

Научно-исследовательская работа

Биология

## **ШКОЛЬНЫЙ СТРЕСС**

**Выполнила:**

**Еремеева Софья Вячеславовна**

Учащаяся 9 «И» класса

МАОУ «СОШ № 111», Россия, г. Пермь

**Новикова Татьяна Анатольевна**

**научный руководитель,**

МАОУ «СОШ № 111», Россия, г. Пермь

## **Введение.**

21 век считается временем тревоги. Ежедневно люди сталкиваются с различными раздражителями. В наше время понятие стресса стало обыденным и совершенно нормальным состоянием для человека, а это совсем не так. Нарушая внутреннее равновесие, стресс приводит к дезорганизации природных сил человека, а иногда и к затяжной депрессии.

Иногда стресс – полезная охранительная реакция. Но когда он переходит в дистресс, происходит разрушение организма, нарушение его деятельности.

Стрессу подвержены люди всех возрастов и профессий. Будь то врач, учитель или самый обычный школьник.

**Цель** моей работы: изучить виды стресса, причины его возникновения и способы снятия нервного напряжения.

Для достижения цели, я поставила такие

**задачи:**

- 1) Изучить понятие стресса, его виды.
- 2) Исследовать влияние стресса на организм человека.
- 3) Узнать о причинах стресса и его симптомах.
- 4) Провести опрос среди школьников 6-10 классов.

**Актуальность темы:**

Каждый современный школьник сталкивается с различными проблемами и раздражителями. С каждым годом увеличивается нагрузка на неокрепший организм. Зачастую, неумение справиться со стрессом, приводит к эмоциональному упадку, к депрессии и вызывает различные проблемы со здоровьем. Для меня, как и для многих моих друзей, эта тема весьма **актуальна**. Поэтому я хочу научиться бороться со стрессом, не отвлекаясь при этом от учебы.

**Проблема проекта:** крепкое здоровье и благосостояние человека является залогом качества его жизни в целом. Если любой из нас испытывает огромное количество стрессов, нервного напряжения, мы подрываем наше здоровье, счастье и благополучие.

Для изучения теоретического аспекта, для своего исследования я использовала работы: А.А. Леонтьева, Е. Черепановой, Г. Селье и других авторов.

Данная работа поможет нам узнать много нового о влиянии стресса на здоровье человека.

Для своего исследования я проведу опрос среди подростков.

**Объектом** моего исследования будут школьники 6-10 классов города Перми, а **предметом** – влияние стресса на подростков, его проявление и средства избавления от стресса.

**Метод исследования** – анализ литературных источников, сравнительный анализ, анкетирование.

## ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

### Основные определения:

Стресс - это один из факторов мобилизации защитных сил организма, его защитная реакция в условиях нервного напряжения, холода, голода, физического или эмоционального давления. Данное понятие было введено канадским ученым Гансом Селье. Еще в 1936 году он обратил внимание на то, что организм в ответ на любое требование среды реагирует напряжением.

Стресс выполняет защитную функцию и даже может быть полезен

Во время стресса организм человека вырабатывает гормон адреналин, который заставляет искать выход. Стресс в небольших количествах нужен всем, так как он заставляет думать, искать выход из проблемы, без стресса вообще жизнь была бы скучной. При отсутствии стресса наступает апатия, активизации различных систем не происходит, жизнь укорачивается.

Однако при чрезмерном хроническом стрессе и сниженной способности справляться с ним, наоборот, в какой-то момент может произойти срыв адаптивных возможностей некоторых функциональных систем, результат - болезни.

В психологической литературе также активно обсуждаются понятия стрессодоступности и стрессоустойчивости, так как именно они во многом определяют, возникнет ли у человека Дистресс в ответ на определенное событие.

Стрессоустойчивость характерна для физически здоровых, эмоционально стабильных личностей с активной жизненной позицией, с низкой тревожностью и адекватной самооценкой.

Стрессодоступность в основном характерна для пассивных, зависимых, высоко тревожных или склонных к депрессивным и ипохондрическим реакциям личностей.

Стрессодоступность повышается при недостатке сна, физической или психической истощенности, после перенесенной болезни и т.д. Несомненно, играют роль сила и длительность самого стрессорного воздействия.

