий організм висвітлені в публікаціях О.В. Анапрієнко, О.С. Гайдей, С.І. Болтівця, Л. Гармаш, В. Войціцького, Т. Кульбачки, О. Кочерги, О. Васильєва та ін. Ризики розвитку психоемоційного стресу в школярів досліджували Н.Л. Євремova, М. Миколайчук, Г.Т. Гончаренко, Г.О. Хомич, К.С. Варивода та ін. Особливості профілактики та корекції посттравматичних стресових станів в учнів розкриті в дослідженнях О. Гречишина, В. Горащук, Н.В. Скорик, О.В. Ващук, О. Сервачак, Н.І. Коцур, Л.С. Гармаш, В.І. Розова, О. Єгорова, О. Калмикова, С.М. Томчука, Н. Худякова, Т.А. Шапранова, Н. Юхно та ін. Вплив стресу на розвиток психосоматичних захворювань у школярів розглядали М.В. Скорик, М. Коваль, Н.І. Коцур, Л.П. Товкун, Л.С. Гармаш та ін.

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. Незважаючи на наявність низки публікацій, присвячених розвитку психоемоційних стресів у школярів, малодослідженими залишаються такі аспекти даної наукової проблеми: аналіз ризиків порушення психоемоцій-

ного стану школярів, пов'язаних із інформаційними перевантаженнями школярів і соціальними комунікаціями; не достатнім є впровадження існуючих оздоровчих технологій в профілактиці «шкільних стресів», їх удосконалення, аналіз та ефективність.

Мега статті полягає в проведенні аналізу ризиків порушення психоемоційного стану школярів, дослідженні впливу навчального процесу на нервово-психічний стан підлітків, висвітлені напрямів психопрофілактики «шкільного стресу».

Виклад основного матеріалу. У системі негативних психічних станів школярів провідне місце посідають емоційні негативні стани, які є типовими для них, враховуючи їх вікові та індивідуальні особливості.

До найбільш поширених негативних емоційних станів школярів психологи відносять: стан тривоги; тривожність, психічна напруга; стан страху; стан гніву; стан депресії; стан пасивності; стан астенії; втома; стан перевтоми; стан моногонії [1; 2].

Із метою усвідомлення особливостей прояву негативних психічних станів у дітей шкільного віку нами було проведено аналіз факторів їх розвитку. Всі негативні психічні стани можуть бути наслідком впливу на організм дітей і підлітків як різноманітних вроджених, так і соціальних факторів.

Як зазначають дослідники в галузі психології О. Залеська та Н. Худякова, сьогодні в суспільстві мають місце негативні тенденції, які ускладнюють формування особистості дитини і, перш за все, розвиток її емоційно-вольової сфери [3, с. 35; 6, с. 31]. Серед них можна виокремити наступні:

1. Зростання зайнятості батьків, особливо матерів. Спеціалісти стверджують, що зменшення тривалості спілкування з дитиною, недостатність тепла, доброти у взаємостосунках та ряд інших факторів відображаються на особистісному, перш за все емоційному, розвитку дитини.

2. Збіднення та формалізація контактів з дитиною у поєднанні з підвищеною вимогливістю до її виконавської дисципліни.

3. Зростання кількості розлучень і сімейних конфліктів.

4. Соціально-психологічні проблеми пов'язані з школою, навчанням.

5. Зростання кількості дітей, які мають ті чи інші органічні передумови відхилень у психіч-

ному розвитку. До цієї групи відносяться діти з пошкодженнями центральної нервової системи, мозкових структур, із ослабленою нервовою системою внаслідок ускладнень протікання пренатального та постнатального періодів розвитку, внаслідок ураження інфекційними захворюваннями тощо [7, с. 32-33].

До вікових труднощів і проблем, які за певних несприятливих умов можуть призводити до виникнення у дітей негативних психічних станів, також відносяться:

1. Труднощі, які обумовлені появою нового шкільного режиму дня. Особливим чином це стосується дітей, які в дошкільному віці не відвідували дошкільні заклади.

