**Муниципальное образовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №13»**

**Научно-практическая конференция школьников**

**«Путь к успеху».**

**Тема работы: «Школьные стрессы».**

**(секция биологии).**

**Выполнила ученица 9 «Б» класса**

**МБОУ СОШ №13**

**Ярош Анастасия.**

**Руководитель: Смирнова Ирина Владимировна,**

 **учитель биологии.**

**Дзержинск 2015 г.**

**Содержание работы.**

1. Введение;
2. Обзор литературы по данному вопросу;
3. Практическая работа;
4. Рекомендации по практической части;
5. Выводы по работе;
6. Список литературы;
7. Приложения;

**Введение.**

Стрессу подвержены люди разных возрастов. Внешние признаки стресса почти всегда выражаются в утомлении, обидчивости, падении интереса к жизни, ослаблении защитной силы.

До 40% всех факторов, ухудшающих условия существования детей сосредоточены в школе. Ведущую роль в быстром ухудшении здоровья играет школьный стресс. В развитии школьного стресса большую роль играет сложная школьная программа, дополнительные внешкольные мероприятия.
Школьная учеба- это постоянные контрольные работы, опросы.

Повседневные школьные стрессы со временем превращаются в настоящую проблему и грозят разрушением здоровья, ухудшением успеваемости, плохим поведением. К признакам стресса среди учащихся относятся: тревожность, страхи, раздражительность.

 Я выбрала тему научной работы «Школьные стрессы», так как считаю ее довольно актуальной на данный момент. Ежедневно учащиеся испытывают стресс, с которым довольно сложно справиться. Я, как типичный подросток, тоже испытываю стресс ежедневно, и сейчас я решила разобраться, как же управиться с этим «недугом». Необходимо узнать, что представляет собой стресс, как он формируется у школьников, на что влияет, и, самое главное, как с ним бороться.

**Цель моей работы**: Изучить особенности проявления тревожности учащихся, как одной из причин школьного стресса и выяснить, как он влияет на сердечнососудистую систему.

Задачи:

1. Провести обзор литературы по данному вопросу;
2. Провести исследование, выявляющее наличие тревожности у школьников разных возрастов;
3. Выявить основные причины школьных стрессов;
4. Выработать рекомендации по устранению школьных стрессов.

**Обзор литературы**

**Стресс и его виды.**

 Впервые в физиологию и психологию термин «стресс» ввел английский физиолог Уолтер Кэннон.

 Более глубоко стресс и его природу изучал канадский ученый Ганс Селье. В 1936 году опубликовал свою первую работу по общему стрессу.

Согласно его учению: « Стресс есть неспецифический ответ организма на любое предъявление ему требования».

Современные физиологи и психологи дают следующее определение стресса.

**Стресс** (от [англ.](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%BD%D0%B3%D0%BB%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%8F%D0%B7%D1%8B%D0%BA) *stress* — давление, нажим, напор; гнёт; нагрузка; напряжение) — [Неспецифическая (общая) реакция организма](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%B5%D1%81%D0%BF%D0%B5%D1%86%D0%B8%D1%84%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5_%D0%B0%D0%B4%D0%B0%D0%BF%D1%82%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%BD%D1%8B%D0%B5_%D1%80%D0%B5%D0%B0%D0%BA%D1%86%D0%B8%D0%B8_%D0%BE%D1%80%D0%B3%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B7%D0%BC%D0%B0) на воздействие (физическое или психологическое), нарушающее его [гомеостаз](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%BE%D0%BC%D0%B5%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%B7), а также соответствующее состояние [нервной системы](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%B5%D1%80%D0%B2%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D1%81%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC%D0%B0) [организма](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D1%80%D0%B3%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B7%D0%BC) (или организма в целом). В [медицине](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%B5%D0%B4%D0%B8%D1%86%D0%B8%D0%BD%D0%B0), [физиологии](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%8F), [психологии](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%8F) выделяют положительную (**эустресс**) и отрицательную (**дистресс**) формы стресса. По характеру воздействия выделяют нервно-психический, тепловой или холодовой, световой и другие стрессы.

**Виды стресса.**

1. Эустресс – стресс, вызванный положительными эмоциями;
2. Дистресс - негативный тип стресса, с которым человек не в силах справиться, приводит к тяжелым заболеваниям, прежде всего в сбоях в иммунной системе;
3. Психологический стресс – стресс, обусловленный социальными факторами;
4. Эмоциональный стресс – эмоциональные процессы, сопровождающие стресс и ведущие к неблагоприятным последствиям в организме.

