

**Всероссийское СМИ**

**«Академия педагогических идей «НОВАЦИЯ»**

Свидетельство о регистрации ЭЛ №ФС 77-62011 от 05.06.2015 г.

(выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций)

Сайт: [akademnova.ru](http://akademnova.ru)

e-mail: [akademnova@mail.ru](mailto:akademnova@mail.ru)

*Тихонов Н.С. Влияние стресса на организм подростков // Материалы по итогам II-ой Всероссийской научно-практической конференции «Глобализация, наука, творчество», 20 – 30 марта 2020 г. – 0,5 п. л. – URL: [http://akademnova.ru/publications\\_on\\_the\\_results\\_of\\_the\\_conferences](http://akademnova.ru/publications_on_the_results_of_the_conferences)*

### **СЕКЦИЯ: ПЕДАГОГИКА И ПСИХОЛОГИЯ**

**Н. С. Тихонов**

**Студент 2-го курса по специальности «Разработка и эксплуатация  
нефтяных и газовых месторождений»**

**ГАПОУ «Региональный технический колледж в г. Мирном»**

**Научный руководитель: Пастухова Р. В., педагог основ  
исследовательской деятельности**

**г. Мирный, Республика Саха(Якутия)**

**Российская федерация**

## **ВЛИЯНИЕ СТРЕССА НА ОРГАНИЗМ ПОДРОСТКОВ**

На пороге XXI в. человечество активно осваивает Мировой океан, полярные области планеты, горы, нередко сталкиваясь с воздействием экстремальных условий жизнедеятельности, т.е. со стрессом. Известно, что при этом резко возрастают как психологические нагрузки, так и требования и физиологической стабильности человека. В своей жизни практически каждый человек испытывал стресс, и в наши дни часто говорят о стрессе. Предпосылкой возникновения и широкого распространения учения о стрессе, можно считать возросшую (особенно во второй половине XX) актуальность проблемы защиты человека, о действиях неблагоприятных факторов среды. Стресс многолик в своих проявлениях. Он играет важную роль в возникновении не только нарушений психической деятельности человека или ряда заболеваний внутренних органов. Известно, что стресс может спровоцировать практически любое заболевание. В связи с этим в настоящее

время расширяется потребность как можно больше узнать о стрессе и способах его предотвращения и преодоления. Однако это не значит, что стресс является только злом, бедой, но и важнейшим инструментом тренировки и закалывания, ибо стресс помогает повышению сопротивляемости организма, тренирует его запретные механизмы. Стресс является нашим верным союзником в непрекращающейся адаптации организма к любым изменениям в окружающей нас среде. В связи с этим первостепенную важность приобретает изучение биологических основ стресса и выяснение механизмов его возникновения и развития. Стресс вызывает изменения физиологических реакций организма, которые могут не выходить за рамки нормальных состояний, однако в ряде случаев становятся достаточно сильными и даже повреждающими. Поэтому правильное понимание положительных и отрицательных сторон стресса, их адекватное использование или предотвращение играют важную роль в сохранении здоровья человека, созданием условий, для проявления его творческих возможностей, плодотворного и эффективного распространения в обыденной жизни и трудовой деятельности человека, делает целесообразным ознакомление широкого круга людей с различными аспектами проблемы стресса.

Объектом исследования является стресс.

Предмет исследования: стресс, стрессоустойчивость и их проявления.

Цель данной работы: изучение проблемы стресса и стрессоустойчивости у подростков.

Задачи работы:

1. Рассмотреть понятие и основные характеристики стресса.
2. Дать определение понятию стрессоустойчивости.
3. Рассмотреть причины стрессов у подростков.
4. Провести опытно-исследовательскую работу по проблеме стресса и стрессоустойчивости.
5. Выработать общие рекомендации по профилактике стрессовых ситуаций.

Практическая значимость работы состоит в том, что в ней раскрываются механизмы стресса и показаны простые способы как избежать стрессовых ситуаций.

