

Марцоха М.П., магистрант
summereal@list.ru

Ковалевская Е.В., кандидат психологических наук
summereal@list.ru

ФГБОУ ВО «ПсковГУ», г. Псков, Российская Федерация

УДК 159.922.8

ОСОБЕННОСТИ УЧЕБНОГО СТРЕССА В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ

Статья посвящена проблеме учебного стресса в юношеском возрасте, при этом акцент делается на выявлении его особенностей у старшеклассников и студентов. С помощью авторской анкеты и факторного анализа выделено четыре базовых показателя учебного стресса в юношеском возрасте: стресс из-за проблем в учебе, экзаменационный стресс, тревога о будущем и стресс из-за учебной нагрузки. В целом получено, что и у старшеклассников и у студентов преобладает средний уровень выраженности по всем показателям учебного стресса, но выделяется значимая группа обучающихся с повышенными значениями. При этом установлено, что тревога о будущем более выражена у старшеклассников, по всем остальным показателям значимых различий не выявлено.

Ключевые слова: тревога, учебный стресс, юношеский возраст, экзаменационный стресс, эмоциональное состояние.

FEATURES OF EDUCATIONAL STRESS IN ADOLESCENCE

The article describes the problem of educational stress in adolescence, while the focus is on its features in secondary school and high school students. Four basic indicators of learning stress in adolescence: stress due to learning problems, exam stress, anxiety about the future and stress due to academic load are highlighted using the author's questionnaire and factor analysis. In general, it was found that both secondary school and high school students have an average level of severity in all indicators of educational stress, but a significant group of students with elevated values is distinguished. At the same time, it was found that anxiety about the future is more pronounced in secondary school students. Other indicators of educational stress have no significant differences.

Keywords: adolescence, anxiety, educational stress, emotional state, exam stress.

Введение. Проблема возникновения стресса у человека, его протекания и последствий привлекает внимание специалистов различных областей науки, от медиков до социологов и психологов. В последние годы значительно возросло число публикаций по прикладным аспектам изучения стресса, затрагивающих самые разные стороны жизни человека. В то же время, до сих пор не достигнуто не только концептуального, но даже терминологического единства. Это привело к расширению понятийного аппарата, когда под термином «стресс» стали понимать очень широкий круг явлений, что особенно чётко прослеживается на примере психологического стресса. В данной работе хотелось бы уделить повышенное внимание такому понятию, как «учебный стресс».

В такой же немаловажный период, как обучение, ученики сталкиваются с различного рода проблемами, которые связаны как с возрастными изменениями, так и с недостаточным количеством мероприятий посвящённых изучению, исследованию – и, что самое главное, – профилактике стрессовых состояний. Важно отметить, что именно учебный стресс является одной из основных причин, вызывающий у молодых людей постоянное психическое напряжение.

Как считал Л.С. Выготский, именно учебный процесс является наиболее эффективной формой реализации способностей, именно в учёбе недавний ребёнок включается в систему формальных и межличностных отношений, усваивает моральные ценности и

социальные нормы, приобретает опыт общения со сверстниками и т.д. [1]. Именно поэтому так важно акцентировать внимание на том, что следует уметь грамотно организовать эту среду, чтобы снизить влияние множественных стрессогенных факторов на личность, что и так подвергается масштабным и весьма противоречивым изменениям в психическом плане. Говоря про то, что требуется от самой личности, следует принять во внимание – для эффективной борьбы со стрессом, старшеклассникам необходимо уметь управлять своей психической деятельностью и развивать эмоциональную устойчивость.

В нашем исследовании мы определяем учебный стресс как состояние, характеризующееся перенапряжением, снижением эмоционального потенциала, ведущее к психосоматическим заболеваниям или к остановке личностного роста обучающегося [2].

При этом данного исследования является выявление особенностей учебного стресса в юношеском возрасте.

Материал и методы. Для достижения поставленной цели были определены задачи исследования, а также подобраны методы и методики сбора эмпирических данных. Задачи исследования отражают необходимость выявления уровня учебного стресса у старшеклассников и студентов, а также проведения сравнительного анализа его выраженности у данных групп с целью определения особенностей.

Выборку исследования составили ученики 9-11 классов (30 человек) муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения "Средняя общеобразовательная школа № 18 имени Героя Советского Союза генерала армии В.Ф. Маргелова", а также студенты ПсковГУ (30 человек).

