

Шляхи подолання стану психічного напруження напередодні зовнішнього незалежного тестування(іспиту з англійської мови)

У сучасній науці особливої гостроти набуває тема стресу та фрустрації як одна з форм психічного стресу, адже її прояву на клінічно значущому рівні можна очікувати у кожній четвертій людини в будь-який період її життя. Стрес у глобальному масштабі є прихованою епідемією, оскільки лікування отримує лише незначна кількість пацієнтів.

Актуальність теми і необхідність її вивчення полягає в тому, що працюючи з людьми, страждаючими від фрустрації, треба враховувати цей фактор, адже вони є замкнутими і дуже вразливими. Дуже часто цей психічний стан зустрічається серед людей, зокрема підлітків. Підліток хоче, щоб були задоволені якісь конкретні його потреби, заглядаючи в майбутнє, розуміє, що вони нездійсненні і малює світ в чорних тонах. Такий стан може призвести до депресії, нервових розладів, суїциду...

Закінчення школи—це найважливіший крок у житті кожної людини саме тому треба, щоб її нічого не хвилювало, не заважало. Учні (особливо юнацького віку), що мають підвищений стресогенний фактор, який може згубно вплинути на більшу сферу життя зокрема: проблеми в сім'ї, з друзями та навчанні (наприклад, провалити тестування). Ми досліджуємо причини виникнення стану напруження та шляхи подолання, щоб допомогти учням скласти іспити (іспит з англійської мови).

Об'єкт дослідження: емоційна сфера особистості.

Предмет дослідження: шляхи подолання стану психічного напруження напередодні зовнішнього незалежного тестування.

Гіпотеза дослідження: покращення знань з англійської мови(говоріння, читання, письмо, аудіювання, підвищення рівня іншомовної компетентності шляхом запровадження інтерактивних методів) та формування вмінь з релаксації сприятиме зниженню стану напруження.

Мета дослідження полягає у вивченні стану напруження у випускників та розробці рекомендацій щодо його подолання.

Одним з найбільш розповсюджених афектів сьогодення являється стрес. У сучасному житті стреси грають значну роль. Вони впливають на поведінку людини, її працездатність, здоров'я, відносини з оточуючими.

Стрес являє собою стан надзвичайно сильного та довготривалого психологічного напруження, яке виникає у людини, коли його нервова система перенапружується.

Найбільш широко вживається наступне визначення:

“Стрес—це стан напруження організму людини, як фізичне, так і психічне [1].” Стрес присутній в житті кожної людини, адже наявність стресових імпульсів в усіх сферах людського життя та діяльності безсумнівна.

Стресові ситуації виникають дома, на роботі, навчанні. Потрібно знати фактори їх виникнення та приділяти їм належну увагу. Це допоможе ліквідувати багато стресових ситуацій.

В перекладі з англійської стрес—це тиск, напруження. По словам Г.Сельє, стрес є неспецифічний (тобто один і той же на різних впливах) відповідь організму на будь-яку пред'явлену йому вимогу, яка допомагає йому пристосуватися до труднощів, впоратися з ними. Будь-яка несподіванка, яка порушує звичайний обіг життя, може бути причиною стресу. При цьому Г.Сельє наголошує, що не має значення, приємна чи неприємна ситуація, з якою ми зіткнулися. Має значення лише інтенсивність потреби у зміні, перебудові чогось чи в адаптації[2].

В наш час вчені розрізняють еустрес(позитивний стрес, який поєднується з бажаним ефектом і мобілізує організм) і дистрес(негативний стрес з небажаним шкідливим ефектом). При еустресі відбувається активізація пізнавальних процесів і процесів самосвідомості, усвідомлення дійсності, пам'яті. Дистрес, виникаючий в робочий обстановці має тенденцію поширюватися і в неробочий час. Таке накопичення наслідків важко компенсувати у вільний час, треба компенсувати в робочий час[3].

Причинами стресу можуть бути як психологічні, так і фізичні напруження. Дослідження показують, що до фізіологічних ознак стресу відносяться язви, мігрень, гіпертонія, біль у спині, артрит, астма, біль у серці. Психологічні ознаки—дратливість, втрата апетиту та понижений інтерес до міжособистісних і сексуальних відносин.

Стрес може бути викликаним факторами, які пов'язані з роботою чи навчанням, подіями в особистому житті людини[5]. Зокрема виокремлюють організаційні та особистісні фактори.

