

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа «Образовательный центр»
имени 81гвардейского мотострелкового полка
п.г.т. Рощинский муниципального района Волжский Самарской области

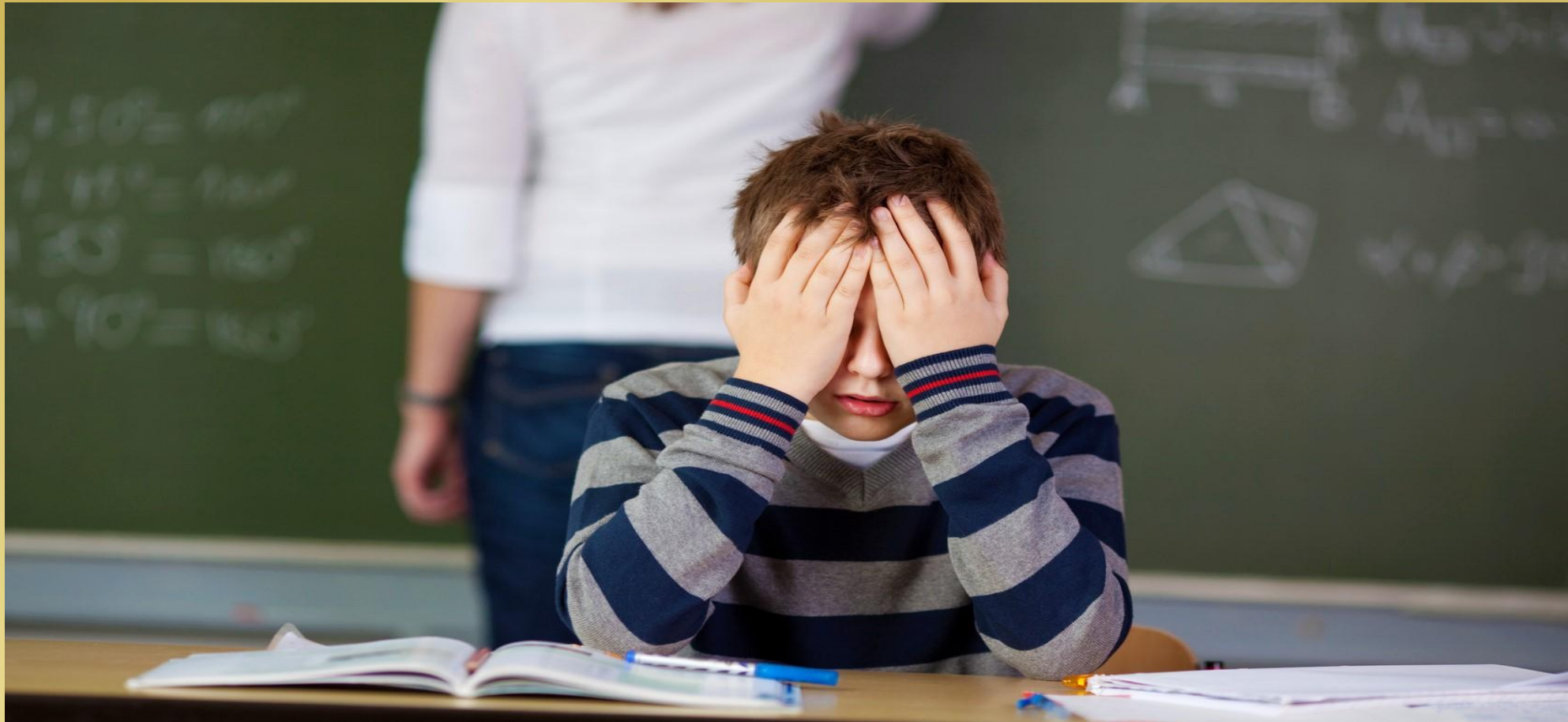
Школьные стрессы

Григорьев Никита
ученик 8 б класса

Апрель, 2022

Актуальность.

