Оглавление

1. Введение
2. Глава первая. Особенности подростков
3. Глава вторая . Влияние стресса на подростка
   1. Причины подросткового стресса
   2. Виды стресса
   3. Последствия стресса
   4. Симптомы подросткового стресса
4. Глава третья. Практическое исследование
   1. Разработка анкетирования
   2. Проведение анкетирования среди учащихся
   3. Умозаключение по проведенному опросу, сбор статистики
5. Глава четвертая. Создание памятки
   1. Советы психологов о видах борьбы со стрессом
   2. Оформление памятки
6. Заключение
7. Список литературы

Стрессовое напряжение среди учащихся 9-11 классов

**Введение**

Изучение влияния стресса на личность подростка является очень актуальным вопросом. Так как я сама подросток, то часто испытываю стресс, и чтобы узнать, как стресс влияет на подростка, какие последствия он несёт и как с ним бороться, я решила провести исследование.

В последнее время жизнь современного подростка, стала напряженной и беспокойной. Большое количество информации дает ему возможность больше знать, а это значит больше поводов для волнений и тревог. Тревожные ситуации порождают различные опасные случаи и конфликты. Частые конфликты и внутреннее напряжение вызывают сложные психические и физические изменения в организме, эмоциональное напряжение все это приводит к состоянию стресса. Стресс –это обычное и частое явление, которое является неотъемлемой частью человеческого существования с которым далеко не все могут совладать

**Актуальность избранной темы в современном мире:**

В современном мире подростки тяжелее переживают переходный возраст, всё чаще подвергаясь стрессам. Подростку необходимо знать свои особенности, знать, почему он подвергается стрессу и учиться преодолевать его, чтобы обеспечит себе комфортную жизнедеятельность.

**Гипотеза**

## Если узнать причины возникновения стресса, можно будет найти пути борьбы с ним.

## Проблема

## Школьники не могут справиться со стрессом.

## Цель : разработать рекомендации о способах снятия стресса.

## Задачи:

## Определить понятие стресс.

## Определит виды стресса.

## Определить источники стресса у школьников.

## Определить последствия сильного стресса.

## Узнать о действенных способах борьбы со стрессом

## Разработать рекомендацию о способах снятия стресса.

## Объект исследования: стрессовое напряжение

**Глава 1. История вопроса.**

**Подросток**—юноша или девушка в переходном возрасте от детства к юности. Современная наука определяет подростковый возраст в зависимости от страны (региона проживания) и культурно-национальных особенностей, а также пола (от 12—14 до 15—17 лет). На 2016 год в мире насчитывается более миллиарда подростков.

Подростковый возраст – самый сложный период в жизни человека. Это время, когда все чувства обострены: если любишь, то со всей страстью; если ненавидишь, то со всей злостью; если дружишь – со всей душой. А потому любой конфликт, самое ничтожное недопонимание может обернуться настоящей душевной драмой для впечатлительного подростка. Вот почему подростковые стрессы – явление вполне обычное, практически обязательное.

**Особенности подросткового возраста**

[**Подростковый возраст**](https://www.rastut-goda.ru/teenager/7158-uzhe-ne-rebenok-podrostkovyj-vozrast.html) – это время, когда формируется осознание себя в социуме, познание норм поведения и общения. Подростка особенно интересуют социальные проблемы, ценности, закладывается жизненная позиция. Появляется стремление к самореализации своих способностей. Ребенок в состоянии дифференцировать то, что действительно ему интересно, чем бы он хотел заниматься в будущем.

Ребенок достигает успехов в конкретной сфере деятельности, определяющей его дальнейшую жизнь. В этот период укрепляются качества, которые являются фундаментом для его мировоззрения.

[**Половое созревание**](https://www.rastut-goda.ru/teenager/5392-polovoe-sozrevanie-u-devochek.html), характеризующее данный возраст, сопровождается ускорением физиологического и социально-психологического развития, изменениями характера, поведенческих реакций, восприятия мира в целом.

## Анатомо – физиологические особенности подростков

Подростковый период характеризуется, прежде всего, физическими изменениями – меняются пропорции тела подростка, его рост и вес. Рост тела происходит несоразмерно – сначала размеров взрослого человека достигает голова, руки и ноги, а затем туловище. Это провоцирует внутренний конфликт и непринятие себя подростком.

Отмечается быстрое развитие мышечной системы, что отрицательно сказывается на сердечно-сосудистой  системе. Перепады тонуса, сосудистого и мышечного, приводят к быстрой утомляемости и резкой смене эмоционального состояния у подростков. Такие сбои наблюдаются и в других органах: сердце, легких, нарушается кровоснабжение мозга.

