Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 55» города Перми

«Причины появления стресса и его влияние на жизнь подростков»

 Руководитель: Новикова

 Татьяна Анатольевна

 Выполнила: Азиатцева

 Виктория Леонидовна

Пермь 2023

Содержание:

 Введение……………………………………………………………….3-4

1.Основная часть………………………………………………………….5-8

 1.1 Понятие стресса……………………………………………………..5

 1.2 Виды стресса………………………………………………………...5

 1.3 Причины появления стресса……………………………..…………6

 1.4 Признаки появления стресса…………………………………..…...7

 1.5 Влияние стресса на жизнь подростков……………………….……7

 1.6 Профилактика стресса………………………………………………8

2.Практическая часть ……………………………………………………10

 2.1 Результаты проведение опроса среди подростков ……...……10-11

3. Заключение………………………………………………….………….12

4. Список литературы…………………………………………………….13

5. Приложение……………………………………………………….…14-20

**Введение**

Тема работы «Причины появления стресса и его влияние на жизнь подростков» является актуальной, так как абсолютно каждый подросток ежедневно испытывает стресс, как в школе, так и за её пределами, например, на улице или дома. По данным ВОЗ психические расстройства наблюдаются у каждого седьмого человека в возрасте 10–19 лет в мире; на них приходится 13% от глобального бремени болезней в этой возрастной группе. Депрессия, тревожность и поведенческие нарушения входят в число ведущих причин заболеваемости и инвалидности среди подростков. Непринятие мер борьбы с нарушениями психического здоровья в подростковый период чревато последствиями, которые распространяются и на взрослый возраст, негативно влияя как на физическое, так и на психическое здоровье и ограничивая возможности для полноценной взрослой жизни. В современном мире с ускорением темпа жизни повышается напряженность организма, вследствие этого организм работает на износ, увеличивается уровень стресса. Отсутствие сна и должного отдыха приводит к повышению уровня стресса, а затем и к нервному срыву, психологическому выгоранию и проблемам со здоровьем. Ежедневно большое количество людей попадает в стрессовые ситуации. Такие ситуации касаются не только взрослых людей, но и более молодого поколения, особенно школьников. Проблема в данной работе, посвящённой изучению причин стресса и его влияния на жизнь подростка, заключается в том, что в настоящее время недостаточное внимание уделяется теории и практике анализа причин стресса у разных возрастных категорий людей, что определяет значимость реализации данной работы». Подростковый возраст- один из самых сложных этапов в жизни человека. В этом возрасте ребёнок является очень впечатлительным и любая, даже самая незначительная ситуация, может стать для него напряженной и вызвать стресс. Именно поэтому подростковый стресс требует особого внимания и изучения.

Гипотеза: Большинство учащихся не знают о причинах стресса и его последствиях.

Целью работы стало выявление причин стресса и его воздействия на жизнь подростков.

Для достижения поставленной цели, нам необходимо выполнить ряд задач:

1. Узнать, что такое «стресс»;
2. Выяснить какие могут быть причины стресса в подростковом возраст;
3. Провести опрос среди подростков;
4. Проанализировать ответы и выявить наиболее популярные причины стресса;
5. Дать рекомендацию по профилактике стресса;

Объект исследования: подростки

Предмет исследования: причины стресса у подростков

В процессе выполнения работы был использован метод изучения, для исследования причин стресса. Метод наблюдения, позволивший проследить адаптацию подростков к обучению в 10 классе. Так же мы использовали метод анкетирования, чтобы узнать часто встречаемые причины стресса. Кроме того, был использован метод анализа, для обработки полученных данных, и метод обобщения, для формулирования общего вывода.

Результатом нашей исследовательской работы станет получение информации о стрессе, его причинах и влиянии на жизнь, а также создание практических рекомендаций для подростков по профилактике возникновения стресса.

**1.Основная часть.**

1.1Понятие стресса

Стресс – состояние организма, характеризующееся физическим и эмоциональным напряжением, вызванным воздействием различных неблагоприятных факторов.

Стресс- состояние эмоционального и физического напряжения организма как защитная реакция на различные неблагоприятные факторы (холод, голод, физические и психические травмы и т.п.) или определённые ситуации, которые характеризуются как трудные и неподвластные.

Концепция стресса была введена и разработана канадским врачом и биологом с мировым именем, директором института экспериментальной медицины и хирургии Гансом Селье в 1936 году. Он же обосновал свое учение о стрессе.

1.2 Виды стресса

Стресс делят на два вида: конструктивный и деструктивный.

