

ДИНАМІКА ЗМІНИ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНОГО СТАНУ ПІДЛІТКІВ 13-16 РОКІВ ПРОТЯГОМ НАВЧАЛЬНОГО РОКУ

Розвиток навчальних програм сучасної школи характеризується їх ускладненням. Внесення змін до шкільної освіти призвели до появи нових дисциплін, пов'язаних із застосуванням інформаційних технологій навчання, а зростання обсягу навчального процесу не завжди враховує особливості фізичного та психофізіологічного розвитку підліткового віку. В Україні з кожним роком зростає актуальність ефективного вирішення проблеми психофізіологічного забезпечення соціально пріоритетних видів діяльності. Адаже постійно збільшуються вимоги різних видів професійної та навчальної діяльності, змінюються умови їх виконання, з'являються нові види діяльності, зростає інформаційний потік. Ускладнення змісту освіти у наш час є впливовим фактором ризику для здоров'я підлітків.

Будь-яке збільшення навантаження, як фізичного так і розумового, можна вважати стресогенним впливом на організм. Такий вплив може мати довготривалий та стійкий характер. Відомо, що під час зниження адаптаційних резервів організму виникає неузгоджена діяльність механізмів регуляції, життєдіяльність реалізується в режимі неспійкої адаптації, що проявляється в дитині у вигляді зниження працездатності, підвищеної стомленості та зниженої стійкості до несприятливих впливів [1, 2].

На сьогодні багатьма дослідниками відмічається зниження і порушення здатності дитини до навчання, що зумовлено невідповідністю умов і вимог навчального процесу до психофізіологічних та фізичних можливостей учнів, їхнього функціонального стану [3]. Унаслідок нерационального збільшення навчального навантаження у школярів спостерігається підвищена стомленість, погіршення психофізіологічних та нейродинамічних функцій організму. Близьким поняттям до функціонального стану є "психофізіологічний стан людини", яке все частіше використовується в психофізіологічній галузі. Системна сутність психофізіологічного стану людини полягає в тому, що він формується в процесі і під впливом певної діяльності і в той же час зумовлює її ефективність. За О.М. Кокуном таке розуміння психофізіологічного стану людини вибирає в себе зміст різноманітних визначень психічного та функціонального стану, створюючи передумови до розуміння стану людини в процесі діяльності як єдиної та взаємозумовленої системи [4].

Метою дослідження є визначення особливостей психофізіологічного стану підлітків у динаміці навчального року.

Дослідження проводилося з 53 підлітками 13-16 річного віку загальноосвітньої школи м. Суми. У нашому дослідженні була використана методика "Шкалою самооцінки психофізіологічного стану" (розроблена О.М. Кокуном). Використання даної методики дало можливість досить точно та швидко отримати оцінку різноманітних складових психофізіологічного стану досліджуваних. Отримані результати оброблені за допомогою статистичних методів.

Методика шкалою самооцінки психофізіологічного стану складається з 7 компонентів, серед яких: "самопочуття", "активність", "настрій", "працездатність", "життєва задоволеність", "зацікавленість у навчанні" та "задоволеність від навчання". Кожен показник шкалою самооцінки має 5 рівнів, серед яких: низький, нижче за середній, середній, вище за середній, високий. Даний тест є суб'єктивним, тому досліджувані мають поставити позначку, що характеризує рівень кожної характеристики психофізіологічного стану на момент обстеження.

Проаналізувавши розподіл показників психофізіологічного стану підлітків на початку року констатуємо переважання середнього та вище за середній рівнів серед усіх характеристик, крім "життєвої задоволеності". Під час виконання тесту 43,39% досліджуваних відмічали у себе високий рівень даного показника. Такий результат можливо пояснюється тим, що на початку року організм підлітка не зазнав впливового розумового, фізичного та психоемоційного навантаження. Варто також відмітити що найменший показник високого рівня психофізіологічного стану констатується у компонента "задоволеність від навчання" (табл. 1).

Таблиця 1

Рівні компонентів психофізіологічного стану підлітків на початку навчального року (%)

	Самопочуття	Активність	Настрій	Працездатність	Життєва задоволеність	Зацікавленість у навчанні	Задоволеність від навчання
Низький	3,70%	3,70%	3,70%	13,20%	1,88%	15,09%	18,86%
Нижче за середній	9,43%	9,43%	3,70%	18,86%	13,20%	13,20%	13,20%
Середній	20,75%	16,98%	22,64%	16,98%	13,20%	37,73%	47,16%
Вище за середній	37,73%	39,62%	39,62%	32,07%	28,30%	22,64%	16,98%
Високий	28,30%	30,18%	30,18%	18,86%	43,39%	11,32%	3,70%

Таблиця 2

Рівні компонентів психофізіологічного стану підлітків у середині навчального року (%)

