Тема влияния стресса на здоровье человека является особенно актуальной в наше время: в современном обществе люди постоянно сталкиваются со стрессами - на работе, улице, дома, в школе. Проблема стресса в последние годы становится одной из самых актуальных тем в мировой психологической науке и практике. Как преодолеть стресс? Можно ли ему противостоять? Каким способом можно уменьшить влияние последствий стресса? Эти и другие вопросы все чаще задают себе люди самых разных возрастов. Действительно, сегодня стресс становится неотъемлемой частью человеческого существования, но всем нам необходимо научиться различать допустимую степень стресса и слишком большой стресс.

Жизнь состоит из ожидаемых или неожиданных событий. Они могут быть приятными или нет. Мы на них реагируем в зависимости от наших потребностей и от знания ситуации. В тех случаях, где информации достаточно, мы способны реагировать спокойно. Напротив, недостаток нужных сведений заставляет нас волноваться. Но иногда человек должен быть готов к событию слишком неожиданному и важному для него, о котором он ничего или почти ничего не знает. В этом случае реакция организма может усилиться до такой степени, что возникнут серьезные нарушения, как в физиологическом, так и в психологическом плане. Тогда обычный набор эмоций уступает место беспокойству или тревоге: человек погружается в стрессовое состояние. Множество конфликтов, сопровождающих нашу жизнь, приводит достаточно часто к дополнительным нервным нагрузкам на человека, к стрессовым ситуациям.

**Проблема исследования:** как научиться справляться со стрессом в одном из самых сложных периодов в жизни человека – подростковом возрасте.

**Цель:** выявление взаимосвязи уровня тревожности и изменения психического состояния при стрессовом воздействии на организм подростков.

**Задачи:**

**1.** Изучить историю происхождения термина «стресс», влияние стресса на здоровье и продолжительность жизни человека, определить место стресса в подростковом возрасте.

**2.** Выявить взаимосвязь уровня тревожности и изменения психического состояния при стрессовом воздействии на организм подростков.

**3.** Разработать памятку рекомендуемых методов по преодолению стресса.

**Объект:** влияние стресса на организм человека

**Предмет:**  взаимосвязь уровня тревожности и изменения психического состояния при стрессовом воздействии на организм подростков.

**Гипотеза:** мы предполагаем, что изменения в состоянии учащихся в спокойной ситуации и после стрессовой ситуации будут зависеть от уровня тревожности.

**Методы исследования:** «Шкала тревожности» (Прихожан А.М.), опросник «Самочувствие, активность, настроение».

**Этапы проведения исследования:**

1. На основе анализа источников были определены практические методики, необходимые для выявления уровня тревожности и оценки психического состояния учащихся.
2. Выбрана база для проведения исследования - группа подростков, учащиеся 7-го класса.
3. Проведение тестирования учащихся в спокойной обстановке. Выполнение учащимися физических упражнений. Повторное тестирование.
4. Обработка результатов тестирования, сравнение и анализ полученных данных. Выводы.

**Практическая значимость:** составление памятки рекомендуемых методов по преодолению стресса.

**Структура работы:** введение, две главы - теоретическая и эмпирическая, заключение, список литературы, приложение (методики, памятка рекомендуемых методов по преодолению стресса)

Американские ученые из университета Пенсильвании обосновали, что продолжительность жизни человека зависит от восприятия стресса. Специалисты проанализировали данные 872 человек, которые в течение 8 дней рассказывали о стрессовых ситуациях, в которые они попадали, и о своих эмоциях. Учёные взяли у испытуемых образцы крови для изучения биомаркеров стрессового воспаления. Полученную информацию они сопоставили с состоянием здоровья участников эксперимента и определили степень влияния стресса на него.

Оказалось, что люди, имеющие позитивный взгляд на стрессовую ситуацию живут, как правило, дольше. Ключевым фактором является уровень воспаления от стресса, который чаще всего повышался у тех, кто не умел справляться со стрессовыми ситуациями. Результаты исследования показали, что женщины более подвержены стрессу, чем мужчины. Считается, что мужчины более прагматически подходят к анализу стресса и логически пытаются определить степень его влияния, тогда как женщины более эмоциональны в этом плане [5].

Исследователи считают, что негативное восприятие стресса может привести к серьёзным заболеваниям, таким как ожирение, болезни сердца, рак, и значительно сократить жизнь человека.  Поэтому рекомендуется позитивно относится даже к негативным ситуациям в жизни и стараться быть оптимистом

Выяснилось, что воспалительные процессы были больше присуще тем людям, которые не умели справляться со стрессовыми ситуациями. Интересно, что женщины оказались более подвержены хроническому воспалению, чего ученые пока не могут объяснить [5].