Конструктивный стресс в большинстве случаев положительно влияет на человека. Он так же делится на два вида – стресс от положительных эмоций (свадьба, рождение ребёнка, празднование важного события жизни) и стресс от преодоления каких-то трудностей (победа в спортивной игре, полученная положительная оценка на экзамене, защита проекта или диплома). Конструктивный стресс не влечёт за собой негативных последствий для психического или физического здоровья человека.

Деструктивный стресс, наоборот, наносит вред. Если быть точнее, вред наносит ни сама стрессовая ситуация, а эмоциональная реакция человека на внешние раздражители (сильное сердцебиение, повышение или понижение давления и температуры тела).

1.3 Причины появления стресса у подростков

Стресс – это не всегда результат повреждения. Любое непривычное для организма воздействие – чувство гнева, страха, ненависти, радости, любви, сильный холод или жара, инфекция, реакция на прием лекарств – всё это может вызвать стресс. Многие школьные ситуации также будут относиться к причинам стресса.

Наиболее частые причины стресса у подростков:

* Изменения в теле, происходящие в результате физиологического созревания. Если изменения происходят раньше или позже, чем у сверстников, вероятность стресса увеличивается.
* Конфликты со сверстниками, моральное, физическое давление, жестокость, насилие, выделение групп.
* Расставание с близкими друзьями, например, из-за смены места жительства, школы.
* Ссоры между родителями, другие сложности в семье.
* Безответная любовь. Часто подросткам кажется, что первая любовь – это чувство на всю жизнь, и без объекта любви существование не имеет радости и смысла.
* Перегрузка внешкольными и школьными занятиями
* Страх перед предстоящими экзаменами или контрольными работами
* Смена коллектива

Одно и то же событие для одного человека является сильнейшим стрессом, а для другого обычное дело.

1.4 Признаки появления стресса

Признаки стресса у подростка могут быть самыми различными:

* Повышенная утомляемость, угрюмость, апатичность;
* Резкое увеличение аппетита, переход на сладкие и жирные продукты;
* Недовольство собственной внешностью, чрезмерный уход за кожей, попытки похудеть или «накачаться»;
* Злость, агрессивность, раздражительность в ответ на интерес к его жизни;
* Резкое снижение успеваемости потеря интереса к учебе и хобби;
* Частое курение, регулярное распитие спиртного;
* Замкнутость подростка, отдаление его от близких и друзей;
* Резкое снижение самооценки, появление неуверенности в собственных силах.
* Проблемы с концентрацией внимания
* Забывчивость, рассеянность
* Быстрые перепады настроения

1.5 Влияние стресса на жизнь подростков

Длительный стресс может запустить механизм возникновения и развития заболеваний: бронхиальная астма, сахарный диабет, артрит, склероз, гипертония, онкология и т.п.

Заболевания желудочно-кишечного тракта (язвы, спазмы живота), инфекционные заболевания, объясняемые ослабленным иммунитетом, кожные заболевания также могут являться последствием стресса.

К этому стоит добавить, что у подростка падает работоспособность.

При стрессе может также пострадать и психика. В долгосрочной перспективе чувство истощения и эмоциональная опустошенность может перерасти в синдром выгорания. Хронический стресс также увеличивает риск развития психических расстройств, таких как тревожное расстройство, панические атаки или депрессия.

1.6 Профилактика стресса

Существует множество определенных предварительных мер недопущения стрессового состояния. Наиболее популярными из них являются следующие:

* Релаксация. Быстрее и эффективнее к переменам приспосабливаются люди, владеющие навыками релаксации. Этот метод достаточно прост в использовании и не занимает много времени.
* Наличие любимого дела, хобби. Работа должна быть не только способом заработка, но и средством самовыражения. В любом случае необходимо иметь такое дело, которое приносит моральное удовлетворение.
* Отдых. Регулярный отдых играет большую роль в нормальном функционировании организма. Даже самый занятый человек должен находить время для отдыха.
* Спорт. Спортивные занятия являются отличным способом преодоления стресса.
* Полноценный сон. Выспавшийся человек имеет более высокую стрессоустойчивость
* Правильное питание. Сбалансированное питание насыщает организм необходимыми витаминами и микроэлементами. Это повышает иммунитет, делая организм более выносливым и стрессоустойчивым.
* Водные процедуры. Вода благоприятно влияет на организм человека и помогает бороться со стрессом.
* Относиться ко всему проще. Не стоит принимать всё близко к сердцу и переживать из-за каждого пустяка. Учитесь спокойно воспринимать любые события в своей жизни.
* Обратиться к психологу. Если силы на исходе, обратитесь к психологу. Сейчас достаточно профессионалов в этой сфере, которые смогут помочь вам справиться со стрессом.
* Чаще бывать на свежем воздухе.
* Массаж. Массаж благоприятно воздействует на организм, помогая снять усталость и мышечное напряжение, что в свою очередь способствует эмоциональному расслаблению.

