

УДК 159.923.2

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2021.11.9>

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ НАВЧАЛЬНОГО СТРЕСУ УЧНЯМИ СІЛЬСЬКОЇ ШКОЛИ

Ольга Дробот

*Міжнародний європейський університет,
пр-т Академіка Глушкова, 42-В, м. Київ, Україна, 03187
e-mail: piterkiev@gmail.com*

Як у місті, так і в селі до об'єктивних стресорів молодших школярів можна віднести розклад, ритм життя, емоційно вороже оточення, домашні завдання, оцінки, змагання, дестабілізуючі події навколишнього світу. Метою цього дослідження стало розкриття особливостей переживання навчального стресу молодшими школярами сільської школи. Для дослідження переживань навчального стресу були застосовані такі методики: «Тест шкільної тривожності» Філіпса, «Шкала стресу та тривожності» Тейлора, «Тест для визначення особистісної адаптованості школярів» А.В. Фурмана. Крім того, використовувались такі методи математичної статистики: критерій кореляції Пірсона, метод ранжування даних, t-критерій Стьюдента. Експериментальною базою дослідження став ОЗ «Деснянський навчально-виховний комплекс «Гімназія – загальноосвітня школа I ступеня» Деснянської селищної ради Чернігівської області. Учасниками дослідження були 40 учнів 4-х класів, серед них – 17 хлопчиків, 23 дівчинки.

Констатовано, що багато молодших школярів відчуває стрес, страх та тривожність, пов'язані з навчанням у школі й нестандартними умовами навчального процесу. Діти мають проблеми у міжособистісних стосунках з однолітками та труднощі у взаємодії з учителями. Деякі учні бояться перевірки знань, потребують соціального схвалення та прийняття близькими людьми.

Розроблено та впроваджено психокорекційну програму, метою якої є зниження рівня тривожності та навчального стресу у дітей, зменшення показників стресових станів, подолання негативних проявів у спілкуванні, зняття емоційної напруги. З метою дослідження ефективності впливу психокорекційної програми був проведений контрольний зріз прояву досліджуваних якостей за методичним інструментарієм констатувального етапу дослідження. Результати ретестової діагностики дали можливість стверджувати, що психоемоційний стан дітей, які мали виражений стрес, тривожність та напругу у сфері навчання, значно покращився. Знизились показники шкільного стресу, загальної шкільної тривожності та страху перевірки знань. Результати дослідження показали, що більшість респондентів експериментальної групи отримала якісні психологічні зрушення до зменшення проявів навчального стресу в умовах навчання в сільській школі.

Ключові слова: молодші школярі, навчальний стрес, особистісна адаптованість, учні сільської школи, шкільна тривожність.

Актуальність дослідження. У сучасному світі стрес усе впевненіше входить в життя дитини: діти, як і дорослі, страждають від надлишкових фізіологічних та інформаційних навантажень, непосильного для них психологічного тиску. Як би ретельно дошкільні заклади освіти не готували дітей до вступу в школу, молодші школярі продовжують стикатися з новою для них специфікою і провідною діяльністю, темпом, кількістю і способом подачі й отримання інформації, тривалим навчальним днем, великою кількістю домашніх завдань. Якщо ці стресори перевершують адаптаційні можливості молодшого школяра, то навіть у разі його високої зацікавленості виконанням навчальної роботи фахівці констатують стан інформаційного перевантаження дитини.

Попри поширену думку про те, що життя в сільській місцевості позбавлене багатьох стресорів, спостереження свідчать про інше. Як у місті, так і в селі до об'єктивних стресорів молодших школярів можна віднести розклад, ритм життя, емоційно вороже оточення, домашні завдання, оцінки, змагання, дестабілізуючі події навколишнього світу. Суб'єктивні стресори варіюються залежно від особливостей особистості дитини, її темпераменту, життєвого досвіду. До суб'єктивних стресорів для молодших школярів належать зауваження з боку дорослих, вплив однолітків, дух суперництва, прагнення до досягнень, високий рівень вимог до самого себе, потреба в контролі, потреба у визнанні.