**Признаки стресса.**

1. Эмоциональные признаки, они проявляются в беспокойстве, сниженном общем фоне настроения, склонности к частым слезам, вялости и апатии, повышенной утомляемости, в безразличии к окружающим и близким, своей собственной судьбе, повышенной возбудимости, озабоченности, появлении чувства беспомощности.
2. Депрессии. Обычно депрессия дает о себе знать появлением необычной гневливости и агрессивности, чувстве паники, постоянной раздражительности и нервозности по незначащим поводам. В стрессовой ситуации люди чувствует, что теряют контроль над некоторыми аспектами своей жизни. Симптомы ухудшения физического состояния организма и изменения поведения могут усиливаться во много раз.
3. Дезорганизованность. Стресс поглощает внимание и сводит до минимума способность концентрировать свое внимание, появляется ощущение потери контроля над собой и ситуацией. Результатом этого могут быть неряшливость, рассеянность или принятие ошибочных решений.
4. Оборонительная позиция. Появление такого сигнала отражает неадекватное требование человека к себе «быть сильным». Он не должен быть слабым, поддаваться влиянию стресса. Иногда такая позиция – не более чем игра на публику, а иногда – убеждение, которое приводит к заниженной самооценке и самобичеванию. Многие люди стараются не поддаваться надвигающемуся стрессу. В самых простых ситуациях они становятся деспотичными, любое несогласие принимают как попытку унизить их достоинство и поколебать авторитет.
5. Несамостоятельность. Некоторые люди, оказываясь в стрессовом состоянии, утрачивают способность к выполнению своих функций. Начинается процесс деградации: они хотели бы остаться прежними – уверенными в себе и дееспособными, поэтому боятся осознать появление этого сигнала, а еще больше опасаются, что их несамостоятельность заметят окружающие. Чувство вины только усиливает стресс.
6. Возникают трудности с принятием решения и выполнением задуманного. Стресс обычно означает потерю контроля, ограничение выбора. В таких условиях очень трудно принять решение, даже самое простое, а главное – его исполнить.

Таким образом, можно увидеть, что стресс оказывает серьезное влияние на физическое и психическое здоровье человека.

**Школьный стресс. Его основные причины.**

 Здоровье ребёнка, его физическое и психическое развитие, социально-психологическая адаптация в значительной степени определяются условиями его жизни и, прежде всего, условиями жизни в школе. Именно на годы обучения ребёнка в школе приходится период интенсивного развития организма.

 Как показывают многолетние исследования Института возрастной физиологии, у многих детей свободного времени от школы и школьных занятий, просто нет. Их рабочий день, особенно в средних и старших классах, намного превышает продолжительность рабочего дня взрослых и составляет 12-14 часов. В последние годы во много раз увеличилось количество школ с углубленным изучением ряда предметов, увеличился объём информационных нагрузок, резко возросли интенсивность и эмоциональное напряжение учебного процесса.
Всё это неизбежно приводит к нарушению режима дня школьников, сокращению времени сна, отдыха, прогулок, двигательной активности, что отрицательно сказывается на физическом и психическом здоровье школьников, приводит к стрессам.

Известно, что существуют возрастные периоды особой психологической уязвимости, в частности, период полового созревания, когда гормональные изменения делают подростков раздражительными и агрессивными. Для под­росткового возраста характерны также психосоциальные конфликты в школе, родительском доме, компаниях сверстников, знакомых и конфликты личност­ные, когда школьник, раскрывая и исследуя свое "Я", познает собственную уникальность.

 В развитии школьного стресса большую роль играет сложная школьная программа, дополнительные внешкольные мероприятия.

Пора признать: у нас сложилась чуждая природе ребёнка организация учебного процесса. Законы физического и духовного развития учащихся и принципы строительства современной школы уже давно вступили в противоречие. Не случайно ещё в начале 19 века такие педагоги, как Песталоцци, а в 70-80 годы прошлого столетия и многие наши отечественные специалисты, обратили внимание власти на здоровьеразрушающую школьную среду. Современная школа, построенная на малоподвижности ребёнка, опасна не только учебными перегрузками, но и механизмом разрушения здоровья, который игнорирует в учебном процессе активность тела и органов чувств, отдавая приоритет инструктивно-программирующим методам обучения.
Таким образом, современная школа стала средой, истощающей резервы жизни и пресекающей возможность здорового развития. А то, что дети систематически испытывают «школьный стресс», Всемирная организация здравоохранения констатировала ещё в 1959 году. Но, к сожалению, у нас этой проблемой мало кто по-настоящему занимался.

**Признаки школьного стресса.**

Повседневные школьные стрессы со временем превращаются в настоящую проблему и грозят разрушением здоровья, ухудшением успеваемости, плохим поведением.

