

complex, capacious and multifaceted phenomenon, which includes the ability to achieve goals and objectives, using the work, intelligence and motives of other people's behavior; functions related to the management of people in organizations of various types; field of knowledge that helps to manage; way and manner of communicating with people in the organization. It has been established that the emergence of pedagogical management is associated with transition to management in education institutions with an emphasis on the "human factor" and universal humanistic values. The attention is focused on the similarity of the functional context of managerial and pedagogical activities (motivational, informational, constructive, organizational, controlling, decision-making function). "Educational management" is associated with management of various education institutions: general secondary education institutions, higher education institutions, additional education institutions. "Pedagogical management" is a specific type of management activity, which is based on the conceptual and theoretical provisions of a particular school of social management, taking into account the specifics and purpose of a particular organizational and pedagogical system. There are determined specific features of pedagogical management. These features include differentiation and individualization of educational services; direct interaction with all subjects of the educational process; dependence of the functioning of the education institution on consumer behavior; the difficulty of determining the parameters of the quality of education; the need to have advanced knowledge, skills and abilities to work with consumers of educational services; the difficulty of determining the effectiveness of staff. Motivational, cognitive, activity, creative, informational and integrative components are defined as components of educational management. It is defined that the effectiveness of pedagogical management will directly depend on the formation of an effective educational manager who must combine various types of leadership: personal, educational, socio-cultural, technical, symbolic, strategic thinking skills, be able to make organizational decisions, interact with administration, teachers, students, parents.

Key words: *management, educational management, pedagogical management, educational institutions, education manager, general secondary education institutions.*

УДК 378+37.004

Жанна Чернякова

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка
ORCID ID 0000-0003-4547-9388

Єлизавета Драновська

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка
ORCID ID 0000-0002-2031-634X

Ірина Стрельцова

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка
ORCID ID 0000-0002-4634-0970

DOI 10.24139/2312-5993/2022.02/068-079

ОСОБЛИВОСТІ НАВЧАННЯ БЕЗ НАПРУЖЕННЯ В СУЧАСНИХ ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ (НА ПРИКЛАДІ АНКЕТУВАННЯ УЧНІВ 9-х КЛАСІВ)

У статті досліджено проблему навчання без напруження в сучасних закладах загальної середньої освіти, враховуючи новий Державний стандарт базової середньої освіти та Концепції нової української школи. З'ясовано та

схарактеризовано основні причини напруження навчання серед учнів 9-х класів. Проведено анкетування учнів 9-х класів з метою визначення шляхів запобігання щодо зменшення напруження під час навчання, а саме підвищення мотивації до навчання, застосування нетрадиційних уроків, інтерактивних технологій навчання, інноваційних методів, форм, засобів навчання, використання ресурсів сучасних навчальних онлайн платформ тощо.

Ключові слова: напруження, навчання без напруження, заклад загальної середньої освіти, педагогічне спостереження, анкетування, компетентнісний підхід.

Постановка проблеми. На сучасному етапі розвитку перед закладами загальної середньої освіти постало завдання формування цілісної особистості, здатної до критичного мислення; патріота з активною позицією, який діє згідно з морально-етичними принципами і здатний приймати відповідальні рішення; інноватора, здатного змінювати навколишній світ, розвивати економіку, конкурувати на ринку праці, вчитися впродовж життя (Концепція Нової української школи, 2016).

Модернізація змісту загальної середньої освіти передбачає розроблення принципово нових державних стандартів загальної середньої освіти, які повинні ґрунтуватися на компетентнісному та особистісно-орієнтованому підходах до навчання. Підґрунтям для визначення стандартів стали Рекомендації Європейського Парламенту та Ради ЄС «Про основні компетентності для навчання протягом усього життя».

Оновлення змісту освіти вимагає від педагогів пошуку нового методичного інструментарію для забезпечення умов для особистісного зростання учнів, засвоєння великої кількості нової інформації, розвитку творчих здібностей, критичного мислення, уміння працювати в команді. Проте на уроках учні через надмірну розумову активність все частіше почувають себе некомфортно та напружено. В новій українській школі уроки мають бути інтерактивними, пізнавальними, інформативними, ефективними, креативними, спрямовані на формування ключових компетентностей необхідних для подальшого життя, але без перенапруження, бо тільки тоді процес навчання буде приносити задоволення.