Окрім психологічні дослідження розкривають особливості самопізнання й самореалізації школярів з сільської місцевості [1]. Основними психологічними особливостями сільських школярів є підвищена чуттєво-емоційна сфера, розвиненість вольових якостей, наївність, відкритість, підвищене почуття справедливості та гуманізм [2; 3]. При цьому досліджень сфери переживання стресу сільських школярів в Україні нам знайти не вдалося.

Метою дослідження є виявлення психологічних особливостей переживання навчального стресу молодшими учнями сільської школи.

Завдання дослідження. Для досягнення поставленої мети необхідно виконати такі завдання: визначити рівень стресу у молодших школярів сільської школи; виявити рівень їхньої шкільної тривожності; визначити рівень особистісної адаптованості школярів.

У дослідженні ми використовували **такі методи збору даних:** методику «Шкала стресу та тривожності» Тейлора, «Тест шкільної тривожності» Філіпса, «Тест для визначення особистісної адаптованості школярів» А.В. Фурмана.

Експериментальною базою дослідження став «Деснянський навчально-виховний комплекс «Гімназія – загальноосвітня школа I ступеня» Деснянської селищної ради Чернігівської області. Учасниками дослідження були 40 учнів 4-х класів, серед них – 17 хлопчиків та 23 дівчинки.

Аналіз публікацій на тему дослідження. Відомо, що шкільне навчання завжди супроводжується підвищенням емоційної напруги у дітей. Якщо тривожність перевищує оптимальний рівень, то зростання тривожності стає постійною перешкодою і веде до появи таких негативних симптомів, як шкільна дезадаптація, дидактогенні неврози, шкільна фобія, хронічна неуспішність, шкільний невроз [4; 5].

Протягом часу, який займає навчання в початкових класах, у дитини складається нова для неї діяльність – навчальна, формується світогляд, коло моральних уявлень і наукових понять, збагачується світ почуттів, естетичних переживань, ширшими стають захоплення [6].

Можна зазначити деякі емоційні властивості, характерні для навчально-пізнавальної діяльності в молодшому шкільному віці. Так, А.Н. Фомінова встановила, що більшість дітей у початковій школі відчуває підвищений і високий ступінь психологічної напруги щодо перевірки знань. Близько 85% дітей пов'язують це зі страхом покарання і боязню засмутити батьків [7, с. 33].

Важлива причина психологічної напруги – це труднощі в навчанні, адже найбільш значним чинником, що викликає негативні емоції у молодших школярів, продовжує залишатися шкільне життя. Це більшою мірою стосується дівчаток, ніж хлопчиків. Як показали дослідження, тривогу часто відчувають не тільки двієчники, а й школярі, які добре і навіть відмінно вчаться, відповідально ставляться до навчання, шкільної дисципліни і беруть участь у суспільному житті [8].

Серед причин навчального стресу у молодших школярів автори називають такі:

- перевірку знань під час контрольних та інших письмових робіт;

- відповідь учня перед класом і страх помилитися;
- отримання поганої оцінки (при цьому поганою може бути названа трійка чи четвірка залежно від рівня домагань школяра та його батьків) [9; 10].

Проте практичним психологам потрібно працювати не над тим, щоб повністю нівелювати тривогу, а над підтриманням її не вище певного рівня.

Навчальний стрес може стати причиною розвитку шкільної фобії. Поняття «шкільна фобія» використовується для позначення ситуацій відмови від відвідування школи дітьми. Страх перед школою проявляється в таких реакціях, як крики та скарги, у негативистській поведінці та відмові підкорятися батькам. Дратівливість і вибухи гніву також є поширеними формами вираження страху у молодших школярів, які менше обізнані про свої емоції, ніж більшість дорослих [11].

Ознаками того, що дитина перебуває у стані навчального стресу, є такі: труднощі в засвоєнні матеріалу, що зазвичай дорослі називають відсутністю здібностей; неправильне формування ставлення до навчання; відсутність правильних навичок навчальної роботи; невміння долати труднощі; нерозвиненість пізнавальних і навчальних інтересів; підвищена емоційна чутливість до подій, що відбуваються; емоційна нестійкість, часта зміна настрою, схильність до короточасних і бурхливих афектів [12; 13].

