

УДК 614.39

***ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ СТРЕССА НА ОРГАНИЗМ УЧАЩИХСЯ  
СРЕДНИХ И СТАРШИХ КЛАССОВ***

***Никитин Д. С.,***

*обучающийся на 4 курсе лечебного факультета*

*ФГБОУ ВО Ижевская государственная медицинская академия*

*Ижевск, Россия*

***Тютина А. В.,***

*обучающийся на 4 курсе лечебного факультета*

*ФГБОУ ВО Ижевская государственная медицинская академия*

*Ижевск, Россия*

***Толмачёв Д. А.,***

*доктор медицинских наук, доцент кафедры общественного здоровья и  
здравоохранения*

*ФГБОУ ВО Ижевская государственная медицинская академия*

*Ижевск, Россия*

**Аннотация:**

Данная статья освещает проблему влияния повседневного стресса на организм обучающихся в школе учеников, на их успеваемость, формирование вредных привычек, качество и количество сна, способность быстро усваивать информацию и запоминать её, а также на концентрацию внимания в течении урока. Проведено социологическое исследование, в котором приняли участие 134 ученика 5-11 классов, среди которых было 82 ребёнка женского пола, и 51 – мужского. Выводы. Проанализированные данные позволили установить, что излишний стресс способствует приобретению вредных привычек, потери сосредоточенности на уроке, ухудшению памяти и сна, снижению способности понимать тему занятия.

**Ключевые слова:** стресс, концентрация внимания, вредные привычки, урок, память, сон.

***STUDY OF THE EFFECT OF STRESS ON THE BODY OF MIDDLE AND  
HIGH SCHOOL STUDENTS***

***Nikitin D. S.,***

*A student in the 4<sup>th</sup> years of the Faculty of Medicine,  
Izhevsk State Medical Academy.*

*Izhevsk, Russia,*

***Tyutina A. V.,***

*A student in the 4<sup>th</sup> years of the Faculty of Medicine,  
Izhevsk State Medical Academy.*

*Izhevsk, Russia*

***Tolmachev D. A.,***

*Doctor of Medical Sciences, Associate Professor of the Department of Public Health  
and Public Health,*

*Izhevsk State Medical Academy.*

*Izhevsk, Russia*

**Annotation:**

This article highlights the problem of the impact of everyday stress on the body of students studying at school, on their academic performance, the formation of bad habits, the quality and quantity of sleep, the ability to quickly assimilate information and memorize it, as well as on concentration during the lesson. A sociological study was conducted in which 134 pupils of grades 5-11 took part, among whom there were 82 female and 51 male children. Conclusions. The analyzed data allowed us to establish that excessive stress contributes to the acquisition of bad habits, loss of concentration in the lesson, deterioration of memory and sleep, and a decrease in the ability to understand the topic of the lesson.

**Keywords:** stress, concentration, bad habits, lesson, memory, sleep.

**Введение:** в наше время стресс начинает охватывать практически все сферы жизнедеятельности каждого человека, в особенности обучающихся в школе детей и подростков. Большой объём всемирной информации и её быстрая изменчивость в течение времени, различные стандарты и экзаменационные проверки, отрицательные социальные взаимоотношения и семейные обстоятельства и множество других факторов оказывают неблагоприятное воздействие на организм ребёнка.[6-8]. Однако кратковременный стресс может оказывать благоприятное действие, например, он способствует адаптации к новым условиям жизнедеятельности, улучшает когнитивные функции, повышает мотивацию и стрессоустойчивость в повседневной жизни.[1]. В данной же статье будет в основном рассматриваться его отрицательное воздействие.

Таким образом, актуальность исследования влияния стресса на организм школьников 5–11 классов обусловлена необходимостью сохранения психологического и физического здоровья детей и подростков, а также необходимостью разработки эффективных мер профилактики и преодоления стресса.

**Цель:** проанализировать влияние стресса на организм учеников 5-11 классов и выявить сферу, где он оказывает наиболее выраженное отрицательное воздействие на жизнедеятельность обучающихся.