Признаки стресса для детей среднего и старшего подросткового возраста:

·       Изменение школьной успеваемости;

·       Употребление алкоголя или наркотиков;

·       Изменения в режиме сна или питания;

·       Частые жалобы на физическое состояние;

·       Одержимость вопросом своего веса: неоправданный страх ожирения;

·       Противопоставление себя правам и власти других людей,  выраженное в актах воровства или вандализма;

·       Длительная депрессия, пессимизм, плохой аппетит, мысли о смерти;

·       Частые проявления агрессивности или жестокости.

·       Появление грубости в общении с родными и друзьями. Человек «срывает зло» на своих близких.

·       Замкнутость. Человек становится угрюмым, мрачным и молчаливым.

·       В состоянии повышенной возбудимости человек начинает много есть.
 Или, наоборот, у него пропадает аппетит.  Взаимосвязь стресса и злоупотребления спиртными напитками объясняется теми же причинами, что и склонности к перееданию.

·       Для некоторых характерен синдром «трудоголизма»: суматошная активность, напряженная работа отвлекает от стресса, направляя активность в другое русло, создает ощущение контроля над конкретной ситуацией.

·       «Хроническая усталость», (один из основных симптомов стресса у педагогов).

·       Наиболее быстрой реакцией на стресс является неосознанное курение. К тому моменту, когда человек поймет, что стресс наступил, количество выкуриваемых за день сигарет может удвоиться.

·       Больше всего докучают окружающим такие психосоматические сигналы, как постукивание пальцами рук по столу или ногами по полу, дрожание коленок и т.п.

·       Человек становится ужасно рассеянным: слушает, но не слышит, смотрит, но не замечает.

·       Мимика тоже может оказаться сигналом надвигающегося стресса. Человек начинает кусать губы, морщить нос или часто сглатывать слюну. Спазм, похожий на тик растягивает губы в усмешке.

·       Воздействие стресса на сексуальное поведение.

·       Чрезмерная трата денег.

Признаки стресса для младшего школьного возраста:

·        Заметное ухудшение школьной успеваемости;

·        Увеличение времени занятий при снижении результатов;

·        Выраженное расстройство и волнение: нежелание идти в школу, ложиться спать или участвовать в совместных занятиях;

·        Гиперактивность, нервные тики или постоянное движение; апатия и снижение активности;

·        Постоянные ночные кошмары;

·        Провокационное поведение: непослушание, неподчинение взрослым, агрессия (дольше 1 месяца);

·        Частые вспышки раздражения.

**Симптомы школьного стресса**.

Различают следующие виды симптомов, которые указывают на возможное воздействие стрессовых факторов на школьника:
• физиологические - расстройства сна, общая утомляемость, психосо­матические заболевания;
• эмоциональные - раздражительность, тревожность, различные стра­хи, низкий эмоциональный фон и др.;
 • поведенческие - отсутствие последовательности в действиях, неспо­собность сконцентрироваться на каком-либо занятии, проявление неуважения или повышенной агрессивности по отношению к другим людям;
 • познавательные - нарушение концентрации внимания, снижение интеллектуальных способностей.

 Заметив у подростка один из перечисленных признаков, взрослый (классный руководитель, учитель, родители и т.д.) не может быть полностью уверен в стрессовом состоянии ученика, необхо­димо более подробное изучение и наблюдение за школьником.

 Вместе с тем сочетание нескольких симптомов указывает на возможное стрессовое состоя­ние, в котором находится подросток. В этом случае помочь ему можно, объе­динив усилия семьи, школьного психолога, классного руководителя, социаль­ного педагога, учителей-предметников.

**Влияние стресса на состояние сердечнососудистой системы школьников.**

**Как стресс влияет на сердечнососудистую систему?**

Для тех, у кого имеются заболевания сердца и сосудов, стресс вреден. Он может способствовать ухудшению состояния здоровья, обострению недугов в любом возрасте.

**Как стресс отражается на здоровье молодых людей?**
Одним из последствий постоянных стрессов у юношей и девушек является артериальная гипертония. В основном проблема такого рода возникает у молодежи, проживающей в больших городах. Гипертония вполне может считаться результатом урбанизации. В условиях города психоэмоциональное напряжение несколько выше, чем в сельской местности. Кстати говоря, по статистике риск развития заболевания у молодежи в деревнях и селах, сравнительно меньший.

**Почему следует опасаться стрессов в старшем возрасте?**
Одним из последствий стресса в пожилом возрасте считается нарушение сердечного ритма. Это может быть довольно опасно. Стрессы часто провоцируют возникновение инфарктов, инсультов.

 Если говорить о влиянии стресса на сердечнососудистую систему школьников, то можно привести такую статистику.

 За последние 10 лет распространенность патологии сердечно-сосудистой системы у детей в возрасте до 18 лет увеличилась более чем в 3 раза, при этом заболеваемость среди подростков 15-17 лет выше, чем среди детей в возрасте 14 лет.