Виклад основного матеріалу. У рамках проведеного нами емпіричного дослідження були проаналізовані показники рівня стресу у молодших школярів за методикою «Шкала стресу та тривожності» Тейлора. Ми провели визначення рівня шкільної тривожності за методикою Філіпса. Цей аналіз дав можливість констатувати, що отримані показники мають високий діапазон значимості кореляції ($p \leq 0,05$). Це означає, що кожна зі шкал обох методик має велике значення для розуміння причинно-наслідкового зв'язку між показниками шкільного стресу, самоцінного стресу, міжособистісного стресу та рівнем загальної тривожності, рівнем переживання соціального стресу, фрустрацією потреби в досягненні успіху, страхом самовираження та перевірки знань, страхом не відповідати очікуванням оточуючих, а також низьким фізіологічним опором стресу.

Усі зазначені показники значною мірою корелюють між собою. Між змінними обох методик був виявлений сильний позитивний зв'язок ($r > 0,70 \leq 1,00$), який є свідченням того, що чим вищим є рівень показників стресу за методикою Тейлора, тим сильнішими будуть прояви тривожності та вплив на дитину інших стресових факторів, зазначених у методиці Філіпса. Наприклад, чим вищим є показник шкільного стресу, тим сильнішим є страх перевірки знань.

Що стосується кореляції показників діагностики стресу та тривожності молодших школярів сільської школи, то за першими двома методиками та методикою визначення особистісної адаптованості школярів А.В. Фурмана ми можемо зробити певні висновки.

У процесі визначення кореляції між шкалами змінних обох методик був виявлений сильний негативний зв'язок ($r > -0,70 \leq -1,00$). Отже, високі показники за шкалами методик Тейлора та Філіпса чинять негативний вплив на розвиток особистісної адаптованості дітей молодшого шкільного віку. Так, найбільший негативний вплив на розвиток особистісної адаптованості мають фактори страху самовираження (-0,924), страху перевірки знань (-0,851), страху не відповідати очікуванням оточуючих (-0,899).

За результатами застосування методики «Шкала тривожності та стресу» Тейлора, що спрямована на дослідження таких стресових факторів, як навчання у школі, самооцінка та міжособистісні стосунки, були констатовані такі результати: 15% респондентів мають високий показник шкільного стресу; 35% учнів отримали результати, що відповідають середньому рівню; 50% опитаних отримали результати, що відповідають низькому рівню стресу, пов'язаного зі школою. Високі та середні показники свідчать про те, що

такі учні відчувають тривожність та страх щодо навчання у школі. Вони переживають за успішність та досягнення, мають проблеми у спілкуванні з учителем.

Високий показник самооцінного стресу мають 43% учнів молодших класів, 38% – середній показник, 19% – низький рівень досліджуваної якості. Високий показник стресу, пов'язаного з самооцінкою, вказує на те, що такі діти є невпевненими у власних силах, їм важко долати труднощі. Діти з низькою самооцінкою гостро сприймають критику, можуть бути надто емоційними, а також відчувають підвищену потребу у прийнятті та підтримці.

Що стосується шкали міжособистісного стресу, то високі показники отримали 30% дітей молодшого шкільного віку, серед яких проводилось дослідження. 45% дітей мають середній рівень стресу, пов'язаного з відносинами з оточуючими, 25% – низький рівень досліджуваної якості. Варто зазначити, що високі та середні показники вказують на проблеми у спілкуванні з однолітками, такі діти можуть відчувати сильний стрес саме через те, що вони не можуть знайти спільну мову з однокласниками, батьками, вчителями або іншими людьми.

За результатами «Тесту шкільної тривожності» Філіпса, спрямованого на дослідження загального рівня тривожності, соціального стресу, фрустрації потреби у досягненні успіху та страхів, пов'язаних зі школою, ми отримали такі результати.

