

УЧЕБНЫЙ СТРЕСС УЧЕНИКОВ 9 КЛАССОВ

Д. А. Новикова

fsc.novikovada@bsu.by;

Научный руководитель – М. П. Редько, старший преподаватель

В статье представлены результаты исследования учебного стресса у учеников 9 класса. Показана степень выраженности состояний утомления и монотонии у учащихся. Дана оценка индекса психического пресыщения и уровня стресса. Выявлены объективные характеристики состояния учащихся, оказывающие влияние на учебный процесс и способность к обучению.

Ключевые слова: утомление; монотония; пресыщение; стресс; учебный процесс.

В современной школе, старшеклассникам предъявляются высокие требования. Они сталкиваются с напряженным ритмом, перегружены информацией, участвуют в олимпиадах и конкурсах, усиленно готовятся к выпускным экзаменам и централизованному тестированию (ЦТ). Это делает их эмоционально уязвимыми и вызывает учебный стресс, который, согласно исследователям, переживает более половины школьников [1, с. 42]. В настоящее время приоритетным является исследование уровня учебного стресса у подростков и молодежи.

У тревожной и подавленной молодежи стрессовые события в жизни играют негативную роль, что в свою очередь приводит к низкой академической успеваемости и проблемам в учебе.

Цель исследования – оценить степень выраженности состояний утомления и монотонии у учащихся 9 классов. Данное исследование проводилось на базе учреждения образования г. Минска. Объектом данного исследования стали 10 учеников 9 класса, заполнившие анонимную анкету. Предметом исследования стал учебный стресс, монотония и утомление у школьников. Для изучения состояний учащихся был использован опросник «Утомление – монотония – пресыщение – стресс», который представляет собой адаптированную А. Б. Леоновой версию немецкого опросника BMS II.

Утомление – состояние истощения и дискоординации в протекании основных реализующих деятельность процессов, развивающееся вследствие продолжительного и интенсивного воздействия рабочих нагрузок, с доминирующей мотивацией на завершение работы и отдых [2]. Оценка степени выраженности утомления учеников выявила, что по большей части доминируют умеренные показатели утомленности (6 респондентов).

Среди них преобладали результаты, близкие к высокому уровню. Умеренное утомление было выявлено у 2 респондентов, высокое у 1 ученика. Низкого индекса утомления выявлено не было (рис. 1).

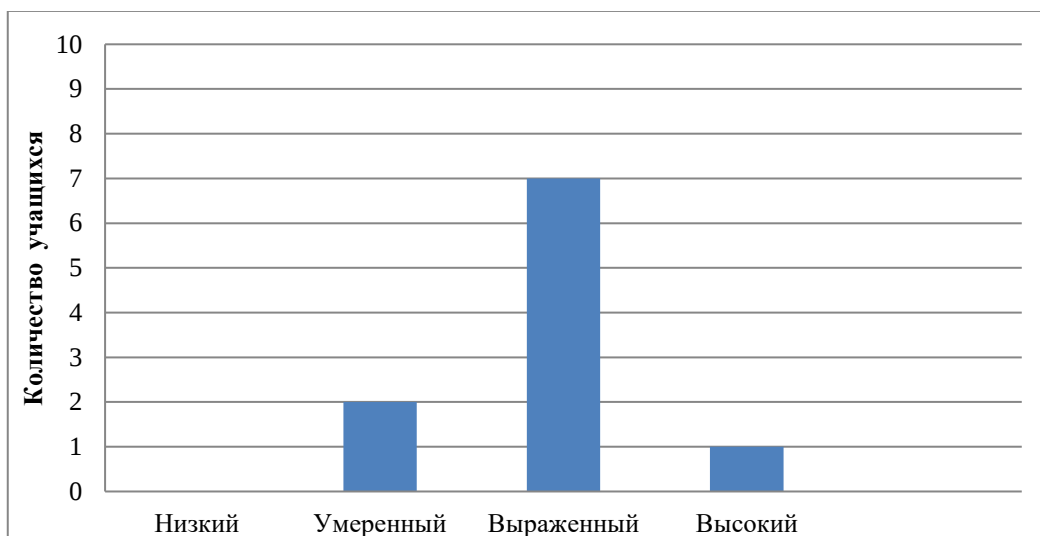


Рис. 1. Индекс утомления среди учащихся

Монотония – психическое состояние, возникающее у профессионала в виде ответной реакции на однообразную и бедную впечатлениями деятельность. Характеризуется пониженной психической активностью, снижает общую реактивность и способность к переключению в ситуациях, не допускающих отвлечения на другие виды деятельности, и появляется задолго до наступления истинного утомления [2]. Анализ выраженности монотонии показал преобладание выраженной степени у 6 учащихся. Высокий уровень монотонии был выявлен у 3 учащихся, умеренный только 1 ученика. Низкого уровня монотонии выявлено не было (рис. 2).

