



НАУКА С ТЫСЯЧЬЮ ЛИЦ

Исследуя стресс: от физиологического до культурного



СБОРНИК ТЕЗИСОВ II КОНФЕРЕНЦИИ ЛИЦЕЯ НИУ ВШЭ

24-25 марта 2023

НАУКА С ТЫСЯЧЬЮ ЛИЦ



КОНФЕРЕНЦИЯ ЛИЦЕЯ НИУ ВШЭ

НАУКА С ТЫСЯЧЬЮ ЛИЦ

Исследуя стресс: от физиологического до культурного

СБОРНИК ТЕЗИСОВ II КОНФЕРЕНЦИИ ЛИЦЕЯ НИУ ВШЭ

24-25 марта 2023

Наука с тысячью лиц. Исследуя стресс: от физиологического до культурного
СБОРНИК ТЕЗИСОВ II КОНФЕРЕНЦИИ ЛИЦЕЯ НИУ ВШЭ

24-25 марта 2023

Организационный комитет:

Д.Е.Фишбейн, председатель, директор Лицея НИУ ВШЭ; *К.В.Ермишина*, *Т.Н.Шутова*, *М.Л.Абрамова*, *Д.П.Мирная*, преподаватели Лицея НИУ ВШЭ; *Н.Н.Сукиасяни*, старший методист Лицея НИУ ВШЭ; *Ю.М.Туровский*, педагог-организатор Лицея НИУ ВШЭ; *Д.А.Матанцева*, социальный педагог Лицея НИУ ВШЭ; *К.А.Антонова*, *А.И.Воронкова*, приглашенные специалисты

Наука с тысячью лиц. Исследуя стресс: от физического до культурного. Сборник тезисов преподавателей высших учебных заведений и учителей образовательных учреждений, а также молодых ученых, школьников, магистрантов, аспирантов, II конференции Лицея НИУ ВШЭ «Наука с тысячью лиц. Исследуя стресс: от физического до культурного»: материалы конференции (24-25 марта 2023 г.). — Москва: НИУ ВШЭ, 2023. — 63 с.

Редактор-составитель М.Л.Абрамова

В сборник вошли тезисы выступлений преподавателей высших учебных заведений и учителей образовательных учреждений, а также молодых ученых, школьников, магистрантов, аспирантов, посвященные вопросам изучения стресса в разных областях науки. Издание адресовано научным работникам, преподавателям, студентам высших учебных заведений, а также учащимся и преподавателям различных учебных заведений.

Материалы публикуются в авторской редакции. Авторы опубликованных материалов несут ответственность за подбор и точность приведенных фактов, цитат, собственных имен, статистических данных и прочих сведений.

Осенью 2021 года у преподавателей Лицея НИУ ВШЭ возникла идея организовать конференцию исследовательских работ. Детских исследовательских конференций довольно много: школьные и городские, региональные и с международным участием. Тематика также разнообразна: это и узкоспециализированные, проводимые только по гуманитарным, техническим, социальным или естественным наукам, и с широкой тематикой. Как правило, все конференции направлены на развитие творческого и интеллектуального потенциала обучающихся в проектной и исследовательской деятельности, экспертную оценку дают члены жюри, научные сотрудники, доктора и профессора высших учебных заведений, победители получают дипломы.

Очень сложно не потеряться в таком многообразии и сделать свое, поэтому цель, которую поставили перед собой преподаватели Лицея – это попробовать создать такое пространство, в котором происходило бы творческое, научное общение, то есть отказаться от привычного формата, когда школьники только представляют свои работы-исследования, а ученые дают оценку и определяют победителя. Но развивать исследовательские навыки, вырабатывать привычку к занятиям наукой надо постепенно, показывая разные ступени научно-исследовательской деятельности. Создать такое единое научное пространство коммуникации, в котором и школьники, и преподаватели, и профессиональные исследователи могли бы поделиться своими идеями и получить обратную связь, поможет конференция «Наука с тысячью лиц». В рамках этой конференции будет происходить интеллектуальное общение исследователей – школьников, студентов, магистрантов, преподавателей высших учебных заведений и средних образовательных

учреждений. Живое общение представителей различных научных школ и направлений, разных возрастов и с разным исследовательским опытом – это удивительная возможность поделиться новыми идеями и подходами в решении тех или иных рассматриваемых вопросов. Самая главная задача конференции – привить вкус к занятиям наукой, найти единомышленников.

Конференция также призвана объединить различные области знания: гуманитарную, социологическую, экономическую, естественнонаучную. Каждый год конференция будет посвящена актуальным темам и вопросам образования. В прошлом году участники конференции представили работы, отражающие реальность, в которой нам приходится существовать в последнее время, — реальность пандемии, поэтому название конференции было «Наука с тысячью лиц. От Юстиниановой чумы до “Омикрона” – пандемии и их роль в жизни общества». Как показал этот период, категории болезни и эпидемии могут анализировать не только врачи, фармацевты и биохимики, но и философы, историки, социологи, культурологи, искусствоведы. На I конференции прошла работа в 7 секциях, было обсуждено ... докладов-исследований. В этом году будет 6 секций, в которых пройдет обсуждение 31 доклада. Представленные исследования продолжают исследовать процессы постпандемийного периода, поэтому темой года стал стресс, на который можно взглянуть и как на метафору, и как на реальный психологический, социальный и культурный феномен.

Содержание

Гуманитарные науки

Искусство как метафора действительности: отражение различных типов стресса в мировой художественной культуре и городском пространстве

Браженко Е.А. 3 курс, ф-т гуманитарных наук, НИУ ВШЭ, Москва. Изображение насилия в «Семействе Тальниковых» А.Я.Панаевой.....	9
Шумова В.О. независимый исследователь. Москва. Сравнительный анализ образа страха в рассказе Л.Н. Андреева “Красный смех” и в повести Б.Л. Васильева “А зори здесь тихие”.....	11
Баженова Е.А. 4 курс, филология, НИУ ВШЭ, Москва. Фольклорная и средневековая образность в российской рок-поэзии конца XX – начала XXI веков (на материале "Мельницы" и "Короля и Шута").....	12
Погосова Э.М. 11 кл., Лицей НИУ ВШЭ, Москва. Травма от демонстративного просмотра культового кинематографа.....	13
Донец Э.Е. 3 курс, ф-т гуманитарных наук, НИУ ВШЭ, Москва. Конфликт язычества и христианства в древней Скандинавии: отражение в кинематографе XX-XXI вв.....	16
Козин С.А. 10 кл., Лицей НИУ ВШЭ, Москва. Экспрессивное письмо как метод борьбы со стрессом.....	17
Глазунова В.В. УГИ. Метафоризация негативных эмоций в английском языке посредством образов схем.....	18

Социальные науки

Смотря какой Society, смотря сколько Stress — о повседневном стрессе в межличностных взаимодействиях

- Лебедева О.К. 4 курс, ф-т гуманитарных наук, НИУ ВШЭ, Москва. «Эффект мученичества»: как телесные страдания становятся заботой о других (на примере сообщества российских бегунов).....20
- Мерсиянова М.В. 11 кл., Лицей НИУ ВШЭ, Москва. Подкасты как инструмент снижения тревожности (на примере «Сказок для жизни»)22
- Писецкая С.Д. 8 кл., школа МБНОУ «ГКЛ», Кемерово. Стресс, как результат перехода на дистанционный формат учебной деятельности.....24
- Теслина Д.А. 11 кл., ЧОУ СО Частная интегрированная школа, Волгоград. Англиязычный сленг как источник стресса для взрослых людей.....26
- Филиппович М.С. ФГБОУ ВО КГМУ Минздрава России. Бесконечный объект: фрагментарность мышления.....27

Право

Право и стресс: правовые последствия нападения, защиты и бездействия

- Онянова А. А. 2 курс, факультет права, НИУ ВШЭ, Москва. Механизмы защиты лиц, пострадавших от совершенных Россией актов насильственного исчезновения.....30
- Шаркова А.С. 9 кл., МАУО «Лицей №6», Тамбов. Бездействие как форма правового поведения.....31

Образование

Стресс в образовании или образование стресса?

Закаблукова В.С. 11 кл., ЧОУ СО Частная интегрированная школа, Волгоград. Стресс школьников.....	33
Анненкова А. М. магистрант, ИО НИУ ВШЭ, учитель ГБОУ “школа 1210”, Москва. Образование против стресса: развитие экологической грамотности как инструмент преодоления стресс-факторов.....	34
Горбунова П.Д. 8 кл., ГБОУ №2083, Москва Стресс в образовании. Сравнение стресса в старших классах школы и в начале обучения в ВУЗе.....	36
Ботнарь О. А., Думик Э. А. учителя «ТСШ №3 им. А.П. Чехова», Тирасполь. Причины проявления стресса у учащихся при переходе на дистанционное обучение.....	37
Рзаева Ф.Р., тьютор, АНОО “Хорошевская школа”, Засимова А.В., психоаналитик, Москва. Чувство личностной несостоятельности у современных педагогов.....	39
Юдаева Н.Е. учитель, ЧОУ "Школа будущего НСК", Новосибирск. Накопительное оценивание и минимизация стресса.....	42
Аграновская И.А. магистрант, ИО НИУ ВШЭ, Москва. Грамотно планируем время: тайм-менеджмент против стресса.....	44
Уколова Е.А. 11 кл., МАОУ «Гимназия № 9», Королёв. Выявление причин снижения мотивации к учебной деятельности у школьников.....	45

Естественные науки

Natura accentus: стресс с точки зрения естественных наук

- Адриан А.Р., Казанская М.А. 9 кл., Лицей НИУ ВШЭ, Москва. Изучение поведения декоративных крыс, в зависимости от степени нервного напряжения, на примере их ссаживания.....47
- Алексеева А.В., Блинова А.В. 10 кл., ГБОУ № 583, Санкт – Петербург. Стресс, его влияние на человека и способы борьбы с ним.....48
- Выставкина Я.С. 10 кл., ГБОУ «Школа "Покровский квартал"», Москва. Взаимосвязь сигарет и стресса.....50
- Ковалева О.В. 11 кл., МОУ «ТСШ №9 им.С.А.Крупко», Тирасполь. Влияние стресса на деятельность сердечно-сосудистой системы у подростков.....51

