

ВПЛИВ РІВНЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ДІТЕЙ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ НА СТАВЛЕННЯ ДО НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Н. Д. Шевчук

Херсонський державний університет, n.d.shevchuk@gmail.com

Науковий керівник: кандидат психологічних наук І. Р. Крупник

В наше двадцять перше століття – століття прогресу та швидкого темпу життя, як ніколи необхідно підтримувати рівновагу між розумом, тілом та навколишнім світом. Усі біологічні організми мають життєво важливий вроджений механізм підтримки внутрішньої рівноваги і балансу. Сильні зовнішні подразники можуть порушити рівновагу. Організм реагує на це захисно-приспосувальною реакцією підвищеного порушення. За допомогою цього організм намагається пристосуватися до подразника, що викликає неспецифічне для організму порушення і є станом стресу.

Особлива увага багатьох вчених до проблеми багато в чому обумовлено тенденціями, що розвиваються безпосередньо в нашому суспільстві. Наявна соціальна ситуація вимагає від сучасної людини високого рівня навичок адаптації до мінливого світу.

Дослідниками відзначається наявність інтелектуальної, фізичної та психоемоційної напруженості підлітків, пов'язаної з великим навчальним навантаженням, необхідністю входження в нове соціальне середовище, з особистісним і професійним самовизначенням. Саме тому, стресостійкість, як інтегративна якість особистості, що характеризується взаємодією емоційних, вольових, інтелектуальних та мотиваційних компонентів психічної діяльності людини, може забезпечувати оптимально успішне досягнення цілі діяльності в складній емотивній обстановці [2; 3].

Стрес у підлітків, природне явище. Навчальна діяльність, фізіологічні особливості, а також самі міжособистісні відносини, можуть стати причиною стресу. Стрес може пройти безслідно, а може стати причиною тривожного

стану, нервових зривів, депресії, і в крайньому випадку – суїциду. Чинники, що викликають стрес в підлітковому віці, різні [5].

Стресостійкість можна визначити сукупністю особистісних якостей, які дозволяють особистості переносити великі інтелектуальні, вольові та емоційні навантаження без особливої шкоди для власної діяльності, соціального середовища і свого здоров'я [2; 3].

Підлітки зазвичай схильні до стресів сильніше, ніж дорослі. На них сильніше впливають фізичні та природні стресори. У підлітковому віці сильний вплив надають стресори оцінок. Стрес у дітей буває характерним і індивідуальним для кожного. Діти піддаються стресу в різний час. Один підліток може легше переносити дні свого навчання в школі, без великих труднощів, отримуючи хороші оцінки без особливих зусиль. А ось для іншого суперництво в школі може здаватися настільки лякаючим, що у нього починаються спазми в животі і головний біль навіть при вигляді школи [5].

Стресостійкість є самооцінкою здібностей і можливостей подолання екстремальних ситуацій пов'язана з ресурсом особистості чи запасом потенційно різних структурно-функціональних характеристик що забезпечують загальні види життєдіяльності та специфічні форми поведінки реагування адаптації і т. п.

Стресостійкість – системна динамічна характеристика, що визначає здатність людини протистояти стресовому впливу чи справлятися з багатьма стресогенними ситуаціями, активно перетворюючи їх або пристосовуючись до них без шкоди для свого здоров'я і якості виконуваної діяльності.

Як впливає, стресостійкості, як феномен (якість, риса, властивість) розглядається в основному, з функціональних позицій, як характеристика, що впливає на продуктивність (успішність) діяльності [2; 4].

Метою статті є висвітлення теоретико-експериментальне впливу рівня стресостійкості дітей підліткового віку на їх ставлення до навчальної діяльності.

Вказана розробка проблеми передбачає підбір комплексу методик, за

допомогою яких можна здійснити вивчення рівня стресу та стресостійкості у дітей підліткового віку та його вплив на ставлення до навчальної діяльності. Отже для емпіричного дослідження було використано такі психодіагностичні методики як «Тест на самооцінку стресостійкості особистості» Т. Пастрик, «Шкала психологічного стресу PSM-25» та анкета для учнів «Моє ставлення до навчання» [1].

Методика «Тест на самооцінку стресостійкості особистості» являє собою інструмент сомодіагностики на вияв поведінкових особливостей особистості які є передумовами для виявлення рівня стресостійкості особи.

Методика «Шкала психологічного стресу PSM-25» має на меті діагностику рівня психологічного стресу.

З метою реалізації емпіричного дослідження було обрано 34 особи шкільного віку, а саме підлітки віком від 15 до 17 років, з них 17 осіб жіночої статі та 17 осіб – чоловічої.

Аналіз емпіричного дослідження полягає в систематизації результатів, які покажуть відсоткове співвідношення рівня виразності досліджуваних якостей.

В результаті проведення методики «Тест на самооцінку стресостійкості особистості» Т. Пастрика встановлено, що 47% респондентів мають високий рівень стресостійкості, інші 53% - середній рівень стресостійкості, осіб з низьким показником стресостійкості по даній методиці не виявлено.

Після проведення методики «Шкала психологічного стресу PSM-25» було виявлено, що в актуальний час 8% досліджуваних мають високий рівень стресу, 26% середній рівень стресу, та 66% низький рівень стресу.

Відповідно, у всіх досліджуваних загальний показник рівня стресу на середньому та низькому рівнях. Лише за шкалою психологічного стресу PSM-25 виявлено у 8% досліджуваних високий рівень стресу. Досліджуваним надано рекомендації стосовно зниження рівня стресу [2].

Аналіз анкети «Моє ставлення до навчання». Отримано такі результати: 29,5% досліджуваних показали високий рівень, тобто позитивне ставлення до навчання, 47% досліджуваних мають середній показник у ставленні до навчання

та 23,5% досліджуваних мають низький рівень за показниками.

Отже, виходячи з результатів емпіричного дослідження, порівнюючи показники з трьох методик, було виявлено помірну кореляцію між показниками стресостійкості та їх впливом на навчальну діяльність.

Література

1. Апостолак Л. С. *Анкета для учнів «Моє ставлення до навчання»*. 2017. URL: http://psihologyroom.at.ua/load/metodichna_skarbnichka/starsha_shkola/motivacijna_struktura_navchalnoji_dijalnosti_shkoljara/6-1-0-79 (дата звернення: 10.04.2019)
2. Китаев-Смык Л.А. *Психология стресса*. М.: Наука, 1983. 370 с.
3. Куприянов Р. В. Психодиагностика стресса. *Практикум* / Р. В. Куприянов, Ю. М. Кузьмина. Казан. гос. технол.ун-т. 2012.
4. Соціокультурні та психологічні вектори становлення особистості: *колективна монографія* / О. Є. Блинова, С. І. Бабатіна, Т. М. Дудка, А. М. Одінцова та ін. / відпов. ред. О. Є. Блинова. Херсон : ФОП Вишемирський В. С. 2018. 428 с.
5. Токарева Н. М. *Вікова та педагогічна психологія* : навчальний посібник [для студентів вищих навчальних закладів] / Н. М. Токарева, А. В. Шамне. Київ, 2017. 548 с.