До організаційних факторів відносять ті, які відбуваються у соціумі (тобто, у школі, на підприємстві тощо). Наприклад, школяр, який не отримує завдання відповідне до його можливостей, зазвичай страждає від фрустрації, неспокійно відноситься до свого положення у суспільстві. Або, навпаки, старший підліток має виконати непомірну кількість завдань за певний проміжок часу. У цьому випадку зазвичай виникає хвилювання, фрустрація(відчуття загибелі), а також відчуття безнадійності і матеріальних втрат.

Стрес може виникнути у результаті поганих фізичних умов, наприклад, низька чи висока температура у приміщенні, погане освітлення чи надмірний шум. Неправильні відносини між повноваженнями та відповідальністю, необґрунтовані вимоги співпрацівників один до одного[3]. До особистісних факторів відносять приватні явища (події), що можуть призвести до зниження результатів роботи. Позитивні життєві події, підвищення по службі або значне збільшення доходу також можуть викликати такий же або навіть більший стрес, як і негативні[4]. Варто відмітити, що одним із найсильніших стресогенних факторів для учнів являються контрольні, самостійні роботи, а також екзамени. Напередодні та напруженні екзамену юнаки дуже сильно хвилюються, нервують та перенапружуються, що часто призводить до розладів нервової системи та стресів. Це дуже важлива проблема, яка хвилює батьків, вчителів та дітей (юнацького віку), та нажалі вона не може бути вирішена за допомогою зусиль однієї людини, її потрібно вирішувати негайно та комплексно. Батьки мають забезпечити старшому підліткови достатньо спокійні умови вдома, не тиснути на нього, а вчителі у свою чергу мають попіклуватися про надання допомоги психолога та слідувати його рекомендаціям.

Під час проходження практики була проведена діагностика визначення рівня стресу (стресостійкості за Ю.В. Щербатих). Також проводилися спостереження за учнями.

Працюючи з учнями 11 класу (старший підлітковий вік), нами були встановлені результати, які наведені в діаграмній інтерпретації. Кількість набраних балів учнями співвідноситься з рівнем стресочутливості. Набрані бали за методикою підраховуються. Це і є кількість балів, яка відповідає рівневі стресу (див.:Таблицю 1).

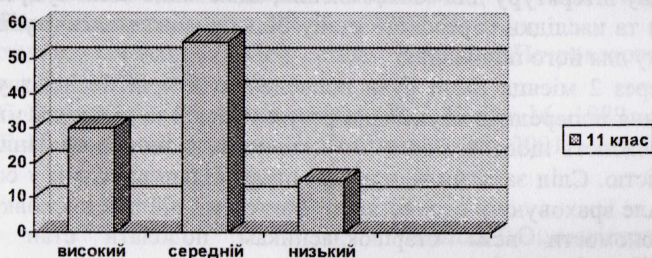
Таблиця 1

Рівні стресочутливості (за результатами тесту Ю.В. Щербатих)

| Кількість набраних балів | Рівень стресочутливості |
|---------------------------------|--------------------------------|
| 86 і більше | Високий |
| 36-85 | Середній |
| 0-35 | Низький |

За даними діагностики можливо визначити три типи стресочутливості: високий (старший підліток знаходиться на крайній межі стресу, яка називається фрустрацією, він знаходиться у стані відчаю і не бачить виходу із ситуації. Цей тип являється найскладнішим, адже підліток втрачає сенс життя і вивести дитину із такого стану надзвичайно важко), середній (учень старшого підліткового віку може знаходитися у стані стресу за певних, сприятливих умов) та низький (учень стійкий до невдач і не боїться труднощів, фрустрація та стрес обходять його стороною).

У результаті діагностики стресочутливості за тестом Ю.В. Щербатих були отримані дані, представлені на мал. 1(див.: Малюнок 1).



Мал. 1 Рівень стресочутливості(у %) в учнів 11 класу

Отже, провівши діагностику, можна зробити висновок, що учні 11 класу мають достатньо високий рівень стресочутливості, адже 30% школярів мають високий показник рівня стресу, 55% учнів—середній рівень. Можливо зазначити, що ці результати не досить хороші, адже за сприятливих умов показник стресочутливості різко зростає. І лише 15% учнів мають низький рівень стресочутливості, що являється дуже хорошим показником, адже вони мають стійкість до таких негативних емоцій як стрес, фрустрація.