Психология

Говорить о стрессе, думать о стрессе

- Белогорцева М.В. 11 кл., ЧОУ СО Частная интегрированная школа, Волгоград. Паническая атака как проблема современной молодежи.....53
- Бискуп А.В. 11 кл., ЧОУ СО Частная интегрированная школа, Волгоград. Проблемы детей и подростков и пути их решения.....54
- Прокофьева А.С., Федотова Д.С., Радугина Н.В. 9 кл., ГБОУ №924, Москва. Психология и физиология стресса.....56
- Талан Ю. Б. учитель ГБОУ №924, Москва. Стресс, проблемы самоидентификации и личностные кризисы у мужчин или почему мужчины не плачут.....57

Макарова З.С. Почкина А.Е. 9 кл., ГБОУ №924, Москва. Стресс в подростковой среде.....	58
Новосад А.Ю. 8 кл., ЧОУ «Смарт Скул», Москва. Оценка связи между уровнем школьной тревожности и атрибутивным стилем у школьников 4-6 классов.....	60

Гуманитарные науки

Искусство как метафора действительности: отражение различных типов стресса в мировой художественной культуре и городском пространстве

Почти три года назад мир столкнулся с коронавирусной инфекцией, которая изменила привычный уклад жизни, а последствия пандемии негативно повлияли на общество. Одной из таких реакций стал стресс. Термин появился только в начале XX века, но такие чувства как томление, страх, ужас овладевали человеком всегда. Искусство отражало эти моменты: вспомним, например, картины Босха и Тициана, Караваджо и Гойя, Дали и Паленкара. История страха интересовала и классиков философской мысли: Эпикура и Платона, Аристотеля и Декарта, Канта и Сартра, Камю. Литературные персонажи Оруэлла и Э.По, Уайльда и Кафки, Жуковского и Погорельского, Гоголя и Чехова, испытывают самые разные страхи, а в произведениях Моцарта и Листа, Шнитке и Прокофьева звучат трагические мотивы. Театр и балет, кино и фотография приобретают новые тенденции. Меняется и город, даже в архитектуре возникает такое понятие как архитектура страха.

Браженко Е.А.,

3 курс, ф-т гуманитарных наук,
НИУ ВШЭ, Москва

Изображение насилия в «Семействе Тальниковых» А.Я. Панаевой

Исследовательская работа посвящена анализу изображения насилия в повести А.Я. Панаевой «Семейство Тальниковых» 1848 года. Это произведение Панаевой

вызвало резко негативную реакцию властей и было запрещено цензурой из-за «безнравственности и подрыва родительской власти». Тем не менее, либеральными критиками и литераторами середины XIX века повесть была оценена положительно, так как она, в духе натуральной школы, обнажало «язвы» общества.

Цель нашей работы заключается в том, чтобы рассмотреть, как Панаева подходит к табуированной для общества XIX века теме бытового насилия и какие изобразительные стратегии избирает для репрезентации ее в повести.

Для достижения поставленной цели необходимо было решить следующие задачи: классифицировать насилие по видам и объектно-субъектным отношениям; проанализировать нарративные особенности повести; проанализировать семантику описания насилия.

В работе была использована следующая методология: образно-мотивный анализ, лингвистический анализ, элементы нарратологического анализа.

В ходе анализа были выявлены доминирующие стратегии изображения насилия, а именно – субъекты, объекты насилия и динамика отношений между ними; охарактеризованы нарративные особенности, описаны семантические особенности слов для изображения насилия, а также было проанализировано, каким образом достигается эффект рутинизации насилия в повести.

Шумова В.О.

независимый исследователь, Москва

**Сравнительный анализ образа страха
в рассказе Л.Н. Андреева “Красный смех” и
в повести Б.Л. Васильева “А зори здесь тихие”**

В исследовательской работе рассматривался художественный образ страха в двух литературных произведениях: в рассказе Л.Н. Андреева “Красный смех” и в повести Б.Л. Васильева “А зори здесь тихие”.

Цель исследования заключалась в том, чтобы рассмотреть градацию и интенсивность страха в художественных произведениях, проанализировать художественные и стилистические приёмы, которые используют два автора для отражения эмоционального состояния героев и создания глубокого напряжения у читателя при прочтении, а также сравнить способы создания образа страха у двух писателей, выбор которых не случаен: за основу сравнительного анализа был взят тот факт, что Л.Н. Андреев не видел войны своими глазами, а Б.Л. Васильев являлся участником Великой Отечественной войны.

Таким образом, объектом анализа выступали средства художественной выразительности, используемые Л.Н. Андреевым и Б.Л. Васильевым для описания страха, ужаса и психологического надлома, а материалом анализа выступали непосредственно тексты произведений.

Методика работы состояла из нескольких этапов: поиска художественных и стилистических приёмов, связанных с образом страха и его гипертрофированных форм, анализа выделенных приёмов в контексте меняющегося психического состояния героев и их последующих сопоставления и сравнения в текстах произведений двух писателей.

Результатом исследовательской работы стало выявление сходств и различий языковых средств, которые использовались авторами для описания человеческого ужаса перед лицом войны.

Баженова Е.А.,

4 курс, филология, НИУ ВШЭ,

Москва

Фольклорная и средневековая образность в российской рок-поэзии конца XX – начала XXI в (на материале "Мельницы" и "Короля и Шута")

Периодические всплески интереса к средневековой образности типичны для мировой художественной культуры и зачастую обретают массовый характер примерно раз в сотню лет. Феномен подобных «ревайвалов» хорошо изучен западной научной традицией, где принято говорить, в основном, о романтическом и модернистском медиевализме. Сейчас, в начале XXI века, условному «средневековью» вновь уделяется повышенное внимание, и это утверждение не требует доказательств – достаточно взглянуть на количество актуальных медийных продуктов (от литературы до сериалов и видеоигр), чей сеттинг напрямую выстроен на средневековой образности или хотя бы косвенно к ней отсылает. Причины, по которым Средневековье становится актуальным для общественного сознания, подробно описаны в эссе «10 способов мечтать о Средних веках» У.Эко. Также о значимости медиевализма для людей XXI века подробно рассуждает российский исследователь А.И. Филюшкин, подчеркивая онтологическую значимость, которую обрели «мечты о средневековье» именно сейчас, в XXI веке, – в качестве одного из способов борьбы с повседневным стрессом посредством эскапизма.

Цель моей работы – определить, каким образом фолк-роковые российские музыкальные коллективы достигают в своих произведениях ощущения «средневековости».

В качестве материала для исследования я использую корпуса песенных текстов музыкальных групп «Мельница» и «Король и шут». Эти группы сопоставимы между собой из-за схожей направленности и тематики композиций, однако принципиальная разница в музыкальных, языковых и нарративных элементах, которыми они пользуются, позволяют применить компаративный метод помимо непосредственного анализа текстов.

В результате проведенного исследования мне удалось выяснить, что поэтика «Короля и шута» в большей степени соответствует принципам построения художественного мира, характерным для авторов современных фэнтезийных романов (в т.ч. городского фэнтези) и сконцентрирована на сюжетах, стилизованных под фольклор, но при этом совершенно самостоятельных и авторских. А «Мельница», в свою очередь, чаще работает с конкретными культурными системами (славянской, скандинавской мифологией и т. д.), медиевальными или архитипическими сюжетами.

Погосова Э.М.,

1 кл., Лицей НИУ ВШЭ, Москва

Травма от демонстративного просмотра культового кинематографа

В 20-е годы XXI в. заметна экспансия демонстративного потребления в сферу культуры. Подобная экспансия, сохраняя вебленовский праздный класс, формирует и новый, чьим базовым критерием праздности становится интеллектуально-вкусовой престиж. Данный класс осознанно или нет создает эталон культурного

поведения и классифицирует его на приемлемое и неприемлемое. Демонстративный просмотр - акт просмотра кино с отчуждением понимания его смысла и претензии к его восприятию. Его основной целью является соответствие референтной группе, характеризующейся отличительным вкусом и высоким интеллектом. Иначе, демонстративное потребление в сфере культуры – потребление объектов культуры, с целью приближения к highbrow society. Демонстративный просмотр может порождать культурные и социальные проблемы. Наряду с допустимостью маргинальности индивидов, аномии и состояния стресса из-за общественно-культурных реалий, наиболее ключевые проблемы подобного просмотра, в цифровизированном мире, коррелируется с бенъяминовскими проблемами культуры, порожденными индустриализацией. При этом, по сравнению с индустриализацией, цифровизация может активнее отчуждать ауру у объекта, за счет отчуждения самой культуры от индивидов и ее превращения в обычную цифровую индустрию. Тогда, качественное восприятие культуры и установление контакта с конкретным ее объектом сменяется количественным восприятием. В кинематографе такой переход иллюстрируется увеличением количества подборок фильмов, которые “должен посмотреть каждый”. Демонстративный просмотр начинает представлять собой акт навязанного действия, своеобразный культурный тоталитаризм, где термин тоталитаризм отвечает за искажение пониманий и понятий. Это искажение заключается в способе передачи культурного опыта: если культура есть вне генетический способ передачи информации, то, когда этот способ передачи базируется на альтернативном принуждении и не сопровождается восприятием информации одной из сторон образуется допустимость к культурной травме.

Подобная проблема выразительно отражена в современном “культовом кино”, которое во много перенимает себе практики демонстративного просмотра: имя режиссера создает видимость эксклюзивного продукта и люди могут смотреть фильм и считаться его культовым только потому что ожидают, что он должен быть таковым. Это определяет ключевые вопросы исследования: Присуща ли «культовость» самим картинам или она связана с личностью режиссера и другими внешними факторами? Какие критерии отличают культовое кино от не-культового? Задачи исследования: Определить границы и причины «культовости» в кинематографе, основываясь на концепции Павлова. Определить уровень влияния внешних факторов (в частности личности режиссера) на получение статуса “культовости”. Другие. С помощью метода системного киноанализа Г. Корте и выделения ряда критериев “культовости” были исследованы признанные культовыми фильмы Дж. Джармуша, для анализа зависимости знака культовости от имени режиссера, в рамках чего была выявлена допустимость практик демонстративного просмотра. Фильмы “Выживут только любовники” и “Мертвец” показали, что допустимость к демонстративному просмотру может быть сконструирована разнородными факторами, в частности, внедрением информации, для понимания которой необходимо обладать определенным бэкграундом и насмотренностью. Культурная травма, а точнее допустимость к ней, возникает именно из-за того, что культовое кино может обладать определенным порогом понимания, который будет проявляться в возможности считывания того или иного социокультурного контекста. Это может вести к демонстративным действиям людей, использующих акт просмотра культового кинематографа как шанс показать свою принадлежность к более высшему

классу в рамках определенной интеллектуально-вкусовой иерархии, что, как было описано ранее, ведет к культурной травме через искажение контакта между объектом кинематографа и зрителем, который не стремится к пониманию смыслов. Таким образом, в ситуации своеобразного “зрительского стресса” могут образоваться не только маргинальность, культурная блазированность и, но и своеобразная “одномерность человека”.

