

УДК 37.015.3[410+519.5]

ББК 88.6

М 15

Е.А. Макарова

Доктор психологических наук, профессор кафедры научно-технического перевода и профессиональной коммуникации Донского государственного технического университета, г. Ростов-на-Дону; E-mail: makarova.h@gmail.com

А.М. Лоскутникова

Аспирант кафедры гуманитарных дисциплин по направлению «Педагогическая психология» Таганрогского института управления и экономики, г. Таганрог; E-mail: losk12210@mail.ru

ВЛИЯНИЕ СТРЕССА НА УЧАЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ: СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ СИСТЕМ ОБРАЗОВАНИЯ ЮЖНОЙ КОРЕИ И ВЕЛИКОБРИТАНИИ

(Рецензирована)

Аннотация. Представлено исследование, направленное на изучение проблем, связанных со стрессом учащихся старших классов в школах Южной Кореи и Великобритании, на определение решающих факторов посредством опросов и нахождение возможных решений проблемы стресса и эффективного применения копинг-стратегий для его преодоления. В условиях современной глобализации огромное психологическое давление оказывается на каждого индивида. Научный прогресс, большие объемы информации создают напряжение во всех направлениях деятельности общества, так как оно постоянно нуждается в проведении инноваций и модернизации, отвечающей требованиям современности. Сфера образования – не исключение. Постоянные реформы привели к появлению колоссальной психологической загруженности учащихся, что явилось причиной возникновения вредного для их здоровья, а порой и жизни стресса.

Благодаря предварительным опросам выяснилось, что жизнь в южнокорейском обществе, в особенности у подростков, очень напряженная. Об этом свидетельствовал высокий процент самоубийств среди подростков. Однако также была выявлена высокая психологическая напряженность современных британских учащихся по сравнению с предыдущими поколениями. Особенно это отражается на учащихся старших классов, так как нагрузка в учебном заведении совпадает с весьма непростым для каждого индивида пубертатным периодом. Создание программ психологической поддержки в процессе обучения, а особенно в период выпускных экзаменов требует объединенных усилий педагогов и психологов. Для эффективного применения таких программ необходимо изучить зарубежный опыт, а также провести сравнительный анализ их использования в разных системах образования.

Ключевые слова: стресс, стрессоры, тревожность, подростки, психологическая поддержка, интернет-опрос.

Е.А. Makarova

Doctor of Psychological Sciences, Professor of the Department of Scientific and Technical Translation and Professional Communication, the Don State Technical University, Rostov-on-Don; E-mail: makarova.h@gmail.com

A.M. Loskutnikova

Post-graduate student of the Department of the Humanities, the direction "Pedagogical Psychology", the Taganrog Institute of Management and Economics, Taganrog; E-mail: losk12210@mail.ru

THE EFFECT OF STRESS ON STUDENTS OF THE SENIOR CLASSES: A COMPARATIVE ANALYSIS OF THE EDUCATIONAL SYSTEMS OF SOUTH KOREA AND THE UK

Abstract. This research focuses on studying the problems associated with the stress of high school students in schools of South Korea and the United Kingdom, on identifying the decisive factors through interviews and finding possible solutions to the problem of stress and the effective use of coping strategies to overcome it. In the context of modern globalization, enormous psychological pressure is put upon every individual. Scientific progress, large amounts of information create tension in all areas of society, as it is constantly in need of innovation and modernization that meets the requirements of modernity. Education is no exception. Constant reforms have led to the emergence of enormous psychological workload of students, which was the cause of the appearance of stress that is harmful to their health, and sometimes even to life.

Thanks to preliminary surveys, it turned out that life in South Korean society, especially among adolescents, is very tense. This is evidenced by a high suicide rate among adolescents. However, we also revealed high psychological tensions of modern British students compared with previous generations. This is particularly reflected in high school students, since the workload at an educational institution coincides with a very difficult pubertal period for each individual. Creating programs of psychological support in the learning process, and especially during the final examinations, requires the combined efforts of teachers and psychologists. For the effective use of such programs, it is necessary to study foreign experience, and to conduct a comparative analysis of their use in different education systems.

Keywords: stress, stressors, anxiety, adolescents, psychological support, Internet survey.

