

**Проектно-исследовательская
работа**

Введение

Обзор
литературы

Собственные
исследования

**Влияние учебного стресса на
уровень личностной и
ситуативной тревожности
школьников**

Заключение

**Работу выполнили:
Трофимова Е.А.,
Дубинина Е.Е.,**

**ученицы 11 А класса МБОУ
«СОШ №60 г.Чебоксары»**

**Научный руководитель:
Соснин А.Ю.,
учитель биологии**

The background features a large, central purple circle. Surrounding it are several other circles in various shades of blue and purple, some overlapping. The overall design is abstract and modern, with a color palette ranging from light blue to deep purple.

Введение

Актуальность

В наше время слово "стресс" стало общеупотребляемым. Это понятие обозначает "неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему требование". Каждый современный человек испытывает на себе стресс ежедневно. Школьники и студенты ежедневно находятся как и в физическом, так в психологическом напряжении . Стресс ухудшает производительность, повышая внимание к негативным мыслям. Особую актуальность проблеме придает массовый характер данного явления, ежегодно охватывающего сотни тысяч учащихся в масштабах нашей страны . В связи с этим становится естественным интерес к состоянию школьников в период обучения

Объект исследования -
уровень тревожности

Предмет исследования – *динамика уровня личностной и ситуативной тревожности школьников под влиянием учебного стресса*

Цель – *установить влияния учебного стресса на уровень личностной и ситуативной тревожности школьников*

Задачи:

- 1. Систематизировать современную отечественную и зарубежную литературу по теме исследования.*
- 2. Определить уровень личностной и ситуативной тревожности учеников 9, 11 классов МБОУ «СОШ №60 г.Чебоксары» под влиянием учеб-ного стресса*

Была выдвинута следующая **гипотеза** –
учебный стресс повышает уровень
тревожности школьников

Методы исследования:

1. Теоретический (анализ научной литературы по проблеме, изучение и обобщение отечественного и зарубежного опыта по влиянию стресса на состояние ССС)
2. Анкетирование (опросник Ч. Д. Спилбергера – Ю. Л. Ханина)
3. Инструментальные методы исследования (измерение АД с помощью аппарата Короткова)
4. Математические (расчет среднего – M , отклонения от среднего – m , статистические расчеты)

Степень достоверности. Надежность и достоверность результатов оценивалась на основании методов математической статистики: был использован Т-критерий Вилкоксона, а также Т-критерий Стьюдента.

Новизна и практическая значимость. Впервые проведено исследование по выявлению динамики уровня личностной и ситуативной тревожности учеников 9, 11 классов МБОУ «СОШ №60 г. Чебоксары» под влиянием учебного стресса.

Перспектива дальнейшей разработки темы. В дальнейших исследованиях можно изучить влияние учебного стресса на сердечно-сосудистую систему школьников и установить связь между состоянием сердечно-сосудистой системы и уровнем тревожности.

Обзор литературы

Связь учебного
стресса и
тревожности

Особенности
учебного
стресса

Общее понятие стресса

Стресс – состояние организма, которое возникает под влиянием значительного по силе неблагоприятного воздействия. Стресс характеризуется напряжением деятельности целого ряда органов и систем. Это то, как организм влияет на нарушение его постоянного состояния. Под воздействием стресса меняется состояние не только одной системы, а целого ряда (или организма в целом).

Понятие «стресс» ввёл американский психофизиолог, доктор медицинских наук Уолтер Брэдфорд Кэннон, который первым описал реакцию «замри-беги-дерись-сдавайся»

**В 1936 году канадский патолог и
эндокринолог австро-венгерского
происхождения Ганс Селье впервые
сформулировал концепцию
стресса. «Стресс – это реакция
организма на любое оказываемое
на него воздействие.»
«Даже в состоянии полного
расслабления спящий человек
испытывает стресс... Полная
свобода от стресса означает
смерть.» (Ганс Селье, 1936**

Психодинамическое направление в объяснении стрессов опирается на теории Зигмунда Фрейда.