Вероятная культурная травма из-за демонстративного просмотра, которая вытекает из определения культуры, как способа передачи информации, может быть сглажена через установление контакта между зрителем и объектом искусства - кино - и восстановлением цепочки взаимодействия в передаче информации.

Донец Э.Е.,

3 курс, ф-т гуманитарных наук, НИУ ВШЭ, Москва

Конфликт язычества и христианства в древней Скандинавии: отражение в кинематографе XX-XXI вв.

Предметом моего исследования стала рецепция, реализуемая в виде фильмов, – представление современного человека о переходе древнего скандинава из мира язычества в христианство на основе культурно-исторических свидетельств, саг и предшествующего кинематографа.

В работе рассмотрены примеры из 8 избранных фильмов XX-XXI вв., в которых встречается конфликт язычества и христианства: «Викинги» (1958), «Тень ворона» (1988), «Эрик Викинг» (1989), «Белый викинг» (1991), «Викинги против пришельцев» (2008), «Вальгалла: сага о викинге» (2009), «Викинги» (2014), «Викинг» (2016), «Варяг» (2022).

Цель этого исследования – выяснить, какова рецепция перехода древних скандинавов из язычества в

христианство в популярном кинематографе XX-XXI вв.; сравнить отношение язычников и христиан в разных фильмах разных эпох.

Для достижения цели предстоит решить следующий ряд задач: рассмотреть, в каких фильмах принятие язычниками христианства было связано со стрессом (пытками, казнью), а в каких это происходило мирно; как проявляется конфликт язычников и христиан; когда обращение язычников в христиан становится фоном для событий в фильмах, а когда самим объектом.

В работе была использована следующая методология: рецептивный анализ, анализ образов (включая интертекстуальный анализ) и компаративный метод.

В ходе анализа были получены следующие результаты: в большинстве фильмов доминирует языческое сознание – вера в богов является единственно верной, благодаря ней древние скандинавы побеждают, а христиане остаются пораженными; язычники не доверяют христианам, не хотят с ними иметь ничего общего; обращение в христиан для древних скандинавов происходит двояко: кто-то принимает его мирно, но продолжает верить в язычество, а кто-то никак это не принимает и вынужден обратиться в бегство, терпеть пытки. В меньшинстве фильмов язычники изображаются суровыми варварами, а христиане – благородными и цивилизованными.

Козин С.А.,

10 кл., Лицей НИУ ВШЭ, Москва

Экспрессивное письмо как метод борьбы со стрессом

Цель нашей исследовательской работы - выяснить, как техника экспрессивного письма помогает снять стресс и как ей научиться.

Объектом анализа станет метод Джеймса Пеннебейкера по снятию стресса путём экспрессивного письма.

Итак, экспрессивное письмо, поскольку оно представляет собой вербализацию испытываемых эмоций, позволяет лучше их понять, а значит, наделяет человека большей способностью управлять ими. Проще говоря, то, что названо и описано, становится уже не таким пугающим. Зная, что впереди ждёт стрессовая ситуация, человек заранее «перегорает» из-за своих переживаний. Это заставляет ум работать в напряжённом режиме.

Записывая свои чувства и эмоции, вы освобождаете свой ум перед тяжёлой задачей. Благодаря этому, вам легче справиться как со стрессом, так и с самой задачей. На любое упражнение, если хотите, чтобы от него был толк, нужно писать отзыв. Даже если практика состоит из одного слова — стоит понять (не просто подумать, а зафиксировать), почему сегодня вы выбрали именно его. Экспрессивное письмо может отнимать много сил, поэтому психологи не советуют заниматься им перед задачами, требующими высокой концентрации внимания. Исследование АРА (*American Psychological Association*) показало, что ведение дневника помогает снять стресс и бороться с негативными и навязчивыми мыслями. Ученые объясняют, что так вы рассматриваете свой опыт «со стороны» и в результате находите положительные моменты.

Глазунова В.В.,
УГИ

Метафоризация негативных эмоций в английском языке посредством образов схем

Стресс, как и любое другое социально значимое явление, находит отклик в системе языка. Понятие «стресс»

давно укоренилось в речи носителей языка и вышло за рамки строго психотерапевтического дискурса. Концепт стресса ярко представлен в языке посредством образно-схематических метафор.

В английском языке (основываясь на нашем анализе текстов из корпусов), наиболее распространенным видом образно-схематической метафоры концептуализирующей негативные эмоции, является образ-схема контейнера. Контейнером может быть человек, который выступает вместилищем для негативных эмоций, которые либо попадают в него из внешней среды либо исходят из него самого во внешнюю среду. Контейнером также может быть событие, которое непосредственно связано с негативными эмоциями, переживаемыми человеком.

Другая образ-схема, при которой происходит метафоризация концепта «негативные эмоции», представляет собой образ-схему самостоятельного движения. Эта схема имеет следующую логику: путь из точки А в точку Б.

Образ-схема вызванного движения подразумевает внешнее воздействие, заставляющее человека переживать определенные эмоции.

Последняя рассмотренная нами образ-схема – преграда и преодоление преграды. В этом случае преградой служат сами негативные эмоции, а человек предпринимает определенные шаги для их преодоления.

Образно-схематические метафоры представляют собой процесс переживания негативных эмоций, как опыт неотделимый от человека и его жизни, часто являющийся преградой на его пути и толкающий на определенные поступки.

Социальные науки

Смотря какой Society, смотря сколько Stress — о повседневном стрессе в межличностных взаимодействиях

Стресс — это неотъемлемая часть наших повседневных практик. Люди встречаются со стрессом на работе, учебе, на улицах города и даже у себя дома. К сожалению, и во время отдыха стресс порой спешит нас догнать и напомнить о себе через провокационные комментарии ботов в соцсетях, навязчивую рекламу, триггер-контент и так далее.

Лебедева О.К.,

4 курс, ф-т гуманитарных наук, НИУ ВШЭ, Москва

«Эффект мученичества»: как телесные страдания становятся заботой о других

(на примере сообщества российских бегунов)

«Эффект мученичества» — термин, применённый исследователем Кристофером Оливой для описания спортивных благотворительных мероприятий, в которых центральными становятся болезненные ощущения. Пребывание в стрессовой, даже лиминальной, ситуации воспринимается как символическая жертва нуждающимся, ради которых и собираются средства.

Это относится и к марафонскому бегу, который напрямую связан с выходом за пределы физических возможностей: можно вспомнить так называемый «эффект стены», в котором физиологические ограничения сознательно преодолеваются волевыми усилиями. В случае благотворительных забегов подобное самопреодоление ради других становится практикой, утверждающий через

стрессовую ситуацию ценности участников – мораль, реализующуюся через тело.

Наиболее ярким примером является Лондонский марафон, в котором утверждаются различные практики здоровья и создаётся фигура «активного гражданина», готового применить свой физический капитал для помощи другим и создать, таким образом, нарратив, согласно которому любые социальные проблемы можно преодолеть индивидуальными действиями, встроенными в коллективные практики.

Что-то подобное происходит и в российском беговом сообществе. Так, христианская организация «Милосердие» каждый год проводит благотворительные забеги, во время которых собирают средства для уязвимых групп населения, вроде оставшихся без поддержки пожилых людей, детей сирот, неизлечимо больных.

Кроме того, время от времени проходят разовые беговые акции, целью которых является повлиять на определённые социальные проблемы. Примером могут послужить несколько акций против домашнего насилия: забег от общественной организации «Стигма» (Екатеринбург, 2020) и событие «Беги, не бойся» (Москва, 2021).

Объектом исследования, таким образом, стали вышеназванные беговые мероприятия, а предметом – телесные ощущения бегунов. Главный вопрос: как болезненные ощущения связаны с символическим измерением и ценностными идеалами участников? В ходе исследования было проведено 9 глубинных интервью с бегунами «Милосердия» и интервью с создательницами и участницами акции «Беги, не бойся».

Во время включённого наблюдения и после анализа интервью и источников выяснилось, что далеко не всегда

стресс определял эту спортивную благотворительную практику, однако телесные метафоры и соотнесение себя на физиологическом уровне с теми, ради кого этот забег совершался, присутствовали. Например, христианские бегуны говорили, что бег – действие, в котором «сильные бегут за слабыми», и сравнивали его с другими телесными дисциплинарными практиками по самоограничению, вроде отказа от мяса во время поста. Некоторые из респондентов упоминали о том, что молятся во время забега, чтобы справиться с болезненными ощущениями, утвердив себя тем самым и как верующего, и как человека, для которого небезразличны проблемы других людей.

Что касается разовых забегов против домашнего насилия, то во время них участницы сравнивали свои физические ограничения, вроде нехватки воздуха и боли в мышцах, с тем, что испытывают женщины, которые решились найти безопасное для себя пространство. Однако респондентки подчеркнули, что полную аналогию с жертвами насилия провести невозможно, потому что это совершенно другой опыт. Стрессовая ситуация, таким образом, стала пространством поддержки и возможностью хотя бы частично почувствовать свою связь с теми, кому оказывается помощь.

Мерсиянова М.В.,

11 кл., Лицей НИУ ВШЭ, Москва

Подкасты как инструмент снижения тревожности (на примере «Сказок для жизни»)

На фоне событий осени 2022 года уровень тревожности россиян достигал 70%. Один из способов снижения тревожности – вовлечение людей в общественно полезную деятельность. Так помогая другим, человек

помогает себе, ощущает себя более полезным и менее одиноким.

В связи с этим заслуживает внимания вопрос, как у людей вырабатывается положительная установка на помощь другим, какую роль в этом играют новые каналы массовых коммуникаций, в частности, подкасты.

Таким образом, цель исследования – выявить, является ли такой способ интернет-вещания как подкаст инструментом снижения тревожности среди населения.

Эмпирический объект исследования: подкаст «Сказки для жизни».

Эмпирическую базу исследования составляют:

1) результаты всероссийских телефонных опросов населения об информированности россиян о подкастах как способе интернет-вещания, о практиках его использования, о востребованности различного по содержанию контента, проведенных Центром исследований гражданского общества и некоммерческого сектора НИУ ВШЭ в 2021 и 2022 гг.;

2) материалы глубинных интервью со слушателями подкаста «Сказки для жизни» (19 интервью с респондентами, имеющими опыт прослушивания подкаста «Сказки для жизни»). Выборка респондентов была построена на основе статистики участников группы «Сказки для жизни» в социальной сети ВКонтакте, а также статистики прослушиваний на платформе Яндекс. Музыка. Отбор осуществлялся на основе пола и возраста респондентов.