**Материалы и методы:** Проведён социальный опрос, в котором приняли участие ученики 5-11 классов, среди них было 82 ребёнка женского пола, и 51 – мужского. Анкета составлена в электронном формате Google Forms (Гугл-формы). Для разработки диаграмм применялся системный и аналитический методы. Процесс обработки информации осуществлялся с использованием методов описательной статистики в рамках программного комплекса MS Excel.

**Результаты исследования и их обсуждение:**

Среди опрошенных основную часть составили обучающиеся 11 классов – 28,0%, 30,8% - 9-10 классы, 15,4% - 7-8 классы и 5-6 классы также 25,8%. По половой принадлежности преобладали респонденты женского пола (67,8%), доля учеников мужского пола составила (32,2%).

При опросе о количестве испытанного стресса можно наблюдать следующую тенденцию: 34,3% - подвержены стрессу 3-4 раза в неделю, 31,3% - испытывают стресс только при определенных событиях, 26,9% - каждый день, и только 7,4% испытывают стресс наиболее редко, 3-4 раза в месяц (Рис 1).

Как часто Вы испытываете стресс?



Рисунок 1 – подверженность стрессу

\*Примечание: авторская разработка.

Таким образом, можно сказать, что ученики подвергаются стрессу довольно таки часто, однако категория «Только при определенных событиях», говорит нам о положительном действии стресса, так как способствует активизации когнитивных функций организма. [1].

На вопрос о влиянии излишнего стресса большинство учеников (85,1%) согласились, что он влияет на концентрацию внимания, однако 14,9% утверждают, что стресс не способен изменять их сосредоточенность в течение урока (Рис 2).

Влияет ли излишний стресс на концентрацию внимания?

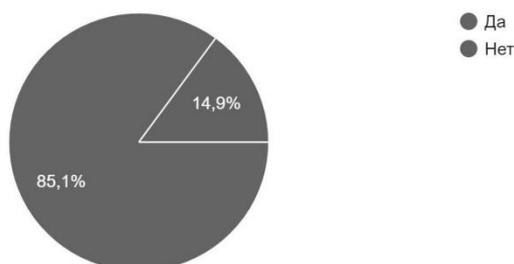


Рисунок 2 – влияние стресса на концентрацию внимания

\*Примечание: авторская разработка.

Однако на вопрос о положительном или отрицательном действии стресса, большинство учеников 77,6% отметили его негативное свойство, что он значительно снижает концентрацию внимания, а 22,4% утверждают, что стресс помогает удерживать внимание.[4].

Следовательно, можно сказать, что в основном излишнее перенапряжение на занятиях снижает сосредоточенность и влияет на понимание темы и способность обучаться.

Свою успеваемость ученики в количестве 77 (58,2%), оценили как средней степени, 45 человек (34,3%) – хорошей степени и 12 человек (7,5%) как плохой степени (Рис 3). Учебные достижения так же зависят от наличия избыточного стресса, из вышеперечисленных сведений можно сказать, что сниженная концентрация внимания на уроках приводит к регрессии усвоения учебного материала. [3].

Как Вы оцениваете свою успеваемость в школе?

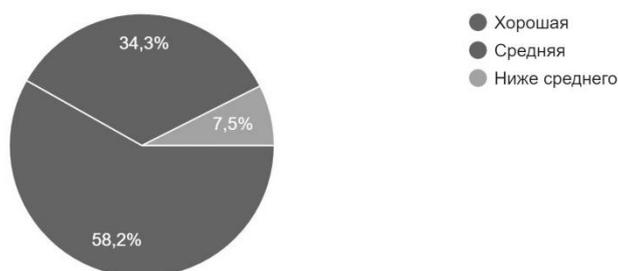


Рисунок 3 – успеваемость в школе

\*Примечание: авторская разработка.

Рассматривая способность детей и подростков запоминать новый материал, 61,2% отметили, что хорошо усваивают новый материал, но частично; 19,4% считают, что могут быстро запоминать абсолютно всю учебную программу, и 19,4% утверждают, что быстро всё забывают и им сложно даётся изучение школьного материала.

Таким образом, у обучающихся наблюдается удовлетворительная способность к запоминанию содержания урока.