## 1. Теоритические аспекты вопроса стресса и стрессоустойчивости.

### 1.1. Понятие стресса и стрессоустойчивости.

В переводе с английского языка «стресс» обозначает давление, натяжение, усилие, а также внешнее воздействие, создающее это состояние. Предполагается, что английское слово «stress» происходит от латинского «stringere» - затягивать.

Понятие «стресс» подвергалось со временем существенным изменениям и стало более широким. Слово «стрессор» стало обозначать не только физическое, но и чисто психологическое воздействие, а слово «стресс» - реакцию не только на физически вредные воздействия, но и на любые события, вызывающие отрицательные эмоции.

Научные статьи о стрессе, как правило, начинаются с жалоб на отсутствие четких определений, а в словарях дается не какое-то одно, а множество сосуществующих. В кратком Оксфордском словаре - пять определений стресса, среди них есть следующие: побуждающая и принуждающая сила; усилие или большая затрата энергии; силы, оказывающие воздействие на организм.

Г.Селье выделил три стадии стресса. Первая - реакция тревоги, выражающаяся в мобилизации всех ресурсов организма. За ней наступает стадия сопротивления, когда организму удается (за счет предшествующей мобилизации) успешно справиться с внешними воздействиями. В этот период может наблюдаться повышенная стрессоустойчивость. Если же действие вредоносных факторов долго не удастся устранить и преодолеть, наступает третья стадия - истощение. Приспособительные возможности организма снижаются. В этот период он хуже сопротивляется новым «вредностям», увеличивается опасность заболевания. Позднее Г.Селье предложил различать два вида стресса дистресс (от английского слова distress - истощение, несчастье) и эустресс. Сам по себе эустресс Г.Селье стал рассматривать как положительный фактор, источник повышения активности, радости от усилия и успешного преодоления. При эустрессе происходит активизации процессов самосознания, осмысления действительности, памяти. Дистресс же наступает лишь при очень частых и чрезмерных стрессах, в таких сочетаниях неблагоприятных факторов, когда преобладает не радость преодоления, а чувство беспомощности, безнадежности, сознание чрезмерности,

непосильности и нежелательности, «обидной несправедливости» требуемых усилий.

В последние годы отмечают условность полного разделения физиологического и психического стресса. Физиологический стресс связан с реальным раздражителем. Психологический стресс характерен тем, что во время него человек оценивает предстоящую ситуацию на основе индивидуальных знаний и опыта, как угрожающую, трудную. В свою очередь психологический стресс делится на информационный и эмоциональный. Информационный стресс развивается тогда, когда возникает информационная перегрузка, т.е. человек не справляется с задачей, не успевает принимать верные решения в требуемом темпе при высокой степени ответственности. Для этого вида стресса характерно ухудшение памяти, снижение концентрации внимания и усиление отвлекаемости.

Эмоциональный стресс появляется в ситуациях угрозы, опасности, обиды и т.д., когда человек в течение длительного времени остаётся один на один со своими переживаниями. При этом отмечается рост напряжения, беспокойства, тревоги. Ухудшается сон. Аккуратные люди могут стать неряхами, а общительные - замкнутыми. Возможно как появление депрессии, беспомощности, так и эмоциональных взрывов. Этот вид стресса опасен тем, что в его проявлении возникают мысли и фразы, содержащие угрозу самоубийства.

Но какие бы определения не давали разные авторы, всегда в качестве центрального звена стресса предполагается та самая неспецифическая реакция организма, имеющая независимо от причины стресса, свои закономерности развития. Попробуем разобраться в этом центральном (физиологическом и биохимическом) звене стресса, чтобы понять каким образом психические переживания, эмоциональные реакции переходят в телесные расстройства: болезни всех органов или общее физическое недомогание.

Возникающее при стрессе сложные физиологические и биохимические сдвиги - это проявление древней, сформировавшейся в ходе эволюции оборонительной реакции, или как её называют, «реакции борьбы и бегства».

Эта реакция мгновенно включалась у наших предков при малейшей угрозе, обеспечивая с максимальной быстротой мобилизацию сил организма, необходимых для борьбы с врагом или бегства от него.