В докладе будут представлены результаты проведенного исследования, в частности, показано, что подкасты являются современным способом передачи информации в аудиоформате и в нашей стране получили уже определенное распространение. Результаты

проведенных интервью показали, что подкаст «Сказки для жизни» заставляет респондентов задуматься над, казалось бы, простыми вещами; в легкой форме доносит до человека основы морали (что хорошо, а что плохо); помогает найти ответы на жизненные вопросы, выход из сложной ситуации; поднимает настроение, отвлекает от проблем, успокаивает и умиротворяет; дает возможность узнать для себя что-то новое, изменить свое мировоззрение; помогает стать сильнее и увереннее в себе.

Подкаст «Сказки для жизни» вызывает широкий спектр эмоций у слушателей. Большинство участников интервью отметили, что подкаст стимулирует сделать что-то хорошее, совершить добрый поступок, оказать помощь и пр. В ходе исследования респонденты привели много примеров того, к каким позитивным действиям подкаст «Сказки для жизни» подтолкнул их самих или их детей и внуков. Большинство респондентов считают, что подкаст подтолкнул их к более активному участию в оказании помощи нуждающимся. По их мнению, слушая подкаст, становишься добрее и внимательнее к людям, хочется больше им помогать. Все это приводит к снижению тревожности слушателей подкаста.

Писецкая С.Д.,

8 кл., школа МБНОУ «ГКЛ», Кемерово

Стресс, как результат перехода на дистанционный формат учебной деятельности

Во время пандемии и карантина многие организации, в том числе учебные заведения перешли на дистанционный формат работы, который повлиял на функционирование рабочих (ученических) коллективов. С точки зрения социальной психологии, большинство коллективов являются малыми группами. Существуют психологические

закономерности, влияющие на их работу. Резкое изменение классических условий существования малых групп привело к разрушениям или изменениям этих закономерностей. Члены малых групп испытывают на себе все последствия этих социальных процессов, из-за чего и возникает стресс.

Для некоторых рабочих коллективов, например, в сфере услуг, стресс заключался в почти полной потере зарплаты и клиентов. Для других коллективов стресс вызван социальной фасилитацией (эффект улучшения работоспособности от присутствия других людей), размытием личной ответственности из-за ощущения «размытости» группы на онлайн-собраниях. Также руководство стало выдавать людям больше задач, в связи с тем, что сотрудники перестали тратить время на дорогу до места работы. Школьные коллективы оказались среди тех, кто во время пандемии были полностью переведены на дистанционную форму работы. Даже по завершении локдаунов школы частично сохранили онлайн формат работы.

Цель исследовательской работы – изучить уровень стресса у учащихся старшей школы, возникшего в результате перехода на новую форму организации учебной работы. Для достижения поставленной цели необходимо было решить следующие задачи: дать определение стрессу, как психофизиологическому явлению, рассмотреть психологические закономерности существованию малых групп (классных коллективов) до периода пандемии, во время него и в настоящее время; определить те изменения в рабочих процессах, что, по мнению самих учащихся, привели к развитию стресса. Объектом исследования стали ученические рабочие коллективы (малые группы) - пять восьмых классов МБНОУ «ГКЛ» города Кемерово. Методики исследования: шкала оценки уровня реактивной и

личностной тревожности Ч. Л. Спилбергера, шкала психологического стресса PSM-25, социальный опрос. Результат исследования показали, что изменения классических условий существования малых групп (школьных коллективов) привело к развитию стресса у учащихся. По-видимому, использование только дистанционной формы работы таит в себе опасность возникновения нарушений эмоционально-волевой сферы человека. Чтобы этого избежать, мы предлагаем сочетать онлайн-формат учебной работы с классической классно-урочной формой обучения и разработать методики для нивелирования негативных социально-психологических факторов, возникающих в процессе онлайн-обучения.

Теслина Д.А.,

11 кл., ЧОУ СО Частная интегрированная школа,

Волгоград

Англоязычный сленг как источник стресса для взрослых людей

Цель исследовательской работы - выявление отношения к использованию в речи сленга у представителей разных возрастных групп. Материалом для анализа являются результаты проведённого опроса и изученная литература, соответствующая данной теме. Гипотезой стало предположение: англоязычным сленгом пользуются преимущественно подростки, представители более старших возрастных групп относятся к нему негативно; для них сленг - источник стресса. Для достижения цели и проверки гипотезы мы поставили перед собой следующие задачи: сформулировать определение понятия «сленг» на основе анализа теоретических источников, описать историю прихода английского сленга в русский разговорный язык,

провести опрос среди молодых людей и взрослых, проанализировать результаты опроса и сделать выводы.

В результате опроса выяснилось, что подростки положительно относятся к употреблению англоязычного сленга и активно его используют в своей речи. Те, кто принадлежит к более старшей категории, негативно относятся к англоязычному сленгу в русской речи, считая, что ему в ней не место. Взрослых людей раздражает обильное использование подростками англоязычных слов. Одной из причин негативной реакции взрослых людей на употребление молодёжью англоязычного сленга является беспокойство представителей старшего поколения о том, что интеграция разговорных слов английского происхождения может оказать негативное влияние на развитие русской культуры, а именно вызвать утрату её уникальности.

В своей работе мы описали историю прихода в русскую речь англоязычных слов и выражений, выявили наиболее часто употребляемые из них, выяснили отношение представителей разных поколений к употреблению в русской речи сленговых слов, заимствованных из английского языка. Цель работы достигнута, гипотеза нашла свое подтверждение.

Филиппович М.С.

ФГБОУ ВО КГМУ Минздрава России

Бесконечный объект: фрагментарность мышления

Реакция на ситуацию, с которой не было опыта столкновения в прошлом, можно определить как стрессовую. Тем не менее, стресс не стоит воспринимать как однозначно негативную социально-психологическую и биологическую реакцию. Это не всегда импульсивное поведение. Реакция индивида на стресс может быть

сопряжена с «торможением», замедлением организма с ответом на последующие факторы или ситуации. Из-за столкновений с условиями, которые отсутствовали во время изоляции, у индивида изменилось отношение к событиям, поведению людей. Оно становится более осознанным, внимательным, то есть «медленным».

В постковидное время стресс, на наш взгляд, в социально-культурном поле приобретает черты беньяминовского фрагментарного мышления, а также фланированием из-за длительного пребывания в закрытом пространстве.

Время постепенного снятия социальных барьеров двигает общество к созданию новых форматов социальной интеракции между людьми. В городах появляются другие формы взаимодействия между людьми: выставки-медиации, интуитивные лепки из глины или художественные воркшопы и прочие формы, которые подталкивают участников взаимодействия к осознанию своего опыта, переосмыслению своих ценностей и целей.

Подобные форматы продвигают идею фрагментарности – ничто не может быть завершено – это априорное условие развития как личности, так и самого объекта, в который вкладывают смыслы, которому приписывают символы.

В постковидном культурном пространстве социальные площадки ориентируют людей смотреть на повседневные вещи (детские игрушки, статуэтки в магазинах и так далее) фрагментарно. То есть эти детали преобразуют память человека, создают образ архитектурного памятника, который воспринимается в качестве свидетеля происходивших личных событий.

Фланирование (также в беньяминовском ключе) является одним из вытекающих или параллельных

следствий длительной изоляции. Важен факт прогулки – бесцельной, медленной, рассматривающий детали. Различные объекты на пути фланера становятся «аккумуляторами воспоминаний», которые могут провоцировать реакцию на стресс, ностальгирование и чувство утраты.

Прогулка вызывает предметно-пространственную систему полузабытых чувств, ощущений, к которым индивид был привязан, и теперь вынужден вернуть их, выйти из состояния оцепенения.

Таким образом, фланирование и фрагментарность мышления становятся направляющим в процессе восстановления после социальной изоляции.

Право

Право и стресс: правовые последствия нападения, защиты и бездействия

У нас существует три вида реакции на стресс, доставшихся от далеких предков: бей, беги, замри. Все они естественны, однако современное государство накладывает свои ожидания, поощряя одни реакции и преследуя другие по закону. В этой секции мы предлагаем вам рассмотреть правовые последствия защиты, нападения и бездействия: проблемы необходимой обороны, причинения вреда при задержании, самозащиты своих гражданских прав, состояния аффекта, оставления в опасности, бездействия уполномоченных лиц в ситуациях, когда они должны были действовать.

Онянова А. А.,

2 курс, факультет права, НИУ ВШЭ, Москва

Механизмы защиты лиц, пострадавших от совершенных Россией актов насильственного исчезновения

Акт насильственного исчезновения представляет собой международное преступление против человечности, которое совершается представителями государства или же лицами, действующими с разрешения, при поддержке или с согласия государства. На международном уровне принят ряд документов, направленных на предотвращение насильственных исчезновений, а также на обеспечение защиты лиц, ставших жертвами данного преступления.

Россия – государство, в котором насильственные исчезновения являются достаточно распространенным феноменом. Тем не менее, РФ не является участницей одного из наиболее значимых международных договоров в этой области (Международной конвенции для защиты всех лиц от насильственных исчезновений). Следовательно, Комитет по насильственным исчезновениям не может принимать жалобы от лиц, ставших жертвами нарушения Россией положений упомянутой конвенции.

Так, цель работы заключалась в выявлении механизмов, к которым может прибегнуть лицо, пострадавшее от совершенного Россией акта насильственного исчезновения. По итогам проведенного исследования стало ясно, что количество таких механизмов крайне ограничено.

В связи с тем, что с сентября 2022 года подача индивидуальных жалоб в ЕСПЧ о нарушении Россией конвенционных прав невозможна, на международном уровне действенными мерами остаются использование универсальных механизмов защиты прав человека (подача

жалоб в Совет ООН по правам человека, в Комитет по правам человека), а также обращение в международные неправительственные организации (например, в “Международную амнистию”, в МККК). Что касается внутригосударственного уровня, то существует проблема квалификации деяния, поскольку российское законодательство не содержит прямого указания на такой состав преступления, как насильственное исчезновение. Более того, широкое применение ст. 12 ФЗ “Об оперативно-розыскной деятельности” приводит к сложностям в установлении субъектов совершения актов насильственного исчезновения.