### ***Виды стресса.***

Ученые выделяют 2 разновидности стресса – физиологический (эустресс) и патологический (дистресс).

Эустрессы («полезные» стрессы). Для успешного существования каждому из нас необходима некоторая доза стресса. Именно она является движущей силой нашего развития. Это состояние можно назвать «реакцией пробуждения». Оно сродни пробуждению ото сна. Чтобы утром пойти на работу необходимо встать с кровати и проснуться. Для достижения рабочей активности нужен толчок, небольшая порция адреналина. Эту роль и выполняют эустрессы.

Дистрессы (вредные стрессы) – стрессы, возникающие при критическом напряжении. Именно это состояние и отвечает всем представлениям о стрессе.

### ***Стадии стресса.***

Разработав теорию стресса, Селье выделил в нем четыре фазы (стадии).

Первая фаза - стадия тревоги:

Тревога - реакция организма на повреждающие агенты. Она может быть выражена повышенной раздражительностью, постоянной усталостью, головными болями, потерей аппетита. Фаза тревоги - это мобилизация защитных сил организма, повышающая его устойчивость по отношению к конкретному травмирующему воздействию. При этом организм функционирует с большим напряжением. Однако на первой фазе стресса он справляется с нагрузкой еще с помощью функциональной мобилизации без структурных перестроек. У большинства людей к концу первой фазы отмечается повышение работоспособности. Физиологически реакция тревоги проявляется, как правило, в следующем: кровь сгущается, содержание ионов хлора в ней падает,

происходит повышение выделение азота, фосфатов, калия, отмечается увеличение печени или селезенки и т.д. Вслед за первой наступает вторая фаза – привыкание:

Привыкание - длительное действие вредных агентов, при котором происходит перестройка организма, его приспособление к измененным условиям. Ярким примером могут служить особенности в состоянии здоровья, такие как "анемия спортсменов", "спортивная тахикардия".

Вслед за второй наступает третья фаза-истощение:

Истощение - при продолжающемся воздействии вредных факторов организм утратил все резервы для поддержания существования.

Последняя фаза - болезнь. Болезнь - развитие хронических заболеваний. Если стресс протекает в рамках первых двух стадий — тогда все нормально, такой стресс даже полезен для организма. Если же защитных сил организма недостаточно, тогда наступает третья стадия истощения адаптационных резервов, а это уже прямой путь к болезни.

### ***Влияние стресса на системы органов.***

1.Система кровообращения. Как известно, кровеносная система нашего организма носит кислород и другие полезные вещества ко всем органам и системам нашего организма. Когда человек находится в спокойном состоянии, сердце старается работать как можно меньше, чтобы меньше изнашиваться. В момент стресса сердце начинает качать кровь энергичнее и вместе с кровью оно перебрасывает к органам жиры для подпитки. Если на стадии сопротивления происходит отклик от этих систем, то жиры сжигаются и в крови больше не циркулируют. Если же стресс затягивается, то неиспользованный жир так и остается в кровеносной системе и при достаточном его количестве может привести к закупорке сосудов.

2.Мышцы и кости. Это вторая система, которая крайне подвержена влиянию стресса. В результате выброса гормонов наши мышцы напрягаются и в любую

минуту готовы отработать нужное движение. Если этого не происходит долго время, то мышцы из-за постоянной напряженности укорачиваются и в последствие это приводит к хроническим болям в мышцах.

3. Желудочно-кишечная система. Организм – целостная система, а питание он получает именно из этой системы. Стресс сказывается на ускорении обмена веществ вследствие чего изнашиваются ворсинки для всасывания питательных веществ.

4. Иммунная система. Иммунная система – защитник нашего организма от разного рода болезнетворных микробов и бактерий. Под действием стресса она начинает работать хуже, сокращается выработка антител для большинства респираторных инфекций – простуды, гриппа, ОРЗ, ОРВИ и других.

### ***Причины стресса.***

Причиной стресса может быть по сути все, что угодно, что цепляет человека, что его раздражает. Например, к внешним причинам можно отнести беспокойство по какому-либо поводу (смена работы, смерть родственника)

К внутренним причинам стресса относят жизненные ценности и убеждения. Сюда же входит и личная самооценка человека

Причинами стресса для учащихся могут быть любые неурядицы, которые случаются в школе. Например, нарушение взаимоотношений со сверстниками, учителями, учениками старших классов или чрезмерные нагрузки.