2. Труднощі адаптації дитини до класного колективу. Особливо у дітей, які росли в сім'ях, де одна дитина, якій постійно приділявся надлишок уваги або була її цілковита відсутність.

3. Труднощі, що викликані відносинами між дитиною та вчителем.

4. Труднощі, що обумовлені зміною домашньої ситуації дитини.

Дослідники Н. Єфремова й О. Тушина, О. Марченко, М. Голубева [2; 5] виділяють наступні можливі причини появи негативних психічних станів у шкільному віці:

1. Неправильне виховання в сім'ї – неприйняття дитини з боку батька, гіперсоціалізація з боку матері.

2. Наявність компенсаторних характерологічних властивостей особистості дитини та негативних особистісних утворень (егоцентризм, афективність, брехливість, симуляція, демонстративність та ін.).

3. Негативне ставлення вчителя до дитини, для якої він є авторитетом.

4. Неадекватні взаємостосунки з однолітками.

Дитина розвивається і виховується за певних умов, під впливом багатьох обставин. Ефективне виховання, яке відповідає потребам суспільства і самої особистості, можливе лише тоді, коли впливи різних факторів беруться під контроль, стають керованими [5].

Для реалізації поставленої мети нами було проведено дослідження впливу організації навчально-виховного процесу на нервово-психічний стан учнів, а також проаналізовано зв'язок між індивідуально-типологічними особливостями підлітків і рівнем навчальної успішності та рівнем тривожності.

Дослідження рівня тривожності проводилося шляхом тестування (тест «Дослідження тривожності» за методикою Ч.Д. Спілберг, Ю.Л. Ханін) бази ЗОШ № I-III ступенів м. Переслав-Хмельницького серед підлітків дев'ятих класів. Результати дослідження наведені в таблиці 1.

Таблиця 1

Оцінка рівня реактивної та особистісної тривожності учнів 9-х класів

Тривожність	Низька, %	Помірна, %	Висока, %
Реактивна	60	27	13
Особистісна	24	46	30

Аналіз проведених результатів свідчить, що низька реактивна тривожність наявна у 60%

школярів, помірна – 27% і висока тривожність у 13%. З одного боку, такі показники дають позитивну оцінку психоемоційному стану досліджуваних учнів, а, з іншого – вимагають уваги до мотивів діяльності та підвищення почуття відповідальності. Особистісна тривожність указує на протилежний результат. Лише 24% школярів мають низький рівень особистісної тривожності, 46% – помірний рівень і 30% – високу тривожність. Відхилення від помірної тривожності дуже часто пов'язані з наявністю невропатичного конфлікту, з емоційними та нервовими зривами із психосоматичними захворюваннями, які і викликають розлади психіки.

Оскільки саме навчальна діяльність є провідною діяльністю даного вікового періоду, було проведено взаємозв'язок рівня тривожності з навчальною успішністю учнів (таблиця 2).

Таблиця 2

Вплив успішності на особистісну тривожність

Успішність в балах	Тривожність, %		
	Висока	Помірна	Низька
2-3	3	32,5	64,5
4-5	9,2	51,7	39,1
6-7	21	58,6	20,4
8-9	37,95	52	10,05
10-12	59,7	36,3	4

Отримані дані дають підставу стверджувати про тісний взаємозв'язок тривожності й успішності учнів. З вищевказаного випливає закономірність: чим краща успішність, тим вищий рівень тривожності.

У процесі дослідження нами було також проаналізовано взаємозв'язок із індивідуально-типологічними особливостями особистості на станом тривожності, який в свою чергу може стати основою для формування різних видів неврозів. Шляхом анкетування було встановлено, що серед підлітків 39% – холерики, 27% – сангвініки, 23% – флегматики і 11% – меланхоліки. Результати анкетування наведені у таблиці 3.

