муниципaльнoe oбщeoбpaзoвaтeльнoe учpeждeниe

«Лицeй № 9

имeни зacлужeннoгo учитeля шкoлы Poccийcкoй Фeдepaции A.Н. Нeвepoвa

Дзepжинcкoгo paйoнa Вoлгoгpaдa»

**Утвepждeнo:**

Диpeктop МOУ Лицeй №9

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Жигульcкaя И.В.

Пpикaз № \_\_\_ oт «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2024 г.

**Доронин Ярослав Константинович**

**11 Д клacc**

# Исследование эмоционального состояния подростков под влиянием интеллектуальной нагрузки

Нaучный кoнcультaнт:

Гаспарян Элеонора Гагиковна,

учитель истории и обществознания

**Coглacoвaнo:**

Зaм. диpeктopa

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Coкoлoвa E.В.

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2024 г.

Oцeнкa\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /

Пoдпиcь \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / Coкoлoвa E.В.

Вoлгoгpaд 2024

**Содержание**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Введение | | 3 - 5 |
| Глава 1 | Теоретические аспекты проблемы исследования эмоционального состояния подростков под влиянием интеллектуальной нагрузки | 6 - 15 |
| 1.1 | Особенности учебного процесса в современной школе | 6 - 11 |
| 1.2 | Особенности психоэмоционального состояния подростков в процессе учебной деятельности | 11 - 15 |
| Глава 2 | Эмпирическое исследование проблемы влияния интеллектуальной нагрузки на эмоциональное состояние подростков | 15 - 22 |
| 2.1 | Диагностика эмоционального состояния подростков в современной школе | 15 - 17 |
| 2.2 | Анализ результатов диагностического исследования | 17 - 19 |
| 2.3 | Рекомендации по оптимизации эмоционального самочувствия | 19 - 22 |
| Заключение | | 22 - 23 |
| Литература | | 23 - 24 |
| Приложение | | 24 - 27 |

# ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность**. Основной деятельностью в подростковом возрасте является обучение. В школе подростки проводят большую часть своего времени: в среднем 29 часов в неделю. Нагрузка на учащихся в последние годы сильно увеличивается. Результаты медицинских проверок показывают, что количество больных детей увеличивается от младших к старшим классам, возрастает количество детей с хроническими заболеваниями. Специалисты это связывают с огромной нагрузкой на нервную систему учащихся, обусловленной анализом большого объёма информации, углубленного изучения предметов, мобилизацией памяти и внимания. В связи с высоким психологическим напряжением, учебная деятельность проходит на фоне значительного снижения двигательной активности, что является нарушением важнейших компонентов здорового образа жизни учащихся.

Успешное усвоение школьником учебного материала складывается из разных факторов, важнейшим из которых является влияние эмоций. Получая положительные эмоции от процесса обучения, учащийся стремится к успеху в усвоении материала, проявляет свою заинтересованность. Преподаваемая информация лучше сохраняется в памяти. Кроме того ученик стремится узнать больше по заинтересовавшей его теме, то есть проявляет активность в самообучении. Однако сейчас, как показывает практика, увеличивается число детей с проблемами в нервной системе. Большинство учащихся указывают на тяжесть обучения. Их активность снижается уже к середине года. Мы задались вопросом, как влияет интеллектуальная нагрузка на эмоциональное состояние подростка и что нужно предпринять, чтобы обучение было действительно эффективным.

**Гипотеза исследования**: чрезмерная интеллектуальная нагрузка способствует ускорению эмоционального и физического истощения, снижению интереса в обучении.

**Цель исследование**: установление взаимосвязи между интеллектуальной нагрузкой и эмоциональным состоянием подростка и разработка мер профилактики снятия эмоционального напряжения.

**Задачи исследования**:

1. Изучить теоретические аспекты проблемы исследования эмоционального состояния подростков под влиянием интеллектуальной нагрузки;

2. Провести диагностическое исследование эмоционального состояния подростков в современной школе;

3. Проанализировать результаты диагностического исследования и разработать рекомендации.

