

## Результаты соцопроса на тему “Уровень стресса и тревожности у подростков”

Членами команды проекта “Как дела?” (АНКПО «Новые решения» и студентки направления «Медиакоммуникации» Алтайского филиала РАНХиГС Карташова М.А. и Оськина М.А.) в период с 14 ноября по 25 ноября 2022 года был проведен социологический опрос на тему “Уровень стресса и тревожности у подростков” среди подростков 14-18 лет, обучающихся в образовательных организациях. Диагностика основывается на тесте Р.Кондаша.

Результаты соцопроса можно использовать при воспитании жизнестойкости подростков, поскольку дети этого возраста, как подтвердил соцопрос, особенно подвержены тревожности.

Методика социологического исследования заключается в следующем: опрос проводился с помощью анонимной анкеты в индивидуальной форме. Анкета по своей структуре состоит из 13 открытых и закрытых вопросов.

**Целью** опроса является исследование интересов и способов проведения свободного времени подростками, выявление стрессовых факторов на представителей целевой группы.

Согласно данным опроса, в нем приняли участие **1406 респондентов**, из них:

- 85,1% - 14-16 лет
- 14,9 % - 17-18 лет

Большинство участников (96,3%) обучаются в школах.

Вопросы, которые были заданы респондентам, касались различных аспектов жизни участников.

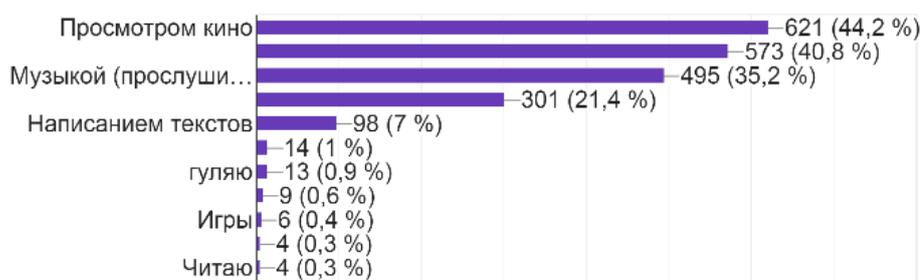
**Первым аспектом**, подлежащим анализу, является *круг интересов подростков*.

Результаты свидетельствуют, что в группе подростков наиболее популярными видами проявления интересов в свободное время является

просмотры **кино** (44,2% от общего числа респондентов), занятия **спортом** (40,8%), слушание **музыки** (35,2%) и **рисование** (21,4 %). Обращает на себя внимание, что более 62 % выбрали активные виды деятельности (спорт и рисование).

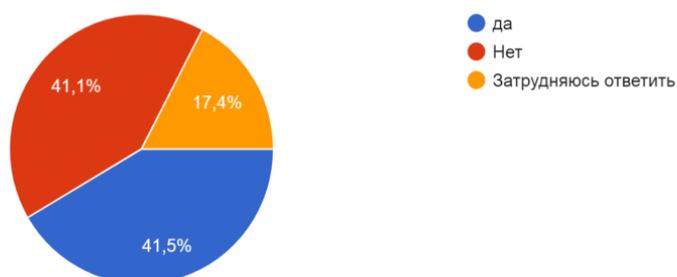
4. В свободное время я занимаюсь

1 406 ответов



6. Раньше хобби приносило мне больше удовольствия

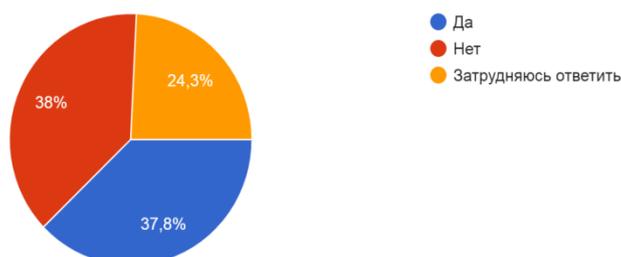
1 406 ответов



В представленных выше данных опроса подтверждается факт **снижения интереса и удовольствия от занятий своим хобби** у 41,5 %, при этом почти пятая часть опрошенных (17,4%) затрудняется оценить свое отношение к занятиям хобби. Последние не знают, приносит ли им хобби удовольствие, занимают ли их сейчас когда-то интересующие вещи.