## Психологические особенности подросткового возраста

Важной особенностью этого периода считается чувство взрослости, причиной появления которого являются физиологические изменения. Ребенку хочется, чтобы взрослые – родители, учителя, относились теперь к нему, как к равному, видели в нем личность, считались с его позицией. Он не приемлет контроля и опеки со стороны взрослого.

Для него становится приоритетным мнение коллектива о себе, своих поступках. Подросток испытывает потребность в наличии друга, с которым можно делиться своими сокровенными мыслями и тайнами.

В этот период наблюдается направленность на себя, самоисследование, самоанализ. Ребенок стремится к признанию окружающими своих заслуг. Он слишком чувствителен и раним, эмоционально нестабилен. Нередко проявляется агрессивность, граничащая с неврозоподобным состоянием. Такие изменения всех сфер поглощают подростка целиком.

**Глава 2.Влияние стресса на подростка.**

Стресс – это неспецифический ответ организма на любое изменение условий, требующее приспособления. Простыми словами – какие-то изменения внешней среды требуют от нас адаптации. На улице похолодало, потеплело, мы переехали в другой климат, встретились с другими людьми – все это требует от нас физических и психических усилий. В целом это явление можно описать как стресс. Если происходит адаптация — значит, есть стресс.

**Причины стресса у подростков**

Стрессы у подростков могут возникать в следствии как серьезных неприятностей, так и незначительной обиды. Если в этот сложный, переходный период психика ребенка подвержена стрессу, то он вряд ли может стать гармоничной и доброжелательной личностью. Вследствие постоянных стрессов может развиться комплекс неполноценности, различные фобии или замкнутость.

Другими серьезными причинами появления стресса у подростков могут стать смерть близкого человека или развод родителей. Ребенок в данный возрастной период близко к сердцу воспринимает все семейные конфликты.

Другой причиной появления стресса у подростка могут являться неуспеваемости в школе. Также давят на психику слишком высокие требования учителей. Плюс ко всему этому причиной являются перегрузки в спортивной, творческой деятельности. Смена школы так же может повлечь за собой тяжелые последствия.

**Виды стресса**

Изучением воздействия стресса на взрослых и детей заняты ученые во многих странах мира. Исследователи из Центра развития ребенка при Гарвардском университете [считают](https://developingchild.harvard.edu/science/key-concepts/toxic-stress/), что применительно к детям можно говорить о трех видах стресса.

**1. Позитивный стресс**

Такой стресс оказывает положительное влияние на организм и побуждает подростка к достижению более высоких результатов. Он является мотиватором роста, заставляет рисковать и добиваться поставленных целей.

**2. Терпимый стресс**

Это средний по силе стресс, который еще называют управляемым. Терпимый он в том смысле, что человек способен его вынести. Если такой стресс длится недолго, он может повысить сопротивляемость организма, особенно если у подростка есть время на восстановление сил после пережитого.

**3. Токсичный стресс**

Этот вид стресса возникает в ситуации очень сильных переживаний (например, если человек становится свидетелем драматических событий) или когда неприятная ситуация повторяется изо дня в день. Если человек часто и подолгу испытывает негативные эмоции, это означает, что стресс приобрел хронический характер.

**Последствия стресса**

Стресс в подростковом возрасте может стать причиной ухудшения физического и психического здоровья. Подростки, столкнувшиеся со стрессом, имеют очень низкий иммунитет и чаще болеют. Стресс может перерасти в депрессию. В переходном возрасте депрессия может вести за собой суицид.

Тревога, как и стресс, бывает полезной и здоровой, заставляющей человека делать то, что ему необходимо для жизни и развития. Но если тревоги становится слишком много, возникают проблемы. И работа с тревожным расстройством состоит не в том, чтобы полностью избавиться от тревоги, а в том, чтобы научиться ее снижать и контролировать.

Тревожное расстройство — это не только иррациональные страхи и фобии, но и неприятные физические **симптомы:**

1. сбои в работе сердца / учащенное сердцебиение;
2. чрезмерная потливость;
3. тремор конечностей, приступы слабости;
4. сбои дыхания, гипервентиляция, ощущение нехватки воздуха;
5. трудности при глотании;
6. головокружение;
7. приступы жара или холода;
8. частое мочеиспускание или диарея;
9. напряжение и боль в мышцах;
10. головная боль;
11. усталость;
12. бессонница или проблемы со сном;
13. переедание или недоедание.