Аналіз актуальних досліджень. Найбільш поширеною думкою в сучасній психолого-педагогічній літературі є про те, що навчальні перевантаження зумовлені науково-технічним прогресом і швидким зростанням обсягу наукових знань. Проте історико-педагогічний аналіз проблем змісту й методів шкільної освіти повністю спростовує такі міркування. Питання навчання без напруження було розкрито в працях видатних зарубіжних і вітчизняних педагогів: Я. А. Коменського, Дж. Мільтона, Ж.-Ж. Руссо, А. Макаренка,

О. Савченко, В. Сухомлинського, С. Орловської, О. Шквир та ін. У наукових працях сфокусовано увагу на навчанні та вихованні без примусу, аби дитина мала право вибору та навчалася за своїм бажанням. Втім орієнтуючись на сучасних школярів зрозуміло, що варто більшої уваги приділити їхнім бажанням та пропозиціям.

Мета статті полягає у з'ясуванні основних причин напруження під час навчання та визначення шляхів для зниження напруженості (на прикладі анкетування учнів 9-х класів Комунального закладу Сумської обласної ради «Сумська обласна гімназія-інтернат для талановитих та творчо обдарованих дітей» (кількість опитуваних складала 84)).

Методи дослідження. Для розв'язання поставлених завдань використано комплекс методів. Зокрема, теоретичні: аналіз, синтез, порівняння та систематизація даних наукових джерел для визначення змісту основних понять, підходів дослідження; емпіричні: педагогічне спостереження та анкетування учнів 9-х класів для з'ясування причин напруження на уроках.

Виклад основного матеріалу. Сучасні підлітки в умовах пандемії стали емоційно напруженими або виснаженими. Такий стан може виникати внаслідок потрясінь, надзвичайних ситуацій, конфліктів або ж під час надмірної розумової активності. Будь-які зміни в житті на краще чи на гірше змушують організм напружуватися, готуватися до дій у нових умовах. Навіть уявні зміни особливо тривожні викликають стрес. Зазвичай стрес сприймають як негативне явище. Однак як помірне емоційне і фізичне напруження він іноді потрібен людині. Помірне емоційне напруження допомагає і тоді, коли організм вимагає чіткої, структурованої і злагодженої роботи, наприклад, школяру перед контрольною роботою. Подібний стрес називають еустресом. Він мобілізує резерви організму і не призводить до порушення психологічної рівноваги (Добіжа, 2011).

Утім з кожним роком все частіше учні з 1-го по 11-й клас нарікають на сильну втому після уроків, батьки починають помічати зміни, що проявляються в емоційній нестабільності, а саме дратівливість або примхливість, плач, агресивні або захисні сплески, відмова від діяльності, яка раніше приносила їм задоволення, постійний вираз занепокоєння, скарги на школу більше ніж зазвичай, демонстрація несподіваних переляканих реакцій, занадто велика або занадто мала прихильність до батьків або вчителя, нервово-рухова поведінка тощо. Такі наслідки викликані станом дистресу, це дуже сильне емоційне

вигорання, що відбувається через перенапруження під час навчання у школі, яке триває надто довго, виснажуючи організм (Добіжа, 2011).

Наголосимо, що специфічною ознакою втоми є зниження працездатності. На думку С. Орловської, сутність поняття «працездатність» трактується як здатність людини працювати, бути активним учасником трудових процесів, сприймати та переробляти інформацію, досягати поставленої мети за якісного виконання розумової чи фізичної праці (Орловська, 2010, с. 50-51). У той же час наголошується, що працездатність – це здатність цілого організму до активної діяльності в заданому режимі (Енциклопедія освіти, 2008, с. 706). Так, швидкість настання втоми залежить від стану нервової системи, ритму, в якому виконується робота, і від навантаження. Проте після відпочинку працездатність учнів відновлюється, навіть може перевищувати початковий рівень.

За даними нашого дослідження напруження під час навчання учнів 9-х класів відчувають більше ніж 70 % школярів, які брали участь в анкетуванні. Звісно наслідок цьому запровадження дистанційної форми навчання в умовах карантину. За результатами анкетування 32,1 % учнів відчувають більше напруження під час онлайн навчання, 36,7 % – під час офлайн, а 32,1 % – не можуть до кінця визначитися.