Исследователи поясняют, что кратковременный иммунный ответ (например, при болезнях) полезен и помогает восстановиться. Однако в долгосрочной перспективе хроническое воспаление способно подорвать здоровье человека.

Дана Глей и Максин Вейнштайн из Джоржтаунского университета, Нурин Гудман из Принстонского университета, Джеймс Вопел, Владимир Школьников, Дмитрий Жданов (Центр демографических исследований РЭШ) и Мария Школьникова из Института Макса Планка по демографическим исследованиям провели сравнительный анализ стрессоустойчивости москвичей, американцев и тайваньцев [5].

Ученые ожидали, что москвичи проявляют гораздо более высокий уровень физиологической регуляции — приспособленчества, чем жители Тайваня и США. Ожидания ученых основывались на сложной демографической ситуации в России, по сравнению с другими странами. Россияне, вероятно, как-то по-другому воспринимают стресс, предположили ученые.

Переход России от централизованной плановой экономики к рыночной повлек драматические социальные, экономические и политические изменения. Разрушение социальных норм и распад Советского Союза, последующие годы экономической нестабильности способствовали нарастанию психологических стрессов, которые стали причиной увеличения смертности. Возрастающее социальное и экономическое неравенство внутри России создавало ситуацию расслоения общества на два полярных мира: группу с огромным богатством и большую часть населения малоимущих.

Тайвань в это время пережил переход от сельскохозяйственной к индустриальной экономике, который вызвал быстрый экономический рост, благоприятный для большинства тайваньцев. К тому же это страна коллективной культуры, взаимозависимости, групповой лояльности и социальной гармонии. В Тайване семья остается ключевым источником поддержки, разводятся тайваньцы редко, большинство пожилых граждан до сих пор живут со своими детьми или рядом с ними. Это повышает способность справляться со стрессами.

США является примером индивидуалистической культуры, которая способствует самовыражению и независимости в отношениях с другими людьми. Политика правительства США способствовала формированию информационной экономики, множество изменений были вызваны переходом к постиндустриальному обществу. В новой экономической модели важным фактором становятся знания, а функции капитала начинает осуществлять информация. Информация становится неким подобием экономического ресурса, а данный ресурс не имеет лимита, хотя обеспечивает экономический рост.

Россия занимает место строго посередине между американским индивидуализмом и тайваньским коллективизмом.

Что же выяснили ученые? Оказалось, что стрессоустойчивость россиян значительно ниже, чем у жителей США и Тайваня. Основным показателем стрессоустойчивости стали показатели продолжительности жизни.

Между 1970 и 2007 годами Тайвань смог значительно увеличить ожидаемую продолжительность жизни - на 9,4 года, а США - на 7,4 года, в то время как в России она сократилась на 1,3 года. К 2007 году средняя продолжительность жизни в Тайване составила 78,1 года и сравнялась с показателем США - 78,3 года. Россия с показателем 67,6 года отстает от них на 10 лет.

Стресс и депрессия в последнее время считаются основными факторами риска ранней смерти. Причиной смерти могут стать инсульты, инфаркты, сердечные приступы и острая сердечная недостаточность. А вот на развитие таких болезней как рак, стресс дополнительно не влияет [5].

Таким образом, реакция человека на стрессовые ситуации, по мнению ученых, может влиять на показатели продолжительности жизни.

Чтобы проверить свою гипотезу, которая заключалась в том, что изменения в состоянии учащихся в спокойной ситуации и после стрессовой ситуации для их организма будут зависеть от уровня тревожности, мы провели исследование. В качестве испытуемых были выбраны 20 учеников 7 класса гимназии № 3 г. Иркутска.

Исследование проводилось по следующим этапам:

1. На основе анализа источников были определены практические методики, необходимые для выявления уровня тревожности и оценки психического состояния учащихся.

Нами были выбраны две методики - «Шкала тревожности» (Прихожан А.М.) и опросник «Самочувствие, активность, настроение».

1. Выбрана база для проведения исследования - группа подростков, учащиеся 7-го класса.
2. Проведение тестирования учащихся в спокойной обстановке. Выполнение учащимися физических упражнений. Повторное тестирование.

Для повторного тестирования нами был взят опросник «Самочувствие, активность, настроение».

1. Обработка результатов тестирования, сравнение и анализ полученных данных. Выводы.

Исследование проводилось для школьников в групповой форме на уроке биологии, в равных условиях для всех участников. Школьникам была разъяснена тема и цель исследования. Все испытуемые проявили желание участвовать в тестировании.