**Глава третья. Практическое исследование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | До 30 баллов | От 31 до 45 баллов | От 46 до 60 баллов |
| Ученики 9-ых классов(20 человек) | 7 | 7 | 6 |
| Ученики 11-ых классов (20 человек) | 3 | 7 | 10 |

**Выводы.**

1. Проведенные в последние годы исследования показали, что страх перед экзаменами затрагивает все системы организма человека: нервную, сердечно-сосудистую, иммунную и др. Для каждого человека нужен свой, оптимальный уровень волнения и страха, при котором он показывает наилучшие результаты. приводит к оптимальному соотношению целей и ценностей личности и группы.

2. На основании собственного исследования можно сделать вывод, что количество учеников испытывающих стресс среди одиннадцатых классов больше , чем среди девятых . Также , часть тех, кто испытывает стресс выше среднего превышает , тех, испытывает стресс на уровне стреднем.

**Создание памятки**

Учить противостоять стрессу нужно еще с детского сада, так уже в нем ребенок сталкивается с мощным стрессогенным воздействием, а про школу и говорить нечего. Особенно уязвим к отрицательному стрессу подросток.

*Физическая активность.*

Одним из лучших методов профилактики стрессу является физическая активность. Сюда можно включить бег, физические упражнения, быстрая ходьба, различные виды фитнеса и йоги. Физическая активность в данном случае выводит токсины их организма, насыщает кровь кислородом, успокаивает нервную систему, то есть является мощным методом освобождения организма от стресса.

*Отдых.*

Вернувшись со школы лучше всего пойти и принять контрастный душ. Вода сама по себе уже способствует снятию напряжения. Затем пойти полежать в комнате некоторое время отвлекшись от повседневных забот.

*Высыпайтесь*

Подростку необходимо не менее 8 часов сна. Ложитесь вовремя, так как в ночные часы вырабатывается ряд жизненно важных гормонов: гормон роста ,половые гормоны, гормоны, контролирующие чувство голода и аппетита .

**Заключение.**

Цель моего проекта была научиться управлять стрессами, снижать неизбежный вред, который они приносят.

В своем проекте я ответила на вопрос: что такое стресс? Как уже стало известно стресс – это общая неспецифическая реакция организма в ответ на любое внешнее воздействие или внутреннее переживание. Также рассмотрела признаки и причины стрессового напряжения. После изучения проблемы стрессов в жизни человека можно сделать вывод, что наша жизнь невозможна без стрессов, ведь личностное развитие каждого человека происходит только благодаря им. Еще я рассмотрела всевозможные методы борьбы со стрессом. Основоположник учения о стрессе Ганс Селье писал: «Не следует бояться стресса. Его не бывает только у мертвых. Стрессом надо управлять. Управляемый стресс несет в себе аромат и вкус жизни!». Стресс по своей сути является необходимым для человека и не несет в себе разрушающих последствий, если пользоваться методами по его управлению.

Таким образом, можно сделать вывод, что поставленная цель данного проекта была достигнута и, управлять стрессом можно и нужно. Для того, чтобы облегчить эту задачу, мы разработали памятку-буклет, которая поможет учащимся и учителям различать симптомы и правильно устранять их причину

**Список литературы**

1. Абабков, В.А. Адаптация к стрессу Основы теории, диагностики, терапии / В.А. Абабков, М. Перре. - СПб.: Питер, 2009. - 185 с.
2. Андреев, А.Д. Психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы / А.Д. Андреева. - М.: Педагогика, 1995. - 390 с.
3. Анцыферова, Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита / Л.И. Анцыферова// Психологический журнал. - 1994. -Т. 15. - N 1. -С. 3-18.
4. Безруких, М.М. Здоровьесберегающая школа / М.М. Безруких. - М.: МПСИ, 2004. - 240 с.
5. Белова, Е.А. Изучение учебного стресса современных старшеклассников как препятствия на пути их развития /Е.А. Белова // Научный поиск. - 2013. - № 4. - С. 22 -25.
6. Бодров, В. А. Информационный стресс: Учебное пособие для вузов / В.А. Бодров. - М.: ПЕР СЭ, 2000. - 352 с.
7. Грегор О. Как противостоять стрессу. / О.Грегор. – М.: Жизнь, 2012. – 384 с.
8. Захаров А.И. Как помочь нашим детям избавиться от страха. / А.И.Захаров. – СПб.: Питер, 1995. – 146 с.
9. Прохоров Р.Е. Влияние стресса на особенности поведения в старшем школьном возрасте /Р.Е. Прохоров //Вестник Московского городского педагогического университета. Серия: Педагогика и психология. 2011. № 1. С. 106-112.