Для выявления указанных результатов, помимо таких общих теоретических методов, как анализ, синтез, индукция, дедукция, использовался кейс-стади. В частности были изучены конкретные решения ЕСПЧ, а также внутригосударственных судов.

Шаркова А.С.,

9 кл., МАУО «Лицей №6», Тамбов

Бездействие как форма правового поведения

Преступное бездействие — это волевое пассивное поведение человека, которое заключается в том, что лицо не выполняет или ненадлежащим образом выполняет возложенную на него обязанность, в результате чего причиняется вред объектам охраны уголовного права или создаётся угроза причинения такого вреда.

Цель работы: выяснить, в каких случаях бездействие наказывается по закону.

Задачи:

1. изучить, что такое действие и бездействие и разница между ними;

2. изучить нормативно правовые акты и выяснить, как наказывается бездействие;
3. проанализировать судебные заседания, в которых наказывается бездействие.

Объектом исследования является бездействие. Материалом для анализа являются Нормативно правовые акты РФ.

Особую актуальность данное исследование приобретает в связи с непрерывным ростом уровня пассивной преступности, начиная с 2008 года. Исследование статистических данных по Владимирской, Липецкой, Московской, Рязанской и Тульской областям в целом подтвердило уровень распространенности пассивной преступности (5 % уголовных дел). Также процент распространенности пассивной преступности возрастает более чем в два раза применительно к подсудности мировых судов. Общие же темпы роста уровня пассивной преступности за последние десять лет составили 12,5–20,3 %.

Среди статей Особенной части УК РФ, содержащих санкции за преступления, примерно в 17 предусматриваются преступления, совершаемые только в форме бездействия (ст. 124 - неоказание помощи больному, ст. 125 - оставление в опасности, ст. 156 - неисполнение обязанностей по воспитанию несовершеннолетних и др.), а в 85 - преступления, совершаемые как действием, так и бездействием. Ряд статей разд. XI УК РФ "Преступления против военной службы" содержат ответственность за бездействие, в том числе и в его чистом виде, например, неисполнение приказа. Классическим примером смешанного бездействия в чистом виде, встречающемся крайне редко, считается халатность. Но и халатность (ст. 293 УК РФ) может быть, как активной, так и пассивной.

Чистое бездействие предполагает невыполнение действий, которые лицо должно было и могло выполнить. Этот вид бездействия встречается довольно редко (ст. 190 УК РФ).

Образование

Стресс в образовании или образование стресса?

С темой стресса в образовании можно встретиться в рамках изучения, как самого образовательного процесса, так и его содержания. Стресс может рассматриваться максимально широко — как введение изменений, трансформация. Эта секция является автономной площадкой для обсуждения актуальных вопросов образования и объединяет междисциплинарные исследования, фокусирующиеся на философии, педагогике, экономике, социологии и психологии образования.

Закаблукова В.С.,

11 кл., ЧОУ СО Частная интегрированная школа,
Волгоград

Стресс школьников

В жизни школьников есть три периода, когда уровень стресса особенно высок и может привести к хроническому состоянию: поступление в первый класс, переход в пятый класс, подготовка к ОГЭ и ЕГЭ. Целью исследования стало выявление особенностей переживания стресса обучающимися старшей школы (10, 11 классы), а также поиск путей преодоления и профилактики стресса школьников. Этапы реализации исследования: анализ источников информации по проблеме исследования; составление анкеты и проведение анкетирования

обучающихся; анализ полученных данных и формулирование выводов.

После обработки и анализа полученных результатов были выделены следующие факторы, способствующие возникновению стресса у школьников: высокая учебная нагрузка, напряженное межличностное взаимодействие с одноклассниками или педагогами, невыполненная в срок домашняя работа по предметам, ожидание и проведение контрольных или самостоятельных работ. Из этого можно сделать вывод, что стресс преимущественно вызван условиями, в которых учится и общается старшеклассник.

Результаты проведенного исследования помогают обучающимся лучше познать себя, оценить уровень подверженности стрессам. Предложенные рекомендации могут быть полезны для профилактики стресса школьников и учитываться психологической службой образовательного учреждения.

Анненкова А. М.,
магистрант, ИО НИУ ВШЭ,
учитель ГБОУ “школа 1210”, Москва

Образование против стресса: развитие экологической грамотности как инструмент преодоления стресс-факторов

Уже во второй половине XX века мировым сообществом были признаны следующие факты:

1. скорость изменений в мире настолько стремительна, что мы не представляем, как он будет выглядеть, когда первоклассники закончат обучение в школе;
2. экологический кризис, связанный с ограниченностью ресурсов планеты и ростом потребностей людей можно преодолеть, только встав на путь устойчивого развития;

3. ожидание негативных экологических сценариев и прямое воздействие факторов среды вызывает физиологический и психологический стресс.

Всё это сформировало основу для поиска ответов на вопрос: что нужно изменить в образовании, чтобы в трудно предсказуемом будущем люди могли сохранять облик, ресурсы планеты и собственное здоровье?

За несколько десятилетий были проведены многочисленные исследования в этом направлении, однако мы хотим рассмотреть проблему с точки зрения российского начального образования, ресурсов и ограничений курса «Окружающий мир» для развития экологической грамотности на уровне, необходимом выпускникам по российским и международным стандартам. Мы предполагаем, что активное включение в уроки курса исследовательской деятельности позволит повысить уровень экологической грамотности обучающихся начальной школы, создать условия для углубления экологического образования.

Целью исследования является выявление инструментов развития экологической грамотности через исследовательскую деятельность, разработка и апробация материалов уроков в рамках курса «Окружающий мир» для начальной школы. В задачи исследования входит оценка сформированности ценностного и деятельностного компонентов экологической грамотности у младших школьников, проектирование уроков и методических рекомендаций по их проведению для педагогов, апробация материалов в школьных классах и контрольная оценка сформированности компонентов экологической грамотности.

В настоящий момент исследование находится на этапе апробации материалов, первые полученные нами

результаты позволяют сделать следующие выводы: включение исследовательской деятельности в уроки изучения экологических знаний курса “Окружающий мир” позволяет повысить и удерживать интерес младших школьников, вовлекать в активную работу больше обучающихся, углублять содержание уроков. При условии, что описанная динамика сохранится, это может свидетельствовать о более качественном развитии экологической культуры школьников, в том числе как инструмента преодоления стрессовых факторов, связанных с вопросами окружающей среды.

Горбунова Полина

8 кл., ГБОУ №2083, Москва

Стресс в образовании. Сравнение стресса в старших классах школы и в начале обучения в ВУЗе

Цель моей исследовательской работы заключается в том, чтобы сравнить причины стресса во время учебы в старших классах и в начале учебы в ВУЗе. Понять, почему причины стресса в ВУЗе так отличаются от школьных.

Объектом анализа послужили различные статьи о стрессе во время учебы в школе и ВУЗе.

Таким образом, я поставила перед собой следующие задачи: выяснить насколько сильно отличается стресс в таких учебных заведениях как школа и ВУЗ. И выяснить из-за чего такие отличия происходят.

В ходе своей работы я выявила как похожие причины стресса в школе и ВУЗе такие как: подготовка к экзаменам/сессии, конфликты с одноклассниками/одногоруппниками, неуспеваемость, неполноценный сон, недостаточное количество отдыха. Так и различные причины, которые встречаются чаще во время учебы в ВУЗе, такие как: переезд в другой город (из-за

расположения ВУЗа), материальные трудности студента, отсутствие строгого контроля родителей и педагогов как при обучении в школе, возможного проживания в общежитии.

Методика работы заключалась в том, чтобы изучить и сравнить причины стресса и понять, почему они так отличаются.

Таким образом, в процессе сравнения я увидела существенные отличия во время учебы в данных учебных заведениях. Так же я заметила, что во время обучения в ВУЗе больше причин стресса чем в школе. Я думаю, что это происходит, скорее всего, из-за резкой смены круга общения, смены интересов, более тяжелой нагрузки.

Ботнарь О. А., Думик Э. А.,
учителя «ТСШ №3 им. А.П. Чехова», Тирасполь

Причины проявления стресса у учащихся при переходе на дистанционное обучение

В современных условиях общеобразовательная школа очень быстро меняется и подстраивается под сложившиеся ситуации в мире. В 2019-2020 учебном году в связи с распространением новой коронавирусной инфекции Covid-19, школы на некоторое время перешли на дистанционное обучение.

В психологии, медицине, физиологии понятие «стресс» употребляется для обозначения обширного круга аффективных состояний человека, возникающих в ответ на воздействия окружающей среды, в том числе и резкую смену условий обучения, переход на дистанционную форму школьного образования.

В последние годы получены убедительные доказательства того, что учебный стресс оказывает

негативное влияние на нервную, сердечнососудистую и иммунную системы учеников.

Актуальность нашего исследования заключается в необходимости четкого выявления причин проявления стресса у учащихся при переходе на дистанционное обучение. По нашему мнению, результаты данной работы позволят в дальнейшем учащимся, справиться со стрессом во время дистанционного обучения, а также выстроить процесс дистанционного обучения с наименьшими рисками возникновения стресса в их учебной деятельности.

Цель исследования: изучить причины проявления стресса у учащихся при переходе на дистанционное обучение школы МОУ «ТСШ №3 им. А. П. Чехова» весной 2020 года.

Задачи исследования:

1. провести анализ научной и научно – популярной литературы по теме исследования;
2. познакомиться с историей изучения дистанционного обучения;
3. раскрыть суть учебного стресса;
4. провести анкетирование среди учащихся и родителей;
5. выявить положительные и отрицательные стороны дистанционного обучения;
6. определить влияние стресса на здоровье учащихся.

В качестве респондентов в нашем исследовании выступили учащиеся школы 7-11 классов МОУ «ТСШ №3 им. А.П. Чехова» в количестве 120 человек. Методы: анкеты, разработанные, психологом школы, автором и научными руководителями исследовательского проекта «Причины проявления стресса у учащихся при переходе на дистанционное обучение».

В результате нашей работы мы выявили причины тревожности при переходе на дистанционное обучение,

выяснили, испытывает ли ученик тревогу по поводу перехода на дистанционное обучение, провели диагностику состояния стресса у учащихся. Нами были также составлены практические рекомендации «Как справиться со стрессом во время дистанционного обучения».