На вопрос о количестве сна в течение суток 41,8% отметили 6-7 часов, 25,4 – менее 6 часов и 32,8% - подчеркнули, что их сон составляет 8 часов и более. Качество своего сна ученики в основном (55,2%) оценили, как удовлетворительно, 32,8% - хорошо, и 11,9% - считают, что спят они достаточно плохо (Рис 4).

Сколько часов в сутки Вы спите?

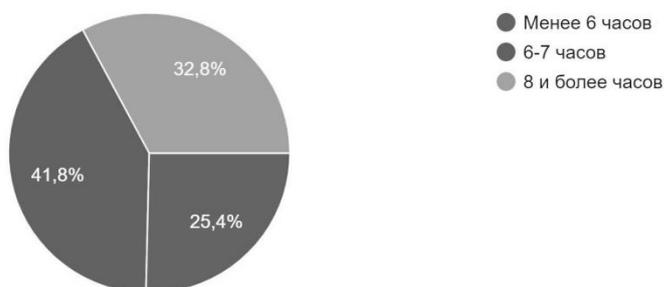


Рисунок 4 – продолжительность сна

\*Примечание: авторская разработка.

Из этого следует, что качество и количество сна снижено. Плохой и недостаточный сон, способствует накоплению усталости и стресса, что влияет на сам организм в целом, а также на успеваемость и концентрацию внимания в учебный период.

Также подверженность стрессу приводит к такому неблагоприятному эффекту, как формирование вредных привычек (Рис 5). Только 9,0% среди всех учеников считают, что они не подвержены воздействию этого фактора, тогда как остальные 91,0% считают себя зависимыми от какой-либо привычки. Наиболее распространённой стала склонность к откладыванию дел 76,1% и интернет зависимость 56,7%, не менее популярной стала привычка переедания и злоупотребления кофе, также следует обратить внимание, что уже в школьном возрасте появляются такие взрослые привычки, как курение 20,9%, употребление алкоголя 9,0%, что говорит о неблагоприятном воздействии на организм с ранних лет.

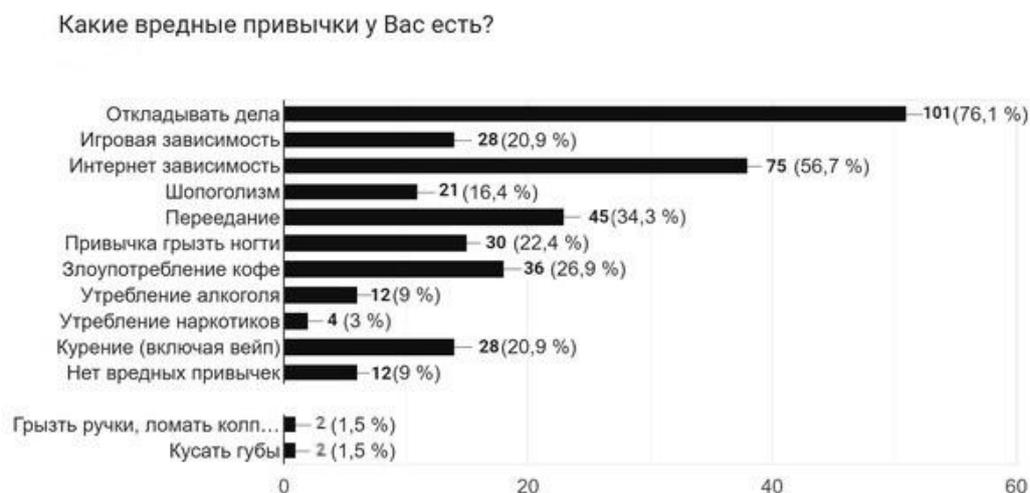


Рисунок 5 – вредные привычки

\*Примечание: авторская разработка

Освещая сферу прокрастинации, большинство учеников часто выполняют запланированные дела на день (41,8%), 11,9% всегда выполняют ежедневный план, однако 19,4% редко удаётся это сделать, а 11,9% не могут выполнить совсем, тогда как 14,9% никогда не планируют дела. [3]

У учеников, которые откладывают дела, и не способны выполнить назначенный план на день, может развиваться синдром прокрастинации. Она способствует развитию стресса у школьников. [3] Когда ученики откладывают выполнение заданий на потом, они могут испытывать давление и тревогу из-за нехватки времени. Это, в свою очередь, может привести к усилению стресса и снижению эффективности учебного процесса. Кроме того, прокрастинация может привести к накоплению учебных задолженностей, что также может усилить чувство стресса и беспокойства у школьников.