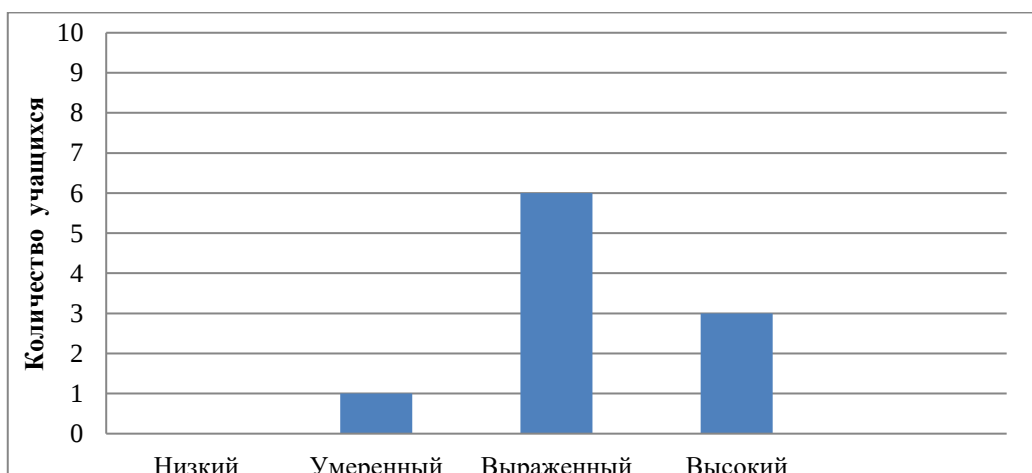


Рис. 2. Индекс монотонии среди учащихся

Психическое пресыщение – состояние неприятия слишком простой и субъективно неинтересной или малоосмысленной деятельности, которое проявляется в выраженном стремлении прекратить работу или внести разнообразие в заданный стереотип исполнения [3, с. 338].

Оценка индекса психического пресыщения показывает, что у 6 учеников также преобладают выраженные значения, однако умеренных результатов больше, чем в предыдущих состояниях.

Высокий показатель выявлен у одного респондента, низких индексов также выявлено не было (рис. 3).