**Объект исследования:** психоэмоциональное состояние учащихся.

**Предмет исследования:** влияние учебной нагрузки на психоэмоциональное состояние старшеклассников.

**Методы исследования**: метод исследования эмоциональной напряжённости, эксперимент, анализ результатов, наблюдение.

**Методологическая основа**:

Изучением проблемы исследования занимались Уэссман А. и Рикс Д., Василюк Ф.Е., Елисеев О.П., Левитов Н.Д.; в зарубежной психологии исследованиями особенностей юношеского возраста занимались: становлением идентичности (Э. Эриксон, Д. Марсиа), Я-концепции (Р. Бернс), развитием мотивов самоактуализации (Е. Шостром) и др.

**Теоретическая значимость исследования** заключается в расширении предметного пространства научных представлений о влиянии интеллектуальной нагрузки на эмоциональное состояние подростков.

**Практическая значимость исследования**: результаты диагностического исследования и рекомендации по улучшению эмоционального состояния подростков могут стать ценным источником для психологов и педагогов.

**Новизна исследования**: новизна исследования состоит в том, что в работе на основе практического анализа сформулированы рекомендации по оптимизации эмоционального самочувствия подростков, а также разработаны меры снятия эмоционального напряжения.

# ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОБЛЕМЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ПОДРОСТКОВ ПОД ВЛИЯНИЕМ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ НАГРУЗКИ

# 1.1. Особенности учебного процесса в современной школе

Впервые проблема учебной перегрузки школьников вышла на мировой уровень в 1952 году на семинаре, организованном Международной психогигиенической Федерацией. Этот семинар был посвящен защите нервного здоровья и развитию маленьких детей. Этот семинар дал толчок к созданию государственных центров психического здоровья, а также к созданию Центров здоровья детей и подростков.

В своих работах один из первых казахских педагогов И. Алтынсарин[[1]](#footnote-1) рассматривал всю систему образования как процесс формирования личности ученика под влиянием личности учителя. Эти положения нашли свое отражение в его эпохальном труде «Вопросы социальной психологии».

Несмотря на то, что эта проблема была поднята на международный уровень более 50 лет назад, она не утратила своей актуальности и приоритетности.

С каждым годом требования общества к уровню образования растут. В результате современный подросток подвергается воздействию комплекса невротических факторов. В большинстве случаев это неконтролируемый поток аудиовизуальной информации, дополнительные занятия по различным предметам, многократные экзамены, а также сокращение времени, проведенного на свежем воздухе. Все это может вызвать нарушения в самочувствии школьников, спровоцировать появление расстройств нервной системы, головных болей и привести к общему ухудшению самочувствия.

Учитывая вышесказанное, можно сказать, что с развитием общества проблема не только не решается, но и усугубляется. Современные школы пристально следят за интенсификацией учебного процесса, перегрузками и переутомлением. За последние 50 лет рабочая нагрузка школы увеличилась более чем в два раза. В лицеях эта ситуация становится еще более сложной. Учащиеся, обучающиеся в школах с углубленным изучением одного или нескольких предметов, к концу учебной недели, квартала и года значительно ухудшают успеваемость. С давних времен учащиеся лицейских школ несут большую нагрузку, чем учащиеся общеобразовательных школ. В лицеях учебная нагрузка приобретает новый облик, становится полноценной частью жизни учащихся и, как следствие, несомненно влияет на психоэмоциональное состояние учащихся.

Существует несколько подходов к определению уровня сложности проблемной задачи. Более продуктивным подходом в этой области является точка зрения И. Я. Лернера. По его мнению, сложность задачи обусловлена тремя факторами: а) условиями: чем больше данных учитывается при решении задачи, тем она сложнее; б) расстоянием между задачей и ответом на нее, т. е. количеством предложений, логических связей, необходимых для решения задачи (ведущий фактор сложности); в) частью решения, т. е. количеством выводов, которые можно сделать в результате решения задачи. Каждая задача сочетает в себе все три фактора сложности. Благодаря этим критериям можно определить уровень сложности заданий, которые были даны учащимся в процессе выполнения научно-исследовательской работы[[2]](#footnote-2).

