

ИЗУЧЕНИЕ ВЛИЯНИЯ СТРЕССА НА ЛИЧНОСТЬ ПОДРОСТКА

Изучение влияния стресса на личность подростка является очень актуальным вопросом. Подростковый возраст самый трудный период в развитии личности. Очень важно не нанести в данный момент душевной травмы, которая впоследствии может повлиять на дальнейшую жизнь человека.

Так как я сама подросток, я знаю, что испытывает ученик, отвечающий у доски. Считаю, что стресс иногда мешает вспоминать выученное, анализировать свои слова, заплетается язык, в результате получается очень невнятный ответ. Мне скоро сдавать первые в моей жизни экзамены, и чтобы узнать, как стресс влияет на подростка, какие последствия он несёт и как с ним бороться, я решила провести исследование.

Актуальность. Подростку необходимо знать свои особенности, знать, почему он подвергается стрессу и учиться преодолевать его, чтобы обеспечить себе комфортную жизнедеятельность.

Цель: изучение влияние стресса на личность подростка.

Задачи:

1. Проанализировать источники информации о влиянии стресса на личность подростка.
2. Провести анкетирование подверженности учащихся 9 и 11 классов стрессовым воздействиям.
3. Сделать выводы о влиянии стресса на личность подростка.

Предмет: психологический анализ личности подростка.

Объект: влияние стресса.

Методы работы: изучение литературы, анкетирование, математический подсчет, сравнение, анализ.

База исследования: учащиеся 9, 10, 11 классов Лошницкой гимназии.

Проблема: установить степень влияния стрессов на личность подростков.

Практическая значимость: крепкое здоровье и благосостояние человека является залогом качества его жизни. Результаты работы помогут подростку избежать нервного напряжения, а это значит сохранить свое здоровье и будущее.

Гипотеза: предполагаю, что среди учащихся 9 и 11 класса реакция на стресс неодинакова, так как все мы разные и индивидуально реагируем на стрессовые воздействия. Уровень тревожности у подростков будет меняться на протяжении учебного года и достигнет максимума перед сдачей выпускных экзаменов.

Новизна: результаты данного исследования помогли переосмыслить роль стресса в формировании личности подростка, его психологической устойчивости.

В проведенном исследовании «Уровень реактивной тревожности у подростков» приняли участие 3 группы учащихся:

1 группа – 20 учащихся 11 класса (из них 13 мальчиков и 5 девочек)

2 группа – 20 учащихся 9 класса (из них 9 мальчиков и 11 девочек)

3 группа (контрольная) – 20 учащихся 10 класса (из них 12 мальчиков и 8 девочек).

Проанализировав источники информации, сделали вывод, что основной особенностью подросткового возраста являются резкие, качественные изменения, затрагивающие все стороны развития. Провели анкетирование, используя опросник Ч.Д. Спилбергера (STPI – State Trait Personal Inventory), который позволил выявить уровни показателя стресса: тревожности как состояние стресса и как свойство личности. Изучили влияние стресса на личность подростка

В начале учебного года общие данные по 11 классу следующие: из 10 обследуемых подростков у всех выражен умеренный уровень реактивной тревожности. Умеренная личностная тревожность выявилась у девяти учащихся, у одного высокая, это говорит о том, что у ребят развивается начальная фаза стресса, которая сопровождается напряженным состоянием психики, переживаниями за себя и близких, ожиданием неприятностей. В хорошей рабочей форме находятся 8 подростков, у которых синдром хронической усталости не выявился, у остальных ребят наблюдается умеренная усталость. Легко справляются со стрессорными воздействиями 7 человек, а 3 легко поддаются стрессам, поэтому этим подросткам будет уместно использование приемов психической саморегуляции и укрепления своего физического здоровья. Общие данные по 9 классу следующие: из 20 обследуемых подростков уровень реактивной тревожности низкий у 9 человек, умеренный у 9 человек и высокий – у двух. Личностная тревожность низкая у четверых учеников, умеренная – у 11, высокая – у пяти. Нет хронической усталости у 15 человек, умеренная усталость – у пяти ребят. Среди обследуемых 20 человек, практически все ученики ока-

зались устойчивыми к стрессорным факторам, легко справляющимися с ними, лишь один имеет умеренный уровень. Контрольная группа учащихся 10 классов показала 100% низкую и умеренную тревожность в условиях отсутствия стрессовых ситуаций.

Данная работа подтвердила гипотезу, что среди учащихся 9 и 11 класса реакция на стресс неодинакова, так как все мы разные и индивидуально реагируем на стрессовые воздействия. Уровень тревожности у подростков меняется на протяжении учебного года и достигает максимума перед сдачей выпускных экзаменов.

УДК 581.9:502.172(476.1)

Учащ. П. В. Ничай

Науч. рук. А. В. Журавель, директор
(ГУДО «Борисовский центр экологии и туризма»)

ЭКОЛОГО-БИОЛОГИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА СОСТОЯНИЯ ЦЕНОПОПУЛЯЦИЙ РЕДКИХ ВИДОВ РАСТЕНИЙ БОРИСОВСКОГО РАЙОНА

На территории Борисовского района по данным Красной книги Республики Беларусь произрастает около 25 видов растений. Некоторые места произрастания данных видов уже не подтверждаются или находятся в угрожаемом состоянии. Поэтому учащиеся НОУ «Эколог» Борисовского центра экологии и туризма заинтересовались данной проблемой.

Цель работы: охарактеризовать биоморфологию и особенности структуры ценопопуляций редких видов растений Борисовского района.

В ходе исследований были определены абиотические показатели, у редких видов растений определялись морфометрические показатели, популяционные характеристики, производилось описание биотопа.

Выявлено произрастание на территории Борисовского района 4 видов растений, занесенных в Красную книгу: лунник оживающий (2 локалитета), черемша, шпажник черепитчатый, лилия кудреватая. Сведения переданы в институт экспериментальной ботаники НАН РБ.

Наибольшие морфометрические показатели (высота побегов, количество цветоносов, семенная продуктивность) имеет локалитет 1 лунника оживающего с благоприятными условиями среды: нейтральная переувлажненная почва и умеренный уровень освещенности. Морфометрические показатели черемши также говорят о про-