По средне-арифметическому общему баллу трех полученных показателей - самочувствия, активности и настроения нами были получены следующие результаты актуального психического состояния учеников:

В классе 40% учеников имели средний уровень психического состояния во время урока биологии, у 35% учеников уровень состояния был выше среднего, у 5% учеников был выявлен высокий уровень состояния, 15% учеников имели уровень состояния «ниже среднего» и 5% - «низкий».

После прохождения оценки психического состояния в данный момент времени, испытуемым было дано задание – выполнить по 20 приседаний в классе.

После выполнения физической нагрузки учащимся было дано задание вновь оценить свое состояние после выполнения приседаний. Результаты первичной и вторичной диагностики были сведены в таблицу для сравнения и анализа.

В ходе сравнения были получены следующие данные:

В классе самочувствие после физической нагрузки ухудшилось - у 45% учеников, улучшилось - у 40% учеников, не изменилось – у 15% .

В классе активность после физической нагрузки повысилась – у 50% учеников, понизилась – у 45% учеников, не изменилась - у 5% учеников.

В классе настроение после физической нагрузки улучшилось – у 60% учеников, ухудшилось – у 40% учеников.

Итак, В классе общее состояние после физической нагрузки улучшилось - у 50% учеников, ухудшилось – у 40% учеников, у 10% не изменилось.

**2.3.Анализ полученных результатов исследования**

В классе у 40% учеников отмечено ухудшение психического состояния после выполнения физической нагрузки – стрессового воздействия на организм учащихся. Из них 25 % учеников имеют повышенный уровень и 13% высокий уровень школьной тревожности. Так как исследование было проведено в рамках урока, мы сопоставили результаты изменения состояния с уровнем школьной тревожности учащихся.

Школьная тревожность выражается в волнении, повышенном беспокойстве в учебных ситуациях, в классе, ожидании плохого отношения к себе, на отношение детей к событиям школьной жизни отрицательной оценки со стороны педагогов и сверстников. Для таких учеников любая возникшая нестандартная ситуация в стенах школы будет сопровождаться ухудшением психического состояния: ухудшением самочувствия и настроения, снижением активности. Данная категория учащихся нуждается в информировании и дополнительном обучении навыкам управления стрессом.

У 10% учеников психическое состояние не изменилось после стрессового воздействия на их организм. У этих же 10% отмечено «чрезмерное спокойствие» по уровню школьной тревожности. Это может говорить о том, что у учеников может срабатывать компенсаторный, защитный характер, который препятствует полноценному формированию личности.

У половины учеников класса психическое состояние после стрессового воздействия улучшилось. Из них 60% учеников имеют средний уровень школьной тревожности. Это значит, что эти ученики умеют реально оценивать ситуации, которые вызывают у них чувство тревоги и принимают объективные решения. А улучшение их психического состояния можно объяснить тем, что физическая нагрузка является одним из эффективных методов снятия напряжения и улучшения самочувствия человека.

Таким образом, анализы результатов нашего исследования, позволяют сказать, что наша гипотеза имеет право на существование. Изменения в состоянии учащихся в спокойной ситуации и после стрессовой ситуации для организма зависят от уровня тревожности.

**Заключение**

В процессе изучения проблемы влияния стресса на здоровье человека, мы пришли к выводу о том, что стресс может влиять на организм как положительно, так и отрицательно. Всё зависит от допустимой степени стресса. Стресс является очень частым спутником в жизни человека в наше время. Чаще всего его воздействие, особенно долговременное, негативно влияет на психическое и физическое здоровье человека. Особенно подвержены стрессовому воздействию подростки, так как подростковый возраст один из самых сложных периодов в жизни человека.

Проведенное исследование на школьниках подросткового возраста, мы получили результаты, подтверждающие нашу гипотезу: изменения психического состояния подростков в спокойной ситуации и ситуации стрессового воздействия зависят в большей степени от уровня их школьной тревожности. По результатам диагностики, можно сказать, что ученики с повышенным, высоким уровнем тревожности склонны воспринимать любую ситуацию, содержащую даже малое стрессовое воздействие, как тревожною и опасную для своего организма. Ученики с уровнем «чрезмерное спокойствие» по школьной тревожности не будут воспринимать стрессовую ситуацию в силу своих срабатывающих защитных механизмов. А ученики со средним уровнем тревожности в большинстве случаев, адекватно воспринимают стрессовую ситуацию и не впадают в панику, поэтому умеренное стрессовое воздействие будет способствовать улучшению их психического состояния.

Итогом нашей работы является составленная памятка рекомендуемых методов по преодолению стресса, которой смогут воспользоваться не только подростки, но и люди любого возраста. Использование указанных методов во время стрессовой ситуации или после поможет любому человеку преодолеть волнение и тревогу, а следовательно сохранить свое здоровье и продлить свою жизнь.