

## **СЕКЦИЯ ЦЕНТРА ДОВУЗОВСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

УДК 61:001.89

**Андросенко В.А.<sup>1</sup>, Попова О.С.<sup>2</sup>**

### **ОЦЕНКА УРОВНЯ СТРЕССА, СВЯЗАННОГО С УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ, У УЧЕНИКОВ 11-Х КЛАССОВ**

<sup>1</sup>МАОУ Средняя образовательная школа №14

Верхняя Салда, Российская Федерация

<sup>2</sup>Кафедра гигиены и экологии

Уральский государственный медицинский университет

Екатеринбург, Российская федерация

**Androsenko V. A.<sup>1</sup>, Popova O. S.<sup>2</sup>**

### **ASSESSMENT OF THE LEVEL OF STRESS ASSOCIATED WITH ACADEMIC ACTIVITIES, THE STUDENTS OF THE 11TH GRADE**

<sup>1</sup>Municipal autonomous educational institution average educational school №14

Verkhnyaya Salda, Russian Federation

<sup>2</sup>Department of hygiene and ecology

Ural state medical university

Yekaterinburg, Russian Federation

E-mail: naumova\_sg@mail.ru

**Аннотация.** В статье представлены материалы изучения уровня стресса, связанного с учебной деятельностью, у учеников 11-х классов средней школы №14 города Верхняя Салда. Разработаны рекомендации по профилактике стресса и профилактические мероприятия. Данная работа проведена в тестовом режиме, апробирована на группе подростков.

**Annotation.** The article presents the materials of studying the level of stress associated with educational activities in pupils of the 11<sup>th</sup> grade of secondary school №14 in the city of Verkhnyaya Salda. Recommendations of stress prevention and preventive measures have been developed. This work was carried out in a test mode, tested on a group of adolescents.

**Ключевые слова:** стресс, учебная деятельность, профилактика, профилактические мероприятия, подростки.

**Key words:** stress, educational activities, prevention, preventive measures, adolescents.

#### **Введение**

Изучение уровня стресса, связанного с учебной деятельностью подростков, представляет особую актуальность. По результатам анализа научной литературы, данных НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков, Роспотребнадзора и Института возрастной физиологии РАУ число практически здоровых школьников в 1-х классах составляет 44,4% и к 11-му классу снижается до 34%. Около 20% старшеклассников имеют в анамнезе пять и более функциональных нарушений и хронических заболеваний. Выявляемость проблем с нервной системой и психикой на 14,7% выше, чем 10 лет назад. Количество психосоматических заболеваний увеличилось после введения ЕГЭ, причем у девочек они развиваются чаще. Даже ЕГЭ в пробном формате является сильнейшим стрессовым событием. Стрессы приводят к ослаблению иммунной системы, пагубно сказываются на социальных связях личности.

Укрепление психического здоровья и стрессоустойчивости в подростковый период обеспечивает развитие организма, адаптацию к воздействию окружающей среды, иммунитет, физическую и умственную работоспособности, не ограничивая возможности для полноценной взрослой жизни [1].

Научная новизна исследования заключается в том, что в подобных работах объект исследования ранее не рассматривался. Предложена новая совокупность известных профилактических рекомендаций и мероприятий. Также авторами разработана анкета по оценке уровня стресса, связанного с учебной деятельностью у обучающихся.

**Цель исследования** – изучение уровня стресса, связанного с учебной деятельностью, у учеников 11-х классов.

#### **Материалы и методы исследования**

Объект: 14 девушек и 10 юношей (16-17 лет).

Проведена пробная выборка среди учеников. В тестовом режиме исследованы образ жизни подростков, загруженность в течение дня, режим дня, состояние здоровья. Проведен сравнительный и аналитический анализ результатов исследования.

#### **Результаты исследования и их обсуждение**

Исследование проводилось в городе Верхняя Салда среди учеников 11-х классов МАОУ СОШ №14. Подростки прошли два теста. По результатам первого теста, созданного авторами, все испытуемые ставят перед собой цель сдать ЕГЭ и поступить в ВУЗы. В ходе исследования проводилась оценка режима сна и отдыха школьников, занятость учебной и внеучебной деятельностью, субъективная оценка состояния здоровья и самочувствия.