У теперішніх умовах актуалізується питання дистанційного навчання з використанням інформаційно-комунікаційних технологій під час освітнього процесу в закладах загальної середньої освіти. Реалізація компетентнісного та дитиноцентричного підходів дозволяють розвивати ІКТ навички, критичного мислення, підвищити мотивацію учнів до навчання, стимулювати саморозвиток та самоосвіту учнів (Чернякова, 2021).

Доцільним у нашому дослідженні буде з'ясувати причини виникнення напруження під час навчання серед учнів 9-х класів закладу загальної середньої освіти.

Аналіз психолого-педагогічної літератури надає можливість стверджувати, що навчальні програми та підручники є перенасичені великою кількістю другорядних подробиць. Авторам сучасних непомірно перевантажених навчальних програм і підручників вкрай не вистачає здатності уявити собі, чи можуть учні за такими підручниками успішно засвоювати всі предмети, передбачені навчальним планом.

Як показує аналіз власного досвіду, ще одним із суттєвих недоліків є диспропорція у співвідношенні теоретичного та практичного матеріалу, оскільки основну увагу акцентовано на

вивченні теорії. Проте саме запровадження компетентнісного підходу в новій українській школі дозволить вирішити зазначену проблему.

У контексті нашого дослідження спробуємо з'ясувати причини напруження під час навчання учнів, враховуючи результати педагогічного спостереження та проведеного анкетування. Нами було розроблено низку запитань для учнів 9-х класів з метою визначення причин напруження під час навчання в школі.

Одним із запитань, яке ми мали змогу поставити дев'ятикласникам було таке: «Що викликає найбільше напруження в процесі навчання?». Серед варіантів відповідей були наступні: домашнє завдання, тип уроку, складний рівень навчального матеріалу, відсутність наочності та страх отримати погану оцінку.

Основною причиною емоційного напруження, на думку учнів, є страх отримати погану оцінку, бо такий варіант відповіді обрали 58,3% опитаних. Нерідко страх отримання поганих оцінок виникає через порівняння дитини з іншими, що призводить до втрати впевненості у собі. Чим частіше дитина чує слова про те, що не впорається, припуститься помилки, тим ймовірніше, що вона буде боятися цих помилок, а як наслідок, і поганих оцінок.

Наступними причинами, які варто розглянути – це складний рівень навчального матеріалу – 52,4 % та великий обсяг домашнього завдання – 51,2 %. Ці дві складові є взаємопов'язаними, оскільки чим складніший навчальний матеріал, тим більше часу витрачається на виконання завдань. Таким чином, виникає напруження і втрачається мотивація учнів до навчання.

Ураховуючи зміни у змісті освіти, зміщення акцентів у змістових лініях шкільної програми, орієнтації на компетентнісний підхід та особистісно орієнтоване навчання, виникає необхідність творчого використання різних типів уроків, моделювання навчально-виховного процесу з урахуванням вимог Державного стандарту базової середньої освіти (Державний стандарт базової середньої освіти, 2020).

За даними анкетування тип уроку є в переліку причин напруження під час навчання – 27,7 % опитаних. Учні не активні і не цікавляться темою, якщо урок не сприяє розвитку пізнавальних, інтелектуальних, комунікативних та творчих здібностей. Особливо нинішнім підліткам не цікаво просто читати підручники або навчальні книги та виконувати письмові вправи. Вчитель повинен мотивувати школярів до навчання, застосовувати інтерактивні методи, засоби

навчання та впроваджувати нетрадиційні форми навчання, насамперед, кіно-урок, урок-вистава, урок-екскурсія, урок-суд, урок-конкурс, урок-КВК, урок-телепередача та інші.

Наступною важливою причиною напруження школярів під час уроку є відсутність наочності під час пояснення нового матеріалу, так вважають 22,6 % опитаних. Як результат, у школярів знижується спостережливість, увага та погіршується рівень уяви, втрачається інтерес до навчання.

Варто зазначити, що під час анкетування дев'ятикласники мали змогу висловити свою думку на відкрите питання, і ми отримали таку відповідь: «Дуже складно вчитися дистанційно по багатьом причинам, але першочерговими є: великий обсяг домашнього завдання – весь вільний час витрачається на навчання, відсутність постійного режиму дня та можливості планування вільного часу тощо».