В современном мире подростки тяжелее переживают переходный возраст, всё чаще подвергаясь стрессам. Подростку необходимо знать свои особенности, знать, почему он подвергается стрессу и учиться преодолевать его, чтобы обеспечить себе комфортную жизнедеятельность.



Цель: изучить особенности проявления тревожности учащихся, как одной из причин школьного стресса

Задачи:

- изучить источники информации по заданной теме
- выяснить причины проявления стресса
- сравнить виды стрессов
- провести анкетирование, с целью выявления уровня тревожности
- выявить решение проблемы

Гипотеза.

Я предполагаю, что подросток подвержен стрессам, которые влияют на учёбу.



Особенности подросткового возраста



Подростковый возраст – это период развития детей от 11-15 лет. Этот период отличается мощным подъемом жизнедеятельности и глубокой перестройкой организма. Происходит не только физическое созревание человека, но и интенсивное формирование личности, энергичный рост моральных и интеллектуальных сил. Подростковый возраст называется иначе переходным возрастом, так как он характеризуется переходом от детского состояния к взрослому

ОСОБЕННОСТИ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА

**Чувство
взрослости**

**Резкая
смена
настроения**

**Половое
созревание**

**Быстрая
утомляемость,
усталость**

**Стремление к
независимости**

Причины стресса

- недовольство своими физическими данными (вес, рост, внешность, слабость.);
- ситуация в семье (ссоры, насилие, смерть близкого человека, развод, драки, алкоголизм);
- отношения с одноклассниками и учителями (соперничество, завышенные требования, смена школы, неуспеваемость, отсутствие друзей);
- влюбленность (как ответная, так и безответная);
- опасные увлечения (приобщение к различным субкультурам, наркотики, алкоголь);
- подготовка и сдача экзаменов;
- резкие перемены в распорядке дня.