## Всероссийское СМИ

### «Академия педагогических идей «НОВАЦИЯ»

Свидетельство о регистрации ЭЛ №ФС 77-62011 от 05.06.2015 г.

(выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций)

Сайт: [akademnova.ru](http://akademnova.ru)

e-mail: [akademnova@mail.ru](mailto:akademnova@mail.ru)

Если говорить о стрессоустойчивости, то, прежде всего, определим это понятие. Б.Х.Варданян определяет стрессоустойчивость как особое взаимодействие всех компонентов психической деятельности, в том числе эмоциональных. Он пишет, что стрессоустойчивость «...можно более конкретно определить как свойство личности, обеспечивающее гармоническое отношение между всеми компонентами психической деятельности в эмоциогенной ситуации и, тем самым, содействующее успешному выполнению деятельности».

На одну из существенных сторон стрессоустойчивости обращает свое внимание П.Б.Зильберман, говоря о том, что устойчивость может быть нецелесообразным явлением, характеризующим отсутствие адекватного отражения изменившейся ситуации, свидетельствующим о недостаточной гибкости, приспособляемости. Он же предлагает свою и, на наш взгляд, одну из самых удачных трактовок стрессоустойчивости, понимая под ней «..интегративное свойство личности, характеризующееся таким взаимодействием эмоциональных, волевых, интеллектуальных и мотивационных компонентов психической деятельности индивидуума, которое обеспечивает оптимальное успешное достижение цели деятельности в сложной эмотивной обстановке».

Таким образом, стрессоустойчивость - это самооценка способности и возможности преодоления экстремальной ситуации связана с ресурсом личности или запасом, потенциалом различных структурно-функциональных характеристик, обеспечивающих общие виды жизнедеятельности и специфические формы поведения, реагирования, адаптации и т.д.

Как следует из приведенных определений стрессоустойчивости, данный феномен (качество, черта, свойство) рассматривается в основном, с функциональных позиций, как характеристика, влияющая на продуктивность (успешность) деятельности.

Итак, стресс - это психофизиологическая реакция, которая является неотъемлемой частью нашей жизни. Избежать его в условиях нашего существования невозможно, да это не всегда и надо, т.к. стресс имеет способность закалять психику человека и подготавливать его к более сложным ситуациям в будущем. Каждый человек имеет свое понятие о стрессе, каждый

переживает то или иное происшествие по-разному, поэтому говорить о том, что «вот это» надо избегать, а «вот это» надо пережить, нельзя.

### 1.2. Признаки стресса.

Итак, стресс - это напряженное состояние организма, т.е. неспецифический ответ организма на предъявленное ему требование (стрессовую ситуацию). Под воздействием стресса организм человека испытывает стрессовое напряжение. Рассмотрим различные состояния человека, которые могут сигнализировать о наличии в организме внутреннего напряжения:

#### 1. Признаки острого (кратковременного) стресса.

Телесные проявления: изменение частоты сердцебиения, поверхностное дыхание, ускорение ритма дыхания. При повышении напряжения краснеет или бледнеет кожа лица и шеи, увлажняются ладони, расширяются зрачки, повышается или понижается активность некоторых желез внешней секреции (слюнных, потовых).

Поведенческие проявления: изменение мимики, тембра голоса и интонаций, скорости, силы и координации движений. Сжатие губ, напряжение жевательных мышц. Грустный, унылый или обеспокоенный взгляд. Двигательное беспокойство и частая смена поз, или, наоборот, - пассивность, заторможенность, вялость в движениях.

Переживание напряжения у некоторых людей даже в очень ответственные моменты может не иметь соответствующего выражения во внешнем облике и поведенческих проявлениях. Человек может отрицать у себя чувство тревоги и страха, показывать внешне ровное, спокойное поведение, расслабленность и раскрепощенность. Попытки такого преодоления могут наблюдаться у тех, кто намеренно пытается скрыть свои переживания, например, у стеснительных людей. Отрицание напряжения может быть и у тех, кто не способен к анализу своего психического состояния, не имеет никаких навыков самообладания.