При чрезмерных нагрузках личностная готовность связана с мобилизацией всех систем организма на решение сложных творческих, проблемных задач, с включением больших волевых усилий, интуитивных механизмов. Такая нагрузка может вызвать интерес и удовлетворение, но в определенных ситуациях и не надолго.

Успешная работа по достижению образовательных целей современной общеобразовательной и профессиональной школы требует соответствующей модели обучения, а также ее последовательной реализации на практике. Такая модель должна, прежде всего, обеспечить обучающихся систематическими, прочными и в то же время оперативными знаниями, а также, что не менее важно, обеспечить условия, способствующие выполнению уже известного требования: научить учащихся учиться самостоятельно. Первой особенностью определяемой модели является диалектическое единство обучения и воспитания, которое связывает и взаимно определяет ход обоих этих процессов[[3]](#footnote-3).

Полученные учащимися знания обеспечивают выполнение не только познавательных и учебных задач, но и учебных заданий. Благодаря когнитивной функции создаются условия для лучшего понимания различных сфер человеческой жизни. Воспитательная функция определяет развитие интересов и способностей учащихся. Воспитательная функция полученных в процессе обучения знаний связана с формированием у обучающихся научного мировоззрения, ценностных убеждений и гражданской позиции, соответствием поведения теоретически воспринятым этическим нормам, привычками к сотрудничеству и др. Таким образом, второй особенностью современной модели обучения является диалектическое единство воспитательных воздействий. Это означает, что учитель в своей деятельности должен стремиться решать определенные заранее поставленные задачи в области воспитания учащихся. Практика лучших школ и педагогов доказала, что хорошие результаты получаются при планировании воспитательной работы, которая предполагает одновременное и последовательное решение конкретных воспитательных задач и содержательных задач воспитательного характера на каждом занятии.

Современная модель образовательного процесса также должна быть адаптирована для решения различных образовательных задач, в том числе[[4]](#footnote-4):

* самостоятельное приобретение обучающимися определенных знаний и умений в результате как индивидуальной, так и коллективной работы;
* приобретение знаний учащимися осуществляется посредством непосредственного познания, например, в результате наблюдений, экспериментов, бесед и т.д. Обеспечение их условиями и средствами, обеспечивающими обогащение уже имеющихся знаний и умений за счет косвенных знаний;
* частое и систематическое осуществление учащимися мониторинга и оценки результатов собственной учебной деятельности, одновременное включение этих мероприятий в организованную школой систему мониторинга и оценки итоговых результатов учебной работы и др.

Таким образом, можно считать, что третьей особенностью современной модели процесса обучения является его универсальность. Благодаря этой особенности можно установить связь обучения, организованного школой, с внеурочным образованием; связь обучения с производственной и общественной деятельностью; обучение на уровне, адаптированном к способностям учащихся, особенностям отдельных предметов, а также специфическим учебным задачам, выражением которых, в частности, является дифференциация обучения на начальном этапе и научное, словесное и построенное на наблюдении и эксперименте, систематическое и основанное на примерах и т.д. С этой точки зрения данная модель принципиально отличается от моделей Гербарта и прогрессистов, которые, как мы помним, были направлены в первую очередь на передачу готовых знаний учащимся (модель Гербарта) или на их приобретение ими в ходе самостоятельных исследований, основанных преимущественно на непосредственных знаниях (модель прогрессистов).

Следующая, четвертая особенность современной модели образования характеризуется возможностью охвата учебной деятельностью детей и подростков, близких по возрасту, но с разными начальными знаниями, то есть с разным уровнем подготовки по данному предмету, с качественными и количественными различиями в их способностях и темпах обучения. Благодаря этому рассматриваемая модель обеспечивает каждому ученику необходимый программный минимум знаний и умений, одновременно создавая возможности для способных детей значительно превысить этот минимум. Цель состоит в том, чтобы дать им возможность узнать больше о программном материале. Эта особенность современной модели обучения становится все более заметной. Это связано, прежде всего, с запрограммированным обучением, а особенно с путями и средствами реализации принципа индивидуализации воспитательной работы, который отстаивают его сторонники.

