

віддалені наслідки нераціонального використання природних ресурсів для наступних поколінь.

Література

1. Бейгул І.О. Вплив антропогенних чинників на здоров'я населення / І.О.Бейгул, О.М. Шишкіна // Біологічні, медичні та науково-педагогічні аспекти здоров'я людини. Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції / За загальною редакцією проф. Пилипенка С.В. — Полтава: Астроя, 2020. — С. 156–157.
2. Грибан В.Г. Валеологія: підручник / В.Г. Грибан. – К.: «Центр учбової літератури»; 2012. – 342 с.
3. Хилько М.І. Екологічна безпека України: Навчальний посібник / М.І.Хилько. – К., 2017. – 267 с.

ОСНОВНІ ПРИЧИНИ ВИНИКНЕННЯ СТРЕСОВИХ СТАНІВ У ШКОЛЯРІВ ТА ШЛЯХИ ЇХ ПРОФІЛАКТИКИ

*Бондар К.В., Новописьменний С.А.
Полтавський національний педагогічний університет
імені В. Г. Короленка*

Психічне здоров'я та психологічне благополуччя – фундаментальні складові життя дитини, які забезпечують сприйняття значущості буття, дозволяють їй розкрити особистісний потенціал, стати суспільно активним громадянином.

Досить відповідальним періодом у формуванні психічного здоров'я є період навчання в школі. Це час інтенсивного росту, розвитку значних функціональних перебудов, підвищення чутливості організму до дії факторів зовнішнього середовища.

Навчальний процес вимагає від школяра найрізноманітніших адаптаційних змін особистості. Школа, навчальна діяльність у колективі, спілкування дітей з учителем та один із одним – це вимоги, що відрізняються від тих вимог, що ставилися перед дитиною до школи. Нинішній стан організації режиму навчально-виховного процесу в сучасній школі, інтенсифікація навчання, зростаючий обсяг інформації вимагають від школярів усе більшого напруження фізіологічних систем організму, що зумовлює високе навантаження на адаптаційні механізми, посилює нервово-емоційну напруженість [1].

На базі Полтавської гімназії №35 Полтавської міської ради було проведено дослідження в різних класах школи. Об'єктом дослідження стали учні 4, 9 і 11 класів. Вибірка складалась з 70 учнів: 40 хлопців і 30 дівчат (від 10 до 17 років). Усі діти фізично та психічно здорові, медичних протипоказань не мають. Вибрані підлітки живуть приблизно в однакових соціальних та матеріальних умовах.

Використані методики спрямовані на виявлення рівня

шкільної тривожності у школярів. За допомогою проведених методик було визначено:

- загальну тривожність у школі, загальний емоційний стан дитини, пов'язане з різними формами його включення в життя школи;
- переживання соціального стресу – емоційний стан дитини, на тлі якого розвиваються його соціальні контакти (насамперед – з однолітками);
- фрустрація потреби в досягненні успіху – несприятливий психічний фон, який дозволить дитині розвивати свої потреби в успіху, досягненні високого результату і т. д.;
- страх самовираження – негативні емоційні переживання ситуацій, пов'язаних із необхідністю саморозкриття, пред'явлення себе іншим, демонстрації своїх можливостей;
- страх ситуації перевірки знань – негативне ставлення і переживання тривоги в ситуаціях перевірки (особливо – публічної) знань, досягнень, можливостей;
- страх не відповідати очікуванням оточуючих – орієнтація на значимість інших в оцінці своїх результатів, вчинків, і думок, тривога з приводу оцінок, які дають оточуючим, очікування негативних оцінок;
- проблеми і страхи у відносинах з вчителями – загальний негативний емоційний фон відносин з дорослими в школі, знижує успішність навчання дитини [2].

Для людини важливий, як правило, не тільки продукт діяльності, а й те, наскільки вона задоволена або незадоволена цим продуктом, задоволена або незадоволена процесом діяльності, відносинами між її учасниками. Не випадково більшість педагогічних працівників чітко усвідомлюють, що навряд чи можна визнати школу успішно працюючою, якщо в ній досягають добрих показників навченості й вихованості школярів, і поряд із цим учні та педагоги знаходяться у стані дискомфорту, не мають бажання учитися і працювати в ній. Тому було застосовано методіку вивчення задоволеності учнів шкільним життям (розроблена О.О. Андрєєвим), за допомогою якої було визначено ступінь задоволеності учнів шкільним життям.