Для диагностики учебного стресса была разработана авторская анкета, включающая 14 вопросов с выбором одного ответа из пяти. Завершающие три вопроса в анкете являются открытыми (выявление свободных ассоциаций к понятиям «стресс» и «учебный стресс»), при обработке результатов анкетирования использовался метод факторного анализа.

Результаты и их обсуждение. Результаты диагностики были подвергнуты факторному анализу, который описал 74% дисперсии, и при этом выделилось 4 фактора:

1ф. Стресс из-за проблем в учёбе включает в себя переменные: общение по учебным вопросам (0,335) и беспокойство о том, что на личные переживания обращают внимание со стороны (0,829). Что говорит о направленности человека на поиск помощи и поддержки с параллельным переживанием о том, как к этому отнесутся остальные.

2ф. Экзаменационный стресс включает в себя переменные: сдача экзамена (0,784), ответ перед аудиторией (0,775) и подготовка к экзаменам (0,414). Практически весь процесс подготовки к экзамену и его непосредственного проведения вызывает стресс, который интенсифицируется и концентрируется во время сдачи (показатели выше, чем при подготовке).

3ф. Тревога о будущем включает в себя переменные: тревога от того, что переживания заметны окружающим (0,730), непредвиденные события (0,857), тревога из-за мыслей о будущем (0,559). Неожиданные события оказывают стимулирующее воздействие на стресс, связанный с тревогой о будущем, усиливая и поддерживая его.

4ф. Стресс из-за учебной нагрузки включает в себя переменные: попытки прибегнуть к посторонней помощи на экзамене (0,444), нахождение в учебном заведении весь день (0,762), дополнительные занятия (0,772) и принудительное участие в мероприятиях (0,708). Данные показатели демонстрируют связь стресса с накопительной усталостью, в связи с которой человек будет более уязвим к подобному воздействию.

Далее было проанализировано процентное соотношение старшеклассников и студентов по уровням выраженности данных факторов.

Для того, чтобы выявить особенности выраженности показателей учебного стресса у старшеклассников и студентов был проведён частотный, а затем и сравнительный анализ.

Результаты диагностики показателя учебного стресса у старшеклассников.

1-й показатель – «стресс из-за учебной нагрузки». 39,1% респондентов продемонстрировали средний уровень выраженности, по 21,7% – высокий и ниже среднего, 8,7% – низкий и выше среднего.

2-й показатель – «тревога о будущем». 13% респондентов показали низкий и выше среднего уровень, 34,7% – средний, 14,4% – ниже среднего и 21,7% – высокий.

3-й показатель – «экзаменационный стресс». 17,3% респондентов предоставили низкий, ниже среднего и высокий уровни, 39,1% – средний, а высокий – 8,7%.

4-й показатель – «стресс из-за проблем в учёбе». 21,7% респондентов продемонстрировали высокий уровень, 8,7% – низкий и выше среднего, 43,4% – средний и 17,3% – ниже среднего.

Обобщая, можно сделать вывод, что наибольший процент составил средний показатель, но также следует обратить внимание и на высокий, поскольку он составил 21% в 3-х показателях – «стресс из-за проблем в учёбе», «тревога о будущем» и «стресс из-за учебной нагрузки» (помимо экзаменационного стресса, т.к. к нему легче приспособиться со временем, ибо это явление носит постоянный и циклический характер).

Результаты диагностики показателя учебного стресса у студентов.

1-й показатель – «стресс из-за учебной нагрузки». 17,3% выраженности показателя продемонстрировали респонденты с низким, средним, выше среднего, высоким уровнем стресса, 30,4% – с ниже среднего.

2-й показатель – «тревога о будущем». 43,4% респондентов попали в уровень ниже среднего, 26% – в средний, 13% – в выше среднего и 8,7% – в низкий и высокий.

3-й показатель – «экзаменационный стресс». 21,7% составили респонденты с высоким и выше среднего уровнями, 17,3% – со средним, 30,4% – с ниже среднего и 8,7% – с низким.

4-й показатель – «стресс из-за проблем в учёбе». 30,4% респондентов вошли в уровень ниже среднего, 21,7% – в средний и низкий, 8,7% – в выше среднего, 17,3% – в высокий.

У студентов наибольший уровень выраженности по всем показателям составил «ниже среднего» (среди которого выделилась «тревога о будущем»), довольно значимые % по среднему уровню были также обнаружены у всех показателей, помимо «стресса из-за учебной нагрузки».