В условиях современной глобализации огромное психологическое давление оказывается на каждого индивида. Научный прогресс, большие объемы информации создают напряжение во всех направлениях деятельности общества, так как оно постоянно нуждается во введении инноваций и проведении модернизации, отвечающей требованиям современности. Сфера образования – не исключение. Постоянные реформы привели к появлению колоссальной психологической загруженности учащихся, что явилось причиной возникновения вредного для их здоровья, а порой и жизни стресса. Особенно это отражается на учащихся старших классов, так как нагрузка в учебном заведении совпадает с весьма непростым для

каждого подростка пубертатным периодом. Российские исследования показывают, что у подростков наблюдается снижение уровня тревожности в 10-м классе и достаточно серьезное увеличение тревожности к началу 11-го класса [1]. Межличностная тревожность преобладает в 14-15 лет, она связана, скорее всего, с взаимоотношениями с одноклассниками и друзьями, но к возрасту 16-17 лет доминирует тревожность, обусловленная необходимостью самоопределения и выбора не только профессии, но и дальнейшего жизненного пути. Создание социальных программ и программ психологической поддержки в процессе обучения, особенно в период выпускных экзаменов, требует объединенных усилий педагогов и психологов. Для

эффективного применения таких программ необходимо изучить зарубежный опыт, а также провести сравнительный анализ их использования в разных странах и разных системах образования [2]. Благодаря социальным опросам выяснилось, что жизнь в южнокорейском обществе, в особенности у подростков, очень напряженная. Об этом свидетельствовал высокий процент самоубийств среди подростков (около 15 тыс. человек ежегодно). Уровень самоубийств в Южной Корее вырос вдвое всего за десять лет [3]. Однако также была выявлена высокая психологическая напряженность современных британских учащихся по сравнению с предыдущими поколениями [4]. Проблема напряженности в британских школах настолько серьезна, что для ее решения предлагают весьма нетрадиционные средства. Проректор Букингемского университета обратился в Министерство образования с просьбой выделить бюджетные деньги для содержания собак-компаньонов в учебных заведениях, так как это необходимо для снижения уровня стресса у учащихся. «...Постоянно проживающие в школе собаки хорошо социализированных пород могут значительно снизить уровень стресса у учащихся, создать у них чувство защищенности и развить эмпатию, – считает проректор сэр Энтони Селдон [5].

Для получения информации был проведен онлайн-опрос учащихся старших классов в Южной Корее и Великобритании. Последующий анализ, основанный на теориях совладания и стрессора, использовался для оценки опроса. Результаты показали, что школа оказала значительное влияние на психическое здоровье: учащиеся испытывали стресс в обеих странах. Существовало сходство с точки зрения причин стресса, несмотря на то, что южнокорейские учащиеся чувствуют себя более напряженными, чем их британские коллеги.

В Корее стресс считается одной из основных причин самоубийства. Согласно опросу, проведенному в 2016 году, 56,5% подростков страдали от школьного стресса. Число оказалось значительно выше, чем в том же опросе 2012 года, в котором 48,9% школьников были замечены с данной психологической реакцией [7].

В 2017 году более 2 миллионов корейских школьников страдали от серьезного расстройства (MDD), широко известного как депрессия, которое требовало не просто психологической поддержки, а медицинской помощи, однако только около 15% из них получили надлежащее лечение.

Причины появления стресса объясняются особенностями менталитета нации: беспрекословное подчинение младших старшим, боязнь разочаровать родителей, друзей, коллег, стремление быть во всем первым и лучшим. Статус человека в Южной Корее напрямую зависит от престижности учебного заведения, которое он закончил, и от полученной в дальнейшем профессии. Поэтому все школьники стремятся получить максимальные баллы на экзаменах, чтобы преодолеть конкуренцию при поступлении в перспективный университет. Общение со студентами выявило, что для поступления в одно из самых лучших учебных заведений страны – Национальный университет Сеула абитуриент должен безошибочно ответить на все вопросы теста. Такая ситуация создает колоссальное умственное и психологическое перенапряжение и прочную почву для развития стресса и депрессии [8].

В Великобритании большинство подростков уверяли, что «чувствуют себя хорошо». Тем не менее в течение последних двух десятилетий среди британских подростков возрос уровень стресса, несмотря на более высокий уровень жизни и благосостояние нации. В исследованиях, проведенных британским государством, различным группам

подростков и молодых людей в возрасте от 15 до 24 лет были заданы вопросы о проблемах психического здоровья, такие, как беспокойство, грусть и бессонница, и оказалось, что у 80% опрошенных был обнаружен хотя один из признаков стресса. В особой группе риска оказались подростки-старшеклассники [9].