Важно понимать, что определенные обстоятельства не могут вызвать стресс. Его главной причиной является негативное отношение к проблеме.

Основные причины стресса:

1. Психологическая травма или кризисная ситуация (потеря близких людей, расставание с любимым человеком);
2. Мелкие ежедневные неурядицы;
3. Конфликты либо общение с неприятными людьми;

4. Препятствия, которые не дают Вам возможности достигнуть поставленных целей;

5. Ощущение постоянного давления;

6. Несбыточные мечты либо слишком высокие требования к себе;

7. Шум;

8. Монотонная работа;

9. Постоянное обвинение, укор самого себя в том, что вы чего-то не достигли либо что-то упустили;

10. Обвинение себя во всем плохом, что произошло, даже если это произошло не по Вашей вине;

11. Напряжённая работа;

12. Финансовые трудности;

13. Сильные позитивные эмоции;

14. Ссоры с людьми и, особенно с родными (так же к стрессу может привести наблюдение со стороны на ссоры в семье).

### ***Симптомы длительного стресса.***

- Постоянное чувство раздраженности, подавленности, причем порой без особых на то причин.

- Плохой, беспокойный сон.

- Депрессия, физическая слабость, головная боль, усталость, нежелание что-либо делать.

- Снижение концентрации внимания, затрудняющее учебу или работу.

Проблемы с памятью и снижение скорости мыслительного процесса.

- Невозможность расслабиться, откинуть в сторону свои дела и проблемы.

- Отсутствие интереса к окружающим, даже к лучшим друзьям, к родным и близким людям.

- Постоянно возникающее желание поплакать, слезливость, иногда переходящая в рыдания, тоска, пессимизм, жалость к себе любимому.

- Снижение аппетита – хотя бывает и наоборот: чрезмерное поглощение пищи.

- Нередко появляются нервные тики и навязчивые привычки: человек покусывает губы, грызет ногти и т. п. Появляется суетливость, недоверие ко всем и к каждому.

### ***Способы избавления от стресса.***

1. Нейтральный отдых (чтение, сон и т.д.)

2. Игра на музыкальном инструменте

3. Домашние животные

4. Личный дневник

5. Спорт

6. Правильное питание

7. Музыка

### **Исследование.**

Для того, чтобы начать эффективную борьбу со стрессом, надо определить свою стрессоустойчивость. Я провела анкетирование на стрессоустойчивость среди школьников 6-10 классов. Всего было опрошено 127 человек. В ходе анкетирования респонденты отвечали на следующие вопросы:

- Ежедневно вы употребляете в пищу как минимум одно горячее блюдо.
- Как минимум четыре раза в неделю вы высыпаетесь и продолжительность сна в эти дни составляет не менее 7-8 часов.
- Вы замечаете, как вас любят близкие, и стараетесь сами делиться своей любовью с ними.
- В вашем районе есть хотя бы один человек, на которого вы можете положиться в сложной ситуации.
- Вы делаете физические упражнения как минимум два раза в неделю.

- Вы курите в день меньше половины пачки сигарет.
- Вы выпиваете не более пяти рюмок спиртного в неделю.
- Ваш вес соответствует вашему росту (т.е. ваш организм не испытывает недостатка в весе).
- Ваших заработков полностью хватает на удовлетворение основных потребностей.
- Вы всегда верите в лучшее и эта вера дает вам силы двигаться дальше.
- Вы регулярно занимаетесь клубной или общественной работой.
- У вас широкий круг знакомых и друзей.
- У вас есть один или два близких друга, с которыми вы можете говорить о самом сокровенном.
- Вы хорошо себя чувствуете и не жалуетсяь на здоровье.
- Вы не стесняетесь рассказать о собственных чувствах, когда испытываете злость или беспокойство.
- Вы регулярно обсуждаете с домочадцами собственные сложности и проблемы.
- Вы делаете какой-то шуточный поступок как минимум раз в неделю.
- Вы умеете эффективно планировать собственное время, и все успеваете.
- Ежедневно вы выпиваете не более трех чашек кофе, чая или других напитков, содержащих кофеин.
- Каждый день вы оставляете «себе любимому» немного времени, чтобы побыть наедине с собственными мыслями или заняться собой.