Ступінь задоволеності учнів четвертих класів шкільним життям

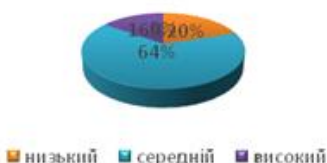


Рис. 1. Ступінь задоволеності учнів четвертих класів шкільним життям

Результати методики показали, що 16 учнів мають середній ступінь задоволеності шкільним життям, 4 низький, 5 високий. При опитуванні учнів дев'ятих класів, з'ясувалось, що 17 школярів мають середній ступінь задоволеності шкільним життям, 3 низький, 5 високий.

Ступінь задоволеності учнів дев'ятих класів шкільним життям



Рис. 2. Ступінь задоволеності учнів дев'ятих класів шкільним життям

Опитування учнів одинадцятих класів дало більш позитивні результати, з двадцяти чоловік середній ступінь задоволеності шкільним життям мають 15 учнів, низький двоє, а високий – троє школярів.

Ступінь задоволеності учнів одинадцятих класів шкільним життям



Рис. 3. Ступінь задоволеності учнів одинадцятих класів шкільним життям

В цілому, виходячи з результатів опитування за методикою вивчення задоволеності учнів шкільним життям (розроблена О. О. Андреевим) можна зробити такі висновки:

- ❖ учні задоволені і поважають класного керівника;
- ❖ у більшості, учні довіряють вчителям і можуть звернутися до них по допомогу;
- ❖ учні дружні, високо оцінюють психологічний клімат у своєму колективі;
- ❖ лише близько 30% учнів з радістю ідуть до школи, 50% – важко сказати.

Особова тривожність – стійкий стан, що характеризується схильністю сприймати велике коло ситуацій, як загрозливі. У тривожний стереотип поведінки трансформується все: незначні соматичні порушення, психологічний дискомфорт, сприйняття деяких сторін дійсності, життєві позиції [3].

У результаті особа дестабілізується: чимось стурбована і не задоволена, іноді чомусь нещаслива і хвилюється через дурниці, в чомусь не упевнена і чогось боїться. Особова тривожність фіксується за допомогою опитувальника Ч. Спілбергера, який пропонується для самооцінки. Здійснивши опитування в четвертих класах за методикою Ч. Спілбергера, дістали такі результати:

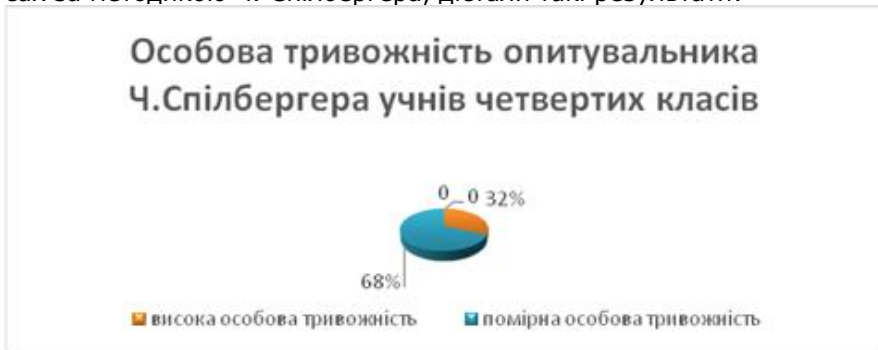


Рис. 4. Особова тривожність опитувальника Ч. Спілбергера учнів четвертих класів.

32% респондентів показали високий рівень тривожності, це постійно дестабілізуючі особи. Вони приймають все близько до серця, сильно переживають свої розчарування і потім довго не можуть про них забути, прагнуть уникати критичних ситуацій і труднощів, бачать в усьому катастрофи і жахи. Тривожна дитина впевнена, що світ дуже небезпечний і повний загроз. Вона у всьому бачить перешкоди і чекає проблем. Характерні постійні напруга, хворобливість. Тривожна дитина часто не в змозі бути дисциплінованою, охайною, починає справу і не завершує її до

визначеного терміну.