Сравнивая показатели обеих групп (школьников и студентов), можно сказать, что у первых наблюдается тенденция к усреднению и балансировке показателей (то есть, стресс, который они испытывают в различных контекстах, может быть охарактеризован ими как средний по интенсивности воздействия). У студенческой группы выраженность показателей, в большинстве своём, попадает в группу ниже среднего, что может говорить об их более высокой адаптивности, устойчивости и эффективности механизмов совладания в ситуации учебного стресса.

Для выявления значимых различий в выраженности показателей учебного стресса у старшеклассников был проведён анализ с использованием непараметрического критерия Манна-Уитни, в результате было выявлено различие по показателю «тревога о будущем» ($U = 174$; $P = 0,047$). Характер данных различий изображён на диаграмме (рис.).

Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок

VAR00015

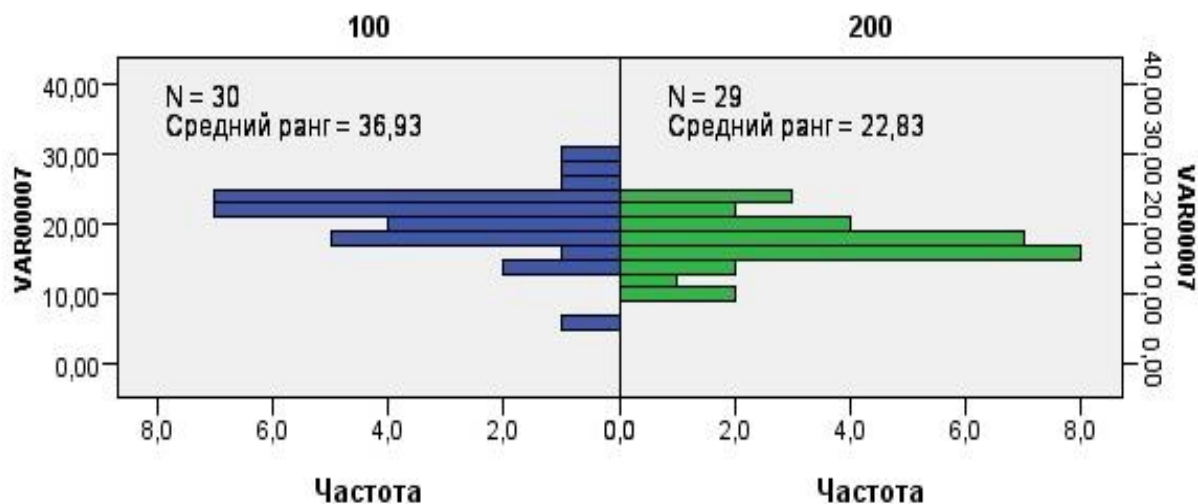


Рисунок – Значимые различия в выраженности тревоги о будущем у старшеклассников и студентов

Характер выявленных различий показывает, что старшеклассники, в отличие от студентов, характеризуются более высоким уровнем тревоги о будущем, поскольку они испытывают тревогу фрустрационного типа, связанную с неопределённостью ситуации, ибо они только выбирают свой жизненный путь, в т.ч. учебные заведения для поступления и т.п.

Заключение. В итоге диагностики было установлено, что выделяются 4 основных характеристики учебного стресса – «стресс из-за учебной нагрузки», «тревога о будущем», «экзаменационный стресс» и «стресс из-за проблем в учёбе», и у старшеклассников, в отличие от студентов, более высокий уровень выраженности именно касемо 2-го показателя.

Список использованной литературы:

1. Выготский, Л.С. Динамика умственного развития школьника в связи с обучением // Умственное развитие детей в процессе обучения: Сборник статей / Л. С. Выготский. – М.–Л.: Государственное учебно-педагогическое издательство, 1935. – С. 33–52. – URL: <https://web.archive.org/web/20141026125255/http://psychlib.ru/mgppu/VUR/VUR-0331.htm> (дата обращения: 28.10.2024).
2. Киселева, Е.В., Акутина. С.П. Стресс у студентов в процессе учебнопрофессиональной подготовки: причины и последствия // Молодой ученый. – 2017. – № 6 (140). – С. 417–419. – URL: <https://moluch.ru/archive/140/39480/> (дата обращения: 28.10.2024).