В Великобритании, как и в Южной Корее, велика роль традиций, которые также оказывают влияние на систему образования. Использование бытового аскетизма британцами рассматривается не как лишение комфортных условий жизни, а как условия для закалки и формирования характера и выдержки подростка. Поэтому в современном английском обществе считается общепринятым и престижным отдавать детей в так называемую школу-пансионат, известную своей строгой дисциплиной, что одновременно является положительным и отрицательным. С одной стороны, это удобно, так как дети всегда находятся под присмотром, проводят 24 часа под неустанным наблюдением учителей и воспитателей, но, с другой стороны, изоляция от семьи является первопричиной возникновения тревожности и стресса [10].

Необходимо заметить, что основными задачами данного исследования является изучение потребностей эмоционального благополучия учащихся и поиск возможных способов борьбы со стрессом. Результаты опросов, полученные в ответ на следующие три исследовательских вопроса, демонстрируют тесную связь между стрессом учащихся и образовательными структурами.

А. Ученики средней школы в Южной Корее и Великобритании испытывают стресс из-за школы?

Анализ проведенного исследования показывает, что обе группы участников чувствовали определенное напряжение, при этом корейские старшеклассники продемонстрировали более значительную

напряженность, чем англичане. Собранные данные свидетельствуют о том, что повышение осведомленности о стрессе в школе является важной частью образования, которая позволяет учащимся осознать основные проблемы, влияющие на их раздражительность. Необходимо также добавить, что корейские школьники более подвержены стрессу, чем англичане. Это связано с тем, когда их просят назвать стрессоры отдельно от школы, они не могут этого сделать, так как все их внимание сосредоточено на школе и образовательной сфере в целом.

В. Есть ли сходство факторов стресса между странами?

Результаты опроса показывают, что факторы стресса связаны, прежде всего, с неопределенным будущим подростков, постоянным соперничеством и отсутствием свободного времени. Хотя причины неопределенности немного различны в этих двух странах, старшеклассники однозначно заявили, что беспокойство о поступлении в университет и дальнейшая реализация себя в профессиональной сфере – их самый тревожный и стрессовый фактор.

Хотя большинство из этих участников рассматривали неопределенное будущее как один из основных факторов стресса, корейские и британские старшеклассники существенно различались по определению «неопределенность». Корейцы также остро воспринимают мнение общественности, что ясно показало, что на них в значительной степени повлияли стимулы социально-экономического успеха, такие, как поступление в лучшие университеты или высокооплачиваемые профессии. Напротив, возникновение тревожности у англичан возникло из страха не найти свой жизненный путь. Другими словами, стрессор произошел из интроспективной перспективы будущей неопределенности. Также британские старшеклассники заявили, что семейные разногласия

и родительское давление вызвали стресс. Другими стрессорами для них стали друзья и социальные сети, давление со стороны сверстников, нежелание разочаровать родных.

Таким образом, корейские респонденты выбрали менее двух факторов стресса, что может указывать на тот факт, что академический успех был их основным направлением и, следовательно, другие факторы не имели такого значения. С другой стороны, анализ комментариев английских учащихся показал, что они поглощены другими вопросами, помимо школы и уроков.

Ученики старших классов двух стран могут извлечь выгоду из того, что они узнают, как правильно справляться со стрессом, исходя из особенностей собственного образа жизни: корейцы могут обрести мир с самими собой посредством идеи самопознания, тогда как британские учащиеся могут научиться проще относиться к конкуренции в школьной среде.

Потребность в свободном времени была еще одним сходством, обнаруженным в онлайн-опросе. Доказано, что есть много способов дать учащимся время для отдыха: это уменьшает стресс и предотвращает депрессию, укрепляет иммунную систему и улучшает когнитивные навыки.

С. Чувствуют ли учащиеся, что могут хорошо справляться со стрессом?

Похоже, что необходимо учить учащихся из обеих стран методам преодоления трудностей, основываясь на сходстве их ответов на опрос.

В заключение можно сказать, несмотря на то, что стресс, возникающий в системах образования, является всеобщей проблемой и вряд ли будет искоренен полностью, ответы на вопросы учащихся предлагают убедительные и конструктивные предложения по смягчению стресса в частности и улучшению школьной среды в целом.