Рзаева Ф.Р., тьютор, АНОО “Хорошевская школа”,
Засимова А.В., психоаналитик, Москва

Чувство личностной несостоятельности у современных педагогов

Современное образование на пути своего актуального становления претерпело существенные трансформации, где одной из главных является изменение его институционального ядра – заказчиком образования на сегодняшний день является семья, нежели государство. Коммерциализация образования, большое внимание к технологиям и стремление измерить эффективность работы педагога задают особые координаты становления актуальной педагогической идентичности. В данном исследовании мы предприняли попытку исследовать отношение педагогов к своей практике, а также переживание своей профессиональной идентичности. Для этого мы использовали концепт нарративного психотерапевта М. Уайта – “чувство личностной несостоятельности” (ЧЛН), которое он обозначил, как пример состояния, характерного для нынешнего общества: когда ты “завалил экзамен” в понимании того, что призвано называться “нормальным: быть нормальным человеком, жить нормальной жизнью”. В нашем исследовании, соответственно, ЧЛН – это когда ты понимаешь, что не соответствуешь чему-либо – в частности, идее “быть хорошим педагогом”. Мы полагаем, что данный концепт применим к изучению педагогической идентичности,

формируемой реалиями современного образования. Фокус исследования – уловить голоса педагогического сообщества, узнать, почему они могут переживать чувство личностной несостоятельности в профессиональной среде.

Цель исследования: обратиться к концепту «чувства личностной несостоятельности» (sense of personal failure) нарративного психотерапевта Майкла Уайта, описать типы переживаний и соотнести их с дискурсами, внутри которых эти типы переживаний возникают.

Методологическое обоснование: лингвистический поворот, конститутивная роль языка, социальный конструктивизм, тематический анализ.

Выборка: 5 педагогов от 27 до 38 лет, трое из которых работают в общеобразовательных школах, один в частной школе и одна занимается репетиторской деятельностью. Стаж работы от 4 до 10 лет. Среди них два учителя русского языка и литературы, учитель истории и обществознания, учитель иностранного языка и филолог-репетитор.

Был опубликован текст в социальной сети, приглашающий к участию. Он включал описание ЧЛН. Проведены полуструктурированные часовые интервью. Сделан тематический анализ собранных данных.

Темы. Тема утраты педагогической идентичности. Выделено переживание ЧЛН, связанное с утратой педагогической идентичности, выраженное в ряде подтем: трудности с профессиональным самоопределением; утрата образа “авторитета” учителя; чувство одиночества, усиливающееся отсутствием альтернативных сообществ при несовпадении с идеологией новой системы; непричастность, отсутствие голоса в образовательной системе; парадокс автономии: отсутствие свободы и отчуждение экспертности

в предметной области и единоличная сверхответственность педагога за успешное освоение знаний

Тема коммерциализации образования. Выделено переживание ЧЛН, связанное с утратой прежнего образа образовательной институции, при которой школа понималась и описывалась как “опора”, место в котором педагог чувствует себя на своем месте: у него есть определенная экспертиза, знание, что и руководство и обучающиеся в нем заинтересованы. На сегодня респонденты отмечают хрупкость своей позиции, потерю агентности и голоса, где скорее можно говорить об обращении с педагогическим составом по типу расходного материала, распоряжаясь временем и возлагая прежде всего функции, заключающиеся в нужных «показателях» и «результатах» для школы (сданные экзамены обучающихся, довольные родители, посещенные педсоветы, пройденная аттестация, ответственность за результат обучения).

Тема продуктивности. Выделено переживание ЧЛН, связанное с невозможностью на постоянной или регулярной основе показывать относительно высокий результат. Причем речь идет не столько о внешней оценке, сколько о внутренней потребности. Появляется мышление в стиле: “Я хорош, мне удалось что-то сделать – у меня нет результата, я плохой работник”. Система мониторинга себя на предмет эффективности становится частью личности.

Тема нагрузки и финансирования. Выделено переживание ЧЛН, связанное с описанием ускорения темпа жизни и появлением такого типа связки, где “московские” зарплаты на постоянной основе припоминаются педагогам в связи с их занятостью. Происходит ситуация при которой происходит смешение контекстов: педагог зарабатывает высокую московскую зарплату не потому что он ее достоин,

а распоряжение такой зарплатой накладывает на него статус “постоянной занятости” от которой невозможно отказаться.

Юдаева Н.Е.,
учитель, ЧОУ "Школа будущего НСК", Новосибирск

**Накопительное оценивание и минимизация
стресса**

Цель нашего исследования - определить влияние накопительного оценивания на уровень стресса у учеников в средней школе. В течение нескольких лет мы с коллегами применяем накопительное оценивание. Ученик может выбрать тип и количество заданий и сдать их в любое время в течение учебного периода. Преподаватель оценивает выполненные задания в баллах, согласно критериям. Критерии сообщаются ученикам в задании. Общее количество баллов за период не меняется - 100 баллов. В разных предметах учителя распределяют это количество баллов между разными типами заданий. Например, половину ученик может заработать, выполняя задания самостоятельно, 25% - за контрольную работу, 25% за выполнение заданий на уроках. В конце периода заработанные баллы переводятся в оценку по 5-балльной шкале, так, что “3” начинается с 51 балла, “4” - с 75, “5” с 85 баллов. До окончания срока сдачи работ ученик может улучшать качество уже выполненной работы, в соответствии с обратной связью о качестве от учителя; сдавать такое количество работ, какое он считает нужным; выбирать сложность заданий.

Мы предполагаем, что преимущество накопительного оценивания состоит в развитии субъектности учеников и напрямую связано с уровнем образовательного стресса. Накопительное оценивание позволяет снизить стресс у учеников следующим образом:

а) ученик самостоятельно планирует время выполнения заданий и может выбрать, делать ли их дома или в школе, где может получить консультацию учителя; б) самостоятельно выбирает количество и сложность заданий исходя из своей образовательной цели: подготовиться к решению ВПР и ОГЭ или получить более глубокие предметные знания, чтобы проводить собственные исследования и участвовать в олимпиадах; в) выбирает задания разного типа, исходя из предпочитаемого типа получения информации (подкасты, видеолекции, тесты, текстовые задания и др.) и способа выполнения работы (эссе, тестирование, конспектирование, творческие задания, задания с картами и др.).

Почему множественный выбор в образовательной деятельности снижает стресс у учеников? Исследования психологии самодетерминации показывают, что возможность и способность совершать выбор способствует формированию здоровой полноценной личности ребенка. Признаками такой личности являются автономность, связность и компетентность: то есть осознание возможностей и способностей построению здоровой и полноценной жизни. Какие источники стресса исчезают в системах с накопительным оцениванием? Связанные с автономностью: ученики не получают задания одинаковой сложности с коротким сроком сдачи. “Стрессы связности”: учитель не предстает как угрожающая недоступная фигура, источник фрустрации. Связанные с компетентностью: ученик приобретает не только тот набор навыков, которыми снабжают его назначенные учителем задания.

Исследования, которые мы проводим в процессе работы с учениками и их семьями, позволяют оценить удовлетворенность и фрустрацию, которые возникают у учеников и их семей на разных этапах формирования

субъектности. Это анализ учебных результатов, стратегии выбора типа заданий, времени и качества их выполнения, динамика этих параметров. Кроме анализа этих объективных параметров, мы проводим опросы об удовлетворенности и предпочтениях учеников и их семей о содержании заданий и способе их оценивания. Результаты исследований показывают, что накопительное оценивание позволяет сделать образование одновременно комфортным и развивающим для учеников с разными запросами и способностями.

Аграновская И.А.,

магистрант, ИО НИУ ВШЭ, Москва

Грамотно планируем время: тайм-менеджмент против стресса

У многих подростков очень плотный график. Их учебная жизнь буквально расписана по минутам. Для собственных планов и желаний часто не остается времени. Поэтому навык осознанного планирования своего времени, самостоятельного составления своего графика у большинства младших подростков не формируется или формируется в недостаточной степени. Наше исследование направлено на то, чтобы помочь подросткам эффективней планировать свое время, чтобы в долгосрочном периоде они могли лучше добиваться поставленных целей.

Целью исследования является разработка и проверка эффективности краткосрочной методики по обучению тайм-менеджменту для развития саморегуляции у младших подростков.

Для достижения поставленных целей нам нужно решить следующие задачи: изучить подходы к саморегуляции и ее особенности у младших подростков; определить первоначальный уровень саморегуляции учащихся; составить выборку подходящих методик тайм-

менеджмента и разработать на их основе мини-курс, направленный на развитие навыков саморегуляции; апробировать мини-курс в рамках внеурочной деятельности; оценить эффективность мини-курса с помощью опросника, а также на основании отзывов самих подростков; разработать методические рекомендации учителям по созданию оптимальных условий формирования навыка саморегуляции младших подростков.

В своем исследовании мы опирались на теорию саморегуляции В.И. Моросановой. Для определения уровня навыка саморегуляции мы использовали опросник В.И. Моросановой, адаптированный под подростков 10-16 лет, а также анкетирование и краткие интервью. Разработанный нами мини-курс является методической разработкой, которая апробирована на учащихся 5-7 классов.

Результаты исследования пока находятся в процессе обработки. Но уже сейчас можно сделать несколько выводов:

1. Все посетившие курс подростки сказали, что тема для них актуальна.
2. По мере прохождения курса по тайм-менеджменту большинство учащихся улучшило свои навыки саморегуляции (по отзывам самих учащихся).
3. Большая часть участников курса (точные данные будут доступны после обработки анкет) готова применять изученные техники тайм-менеджмента после курса.

Уколова Е.А.,

11 кл., МАОУ «Гимназия № 9», Королёв

Выявление причин снижения мотивации к учебной деятельности у школьников

Данное исследование направлено на выявление причин, влияющих на снижение мотивации к обучению у

школьников и отражающихся на профессиональной деятельности учителей.

Для достижения поставленной цели были взяты теоретические и практические исследования А. Маслоу, С.Л. Рубинштейна, А.Н. Леонтьева и других отечественных и зарубежных психологов.

В ходе исследования выявлены социально-личностные ценности различных возрастных групп школьников, сформулированы их образовательные запросы, а также проанализированы ожидания педагогов от современных школьников и реальная картина их взаимодействия. Кроме этого, был получен срез детско-родительских отношений в контексте понимания обеими сторонами процесса образования и роли школы и семьи в формировании личности подростка.

Полученные результаты позволили сформулировать теоретические аспекты решения проблемы, а также успешно внедрить часть из них в практику работы Гимназии.

Учет полученных результатов в планировании деятельности Гимназии может иметь положительный эффект в нескольких направлениях: повышение мотивации обучающихся и получению ими качественных образовательных результатов; разнообразие деятельности учителей за счет включения в деятельность новых профессиональных инструментов; расширение сетевого сотрудничества школы и университета; формирование особой атмосферы образовательного пространства, объединяющего всех его участников.

