

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №2» г. Алдан**

Проектно – исследовательская работа

**ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ СТРЕССОВ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА ЖИЗНЬ
УЧАЩИХСЯ 9 – 11 КЛАССОВ**

Выполнила:

Подпругина Лейла Валерьевна

обучающаяся 11 класса МБОУ СОШ №2

Россия, Республика САХА(Якутия),

г. Алдан

Научный руководитель:

Довбий Ирина Александровна

учитель истории, обществознания

МБОУ СОШ №2 г. Алдан

Содержание

1. Теоретическая часть.....	2-10
1.1. Введение.....	2-4
1.2. История появления термина «стресс»	5
1.3. Виды стресса	6-7
1.4. Причины стресса	8
1.5. Признаки проявления стресса у учащихся	9
1.6. Тяжелейшие последствия стресса у подростков	10
2. Практическая часть	11-12
2.1. Анкетирование	11
2.2. Памятка-рекомендация	12
3. Заключение	13
4. Список использованной литературы	14
5. Приложение 1.....	15
6. Приложение 2.....	16-19

1. Теоретическая часть.

1.1. Введение

" Дети сражаются с потрясениями не так, как взрослые. Они пытаются сжиться с ними, может быть, потому что лет до тринадцати они и так живут в состоянии полуперманентного шока. "

С. Кинг.

В современном мире жизнь многих людей подвержена стрессу. Эта проблема с каждым годом становится все более актуальной, так как развитие не стоит на месте. Но может возникнуть вопрос: «Как же бороться и уменьшить стресс?»

Ученикам 9 и 11 классов ежегодно приходится сдавать единый государственный экзамен по общеобразовательным предметам. Многие из детей тяжело переносят трудности, которые впоследствии, «сваливаются» на них в школе. Мое желание подробнее узнать и исследовать вопрос о влиянии стресса на жизнь обучающихся вызвано тем, что я сама учусь в 11 классе, и в этом учебном году мне так же предстоит сдавать экзамены, а я под воздействием стресса и неустойчивого состояния, испытываю трудности при подготовке. Именно поэтому я решила проработать проблему и предложить советы, которые смогут помочь выпускникам успешно перенести предстоящую сдачу экзаменов. Но, чтобы дать «шпаргалки», мне предстояло ознакомиться с информацией о влиянии стресса на здоровье человека и о том, как его уменьшить.

Цель моей проектной работы: Выяснение причин возникновения стрессов у учащихся и влияние стресса на организм школьника, вызванного действием стрессоров.

Объект исследования: Учебная деятельность школьников подросткового возраста.

Предмет исследования: обучающиеся 9-11 классов МБОУ СОШ №2.

Актуальность: Эта тема актуальна, так как данная проблема является насущной. Многие выпускники испытывают стресс в период экзаменов, потому что именно в это время начинается переходный возраст и взросление в целом. Если разработать советы по этой теме и провести занятия среди старшеклассников, то в дальнейшем получится достичь успешного подавления стресса.

Задачи исследования:

- выяснить что такое «стресс»;
- научиться определять симптомы стресса;
- узнать какие болезни развиваются на фоне стресса у учащихся;
- провести анкетирование (опрос) среди учащихся 9-11 классов по выявлению стрессоустойчивости;
- вывести советы, чтобы помочь справиться со стрессом.

Методы исследования:

- наблюдение
- сравнение
- анализ
- опрос

Гипотеза:

Если учащиеся 9-11 классов активно переживают в период экзаменов, то в их жизни происходит многочисленное появление стрессовых ситуаций.

Результат исследования:

- Памятка-рекомендация для учеников, сдающих экзамены.

1.2. История появления термина «стресс»

Основоположник понятия «стресс» Ганс Селье — канадский эндокринолог— в начале XX века создал целую теорию, посвященную этой реакции организма, а также разделил стресс на «хороший» и «плохой».

Еще будучи студентом-медиком, Селье убедился, что вне зависимости от природы вредного воздействия, в ответ у человека возникают одни и те же физиологические реакции, приводящие в конце концов к серьезным патологиям.

