

расстройств в возрастном аспекте // Медицинская психология. - 2008. - Т.3, №2. - С.35-38.

4. Лебединский В. В. *Некоторые актуальные проблемы детской психопатологии // Вопросы психического здоровья детей и подростков, 2009. - Вып. 9, №1. - С. 90-96.*

5. Макушкин Е.В. *Агрессивное криминальное поведение у детей и подростков с нарушенным развитием // М.: МИА. - 2009. - 204 с.*

6. *Стан психічного здоров'я населення та психіатричної допомоги в Україні (інформаційно-аналітичний огляд за 2000 - 2009 р.) // Київ - Харків - 2010 - 160 с.*

ДИССОМНІЧНІ ПОРУШЕННЯ В СТРУКТУРІ НЕВРОТИЧНИХ РОЗЛАДІВ У ПІДЛІТКІВ, ЯКІ ЗНАХОДЯТЬСЯ В ПЕНІТЕНЦІАРНИХ ЗАКЛАДАХ

А.М. Кожина, Л.М. Гайчук

У ході роботи з метою вивчення диссомнічних порушень у структурі невротичних розладів у підлітків, які перебувають у місцях позбавлення волі проведено комплексне обстеження 207 засуджених підлітків, у яких виявлені невротичні розлади.

Ключові слова: невротичні розлади, підлітки, пенітенціарна система, порушення циклу сон-неспання

DISORDERS OF INSOMNIA IN STRUCTURE OF NEUROTIC DISORDERS AMONG ADOLESCENTS IN PENITENTIARY INSTITUTES

A.M. Kozhyna, L.M. Gaychuk

During the work with porpoise to investigate disorders of insomnia in structure of neurotic disorders among adolescents in penitentiary institutes was lead a complex research of 207 convicted adolescents who had neurotic disorders.

Keywords: neurotic disorders, adolescents, penitentiary system, disorders of sleep- insomnia cycle

УДК 378

О. М. Макаренко., М. О. Голубєва, А. І. Герасимова, З. А. Таранська

СПЕЦИФІКА ПРОЯВУ НАВЧАЛЬНОГО СТРЕСУ СТАРШОКЛАСНИКІВ ЗАГАЛЬНООСВІТНЬОЇ ШКОЛИ В ЕКЗАМЕНАЦІЙНИЙ ПЕРІОД

ДВНЗ Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет

ім. Григорія Сковороди; «Києво-Могилянська академія»

Ключові слова: старшокласники, навчальний стрес, екзаменаційний період

Постановка та обґрунтування актуальності теми. Сучасні умови життя та діяльності висувають підвищені вимоги до адаптивних механізмів та всього потенціалу людини. Велика кількість антропогенних й природних чинників, що являються інтенсивними стресорами, викликають різні форми дезадаптації, нервово-психічні та психосоматичні порушення. Вплив екстремальних обставин на людину може бути настільки сильним, що особистісні властивості вже перестають відігравати вирішаль-

ну роль у протистоянні розвитку стресового розладу, що може розвинути практично в кожній здоровій людині.

Як зазначають сучасні дослідники [4; 5; 10; 12] до стресу можуть призводити інтенсивні переживання, інформаційна перевантаженість, фізичні впливи та багато інших чинників. Закономірними 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 періода – 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 старшокласників у екзаменаційний період та провести корекційні та профілактичні заходи щодо попередження цих феноменів.

Методики та організація дослідження. Для проведення дослідження було вибрано три групи, усього – 60 осіб старшокласників (11 клас) середніх загальноосвітніх шкіл №2, №5, №7 м.Переяслава-Хмельницького, які відносились до однієї вікової категорії (16-17 років), мали однакове навантаження у навчальній діяльності (згідно навчального плану шкіл та навчальних програм), 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 настрої (САН), рівень адап-

тивних 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 Стьюдента.

Результати дослідження та їх обговорення. Усі досліджувані склали три групи - перша експериментальна група (надалі ЕГ-1), друга експериментальна група (надалі ЕГ-2), та контрольна група (надалі КГ).

Наше експериментальне 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 та в період підготовки до випускних іспитів.

III етап – проведення колекційної роботи, що до подолання стресогенності у старшокласників, та проведення діагностичного дослідження. Останнє мало на меті з'ясувати вплив корекційної програми на протікання стресу в учнів та учениць.