#### 2. Признаки затяжного (хронического) стресса.

К наиболее частым проявлениям относятся следующие:

- ощущение потери контроля над собой;
- недостаточно организованная деятельность (рассеянность, принятие ошибочных решений, суетливость...);

- вялость, апатия, повышенная утомленность;
- расстройство сна (в том числе, более долгое засыпание, ранее пробуждение).

Для обнаружения стресса стоит учесть и другие его симптомы, такие как:

- раздражительность, снижение настроения (придирчивость, необоснованная критичность...);
- повышенный аппетит;
- увеличившееся количество выпитого алкоголя;
- увеличившееся потребление психоактивных средств (успокоительных, стимулирующих...);
- расстройства половой функции;
- неблагоприятное физическое состояние (головная боль, боли в мышцах, спине, изжога, повышение давления...).

### 1.3. Динамика развития стрессового состояния.

Три основные стадии в развитии общего адаптационного синдрома были выделены еще Г.Селье. За описанной динамикой уровня активизации физиологических ресурсов четко прослеживаются связи с перестройкой функциональных систем обеспечения деятельности и, соответственно, изменений типов поведенческой активности. В общих чертах картина выглядит следующим образом. Первая стадия, которая называется стадия тревоги, характеризует момент столкновения организма со стрессовым воздействием. На этой стадии реакции возникают практически мгновенно и связаны с экстренной подготовкой к действиям в новых условиях. Поскольку изначально характер произошедшего не ясен, то в работу включается заданный природой защитного реагирования "борьба или бегство", требующий прежде всего мощной активизации. За коротким периодом приостановки текущей деятельности, который при чрезмерной интенсивности стресс-фактора может привести к шоку или даже летальному исходу, следует бурный активности, сопровождающейся сильными эмоциональными реакциями, которые хорошо известны каждому из личного опыта: перехватило дыхание, защемило сердце, пересохло в горле, замер от страха, эти первичные стрессовые реакции быстро переходят в повышенное

возбуждение, гнев, ярость, волнение. На этой стадии резко возрастает мобилизация защитных сил, повышающих сопротивляемость организма. Далее следует стадия резистентности, или устойчивой сопротивляемости стрессу, выражающаяся в стойком повышении уровня адаптационных ресурсов. На этой стадии помимо усиления мобилизации происходит активизация функций внимания, памяти, мыслительных процессов, что дает возможность человеку найти адекватный способ преодоления затруднений и перестроить свое поведение. По сути дела, это стадия продуктивного напряжения. Как только выход из сложной ситуации найден, развитие стресса прекращается и организм переходит на нормальный режим функционирования.

Однако часто, несмотря на повышенную мобилизацию ресурсов, человек не находит позитивного разрешения ситуации, поиск новой тактики и стратегии поведения затягивается. В этом случае развивается дистресс, который в обыденном сознании, собственно, и связывают со стрессом. Для данного периода характерно появление элементов дезорганизации целенаправленного поведения: совершение случайных, необдуманных действий и ошибок, неоправданный риск, пассивное переживание и др. Именно в этот момент люди обращаются за помощью к окружающим. Проблему на этой стадии часто может разрешить, например, телефонный звонок, подсказка, совет, просто участие.

Однако если затруднение по-прежнему не преодолевается, стресс вступает в свою третью стадию - истощение, когда возникают серьезные нарушения биологической и психологической адаптации. Данный этап чреват возникновением болезней стресса, причем затрагиваются и глубинные личностные процессы, регулирующие поведение человека, вследствие чего развиваются пограничные состояния. К ним относятся в первую очередь неврозы - обратимые состояния, связанные с нарушением психологических, эмоциональных и мотивационных компонентов деятельности. Депрессия, агрессивность, тревога, фобии и т.д. - все это укоренившиеся проявления последствий стресса на психологическом уровне, которые впоследствии могут перерасти в тяжелые психические расстройства.