Болезни системы кровообращения находятся на 8 месте в структуре заболеваемости подростков и на 15 месте у детей до 14 лет.

**Можно ли устранить последствия стрессов?**
Для этого необходимо научиться адекватно, реагировать на раздражители и стрессовую ситуацию в целом. Тому, кто обычно довольно уравновешен в виду особенностей темперамента в этом смысле проще. Людям с «взрывным» характером следует менее остро реагировать на возникающие проблемы. Чтобы выработать модели поведения в критических ситуациях, им может потребоваться посещение психолога или психотерапевта.

**Что делать родителям, если их ребенок оказался в этой ситуации?**

 Первый шаг - это признать, что и дети испытывают стресс, хотя у них он может принимать иные формы, чем у нас. Второй — это распознавать симптомы стресса, а в некоторых случаях уже и болезнь. И третий — наитруднейший шаг: помочь детям справиться со стрессом. Мы должны предложить им свою поддержку, свою любовь, свое понимание. Огромная помощь будет состоять уже в том, что мы, взрослые, не станем преумножать их проблемы, к примеру, нереальными требованиями. Мы должны показывать на собственном примере, что стрессы преодолимы.

**А как это выглядит на практике?**

Прежде всего, необходимо следить, чтобы ребенок обязательно соблюдал режим дня. Особенно это актуально для первоклассников. При новых нагрузках им обязательно нужен отдых. Не стоит тревожиться, если первоклассник укладывается днем спать, это абсолютно нормально и даже желательно. Ребенку общими усилиями необходимо помочь втянуться в эту новую систему, чтобы он не просто выполнял возложенные на него обязанности, но и получал удовольствие от обучения. Это – самое главное. Несмотря на занятость, прогулки, пребывание на свежем воздухе обязательны для учащихся всех возрастов. Чередование умственных занятий с физическими позволяет отдыхать мозгу. Не стоит забывать и про питание. В меню обязательно включайте фрукты и овощи – все, что содержит натуральные витамины. Исключите вредную пищу – газированные напитки, чипсы, сухарики с добавками и прочее. Следите за пищеварением – болезненная реакция на стресс нередко проявляется в виде функциональных расстройств желудочно-кишечного тракта: у детей начинают болеть голова, живот, появляется рвота. Это связано с тем, что ребенок не принимает условий и правил, которые есть в школе. Если родители заметили эти проявления, необходимо поговорить с ним — как ему живется в школе, что там с ним происходит, как он себя там чувствует.

**А если возникают сложности с учёбой и дисциплиной?**

Для начала проанализируйте расписание ребёнка. Оно обязательно должно быть. Начало учебного процесса не зря называют прощанием с детством – теперь значительная часть жизни вашего ребёнка должна быть регламентирована, подчинена распорядку. Насколько успешным будет соблюдение расписания, настолько меньше проблем вы получите как в период привыкания, так и потом. Расписание должно учитывать как время, отведённое на занятия, так и свободное. У ребёнка обязательно должно оставаться время для игры, когда он свободен в выборе своей деятельности.

**Почему такое внимание уделяется режиму дня?**

Необходимо структурировать и регламентировать день школьника, включая и его досуг. Упорядочение дел и отдыха помогает организму быстрее адаптироваться, легче справляться с нагрузками, с непредвиденными ситуациями. Когда нет стабильности, человек начинает метаться, волнуется. Режим дня приучает детей к правилам, дисциплине.

Учащиеся, которые хорошо успевают в учебе, меньше подвержены школьным стрессам.
 Со стрессовыми ситуациями может справиться каждый, используя рекомендации психологов.

В школе подросток сталкивается с различными проблемами, неблагопри­ятное воздействие которых на его здоровье приводит к возникновению стрес­совых состояний. Это может быть, например: негативное отношение со стороны одноклассников; боязнь неправильно ответить на уроке и получить низкую оценку; отсутствие взаимопонимания с учителем; предстоящая контрольная работа. Из школы он возвращается домой, где его ждут уже другие проблемы: семейные конфликты; недостаток любви, а иногда и родительская жестокость. Негативное влияние различных стрессовых ситуаций сказывается на ус­певаемости ученика, его поведении, отношениях со сверстниками и педагога­ми, т. е. влечет за собой возникновение все новых стрессовых ситуаций.
 Каждый учитель требует от учащихся овладения материалом по своему предмету на достаточно высоком уровне, что, с одной стороны, естественно и понятно. Но, с другой стороны, стремление школьника демонстрировать бле­стящие результаты по всем дисциплинам иногда, к сожалению, не обходится без ущерба для его здоровья. Большинство учащихся оказываются настоль­ко перегружены информацией, огромным объемом знаний, необходимых для усвоения, что часто попадают под воздействие информационного стресса.
Современные школьники подвергаются насилию, не только становясь его непосредственными жертвами и свидетелями, но и просто узнавая о нем. Сред­ства массовой информации представляют достаточно широкий и субъективный обзор военных действий, убийств, жестокости и стихийных бедствий. Подобная подача материала травмирует детскую психику и мож