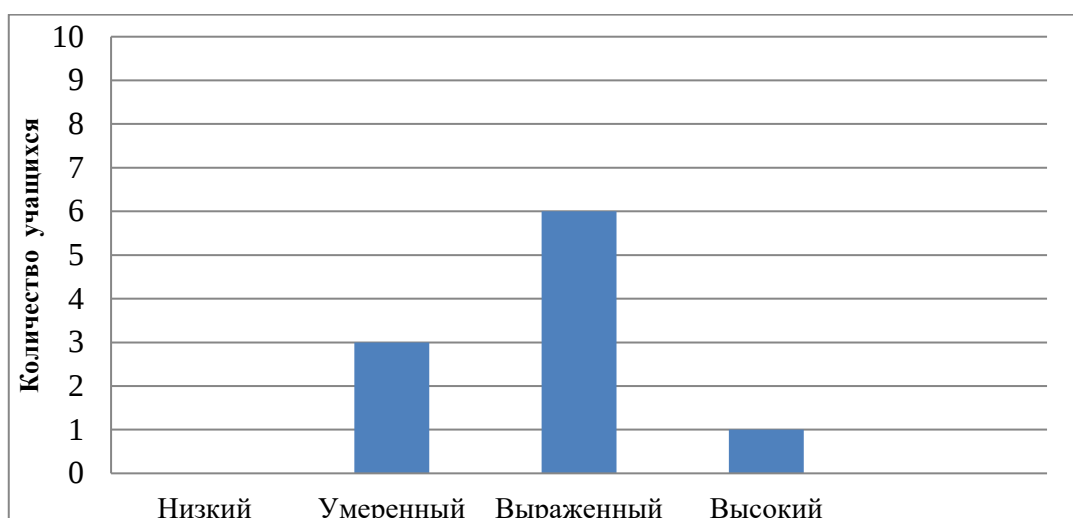


Рис. 3. Индекс пресыщения среди учащихся

Напряженность/стресс – состояние повышенной мобилизации психологических и энергетических ресурсов, развивающееся в ответ на повышение сложности или субъективной значимости деятельности, с доминированием мотивации на преодоление затруднений, реализуемой как в продуктивной, так и в деструктивной форме [2].

Было выявлено, что уровень стресса у учащихся значительно ниже, чем уровень предыдущих состояний. Почти у всех респондентов индекс стресса был низким или умеренным (5 и 4 учащихся соответственно), у одного учащегося индекс стресса был выраженным, высокого индекса ни у одного учащегося выявлено не было (рис. 4).

Из проведенного исследования можно сделать следующие выводы:

Утомление является распространенным состоянием среди учащихся. Большинство из них испытывают умеренное утомление, с некоторыми близкими к высокому уровню утомленности. Это связано с продолжительной и интенсивной нагрузкой в школе.

Монотония также было распространенным состоянием среди учащихся. Большинство из них испытывают выраженную монотонию, которая сопровождается скукой и стремлением сменить деятельность.

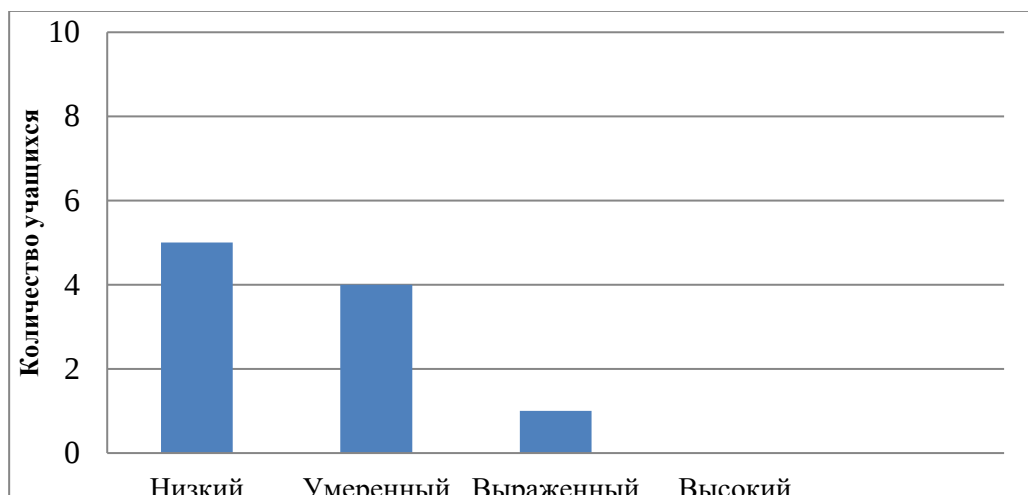


Рис. 4. Индекс стресса среди учащихся

Из проведенного исследования можно сделать следующие выводы:

Психическое пресыщение также является распространенным среди учащихся. Большинство из них испытывают выраженное пресыщение, выражающееся в стремлении прекратить работу или внести разнообразие в деятельность. Уровень стресса у учащихся был значительно ниже, чем у всех предыдущих состояний.

Можно сделать вывод, что учебная среда может быть источником утомления, монотонии и психического пресыщения учащихся. Эти факторы могут оказывать негативное влияние на их благополучие и академическую успеваемость. Поэтому необходимо принять меры для создания более стимулирующей, интересной и поддерживающей учебной среды, а также обеспечить учащихся инструментами и навыками для эффективного управления своим состоянием и стрессом.

Библиографические ссылки

1. Сыманюк Э.Э., Оконецникова Л. В., Малова Е.С. Исследование учебного стресса и его связь с успеваемостью у учащихся старших классов // Педагогическое образование в России. 2019. № 8. С. 42–49
2. Леонова А. Б., Величковская С. Б. Дифференциальная оценка состояний сниженной работоспособности // Психология психических состояний. Казань, 2002. Т. 4. С. 326–343