Таблиця 3

Тип темпераменту і тривожність

Рівень тривожності	Тип темпераменту (% осіб)			
	Холерик	Сангвінік	Флегматик	Меланхолік
Висока	32	14	19	49
Помірна	48	57	46	36
Низька	20	29	35	15

Як показали дослідження, найбільший рівень тривожності у підлітків меланхолічного та холеричного типів темпераменту. З часом така тривожність може переростати у нервово-психічні відхилення, такі як істерія (притаманна переважно холерикам), неврози нав'язливих станів (властива меланхолікам) та ін. Саме тому при організації навчально-виховного процесу необхідно враховувати індивідуальний підхід до кожного учня.

Неправильна побудова навчально-виховного процесу, невідповідність гігієнічних вимог щодо організації навчальних занять і відпочинку загальноприйнятими нормам, надмірна інформацій-

на перенасиченість шкільних предметів стають причиною розвитку швидкої втоми та зменшують розумову працездатність учнів. У процесі дослідження ми порівняли розумову працездатність школярів на початку і наприкінці робочого дня. Як показали наші дослідження, обсяг зорової пам'яті на початку навчального дня складав 90-95%, слухової – 90%, загальний обсяг пам'яті – 89%, наприкінці навчального дня ці цифри були такими: обсяг зорової пам'яті – 70%, слухової – 60-65%, загальний обсяг пам'яті – 58%.

Проведення тестування стосовно передекзаменаційного самопочуття (ТПС) дало змогу встановити, що сам процес вимірювання та інтерпретації індивідуально-значущих результатів сприяє психічній самоорганізації учнів, підвищенню самооцінки власної готовності до майбутніх навчальних випробувань. Це відзначили 29% опитаних учнів 9-х класів. Водночас одержані внаслідок проведеного тестування результати дали змогу виявити групи учнів із підвищеною чутливістю до екзаменаційного напруження. Зокрема, такий результат дали 71% школярів. Страх, тривога, невпевненість у своїх силах були виявлені в більшості половини опитаних учнів. Для того, щоб зменшити нервово-психічні напруження дітей в період здачі екзаменів необхідно створити відповідні умови: надати право вибору черговості у складанні іспитів, додатково необхідний час на підготовку відповідей тощо.

Результати дослідження показують великий відсоток схильності школярів до стресів – 60%, і лише 40% здатні протистояти стресовим ситуаціям. Тому педагоги повинні приділяти максимум уваги учням, які часто переживають стреси, і намагатися їм допомогти у їх подоланні.

На основі вищевикладених результатів нами було запропоновано шляхи профілактики «шкільного стресу», котрі можуть бути умовно поділені на два напрямки.

Перший напрямок – створення стабільної сприятливої атмосфери, зменшення ризику виникнення стресових ситуацій. Реалізація цього напряму можлива за рахунок: своєчасної діагностики і корекції готовності дітей до шкільного

навчання; дотримання вікових регламентів навчальних навантажень; психофізіологічної оптимізації змісту навчальних програм; проведення психогігієнічної експертизи педагогічних технологій та освітніх інновацій, їх спрямування на збереження здоров'я; впровадження особистісно орієнтованої педагогіки, що враховує статево-вікові особливості дітей, стан їхнього здоров'я; застосування методів контролю знань з урахуванням статево-вікових особливостей дітей, індивідуального підходу, впровадження тестових форм; підвищення соціального статусу вчителів, розроблення програм для їх оздоровлення, підвищення емоційної стійкості; дієвої психологічної допомоги учням і вчителям.

Другий напрямок – підвищення функціональних можливостей організму школярів, стійкості їх до стресу. Цей напрямок реалізується шляхом оздоровлення дітей і підлітків та підсилення ролі фізичного виховання у навчальному процесі, формування стійких стереотипів безпечної поведінки. Одним із важливих критеріїв впливу педагогічних технологій та освітніх інновацій, спрямованих на формування здоров'я, є пропаганда здорового способу життя.

