УДК 159.9:37.015.3 **DOI** 10.33910/herzenpsyconf-2023-6-5

Модульная программа развития психологической компетентности участников образовательного процесса как средство преодоления учебной перегрузки

Е. Л. Аршинская[1]

[1] Иркутский государственный университет
664033, Россия, г. Иркутск, ул. Карла Маркса, д. 1

Сведения об авторе:

Елена Леонидовна Аршинская
SPIN: 8280-7452
e-mail: larshinskaya@yandex.ru

© Автор (2023).
Опубликовано Российским государственным педагогическим университетом им. А. И. Герцена.

Аннотация. Представлен онтологический обзор различных подходов и исследований, направленных на изучение и решение проблемы учебной перегрузки школьников. Определены и рассмотрены предикторы учебной перегрузки: внешние факторы – напряженность образовательной и социальной среды; внутренние факторы – индивидуальные психологические особенности обучающихся. Обосновано, что для предупреждения и преодоления данной проблемы у обучающихся 6–8 классов общеобразовательной школы будет эффективна работа, направленная не только на устранение рисков образовательной среды, но и на развитие субъектных качеств личности.

Цель: теоретически обосновать, разработать и апробировать модульную программу по преодолению учебных перегрузок у обучающихся основной общей школы, направленную на снижение напряженности образовательной и социальной среды, на формирование у школьников следующих компонентов субъектности: ценностно-смыслового, рефлексивного, эмоционально-волевого, познавательного, организационного, личностного, социального.

Для выявления школьников, испытывающих учебную перегрузку, были использованы анкеты: «Общая учебная нагрузка» (М. М. Безруких), опросник «Субъективная оценка учебной нагрузки» (Е. Л. Аршинская). В исследовании приняли участие 125 обучающихся 6–8 классов школ г. Иркутска, у которых была отмечена учебная перегрузка, педагоги и родители этих школьников. Для каждой группы участников были разработаны свои модули программы. Результаты исследования показали, что причины возникновения учебных перегрузок носят комплексный характер, поэтому их преодоление и предупреждение должно осуществляться последовательно: через повышение психолого-педагогической компетентности родителей и педагогов, формирование у школьников субъектной позиции ученика.

Полученные данные свидетельствуют о результативности и перспективности работы в данном направлении, с этой целью предложена психопрофилактическая программа, которая может реализовываться школьным психологом. Новизна заключается в том, что работа по преодолению учебной перегрузки в образовательном процессе решается за счет совершенствования психологической компетентности участников образовательного процесса.

Ключевые слова: подростковый возраст, учебная перегрузка, субъектность, напряженность образовательной среды

Modular program for the development of psychological competence in education stakeholders as a means of overcoming academic overload

E. L. Arshinskaya[1]

[1] Irkutsk State University
1 Karla Marksa Str., Irkutsk 664011, Russia

Author:

Elena L. Arshinskaya
SPIN: 8280-7452
e-mail: larshinskaya@yandex.ru

Copyright:
© The Author (2023).
Published by Herzen State Pedagogical University of Russia.

Abstract. An ontological overview of various approaches and studies aimed at studying and solving the problem of educational overload of schoolchildren is presented. The predictors of educational overload are determined and considered: external factors – the tension of the educational and social environment; internal factors – the individual psychological characteristics of students. It is proved that in order to prevent and overcome this problem for students of grades 6-8 of a general education school, work aimed not only at eliminating the risks of the educational environment, but also at the development of subjective personality qualities will be effective.

Objective: to theoretically substantiate, develop and test a modular program for overcoming educational overload in students of the basic general school, aimed at reducing the tension of the educational and social environment, at the formation of the following components of subjectivity in schoolchildren: value-semantic, reflexive, emotional-volitional, cognitive, organizational, personal, social.

