

Уровень стресса у школьников различных возрастных групп

Ткаченко Ангелина 11 класс

МОУ «Лицей №4»

Руководитель:

Игошина Г. Ф.

● **Цель работы:** определить уровень стресса у обучающихся МОУ «Лицей №4» и предложить пути по его снижению.

● **Задачи:**

- использовать ряд методов для диагностики уровня стресса у школьников;
- проанализировать результаты теста по различным аспектам;
- предложить методы по снижению уровня тревожности;
- определить эффективные для каждого участника естественные способы регуляции эмоционального состояния;

Понятие стресса

- Стресс (от англ. stress — нагрузка, напряжение; состояние повышенного напряжения) — совокупность неспецифических адаптационных (нормальных) реакций организма на воздействие различных неблагоприятных факторов — стрессоров (физических или психологических), нарушающее его гомеостаз, а также соответствующее состояние нервной системы организма (или организма в целом).



Виды стресса

- Эустресс (хороший, положительный стресс)
- Дистресс (вызван отрицательными эмоциями)
- Эмоциональный стресс
- Психологический стресс

Проявление стресса

- Скука или усталость в результате многозадачности и чрезмерной перегрузки



- Неспособность сосредоточиться

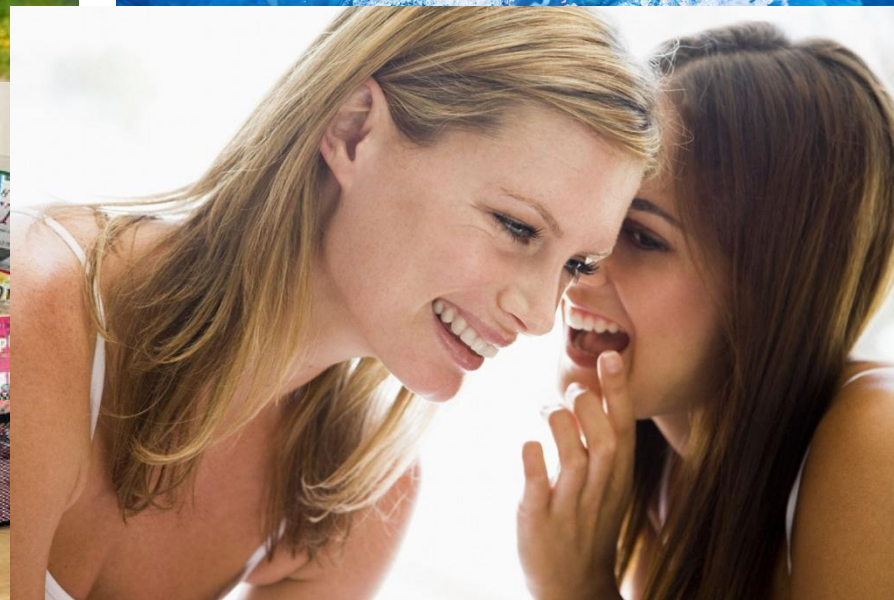


- Эмоциональное отчуждение или невосприимчивость



Методы защиты

● Естественные

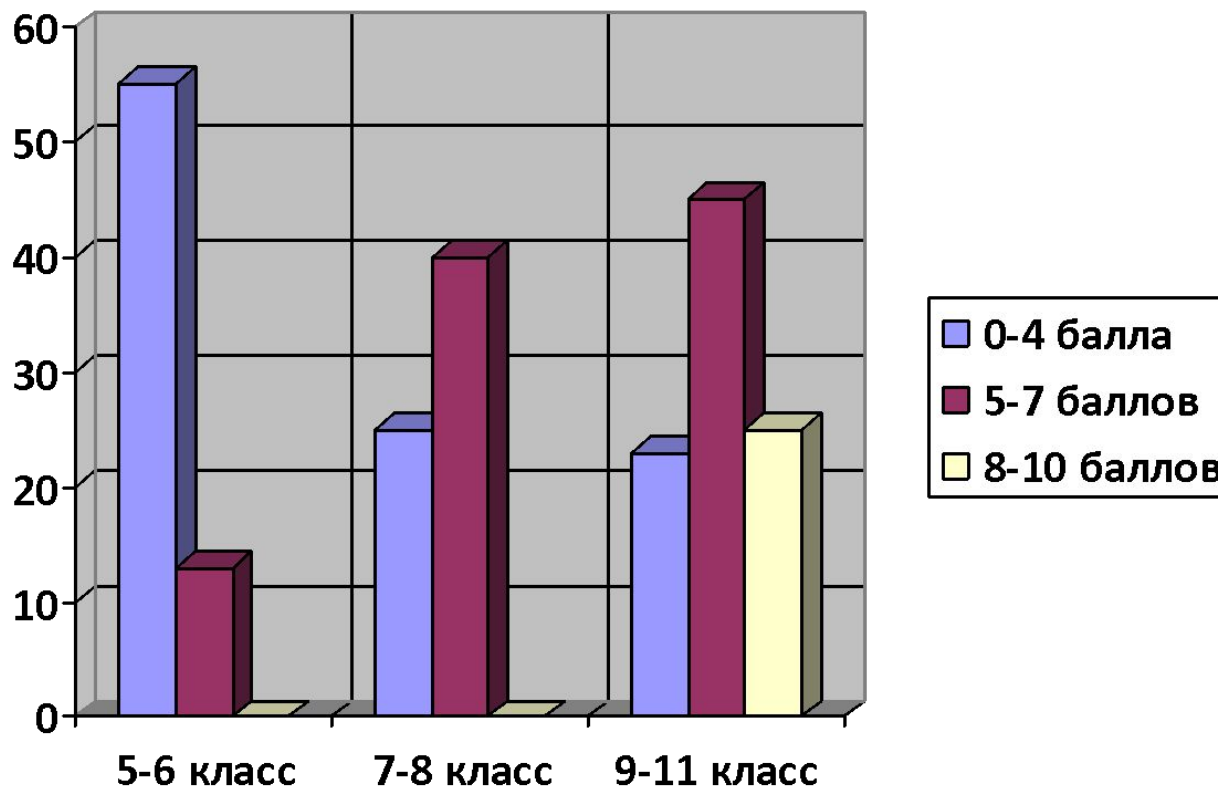


Исследование уровня стресса у учащихся МОУ "Лицей №4"

- Таблица №1 Уровень самоконтроля в стрессовых ситуациях (сводная таблица)

	Умеют сдерживать свои эмоции (0-4 балла)	Разумно ведут себя в стрессовой ситуации (5-7 баллов)	Часто теряют самоконтроль в стрессовой ситуации (8-9 баллов)
5-6 класс	55	13	0
7-8 класс	25	40	0
9-11 класс	23	45	25

- Диаграмма №1 Уровень самоконтроля в стрессовых ситуациях (общ.)

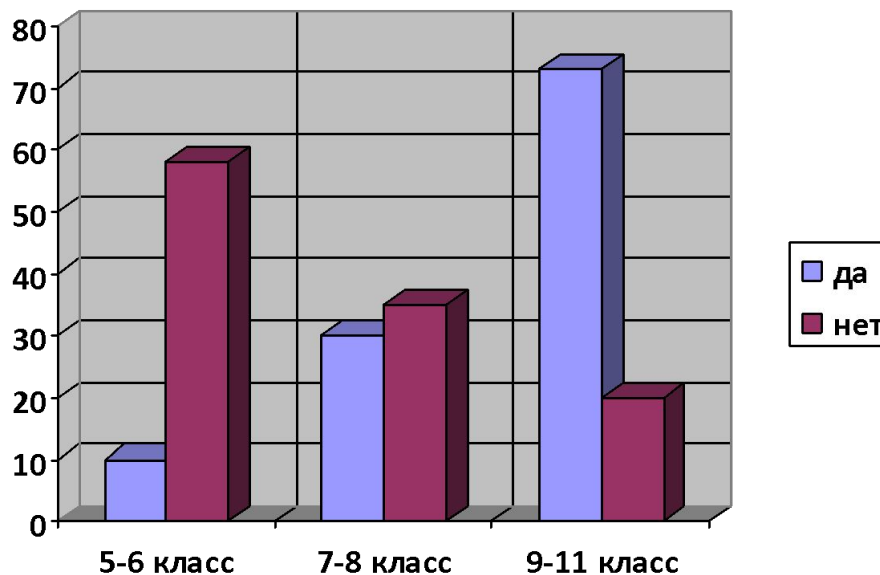


Вопрос №5

Таблица №2 Положительные ответы на 5 вопрос: Меня беспокоит мое будущее

5-6 класс (68 человек)	7-8 класс (65 человек)	9-11 класс (93 человека)
10	30	73

Диаграмма №2 Уровень тревожности относительно своего будущего.