Висновки і пропозиції. Отже, проведене дослідження впливу навчально-виховного процесу на психоемоційний стан учнів показало негативну тенденцію щодо його порушення. До найбільш поширених факторів розвитку психоемоційного стресу у школярів слід віднести: високий рівень особистісної тривожності, невідповідність побудови розкладів уроків гігієнічним вимогам, нервово-психічні напруження під час складання іспитів, неврахування типологічних особливостей вищої нервової діяльності школярів педагогами, надмірна інформаційна перенасиченість предметів, ускладненість навчальних програм.

Перспективи подальших досліджень полягають у перевірці ефективності комплексу психопрофілактичних заходів, спрямованих на попередження порушень психоемоційного стану школярів, а також корекційних при наявності факторів ризику «шкільного стресу» і нервово-психічних відхилень у школярів.

Список літератури:

1. Болтівець С.І. Педагогічна психогігієна: теорія та методика: монографія / С.І. Болтівець – К., 2000. – 302 с.
2. Єфремова Н.Л. Стрес у педагогічній діяльності / Н.Л. Єфремова, Т.Д. Трушина // Безпека життєдіяльності. – 2012. – № 8. – С. 2-3.
3. Залеська О. Діти в умовах травматичної кризи. Робота психолога / О. Залеська // Психолог. – 2015. – Черв. (№ 11/12). – С. 35-38.
4. Коцур Н.І. Фізіолого-гігієнічна оцінка інноваційних педагогічних технологій / Н.І. Коцур // Науковий огляд. – Вип. 1. – К., 2013. – С. 77-82.
5. Макаренко О. Психологічні аспекти подолання стресу / О. Макаренко, М. Голубева // Соц. психологія. – 2010. – № 2. – С. 18-27.
6. Худякова Н. Профілактика негативних наслідків стресу в дітей / Н. Худякова // Психолог. – 2015. – Черв. (№ 11/12). – С. 31-34.
7. Шапранова Т.А. Профілактика навчального стресу / Т.А. Шапранова, К.О. Родькіна // Прак. психологія та соц. робота. – 2009. – № 7. – С. 31-34.

Коцур Н.И., Годун Н.И.

Переяслав-Хмельницкий государственный педагогический университет
имени Григория Сковороды

ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ СТРЕСС У ШКОЛЬНИКОВ: РИСКИ РАЗВИТИЯ И ПУТИ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ

Аннотация

В статье проанализированы причины развития негативных психоэмоциональных состояний у школьников. Проведено исследование влияния организации учебно-воспитательного процесса на нервно-психическое состояние учеников. Охарактеризованы такой фактор психоэмоционального стресса у подростков как уровень тревожности. Показана взаимосвязь между уровнем тревожности, учебной успеваемостью и темпераментом школьников. Раскрыто влияние организации учебного процесса на уровень умственной работоспособности и усталости. Освещены пути профилактики «школьного стресса».

Ключевые слова: психоэмоциональный стресс, негативные психические состояния, школьники, подростки, тревожность, темперамент, успешность, умственная работоспособность, усталость, профилактика.

Kotsur N.I., Godun N.I.

Pereiaslav-Khmelnytskyi State Pedagogical University
named after Hryhorii Skovoroda

PSYCHO-EMOTIONAL STRESS OF SCHOOLCHILDREN: HAZARDS OF DEVELOPMENT AND METHODS OF PREVENTION

Summary

This article deals with the reasons of the development of the negative psycho-emotional states of schoolchildren. We have conducted the research of the influence of the educational process on the nervous system and the psycho-emotional state of schoolchildren. We have analyzed such factor of the psycho-emotional stress of teenagers as an anxiety level. The interconnection between the anxiety level, academic success and teenagers' temperament has been determined. We have also revealed the influence of educational process on the level of mental working capacity and on the level of tiredness. The ways of «school stress» prevention have been highlighted in the article.

Keywords: psycho-emotional stress, negative psycho-emotional states, schoolchildren, teenagers, anxiety, temperament, success, mental working capacity, tiredness, prophylaxis.