To identify students experiencing learning overload, questionnaires were used: "General learning load" (M. M. Bezrukikh), questionnaire "Subjective assessment of learning load" (E. L. Arshinskaya). The study involved 125 students of grades 6-8 of schools in Irkutsk, who had a marked educational overload, teachers and parents of these students. For each group of participants, their own program modules were developed. The results of the study showed that the causes of educational overload are complex, therefore, their overcoming and prevention should be carried out consistently: through increasing the psychological and pedagogical competence of parents and teachers, the formation of a student's subjective position among schoolchildren.

The data obtained indicate the effectiveness and prospects of work in this direction, for this purpose, a psychoprophylactic program is proposed, which can be implemented by a school psychologist. The novelty lies in the fact that the work on overcoming educational overload in the educational process is solved by improving the psychological competence of participants in the educational process.

Keywords: adolescence, academic overload, subjectivity, tension of the educational environment

Введение

Изучением вопроса предупреждения учебной перегрузки занимались различные исследователи. Первыми на данную проблему обратили внимание медики и физиологи еще в конце XIX столетия, когда вследствие развития промышленности и индустриализации общества возросли требования к уровню образования специалистов и рабочих во всех сферах жизнедеятельности людей. В соответствии с требованием интенсификации производства произошли существенные изменения как в общем, так и профессиональном образовании, ориентированные на получение большого количества информации и обширные теоретические знания по разным предметам. Именно в этот временной период в рамках общей психогигиены – науки об укреплении

нервно-психического здоровья – впервые стала обсуждаться проблема умственных перегрузок школьников в процессе обучения. Впоследствии изучением и решением данной проблемы занимались педагоги, психологи. Специалисты каждой отрасли знания вкладывали свое понимание в суть проблемы и, соответственно, предлагали свои пути решения. В настоящее время в образовании проблема учебной перегрузки решается за счет регламентации учебной нагрузки, установленной в «Санитарно-эпидемиологических требованиях к условиям организации обучения в общеобразовательных учреждениях» («СанПиН»). Ряд исследователей критически относятся к таким расчетам норм учебной нагрузки, считая, что учебная нагрузка, определенная «СанПиН» в часах, рассчитана на «среднего» ученика и не учитывает психофизиологические особенности различных групп учащихся.

Теоретический анализ исследований физиологов, педагогов, психологов позволил сделать вывод о том, что влияние учебной перегрузки на обучающихся происходит поступательно и постепенно затрагивает все более глубокие уровни психики. В первую очередь, негативное влияние учебной перегрузки начинает проявляться на психофизиологическом уровне, появляется снижение умственной и физической работоспособности, скорости реагирования, возникают расстройства невротического характера. Вот почему первыми обратили внимание на обсуждаемую проблему медики и физиологи. Если воздействие носит непродолжительный характер и не имеет высокой интенсивности, то после отдыха или снижения нагрузки возможно восстановление. Исследования, проведенные среди школьников Техаса (США), показали, что младшие подростки, сталкиваясь с информационными перегрузками в учебной деятельности, чувствуют злость, растерянность, испытывают затруднения в познавательной деятельности и готовы проявить аффективные реакции. Старшие подростки в подобных ситуациях испытывают стресс и разочарование, у них начинают проявляться физиологические реакции, такие как головная боль, напряжение (Akin 1998). В исследованиях В. Ф. Базарного, М. М. Безруких отмечено, что происходящие изменения приводят к снижению успеваемости. Далее начинает страдать личностная сфера – снижаются мотивация обучения, самооценка, появляется леность, изменяются личностные качества, ребенок может начать обвинять других в своих неудачах, начинают формироваться негативные качества личности. Школьник теряет интерес к социальной жизни, в результате общение с окружающими может приобрести деструктивный характер (Базарный 2018; Безруких 2006).