Наконец, последняя, пятая особенность описываемой модели учебного процесса касается ее методологической и организационной гибкости. Для ее реализации предлагается использовать различные методы и организационные формы обучения, выбираемые, однако, каждый раз в соответствии с содержанием тех задач, которые необходимо решать, а также с учетом возраста обучающихся. Таким образом, и с этой точки зрения современная модель отличается от моделей, культивирующих либо поисковые методы (прогрессивизм), либо репортажные методы (гербартизм); обучение организуется либо почти исключительно в школе и классе (гербартизм), либо вне школы (некоторые варианты прогрессивизма).

# 1.2. Особенности психоэмоционального состояния подростков в процессе учебной деятельности

Как мы знаем, в школьном возрасте ведущей деятельностью является учебная, и в зависимости от успехов или неудач в этом виде деятельности состояние ученика будет либо положительным, либо отрицательным. К отрицательным эмоциям относится в частности тревога.

Исследование тревожности проводилось Е. Ю. Брелем, Р. В. Кисловской, Б. И. Кочубей, Е. В. Новиковым и др.).

Согласно определению, данному М. И. Еникеевым, «тревога – это чувство эмоционального дискомфорта, вызванное постоянным ожиданием надвигающейся опасности, состояние диффузного (беспредметного) страха; склонность индивида испытывать состояние тревоги; субъективное проявление личностного дистресса характерно для лиц с девиантным поведением»[[5]](#footnote-5).

Немов определял тревожность как свойство человека приходить в состояние повышенной тревожности, испытывать страх и тревогу в конкретных социальных ситуациях.

По определению А. В. Петровского: «тревожность – это склонность индивида испытывать тревогу, характеризующаяся низким порогом возникновения тревожной реакции, что является один из основных параметров индивидуальных различий. Тревожность обычно возрастает при нервно-психических и тяжелых соматических заболеваниях, а также у здоровых людей, переживающих последствия психотравм, у многих групп людей с отклоняющимися субъективными проявлениями личностных проблем»[[6]](#footnote-6).

Зинченко В. П. и Мещеряков Б. Г. под тревожностью понимают «индивидуально-психологическую особенность, проявляющуюся в склонности человека к частым и интенсивным переживаниям тревоги, а также в низком пороге ее возникновения. Она рассматривается как личностное образование или как свойство темперамента, обусловленное слабостью нервных процессов»[[7]](#footnote-7).

В современной психологии принято различать «тревогу» и «беспокойство», хотя это различие не было очевидным еще полвека назад. В настоящее время такая терминологическая дифференциация характерна как для отечественной, так и для зарубежной психологии и позволяет анализировать это явление через категории психического состояния и психических свойств.

Тревога как черта характера – это пессимистическое отношение к жизни, когда она кажется полной угроз и опасностей[[8]](#footnote-8).

Неуверенность и нерешительность порождает тревогу, что в свою очередь и порождает соответствующий характер.

К числу наиболее распространенных причин тревожности у подростков относят[[9]](#footnote-9):

1. Внутриличностные конфликты, в первую очередь связанные с оценкой собственной успешности в различных сферах деятельности.

2. Нарушения внутрисемейного или внутришкольного взаимодействия, а также взаимодействия со сверстниками.

3. Соматические расстройства.

Чаще всего тревога развивается тогда, когда подросток находится в ситуации конфликта, вызванного:

1. Негативными требованиями, которые могут поставить его в униженное или зависимое положение;

2. Неадекватными и часто чрезмерными требованиями;

3. Противоречивыми требованиями, что предъявляются к ребенку родителями, школой и сверстниками.

В соответствии с онтогенетическими закономерностями психического развития на каждом этапе дошкольного и школьного детства могут быть описаны специфические причины тревожности.)

В целом школьная тревожность является результатом взаимодействия индивида с ситуацией. Это специфический тип тревожности, характерный для определенного класса ситуаций взаимодействия школьника с различными компонентами образовательной среды.