Варианты ответов:

- почти всегда;
- часто;
- иногда;
- почти никогда;
- никогда.

### ***Результаты анкетирования:***

После опроса я подсчитала баллы каждого опрошиваемого:

- ♦ 10-30 баллов: 26 человек (6 ученик 7 класса, 20 учеников 6 класса)
- ♦ 30-50 баллов: 54 человек ( 25 учеников 7 класса, 18 учеников 8 класса, 4 ученика 9 класса, 8 учеников 10 класса)
- ♦ 50 и больше: 47 человек (30 ученика 9 класса, 17 ученик 10 класса)

Больше всего подвержены стрессу 9-классники. У 6-классников самый высокий уровень стрессоустойчивости т.к. у них ниже нагрузка и больше свободного времени.

Таким образом, я могу сделать вывод, что нагрузка в школе сильно влияет на стрессоустойчивость школьников.

### **Полезные советы и рекомендации по борьбе со стрессом.**

В моей работе много сказано о том, какой вред наносят стрессы здоровью людей, но тут же возникает вопрос: «как же бороться со стрессами»?

Предупредить события, которые приводят к стрессу, не всегда возможно, но мы можем изменить свою реакцию на них. Каждый человек индивидуален и в зависимости от многих факторов по-разному реагирует на стрессовую ситуацию.

Существует несколько стратегий снятия стресса в зависимости от ситуации:

- Прежде всего, необходимо проанализировать причины стресса и в дальнейшем постараться свести стрессовые ситуации к минимуму.
- Ежедневные физические упражнения избавляют от напряжения, сжигая избыток стрессовых гормонов и повышая в крови уровень поднимающих настроение веществ - эндорфинов.
- Поможет расслабиться ароматерапия. Специалисты рекомендуют использовать эфирные масла при принятии ванны и массаже. Успокоительным средством послужит для вас фитотерапия в виде чая из ромашки, клевера и липы.

- Ослабить стресс можно простейшими средствами - вести дневник, смотреть чаще комедии, играть с домашними животными.
- Рекомендуется также балансировать свои желания и возможности, не преувеличивать трудности, научиться эффективно использовать свое время.
- Снять стресс помогает и общение с близкими людьми. В любой, даже самой сложной ситуации, всегда можно найти верное решение. Подбадривайте себя и не стесняйтесь обращаться за помощью к друзьям и близким.

### **Заключение.**

Стресс – это защитная реакция организма в условиях нервного напряжения. Причинами стресса являются внутренние и внешние раздражители, с которыми сталкивается человек. Длительный стресс негативно влияет на организм человека и приводит к возникновению многих болезней. Со стрессами нужно бороться, а еще лучше предупреждать их, но т.к. второе за редким случаем нам 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 у вас будет, и тем приятнее и ярче будет казаться вам жизнь.

## Список литературы

- 1) А. А. Леонтьев «Психология общения», Москва «Смысл», 1999 год.
- 2) А. В. Морозов «Социальная конфликтология», Изд.центр «Академия» - 2002 год.
- 3) А. В. Петровский «Общая психология», Москва, 2013 год
- 4) Аксенова Л. В. «Семейная энциклопедия. Психологические тесты 400», ООО ИКЦ «Кредо», 2007 год;
- 5) Е. Черепанова «Психологический стресс: помоги себе и ребёнку», Изд.центр «Академия» - 1996 год
- 6) Карен Хорни: «Наши внутренние конфликты», Изд. «ЭКСМО пресс», 2000 г.
- 7) О. Н. Истратова, Т. В. Эксакусто «Большая книга подросткового психолога», Ростов на Дону «Феникс», 2008 год.
- 8) Ю. В. Щербинина «Речевая агрессия. Территория вражды», Москва 2005 год.
- 9)<https://globuslife.ru/articles/stress.html>
- 10)<https://medbooking.com/illness/stress>
- 11)<https://medicina.dobro-est.com/stress-prichinyi-factoryi-simptomyi-i-snyatie-stressa.html>
- 12)<https://simptomer.ru/bolezni/nevrologiya/1729-stress-simptomu>
- 13)[https://www.ayzdorov.ru/ttermini\\_stress.php](https://www.ayzdorov.ru/ttermini_stress.php)