Человек, находящийся в состоянии стресса на стадии истощения, в повседневной жизни может долгое время производить впечатление физически и психически здорового. Однако что-то в характере подспудно меняется. Прекрасный специалист вдруг становится недееспособным (синдром "выгорания"), добрый и мягкий человек превращается в раздражительного и подозрительного субъекта и т.д. В таких случаях обычно говорят о сильных личностных деформациях. Это типичный и весьма распространенный вид нарушений, связанный, как правило, с выполнением социально значимых функций, профессиональной деятельностью, когда человек буквально превращается в деспота. Заболевание распространено среди врачей, педагогов, продавцов, работников социальных служб. Каждый из нас, вероятно, не раз сталкивался с подобными персонажами: учителем, который тиранит учеников, врачом, который, похоже, ненавидит пациентов и т.д. Причем в таких случаях страдают не только окружающие, но и сама "зловредная личность".

Подобные нарушения либо перерастают, в конечном счете, в тяжелые психосоматические клинические заболевания, либо толкают своих жертв к аномальному, часто асоциальному поведению: суициду, наркомании, пьянству. В каждом конкретном случае можно проследить цепочку нанизывающихся друг на друга неразрешенных стрессовых ситуаций, которые и приводят к столь плачевным результатам.

#### 1.4. Причины стрессов и их влияние на организм подростка.

Многие статьи и дискуссии по проблемам подростков полны драматической риторики. Например, в одной статье может утверждаться, что всем подросткам свойственно впадать в депрессию/бунтовать или убегать из дому, в другой заявляют: "Подождите, пока вашему ребенку исполнится 12 лет, вот тогда и узнаете, что такое буря и натиск!". Преувеличение психологических травм в отрочестве влечет за собой появление двух проблем. Во-первых, считается, что все подростки испытывают психологический стресс. Во-вторых, подростков, которые действительно нуждаются в помощи, не воспринимают всерьез, потому что все относится к их поведению и чувствам как к нормальным явлениям на данном этапе развития. Ясно, что чрезвычайно важно отличать подростков, находящихся в нормальном состоянии, от тех, кто находится в состоянии психологического стресса.

В общем, согласно данным подростковой психиатрии, средняя и тяжелая формы депрессии в возрасте от 13 до 19 лет встречаются довольно редко, но ее симптомы могут представлять угрозу для жизни тех, кто оказался в таком состоянии. Например, результаты исследований показывают: несмотря на то, что процент случаев депрессии в средней и тяжелой формах увеличивается при переходе от отрочества к юности, процент переживающих депрессию остается низким на протяжении всего этого периода, обнаруживая пики в 16 и 19 лет.

Различия в симптомах у испытывающих проблемы подростков имеют связь с полом. Подростки-мальчики, вероятнее всего, втягиваются в антиобщественные формы поведения, такие как пьянство или употребление наркотиков. Подростки-девочки, скорее, загоняют свои симптомы внутрь и развивают депрессию. В общем, среди тех, кто испытал депрессию, девочек-подростков и взрослых женщин вдвое больше, чем представителей мужского пола. Хотя причины этого полового различия неясны, психологи полагают, что они могут быть связаны со значительным снижением самоуважения, которое иногда наблюдается у девочек при переходе в среднюю школу. Это - влияние полоролевой социализации, которая сопровождает половое созревание. Давление со стороны сверстников и средств массовой информации понуждает девушек стремиться быть более привлекательными и ценить отношения выше достижений. В общем, сочетание менее эффективных стилей совладающего поведения с более сложными проблемами, вызванными этим давлением, может увеличивать вероятность депрессий у девочек на пути от отрочества к юности и взрослости. Высокие оценки по шкале депрессии не редкость для представителей молодежной гомосексуальной популяции, а риск суицида среди них в 2 раза выше, чем среди гетеросексуалов данной возрастной группы.