Полученный опыт может стать частью дальнейшего научного исследования и при желании масштабирован в других образовательных организациях города и региона.

Естественные науки

Natura accentus: стресс с точки зрения естественных наук

Стресс — постоянный спутник современного человека. Однако все ли люди подвергаются ему одинаково? Правда ли, что уровень стресса у людей, живущих в городе и за его пределами, «на природе», разный? Есть ли региональные различия в уровне стресса и способах борьбы с ним? Каковы биологические аспекты стресса и на каких функциях организма они отражаются? Только ли люди подвержены стрессу или от него страдают и братья наши меньшие? Влияет ли прием лекарственных препаратов на уровень стресса? Можно ли снизить стресс довольно простыми методами, например, с помощью смены рациона питания, или для этого необходимы кардинальные перемены в жизни, например, смена места жительства? Предлагаем поискать ответы на эти и многие другие естественнонаучные вопросы в рамках данной секции.

Адриан А.Р., Казанская М.А.,

9 кл., Лицей НИУ ВШЭ, Москва

Изучение поведения декоративных крыс, в зависимости от степени нервного напряжения, на примере их ссаживания

Цель нашего исследования заключалась в том, чтобы изучить поведение домашних животных при влиянии сильных стрессовых обстоятельств.

Мы выбрали декоративных крыс, как предмет нашего исследования.

Примером стрессовой ситуации, влияющей на жизнедеятельность животных, являлась попытка

ссаживания особей в одну группу. Для этого мы взяли одну крысу, которая была изолирована на протяжении своей жизни от контакта с другими особями, а также двух крыс, выросших в паре. Особи возрастом около десяти месяцев. В таком возрасте крысы наиболее активны и чувствительны к изменениям, что помогло нам наиболее достоверно выявить признаки стресса у животных.

Таким образом, мы поставили перед собой следующие задачи: изучить поведение декоративных крыс до влияния на них стрессовых факторов. После этого мы начали знакомить особей друг с другом, анализируя изменения в их поведении, постепенно увеличивая стрессовую нагрузку на нервную систему. В формирующейся группе крыс устанавливалась своеобразная иерархия, которую мы описали и систематизировали при помощи результатов эксперимента Дильде Дезора, в котором он смог установить роли, приобретаемые крысами при вступлении в сообщество.

С помощью этого исследования мы хотели изучить на конкретном примере проявления стресса у домашних животных. Нам удалось выявить некоторые признаки нервного напряжения у испытуемых, например, повышенную степень агрессии и проявление несвойственного интереса к окружающей среде, а также поучаствовать в процессе ссаживания крыс и понаблюдать за установлением иерархии в образующейся группе особей.

Алексеева А.В., Блинова А.В.,
10 кл., ГБОУ № 583, Санкт – Петербург

Стресс, его влияние на человека и способы борьбы с ним

Целью исследовательской работы является выявление видов стресса, причин его возникновения, способы снятия нервного напряжения.

Поставленная цель достигается последовательным решением следующих задач: провести сравнительный анализ литературных и интернет – источников, провести опрос среди подростков и взрослых, полученные результаты оформить в виде памятки.

Объектом исследования являлись учащиеся от 15 до 17 лет, учителя ГБОУ школы №583 г. Санкт-Петербурга.

Предмет исследования – воздействие стресса на человека.

На первом этапе исследования - изучение физиологии стресса проводился сравнительный анализ литературных и интернет-источников. На втором этапе исследования было проведено анкетирование среди педагогов и учащихся 9-11 классов ГБОУ школы № 583 г. Санкт-Петербурга. Респондентам были заданы вопросы анкеты.

Оказывается, стресс является болезнью. А болезнь отрицательно сказывается на здоровье человека, его духовном состоянии и благополучии. Поэтому теме стрессов отводится особая, важная роль. Со стрессами нужно бороться, а еще лучше предупреждать их, но т.к. второе за редким случаем удастся сделать, к первому нужно отвести особое внимание. Борьба со стрессами – это помощь себе, своему здоровью, и чем бережнее вы относитесь к своему здоровью, тем крепче оно будет. Данная работа помогла узнать много нового о влиянии стресса на здоровье человека. На основе полученных данных удалось дать достаточно полезных советов, соблюдение которых позволит любому человеку сохранить здоровье и продлить свою жизнь.

Выставкина Я.С.,

10 кл., ГБОУ «Школа "Покровский квартал"», Москва

Взаимосвязь сигарет и стресса

В нашем исследовании был поднят вопрос влияния электронных и обычных сигарет на психическое здоровье людей разных возрастов.

Целью исследования было ответить на несколько вопросов: Вредны ли эти девайсы для "головы", а не для здоровья в целом? Почему люди впускают в свою жизнь эту вредную привычку? Считает ли "курящий" курение спасением или гибелью? Есть ли альтернативы?

В результате исследования был проведен анонимный опрос среди лиц 10-60 лет, где были заданы вышеперечисленные вопросы, но в другой формулировке. (Про зависимость, ментальную помощь со стороны этих аксессуаров, причину пользования и тому подобное). Деление между обычными и электронными сигаретами не было произведено, зная, что никотин и табак дает практически одинаковую зависимость. Также мы отказались от использования Интернета, так как хотели увидеть "живые" ответы.

В общей сложности приняли участие 65 человек. Большой процент людей не курит, чему мы очень рады. Остальная часть людей курит практически каждый день. Причиной курения среди подростков и взрослых является повышенный стресс на работе, в школе или в личной жизни. Люди берутся за это, чтобы чувствовать себя лучше в быстром темпе мегаполиса, во время работы, ради компании курящих друзей, чтобы не отставать за ними или для мимолетной концентрации на чем-либо. К сожалению, наше внимание привлёк ответ нескольких ребят в возрасте 16 лет, ответившие, что если бы не сигареты, то в качестве расслабления они бы использовали нанесение вреда своему

телу или смерть. Кроме того более половины ответило, что им нравится сам процесс курения. "Более опасным для жизни является стресс. От стресса и нервов идут все болезни, а сигареты продлевают твою жизнь ровно на столько, сколько смогут выдержать ваши легкие", - таков был ответ человека в возрасте 46 лет. Мы можем согласиться с этим частично. Но сигареты не являются выходом. Люди забывают о зависимости, которая преследует их, и от которой избавиться очень тяжело.

Приходя к общему заключению, мы понимаем, что стресс вызывает желание заглушить себя, используя форму в виде курения у разных по возрасту и статусу людей. Все может начинаться с обычного "мне нужно расслабиться", заканчивая тем, что появляется зависимость, которая также может стать источником появления "нового" стресса в жизни человека. Выходом из данной ситуации является создание бесплатных курсов для тех, кто хочет бросить курить; уменьшение нагрузок в работе; введение большего количества психологов на предприятиях и в школах.

Ковалева О.В.,

11 кл., МОУ «ТСШ №9 им.С.А.Крупко», Тирасполь

Влияние стресса на деятельность сердечно-сосудистой системы у подростков

Мы живём в напряжённое время, время весьма интенсивных политических, экономических и даже геофизических перемен. Всё чаще нам приходится слышать слова о том, что огромное влияние на нас оказывают стрессовые ситуации.

Цель нашей исследовательской работы заключается в том, чтобы рассмотреть влияние стресса на организм у подростков. Объектом исследования послужили подростки нашей школы. Мы поставили перед собой следующие

задачи: изучить литературу по данной теме; выяснить, каковы последствия стресса для подростка; полученные результаты оформить в виде памятки; использовать некоторые методики снятия стресса на себе, своих родителях и одноклассниках.

Для достижения цели использовались методы исследования: теоретические исследования; наблюдения; анализ и обобщение; экспериментальные исследования; тестирование; интервьюирование. В соответствии с задачами были проведены следующие исследования: тест уровня тревожности по Филипсу у подростков; измерялся пульс до «тревожного урока» и после; измерялось давления до и после уроков; и проведен тест Ильина на тип нервной системы.

В результате проведенного исследования мы выявили, что большинство испытуемых-подростков, кроме стресса от школьных занятий они еще испытывают внутриличностный конфликт. Это говорит о том, что данная категория часто испытывает противоречие, борьбу между внутренними личностными склонностями и возможностями их удовлетворения.

Результаты нашей работы могут быть использованы на уроках и факультативных занятиях по биологии и основам безопасности жизнедеятельности. Нами были даны рекомендации по преодолению тревожности и стресса: помнить о приоритетных делах и именно с них начинать свой день, расписать пошагово достижение важнейших целей, анализировать сделанное, отмечать ошибки и намечать пути их исправления.

Стресс - это очень серьезная проблема, с которой необходимо бороться. И если знаешь причины возникновения стресса, то можно найти способы борьбы с этим состоянием.

Психология

Говорить о стрессе, думать о стрессе

В последние годы тема ментального здоровья появилась в фокусе внимания широкой общественности. Многие молодые люди все больше задумываются о собственном психологическом здоровье, о бережном отношении к себе и другим. Размышления на тему стресса, последствий стресса и их предотвращения теперь кажутся неотъемлемой частью нашей повседневности, независимо от контекста нашего существования. Организм человека реагирует напряжением на жизнь в мегаполисе, ускорение процесса профессионального роста, многозадачность, глобальные события и множество прочих факторов.

Белогорцева М.В.,

11 кл., ЧОУ СО Частная интегрированная школа,

Волгоград

Паническая атака как проблема современной молодежи

В связи с быстрым развитием технологий, делающих доступным большой поток информации, а также преобладанием конкурентных отношений во взаимодействии люди стали более подвержены стрессу. В погоне за постоянно меняющимся миром, пытаясь быть всегда в курсе всех событий и происшествий, человек буквально захлебывается в получаемой информации, при этом организм не успевает адаптироваться к такому объёму, у людей возрастает тревога из-за перегруза, впоследствии появляется раздражимость, рассеянность, что ещё больше мешает в жизни и ещё больше провоцирует стресс, который становится перманентным. У учеников старшей школы

дополнительным фактором нарастающего стресса является необходимость подготовки к сдаче ЕГЭ.