Вивчення проблеми дослідження доводить те, що найбільш поширеними причинами навчальних перевантажень учнів 9-х класів встановлено наступні: недостатня переробка наукових знань у педагогічно доцільну форму їх представлення; суб'єктивізм методистів і представників академічної науки щодо визначення складності та обсягу навчального матеріалу з окремих предметів; недостатня науково-педагогічна обґрунтованість систем навчальних предметів для різних вікових ступенів навчання; перенасиченість навчальних програм і підручників другорядними подробицями; відсутність у навчальних програмах пропорційного співвідношення теоретичних знань і практичних навичок та вмінь навчальної діяльності; невідповідність темпу викладання віковим можливостям учнів у засвоєнні нового навчального матеріалу; перебільшені за складністю й обсягом домашні завдання, надмірний обсяг навчального матеріалу має суттєвий негативний вплив не лише на навчання і виховання, але також на здоров'я учнів.

У контексті нашого дослідження з'ясуємо та висвітлимо шляхи запобігання перевантаженню учнів під час навчання. Ми вважаємо, що мотивація є однією з головних складових навчання без напруження. Мотивація до навчання передбачає активізацію пізнавальної та розумової діяльності учнів як на уроці, так і в домашніх умовах. Під час анкетування школярі дали відповідь на два взаємопов'язаних запитання: «Що мотивує вас до навчання?» та «Яку користь від навчання ви прагнете здобути?». Відповіді дев'ятикласників стали такими: бажання отримати гарну оцінку – 69 %, бажання дізнатися нову інформацію –

64,3 %, сам процес навчання – 29,8 %, особистість вчителя – 26,2 %. Як бачимо, більшість учнів навчається заради отримання позитивної оцінки. Проте бажання дізнатися нового виникає під час зацікавлення учня конкретним предметом, що досить часто перегукується з особистістю вчителя. Важливо, щоб учні мали оптимальне педагогічне спілкування – це таке спілкування вчителя зі школярами в процесі навчання, яке створює найкращі умови для розвитку мотивації учнів і творчого характеру навчальної діяльності, для правильного формування особистості школяра, забезпечує сприятливий емоційний клімат навчання, забезпечує керування соціально-психологічними процесами в колективі і дозволяє максимально використовувати в навчальному процесі особистісні якості вчителя (Етапи формування психосоціальних компетентностей (життєвих навичок) учнів, 2020).

Відкриті відповіді учнів демонструють, що мотивація для них – це майбутні перспективи, які дають отримані знання, сформовані вміння та навички; здобуття престижної вищої освіти; сприяння кар'єрному росту в майбутньому та отримання можливостей для саморозвитку та самовдосконалення протягом усього життя.

Серед перспектив, які може принести навчання в школі, ми отримали наступні результати: шлях до отримання вищої освіти – 86,9 %, можливості самореалізації – 77,4 %, здійснення мрій – 76,2 %, позитивні оцінки – 59,5 %, схвалення батьків 36,9 % та повага друзів 19 %. Актуальним для учнів 9-х класів є питання щодо майбутнього професійного вибору, оскільки саме після закінчення молодшої середньої школи потрібно визначати шлях для подальшого навчання відповідно до власних потреб, інтересів та творчих здібностей. Не менш важливим у підлітковому віці є похвала батьків та повага друзів. Батьки відіграють важливу роль у мотивації дітей до навчання, але вони не завжди використовують для цього доцільні методи. Наприклад, деякі батьки заохочують гарні оцінки та карають чи сварять за погані. В цей момент школяр починає підсвідомо вважати, що оцінка – це не наслідок перевірки їхніх знань та вмінь, не свідчення зусиль та здібностей і навчаються аби тільки батьки не сварили (Не оцінками єдиними: чому не варто гнатися за високими балами?, 2020).

Ми вважаємо, що перед учителем нової української школи постає завдання використання таких методичних ресурсів, які передбачають пробудження та підтримки в учнів пізнавального інтересу до навчання. Саме від мотивації учня залежить його

успішність, глибина та міцність знань, бажання і здатність навчатися протягом усього життя. Мотивація сприяє появі в учня навчальної ініціативи й любові до навчання, спонукає його діяти з максимальною енергією в різних навчальних ситуаціях.

Варто сформулювати низку необхідних умов для стимулювання мотивації до навчально-пізнавальної діяльності учнів, а саме збагачення змісту особистісно-орієнтованим цікавим матеріалом; застосування завдань, що активізують пізнавальну активність учнів (Мар'яненко, 2014); створення ситуації успіху для кожного учня; надання конструктивної допомоги у випадку утруднень; заохочення проявів допитливості, сильних боків особистості учня, прагнення до саморозвитку, самовдосконалення тощо (Освітні технології, 2001).