5. Я потерял(а) интерес к вещам, которые раньше меня интересовали

1 406 ответов



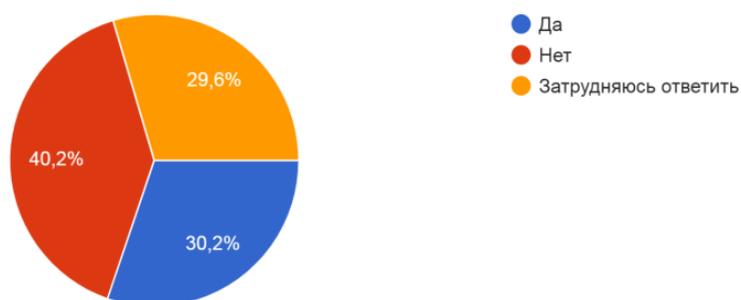
Привлекают внимание данные, свидетельствующие о **потере интереса подростков** (37,8% от общего числа опрошенных) к тому, что прежде вызывало интерес, и значительное число не осознающих своего отношения (24,3%).

Приведенные результаты свидетельствуют о тенденции **утраты подростками интереса к тому, что интересовало ранее.**

Нами выявлялись **интересы и отношение к учебной деятельности**, занимающей существенную часть времени в жизни подростков. Полученные данные свидетельствуют о существовании **проблемы эффективности в организации и вовлеченности в учебную деятельность подростков.** Об этом свидетельствует **отсутствие удовлетворения, радости от учебной деятельности у 40,2%** опрошенных и затруднения в определении своих чувств, связанных с обучением, почти у трети респондентов (29,6 %). Таким образом, данные свидетельствуют, что только треть подростков видят источник удовлетворенности и радости в учебных делах. Что, безусловно, не может не вызывать тревогу.

9. Повседневные учебные дела приносят мне удовлетворение, радость

1 406 ответов



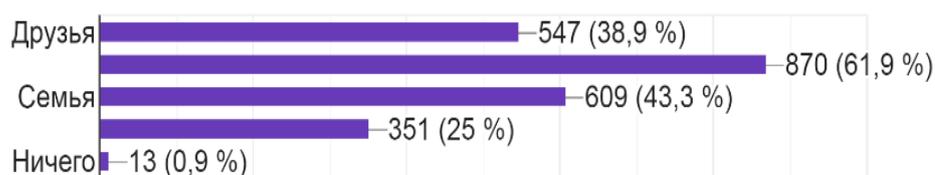
Среди школьников есть те, кто после учебного дня спокоен (28,2%) и удовлетворен (18,6%), однако значительная часть опрошенных **после учебного дня испытывают сильное чувство усталости (76,7%)** .

Таким образом, можно фиксировать, что учение как основная деятельность подростков вызывает почти у двух третей из общего числа опрошенных усталость и не приносит удовлетворения и радости.

Выявление *факторов влияния на состояние подростков* показало, что к наиболее значимым из них относятся: **учебная работа** (61,9 % опрошенных отметили это), **семья** также занимает ключевую роль в жизни подростков, и часто споры с родителями заставляют детей сильно переживать, что указали 43,3 % от общего числа респондентов. Значимыми факторами влияния на состояние становятся для подростков **события в мире** (25%). Таким образом, можно сказать, что как школа, так и отношения в доме, семье выступают зачастую источниками стрессов и тревог подростков.