Депрессия в подростково-юношеском возрасте появляется одновременно с другими расстройствами в ответ на внутреннее и внешнее напряжение. У мальчиков-подростков и юношей депрессия нередко сопровождается срывами, у девочек и девушек - нарушениями пищевого поведения, такими как анорексия или булимия. Значительная доля тех, кто покушается на самоубийство, переживают депрессию, по меньшей мере после своей попытки. Депрессия, мысли о самоубийстве и употребление наркотиков

также связаны между собой. У девушек недовольство своим телом может привести к расстройствам пищевого поведения, а затем и к депрессии. Как известно, особую опасность депрессии всегда связывали с нездоровьем, - исходя из предположения, что депрессия делает человека уязвимым к болезни. Депрессия может вызывать и другие проблемы, вследствие ее влияния на межличностные отношения. Вызываемое депрессией обеднение общения может ухудшать отношения "родитель-ребенок" в отрочестве и влиять на романтические отношения в юности. Например, среди переживающих депрессию девушек число беременностей в три раза превышает среднестатистическую "норму". Биологические изменения в процессе полового созревания, равно как и социальные перемены, связанные с переходом из начальной школы в средние и особенно старшие классы, - все это требует громадных усилий для психологического приспособления, особенно от девочек-подростков.

Есть ли какие-то факторы, которые могут повлиять на возникновение депрессии? Вероятность возникновения у тинэйджеров депрессии и стрессовых реакций повышают следующие факторы:

Негативный образ тела, по мнению многих специалистов, может приводить к депрессии и расстройствам пищевого поведения.

Взросшая способность к критическому осмыслению развивающейся личности и своего будущего может, по-видимому, повышать риск развития депрессии, когда подростки фиксируются на возможных негативных исходах.

Низкая школьная успеваемость, конечно, ведет к развитию депрессии и нарушениям поведения у подростков.

Но это свойственно в основном мальчикам, но, по-видимому, не сказывается столь негативно на девочках. Многие девочки выходят из отрочества с ущербным Я-образом, сравнительно низкими ожиданиями в жизни и гораздо меньшей уверенностью в себе и своих способностях, чем мальчики. Если в возрасте 9 лет большинство девочек относятся к себе позитивно, то к старшим классам школы такое отношение сохраняется менее чем у трети девушек. И хотя самооценка мальчиков в период обучения в средней школе также снижается, однако не так сильно, как у девочек.

2. Тесты на стрессоустойчивость и результаты исследования стресса.

В нашем исследовании участвовали 25 студентов в возрасте 17 лет.

В данной работе я использовал методику выявления степени подверженности стрессорным воздействиям, составитель которой Е.А. Тарасов. Цель данной методики: выявление степени подверженности стрессам и их вредоносных последствий.

Испытуемым необходимо ответить на 20 вопросов теста, давая один из четырёх возможных вариантов ответов:

- а) почти никогда,
- б) редко,
- в) часто,
- г) почти всегда.

Вопросы:

- 1) Вас легко раздражают мелочи, пустяки?
- 2) Вы нервничаете, когда приходится кого-нибудь ждать?
- 3) Вы способны обидеть кого-нибудь, когда сердитесь?
- 4) Вы не переносите критики, выходите из себя?
- 5) Вы краснеете, попав в неловкое положение?
- 6) Если вас кто-то толкает в транспорте, то отвечаете ли вы тем же или говорите что-нибудь грубое?
- 7) Вы всегда приходите на встречу заранее или опаздываете на неё?
- 8) Вы заполняете всегда чем-нибудь всё своё свободное время?
- 9) Вы не умеете терпеливо выслушивать других, вставляя реплики?
- 10) Вы неважно чувствуете себя по утрам?
- 11) Вы страдаете отсутствием аппетита?
- 12) Вы бываете беспокойны без видимой причины?
- 13) Вы постоянно чувствуете себя уставшим, не можете отключиться от переживаний?
- 14) После продолжительного сна вы чувствуете себя неважно?
- 15) У вас бывают боли в спине и шее?
- 16) Вам кажется, что у вас не в порядке сердце?
- 17) Вы часто барабаните пальцами по столу, а когда сидите - покачиваете ногой?

## Всероссийское СМИ

### «Академия педагогических идей «НОВАЦИЯ»

Свидетельство о регистрации Эл №ФС 77-62011 от 05.06.2015 г.

(выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций)

Сайт: [akademnova.ru](http://akademnova.ru)

e-mail: [akademnova@mail.ru](mailto:akademnova@mail.ru)

18) Вы мечтаете о признании, хотите, чтобы вас хвалили за то, что вы делаете?