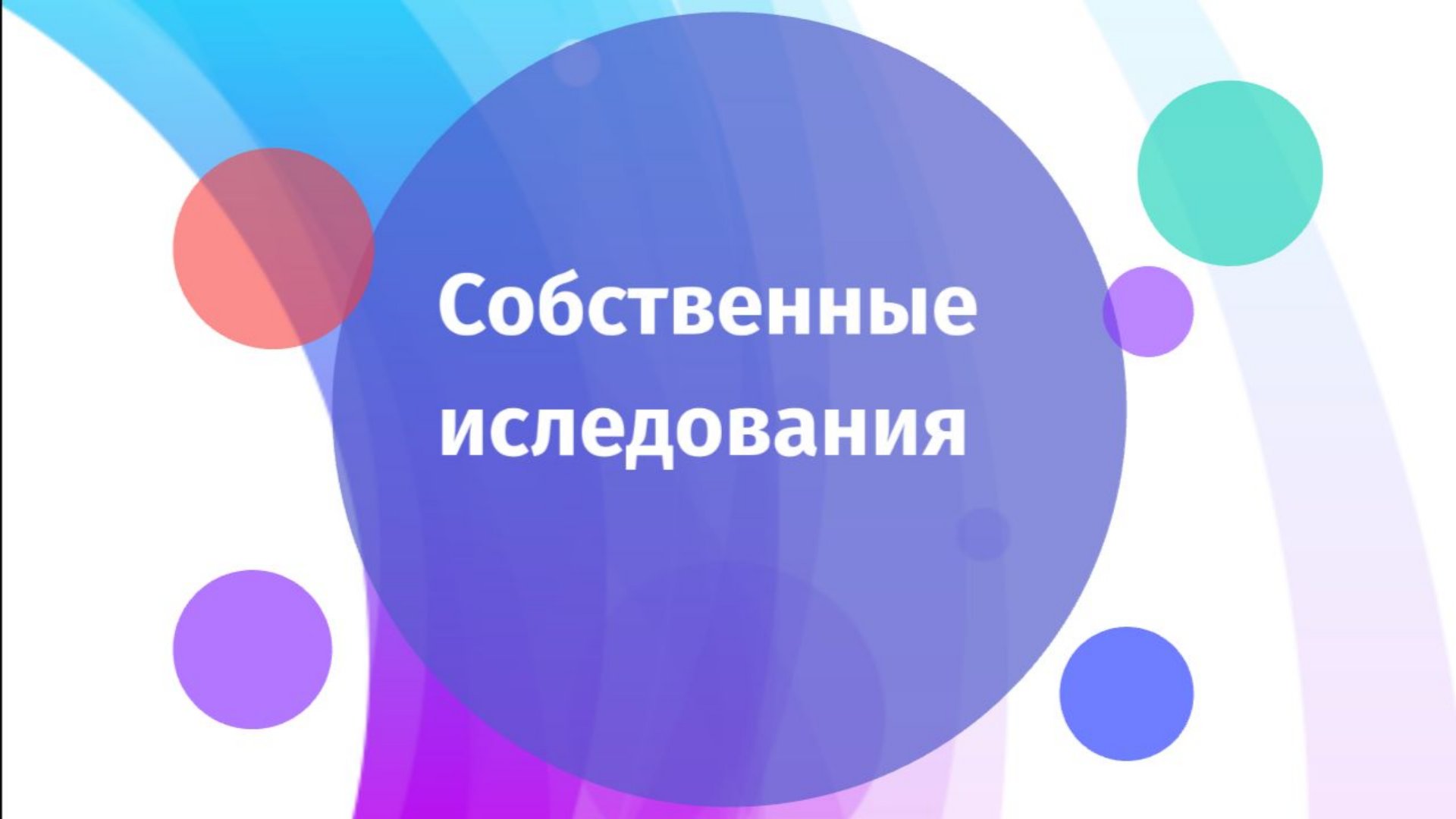
Когда индивид видит нечто, несущее угрозу или опасность, возникает состояние стресса.

Одна и та же ситуация может быть для кого-то стрессор-ной, а для другого – нет.

В состоянии стресса индивид не может в полной мере проявить свои способности и развивать личностные возможности.

Учебный стресс проявляется в виде плохого настроения, депрессии, низкой работоспособности и повышенной утомляемости, нарушения сна и спешки, вызванной постоянной нехваткой времени. Академический стресс является неотъемлемой частью образовательного процесса. Наиболее выраженной формой учебного стресса считается экзаменационный стресс, который негативно влияет на целый ряд систем.