На вопрос, каким образом учащиеся снимают стресс, наиболее распространёнными стали ответы: прослушивание музыки 76,1%; просмотр ТВ, видео, кино – 65,7%, сон – 59,7%, общение – 47,8%.

Следовательно, можно сделать вывод, что в данной категории наблюдается положительная тенденция в способах борьбы со стрессом.

### **Заключение:**

Стресс может оказывать негативное влияние на успеваемость школьников. Когда ученики испытывают стресс, их способность концентрироваться, запоминать информацию и выполнять задания может снизиться. Это может привести к ухудшению оценок, пропускам занятий и даже к развитию проблем с учёбой.

Особенно важно учитывать, что длительное воздействие стресса может привести к более серьёзным последствиям, таким как эмоциональное выгорание, снижение мотивации к учёбе и даже к развитию психических расстройств. Поэтому важно помогать школьникам справляться со стрессом и создавать условия, в которых они смогут чувствовать себя комфортно и безопасно.

### **Рекомендации:**

Существуют правила для эффективной борьбы со стрессом:

1. Здоровый сон - школьникам для полноценного восстановления сил необходимо спать не менее 8 часов в сутки.
2. Занятия спортом - физическая активность способствует не только физическому оздоровлению человеческого организма, но и поддерживает психологически.
3. Развивайте стрессоустойчивость - определите ценности и приоритеты, убеждайте себя в успехе и выбирайте окружение с умом.
4. Создайте комфортные условия для учёбы - обеспечьте хорошее освещение, температуру и проветриваемость помещения.
5. Управляйте внутренними раздражителями: заботьтесь о своём здоровье, контролируйте голод и избегайте переутомления.

6. Фокусируйтесь на положительных моментах и избегайте негативных переживаний.
7. Работайте с дыханием: практикуйте глубокое дыхание для успокоения и расслабления.
8. Планируйте и готовьтесь заранее, чтобы снизить уровень страха и неопределённости.
9. Устанавливайте реалистичные цели и приоритеты, чтобы уменьшить давление и разочарование.

### **Библиографический список**

1. Захарова И.Н., Ершова И.Б., Творогова Т.М., Глушко Ю.Г. СТРЕСС У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ - ПРОБЛЕМА СЕГОДНЯШНЕГО ДНЯ // МС. 2021. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/stress-u-detey-i-podrostkov-problema-segodnyashnego-dnya>
2. Молодцова Т.Д. Профилактика стрессов у подростков в условиях школьного социума // Вестник Таганрогского института имени А. П. Чехова. 2017. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/profilaktika-stressov-u-podrostkov-v-usloviyah-shkolnogo-sotsiuma>
3. Бельшева Анастасия Николаевна ПРОКРАСТИНАЦИЯ ПОДРОСТКОВ КАК ФОРМА РЕАКЦИИ НА СТРЕСС У ПОДРОСТКОВ // Проблемы современного педагогического образования. 2023. №80-4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/prokrastinatsiya-podrostkov-kak-forma-reaktsii-na-stress-u-podrostkov> .
4. Бодров В.А. Психологический стресс: Развитие учения и современное состояние проблемы. – М.: Наука, 1995. – 288 с
5. Мельникова М.Л. Психология стресса: теория и практика. - Екатеринбург; 2018. 110 с
6. Толмачев Д.А., Красноперова Е.А., Бессолова Е.А., Оценка питания и физического развития подростков. // MEDICUS.-2023-№3(51).-С 32-34.

URL:[http://scimedicus.ru/f/medicus\\_no\\_3\\_51\\_may.pdf](http://scimedicus.ru/f/medicus_no_3_51_may.pdf)

7. Султанова А.Р., Копылова Е.В., Толмачёв Д.А. ГИПОДИНАМИЯ У ШКОЛЬНИКОВ В УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКЕ // Вестник науки №4 (13) том 3. С. 70 - 73. 2019 г. URL: <https://www.вестник-науки.рф/article/1149>

*Оригинальность 76%*