**2.Практическая часть**

**Цель исследования**: Выявление причин стресса и стрессоустойчивости у подростков;

**Объект исследования**: подростки 16-17 лет, учащихся 10 классов;

Исследование проводилось в период с 10 сентября 2022 года по 30 октября 2023 года. В исследовании приняли участие 28 участников.

**I этап** исследования проводился с 10 сентября 20222 года по 25 мая 2023 года и был основан на методе наблюдения. Информация о тревожности подростков интерпретировалась из наблюдений за их поведением. Нами использовались некоторые критерии тревожности у детей (по П. Бейкеру и М. Алворду):

- Постоянное беспокойство;

- Трудности концентрации при выполнении деятельности;

- Частая раздражительность;

Данный метод позволил отследить период адаптации учащихся 10Б класса к обучению в средней школе.10Б класс был создан 1 сентября 2022 года на базе трёх 9 классов. В класс зачислен 31 человек. Из них 15 человек в 9 классе обучались у классного руководителя. По составу – 22 девочки и 9 мальчиков.

**Вывод:** 96,8% учащихся класса прошли адаптацию к новым условиям организации УВП в старшей школе, что подтверждено статистическими данными.100% учащихся сдав промежуточные экзамены продолжили обучение в 11 классе;

**II этап** исследования проводился с 10 сентября по 30 ноября 2023 года. Для выявления стрессоустойчивости выпускников была использована анкета С. Коухена и Г. Виллиансона (приложение 1). Выбор такого исследования был обусловлен тем, что текущий год – год подготовки к итоговой аттестации за курс полной школы. Результаты тестирования показали, что 2 учащихся класса набрали более 34,2 баллов, что соответствует оценке «очень плохо».18 учащихся класса показали результаты на оценку «отлично» и «хорошо».

Анализ анкетирования по выбору наиболее актуальной и значимой причине стресса показал (приложение 2), что из 28 опрошенных, одинаковое количество подростков испытывают стресс из-за трудностей в семье и перегрузки в учебном заведении(7чел.), также одинаковое число подростков находятся в стрессовом состоянии из-за конфликтов и приближающихся экзаменов(3чел.). 6 человек из 28 испытывают стресс из-за смены коллектива и только 2 по причине расставания с друзьями.

**Вывод:** Анализ исследования позволяет сделать вывод о том, что менее половины учащихся класса стрессоустойчивые. Среди причин стресса наибольшую долю занимают перегруженность занятиями и проблемы в семье.

**3.Заключение**

В ходе исследовательской работы мы изучили информации о стрессе, его причинах и влиянии на жизнь, а также создали памятку для подростков и их родителей по причинам и профилактике стресса. Обобщили теоретический и практический материал и доказали, что стресс действительно пагубно отражается на жизни подростка. Таким образом цель работы достигнута, задачи выполнены. Данная работа актуальна не только для автора, но и будет интересна для широкого круга подростков и их родителей.

К сожалению, не все подростки всю опасность стресса и его отрицательного влияния. Главная задача взрослых помочь детям выйти из такого состояния, внимательное отношение к детям со стороны родителей может предотвратить стрессовые ситуации и сохранит здоровье детей.

**4.Список литературы**

1. Виды стресса // StudFiles URL: https://studfile.net/preview/9672066/page:2/ (дата обращения: 02.12.23).
2. Влияние стресса // URL: https://www.raiffeisen-life.ru/useful-info/deystvitelno-li-stress-sokrashchaet-zhizn-i-chto-s-etim-delat/ (дата обращения: 01.12.23).
3. Причины стресса // URL: https://www.labstori.ru/about/forpatients/book/stress/ (дата обращения: 01.12.23).
4. Профилактика // URL: http://gusinclinic.ru/profilaktika-stressa (дата обращения: 05.12.23).
5. Признаки стресса // URL: https://santerramed.ru/napravleniya/psikhologiya/zabolevaniya/ctress.html (дата обращения: 05.12.23).

**5 Приложения**

**Приложение 1**

Тест самооценки стрессоустойчивости

(С. Коухена и Г. Виллиансона)

Инструкция. Прочитайте вопрос и выберите наиболее подходящий ответ.