Нами был проведен теоретический анализ изучения предикторов возникновения учебной перегрузки с позиций экопсихологического подхода, предложенного В. И. Пановым (Панов 2022). В результате были выделены внешние и внутренние факторы, провоцирующие возникновение учебных перегрузок. К внешним факторам были отнесены напряженность социальной среды, среди которых высокие требования общества к результатам образования современного человека, а также завышенные требования родителей к ребенку, продиктованные и навязанные социумом. К внешним факторам нами были отнесены объективный и ситуационный характер напряженности образовательной среды (особенности организации образовательного процесса и межличностного взаимодействия в образовательном учреждении). Внутренним фактором является субъективный характер напряженности образовательной среды, под которым понимают психофизиологические, индивидуально-психологические особенности обучающихся, которые не позволяют им справиться с внешними факторами напряженности среды. Таким образом, преодоление учебной перегрузки возможно только в том случае, если будут устранены (скорректированы) вызывающие ее причины.

Материалы и методы

Целью нашего исследования явилась разработка и апробация модульной программы, направленной на развитие психологической компетентности участников образовательного процесса – обучающихся, педагогов, родителей, которая бы позволила преодолеть учебные перегрузки. На первом этапе нами было проведено диагностическое исследование обучающихся 6–8 классов, направленное на выявление школьников, испытывающих учебную перегрузку. Для этого были использованы анкеты: «Общая учебная нагрузка» (М. М. Безруких) и опросник «Субъективная оценка учебной нагрузки» (Е. Л. Аршинская) (Безруких 2006; Аршинская 2022). В результате на добровольной основе было отобрано 125 обучающихся 6–8 классов школ г. Иркутска, у которых была отмечена учебная перегрузка, также в исследовании приняли участие педагоги и родители этих школьников. Изучение сформированности субъектных качеств личности школьников осуществлялось с помощью опросника «Структура субъектности подростка» адаптированного Е. Н. Волковой, И. А. Серегиной. Затем обучающиеся были разделены на две группы контрольную и экспериментальную.

Для участников эксперимента (школьников, родителей, педагогов) были разработаны свои модули программы:

- 1 модуль – программа для обучающихся, направленная на формирование у школьников субъектной позиции ученика;
- 2 модуль – программа для родителей, предусматривающая овладение конструктивными стратегиями взаимодействия с подростками, повышение родительской компетентности;
- 3 модуль – программа для педагогов, предполагающая овладение приемами рациональной организации образовательного процесса, с учетом особенностей обучающихся, расширение стратегий взаимодействия с подростками в рамках учебной деятельности.

Зависимыми переменными в эксперименте выступили временные показатели учебной нагрузки и данные о субъективной оценке учебной нагрузки. В качестве независимых (изменяемых) переменных в формирующем эксперименте были определены:

- у обучающихся: 1) уровень школьной тревожности; 2) эмоциональные состояния; 3) параметры субъектности: способность к целеполаганию, рефлексии, эмоционально-волевая саморегуляция, понимание своей индивидуальности, умение выстраивать конструктивное социального взаимодействие.
- у педагогов: показатели психолого-педагогической компетентности в вопросах предупреждения учебных перегрузок,
- у родителей – показатели родительской компетентности, в вопросах предупреждения учебных перегрузок.

В качестве критериев оценки и ожидаемых результатов рассматривались следующие:

- снижение временных данных учебной перегрузки;
- улучшение данных о восприятии учебной нагрузки в отношении ее субъективной оценки (интенсивности и последствий интенсивной учебной нагрузки).

Результаты и их обсуждение

После завершения работы было проведено повторное исследование. При проведении контрольного среза по данным анкеты «Общая учебная (школьная и внешкольная) нагрузка» было обнаружено, что наибольший вклад в возникновение перегрузок школьников вносят: время, затрачиваемое на посещение дополнительных и индивидуальных занятий, время, затрачиваемое на выполнение домашних заданий основных и дополнительных, время, затрачиваемое на изучение факультативных предметов.

В таблице 1 представлен сравнительный анализ средних значений показателей учебной нагрузки в экспериментальной и контрольной группах (до) и (после) участия в программе.