Предложение корейских учащихся создать прозрачную систему оценок облегчит конкуренцию в школе и выстроит более здоровые отношения между учащимися и преподавателями. Согласно результатам, полученным от британских старшеклассников, оказалось, что более гибкие требования к поступлению в университеты, учитывающие потребности студентов, уменьшат тревожность. Точно так же учебная программа с более продолжительными уроками вместо домашней работы даст учащимся достаточно времени для внеклассного отдыха, деятельность вне школы, занятия спортом на свежем воздухе позволят зарядиться энергией. Это может быть достигнуто путем предоставления учащимся возможности самостоятельно разрабатывать школьное расписание или давать им возможность выбирать предпочтительные способы оценки их работы. Кроме того, обучение старшеклассников навыкам понимания стресса и копинг-стратегиям по его преодолению в ранние годы школьного образования может улучшить общее самочувствие в дальнейшей жизни. Наконец, две школьные системы могут также воспользоваться своими достоинствами и обеспечить более здоровую среду обучения в долгосрочной перспективе.

Подводя итоги, хотелось бы добавить, что целью инноваций является реформа существующей системы образования путем внедрения в нее демократической системы, основанной на творческом потенциале учащихся, равенстве при поступлении в средние профессиональные и высшие учебные заведения. Данные перемены необходимы, так как, если исходить из результатов интернет-опросов учащихся, можно сделать вывод, что ни в одной стране системы образования не учитывают потребностей подростков, а это способствует развитию у подростков неуверенности в себе, комплексов, тревожности.

Примечания:

1. Возрастные особенности психического развития детей / под ред. И.В. Дубровина, М.И. Лисина. М.: Академия, 2012. 170 с.
2. Дёмкина Е.В. Социальные программы помощи семье и детям в Ирландии и Нидерландах // Вестник Адыгейского государственного университета. Сер. 3, Педагогика и психология. 2019. Вып. 1. С. 28-33.
3. South Korea // Suicide in Asia: Causes and Prevention / ed. by Paul S.F. Yip. Hong Kong: Hong Kong University Press, 2008. P. 26.
4. Морозова А.Ф. Педагогическая поддержка учащихся как условие предупреждения рисков школьной тревожности в отечественном и зарубежном опыте: дис. ... канд. пед. наук. Казань, 2008.
5. Sir Anthony Seldon. URL: <http://www.anthonyseldon.co.uk/>
6. Ланьков А.Н. Высшее образование по-корейски // Русский журнал. 2000. URL: http://old.russ.ru/ist_sovr/sumerki/20001121.html
7. Микаберидзе Г.В. Южная Корея: образовательная стратегия для XXI века // Педагогика. 1998. № 3. С. 42-45.
8. Толстокулаков Л.А. Роль высшего образования в демократизации южно-корейского общества // Сборник научных статей Дальневосточного государственного университета. Владивосток, 1999. С. 31-33.
9. Lee Eun Hee. The Impact of Resilient Factors on the Mental Health of Senior High School Students // Mental Health & Social Work. 2009. Vol. 31. P. 5-27.
10. Hopkin J. The Comparative Method // Theory and Methods in Political Science / ed. by D. Marsh, G. Stoker. Basingstoke: Palgrave Macmillan, 2010. P. 285-307.

References:

1. Age peculiarities of children's mental development / ed. by I.V. Dubrovin, M.I. Lisin. M.: Academia, 2012. 170 pp.
2. Demkina E.V. Family and children social assistance programs in Ireland and the Netherland // Bulletin of the Adyge State University. Ser. Pedagogy and Psychology. No. 1. 2019. P. 28-33.
3. South Korea // Suicide in Asia: Causes and Prevention / ed. by Paul S.F. Yip. Hong Kong: Hong Kong University Press, 2008. P. 26.
4. Morozova A.F. Pedagogical support of students as a condition for the prevention of risks of school anxiety in domestic and foreign experience. Diss. for the Cand. of Pedagogy degree. Kazan, 2008.
5. Sir Anthony Seldon. URL: <http://www.anthonyseldon.co.uk/>
6. Lankov A.N. Higher education in Korea // Russian Journal. 2000. URL: http://old.russ.ru/ist_sovr/sumerki/20001121.html
7. Mikberidze G.V. South Korea: an educational strategy for the XXI century // Pedagogy. 1998. No. 3. P. 42-45.
8. Tolstokulakov L.A. The role of higher education in the democratization of the South Korean society // Collection of scientific articles of the Far East State University. Vladivostok, 1999. P. 31-33.
9. Lee Eun Hee. The Impact of Resilient Factors on the Mental Health of Senior High School Students // Mental Health & Social Work. 2009. Vol. 31. P. 5-27.
10. Hopkin J. The Comparative Method // Theory and Methods in Political Science / ed. by D. Marsh, G. Stoker. Basingstoke: Palgrave Macmillan, 2010. P. 285-307.