УДК 159.944.4-057.874

ОЦЕНКА СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ И ТРЕВОЖНОСТИ УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНОЙ И СТАРШЕЙ ШКОЛЫ

Бородавко В. Е., Титенкова В. А.

Научный руководитель: ассистент *Е. В. Гандыш*

Учреждение образования
«Гомельский государственный медицинский университет»
г. Гомель, Республика Беларусь

Введение

Важнейшим компонентом психического здоровья личности является стрессоустойчивость — способность противостоять стрессу, самостоятельно преодолевать проблемы, возникающие на пути ее духовного роста и физического самосовершенствования [1].

Стрессоустойчивость и тревожность зависят от способности личности к адекватному отражению переживаемой ситуации. В этом заключается основная проблема в развитии стрессоустойчивости у школьников.

Тревожность — это психологическая особенность, склонность человека к переживанию состояния тревоги. Чаще всего тревожность связана с ожиданием социальных последствий его неудачи или успеха. Тревожность тесно связана со стрессом [2].

По мере взросления многократно возрастает интеллектуальная, эмоциональная и физическая нагрузка, увеличивается количество требований к ребенку, значительно возрастает ответственность ребенка за свои поступки, что может провоцировать развитие стрессовых эмоциональных реакций и повышение уровня тревожности. Причинами этого негативного эмоционального состояния становятся не только индивидуально-типические характеристики (пол, возраст, особенности личности и т. д.), но и особенности внешней ситуации, ближайшее окружение учащихся [3].

Хронический стресс может стать причиной целого ряда проблем с физическим и психическим здоровьем, способствует ослаблению иммунной системы и развитию заболеваний (ожирение, сердечно-сосудистые заболевания и др.) [4].

Цель

Определить уровень стрессоустойчивости и тревожности у учащихся начальной и старшей школы, выявить возрастные особенности.

Материал и методы исследования

Исследование выполнено методом анкетирования с использованием психологических тестов: тест на самооценку стрессоустойчивости личности составленный И. В. Киршевой и Н. В. Рябчиковой, «Шкала тревожности» Р. Кондаша, разработанная по принципу «Шкалы социально-ситуативной тревоги».

В исследовании приняли участие 40 учащихся 10 и 4 классов средней школы № 4 г. Бобруйска.

Для обработки данных использовалась программа «Microsoft Excel 2016». Результаты опроса представлены в виде процентных соотношений.

Результаты исследования и их обсуждение

При проведении теста на выявление самооценки уровня стрессоустойчивости среди учащихся 10 класса установлено, что 20% респондентов имеют высокую степень сопротивляемости стрессу, 65 % — уровень выше среднего, 5 % — среднюю стрессоустойчивость, 10 % от общего числа участников — степень стрессоустойчивости ниже среднего.

У учащихся 4 класса: у 45 % опрошенных уровень стрессоустойчивости выше среднего, у 35 % — высокий, средний уровень имеют 20 % респондентов.

Репозиторий ГомГМУ

Данный тест показывает, как школьники сами оценивают свою устойчивость к стрессовым ситуациям, рациональность восприятия стресса, эффективность методов борьбы с ним.

Особенность «Шкалы тревожности» Р. Кондаша состоит в том, что в ней человек оценивает не наличие или отсутствие у себя переживаний, признаков тревожности, а ситуацию с точки зрения того, насколько она может вызвать тревогу. «Шкала тревожности» Р. Кондаша позволяет выявить области действительности, объекты, являющиеся для школьников основными источниками тревоги.

При применении методики «Шкала тревожности» Р. Кондаша получены следующие данные:

10 класс: чрезмерное спокойствие — 10 % респондентов, нормальная тревожность — 55 %, повышенная тревожность — 25 %, высокая тревожность — 10 % от общего числа опрошенных.

4 класс: у 5 % проанкетированных — чрезмерное спокойствие, нормальная тревожность у 60 %, повышенная тревожность у 10 %, высокий уровень тревожности определен у 35 % опрошенных школьников.

«Чрезмерное спокойствие» является следствием безразличия к неблагополучию носит, как правило, приспособительный характер, который препятствует полноценному формированию личности. Эмоциональное неблагополучие в этом случае сохраняется ценой неадекватного отношения к действительности, отрицательно сказываясь на продуктивности физической и умственной деятельности школьника.

Выводы

Таким образом, в результате проведенного исследования установлено, что уровень стрессоустойчивости наиболее высокий у десятиклассников, а уровень тревожности на 10 % больше испытывают учащиеся 4 класса.

Дети начальной школы показали высокий уровень тревожности и стресса, что может указывать на начало возрастного кризиса.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Корепанова, Н. Л.* Тревожность. Ее причины и следствия / Н. Л. Корепанова, О. В. Лебедева // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2016. Т. 28. С. 35–37.

2. *Тихомирова, Т. С.* Формирование стрессоустойчивости школьников подросткового возраста в учебной деятельности / Т. С. Тихомирова // Диссертация на соискание учёной степени кандидата наук. Москва, 2004. [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://www.dissercat.com/content/formirovanie-stressoustoichivosti-shkolnikov-podrostkovogo-vozrasta-v-uchebnoi-deyatelnosti/ (дата обращения: 09.11.2021).

3. *Соболева, Л. Г.* Оценка уровня тревожности детей школьного возраста г. Гомеля / Л. Г. Соболева, Н. Г. Новак, Т. М. Шаршакова // Проблемы здоровья и экологии. 2013. № 4. С. 123–128.

4. *Федулова, И. А.* Причины и особенности возникновения стресса у младших школьников / И. А. Федулова. Текст : непосредственный // Молодой ученый. 2021. № 42 (384). С. 208–211.

УДК 613.287.8:616.89-008.454-055.2

СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В УСЛОВИЯХ ПАНДЕМИИ COVID-19

Бабешко Д. В., Гарбузов В. В., Скоблик В. Р.

Научный руководитель: к.м.н., доцент *Л. П. Мамчиц*

Учреждение образования
«Гомельский государственный медицинский университет»
г. Гомель, Республика Беларусь

Введение

Проблема состояния здоровья детей дошкольного возраста постоянно привлекает к себе повышенное внимание педиатров, гигиенистов и психологов, так как в этот период идет интенсивное развитие органов и становление функцио-

Репозиторий ГомГМУ