	Самопочуття	Активність	Настрій	Працездатність	Життєва задоволеність	Зацікавленість у навчанні	Задоволеність від навчання
Низький	0%	0%	1,88%	11,32%	0%	13,20%	18,86%
Нижче за середній	7,54%	7,54%	5,66%	11,32%	1,88%	20,75%	9,43%
Середній	13,20%	22,64%	13,20%	30,18%	16,98%	28,30%	35,84%
Вище за середній	33,96%	45,28%	28,30%	33,96%	41,50%	24,52%	22,64%
Високий	45,28%	24,52%	50,94%	13,20%	39,62%	13,20%	13,20%

Оцінюючи рівень показників психофізіологічного стану підлітків у середині року привертає до себе увагу факт відсутності низького рівня таких компонентів як "самопочуття", "активність" та "життєва задоволеність" (табл. 2). Такі результати, ймовірно, пояснюються адаптацією підліткового організму до учбового навантаження, що підтверджується їх підвищеною працездатністю, адже сума рівнів середній, вище за середній та високий "працездатності" в середині навчального року є більшою в порівнянні з початком року. Отже, у середині року в підлітків відмічається покращення самопочуття, активності, з'являється підвищена зацікавленість у навчанні, що позитивно характеризує їхній психофізіологічний стан.

У кінці навчального року показники усіх компонентів психофізіологічного стану суттєво відрізняються від показників у середині року. У підлітків відмічається погіршення самопочуття та настрою, про що говорить показник низького та високого рівня даних компонентів психофізіологічного стану. Психофізіологічний стан підлітків у кінці навчального року також відмічається заниженою зацікавленістю та задоволеністю від навчання. Сума середнього, вище за середній та високого рівня даних компонентів у кінці року є найменшою, порівняно з іншими періодами навчання.

Таблиця 3

Рівні компонентів психофізіологічного стану підлітків у кінці навчального року (%)

	Самопочуття	Активність	Настрій	Працездатність	Життєва задоволеність	Зацікавленість у навчанні	Задоволеність від навчання
Низький	4,16%	2,08%	4,16%	8,33%	4,16%	12,50%	16,66%
Нижче за середній	10,41%	10,41%	8,33%	18,75%	4,16%	20,83%	29,16%
Середній	22,91%	22,91%	16,66%	31,25%	16,66%	37,50%	31,52%
Вище за середній	27,08%	31,25%	27,08%	20,83%	27,08%	22,91%	18,75%
Високий	35,41%	33,33%	43,75%	20,83%	47,91%	6,25%	4,16%

Досліджуючи основні компоненти психофізіологічного стану, такі як "самопочуття", "активність" та "настрій", відмічаємо найменше значення показників цих характеристик на початку року. У середині року дані показники зростають, досягаючи найвищої позначки. У кінці року відмічається помірне зниження показників "самопочуття", "активності" та "настрою" підлітків (рис. 1).

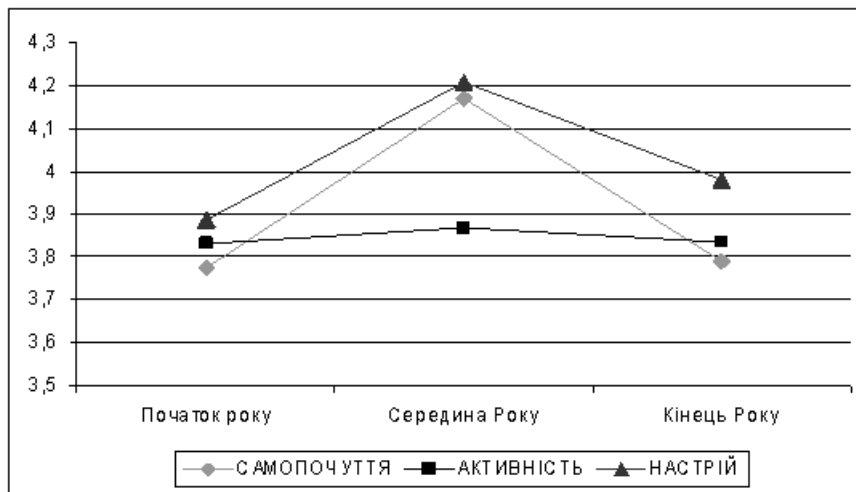


Рис. 1. Динаміка зміни компонентів психофізіологічного стану підлітків протягом навчального року

За допомогою дескриптивної статистики нами були розраховані середні значення показників різних компонентів психофізіологічного стану. Аналіз психофізіологічного стану підлітків протягом навчального року показав, що на початку року в досліджуваних переважний рівень показників становить вище за середній за такими характеристиками як "самопочуття", "активність", "настрій", "працездатність" та "життєва задоволеність". Показники "зацікавленості" та "задоволеності від навчання" мають середній рівень. У середині року загальна картина психофізіологічного стану дещо змінюється, проте рівні показників суттєвих відмінностей не мають. Варто зазначити, що у досліджуваній групі відмічається вищий рівень самопочуття, порівняно з початком навчального року – 3,7 на початку року і 4,1 в середині року (табл. 4).

