

Казиева Ж.

ШКОЛЬНЫЙ СТРЕСС В ПУБЕРТАТНОМ ВОЗРАСТЕ И ЕГО ПРОФИЛАКТИКА

Научный руководитель канд. мед. наук, доц. Бермагамбетова С. К.

Кафедра гигиены питания и гигиены детей и подростков

Западно-Казахстанский государственный медицинский университет им.

Марата Оспанова, г. Актобе

Актуальность исследования: Ведущую роль в быстром ухудшении здоровья играет школьный стресс. Состояние стресса вызывает эмоциональную напряженность, страх, тревогу. Это связано с тем, что дети часто не готовы к новой для них роли школьника, к выполнению требований учителя, к пониманию и запоминанию нового материала, к соблюдению требований поведения во время урока и на переменах. Повседневные школьные стрессы со временем превращаются в настоящую проблему и грозят формированию нарушений здоровья, ухудшением успеваемости, плохим поведением.

В нашей стране вопрос «школьного стресса» остается малоизученным, ему уделено незначительное внимание, вследствие чего изучение данной проблемы является актуальным и своевременным.

В связи с вышеизложенным **целью исследования** явилось: выявление признаков школьного стресса у подростков 13-14 лет, изучение его особенностей и разработка мер профилактики.

Материалы и методы исследования: обследовано 200 школьников 7-8-х классов разнопрофильных школ (средней общеобразовательной (№28), школы-гимназии (№ 20) и сельской школы (Георгиевская средняя школа) г. Актобе. Были использованы анкетно-опросный метод, статистическая обработка полученного материала.

Результаты и обсуждение: при изучении социального фактора было выявлено, что во всех трех школах преобладают полные семьи, однако наибольший процент неполных семей наблюдается в средней общеобразовательной школе. Проанализировав деятельность детей в свободное время можно сказать, что учащиеся школы-гимназии чаще посещают языковые курсы (34,9%) и репетиторство по точным наукам (39,7%), четверть учеников сельской школы занимаются дополнительно языками (23,6%) и точными науками (27,7%). Лишь незначительное количество детей средней школы 7,7% и 9,6% соответственно изучают языки и точные науки дополнительно. Проанализировав стрессоустойчивость школьников, мы выявили, что у учеников средней школы признаки стресса отмечаются в 4,5 раза чаще, чем у учеников других школ – 11,5% против 2,3% (школа-гимназия) и 2,8 % (сельская школа). Из всего изложенного можно сделать следующие **выводы:** подростки, больше занятые дополнительными занятиями, спортом, языками, из полных семей меньше подвержены стрессу, чем подростки, предоставленные «сами себе».