Известно, что тревога и тревожность тесно связаны со стрессом. Среди причин, вызывающих психоэмоциональное напряжение и нервное утомление в период обучения в вузе, можно выделить экзаменационный стресс. Предэкзаменационное волнение и нарастание тревожности является причиной частых пересдач экзаменов. Подготовка к экзаменационной сессии и сдача зачетов и экзаменов часто происходит на фоне интенсивной умственной деятельности, при значимом снижении двигательной активности, нарушении режима сна, что может привести к перенапряжению механизмов регуляции физиологических систем организма.



Собственные исследования

Опрос проводился 2 марта во время занятий среди 38 девушек и 52 юношей - учащихся 9-ых и 11 класса.

Статистический анализ проводился с использованием *T - критерия Вилкоксона* и *t- критерия Стьюдента*.

Повышение уровня тревожности отмечено *только в девярых классах*.

В 9Б классе за нетипичный сдвиг было принято «*уменьшение значения*».

Результат: ТЭмп = 36 Критические значения T при n=19

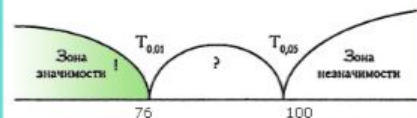


Полученное эмпирическое значение ТЭмп находится в зоне значимости.

Результаты по расчетам для 9А

n	$T_{КД}$	
	0.01	0.05
25	76	100

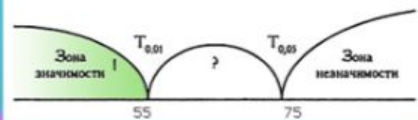
Ось значимости:



Расчеты для 9В

n	$T_{КД}$	
	0.01	0.05
22	55	75

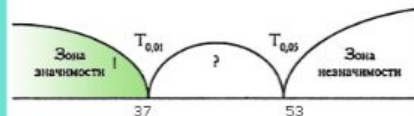
Ось значимости:



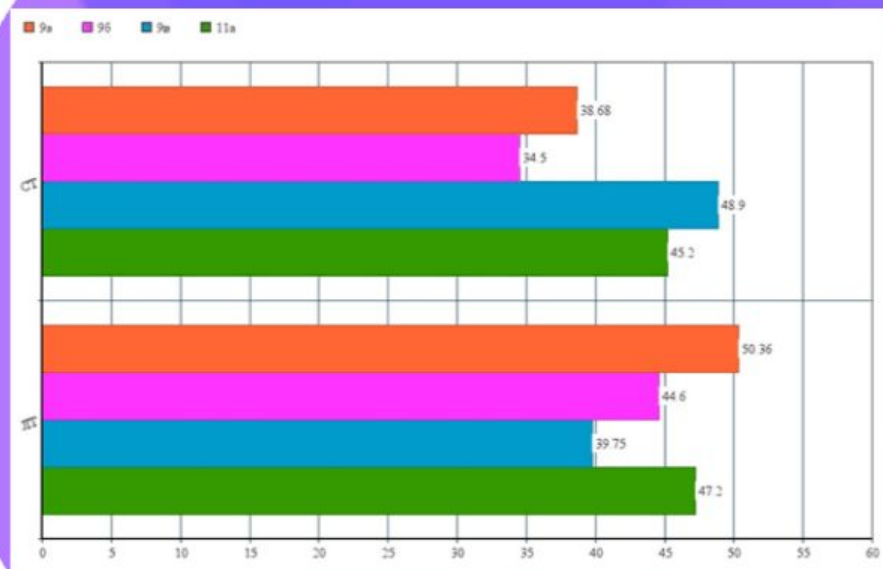
Расчеты для 11А

n	$T_{КД}$	
	0.01	0.05
19	37	53

Ось значимости:

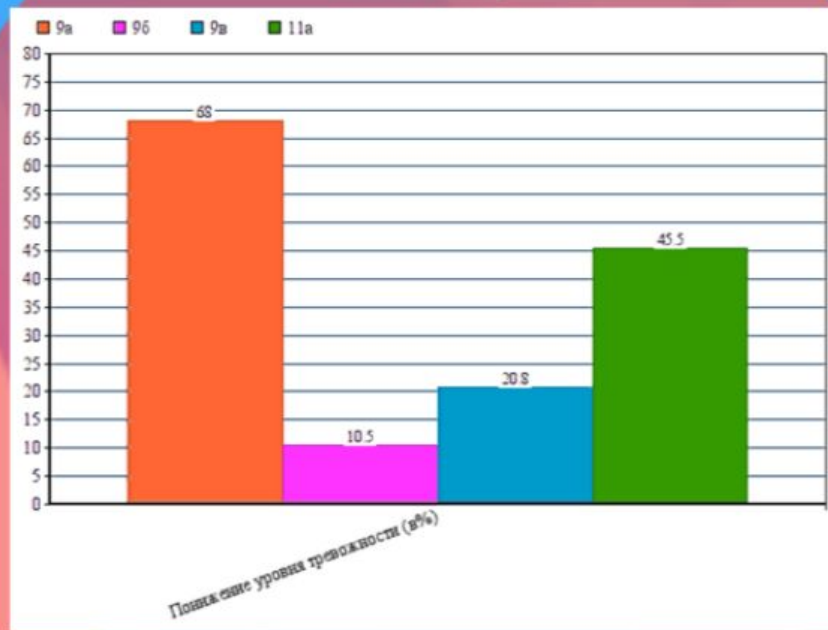


Сравнивая уровень тревожности опрашиваемых, можно увидеть, что наименьший уровень СТ выявлен в 9Б классе, наибольший – в 9В классе; при этом уровень ЛТ в этом классе наименьший.



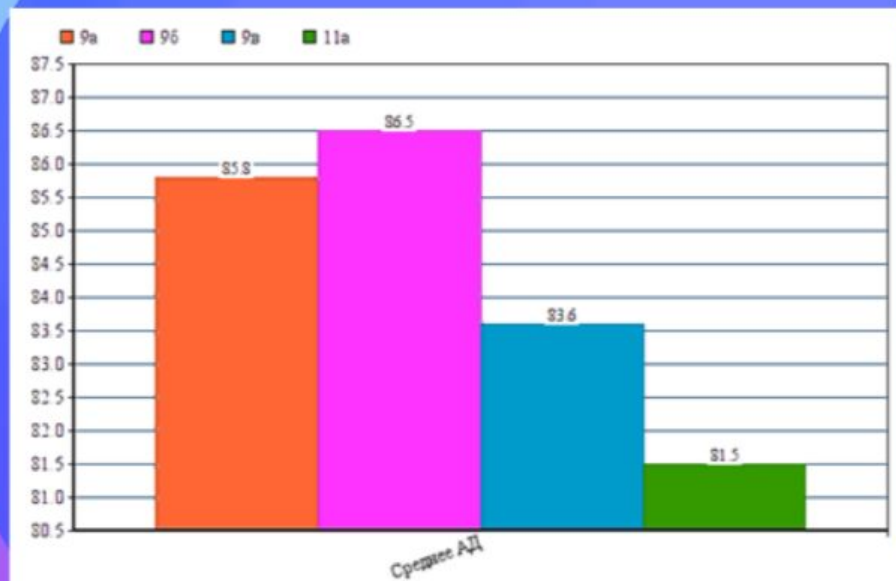
Наибольший уровень ЛТ выявлен в 9А классе. В 11А классе уровень остался практически неизменным, т. е. контрольная для учащихся данного класса не является стрессовой ситуацией.

*Сравнение понижения уровня
тревожности у разных классов (в %)
показало,*



*что наименее склонны к стрессу во время
контрольной учащиеся 9А и 11А классов*

*Показатели (средние по классам)
среднего АД у опрошенных находятся
в пределах нормы.*





Заключение

**По результатам исследования
нами сделаны следующие выводы:**

- 1. Тревожность – это реакция организма на стресс. Это чувство, которое появляется у детей, когда они сомневаются, что могут справиться с заданием, которое на них давит.*
- 2. Анализируя уровень личностной и ситуативной тревожности учеников под влиянием учебного стресса выявлено, что только у учащихся 9Б класса достоверно увеличился уровень тревожности во время контрольной работы по физике. В остальных классах не отмечено достоверных изменений в уровне тревожности.*

Нами была выдвинута следующая гипотеза – учебный стресс повышает уровень тревожности школьников.

По результатам исследования наша гипотеза подтвердилась частично. На повышение уровня тревожности оказывают многие факторы, а не только стрессовая ситуация контрольной работы.

Спасибо за внимание!