сло­жившееся представление о мире. В результате, подростки теряют уверенность в своих силах, растут в страхе перед окружающим миром и пессимистично настроены на будущее. Некоторые из них подвержены посттравматическому стрессовому расстройству. Педагогический коллектив одним из первых замечает у учащихся необыч­ные особенности поведения, которые могут являться симптомами стрессового расстройства. Конечно, организуя работу с ребенком, необходимо вовлекать в нее не только педагогов, но и родителей, а также других его близких.
 Однако сегодня, к сожалению, многие дети растут в так называемых неблагополучных семьях, и классный руководитель или учитель-предметник оказывается для них первым и единственным источником помощи. Особое значение приобретает способность классного руководителя вовре­мя предвидеть появление возможной стрессовой ситуации. Эту непростую за­дачу можно решить, если педагог обеспокоен не только усвоением школьниками нового материала, но и заботится об их психоэмоциональном состоянии. Клас­сный руководитель, пользующийся доверием и уважением воспитанников, спо­собен помочь им ценным советом

одной из задач является принятие школьниками активной жиз­ненной позиции, поскольку, как известно, для проявления силы воли необхо­димо желание и возможность собственного выбора действий. Наличие силы воли необходимо человеку во многих ситуациях, в т. ч. в ситуациях стресса. Школьник переживает подобное состояние, когда что-то препятствует достижению его цели (например, он не получает той оцен­ки, к которой стремился, или не может решить задачу и др.). В этом случае справиться со своими негативными эмоциями ему помогут поддержка и так­тичное поведение взрослых и друзей, а также его личные качества (способность преодолевать трудности, терпение, сила воли, способность справляться с не­гативными эмоциями). На этом занятии учащимся можно предложить разыграть различные ситуации и способы их возможного разрешения (например, когда необходимо доделать какую-то важную работу, но человек устал или у него появились более интересные дела, что поможет ему собраться и все-таки завершить начатое?).

Современная стрессогенная и здоровьеразрушаюшая школьная среда могла сложиться только потому, что у нас в стране не было системы контроля за самочувствием детей в учебном процессе, а в итоге- за качеством их свободного развития, в т.ч. физического, интеллектуального, психического, духовного и нравственного.

Возможно, идущая сейчас реформа школы, программ и учебников создадут условия для изменения ситуации. Многочисленные физиолого-гигиенические и психофизиологические исследования убедили педагогов и руководителей системы образования в том, что необходимо принимать специальные меры по сохранению и укреплению здоровья школьников.

В период обучения на организм подростка, кроме социально-экономических и экологических факторов, значительное влияние оказывает школьная среда - интенсивные учебные нагрузки, несоблюдение санитарных норм организации образовательного процесса, доля которых в структуре значимых факторов составляет 21-27%; величина и структура свободного времени, а также условия, в которых оно реализуется.

Одним из главных признаков школьного стресса является тревожность. Тревожность влияет на успеваемость учащихся, поведение. Большое значение приобретает изучение данного состояния в учебной деятельности учащегося с целью улучшения его работоспособности.

Уровень тревожности - это показатель индивидуальной чувствительности к стрессу.
Уровень тревожности к 9 классу повышается, это, видимо, связано с предстоящими экзаменами, или для кого-то с выбором жизненного пути.

**Практическая часть.**

Одним из главных симптомов стресса у школьников, является состояние тревожности, утомления, напряжения

В практической части своей работы , я решила выяснить, присутствует ли стрессовое состояние у обучающихся моей школы. Зависит ли количество таких ребят от возраста.

Для этого, мною, совместно с психологом школы, Шестаковой В.И., было проведено изучение эмоционального и функционального состояния учащихся разных ступеней обучения МБОУ СОШ №13.

В тестировании приняли участие обучающиеся 1а,1б, 3а,3б, 8Б и 10-го классов.

Работа проведена по восьмицветному тесту М. Люшера.

*Цель:* Изучение эмоционального и функционального состояния учащихся.

*Материалы и оборудование*: Цветовые карточки М. Люшера.

*Инструкция:* «Посмотрите внимательно на эти восемь карточек. Выберите наиболее симпатичный, приятный вам в данный момент цвет. Постарайтесь не связывать цвет с какими-либо вещами: цвет одежды, машины, стен и т.д. Выбирайте цвет, наиболее приятный сам по себе. Запишите его той цифрой, которой он обозначен. (Серый цвет – 0, темно-синий – 1, зеленый – 2, оранжево-красный – 3, желтый – 4, фиолетовый – 5, коричневый – 6, черный – 7). Хорошо, теперь выберите наиболее симпатичный цвет из оставшихся. Запишите его номер через запятую». Эта инструкция повторяется до тех пор, пока не будут выбраны все цвета.