Акцентуємо увагу на тому, що навчання без напруження в сучасних закладах загальної середньої освіти – це бажаний результат освіти для вчителів та учнів. Одним із основних питань для анкетування учнів 9-х класів було таке: «Що б ви хотіли запровадити в процес навчання для зниження напруження?».

Найбажанішим нововведенням, яке б хотіли запровадити дев'ятикласники, була пропозиція щодо перегляду кінофільмів відповідно до теми уроку, що підтвердило 72,6 % опитаних. Взагалі використання відео під час уроку дозволяє учням отримати більш достовірну інформацію про явища та події, що вивчаються; задовольнити пізнавальний інтерес та запити учнів до навчання; активізувати пам'ять, увагу, спостережливість, уяву; показати в динаміці складні дії певних механізмів або створити специфічне мовне середовище тощо. Отже, проведення уроку із застосуванням кінофільмів сприяє створенню особливого емоційного стану учнів та беззаперечно має більший освітній та виховний вплив на них.

За результатами анкетування учнів 9-х класів, 45,2 % віддали перевагу запровадженню інтерактивних технологій в навчальний процес. Інтерактивне навчання здійснюється шляхом активної взаємодії вчителя та учнів під час уроку. Воно має на меті організацію пізнавальної діяльності учнів, створення комфортних умов для навчання, за яких кожен учень відчуває свою успішність, інтелектуальну спроможність. У новій українській школі все більшої популярності набувають використання онлайн-ресурсів під час проведення інтерактивного уроку, що пов'язане із запровадженням дистанційного навчання у зв'язку з пандемією.

На нашу думку, онлайн-платформа Kahoot є однією з найбільш поширених за попитом використання серед учителів (Онлайн-ресурс. Kahoot, 2021). На платформі Kahoot учитель має можливість продемонструвати навчальний матеріал на головному екрані, а учні можуть надавати відповіді на питання, використовуючи смартфони. Для входу у віртуальну кімнату, треба ввести спеціальний код, який надає вчитель. Позитивним моментом є можливість контролю за навчальними досягненнями учнів як вчителю, так і школярам. Даний ресурс буде доцільно використовувати замість традиційної письмової самотійної або контрольної роботи, наприклад, з української літератури у 9 класі з творчості Івана Котляревського і його найвідомішого твору «Енеїда» (для прикладу пропонуємо посилання на власну розробку на платформі Kahoot (Kahoot, https://kahoot.it/challenge/513d1f25-624f-4ded-946d-c8c84875a88b_1665914917232). По-перше, є більше можливостей для представлення різних типів навчальних завдань. По-друге, на відповідь дається невеликий проміжок часу, а тому одразу видно, хто краще засвоїв матеріал. По-третє, сприяє формуванню лідерських якостей учнів, розвиває швидкість думки та допомагає провести фронтальне опитування. Крім того ресурси он-лайн платформи Kahoot надають можливість учням працювати у командах, розвивати комунікативні навички. Анкетування дев'ятикласників доводить, що 39,3% вважають роботу в команді одним із шляхів зниження напруження під час навчання. Саме співпраця у команді сприяє встановленню дружніх відносин та спілкуванню між школярами, підвищенню власної самооцінки.

Велику зацікавленість з боку учнів викликають проведення вікторин (44 %) та квестів (42,9 %) між командами учнів в класі або паралельними класами. Це неодмінно є одним із шляхів подолання напруження під час навчання, бо такий вид пізнавальної діяльності стимулює розвиток логічного та критичного мислення, уміння встановлювати причинно-наслідкові та міжпредметні зв'язки, привчає дітей розмірковувати над завданням, різнобічно оцінювати ситуацію, аналізувати інформацію з точки зору значимості, важливості.

На особливу увагу заслуговує проведення фізкультхвилинок для подолання напруження в учнів усіх вікових категорій. Фізкультхвилинка це – короткочасний захід, який сприяє зміцненню організму дитини, підвищує його працездатність. Проводиться фізкультхвилинка з метою зміни активної розумової діяльності дітей і цим послабити перевтомлення, дати відпочинок організму в першу чергу – нервовій системі та

м'язам, а потім знову переключити їх на продовження заняття. Фізкультхвилинка повинна включати вправи, які добре знайомі дітям і легкі у виконанні. Кожна вправа виконується 3-4 рази в середньому темпі (Фізкультхвилинка. Методика проведення цікавих фізкультхвилин, 2021).