Другими словами, Селье обнаружил неспецифическую, не связанную с конкретной причиной универсальную реакцию организма на внешние воздействия. Её-то он и назвал сначала «общим адаптационным синдромом», а затем переименовал в «стресс».

Сейчас понятие стресса намного шире, в список стрессовых факторов могут входить социальные и психологические явления, например, многочисленные ссоры и конфликты, чрезвычайно сильные факторы.

Есть также разные трактовки этого понятия:

Стресс (англ. stress – напряжение, давление) - термин Н. Selye обозначает реакцию организма на чрезвычайно сильные стимулы. Различают физиологический стресс (реакция на физические стимулы, то есть травмы, инфекции и др.) и психологический стресс (реакция на травмирующие психологические стимулы) - Большая энциклопедия по психиатрии под редакцией Жмурова В.А.

Стресс - вообще любая сила, которая, будучи примененной к системе, вызывает некоторое значительное изменение ее формы, обычно с коннотацией того, что это изменение представляет собой деформацию или искажение. Этот термин употребляется в отношении физических, психологических и социальных сил и давлений-Оксфордский толковый словарь по психологии.

1.3. Виды стресса.

Эмоциональный:

Эмоциональным называют процессы, сопровождающие стресс, и ведущие к неблагоприятным изменениям в организме. Во время стресса, эмоциональная реакция развивается раньше других, активизируя вегетативную нервную систему и её эндокринное обеспечение

Психологический:

Психологический стресс – это информационные перегрузки, которые сейчас повсеместно у детей с самого раннего возраста, соревнования, угрозы социального статуса, угрозы самооценки и так далее.

Физиологический:

Древние понятные механизмы, на которые направлена наша защита – это физиологические стрессоры. Это чрезмерная боль, сильный шум, воздействие экстремальных условий, температур, нагрузок. Нагрузки, кстати, физические – это как раз-таки условия постоянного стресса для спортсменов.

Химический:

Это прием лекарственных препаратов, кофе, алкоголь, курение, наркотики, экология, отравления тяжелыми металлами.

Биологический:

Это бактерии, вирусы, патогены. Постоянное воздействие какого-то медленного, скрытого воспаления, связанного с патогенным объектом в нашей системе. Это постоянные медленные стрессоры, которые наносят чрезвычайный урон организму.

Так же стресс разделяют на:

Эустресс:

Понятие имеет два значения — «стресс, вызванный положительными эмоциями» и «несильный стресс, мобилизующий организм».

Дистресс:

Негативный тип стресса, с которым организм не в силах справиться. Он подрывает здоровье человека и может привести к тяжелым заболеваниям. От стресса страдает иммунная система. В стрессовом состоянии люди чаще оказываются жертвами инфекции, поскольку продукция иммунных клеток заметно падает в период физического или психического стресса.

1.4. Причины стресса

Причин стресса много. У каждого человека индивидуальный организм, психика. Один и тот же фактор на одного из нас может вовсе не повлиять, а вот у другого вызвать бурную реакцию.

Наиболее распространенные **факторы развития стресса:**

- конфликтные ситуации на работе или дома;
- недовольство;
- нехватка денег;
- длительное отсутствие полноценного отпуска;
- рутинная жизнь с отсутствием перемен;
- смерть родственника, близкого человека;
- недостаток витаминов, плохое питание;
- страхи;
- одинокчество;
- резкая смена окружающей обстановки;
- другие причины, которые способны зацепить человека.

1.5. Признаки проявления стресса у учащихся

Переход в старшие классы — один из самых сложных периодов в жизни человека. Ребенок находится в подростковом возрасте, в котором наиболее тяжело бороться со стрессом.

Гормональная перестройка организма влияет в том числе и на психику. Подросток становится очень чувствительным, вспыльчивым, обидчивым и смена настроения от плохого к хорошему и наоборот происходит практически мгновенно.

Физические и эмоциональные явления, которые происходят с подростком, являются признаками стресса.