19) Вы считаете себя во многом лучше других, хотя этого никто не признает?

20) Вы не соблюдаете диету, ваш пищевой рацион крайне не постоянен?  
Критерии оценки: а) - 1 балл; б) - 2; в) - 3; г) - 4.

Теперь необходимо подсчитать набранные баллы и оценить состояние каждого испытуемого.

Если у вас до 30 баллов, то это может означать, что вы живете спокойно и размерено, разумно и прагматично, успевая справляться с проблемами, которые возникают. Вы не страдаете ни от ложного честолюбия, ни от чрезмерной скромности. Было бы неплохо проверить ваш ответы с человеком, который вас хорошо знает - люди с такой маленькой суммой баллов, скорее всего, видят себя в розовом цвете.

Если вы набрали от 31 до 46 баллов, то ваша жизнь, наверняка, наполнена деятельностью и напряжением. Порой вы страдаете от стрессов (в первую очередь из-за стремления чего-то ещё достичь). По всей видимости, вы не измените своего образа жизни, но попробуйте оставить немного времени и для себя, для укрепления своей психологической защиты.

Если вы набрали от 47 до 60 баллов, то это может означать, что ваша жизнь - это беспристрастная борьба. Вы честолюбивы и мечтаете о солидной карьере. Для вас мнение других чрезвычайно важно, и это держит вас в постоянном напряжении. Если вы будете продолжать в том же духе, то многого можете добиться, но вряд ли вам это доставит радость, постарайтесь избегать лишних споров, умирять свой гнев, вызванный мелочами, не пытайтесь добиваться максимального результата.

Если вы набрали от 61 балла и более, то вы похоже живете как водитель машины, который одновременно жмет на газ и на тормоза. Поменяйте образ жизни. Стрессы, которым вы весьма подвержены, угрожают вашему здоровью, всему вашему будущему. Возможно, вам уже пора обращаться за лечебной помощью к соответствующим специалистам.

**Всероссийское СМИ**

**«Академия педагогических идей «НОВАЦИЯ»**

Свидетельство о регистрации Эл №ФС 77-62011 от 05.06.2015 г.

(выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций)

Сайт: [akademnova.ru](http://akademnova.ru)

e-mail: [akademnova@mail.ru](mailto:akademnova@mail.ru)

Данные исследования:

Выводы: больше половины подростков – 56% порой страдают от стрессов; 24% опрошенных находятся в постоянном напряжении; у 12% респондентов стрессы угрожают здоровью; и только 8% учащихся успевают справляться с возникающими проблемами.

Тест: «Мой уровень стресса»

Инструкция: ответь на вопросы, приведенные ниже. Поставь галочку в колонке, соответствующей твоему ответу.

В последние месяцы ты:

- 1) Писал контрольную в школе;
- 2) Сильно спорил/а или подрался (лась) с кем-то;
- 3) Опаздывал (ла) на занятия или куда-нибудь еще;
- 4) С тобой произошло что-то волнующее;
- 5) Чувствовал (а) печаль или одиночество;
- 6) Выступал (а) перед классом;
- 7) Встретился (лась) с новым человеком;
- 8) Имел(а) проблемы в отношениях с родителями;
- 9) Старался (лась) изо всех сил победить в соревнованиях;
- 10) Был (а) чрезмерно загружен(а) делами;
- 11) Имел (а) проблемы с приготовлением уроков;
- 12) Не смог (ла) выполнить возложенные на тебя обязанности;
- 13) Должен (а) был(а) стать первым в каком-либо деле;
- 14) Помогал (а) в организации крупного мероприятия;
- 15) Чувствовал (а) замешательство.

Сложи количество своих утвердительных ответов (да).

Шкала оценок:

от 0 до 5 – низкий уровень стресса;

от 6 до 10 – средний уровень стресса;

от 11 до 15 – высокий уровень стресса.

Данные исследования:

Выводы: из приведённой таблицы и диаграммы следует, что почти у половины подростков – 48% средний уровень стресса; 44% учащихся относятся к группе с высоким уровнем стресса; и только 8% опрошенных имеют низкий уровень стресса.