8. На моё состояние оказывает(ют) сильное влияние

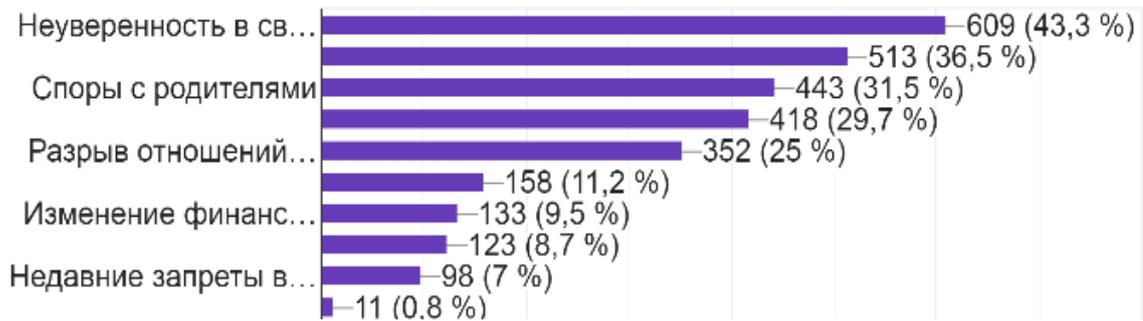
1 406 ответов



Кроме того, настораживают и вызывают тревогу полученные данные по источникам стрессов и тревог за последнее полугодие. Так, около половины опрошенных (43,3%) отмечают **неуверенность в себе** как стрессогенный фактор; 36,5% респондентов отмечают **проблемы в образовательном учреждении**, около трети (31,5%) - **споры с родителями**; 29,7% опрошенных подростков считают источником своего стресса и напряжения **происходящие события в мире**, четверть опрошенных – разрыв отношений с другом/подругой. Вызывают тревогу у подростков (11,2 %) предстоящее поступление в колледж или вуз.

13. Источники стресса и тревог, которые ты переживал(а) за последние пол года:

1 406 ответов

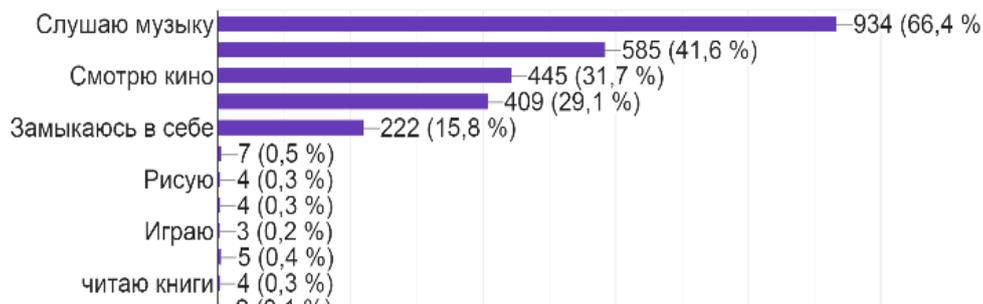


Приведенные результаты позволяют утверждать о достаточно **высоком уровне эмоциональной напряженности** и недостаточной стрессоустойчивости подростков.

Особое внимания в исследовании уделили **выявлению способов выхода подростков из стрессовых и напряженных ситуаций.**

12. Как ты выходишь из стрессовой, напряженной ситуации?

1 406 ответов



Данные свидетельствуют, что подростки осознают некоторые из способов восстановления своего ресурсного состояния. Так, 66,4 % от общего числа опрошенных используют **слушание музыки**, 41,6% - **общение** с людьми, **кинофильмы** как способ выхода из стрессовой и напряженной ситуации используют 31,7% опрошенных, 29,1% - видят источник ресурсного состояния в занятиях **спортом**. Обращается на себя внимание тот факт, что 15,8% подростков в ситуации стресса **замыкаются в себе**, что, как известно из психологии, опасно и требует оказания психологической помощи человеку.

Кроме того, в 14-18 лет на подростков ложится огромная ответственность в выборе профессии, начинается самостоятельная жизнь. Что порождает неуверенность в своем будущем.

Таким образом, проведённое исследование показало, что:

1. **Учебный процесс** является основным источником ухудшения эмоционального состояния и увеличения тревоги. Анализ показал, что 79,8% подростков испытывают неуверенность в своем будущем и имеют проблемы в образовательном учреждении.

2. Из-за **тревоги в личной жизни и обстановки в мире** у респондентов снизилась работоспособность и привычные вещи перестали приносить удовольствие.

3. Подростки справляются со стрессом с помощью **эскапизма**: просмотра кино, прослушивания музыки – они заглушают свои мысли и замыкаются в себе, реже – пытаются обсудить и проработать проблему.

4. Многие участники **не могут дать оценку своему состоянию**.

5. Явно просматривается **необходимость повышения психологической компетентности подростков** в поддержке себя в ресурсном состоянии, расширении арсенала способов повышения ресурсов, уверенности в себе и саморазвитии.

(С) АНКПО «Новые решения», <https://nko-new.ru/> 2022г.