1. Насколько часто неожиданные неприятности выводят вас из равновесия?

Никогда - 0. Почти никогда - 1. Иногда - 2. Довольно часто - 3. Очень часто - 4.

2. Насколько часто вам кажется, что самые важные вещи в вашей жизни выходят из под вашего контроля?

Никогда - 0. Почти никогда - 1. Иногда - 2. Довольно часто - 3. Очень часто - 4.

3. Как часто вы чувствуете себя «нервозным», подавленным?

Никогда - 0. Почти никогда - 1. Иногда - 2. Довольно часто - 3. Очень часто - 4.

4. Как часто вы чувствуете уверенность в своей способности справиться со своими

личными проблемами?

Никогда - 4. Почти никогда - 3. Иногда - 2. Довольно часто - 1. Очень часто - 0.

5. Насколько часто вам кажется, что все идет именно так, как вы хотите? Никогда - 4.

Почти никогда - 3. Иногда - 2. Довольно часто - 1. Очень часто - 0.

6. Как часто вы в силах контролировать раздражение?

Никогда - 4. Почти никогда - 3. Иногда - 2. Довольно часто - 1. Очень часто - 0.

7. Насколько часто у вас возникает чувство, что вам не справиться с тем, что от вас

требуют?

Никогда - 0. Почти никогда - 1. Иногда - 2. Довольно часто - 3. Очень часто - 4.

8. Часто ли вы чувствуете, что вам сопутствует успех?

Никогда - 4. Почти никогда - 3. Иногда - 2. Довольно часто - 1. Очень часто - 0.

9. Как часто вы злитесь по поводу вещей, которые вы не можете контролировать?

Никогда - 0. Почти никогда - 1. Иногда - 2. Довольно часто - 3. Очень часто - 4.

10. Часто ли вы думаете, что накопилось столько трудностей, что их невозможно

преодолеть?

Никогда - 0. Почти никогда - 1. Иногда - 2. Довольно часто - 3. Очень часто - 4.

Интерпретация результатов теста. Обработка результатов осуществляется путем

подсчета суммы баллов, набранных испытуемым по всем вопросам теста.

Стрессоустойчивость определяется по таблице, приведенной ниже, на основании

количества баллов набранных испытуемым и его возраста.

Таблица Оценка стрессоустойчивости для возрастной группы 18-29 лет

Оценка

стрессоустойчивости

 Количество

баллов

Отлично 0,5

Хорошо 6,8

Удовлетворительно 14,2

Плохо 24,2

Очень плохо 34,2

**Приложение 2**

Причины стресса у подростков

Инструкция: выберите одну причину из предложенных, вызывающих у вас стресс

1.Конфликты;

2.Трудности в семье;

3.Перегрузка занятиями;

4.Страх перед экзаменами;

5.Расставание с друзьями;

6.Смена коллектива;

**Приложение 3**

Диаграмма «Вариативность причин стресса у учащихся 11Б класса МАОУ «СОШ 55» г. Перми»

**Приложение 4**

**Памятка «Причины стресса и их влияние на жизнь подростка»**

1.Помните о признаках стресса у подростков

Подросток может казаться возбужденным, взволнованным или подавленным. Обращайте внимание на подобные перемены настроения. Телесные изменения: будучи в стрессе подростки склонны чаще заболевать, жаловаться на головные и зубные боли, аномальные боли и дискомфорт. изменения в привычках: обратите внимание на смену пищевых привычек пищи и режима сна, поведенческие изменения в повседневной деятельности, когнитивные (умственные) изменения: вы можете отметить ухудшение концентрации внимания, забывчивость или невнимательность.

2.Распространенные причины стресса у подростка

 Стресс от учебы

 От оценок на занятиях до баллов ЕГЭ, стресс от учебы сильно сказывается на жизни подростка. Многие переживают по поводу своей академической успеваемости, боятся, что не будут соответствовать ожиданиям родителей и педагогов, и не хотят отставать от своих одноклассников. Неумение распределять свое время и большой объем заданий также отягощает стресс, который связан с обучением.

Социальный стресс

 Подростки большое внимание уделяют своей социальной жизни. Они проводят большую часть времени со сверстниками, и процесс поиска и идентификации себя в подростковом сообществе временами может быть связан с попаданием в стрессовые ситуации. Буллинг (травля) и прочее агрессивное поведение не редкость в подростковой среде и являются очевидными источниками стресса. Но также к непростым жизненным задачам подросткового периода можно отнести столкновение с межличностными конфликтами, переживание первых романтических чувств и т.д. Оценка и отношение со стороны сверстников – дополнительный источник неприятных переживаний. В попытках установить и поддерживать дружеские отношения, подростки часто выходят из своей зоны комфорта для того, чтобы сблизиться с другими людьми.