У всех испытуемых выявлен неполноценный ночной отдых, менее 7-8 часов. В будни подъем у всех подростков примерно в одно время – в 6-7 часов. Отбой у 4% - в 20 часов, 8% - в 1-2 часа, 88% - в 22-24 часа. В выходные только 21% подростков ложатся спать в 22-24 часа. 71% школьников не ложатся спать до 3-х часов ночи, а 8% - до 6-7 часов утра.

*IV Международная (74 Всероссийская) научно-практическая конференция  
«Актуальные вопросы современной медицинской науки и здравоохранения»*

Выявлены отклонения в режиме питания подростков, а именно: не завтракают 29% подростков, не обедают в школе 21%. Высокий аппетит отмечают 17% опрошенных, средний у 58%, на отсутствие аппетита жалуются 25%. Количество приемов пищи в течение дня у всех школьников разное: 20% - 2 раза в день, 20% - 3 раза в день, 12% - 4 раза в день, 4% - 10-11 раз в день, 44% - 5-6 раз в день.

После школы свободное время подростки распределяют следующим образом: посещают репетиторов 90%, делают домашнее задание 36%, играют в компьютерные игры 33%, общаются в социальных сетях 20%, читают книги 4%, ходят на тренировки 4%.

Перед сном 43% опрошенных проводят время за общением в социальных сетях, продолжают делать домашнее задание 27%, играют в компьютерные игры 14%, читают книги 8%, смотрят телевизор 8%.

В выходные 54% школьников готовят уроки, отдыхают (ничем особо не занимаясь) 46%, гуляют с друзьями 37%, 33% заняты семейными делами, работают 4%.

На подготовку домашнего задания у 8% подростков уходит до 8 часов в день, у 76% - 3-5 часов в день, 16% готовят задания не более 1-2 часов.

25% школьников отмечают, что постоянно приходится делать несколько дел одновременно.

Внеучебной интеллектуальной деятельностью заняты ежедневно 36% подростков, 2 раза в неделю - 36%, 1 раз в неделю - 19%.

Творческая деятельность ежедневно присутствует у 40% опрошенных, 2 раза в неделю - у 40%, 1 раз в неделю - у 10%.

Спортивной деятельностью заняты ежедневно 25%, 3 раза в неделю - 4%, 2 раза в неделю - 12%, 1 раз в неделю - 46% подростков.

Общее состояние здоровья за последние полгода оценили как очень хорошее 17%, хорошее - 58%, ни плохое, ни хорошее - 21%, плохое - 4%. Испытывают головную боль часто - 42%, редко - 42%, никогда - 16%, сердцебиение часто - у 55%, редко - у 33%, никогда - у 12%, тремор рук часто у 24%, редко - у 34%, никогда - у 42% опрошенных.

В период подготовки к ЕГЭ учащиеся испытывают длительный психологический дискомфорт. Часто беспокоятся 37%, иногда - 42% и только 21% уверяют, что не беспокоятся по поводу сдачи ЕГЭ.

Постоянную повышенную раздражительность отмечают 30% подростков, иногда избыточно раздражены 46%. Перепады настроения бывают у 38% опрошенных, на сниженное настроение жалуются 20%. Частое нарушение сна (бессонница) выявлено у 12% школьников, 42% периодически испытывают проблемы со сном.

Таким образом, в результате анкетирования были выявлены нарушения режима сна и питания, большая часть времени тратится на подготовку домашнего задания и на подготовку к ЕГЭ. Кроме того, на протяжении всего выпускного школьного года наблюдается высокий уровень предэкзаменационной тревожности.

В результате проведения тестирования по «Опроснику, определяющему склонность к развитию стресса (по Т. А. Немчину и Тейлору)» выявлено следующее: 83% подростков психически здоровые, 17% подростков находятся в состоянии стресса. Подростки, у которых выявлен стресс, жалуются на плохое настроение, очень подавлены, замыкаются, уходят в себя.

Чтобы сократить нагрузку на психику подростка рекомендовано проводить профилактику стресса. Суть профилактики – повышение стрессоустойчивости и изменение мышления.

Рекомендации по профилактике стресса:

1. Для подростков, находящихся в стрессе, профилактику начать с коррекции сознания. Необходимо найти причины, которые запускают опасное эмоциональное состояние. Рекомендуется переключение с проблемы, изменение отношения к проблеме, психологические установки. Установки должны быть мотивационными, вдохновляющими, либо успокаивающими (в зависимости от цели). При сильном стрессе не действовать на эмоциях, сначала успокоиться, затем принимать решения.