Загалом рівень тривожності в учнів молодших класів є досить високим (43%). Емоційний стан таких дітей пов'язаний з різними формами залучення їх до життя школи. Вони боязкі, багато хвилюються, невпевнені. У дітей з підвищеною тривожністю, як правило, є підвищена потреба у прийнятті та емоційному контакті з домінуючими дорослими (батьками). 45% респондентів мають середній рівень загальної шкільної тривожності. Це вказує на проблеми в емоційно-вольовій сфері дітей. У дітей страх перед школою та соціальним життям не такий високий, але потреба у підтримці є актуальною завжди. У 12% молодших школярів рівень досліджуваної ознаки є низьким.

Що стосується шкали переживання соціального стресу, то 30% респондентів мають високі показники досліджуваної якості. Загалом емоційний стан таких дітей формується на фоні соціальних контактів, зокрема і з однолітками. Діти з високим рівнем переживання соціального стресу важко встановлюють взаємини з іншими, можуть піддаватись булінгу, бути відстороненими від інших. Також 30% дітей мають середні показники соціального стресу, 40% – низькі.

Фрустрація потреби в досягненні успіху – несприятливий психічний фон, що не дає змоги дитині сформувати свої потреби в успіху, досягненні високого результату тощо. 23% дітей, які брали участь у дослідженні, мають високі показники за даною шкалою. Ці діти мають низьку самооцінку, є невпевненими у власних силах, їм важко долати труднощі та життєві перешкоди. 43% молодших школярів отримали результати, що дорівнюють середнім показникам, 34% – низьким.

23% молодших школярів мають високий рівень страху самовираження. Вони відчувають негативні емоційні переживання ситуацій, пов'язаних з необхідністю саморозкриття, пред'явлення себе іншим, демонстрації своїх можливостей. 33% дітей мають середній рівень досліджуваної ознаки, 44% – низький.

23% дітей відчувають страх перевірки знань. У таких дітей відзначається негативне ставлення і переживання тривоги в ситуаціях перевірки (зокрема, публічної) знань, досягнень, можливостей. 58% респондентів мають середній рівень страху перевірки знань, 19% – низький рівень.

Наступною ознакою є страх не відповідати очікуванням оточуючих. У дітей відзначається орієнтація на значущість інших в оцінці своїх результатів, вчинків і думок, тривога з приводу оцінок. 23% респондентів мають високий показник досліджуваної якості,

8% – середній, а 85% дітей мають низький рівень страху не відповідати очікуванням оточуючих.

Низький фізіологічний опір стресу – це важливий показник, що вказує на особливості психофізіологічної організації, які знижують пристосованість дитини до ситуацій стресогенного характеру. Це підвищує імовірність неадекватного та деструктивного реагування на тривожний чинник середовища. У 28% учнів молодших класів даний показник є високим. У 13% фізіологічний опір стресу знаходиться на середньому рівні, а 59% дітей мають низький показник досліджуваної якості.

Проблеми і страхи у стосунках з учителями – загальний негативний емоційний фон відносин з дорослими у школі, що знижує успішність дитини. У досліджуваній вибірці 33% дітей мають високі показники даної ознаки, 5% – середні показники, а 62% дітей відчують страх, пов'язаний із взаєминами з вчителями.

Провівши діагностику особистісної адаптованості школярів за методикою А.В. Фурмана, можемо зробити певні висновки. 20% дітей отримали показники дезадаптованості. Це означає, що такі діти не впевнені у власних силах, їм важко взаємодіяти з оточуючим середовищем. Рівень самооцінки у них є надзвичайно низьким, а потреба у підтримці є високою. Страхи, тривожність, стрес у цих дітей перебувають на високому рівні. Подібні ознаки є свідченням невротичності особистості. Варто зазначити, що таким дітям потрібна допомога психолога.

33% учнів молодшої ланки сільської школи є неадаптованими до умов шкільного життя. Це може бути пов'язано з карантинном та дистанційним навчанням, адже дітям доволі важко пристосуватись до інновацій. 47% респондентів мають високі показники особистісної адаптованості.

Зважаючи на результати проведеного дослідження, ми розробили корекційну програму для зниження переживання стресу від навчання у дітей молодшого шкільного віку. Для її впровадження була сформована експериментальна група з 19 осіб, вибраних за допомогою процедури ранжування. У кожного з обраних респондентів був високий показник стресу, пов'язаного зі шкільною діяльністю, особистісним самосприйняттям та з міжособистісною взаємодією. Також учасники корекційної групи схильні до проявів тривоги під час навчальної діяльності, відчують напругу під час спілкування з однолітками та вчителями.