Для того, щоб переконатися у надійності результатів нами були проведені бесіди з учнями, рівень стресочутливості яких є дуже високим та середнім. Стало очевидним, що майже всі учні мають фобії (з англ. «phobia» фобия, страх, боязнь) щодо майбутніх іспитів, вступу у ВНЗ та невизначеності у майбутньому житті. Такі учні як Карпюк О. та Мороз О. мають дуже високий рівень стресочутливості, і розмовляючи з ними, нами були встановлені інтелектуальні та емоційні ознаки стресу. Наприклад, у Карпюк О. переважають погані думки, імпульсивність мислення, необгрунтовані рішення (наприклад, покинути школу), а також дівчина скаржиться на поганий сон та кошмари; у Мороз О. підвищена тривожність, підозрілість, майже завжди похмурий настрій, а також відчуття постійної нудьги, дратівливості і приступи гніву(наприклад, вона може посперечатися з подругою чи вчителем через дрібниці та говорить, що її ніхто не розуміє).

Для того, щоб допомогти учням понизити рівень тривожності та стресу нами було запропоновано наступне: на протязі 2 місяці додатково займатися англійською мовою, запроваджуючи інтерактивні методи навчання, щоб підвищити іншомовну компетенцію (покращити знання з англійської мови, а саме покращити навички говоріння, аудіювання, письма та читання). Знання з мови дійсно дещо покращилися про що засвідчили результати контрольної роботи.

Нами були проведені бесіди з учнями про такі методи стабілізації власного психічного стану як релаксація, концентрація та ауторегуляція дихання. Учням з високим та середнім рівнем стресочутливості ми дали відповідну літературу для ознайомлення, адже якщо вони будуть знати про причини та наслідки стресового стану більше можна активізувати ресурси організму для його подолання.

Через 2 місяця нами були проведені повторні бесіди з учнями для порівняння попередньо отриманих результатів. В ході бесіди ми з'ясували, що тривожність щодо зовнішнього незалежного тестування знизилась, але не повністю. Слід зазначити, що учні стали більш впевнені у собі та своїх силах. Але враховуючи особистісний фактор ми дійшли висновку: для того, щоб допомогти всім старшокласникам подолати стан психічного напруження потрібно працювати з кожним учнем окремо.

З метою зниження стресочутливості ми розробили наступні рекомендації, які можна використовувати у подальшій власній педагогічній діяльності:

1. Шкільному психологу підготувати методичний семінар для вчителів та батьків школи на якому ознайомити присутніх зі специфікою такого психологічного явища, як стрес та фрустрація, назвати основні її прояви, причини, шляхи подолання.

2. Запровадити у практику роботи школи практично-тренінгові заняття із школярами, що виявляють високий рівень стресочутливості.

3. Рекомендувати психологу школи проводити бесіди зі школярами, які знаходяться в пригніченому стані фрустрованості, а також тими, що схильні до нього.

4. Проводити для вчителів та учнів тренінги по зниженню рівня стресочутливості.

5. Підвищення іншомовної компетентності шляхом спілкування з носіями мови та запровадження інтерактивних методів навчання.

На жаль, існують школи, в яких немає психолога. Це і є першою перешкодою на шляху боротьби зі стресом. А зважаючи на те, що старшокласники проводять більшу частину свого часу в школі, саме в ній створюються умови для розвитку їх особистості. Такі умови можуть підкріплювати дорослі і, перш за все, вчителі. Вчитель в рольовій позиції дорослого друга досить рідке явище в індивідуальному житті підлітка. Вважасмо, що саме вчитель може направити дитину на шлях любові,

взаєморозуміння і доброти, де немає конфліктів, непорозумінь, які в свою чергу призводять до нервових розладів, стресу та фрустрації.

На сьогоднішній день дуже багато питань з цієї теми залишаються відкритими, тому більш глибоке вивчення та дослідження рівня зниження фрустрації та стресочутливості шляхом впровадження нових технологій ми залишаємо для подальших досліджень.

Список використаних джерел:

1. Левитов Н.Д. Фрустрация как один из видов психических состояний / Н.Д. Левитов // Вопросы психологии. – 1997. – № 6. – С. 41-52.
2. Сосновикова, Ю.Е. Психические состояния человека, их классификация и диагностика / Ю.Е. Сосновикова. – Горький, 1975. – С. 97-118.
3. Кле М. Психология подростка / М. Кле. — М., 1991.
4. Психология. Словарь / Под общ. Ред. А. Петровского, М.Г. Ярошевского. — М., 1990.
5. Кон И.С. Психология старшеклассника / И.С. Кон. — М., 1989.
6. Ильин. Е. П. Эмоции и чувства / Е. П. Ильин.— М., 2001.