Таблица 1. Сравнительный анализ средних значений показателей учебной нагрузки в экспериментальной и контрольной группах до и после эксперимента

Показатели учебной нагрузки	ЭГ, n = 63	КГ, n = 62
	M±σ, время (мин.)	M±σ, время (мин.)
Уроки (до)	211±7	217±4
Уроки (после)	227± 0	227±0
Дополнительные занятия (до)	12±3,5*	12±2,7*
Дополнительные занятия (после)	8±5*	14±1,3*
Факультативы (до)	17±1,2*	18±1,9*
Факультативы (после)	12±1,5**	25±1,6**
Индивидуальные занятия (до)	25±3,2*	39±4,6*
Индивидуальные занятия (после)	9±1,8**	25±3,5**
Учебные занятия (до)	266±37**	286±41**
Учебные занятия (после)	256±11**	293±38**
Перегрузка учебными занятиями (до)	45±37*	50±40*
Перегрузка учебными занятиями (после)	16±11*	52±37*
Домашние задания основные (до)	137±46*	133±36*
Домашние задания основные (после)	120±31**	123±33**
Дополнительные домашние задания (до)	47±27*	31±29*
Дополнительные домашние задания (после)	16±2*	20±2*
Перегрузка дом. заданиями (до)	45±31**	45±14**
Перегрузка дом. заданиями (после)	0+28**	10+ 46**
Дневная учебная нагрузка (до)	445±56*	449±29*
Дневная учебная нагрузка (после)	392±27**	436±68**
Учебная перегрузка (до)	75±55*	79±31*
Учебная перегрузка (после)	3,2±2,7**	46±6,8**

Примечание: * – статистическая значимость t- Стьюдента на уровне 0,05; ** – статистическая значимость t- Стьюдента на уровне 0,01.

Анализ произошедших изменений свидетельствует о том, что разработанная программа эффективна в отношении как отдельных показателей учебной нагрузки, таких как индивидуальные занятия и домашние задания (основные и дополнительные), так и в отношении суммарных показателей: перегруженность учебными занятиями, перегруженность домашними заданиями и общая учебная перегрузка. При этом динамика изменения временных показателей у испытуемых контрольной группы претерпела незначительные статистически значимые изменения в данных.

Изучение изменений в восприятии учебной нагрузки, опросник «Субъективная оценка учебной нагрузки», таблица 2, дает основание говорить о том, что наибольшая динамика в экспериментальной группе отмечена по фактору «Последствия интенсивной учебной нагрузки», куда вошли такие показатели, как наличие головных болей, чувство усталости, отсутствие или дефицит времени на прогулки, сон, занятия по интересам.

Изменения по фактору «Интенсивность учебной нагрузки», который формируется из данных о субъективном восприятии учебных заданий, например, как слишком сложных или ученик считает, что объем заданий превышает его возможности, претерпел не столь значительные изменения, тем не менее, в экспериментальной группе он снизился по сравнению с контрольной группой.

Таким образом, можно говорить о том, что у школьников экспериментальных групп произошло снижение напряженности, связанное с восприятием учебной нагрузки как высокой, а также значительно снизились негативные последствия интенсивной учебной нагрузки.

Изучение динамики субъектности у школьников контрольных и экспериментальных групп представлено в таблице 3.

Таблица 2. Сравнительный анализ динамики средних значений субъективной оценки учебной нагрузки до и после эксперимента

Факторы учебной перегрузки	№ среза	Группы	
		Экспериментальная группа	Контрольная группа
		M±σ	M±σ
Интенсивность учебной нагрузки	до	13,9±0,90	13,5±0,66
	после	10,7±1,55**	12,8±0,76**
Последствия интенсивной учебной нагрузки	до	14,6±1,93	15,4±1,67
	после	9,25±1,28**	14,8±1,57**

Примечание: * – статистическая значимость t-Стьюдента на уровне 0,05; ** – статистическая значимость t-Стьюдента на уровне 0,01.