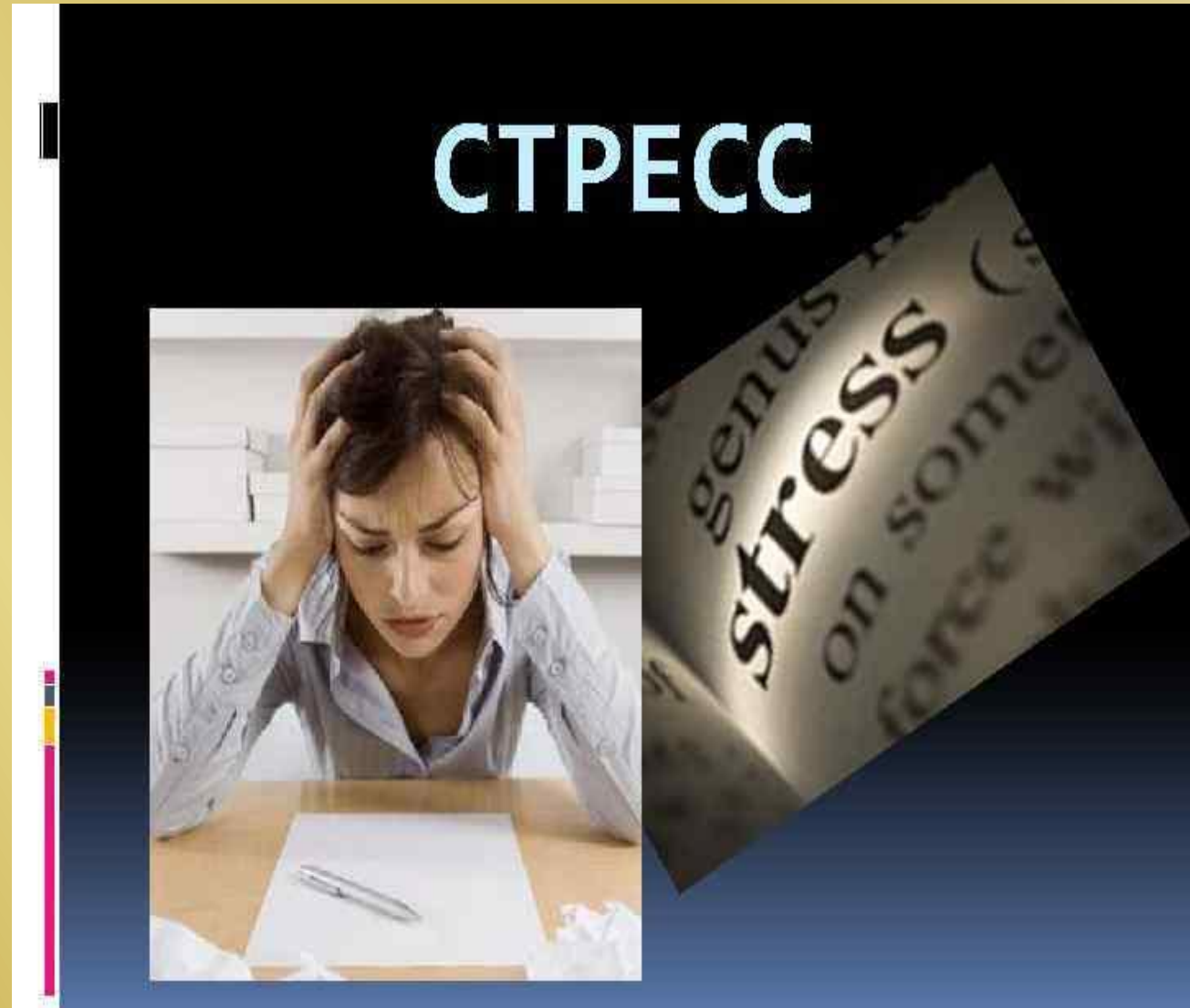
Подростковые стрессы



Стресс затрагивает
здоровье и
благополучие

Влияние стресса на подростка

- **Влияние стресса на подростка** ничем не отличается от **влияния** на взрослого человека. В организме происходят те же реакции, точно также вырабатывается кортизол, точно также страдает психика. Частые встречи со стрессовым раздражителем могут привести к тому, что ребенок придет к состоянию нервного истощения. **Стресс влияет** не только на наше психическое здоровье, но и на физическое.



Практическая часть

Мною было проведено тестирование по опроснику Г. Айзенка, целью которого являлось выявление уровня школьной тревожности у подростков. В качестве материала для опроса были даны 10 высказываний.

Результаты диагностического исследования уровня тревожности подростков по методике Г. Айзенка приведены в таблице №1.

Личностный опросник Ганса Айзенка — это методика, направленная на изучение индивидуально-психологических черт личности. Цель данной методики — выявление степени выраженности свойств, которые являются существенными компонентами личности: нейротизм, экстраверсия — интроверсия и психотизм.
Результаты диагностического исследования учащихся 8 б класса

Уровень тревожности	Кол-во учащихся, %
Низкий	30%
Средний	50%
Высокий	20%

Вывод.

На представленной диаграмме хорошо видно, что высокий уровень тревожности диагностируется у 20% подростков (это 2 человека); средний уровень тревожности наблюдается у 50% тестируемых (5 человек); низкий уровень тревожности показали 30% учеников (3 человек).



Заключение

Проведя тестирование, я выявил, что личные высокие показатели уровня тревожности диагностируются у двух человек, что говорит о низкой физиологической сопротивляемости этих подростков школьному стрессу. Такая особенность снижает приспособляемость к ситуациям стрессогенного характера и снижает успешность обучения в школе, снижает веру в себя в свои силы и возможности. Важно формировать у себя позицию уверенности в своих возможностях: «Все зависит от меня самого, во мне причина неудач и успехов. Я могу добиться многого и всё изменить, если изменю себя».

Список литературы

Интернет ресурсы

1. <http://www.sweli.ru/deti/starshe-7/razvitie-i-vospitanie-shkolnika/stress-u-detey-podrostkov-podrostkovyy-stress.html>
2. <http://bard08.narod.ru/stress.doc>
3. <https://ru.wikipedia.org/wiki/Стресс>
4. <http://www.psiholognew.com/star09.html>

Спасибо за внимание