### Заключение.

Каждый человек, прежде чем стать взрослым, проходит через пубертатный период. Подростковый период довольно необычный возраст, потому что на данном этапе у ребенка-подростка формируется собственное мировоззрение. Переходный возраст имеет как свои достоинства, так и определенные недостатки, и довольно тяжело и индивидуально проходит у каждого человека. На жизненном пути еще незрелого человека встречаются проблемы, стрессовые ситуации, в которых подросток учится, приобретает жизненный опыт. Когда общаешься с подростками, приходится слышать одновременно взрослые и детские мысли, и это лишний раз подтверждает то, что четкой грани между взрослеющими подростками и практически взрослыми самостоятельными юношами и девушками нет. Взрослые, вспоминая подростничество, понимают, почему поступали всегда по-своему, а не так как твердили окружающие, хотя и знали, что старшие люди мудрее и опытнее в подобных вопросах. На фоне всего происходящего подросток становится напряженным в эмоциональном плане, тревожным. Поэтому в данный период стресс способен закрепиться, как личностная черта подростка. Чтобы справиться с эмоциональными проблемами, подросток использует как неосознанные защитные механизмы, так и осознанные копинг-стратегии. Выбор в первую очередь ложится на плечи самого подростка и зависит от многих факторов, будь то темперамент, характер и другие личные качества.

Таким образом, стресс - это реакция организма, возникающая под влиянием сильных воздействий, независимо от того радостное произошло событие или, наоборот, горе. Жизнь современного подростка постоянно связана со стрессовыми ситуациями: плохая успеваемость в школе, проблемы в семье; таких примеров можно привести сотни. Стресс сам по себе не приносит вреда, в том случае, если человек адекватно реагирует на него. Если же нет, то появляется повышенное или пониженное кровяное давление, переедание или потеря аппетита, усталость или повышенная активность, болтливость или необщительность, вспышка чувств или холодность. Под воздействием стресса человек подвержен инфекциям, депрессиям, несчастным случаям, вирусам, простудам, сердечным приступам и даже онкологическим заболеваниям. Жизнь подростка невозможна без стрессов.

Поэтому, чтобы избежать неприятных последствий стресса, необходимо принимать меры сразу же после появления первых симптомов.

**Список использованной литературы:**

1. Александровский Ю. А. Состояния психической дезадаптации и их компенсация. М., 1976.
2. Варданян Б.Х. Механизмы саморегуляции эмоциональной устойчивости // Категории, принципы и методы психологии. Психологические процессы. – М.: 1983.
3. Волков Б.С. Акцентуация характера школьников и учителей. – М.: Педагогическое общество России, 2007. – 96с.
4. Гарбузов В. Нервные и трудные дети. – СПб.: Астрель-СПб, 2007.
5. Кон И. С. Социология личности. М., 1967.
6. Косицкий Г.И., Смирнов В.М. Нервная система и стресс. - М.: Наука, 1973.
7. Лоуэн А. Депрессия и тело. – М.: Эксмо, 2002.
8. Немчинов Т.А. Состояния нервно-психического напряжения. - Л., 1983.
9. Психология индивидуальных различий. Хрестоматия. – М.: ЧеРо, 2000.
10. Психология подростка. Под ред. А.А. Реана. – М.: Прайм-Еврознак, 2008.
11. Решетников М.М. Психодинамика и психотерапия депрессий. – СПб.: Издательство Восточно-Европейского Института психоанализа, 2003.
12. Рутман Э.М. Надо ли убежать от стресса? - М.: Физкультура и спорт, 1990.
13. Селье Г. На уровне целого организма. – М: Наука, 1972.
14. Снежневский А.В. Клиническая психиатрия. – М.: Медицина, 2004.
15. Судаков К. В. Системные механизмы эмоционального стресса. М., 1981.
16. Управляем стрессом. - Книги «Искателя», 2002.

**Опубликовано: 30.03.2020 г.**

**© Академия педагогических идей «Новация», 2020**

**© Тихонов Н.С., 2020**