Признаками стресса являются:

- повышенная утомляемость;
- апатичность;
- резкое изменение аппетита;
- недовольство собственной внешностью;
- злость, агрессивность;
- резкое снижение успеваемости в учебе и спорте

1.6. Тяжелейшие последствия стресса у подростков

Неуспеваемость и сложности в учебном процессе довольно часто провоцируют детей и подростков на самоубийство. Специалисты связывают этот факт с тем, что многие дети бывают замкнутые, необщительные, которых называют «ботаниками». Такие подростки, как правило, обладают высоким уровнем интеллекта, что выделяет среди сверстников и делает их изгоями. Некоторые замыкаются в себе, многие попадают под зависимость от Интернета, находят себя в сетевых играх и на форумах. Те же подростки, у которых неразвиты компенсаторные механизмы, очень часто пытаются лишить себя жизни.

2. Практическая часть

2.1. Анкетирование среди учащихся 9-11 классов МБОУ СОШ №2 г. Алдан

Благодаря анкетированию, проведенному среди учащихся среди 9-11 классов МБОУ СОШ №2 города Алдан. В нем приняли участие более 120 респондентов.

В опросе основную часть учащихся составили девушки-60%, меньшую же часть забрали парни-40%.

При обработке результатов выяснилось, что:

-Ученики согласны с утверждением, что самая частая причина стресса у учащихся — это проблемы с учебой;

-Ученики МБОУ СОШ очень часто подвержены стрессу.

В итоге результаты показали нам, что практически весь круг опрошенных часто подвержен стрессу, в том числе и из-за учебы.

На основе полученных данных, я могу сделать вывод о том, что учащиеся 9-11 классов очень тяжело справляются со стрессовыми ситуациями.

Поэтому я решила создать памятку-рекомендацию, где дам советы, как правильно создавать комфортные условия для учебной деятельности.

2.2. Памятка-рекомендация для учащихся 9-11 классов.

1) Физические упражнения снимают внутреннее напряжение, способствуют росту новых нейронов, переносимости и устойчивости к психологическим травмам и стрессам. Поэтому в борьбе со стрессом школьнику поможет регулярная физическая активность, которой ему нравится заниматься.

2) Необходимо внушить себе, что легкое волнение перед экзаменом - это вполне естественное и даже необходимое состояние. Оно мобилизует, настраивает на интенсивную умственную работу.

3) Стоит научиться, никогда не думать о провале на экзамене. Наоборот, надо мысленно рисовать себе картину уверенного, четкого ответа, полной победы. Мы получаем то, о чем усиленно думаем, в буквальном смысле программируя себя на конечный результат.

4) Если экзамены действительно заставляют Вас чувствовать себя нездоровым, беспокоят или угнетают Вас, не прячьте своих чувств. Поговорите с кем-нибудь об этом.

5) Старайтесь высыпаться и правильно питаться. Тогда ваш организм в физиологическом плане будет подготовлен к «пришествию» стрессовых ситуаций.

3. Заключение.

Подводя итоги моей работы, можно сделать выводы о том, что в современной жизни невозможно избежать стрессовых ситуаций в школе.

Таким образом, проведя исследование по данной теме, я считаю, что с поставленной целью и задачами я справилась, доказала, что учащимся можно и нужно избавляться от волнений по поводу экзаменов. Стрессовые ситуации-это не помеха для успешной сдачи.

В завершении своей работы мне бы хотелось дать один большой совет всем: «Жизнь даётся лишь один раз и прожить её нужно достойно!»