68% респондентів показали помірну особову тривожність. Переважно вони спокійно ставляться до навколишніх подій і світу в цілому. Не бояться проблем і швидко знаходять їх рішення. Як правило спокійні, розслаблені, впевнені. У стресовій ситуації без проблем виконують як легку, так і більш важку діяльність.

Здійснивши опитування в дев'ятих класах за методикою Ч. Спілбергера, було отримано такі результати:

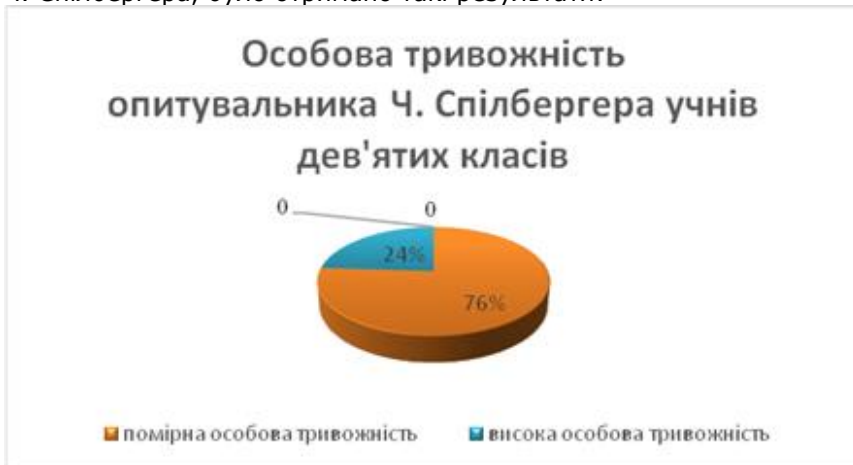


Рис. 5. Особова тривожність опитувальника Ч. Спілбергера учнів дев'ятих класів.

Результати опитування учнів дев'ятих класів виявили меншу їх особову тривожність, а саме – в 19 учнів було виявлено помірну особову тривожність, а в 6 – високу.

Опитування одинадцятих класів за методикою Ч. Спілбергера, дало такі результати:



Рис. 6. Особова тривожність опитувальника Ч. Спілбергера

учнів одинадцятих класів

З результатів опитування учнів одинадцятих класів бачимо, що лише 3 учні мають високу особову тривожність, а 17 школярів – помірну особову тривожність.

Значне відхилення від рівня помірної тривожності вимагає особливої уваги. Висока тривожність перешкоджає вирішенню майбутніх завдань, оскільки порушує розумову діяльність. В цьому випадку слід переглянути своє відношення до даної ситуації, понизивши її значущість для себе, і перенести акцент на осмислення майбутньої діяльності. Іншими словами, потрібно переключитися з думок про те, що буде, якщо я погано виконаю завдання, на думки про те, як виконати це завдання, тобто зосередитися на завданні, а не на думках про катастрофічні наслідки невдачі. Також, при опитуванні було відмічено, що більшу тривожність учень відчуває при виході до дошки або при перевірці знань, більшість учнів переживають про їх статус у класі. Більшість учнів бояться самовизначитися через страх, що їх не зрозуміють або засміють.

На такі питання як «Чи сильно ти хвилюєшся при відповіді на уроці?». Або «Виконавши завдання, турбуєшся ти про те, що все добре запам'ятаєш?», більшість четвертокласників відповіли «Так». Якщо порівняти показник тестів, то в четвертих класах учні більше переживають не відповідати очікуванням оточуючих. Дев'яті класи активніше чинять опір стресу, ніж четвертокласники, це може бути пов'язано з тим, що діти в дев'ятому і одинадцятому класах більше адаптувалися до школи.

Для того, щоб пересвідчитися на практиці, що в кожного учня різні ступені розвитку стійкості до стресу було проведено методичку, що спрямована на визначення рівня стійкості школярів (див. рис. 7, 8, 9). За даною методикою існує три рівні стресостійкості: високий, середній і низький. Високий рівень стійкості до стресу вказує практично на відсутність стресових станів, здатність людини певним чином протистояти стресовим ситуаціям. Психічний стан при цьому майже не міняється, фізичних та фізіологічних змін не відзначається.