Програма розрахована на 10 занять по 35–40 хвилин (2 зустрічі в тиждень з групою дітей із 9 осіб), що відповідає віковим особливостям молодших школярів та вимогам до організації корекційної роботи з ними. Кожне заняття варто починати з привітання і завершувати підбиттям підсумків. Дана програма була проведена з дітьми, що мають виражені прояви стресу та тривожності у навчанні. Протягом 7 тижнів психолог працював з учнями молодших класів. Результати психокорекційної роботи були отримані завдяки повторному проведенню діагностики дітей.

Контрольний зріз рівня стресу під час навчання у молодших школярів дає підстави констатувати, що проведення корекційної програми знизило якісні характеристики даного явища в дітей. Це підтверджується кількісними показниками, отриманими після проведення контрольного зрізу.

Так, за методикою «Шкала тривожності та стресу» Тейлора були отримані задовільні показники Високого рівня шкільного стресу, самооцінного стресу та міжособистісного стресу не було виявлено взагалі. Це є свідченням дієвості проведеної психокорекційної програми для зниження рівня стресу у молодших школярів. Середні показники рівня шкільного стресу ми отримали у 22% молодших школярів, низькі – у 78% дітей.

Графічне зображення отриманих показників наведено на рисунку 1.

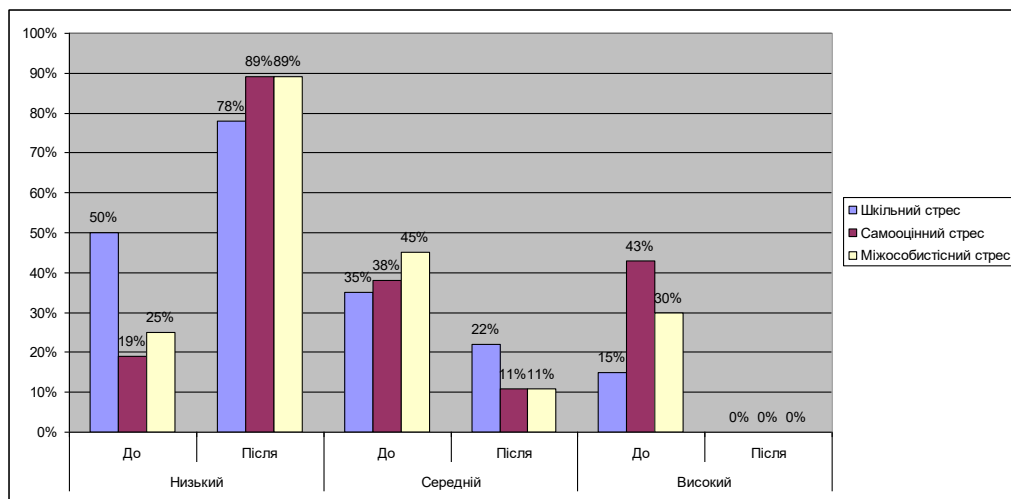


Рис. 1. Розподіл респондентів за рівнем розвитку шкільного стресу до та після використання психокорекційної програми (за методикою Тейлора)

Для підтвердження дієвості психокорекційної програми нами був розрахований t-критерій Стьюдента. Інтерпретувати результати до проведення корекційної програми та після її проведення можна наступним чином:

- р-рівень за шкалою шкільного стресу $0,04 (\leq 0,05)$, а значення t-критерія = 3,825. Це означає, що рівень стресу, пов'язаного з навчанням у школі статистично значимо нижче після проведення психокорекційної програми.

- р-рівень за шкалою самооцінного стресу $0,00 (\leq 0,05)$, а значення t-критерія = 9,859. Це означає, що рівень стресу, пов'язаного з самооцінкою статистично значимо нижче після проведення психокорекційної програми.