*Обработка результатов:* По каждому индивидуальному выбору высчитываются следующие показатели: утомление, стресс, тревога, напряжение.

***Тревога*** присутствует, если синий цвет (1) стоит перед желтым (4). Если 4 стоит перед 1, то тревога не выражена. Если желтый цвет стоит сразу после синего – 1,4, то показатель тревоги равен 3. Если между синим и желтым находится еще какой-либо цвет, то к 3 прибавляется 1 и показатель тревоги равен 4. Если между 1 и 4 стоит 2 цвета, то к 3 прибавляется 2 и показатель тревоги равен 5. Таким образом, высчитывать показатель тревоги необходимо к 3 прибавить количество цветов, стоящих между 1 и 4. Минимальный показатель тревоги равен 3, максимальный – 9.

***Утомление*** выражено, если зеленый цвет (2) стоит перед красным (3). Если красный стоит перед зеленым, то утомление отсутствует. Если красный стоит сразу после зеленого – 2,3, то показатель утомления равен 2. Если между зеленым и красным находится еще один цвет, то к 2 прибавляется 1 и показатель утомления равняется уже 3. Таким образом, высчитывая показатель утомления необходимо к 2 прибавить количество цветов, стоящих между зеленым и красным (2 и 3). Минимальный показатель утомления равен 2, максимальный – 8.

***Напряжение*** определяется подсчетом количества цветов, стоящих между коричневым и фиолетовым. Если фиолетовый цвет стоит сразу после коричневого – 6,5, то показатель напряжения равен 2. При наличии других цветов между коричневым и фиолетовым к 2 прибавляется количество цветов, стоящих между 6 и 5. Таким образом, минимальный показатель напряжения равен 2, максимальный – 8.

***Стресс***  высчитывается аналогичным способом, определяя количество цветов, стоящих между черным и серым (7 и 0). Минимальный показатель стресса равен 1, максимальный – 7.

Схематично это выглядит следующим образом:

**1 4** +3 MAX=9 *Тревога*

**2 3** +2 MAX=8 *Утомление*

**6 5** +2MAX=8 *Напряжение*

**7 0** +1MAX=7 *Стресс*

Результаты методики заносятся в таблицу:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №№ учащихся | Тревога | Утомление | Напряжение | Стресс |

В конце таблицы к каждом столбце высчитывается процент учащихся, имеющих показатели по данным характеристикам. Аутогенная норма определяется при отсутствии у учащегося тревоги, напряжения, утомления и стресса.

Эмоциональное и функциональное состояние учащихся образовательных учреждений – это степень выраженности показателей тревожности, психического напряжения, утомления и стресса, а также показателя аутогенной нормы (доли испытуемых, находящихся в удовлетворительном состоянии). Эти характеристики позволяют судить о мотивационной готовности детей к обучению, их способности эффективно организовывать собственную деятельность, контролировать собственное поведение и эмоциональные проявления. Тревожность – склонность к переживанию беспредметного страха, возникает это состояние в ситуациях неопределенной опасности и проявляется в ожидании неблагополучного развития событий.

Психологический стресс – это состояние, возникающее в ответ на разнообразные экстремальные воздействия. Психологический стресс может оказывать как положительное мобилизирующее, так и отрицательное влияние на учебную деятельность и мотивацию.

Психическое напряжение рассматривается как состояние предвосхищения неблагополучия для человека развития событий и может сопровождаться тревожностью, страхами. Наличие напряжения у определенной части учащихся свидетельствует о мобилизации усилий для преодоления сложных ситуаций (контрольная, экзамены). Напряжение также свидетельствует о мотивации к преодолению этих трудностей. Если взрослые (педагоги, родители) продолжительное время стимулируют это напряжение, то оно переходит в психологическое утомление, апатию. Это свидетельствует о недостаточном использовании в педагогическом процессе чередования напряжения с расслаблением в деятельности учащихся. Следствием этого становится снижение мотивации к учению как защитная реакция организма.

Повышение показателей тревоги и утомления у первоклассников свидетельствует о трудностях адаптации, дети в такой ситуации требуют повышенного внимания со стороны педагогов и психолога.

Аутогенная норма отражает количество ( в процентном выражении) субъектов, чье эмоциональное состояние характеризуется уравновешенностью и относительным спокойствием, т.е. отсутствием показателей тревоги, стресса, утомления и напряжения.