При середньому рівні відбуваються відчутні зрушення у психічному стані. Стійкість до стресу присутня та не в кожній життєвій ситуації. Такі особи можуть уникнути стресових станів та не завжди. При цьому спостерігається загальна мобілізація психічної діяльності, часто не притаманна людині у звичайних обставинах: зібраність, організованість, підвищена розумова працездатність, кмітливність, впевненість у собі, блискавична реакція, стійкість до перешкод, активізація мовленнєвої активності, загальна позитивна оцінка даного стану в цілому.

Низький рівень стійкості до стресу характеризується порушенням та розладом основних фізичних, фізіологічних і психічних функцій, зростає кількість скарг на різного роду неприємні

відчуття, дискомфорт. Погіршується свідомий контроль за виконанням діяльності, трапляються труднощі у зосередженні, запам'ятовуванні, мисленні, зростає кількість помилок, незвичних реакцій, неточності, посилюється роль автоматичних, стереотипних дій, які витісняють творчі, свідомі та довільні дії. Цей стан, безумовно, шкідливий і його треба якнайшвидше припинити [2].



Рис. 7. Рівень стійкості до стресу учнів четвертих класів.

Опитування, проведене в четвертих класах показало, 10 учнів мають середній рівень стресостійкості, 10 – середній і 5 – високий. Це дещо нижчі показники порівняно з результатами дев'ятого і одинадцятого класів, що можна пояснити більшою вразливістю нервової системи дітей до зовнішніх факторів.

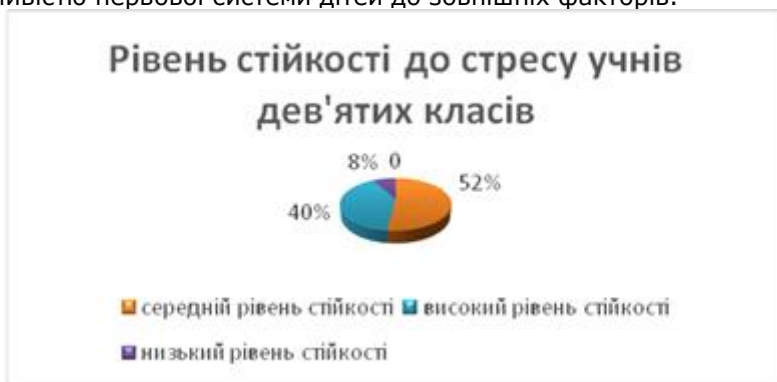


Рис. 8. Рівень стійкості до стресу учнів дев'ятих класів.

З рисунку 8 бачимо, що учні дев'ятих класів більш стійкі до стресу, а саме: 13 учнів мають середній рівень стресостійкості, 10 учнів – високий, 2 школярі – низький.

Рівень стійкості до стресу учнів одинадцятих класів



■ середній рівень стійкості ■ високий рівень стійкості
■ низький рівень стійкості

Рис. 9. Рівень стійкості до стресу учнів одинадцятих класів

Незначне зменшення стресостійкості учнів одинадцятих класів можна пояснити перед написанням ЗНО і підготовкою до вступу в ЗВО. За результатами проведеної методики було з'ясовано, що 10 учнів одинадцятого класу мають середній рівень стресостійкості, 7 школярів – високий, і 3 – низький [3].

Як бачимо з наведених вище рисунків, учні четвертих класів мають дещо нижчі показники з методик, ніж учні старших класів, що пояснюється тим, що вони ще не навчилися себе контролювати. Вони все ще вчать поводитися у суспільстві. Вони вчать, як подружитися з кимось, як приборкати агресію, як контролювати свої емоції. Діти середньої школи проходять етап дорослішання. Відбувається багато змін і діти часто розчаровані тим, що не можуть впоратися із ситуацією. Причиною розчарувань стають стосунки з однолітками, і дуже часто їх різкі зміни. У старшокласників свої проблеми, а саме – ЗНО. Напруження позначається на успішності і суперечливості поведінки.

Література

1. Адаптація дитини до школи / Упоряд.: С. Максименко, К. Максименко, О. Главник – К.: Мікрос-СВС, 2003. – 111 с.
2. Дитячий опитувальник неврозів // Практична психологія та соціальна робота. – 1998. – №2. – С. 17-20.
3. Прихожан А.М. «Тривожність у дітей та підлітків. Психологічна природа і вікова динаміка В»- М.:В« МОДЕК, МПСИ В», 2000р.