Чувство тревоги в подростковом возрасте неизбежно, потому что познание всегда сопровождается тревогой. Знание — это всегда открытие чего-то нового, а все новое чревато тревожащей неопределенностью. Устранить эту тревогу, по сути, означает нивелировать все трудности познания, которые являются необходимым условием успешного усвоения знаний[[10]](#footnote-10).

Поэтому сразу следует отметить, что оптимальное обучение в школе возможно только при условии более или менее систематического переживания тревоги по поводу событий школьной жизни. Однако интенсивность этого переживания не должна превышать индивидуальной «критической точки» для каждого ребенка, после которой оно начинает оказывать дезорганизующее, а не мобилизующее действие.

В нашей работе школьная тревожность будет пониматься как специфический тип тревожности, который проявляется во взаимодействии ребенка с различными компонентами образовательной среды и фиксируется в этом взаимодействии. В то же время повышенная школьная тревожность, оказывающая дезорганизующее влияние на учебную деятельность ребенка, может быть вызвана чисто ситуационными факторами и подкреплена индивидуальными особенностями ребенка (темпераментом, характером, системой взаимоотношений со значимыми людьми вне школы).

Наиболее типичное возникновение школьной тревожности связано с социально-психологическими факторами или фактором в образовательных программах. На основе анализа литературы и опыта работы со школьной тревожностью мы выделили несколько факторов, способствующих ее формированию и закреплению. К ним относятся[[11]](#footnote-11):

- перегрузка обучения;

- неспособность ученика справиться со школьной программой;

- неадекватные ожидания со стороны родителей;

- неблагоприятные отношения с учителями;

- смена школьного коллектива или непринятие его сверстниками.

Можно сделать вывод, что в образовании больше внимания уделяется обеспечению того, чтобы школьник получал как можно больше знаний. При этом не учитывается, что:

* повышенный уровень сложности образовательных программ не всегда соответствует уровню развития детей;
* после шести недель учебной деятельности требуется как минимум неделя отдыха, чтобы восстановить оптимальное состояние для продолжения образовательного процесса;
* как минимум раз в неделю школьнику необходим полный выходной день. Но, как показывает практика, он тратит его на выполнение домашних заданий.

Все это способствует возникновению школьной тревожности, которая характеризуется возбуждением, повышенной тревожностью в учебных ситуациях, на уроке, в ожидании плохого отношения к себе, негативной оценки со стороны учителей и сверстников.

# ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЯ ПРОБЛЕМЫ ВЛИЯНИЯ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ НАГРУЗКИ НА ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ПОДРОСТКОВ

# 2.1. Диагностика эмоционального состояния подростков в современной школе

Проанализировав психолого-педагогическую литературу, мы пришли к выводу, что учебная нагрузка влияет на психоэмоциональное состояние подростков. Теперь нам нужно применить наши выводы на практике.

Целью данного этапа экспериментального исследования является влияние учебной нагрузки на эмоциональное состояние старшеклассников.

В эксперименте участвовали ученики 9, 10 и 11 классов общеобразовательной школы.

Учащимся были предложены методы диагностики их самочувствия и эмоционального состояния.

Для изучения влияния стресса на эмоциональное состояние старшеклассников мы выбрали следующие методы диагностики:

1. Методика «САН» А.В. Доскин, Н.А.Лоуренс, В. Шараи, М. Мирошникова (Методика и диагностика самочувствия, активности и настроения). Методика этого тестирования использовалась для учащихся после решения задач высокой и низкой сложности, которые заняли 15 минут. Анкета позволяет определить самочувствие, настроение и уровень активности ученика, на результаты которой повлияла интеллектуальная нагрузка разного уровня сложности (низкий уровень и высокий уровень сложности).

Назначение метода "САН" - Быстрая оценка самочувствия, активности и настроения. Анкета состоит из 30 пар противоположных характеристик, по которым испытуемому предлагается оценить свое состояние. Каждая пара представляет собой шкалу, по которой испытуемый отмечает тяжесть характеристик своего состояния после решения задач низкой и высокой интеллектуальной сложности.

2. «Самооценка эмоциональных состояний» А. Уэсмана и Д. Рикса.