Таблица 3. Динамика различий средних значений параметров субъектности

Параметры субъектности	срез	Показатели в группах (в баллах)	
		ЭГ-1	КГ-1
Осознание собственной активности	до	1,57±0,4*	1,50±0,3*
	после	3,15±0,3**	2,00±0,2**
Способность к рефлексии	до	2,00±0,4	2,04±0,5
	после	2,86±0,1**	2,10±0,2**
Свобода выбора и ответственность за него	до	1,87±0,5	1,84±0,2
	после	3,15±0,2**	2,58±0,4**
Осознание собственной уникальности	до	1,85±0,5	1,88±0,5
	после	2,47±0,4*	2,05±0,5*
Понимание и принятие другого	до	1,73±0,2	1,85±0,3
	после	2,85±0,3**	1,95±0,4**
Способность к саморазвитию	до	1,69±0,4*	1,61±0,3*
	после	3,00±0,1*	2, 04±0,4*

Примечание: * – статистическая значимость между ЭГ и КГ на уровне 0,05; ** – статистическая значимость между ЭГ и КГ на уровне 0,01.

Необходимо отметить, что контрольный срез позволил обнаружить у обучающихся, испытывающих учебную перегрузку в структуре субъектности, следующие особенности: низкую целеустремленность, безынициативность и апатичность. Вероятнее всего, этим обусловлены слабо выраженное стремление подростков к самосовершенствованию, низкая податливость внешним воздействиям, плохое понимание и непринятие других людей.

Данные, полученные после проведения формирующего эксперимента, показали, что значительные изменения претерпели следующие параметры субъектности: осознание собственной активности и способность к саморазвитию. Также изменения отмечены по шкале осознание собственной уникальности, что позволяет сделать вывод том, что подростки экспериментальной группы стали чувствовать себя увереннее, проявлять самостоятельность и самоуважение. Изменение способности к рефлексии, свидетельствует о том, что обучающиеся стали больше усилий прикладывать для достижения успеха, проявлять самообладание и самоконтроль.

У обучающихся контрольной группы была отмечена положительная динамика субъектности, ни один из параметров не остался на прежнем уровне, но эти изменения незначительны. Также следует отметить, что самым «несформированным» в этих группах остался параметр «осознание собственной активности».

После завершения программы была проведена оценка ее результативности

среди педагогов и родителей. Оценивались следующие компоненты: когнитивный – знание о причинах возникновения учебных перегрузок у подростков, обучающихся 6–8 классов, знания о методах и приемах их предупреждения; практический компонент, умение находить самостоятельно решение ситуаций, связанных с учебными перегрузками школьников; оценка результативности и отзывы родителей и педагогов.

Оценка результативности работы с педагогами показала повышение компетентности в вопросах владения терминологией, понимания психологических особенностей школьников, они научились подбирать и использовать в своей работе различные методы – дозирование, проектирование и подбор учебных заданий с учетом индивидуальных особенностей, с опорой на эмоциональную составляющую и личностную значимость заданий для обучающихся.

Оценка результативности работы с родителями показала, что они стали лучше понимать причины учебных неудач свих детей, осознали, что решать эти проблемы нужно не за счет увеличения времени на учебу, а путем совершенствования учебных навыков, развития познавательной и эмоциональной сферы. Осознали важность и необходимость родительской поддержки при рациональной организации времени труда и отдыха обучающихся. Научились использовать приемы эффективного взаимодействия с подростками для оказания помощи в преодолении учебных перегрузок.

Выводы

Апробация модульной программы, направленной на развитие психологической компетентности участников образовательного процесса, с целью преодоления учебной перегрузки у обучающихся основной школы, позволила сделать ряд важных выводов:

- в процессе реализации программы у обучающихся происходит поэтапное и планомерное формирование навыков справляться с учебными нагрузками, актуализируются их собственные ресурсы;
- самые выраженные статистически достоверные изменения в ходе эксперимента претерпели показатели, касающиеся здоровья испытуемых: уменьшение количества головных болей, уменьшение числа обучающихся, связывающих головные боли с учебой, увеличение времени, отводимого на полноценный отдых, сон и восстановление сил;
- работа по предупреждению и преодолению учебных перегрузок у обучающихся основной школы должна быть направлена на последовательное и планомерное развитие субъектных качеств у обучающихся, а также в этой работе должны быть задействованы родители и педагоги.