Целью исследовательской работы стало изучение частоты встречаемости симптомов панического расстройства среди учеников старшей школы, а также выявление способов предотвращения или облегчения приступов. Материалом исследования являются данные, полученные в ходе опроса учащихся. В опросе приняли участие 67 человек. Основной возраст опрашиваемых: 15-17 лет. К значимым результатам относятся следующие: Большинство учеников старшей школы сталкивались с приступами паники; приступы в большинстве случаев не возникали беспочвенно, присутствовал какой-либо провоцирующий фактор; больше половины опрашиваемых в той или иной степени боятся приступов страха, либо боятся последствий этих приступов; у учеников ощущались в основном физиологические симптомы, выражающиеся в сбоях работы организма на определенный промежуток времени; основная масса школьников научилась справляться с паникой посредством самоконтроля, помощи близких людей, визитов к психологу, либо применения лекарственных препаратов. Также нами подготовлены рекомендации с описанием способов совладения с паническими атаками и приемами предотвращения данного стрессового состояния.

Бискуп А.В.,

11 кл., ЧОУ СО Частная интегрированная школа,
Волгоград

Проблемы детей и подростков и пути их решения

Целью работы является изучение психологических проблем детей и подростков, а также поиск путей их решения. Гипотеза исследования: мы предполагаем, что

современные дети и подростки испытывают на себе последствия развития технологий и связанные с ними социальные риски, которые значительно отражаются на их психологическом состоянии, оказывая влияние на формирование личности, что порождает трудности, конфликты и противоречия, поэтому необходимо объединить усилия для решения проблем детей и подростков. Основными методами реализации исследования стали теоретический анализ литературы и проведение психологического анкетирования с подростками.

В анкетировании приняли участие 100 подростков (10-17 лет), из них 52% - женского пола, 48% - мужского пола. Проблемами, которые наиболее часто возникали у респондентов, являются: разногласия с друзьями и знакомыми, поиск ответов на собственные мысли, переживания, взаимоотношения с родителями. Успеваемость в школе и переживание по поводу трудностей в обучении характерны для более 40 % респондентов. К причинам, затрудняющим разрешение проблем, были отнесены: особенности характера, недостаток знаний для понимания причин происходящего, неуверенность в выборе действий, ограничение свободы действий, трудности понимания желаний и намерений других людей, завышенные требования и ожидания окружающих, непонимание другими людьми, состояние здоровья. И только малая часть опрошенных не испытывают затруднений в разрешении своих проблем.

На основе литературных данных по соответствующей проблематике нами были составлены рекомендации для подростков и педагогов, способствующие преодолению выявленных проблем.

Прокофьева А.С., Федотова Д.С., Радугина Н.В.,
9 кл., ГБОУ №924, Москва

Психология и физиология стресса

Цель нашей исследовательской работы заключается в том, чтобы рассмотреть стресс как эмоциональное давление в ответ на угрозу и изучить последствия его воздействия на организм и поведенческие факторы человека. Объектом анализа послужила совокупность реакций организма на неблагоприятные изменения среды, а в частности, возникающие мышечные зажимы.

Материалом анализа являются психологические и физические признаки и показатели возникновения стресса, реакция организма на стресс. Методика работы состояла в анализе поведенческих, коммуникативных и вербальных изменений в поведении и манере речи человека при различных мышечных зажимах.

Таким образом, мы поставили перед собой следующие задачи: изучить обоснование возникновения стресса, выделить признаки и показатели стресса, последствия его влияния на поведение и манеру разговора человека (психосоматика стресса).

В своей работе мы выделили следующие фазы стресса: изменение активности; изменение защитных функций; изменение мышления; изменение общения.

Таким образом, мы выявили следующие реакции организма на стресс: Человек свободен от стресса: мимика спокойная, движения свободные, координированные, настроение ровное, приподнятое. Предстрессовое состояние: мимика заметного возбуждения, движения несколько скованные, не препятствующие, соразмерные, настроение приподнятое. Включенность в состояние стресса: мимика выраженного волнения, движения скованные, сложность координации. Переход в состояние

стресса: эмоциональная напряженность, челюсти сжаты, состояние растерянности. Включенность в состояние стресса: скованность, нарушение координации, тремор век, рук, ног, ощущение растерянности, обреченности. Так же мы выявили ряд идиом, которые используют люди в разговорной речи, при различных видах мышечных зажимов, которые в свою очередь явились последствиями перенесенного стресса.

Талан Ю. Б.,

доктор психологии(PsyD),

учитель ГБОУ №924, Москва

Стресс, проблемы самоидентификации и личностные кризисы у мужчин или почему мужчины не плачут

Основной целью доклада является рассмотрение уровня стресса у мужчин, их личностные кризисы цикличностью каждые 10 лет, а также проблемы мужской самоидентификации. Объектом анализа послужили стрессовые состояния и проявления стресса у мужчин, исторические и био-психо-социальные предпосылки возникновения проблем мужской самоидентификации, а также конкуренция полов в современном обществе.

Материалом анализа являются данные, полученные в ходе личных индивидуальных психотерапевтических консультаций с мужчинами разных возрастных категорий. Методика работы состояла в анализе жалоб, предъявляемых мужчинами, в формировании запроса, определении основной проблемы и причин её возникновения.

Про женскую психологию нам известно практически все, в то время как мужчины незаслуженно очень долго оставались в стороне. Только последние 10 лет мы наблюдаем изменения. Мужчины стали обращаться к психологам, а для них это большой стресс, подвиг. Ведь

«мальчики не плачут» и должны решать свои проблемы сами, да и вообще, только психи или слабаки обращаются за психологической помощью. Мужчина в представлении современного общества более обезличен, чем женщина.

В своем докладе я выделяю следующие 3 основные причины возникновения стрессовых состояний и личностных кризисов у мужчин: страх того, что твоя любовь будет непринята; отсутствие своего предназначения. Нет осознания, что занимаешься тем, чем должен; отсутствие признания своей значимости и заслуг.

Таким образом, можно сделать вывод, что самый главный камень в мужской психологии – это фаллический комплекс. Он связан с гормональным устройством, человеческими проявлениями и социальностью. Это комплекс победителя. В условиях современных реалий женщины победили, а мужчине очень сложно выживать в таком обществе, поэтому они постоянно подвержены стрессу.

Макарова З.С., Почкина А.Е.,

9 кл., ГБОУ №924, Москва

Стресс в подростковой среде

Цель нашей исследовательской работы заключается в том, чтобы рассмотреть уровень стресса у подростков, выявить причины возникновения стрессовых состояний и разработать эффективный метод быстрой нивелиации стрессового состояния. Объектом анализа послужили стрессовые состояния и проявления стресса у обучающихся 9-х классов ГБОУ Школа №924.

Материалом анализа являются результаты анкетирования, построенного на основе опросника совладания со стрессом К. Карвера и психологического тестирования обучающихся параллели 9-х классов.

Методика работы состояла в определении степени эмоциональной напряженности подростков, анализе статистических исследований (анкетирование, опрос) и анализе рисуночных психологических тестов «Рисунок человека» и «Падающий человек».

Таким образом, мы поставили перед собой следующие задачи: провести анализ психолого-педагогической литературы по проблеме исследования; подобрать методы диагностики стресса у подростков; провести эмпирическое исследование причин возникновения стресса; разработать рекомендации по профилактике и преодолению стрессовых состояний у подростков.

В своей работе мы выделили следующие 3 основные причины возникновения стрессовых состояний у подростков: образовательный процесс в целом, предстоящие экзамены; неблагоприятные условия проживания в семье (созависимость) и конфликты с родителями; спортивные соревнования, низкая самооценка. Анализ полученных статистических данных также позволил нам сделать вывод, что первопричиной возникновения стресса у 9-классников являются их ограничивающие убеждения.

Таким образом, мы выявили, что если стрессор является угрозой, то далее наступает эмоциональное реагирование, а за тем последует выработка стратегий совладания. В случае вторичной когнитивной оценки возникает автоматическая мысль «Что я могу сделать в этой ситуации?», а затем последует оценка своих ресурсов. Результат — выработка стратегии совладания — копинга. Активные копинг-стратегии — уменьшение симптомов стресса, пассивные — усиление симптоматики. Также мы

разработали упражнение, которое поможет избавиться от своих ограничивающих убеждений на основе НЛП.

Новосад А.Ю.,

8 кл., ЧОУ «Смарт Скул», Москва

Оценка связи между уровнем школьной тревожности и атрибутивным стилем у школьников 4-6 классов

Психологическое благополучие в школьной среде играет ключевую роль в формировании личности учащегося. Повышенная тревожность, трудности в обучении приводят к страху неудачи, который может закрепляться в виде пессимистического атрибутивного стиля и способствовать низкой адаптивности к стрессу.

Целью нашего исследования явилось изучение взаимосвязи школьной тревожности и атрибутивного стиля поведения у учащихся 4-6 классов частной школы.

Для достижения поставленной цели нами были определены следующие задачи: оценка уровня школьной тревожности (тест Филлипса); оценка атрибутивного стиля (Детский опросник оптимистического стиля объяснения успехов и неудач. Гордеева Т.О., Сычев О.А, Осин Е.Н.); определение корреляции между уровнем школьной тревожности и характером атрибутивного стиля при помощи пакета программ SPSS.

В исследовании приняли участие 57 школьников ЧОУ «Смарт Скул». Из них мальчики n-29, девочки n-28; 4 класс n-16, 5 класс n-18, 6 класс n-23. Отмечается достоверная значимая корреляционная связь между уровнем школьной тревожности и пессимистическим атрибутивным стилем ($r=0,673$, $p<0,01$).

Высокий уровень общей тревожности в школе выявлен у 2 школьников (3,5%); повышенный уровень - n-9 (15,7%). Переживания социального стресса отмечаются на

повышенном и высоком уровне у 50% учеников 4-6 классов. У учеников 4 класса чаще выявлялся повышенный и высокий уровень тревожности по поводу отношений с учителем (50%), что значительно выше, чем у 5 и 6 классов (27% и 26%).

У учеников 6 класса отмечаются значимые гендерные различия по сравнению с 4 и 5 классами не только по уровню тревожности, но и по уровню оптимизма. Повышенный и высокий уровень тревожности выявлен только у девочек. Корреляционная связь между женским полом и уровнем тревоги выявлена на значимом уровне ($r=0,628$, $p<0,01$). Кроме того, мальчики демонстрировали более оптимистичный атрибутивный стиль, лучшую толерантность к неудачам по сравнению с девочками.

Таким образом, у школьников с повышенным и высоким уровнем школьной тревожности чаще формируется пессимистический атрибутивный стиль поведения, что может приводить к формированию выученной беспомощности и низкой адаптивности к стрессу.

ДЛЯ ЗАМЕТОК

ДЛЯ ЗАМЕТОК