**Изучение эмоционального и функционального состояния учащихся моей школы.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Классы | Стресс | Напряжение | Утомление | Тревога | Аутогенная норма | Количество учащихся |
| Кол-во уч. | % | Кол-во уч | % | Кол-во уч. | % | Кол-во уч. | % | Кол-во уч. | % |
| 1 а | 20 | 75 | 9 | 30 | 8 | 25 | 12 | 45 | 3 | 10 | 27 |
| 1 б | 9 | 30 | 4 | 15 | 3 | 10 | 8 | 25 | 1 | 5 | 21 |
| 3 а | 14 | 60 | 10 | 40 | 3 | 12 | 9 | 38 | 6 | 25 | 24 |
| 3 б | 8 | 40 | 6 | 30 | 7 | 35 | 7 | 35 | 4 | 20 | 20 |
| 8 б | 6 | 25 | 8 | 30 | 12 | 50 | 6 | 25 | 10 | 40 | 24 |
| 10 а | 7 | 25 | 7 | 25 | 19 | 65 | 12 | 40 | 8 | 27 | 29 |

**Анализ результатов изучения эмоционального и функционального состояния обучающихся школы.**

Проведенное анкетирование показало, что наибольший процент ребят, испытывающих стресс, тревогу, утомление, напряжение испытывают ученики 1-х классов, стресс испытывают 52 %, это объясняется трудностью адаптации первоклассников к школе.

 К третьему классу процент детей, находящихся в состоянии стресса, немного снизился, но все же остается высоким 50%.

Восьмиклассники и десятиклассники оказались наиболее стрессоустойчивы – 25%.

В каждой параллели высок процент учеников, испытывающих напряжение:

Первоклассники – 22%, третьеклассники – 35%, восьмиклассники -30%, десятиклассники 25%.

Чувство утомления испытывают 17% первоклассников, 23% третьеклассников, 50% восьмиклассников и 65% десятиклассников.

Тревожное состояние типично для 35% первоклассников, 36% третьеклассников,25% восьмиклассников и 40% десятиклассников.

Обучающихся, которые чувствуют себя комфортно и у них отсутствует чувство тревоги, напряжения, утомления, мы также выявили. Первоклассников – 7%, третьеклассников -22%, восьмиклассников – 40%, десятиклассников – 27%.

В целом, можно сказать, что проблема школьного стресса актуальная и требует обязательного разрешения.

 Кроме этого мне было интересно узнать, основные причины, вызывающие стресс у учеников моей школы. Для выяснения этого , мною были проведены следующие исследования.

 В нем принимали участие 50 учеников школы. На первом этапе исследования я попыталась определить, что оказывает  наиболее стрессогенное воздействие на современного подростка в школьном процессе обучения. Для этого я попросила школьников и закончить описание той или иной ситуации каким-нибудь словом или словосочетанием, характеризующим её эмоциональную оценку.

     Методика незаконченных предложений была применена мною не случайно. Как рассказала мне психолог школы, этот широко используемый в различных исследованиях метод имеет ряд существенных преимуществ. Во-первых, относительная свобода испытуемого в выборе ответа и тактики поведения способствует выявлению его скрытных или даже неосознанных стремлений. Во-вторых, ориентированность данной методики не на отдельные свойства личности, а на их обобщенную оценку помогает составить целостное представление о взаимоотношениях школьника с его окружением.

     Учащимся были розданы инструкции по работе с опросным листом. Анонимность ответов позволила судить об объективности исследования.

Результаты исследования среди учащихся

     Как известно, взаимоотношения в рамках «подросток – школа» включает в себя несколько направлений, а именно:

       Подросток – учитель

         Подросток – учебный процесс

        Подросток – одноклассники

     Поскольку в этих направлениях жизни могут возникнуть серьезные конфликтные ситуации, в исследовании особое внимание было уделено именно им. Результаты, полученные после опроса, были сведены в три группы.

1.     Потенциально опасные ситуации, которые в дальнейшем могут спровоцировать  возникновение стресса у подростков. Здесь в ответах фигурировали слова, как «злюсь», «страх» и т.п. (в таблице отмечены знаком «-»)

2.     Нейтральные ситуации. Сюда включены ответы со словами «ничего» или «не знаю» (в таблице отмечены знаком «0»)

3.                       Ситуации, связанные с положительными эмоциями, описываемые словами «радость», «гордость» (в таблице отмечены «+»)

По каждой из трех групп расчеты проводились по следующей формуле:

Где N – общее число респондентов, n – количество детей, давших такой ответ.