Литература

Антропова, М. В., Козлова, В. И. (ред.). (1988) *Нормализация учебной нагрузки школьников: Экспериментальное физиолого-гигиеническое исследование.* М.: Педагогика, 160 с.

Аршинская, Е. Л. (2022) Субъективная оценка учебной нагрузки обучающимися основной школы. В кн.: *Сборник материалов IX Международной научно-практической конференции Психология третьего тысячелетия 18–19 апреля 2022, Дубна.* Дубна: Университет «Дубна», с. 37–42.

Базарный, В. Ф. (2018) *Технологии эволюции. От деградации к развитию здоровья ребенка в системе образования*. М.: Концептуал, 178 с.

Безруких, М. М. (2006) *Психофизиологические основы эффективной организации учебного процесса*. М.: Педагогический университет «Первое сентября», 44 с.

Панов, В. И. (2022) Экопсихологический подход к развитию психики: предпосылки, конструкты, парадигмы. *Теоретическая и экспериментальная психология*, № 3, с. 100–117.

Серегина, И. А. (1999) *Психологическая структура субъектности как личностного свойства педагога. Диссертация на соискание степени кандидата психологических наук*. М., 154 с.

Akin, L. (1998) Information Overload and Children: A Survey of Texas Elementary School Students. *School Library Research,* vol. 1, pp. 1–12.

References

Akin, L. (1998) Information Overload and Children: A Survey of Texas Elementary School Students. *School Library Research,* vol. 1, pp. 1–12. (In English)

Antropova, M. V., Kozlova, V. I. (eds.). (1988) *Normalizatsiya uchebnoj nagruzki shkol'nikov: Eksperimental'noe fiziologo-gigienicheskoe issledovanie [Normalization of the educational load of schoolchildren: An experimental physiological and hygienic study].* Moscow: Pedagogika Publ., 160 p. (In Russian)

Arshinskaya, E. L. (2022) Sub"ektivnaya otsenka uchebnoj nagruzki obuchayushchimisya osnovnoj shkoly [Subjective assessment of the academic load by students of the primary school]. In: *Sbornik materialov IX Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoj konferentsii "Psikhologiya tret'ego tysyacheletiya", 18–19 aprelya 2022, Dubna [Collection of materials of the IX International Scientific and Practical Conference Psychology of the Third Millennium April 18-19, 2022, Dubna].* Dubna: Universitet "Dubna" Publ., pp. 37–42. (In Russian)

Bazarny, V. F. (2018) *Tekhnologii evolyutsii. Ot degradatsii k razvitiyu zdorov'ya rebenka v sisteme obrazovaniya [Technologies of evolution. From degradation to the development of child health in the education system].* Moscow: Kontseptual Publ., 178 p. (In Russian)

Bezrukikh, M. M. (2006) *Psikhofiziologicheskie osnovy effektivnoj organizatsii uchebnogo protsessa [Psychophysiological foundations of the effective organization of the educational process].* Moscow: Pedagogicheskij universitet "Pervoe sentyabrya" Publ., 44 p. (In Russian)

Panov, V. I. (2022) Ekopsikhologicheskij podkhod k razvitiyu psikhiki: predposylki, konstrukty, paradigmy [Ecopsychological approach to the development of the psyche: prerequisites, constructs, paradigms]. *Teoreticheskaya i eksperimental'naya psikhologiya — Theoretical and experimental psychology*, no 3, pp. 100–117. (In Russian)

Seregina, I. A. (1999) *Psikhologicheskaya struktura sub"ektnosti kak lichnostnogo svojstva pedagoga [Psychological structure of subjectivity as a personal property of a teacher]. PhD dissertation (Psychology).* Moscow, 154 p. (In Russian)