Таблиця 4

Середні значення характеристик психофізіологічного стану підлітків протягом навчального року

	Початок року	Середина року	Кінець року
	M ± m	M ± m	M ± m
самопочуття	3,77±0,14	4,16±0,12	3,79±0,16
активність	3,83±0,14	3,86±0,12	3,83±0,15
настрій	3,88±0,13	4,20±0,13	3,97±0,16
працездатність	3,24±0,18	3,26±0,16	3,27±0,17
життєва задоволеність	3,98±0,15	4,18±0,10	4,10±0,15
зацікавленість у навчанні	3,01±0,16	3,03±0,17	2,89±0,15
задоволеність від навчання	2,73±0,14	3,01±0,17	2,64±0,15

Аналогічні зміни можна констатувати характеризуючи настрої (3,88 на початку і 4,2 в середині навчального року), "життєву задоволеність" (3,98 на початку та 4,1 в середині навчального року) та "задоволеність від навчання" (2,7 на початку та 3 в середині навчального року). У кінці навчального року показники психофізіологічного стану мають тенденцію до зниження порівняно з серединою навчального року, але є вищими, ніж на початку року. Отримані результати можна пояснити тим, що організм підлітка на початку навчального року не встигає адаптуватися після канікул, і навчальне навантаження виступає стресогенним фактором для учнів. У середині року пристосувальні механізми сприяють покращенню психофізіологічного стану підлітків, проте на нашу думку саме надмірне учбове, інформаційне навантаження, розумова та фізична перевтома організму є однією з причин зниження психофізіологічного стану в кінці навчального року. Дані обставини вимагають підвищеної уваги до процесу оптимізації психофізіологічної адаптації та психофізіологічного стану підлітків загальноосвітніх навчальних закладів, адже основними віковими особливостями підліткового організму є незавершеність процесу формування психофізіологічних функцій, а також підвищена чутливість організму до всіх зовнішніх впливів.

Висновки. За результатами наших досліджень після проведення суб'єктивної самооцінки психофізіологічного стану в досліджуваних переважає середній, вище за середній та високий рівень показників. Найвищі показники компонентів психофізіологічного стану відмічені в середині навчального року, що свідчить про адаптацію організму до учбового навантаження. У кінці року дані показники дещо знижуються, ймовірно поясненням чого є перевтома організму підлітка та високі психоемоційне напруження. Так як кінець навчального року є важливим періодом шкільного життя підлітків, зниження психофізіологічного стану може негативно впливати на результати навчальної діяльності. Тому одним із пріоритетних завдань сучасної науки, на нашу думку, є оптимізація психофізіологічного стану підлітків в умовах навчальних закладів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Агаджанян Н.А. Проблемы адаптации и учение о здоровье / Н.А. Агаджанян, Р.М. Баевский, А.П. Берсенева. – М.: Изд-во РУДН, 2006. – 284 с.
2. Баевский Р.М. Оценка адаптационных возможностей организма и риск развития заболеваний / Р.М. Баевский, А. П. Берсенева. – М.: Медицина, 1997. – 236 с.
3. Калашникова Т. П. Неврологические и нейропсихологические проявления школьной дезадаптации / Т.П. Калашникова, И.П. Корюкина, Ю.И. Кравцов // Рос. педиатрич. журн. – 2001. – №1. – С. 13-15.
4. Кокун О.М. Психофизиология. Навчальний посібник / Кокун О. М. – К.: Центр навчальної літератури, 2006. – 184 с.

Подано до редакції 19.04.10

РЕЗЮМЕ

Розглядаються особливості психофізіологічного стану підлітків на початку, у середині та кінці навчального року. Відмічається адаптація організму підлітка до навчальних навантажень в середині року, що підтверджують найвищі показники середнього, вище за середній та високого рівнів компонентів психофізіологічного стану підлітків.

Ключові слова: психофізіологічний стан підлітків, адаптація, навчальні навантаження.

Д.С. Воронаев

ДИНАМИКА ИЗМЕНЕНИЯ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ПОДРОСТКОВ 13-16 ЛЕТ НА ПРОТЯЖЕНИИ УЧЕБНОГО ГОДА

РЕЗЮМЕ

Рассматриваются особенности психофизиологического состояния подростков в начале, середине и конце учебного года. Отмечается адаптация организма подростка к учебным нагрузкам в середине года, что подтверждают наивысшие показатели среднего, выше среднего и высокого уровней компонентов психофизиологического состояния.

Ключевые слова: психофизиологическое состояние подростков, адаптация, учебные нагрузки.

D. S. Voropaev

**DYNAMICS OF CHANGES IN PSYCHO-PHYSIOLOGICAL STATE OF 13-16-YEAR-OLD TEENAGERS DURING AN ACADEMIC YEAR
SUMMARY**

The article analyzes psycho-physiological state of teenagers at the beginning, middle and at the end of an academic year. It points out adaptation of teenager's organism for educational curriculum in the middle of the year, which is proved by the highest indices of average, high average and high levels of components of teenagers' psycho-physiological state.

Keywords: psycho-physiological state of teenagers, adaptation, academic loading