2. Профилактика стресса для всех учащихся включает в себя профилактические мероприятия [3,4], которые напрямую не влияют на психику подростка, но позволяют своевременно расслабиться, отвлекают от проблем, создают новые впечатления и необходимое нейтральное общение, приводят к саморазвитию.

3. Психологическая подготовка учащихся к ЕГЭ заключается в нормализации физиологического и психологического состояния учащихся. Применить две группы приемов, одна из которых направлена на релаксацию (медитация на дыхании и аутогенная тренировка), вторая – на мобилизацию организма (метод визуализации и метод позитивного целеполагания) [5].

Профилактические мероприятия:

1. Соблюдение режима дня и деятельности (в будни и в выходные).

2. Полноценный сон, минимум 8 часов в день. Желателен дневной сон 1-1,5 часа. Не усиливать учебную нагрузку за счет сна.

3. Смена видов деятельности. Предполагается четкий график занятий, чередование умственной и физической деятельности, планирование дел. Необходимо расставить приоритеты, делать одно дело за раз. Обязательны небольшие перерывы в 5-10 минут после каждых 30 минут занятий и 1-2 часовых перерыва в день.

4. Физические нагрузки (выбор вида спорта на усмотрение учащегося), физический труд (уборка по дому), ходьба 30-60 минут в день.

5. Правильное питание. Антистрессовый рацион должен быть сбалансированным, полностью удовлетворять потребность организма во всех необходимых питательных веществах. Действуя как антидепрессанты, поднимают настроение салат, шпинат, капуста, рыба, птица, бананы, шоколад, витамины А, С, Е. Пить достаточное количество воды (до 2-х литров в день), фруктовые и овощные соки, ограничить потребление напитков, содержащих кофеин (чай, кофе, пепси-кола). Для профилактики стрессовых состояний

прием пищи 4-5 раз в день малыми порциями, для лечения стресса 5-6 раз в день [2].

6. Медитации – метод избавления от стресса, напряжения и депрессии. Ежедневно 15-20 минут в день. Упражнения на расслабление и дыхание 3-4 раза в день.

7. Путешествия, хобби – самые простые и эффективные способы снизить уровень стресса, негативные эмоции перерабатываются в безопасной форме.

8. На базе школы организовать психологические занятия, проводимые индивидуально, в группах или автономно онлайн. Разработка индивидуальных рекомендаций (по необходимости).

9. Очень важна психологическая поддержка подростка в семье, она помогает ощущать себя более уверенным.

#### **Выводы:**

1. Данная работа по изучению фактического уровня стресса проведена в тестовом режиме, с привлечением группы испытуемых.

2. Составлены рекомендации по профилактике стресса у учащихся 11-х классов и профилактические мероприятия.

3. Результаты исследования рекомендовано донести до сведения учащихся, педагогов школы, родителей. Необходимо откорректировать в семье режим дня, смену видов деятельности, организовать полноценный сон и правильное питание. Провести разъяснительную работу среди подростков по пропаганде здорового образа жизни, вовлекать их в спортивную среду, что способствует профилактике стресса.

4. В рамках профилактической работы планируется разработать буклет с рекомендациями по профилактике утомления и предэкзаменационного стресса.

5. В перспективе, данную работу можно проводить для оценки уровня стресса и разработки рекомендаций и мероприятий по профилактике стресса для различных групп населения, разных возрастов и видов деятельности с целью предотвращения стрессового состояния.

#### **Список литературы:**

1. Архангельский В.И. Гигиена: учебное пособие/В.И. Архангельский, П.И.Мельниченко. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014. –с. 656.

2. От нервов/ авт.-сост. С.Кузина. – Москва: Издательство АСТ.2015. – с. 320.

3. Секрет отличника. Как научить ваших детей сдавать экзамены/ Б.К. Нарайан, П. Нарайан; [пер. с англ. Е.В. Колосовой]. – М.:РИПОЛ классик, 2013. –с. 240.

4. Стрессоустойчивость. Как превратить стресс в союзника и обрести олимпийское спокойствие. – М.: Издательство Манн, Иванов и Фербер. – 2018. –с. 28.

5. Щербатых Ю.В. Психология стресса. – М.: Изд-во Эксмо, 2008. –с. 304.