- р-рівень за шкалою міжособистісного стресу $0,00 (\leq 0,05)$, а значення t-критерія = 18,7276. Це означає, що рівень стресу, пов'язаного з міжособистісним спілкуванням статистично значимо нижче після проведення психокорекційної програми.

За результатами Тесту шкільної тривожності Філіпса були отримані наступні показники: загальна тривожність у школі – високий рівень у 0%, середній рівень у 33% респондентів та низький рівень – у 67%. Високий відсоток переживання соціального стресу у 0 респондентів, середній – у 22%, низький у 78% дітей. Фрустрація потреби у досягненні успіху: високий показник у 0% дітей, середній у 11% та низький у 89%.

Страх самовираження відчувають 0% дітей, середній показник даної ознаки у 44% та низький показник у 56% дітей. Страх ситуації перевірки знань високого рівня у 0% дітей, середнього рівня у 33%, низького – у 67%. Страх не відповідати очікуванням оточуючих у сильній мірі не відчувають ні один з респондентів, середній показник у 33% та низький – у 67% дітей. Низький фізіологічний опір стресу у 11% дітей (це шкала високого показника, інтерпретувати дані потрібно навпаки). Середній рівень досліджуваної ознаки у 89% та високий рівень – у 0% дітей. Проблеми і страхи у стосунках з учителями у сильній мірі відчуває 11% дітей, 33% мають середні показники страху та 56% – низькі. Високих відсотків по кожній зі шкал майже немає, всього 11% дітей все ще відчувають страх у стосунках з вчителями та мають низький фізіологічний опір стресу.

Це означає, що проведена з дітьми корекційна програма показала хороші результати для покращення психоемоційного стану учнів молодших класів.

Графічне зображення отриманих показників наведено на рисунку 2.

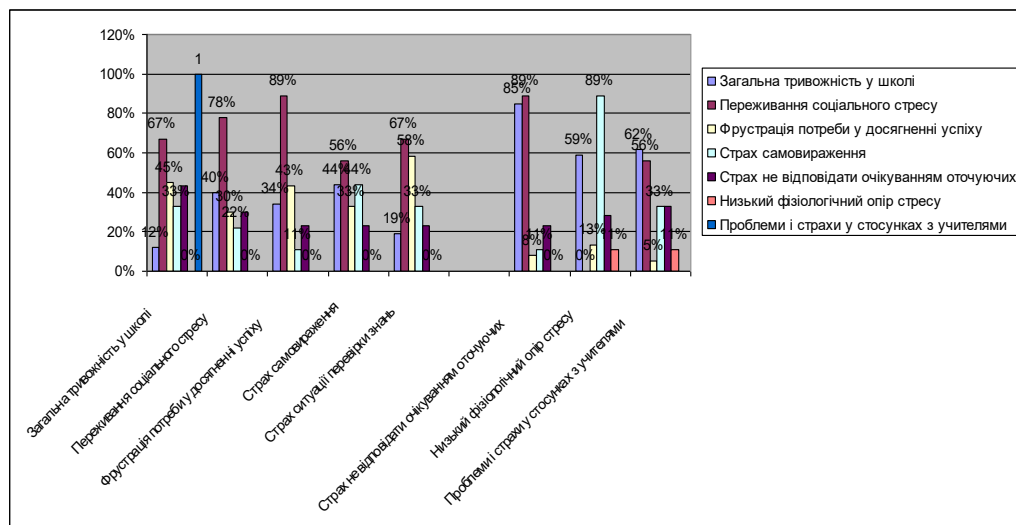


Рис. 2. Розподіл респондентів за рівнем розвитку тривожності до і після використання психокорекційної програми (за методикою Філіпса)

Для підтвердження дієвості психокорекційної програми ми розрахували t-критерій Стьюдента:

- r-рівень за шкалою загальної тривожності у школі становить 0,00 ($\leq 0,05$), а значення t-критерію = 11,442. Це означає, що рівень загальної тривожності став статистично значимо нижчим після проведення психокорекційної програми;
- r-рівень за шкалою переживання соціального стресу становить 0,00 ($\leq 0,05$), а значення t-критерію = 6,260. Це означає, що рівень стресу, пов'язаного з соціумом, став статистично значимо нижчим після проведення психокорекційної програми;
- r-рівень за шкалою фрустрації потреби у досягненні успіху становить 0,00 ($\leq 0,05$), а значення t-критерію = 6,159. Це означає, що рівень фрустрації потреби у досягненні успіху став статистично значимо нижчим після проведення психокорекційної програми;
- r-рівень за шкалою страху самовираження становить 0,01 ($\leq 0,05$), а значення t-критерію = 4,657. Це означає, що рівень досліджуваної ознаки став статистично значимо нижчим після проведення психокорекційної програми;
- r-рівень за шкалою страху перевірки знань становить 0,00 ($\leq 0,05$), а значення t-критерію = 5,809. Це означає, що рівень стресу, пов'язаного зі страхом перевірки знань, став статистично значимо нижчим після проведення психокорекційної програми;
- r-рівень за шкалою страху не відповідати очікуванням оточуючих становить 0,00 ($\leq 0,05$), а значення t-критерію = 6,364. Це означає, що рівень досліджуваної якості став статистично значимо нижчим після проведення психокорекційної програми;
- r-рівень за шкалою фізіологічного опору стресу становить 0,03 ($\leq 0,05$), а значення t-критерію = 4,000. Це означає, що рівень фізіологічного опору стресу став статистично значимо нижчим після проведення психокорекційної програми;

– р-рівень за шкалою проблем і страхів у стосунках з учителями становить 0,01 ($\leq 0,05$), а значення t-критерію = 2,848. Це означає, що рівень досліджуваної якості став статистично значимо нижчим після проведення психокорекційної програми.

За результатами «Тесту на визначення особистісної адаптованості школярів» А.В. Фурмана були отримані такі показники: кількість дітей з високим показником адаптованості зросла до 87%, рівень неадаптованості зменшився до 13%. Деадаптованих дітей серед досліджуваної вибірки не виявилось.

Висновки. Стрес – невід’ємна частина сучасного життя. Шкільне навчання завжди супроводжується підвищенням емоційної напруги у дітей. Найбільш значним чинником, що викликає негативні емоції у молодших школярів, продовжує залишатися шкільне життя. Зокрема, діти в початковій школі відчують підвищену психологічну напругу стосовно перевірки знань.

Дослідивши рівень прояву шкільної тривожності у дітей молодшого шкільного віку, ми дійшли висновку, що серед досліджуваної вибірки сільських учнів є діти, які відчувають стрес, страх та тривожність, пов’язані з навчанням у школі. У частини з них існують проблеми у міжособистісних стосунках з однолітками, інші діти мають труднощі з учителями. Деякі учні бояться перевірки знань, а деякі діти потребують соціального схвалення та прийняття близькими людьми. Кожен з факторів є важливим чинником, який впливає на формування особистісних якостей дитини. Серед учнів молодших класів є такі, що мають труднощі в адаптації до шкільного середовища та навчання, високий показник стресу та тривожності. Це зумовлює виникнення необхідності проведення корекційно-розвивальних заходів щодо зниження рівня навчального стресу у сільських дітей молодшого шкільного віку.

Метою розробленої та впровадженої корекційної програми стало зниження рівня стресу та тривожності від навчання, подолання негативних проявів у спілкуванні, зняття емоційної напруги та загальне покращення психоемоційного стану у дітей молодшого шкільного віку. Отримані показники ретестової діагностики вказують на те, що рівень як шкільного, так і пов’язаного з уявленням про себе та спілкуванням з однолітками стресу значно знизився у досліджуваної вибірки школярів. Рівень тривожності, пов’язаної з навчанням у школі, у дітей молодшого шкільного віку, які брали участь у контрольному зрізі показників, значно знизився. Суттєво зросла кількість дітей з високим показником адаптованості.

Перспективу дослідження становить можливість поглиблення знань і подальшого вивчення проблеми переживання навчального стресу дітьми шкільного віку, які навчаються в сільських школах.