**Таблица №1**

|  |  |
| --- | --- |
| Вопросы | Ответы учеников(%) |
| (-) | (0) | (+) |
| 1.                 Если учитель ко мне несправедлив, я чувствую… | 82,5 | 17,5 | 10 |
| 2.                 Если учитель делает мне замечание, то я… | 62,5 | 37,5 | 0 |
| 3.                 Когда я отвечаю на урок, то ощущаю… | 40 | 5 | 55 |
| 4.                 Когда я не понимаю урока, то чувствую… | 60 | 37,5 | 2,5 |
| 5.                 Если учитель кричит на меня, то я ощущаю | 75 | 25 | 0 |
| 6.                 Если сосед по парте мешает мне, то я… | 47,5 | 52,5 | 0 |
| 7.                 Когда обсуждают мои недостатки, то я испытываю… | 85 | 10 | 5 |
| 8.                 Если я вижу, что учитель в плохом настроении, то я… | 12,5 | 87,5 | 0 |
| 9.                 Если родителей вызываю в школу, то я чувствую… | 60 | 40 | 0 |
| 10.            Когда меня вызывают к доске, то я испытываю… | 45 | 35 | 20 |
| 11.            Когда я прихожу в школу,  я ощущаю… | 15 | 25 | 60 |
| 12.            Иногда я не хочу идти в школу, так как… | 22,5 | 75 | 2,5 |
| 13.            Когда я узнаю, что завтра будет контрольная, я… | 45 | 37,5 | 17,5 |
| 14.            Если мне ставят «плохую» оценку, то я… | 75 | 25 | 0 |
| 15.            Иногда мне трудно работать на уроке, если… | 27,5 | 72,5 | 0 |

    Анализ результатов опроса учеников показал, что больше всего отрицательных эмоций, т.е. тех, которые могут спровоцировать появление стресса, они испытывают в следующих ситуациях:

       Когда учитель несправедлив (82,5%)

       Когда учитель кричит (75%)

       Когда обсуждают твои недостатки (85%)

       Когда вызывают родителей (60%)

     По итогам опроса также можно сделать вывод, что наиболее конфликтными являются отношения «подросток – учитель». Причем большее число отрицательных эмоций учащиеся связывают с личностью педагога, особенностями его взаимоотношений с учениками.

**Выводы по практической части.**

Проблема школьного стресса, действительно существует и является актуальной. Стрессу подвержены учащиеся разных ступеней обучения, но наиболее выражен стресс у первоклассников.

 Основными причинами стресса являются отношения «ученик-учитель».

В заключении мне хотелось выработать рекомендации по выходу из состояния школьного стресса.

 Для этого я предложила моим одноклассникам и ученикам десятого и одиннадцатого класса закончить фразу «Школьная жизнь без стресса – это когда …».

Далее я обработала полученную информацию и сформулировала некоторые рекомендации по недопущению развития школьного стресса.

Вот какие рекомендации у меня получились.

1. Грамотно, с учетом возрастных особенностей, составленное расписание;
2. Оптимальное количество контрольных и самостоятельных работ в течение дня;
3. Выделение достаточного количества времени на выполнение письменных работ;
4. Достаточное количество времени для отдыха и занятий в учреждениях допобразования;
5. Уважительное отношение учителей к ученикам;
6. Отсутствие «любимчиков» и «мальчиков для битья»;
7. Адекватный классный руководитель;
8. Деловой стиль общения;
9. Разнообразные формы проведения уроков;
10. Отмена ЕГЭ и ГИА;
11. Разнообразие форм внеклассной работы;
12. Взаимопонимание с одноклассниками и родителями;

Хотелось уточнить, что данные рекомендации выработаны не психологами, а учащимися нашей школы.

**Выводы по работе.**

Целью моей работы являлось изучение школьного стресса. Основными задачами были обзор литературы по данному вопросу и выполнение практической работы по выявлению наличия стресса у учеников нашей школы.

 Мною, совместно с психологом были проведены соответствующие исследования и доказано наличие школьного стресса у обучающихся.

 Далее мною была установлена основная причина школьного стресса – взаимоотношения «ученик-учитель».

После проведения соответствующего исследования мною были предложены меры по недопущению развития тревожности и школьного стресса у учеников моей школы.

 Мне было очень интересно работать над данной проблемой, так как она действительно актуальная и затрагивает большинство школьников, не только отдельно взятой школы, но и страны.

 В следующем году, мне бы хотелось продолжить работу по данному направлению, так как в будущем, возможно, я выберу профессию психолога.

Список литературы.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Р.С. Немов. Психология. – М., 2000 г.

2. Л.И. Божович. Проблемы формирования личности. – М., 2007 г.

3. Р.С. Бернс. Развитие Я-концепции и воспитание. – М., 1986 г.

4. Возрастная и психологическая психология. / Под ред. А.В. Петровского – М., 2000г.

5. Р.С. Немов. Психология образования. – М., 1995 г.

6. Практикум по возрастной и психологической психологии. – М., 1997 г.

7. В.С. Мухина. Детская психология. – М., 1995 г.

8. Возрастная и психологическая психология. / Под ред. М.В. Гамезо и др. – М., 2004 г.