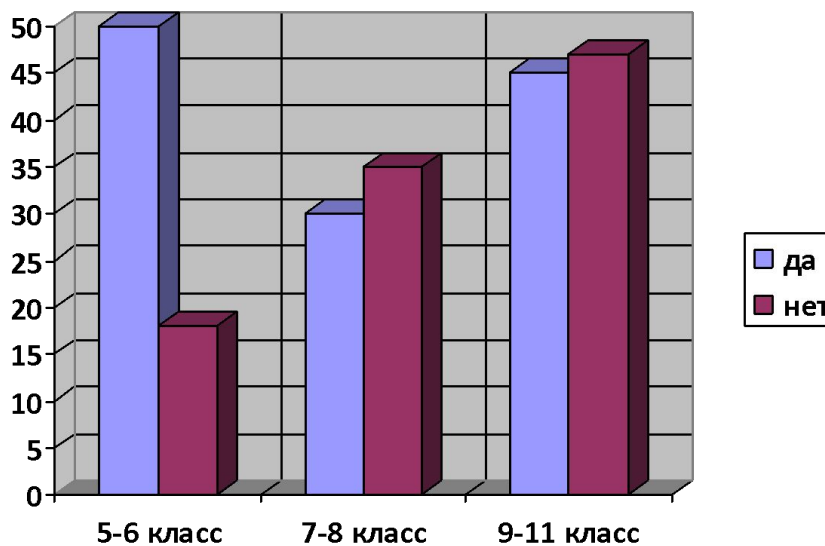


Вопрос №6

Таблица №3 Положительные ответы на 6 вопрос: Вокруг происходят такие перемены, что голова идет кругом. Хорошо бы, если бы все не так стремительно менялось.

5-6 класс (68 человек)	7-8 класс (65 человек)	9-11 класс (93 человека)
50	30	45

Диаграмма №3 Отношение к внешним переменам

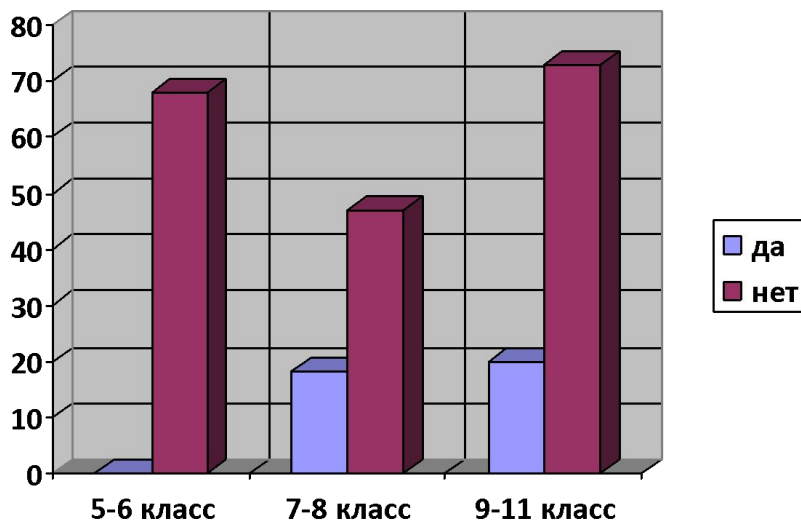


Вопрос №8

Таблица №4 Положительные ответы на 8 вопрос: Я люблю семью и друзей, но часто вместе с ними я чувствую скуку и пустоту.

5-6 класс (68 человек)	7-8 класс (65 человека)	9-11 класс (93 человека)
0	18	20

Диаграмма №4 Взаимоотношения с семьей и друзьями



Статистика по другим вопросам

Таблица №4 Сводная таблица ответов на вопросы №1,2,3,4,7,9.

Вопросы	5-6 классы (68 чел.)		7-8 классы (65 чел.)		9-11 классы (93 чел.)	
	Полож.	Отриц.	Полож.	Отриц.	Полож.	Отриц.
№1	44,1%	55,9%	53,8%	46,2%	37,2%	62,8%
№2	55,88%	44,11%	61,5%	38,5%	48,4%	51,6%
№3	66,2%	43,8%	30,76%	69,23%	50,5%	49,5%
№4	66,17%	33,82%	38,46%	61,54%	45,16%	54,83%
№7	29,41%	70,58%	44,1%	55,88%	53,7%	46,3%
№9	58,82%	41,17%	75,38%	24,6%	35%	65%

Заключение

- Современный школьник крайне подвержен стрессу, но в тоже время способен в той или иной мере противостоять ему.
- В ходе исследования мы пришли к выводу, что учащиеся нашей школы имеют предрасположенность к стрессу. Главная задача взрослых в этой ситуации помочь детям справиться с этим. Педагоги должны находить общий язык с учениками и строить свои отношения с детьми таким образом, что бы приобретение знаний не стало для школьника еще одним фактором стресса или препятствием для полноценного развития и формирования личности.

Спасибо за внимание