Наприклад, пропонуємо фізкультхвилинку під назвою «Viva, Okey». Дана руханка буде дуже корисною у процесі виконання учнями великої кількості письмової роботи. Вона допоможе переключити увагу школярів з розумовою діяльністю на фізичну. Перейдемо безпосередньо до виконання вправи. Вона складається лише з двох жестів пальцями рук. Перший «Viva» – це поширений жест, що означає перемогу або мир. Показується вказівним і середнім пальцями руки, спрямованими вгору у формі латинської букви «V». Другий «Okey» виконується шляхом з'єднання великого та вказівного пальців та утримування інших пальців прямими або розслабленими далеко від долоні. Часто використовується і означає «Я в порядку». Спочатку учні п'ять разів двома руками показують жест «Viva», а потім «Okey», тобто разом 10. А далі однією рукою треба показати один жест, а іншою рукою – другий, а потім швидко змінювати жести один за одним (Фізкультхвилинка. Методика проведення цікавих фізкультхвилин, 2021).

Висновки та перспективи подальших наукових розвідок. Таким чином, підсумовуючи вищезазначене можна зробити висновок про те, що напруження під час навчання є однією із актуальних педагогічних проблем сьогодення. Аналіз науково-педагогічної літератури, педагогічне спостереження та проведені анкетування учнів 9-х класів доводять, що напруження виникає з різних причин, основними є перевантаження навчальних програм та підручників другорядними подробицями, перенасиченість навчальних програм і підручників другорядними подробицями; відсутність у навчальних програмах пропорційного співвідношення теоретичних знань і практичних навичок та вмінь навчальної діяльності; невідповідність темпу викладання віковим можливостям учнів у засвоєнні нового навчального матеріалу; перебільшені за складністю й обсягом домашні завдання тощо. Визначено шляхи подолання напруження під час навчання, зокрема, підвищення мотивації до навчання, застосування нетрадиційних уроків, інтерактивних технологій навчання, інноваційних методів, форм, засобів навчання, використання ресурсів сучасних навчальних онлайн платформ тощо.

Проблема навчання без напруження потребує подальшого дослідження. Перспективним напрямом вважаємо розробку та

обґрунтування дидактичних можливостей інформаційно-комунікаційних технологій в умовах змішаного навчання під час карантину на нинішньому етапі.

ЛІТЕРАТУРА

- Державний стандарт базової середньої освіти (State standard of basic secondary education) (2020). Retrieved from: <https://mon.gov.ua/ua/osvita/zaqalnaserednya-osvita/nova-ukrayinska-shkola/derzhavnij-standart-bazovoyiserednoyi-osvit>
- Добіжа, Н. (2011). Підвищення ефективності індивідуального стилю педагогічного спілкування. *Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені М. Коцюбинського*, 106-111. (Dobizha, N. (2011). Increasing the effectiveness of the individual style of pedagogical communication. *Scientific notes of the Vinnytsia State Pedagogical University named after M. Kotsyubynskyi*, 106-111).
- Мар'яненко, Л. (2014). Рекомендації для педагогів щодо вміння формувати пізнавальний інтерес і пізнавальну потребу в молодших школярів. *Практичний психолог: Школа*, 3, 40–48. (Maryanenko, L. (2014). Recommendations for teachers regarding the ability to form cognitive interest and cognitive need of younger schoolchildren. *Practical psychologist: School*, 3, 40-48).
- Не оцінками єдиними: чому не варто гнатися за високими балами? Режим доступу: URL: <https://osvitoria.media/opinions/suchasni-dity-zamotyvovani-lyshe-otrymuvaty-otsinky/> Not by single grades: why shouldn't you chase after high scores? Retrieved from: <https://osvitoria.media/opinions/suchasni-dity-zamotyvovani-lyshe-otrymuvaty-otsinky/>.
- Нова українська школа (New Ukrainian school) (2016). Retrieved from: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zaqalna%20serednya/nova-ukrainskashkola-compressed.pdf>.
- Освітні технології (2001). К.: АСК. (*Educational technologies (2001). K.: ASK.*)
- Орловська, С. (2010). Перевантаження учнів: причини виникнення та шляхи запобігання. *Початкова школа*, 11, 50-51. (Orlovska, S. (2010). *Student overload: causes and ways of prevention. Elementary school*, 11, 50-51.).
- Фізкультхвилинки. Методика проведення цікавих фізкультхвилинки. Режим доступу: URL: <https://urokok.com.ua/class-leaders/1649-fizkulthvilinki-metodika-provedennya-cikavih-fizkulthvilinok.html> (*Physical education minutes. Methods of conducting interesting physical education minutes. Access mode: URL: https://urokok.com.ua/class-leaders/1649-fizkulthvilinki-metodika-provedennya-cikavih-fizkulthvilinok.html*).
- Фізкультхвилинки та руханки на уроці. Режим доступу: URL: <http://schoolplusnet.com/art/Fzkulthvilinki-ta-ruhavki-na-urots/> (*Physical education minutes and exercises in class. Access mode: http://schoolplusnet.com/art/Fzkulthvilinki-ta-ruhavki-na-urots/*).
- Чернякова, Ж. Ю. (2021). Формування інформаційно-комунікаційної компетентності майбутнього вчителя як агента змін у контексті реалізації Концепції «Нова українська школа», (с.203-227). *Теорії та технології інноваційного розвитку професійної підготовки майбутнього вчителя в контексті концепції «Нова українська школа»*. Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка. (Chernyakova, Zh. Yu. (2021). Formation of the information and communication competence of the future teacher as an agent of change in the context of the implementation of