Методика использовалась после выполнения учащимися заданий низкой и высокой сложности. Методика используется для самооценки эмоционального состояния и степени бодрствования. Этот метод эффективен, если нужно определить изменение эмоционального состояния человека за определенный период.

Каждый ученик, принявший участие в данном исследовании, принимал участие в опросе 2 раза: после решения задач с низкой и высокой интеллектуальной сложностью. Простота задания делает его очень оперативным инструментом для определения психоэмоционального состояния ученика.

# 2.2. Анализ результатов диагностического исследования

По диагностики САН самочувствия, активности и настроения учащихся были получены следующие результаты.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Диагностическая характеристика | Решение заданий низкой интеллектуальной сложности | Разница (в %) | Решения заданий высокой интеллектуальной сложности |
| Хорошее самочувствие | 21% | >16% | 5% |
| Среднее самочувствие | 8% | <1% | 7% |
| Плохое самочувствие | 4% | <14% | 18% |
| Хорошее настроение | 24% | >16% | 8% |
| Среднее настроение | 11% | >2% | 9% |
| Плохое настроение | 5% | <12% | 17% |

Из сравнительной таблицы видно, что после решения задач с низкой интеллектуальной сложностью у старшеклассников, как правило, наблюдается хорошее эмоциональное состояние, а после решения задач с высокой интеллектуальной сложностью у них появляется отрицательный эмоциональный фон. Это различие в результатах исследования связано с осознанием учащимися уровня сложности поставленной перед ними задачи (по мнению участвующих в этом исследовании), а также с нехваткой времени из-за беспокойства и стресса, вызванного непониманием проблемы (с обучающимися в этом исследовании).

По результатам исследований, проведенных по методике «Самооценка эмоциональных состояний» А. Уэссмана и Д. Рикса были получены следующие результаты.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Диагностическая характеристика | Решение заданий низкой интеллектуальной сложности | Разница | Решения заданий высокой интеллектуальной сложности |
| Спокойствие, тревожность | 4.7 | 2.1 | 6.8 |
| Энергичность, усталость | 3.9 | 2 | 5.9 |
| Приподнятость, подавленность | 5.1 | 2 | 7.1 |
| Увереность в себе, беспомощность | 6.3 | 0 | 6.3 |
| Суммарная оценка состояния | 26.1 | 0 | 26.1 |

Сравнительный анализ самооценки эмоционального состояния учащихся после решения ими низких и высоких интеллектуальных трудностей показал, что при решении высоких интеллектуальных трудностей они испытывали стресс, неуверенность, депрессию, что были вызваны тревогой по поводу правильного решения задачи, нехваткой времени на полное решение. И при решении задач с низкой интеллектуальной сложностью испытуемые не испытывали беспокойства по поводу решения проблем.

Таким образом, по результатам двух методов можно сделать вывод, что старшеклассники испытывают большие интеллектуальные нагрузки, что является важным фактором, влияющим на психоэмоциональное состояние учащихся.

Следствием такого вывода является то, что теперь необходимо снизить уровень учебной нагрузки на учащихся и работать над снижением эмоционального напряжения, которое негативно сказывается на психике подростка и влияет на его дальнейшую жизнь.

# 2.3. Рекомендации по оптимизации эмоционального самочувствия подростков

Профилактическая коррекционная работа с подростками заключается в организации системы психолого-педагогических вмешательств, направленных на преодоление противоречий со всеми субъектами: детьми, родителями, учителями.

В работе с родителями и учителями решаются следующие задачи: - психологическое воспитание учителей (ознакомление с текущей ситуацией, выявление причин, более детальное знакомство с психологией подросткового возраста и влиянием социального развития на психоэмоциональное состояние подростков) обучение управлению стрессом и оптимизации функциональных состояний; методы обучения эффективному взаимодействию с подростками.

Все вышеперечисленные методы и приемы не приведут к положительным изменениям, если они одноразовые. Непоследовательное поведение может привести к неадекватному поведению ребенка. Терпение и внимание к ребенку, его потребностям и требованиям, постоянное развитие навыков общения с окружающими - вот что поможет наладить отношения с подростками.