Корекційна робота в повній мірі проводилась в ЕГ - 1 (10 занять), в ЕГ -2; усього проведено п'ять занять. Ця психологічна діяльність була поведена щоб прослідити вплив корекції на різних етапах в 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 проводилась.

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

Таблиця 1

Рівень ситуативної тривожності в учнів та учениць 11-х класів

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

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

Після проведення корекційної програми показники високого рівня ситуативної

тривожності відповідали у ЕГ-1 - 20%; у ЕГ-2 – 15%; у контрольній групі показники не змінилися та дорівнювали 40%.

За симптомокомплексами методики В. І. Розова «адаптивність до стресу» було виявлено такі показники (табл. 2).

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

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 у КГ - 40 %. Середній рівень адаптованості до стресу в КГ - 50%, та по

40% підлітків в ЕГ-1 та ЕГ-2. Високий рівень адаптованості до стресу в ЕГ-2 і КГ по 10 %, у ЕГ-1 - 20% школярів (див. таблицю 2).

Після проведення корекційних занять із адаптування до стресу по 20% в учнів груп ЕГ-1 та ЕГ-2 у 20% проявився низький рівень адаптованості, у той же час у 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 рівні. Після початку процесу підготовки учнів до складання іспитів у них зменшувався рівень адаптаційних можливостей, порушувався сон, знижувався оптимістичний настрій, збільшувалась тривожність, хоча активність учнів була майже не змінна. На основі цих та інших даних можна говорити про розвиток стресу, у якому головним стресогенним чинником виступає підготовка до випускних іспитів. Так як психолого-діагностичні методики проводились у дні з невеликим навчальним

навантаженням, то можна відкинути можливість вагомого впливу поточного навчання на отримані результати.

Нами була проведена низка корекційних занять у експериментальних групах щодо зниження рівня стресу в учнів-старшокласників. Корекційна програма, складена на основі власної розробки, спрямовувалася на підвищення рівня активності, настрою, оптимістичності, адаптаційного мислення, впевненості в своїх силах, самоорганізації 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 покращення настрою, активності та самопочуття учнів і учениць. Під час якого було з'ясовано, що у групі, де не проводились тренінгові заняття, рівень симптомокомплексів, що характеризують стрес – збільшувався; у групах, де проводилась корекційна програма, збільшувалися рівень оптимістичності, самоорганізації часу, впевненості у своїх силах, настроїв, самопочуття, знижувався рівень як реактивної та і особистісної тривожності.

Отже, за результатами теоретичних та практичних розвідок було підтверджено гіпотезу дослідження – під час підготовки до випускних екзаменів у старшокласників

виникає пов'язаний з навчальною діяльністю психоемоційний стрес.

Спеціально проведена низка корекційних занять, розроблена за авторською методикою, наступні дані діагностичних зрізів у експериментальних групах, засвідчили процес подолання екзаменаційного стресу у учнів-випускників.

Література

1. Анастаси А. Психологическое тестирование: Кн. 2. Пер. с англ. / Под ред. К. М. Гуревича, В. И. Лубовського — 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. Організувати 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. - АСТ, 2002. - 382 с.

11. Ушаков Т. 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.

СПЕЦИФИКА ПРОЯВЛЕНИЯ УЧЕБНОГО СТРЕСА СТАРШЕКЛАСНИКОВ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ В ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ ПЕРИОД

А. М. Макаренко, М. А. Голубева, А. И. Герасимова, З. А. Таранская

Содержание статьи представляет результаты исследований, которые были проведены со старшеклассниками средних школ в экзаменационный период.

Авторами статьи разработан и апробирован ряд коррекционных тренинговых занятий, которые эффективно повлияли на снижение экзаменационного стресса.

Ключевые слова: старшеклассники, учебный стресс, экзаменационный период.

SPECSIFICS OF EDUCATIONAL STRESS DISPLAYS AMONG HIGH SCHOOL PUPILS DURING EXAMINATION PERIOD

O. M. Makarenko, M. O. Golubeva, A. I. Gerasimova, Z. A. Taranska

The article describes results of the research, which was conducted with high school pupils during examination period.

Authors of the article had developed and approbated the set of corrective trainings that effectively influenced on stress decrease of pupils caused by exams.

Keywords: high school pupils, educational stress, examination period.