Список використаної літератури

1. Федоренко Л.П. Психологічні особливості професійного самовизначення випускників сільських шкіл : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2020.
2. Бадашкеєв М.В. Психологические особенности сельских школьников. *Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования*. 2016. Том 5. С. 215–221.
3. Гинзбург М.Р. Психологическое будущее городских и сельских подростков. *Мир психологии*. 1995. № 4. С. 60–67.
4. Омельченко Я.М. Особливості емоційного, когнітивного та поведінкового компонентів тривожних станів у молодших школярів. *Проблеми загальної та педагогічної психології* : збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / за ред. С.Д. Максименка. 2004. Т. IV. Вип. 8. С. 222–233.
5. Слободяник Н.П. Психологическая помощь школьникам с проблемами в обучении. Москва : Апрель Пресс, Эксмо, 2003. 384 с.

6. Леонтьев А.Н. Проблемы развития психики. Москва, 1981. 584 с.
7. Фомина А.Н. Причины эмоционального дискомфорта учащихся старших классов и условия его преодоления : автореф. дисс. ... канд. психол. наук. Новгород, 2000. 22 с.
8. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. Москва ; Воронеж : МОДЭК, 2005. 303 с.
9. Лазарус Р. Теория стресса и психологические исследования. *Эмоциональный стресс*. Ленинград, 1970. С. 41–47.
10. Абабков В.А., Перре М. Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии. Санкт-Петербург : Речь, 2004. 166 с.
11. Чебыкин Л.Я. Проблемы эмоциональной регуляции учебно-познавательной деятельности учащихся. *Вопросы психологии*. 1987. № 6. С. 33.
12. Дробот О.В. Переживання навчального стресу молодшими школярами сільської школи. *Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві* : збірник матеріалів VI Всеукраїнської науково-практичної конференції, м. Львів, 22 жовтня 2021 року / уклад. В.С. Бліхар. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. С. 48–51.
13. Эльконин Д.Б. Психология обучения младшего школьника. *Психическое развитие в детских возрастах: избранные психологические труды* / под ред. Д.И. Фельдштейна. Москва : Ин-т практич. Психологии ; Воронеж : МОДЭК, 1997. 384 с.

PSYCHOLOGICAL PECULIARITIES OF EXPERIENCING ACADEMIC STRESS BY STUDENTS OF RURAL SCHOOLS

Olga Drobot

*International European University,
42-B, Academician Glushkov Ave., Kyiv, Ukraine, 03187
e-mail: piterkiev@gmail.com*

Both in the city and in rural areas, objective stressors of junior high school students include their schedule and rhythm of life, emotionally hostile environment, homework, grades, competitions; destabilizing events in the world. The purpose of this study is to reveal peculiarities of experiencing academic stress by junior students of rural schools. The Phillips School Anxiety Scale, the Taylor Manifest Anxiety Scale, the student's personal adaptiveness test by A.V. Furman, and mathematical statistics methods: the Pearson correlation coefficient, the data ranking method and Student's t-test were used to study the anxieties of academic stress. The experimental base of the study was "Desnyansky Educational Complex" – a secondary school of Desnyansky village council of Chernihiv region. The study included 40 fourth-grade students, among them 17 boys, 23 girls.

It was determined that a high percentage of junior students experience stress, fears and anxiety related to their studies at school and unconventional conditions of academic process; they also have problems in interpersonal relations with the age mates and difficulties in interaction with teachers. Some students are afraid of knowledge tests; they need social approval and acceptance, first of all, by the close ones.

A psycho-correctional program aimed to reduce anxiety and academic stress in children, bring down stress indicators, overcome negative manifestations in communication and relieve emotional tension was developed and implemented. In order to study the effectiveness of this psycho-correctional program, a reference sample of manifestations of the studied qualities was taken using methodological instruments of the recital part of study. The results of retested diagnostics suggested a conclusion that psycho-emotional state of children who experienced a vivid stress, anxiety and tension in academic sphere has significantly improved. The indicators of academic stress, general school anxiety and the fear of knowledge test situations have statistically significantly declined. The results of this study have revealed that the majority of respondents in experimental group have received a quality psychological impetus toward reduction of academic stress manifestations in the conditions of study at a rural school.

Key words: junior students, academic stress, personal adaptiveness, rural school students, school anxiety.