Чтобы подросток не испытывал негативных эмоциональных переживаний, связанных с учебной деятельностью, необходимо какое-то время избегать негативного оценочного воздействия на трудного ученика, желательно специально снизить уровень требований к подростку, «не замечать» его отрицательные действия, но активно подчеркивать любые положительные проявления.

Кроме того, необходимо учитывать такой фактор, как влияние команды одноклассников, а также педагогического коллектива в целом. Необходимо помочь ученику занять такую ​​позицию в классе, которая бы убедилась в невозможности его претензий к одноклассникам, убедила бы его в доброжелательном, честном отношении других учеников.

Чтобы искаженные личные отношения превратить в адекватные, необходимо создать ученику особые условия в реализации различных форм деятельности.

Особого внимания заслуживает система санкций. Одна из главных задач - сформировать у детей свободное сознательное отношение к требованиям и правилам. Таких правил должно быть немного, но их нужно строго придерживаться. Это создает возможность для нормальной групповой работы и связывает групповую жизнь с реальностью. Необходимо подавить агрессивное поведение, желание покинуть комнату, где занимается группа, и так далее.

При организации работы важно помнить, что заботливые дети лучше всего работают в так называемой «стандартизированной» среде с четкой структурой и одинаковой классовой структурой. Задачи, которые ставятся на каждом новом этапе развития группы, следует доводить до участников в развернутой форме.

Снятие тревожности достигается за счет комплексного использования ряда приемов, упражнений, но два метода играют центральную роль.

Сначала используется известный метод последовательной десенсибилизации. Его суть заключается в том, что ребенку постоянно предъявляются раздражители или помещается в ситуацию, связанную с тем, что вызывает у него тревогу и страх. Стимулы и ситуации могут варьироваться от тех, которые лишь слегка возбуждают ребенка, до тех, которые вызывают у него сильное беспокойство, возможно, даже страх.

Во-вторых, используется метод реагирования на страх, тревогу, стресс, который широко применяется в практике работы с детьми с эмоциональными трудностями. Это делается через постановочные игры и так далее.

Чтобы сформировать правильное отношение к успеху и неудаче, можно использовать особый вид юмористического соревнования, в котором победа или поражение относительны, не требуют больших усилий и легко передаются от одного ребенка к другому.

Общие принципы психологической работы с заботливыми детьми:

- пусть ребенок самовыражается, разделяет страх, тревогу;

- рисовать и разыгрывать страшные ситуации;

- создать ситуацию успеха, компетентности;

- уступить место активности и агрессии ребенка;

- успокоить родителей; поделитесь с ними информацией о состоянии ребенка, его тревоге.

Также, существуют некоторые экспресс-методы для снятия эмоционального напряжения:

1. Эффективным средством снятия напряжения является расслабление на фоне йоговского дыхания: сядьте свободно, закройте глаза и послушайте свое дыхание: оно спокойное, ровное. Дышите по схеме 4 + 4 + 4: четыре секунды на вдох, четыре - на задержку дыхания, четыре - на выдох. Проделайте так три раза, слушая дыхание, ощущая, как воздух наполняет легкие, разбегается по телу до кончиков пальцев, освобождает легкие.

2. Музыка

Выберите любимую тихую, успокаивающую музыку. Расположитесь поудобнее и слушайте в спокойной обстановке.

3. Смена обстановки

Если у Вас плохое настроение, чувство напряженности, угнетает обстановка, то покиньте помещение, где возник острый стресс. Можно просто выйти на улицу, если есть возможность прогуляться в парке, где сможете остаться наедине со своими мыслями.

# ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В своем исследовании мы поставили перед собой цель изучить влияние стресса на психоэмоциональное состояние старшеклассников.

В теоретической части мы исследовали влияние учебного процесса в современной школе на психоэмоциональное состояние старшеклассников. Они установили, что основной нагрузкой является психоэмоциональное напряжение, которое влияет на умственную работоспособность учащихся, высокое потребление функциональных энергоресурсов, физиологические и психические проявления, успешность решения задач.

