**Тези науково-дослідницької роботи з теми: «Дослідження наявності стресу у школярів»**

**Автор**: Тертишний Владислав Віталійович, вихованець секції МАН ХЦДЮТ, учень 10 класу Херсонської спеціалізованої школи № 27, з поглибленим вивченням інформатики та іноземних мов, моб.тел. +380997583675, ел.адреса: [v.tertyshnyj01999@mail.ru](mailto:v.tertyshnyj01999@mail.ru)

**Наукові керівники**:

Козуб Н М, методист Херсонського Центру дитячої та юнацької творчості;

Зубко Н І, вчитель-методист з біології спеціалізованої ЗОШ № 27.

**Актуальність.** Ще декілька десятків років тому такого терміну, як «дитячий стрес», не існувало. Але останні досліди показали, що діти, так само як і дорослі, страждають від страхів, перевантажень, непомірного психічного тиску. У результаті цього впливу кожна третя дитина переживає стрес. Один з самих сильних стресів – це шкільний стрес. Як довели вчені, психіка дітей, які потрапляють у школу в один із самих критичних періодів їх життя, підпадає впливу з усіх сторін. Постійне зростання кількості інформації, складності у навчанні, невиконані вчасно домашні завдання, контрольні роботи, екзамени, конфлікти з ровесниками, початок навчання у школі,перехід із молодшої шкільної групи до середньої, зміна навчального закладу, тощо – все це можна сміливо віднести до факторів, які розхитують психіку дитини, тобто являються стресорами. Якщо стресори постійно оточують організм, то рівень стресу неупинно зростає. У дитини, яка вміє справлятися з такими стресовими ситуаціями, підвищується уважність до тих аспектів справи, від яких залежить позитивний результат. Для неї передстартовий стан – це сигнал на мобілізацію резервів і підготовку до дії. У психіки непідготовленої дитини інший тип реакції на майбутні події. У учня може виникнути високий рівень тривожності(страху), який проявляється в незібраності та метушливості, непритаманній цій дитині. З’являється напруга у відносинах з іншими дітьми, порушується сон, доволі часто дають про себе знати перенесені раніше хвороби, підіймається температура. Керувати своїм станом, планомірно і продуктивно готуватись до майбутньої події дитині стає все складніше. Навіть якщо це вдається, продуктивність праці все одно погіршується. Учень намагається робити десятки справ одночасно, не доводячи жодної до кінця. В найгіршому випадку дитина виявляється настільки деморалізована, що стає практично нездатною до будь-якої продуктивної діяльності. В нашому динамічному світі більш пристосованою до умов життя є та дитина, котра може швидко і самостійно адаптуватися до змін.

Ось чому так важливо розібратися з проблемою стресу і навчитися керувати цим станом.

**Мета дослідження -** виявлення рівня стресу серед школярів середнього віку **Об’єкт дослідження:**  психічний стан дітей середнього шкільного віку

**Предмет дослідження:** виявлення стресового стану серед підлітків і визначення факторів стресу.

У зв’язку з метою, об’єктом та предметом дослідження, були поставлені такі **завдання:**

1. Проаналізувати літературні джерела з питань: що таке стрес, його різновиди, симптоми та наслідки.
2. Дослідити психічний стан підлітків та виявити рівень напруги у школярів.
3. Надати рекомендації школярам щодо профілактики шкільного стресу.

**Методи дослідження:** аналіз літературних джерел, анкетування, статистична обробка результатів.

**Практичне значення** -Навчити учнів самих визначати стресові фактори, констатувати стресовий стан та оволодіти навичками виходу з неприємного становища.

Дослідження. Проблеми визначення стресу серед школярів проводилося на базі Херсонської спеціалізованої школи І-ІІІ ступенів №27 з поглибленим вивченням інформатики та іноземних мов серед 31 учня з 8-го та 27учнів з 5-го класу.

Вимірювання рівня стану нервово-психічної напруги проводилось за допомогою опитувальника Т.А. Немчина та тестом на рівень шкільної тривожності Філліпса.

**Висновки**

1. Негативна роль стресу – нервове перенапруження, погіршення функціонального стану організму, виснаження, виникнення депресії, дистресу, що негативно впливає не тільки на результат виконуваної роботи, а й на увесь процес життєдіяльності індивіда.
2. За результатами тесту Т. А. Немчина видно, що 22,6% серед учнів 8 класу з середнім рівнем стресової напруги. А серед учнів 5 класу 14,8% мають середній рівень стресової напруги. Серед учнів жодного класу дітей з високим рівнем стресової напруги не виявлено.
3. За результатами тесту Філіпса за всіма факторами тривожності у учнів 8 класу відсоток дітей у зоні підвищеної та високої ступені виваженості тривожності більше ніж у учнів 5 класів.
4. Найбільша ступень тривожності у учнів 8 класу спостерігалася за факторами: страх самовираження, страх ситуації перевірки знань, страх не відповідати очікуванням оточуючих, проблеми і страхи у відносинах з вчителями, тоді як у учнів 5 класу - тільки страх самовираження.
5. Розроблені рекомендації щодо подолання наслідків негативного впливу шкільного стресу на учнів