Разногласия в семье

 Все, что происходит с членами семьи, отражается на душевном состоянии подростка. Нереалистичные надежды, супружеские проблемы, напряженные отношения среди братьев или сестер, болезни близких родственников, и финансовые сложности в семье – все это способно резко повысить уровень стресса в жизни подростка.

События в мире

 Перестрелки в учебных заведениях, теракты, глобальные катастрофы волнуют родителей, но также могут быть источниками стресса у подростков. Данная возрастная категория обычно погружена в поток новостей, не меньше, чем их родители, а то и вовсе 24 часа в сутки. Все события, которые попадают в их поле зрения, в стране или в мире, заставляют подростка рефлексировать на разные темы, в том числе думать о своей личной безопасности и безопасности своей семьи.

Травматические события

 Смерть члена семьи или друга, несчастные случаи, болезнь или продолжительное эмоциональное/физическое насилие может сильно повлиять на уровень стресса у подростка. Также важно отметить, что не менее 10% подростков сталкиваются с сексуальными домогательствами на свиданиях.

Перемены в жизни

 Как и взрослые, подростки крайне чувствительны к переменам. Переезд, переход в новое образовательное учреждение, и перемены в семейной жизни (включая развод или появление новых членов в семье) могут спровоцировать повышение уровня стресса у подростка. Не имея опыта и навыка адаптации к жизненным изменениям, подобные перемены могут оказаться трудным испытанием для подростка.

Что могут сделать родители?

 Проконсультируйтесь со специалистом — детским или школьным психологом. Каждый ребенок уникален — уникальны и его проблемы. Вместе с психологом родители смогут найти самый лучший путь решения проблем подростка.

Создайте атмосферу доверия в семье.

Будьте всегда готовы поговорить с подростком на любые темы, даже самые интимные и неприятные. У ребенка должна быть возможность выговориться и получить утешение у самых близких людей, иначе ему придется искать тех, кому интересны его проблемы, в дворовых компаниях или интернет - тусовках.

Адекватно оценивайте способности и возможности подростка.

Нередко музыкальная школа или секция самому ребенку уже не интересны, они отнимают слишком много сил и не оставляет времени на действительно важные для него вещи, но у него просто не хватает смелости в этом признаться или упорства, чтобы убедить в этом членов семьи.

Обсудите с ребенком, получает ли он удовольствие от дополнительных занятий. Объясните, что нет ничего страшного в том, чтобы что-то бросить или поменять одну секцию на другую.

Помогите подростку найти новые увлечения

Поощряйте стремление к творчеству или спорту, даже если это первые аккорды на бас - гитаре или футбол во дворе. Увлеченные любимым делом подростки реже испытывают стрессы и с меньшей вероятностью обзаводятся вредными привычками.

Контролируйте время у компьютера.

 Подростки, которые допоздна засиживаются за компьютером, хуже высыпаются, больше устают и чувствуют себя подавленными. Договоритесь с ребенком о норме работы за компьютером — в этом возрасте она составляет полтора часа в день. За это время подросток должен сделать как минимум два пятнадцатиминутных перерыва на отдых.

Контролируйте количество сна.

 Следите за тем, чтобы подросток ложился спать вовремя —в этом возрасте на полноценное восстановление организма надо не менее 8–10 часов ночного сна. Недосып приводит к хронической усталости, снижению работоспособности и ухудшению адаптации к стрессам даже у взрослых.

Увеличьте физическую активность подростка.

 Если ребенка совсем не интересует спорт, почаще устраивайте выезд на пикник, встречу со старыми друзьями, дальние поездки и экскурсии. Физическая нагрузка и смена обстановки хорошо помогают бороться со стрессом.

Будьте оптимистом.

 Пример родителей, которые относятся к жизненным перипетиям спокойно и с юмором — лучший способ научить подростка не придавать сиюминутным проблемам слишком большое значение.

Научите ребенка настраиваться

 на позитивный лад и вместе с ним поищите положительные моменты в самых сложных ситуациях. Не игнорируйте успехи и не критикуйте неудачи подростка. За первые обязательно хвалите, а вторые должны стать «ошибками, которые можно исправить».

Таким образом, достаточная физическая активность, любимое дело и правильно построенный режим дня позволят подростку легче перенести стрессовые ситуации, связанные со взрослением.