Рациональное распределение нагрузки на день и неделю является важным фактором предотвращения утомления; переутомление учащихся помогает снизить эмоциональное напряжение и повысить эффективность обучения.

В экспериментальной части подобраны диагностические инструменты, проведено исследование и проанализированы результаты диагностики.

Проанализировав данные, можно сказать, что наша гипотеза верна: высокий уровень интеллектуальной нагрузки существенно влияет на психоэмоциональное состояние подростков. Экспериментальные данные говорят о том, что действительно высокая нагрузка негативно влияет на их эмоциональное состояние. Решив задачу, подтвердив гипотезу нашего исследования, можно сказать, что цель достигнута.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Алтынсарин, И. Собр. Соч. в 3-х томах: Т.2. - Алма-Ата, 1975. - 423 с.
2. Ананьев Б.К. Человек как предмет познания. — СПб.: Питер, 2001.
3. Аракелов Н., Шишкова Н. Тревожность: методы ее диагностики и коррекции. // Вестник МУ, сер. Психология. 1998., № 1
4. Артюхова А.Е., Бобченко Т.Г. Эмоциональные состояния в подростковом возрасте // Инновационная наука. 2017. №5. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/emotsionalnye-sostoyaniya-v-podrostkovom-vozraste (дата обращения: 26.11.2020).
5. Баранов С.П. Сущность процесса обучения. - М., 2016.
6. Большой психологический словарь / [Авдеева Н. Н. и др.] ; под ред. Б. Г. Мещерякова, В. П. Зинченко. - 4-е изд., расш. - Москва : АСТ ; Санкт-Петербург : Прайм-Еврознак, 2009. С. 396
7. Вилюнас В. Психология эмоций: хрестоматия. - Санкт-Петербург: Питер, 2004. - 496 с.: ил. -(Хрестоматия по психологии).
8. Еникеев М. И. Юридическая психология. — М.: Издательство НОРМА, 2003. С. 58
9. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. -СПб: Питер, 2001. - 752 с: ил. - (Серия «Мастера психологии»).
10. Казанская В.Г. Подросток: трудности взросления: книга для психологов, педагогов, родителей. - 2-е издание, дополненное. - Санкт-Петербург: Питер, 2008. - 283 с.

1. Алтынсарин, И. Собр. Соч. в 3-х томах: Т.2. - Алма-Ата, 1975. - 423 с. [↑](#footnote-ref-1)
2. Лернер И.Я. Проблемное обучение. - Москва : Знание, 1974. - 64 с. [↑](#footnote-ref-2)
3. Стародубцев Вячеслав Алексеевич, Шепель Олег Михайлович, Киселева Антонина Александровна Особенности современного образовательного процесса // Высшее образование в России. 2011. №8-9. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-sovremennogo-obrazovatelnogo-protsessa (дата обращения: 24.10.2020). [↑](#footnote-ref-3)
4. Баранов С.П. Сущность процесса обучения. - М., 2016. [↑](#footnote-ref-4)
5. Еникеев М. И. Юридическая психология. — М.: Издательство НОРМА, 2003. С. 58 [↑](#footnote-ref-5)
6. Петровский, А. В. История и теория психологии. В 2 т. Т. 1. / А. В. Петровский, М. Г. Ярошевский. – Ростов-на-Дону : Феникс, 1996. С. 105 [↑](#footnote-ref-6)
7. Большой психологический словарь / [Авдеева Н. Н. и др.] ; под ред. Б. Г. Мещерякова, В. П. Зинченко. - 4-е изд., расш. - Москва : АСТ ; Санкт-Петербург : Прайм-Еврознак, 2009. С. 396 [↑](#footnote-ref-7)
8. Ананьев Б.К. Человек как предмет познания. — СПб.: Питер, 2001. [↑](#footnote-ref-8)
9. Прихожан А. М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. М., 2000. С. 114-116 [↑](#footnote-ref-9)
10. Прихожан А. М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. [↑](#footnote-ref-10)
11. Мэй Р. Проблема тревоги/ Пер. с англ. Гладкова А. Г. М. - 2001. С. 47-48 [↑](#footnote-ref-11)