Список литературы:

1. Китаев-Смык Л.А . Психология стресса. М., Наука, 1983 (стр 176-183)
2. Селье Г. Стрессология / Г. Селье. - М.: Прогресс, 1995. (стр 245)
3. Юрчук В.В. Современный словарь по психологии. ; Издательство: Элайда (стр 113-114)
4. Информационные ресурсы
 - www.no-stress.ru
 - www.depressia.com
 - girls-is-cool.ucoz.ru
 - <https://eustress.ru/stress/stress-i-ego-vliyanie-na-cheloveka>
 - <https://aif.ru/boostbook/sostojanie-stressa.html>
 - <https://takzdorovo.ru/profilaktika/stress/stress-kak-poyavlyaetsya-vnutrennij-vrag/>

Приложение 1

- Ваш пол:

1) мужской, 2) женский

- Считаете ли вы, что одной из самых распространенных причин стресса у подростков являются проблемы с учебой:

1) да, 2) нет

- Можете ли вы назвать себя человеком, который часто подвержен стрессу:

1) да, 2) нет

- Как стресс сказывается на желании учиться:

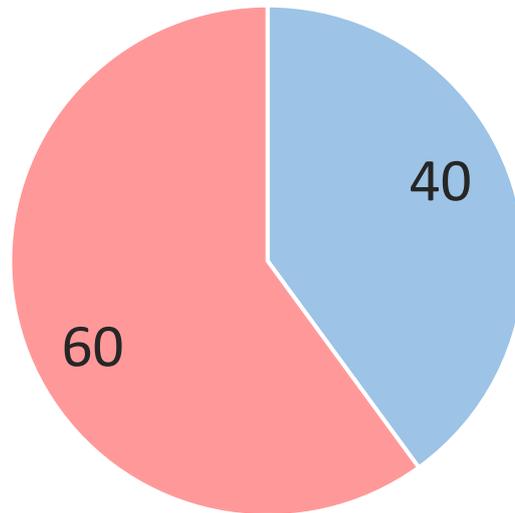
1) Положительно

2) Отрицательно

3) Нейтрально

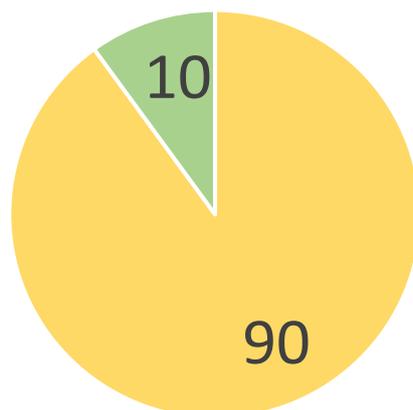
Приложение 2

1) Ваш пол



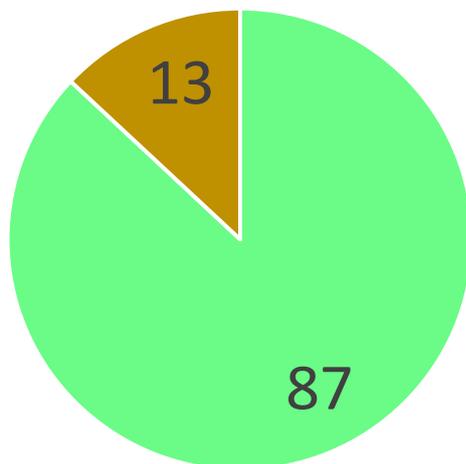
■ Мужской ■ Женский

Считаете ли вы, что одной из самых распространенных причин стресса у подростков являются проблемы с учебой?



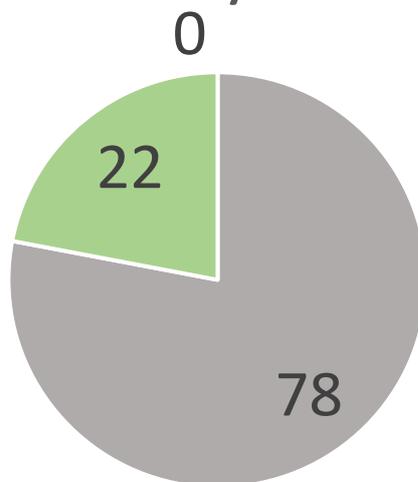
■ Да ■ Нет

Можете ли вы назвать себя
человеком, который часто
подвержен стрессу?



■ Да ■ Нет

Как стресс сказывается на желании учиться?



- Положительно
- Отрицательно
- Нейтрально