the Concept «New Ukrainian School», (pp.203-227). *Theories and technologies of innovative development of professional training of the future teacher in the context of the concept «New Ukrainian school»*. Sumy: Publication of the Sumy DPU named after A. S. Makarenko.

Kahoot. Режим доступу: https://kahoot.it/challenge/513d1f25-624f-4ded-946d-c8c84875a88b_1665914917232 (Kahoot. Access mode: https://kahoot.it/challenge/513d1f25-624f-4ded-946d-c8c84875a88b_1665914917232).

SUMMARY

Chernyakova Zhanna, Dranovska Yelyzaveta, Streltsova Iryna. Peculiarities of stress-free learning in modern institutions of general secondary education (on the example of questionnaire of the students of 9-th grades).

The article examines the problem of stress-free learning in modern institutions of general secondary education, taking into account the new State standard of basic secondary education and the Concept of New Ukrainian school. Modernization of the content of general secondary education involves the development of fundamentally new state standards of general secondary education, which should be based on competence and person-oriented approaches to learning, as well as take into account the age-specific features of the psychophysical development of pupils, foresee their acquisition of skills and abilities necessary for successful self-realization in professional activities, personal life, social activity. The purpose of the article is to find out the main causes of stress during learning and to identify the ways in order to reduce stress on the example of a questionnaire of the 9th-grade pupils of Sumy Regional Council Communal Institution «Sumy Regional Gymnasium Boarding School for Talented and Creatively Gifted Children» (the number of respondents was 84). A complex of methods has been used to solve the tasks. In particular, theoretical: analysis, synthesis, comparison and systematization of data from scientific sources to determine the content of basic concepts, research approaches; empirical: pedagogical observation and questionnaires of the 9-th grade pupils to find out the reasons for stress at the lessons. The study of the research problem has proved that the following are the most common causes of academic overload among 9-th graders: insufficient processing of scientific knowledge into a pedagogically appropriate form of their presentation; the subjectivity of methodologists and representatives of academic science in determining the complexity and volume of educational material in individual subjects; insufficient scientific and pedagogical validity of systems of educational subjects for different age levels of education; oversaturation of educational programs and textbooks with secondary details; lack of a proportional ratio of theoretical knowledge and practical skills and abilities of educational activities in educational programs; inconsistency of the pace of teaching with the age capabilities of students in learning new educational material; exaggerated in complexity and volume of homework, excessive volume of educational material has a significant negative impact not only on education and upbringing, but also on the health of pupils. The ways to overcome stress during education have been determined, in particular, increasing motivation to study, using non-traditional lessons, interactive learning technologies, innovative methods, forms, means of education, using the resources of modern educational online platform and others. The problem of stress-free learning needs further research. We consider the development and substantiation of the didactic capabilities of information and communication technologies in conditions of blended learning during quarantine at the current stage to be a promising direction.

Key words: stress, stress-free learning, institution of general secondary education, pedagogical observation, questionnaire, competence approach.