Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение

"Средняя общеобразовательная школа №29"

(с углубленным изучением отдельных предметов)

городского округа "город Якутск"

**Тема: Стрессоустойчивость подростков**

**в период подготовки к экзаменам.**

 **Выполнили:** Кузакова Александра и ЭверстоваАйна

ученицы 10 «а» класса

**Руководитель:** учитель биологии

 Каратаева Ульяна Константиновна

**Консультант:** школьный психолог

 Соколова Инна Юрьевна

г. Якутск

2019г.

**Оглавление**

**Введение**

1. **Теоретическая часть**
	1. **Что такое стресс**
	2. **Депрессия у подростков**
		1. **Депрессия**

**1.2.2. Лечение**

* + 1. **Рекомендации**

**2.1. Анализ результатов психодиагностического опросника для определения личностной шкалы проявления стресса.**
**2.2. Выводы**

**Заключение**

**Приложения**

 **Литература**

**Введение**

Подготовка к экзаменам и сами экзамены для выпускников -это стресс. Возникает необходимость в психологической подготовке выпускников к экзаменам, в обучении педагогов и родителей стратегиям поддержки учащихся в период подготовки и сдачи к экзаменам. Любой экзамен-это испытание, которое связано с физическим, интеллектуальным, эмоциональным напряжением. Именно это состояние называют экзаменационным стрессом.

Проблема стресса, особенно экзаменационного стресса, в последние годы становится одной из самых актуальных тем в мировой психологической практике.

В ходе работы с психологом у подростков снижается уровень предэкзаменационной тревожности, возрастает уверенность в собственных силах.

**Актуальность работы**

Каждый из нас сдает экзамены, постигает самую важную в жизни науку-умение не сдаваться в трудной ситуации.

**Цель работы:** выявить уровень стресса среди выпускников и помочь им восполнить недостающие пробелы в знаниях по профилактике болезни.

**Объект исследования:** выпускники 9,11 классов 29 школы

 **Задача:**

1. Исследовать стрессоустойчивость у подростков в возрасте от 15 до 17
2. Депрессивное состояние у подростков и влияние этого на учебу
3. Как избавиться от депрессии
4. Сделать выводы и рекомендации на основе исследования
5. Изучить литературу

 **Форма работы**

1.Беседы

2.Тесты на стрессоустойчивость

3.Опросы среди учащихся с 9 по 11 классов

4.Мини-лекции

**Теоретическая часть.**

Значение слово стресс происходит от английского «stress»- напряжение. Это особое состояние организма человека, возникающий на физиологическом, психологическом и поведенческом уровнях в ответ на сильный внешний раздражитель.

Канадский физиолог Ганс Селье (1936 г.) изучая механизмы стресса, установил, что стресс играет адаптационную роль, помогает человеку активней и плодотворней включаться в новую деятельность. Но не всякий стресс является «помощником» человека. В зависимости от выраженности стресс может оказывать и отрицательное влияние на деятельность человека.

**Выделяют три стадии:**

1. Стадию тревоги.

2.Стадию резистентности-эмоционального напряжения.

3.Стадию астенизации-истощения.

**Преодоление стресса:**

1.Прежде, перечислите вещи, вызывающие у вас стресс

2. Регулярное выполнение физических упражнений

3.Найдите время для занятий, которые доставляют вам удовольствие

4.Планируйте короткие программы релаксации по любым методикам

5.Не пытайтесь делать много дел одновременно.

**Стрессоустойчивость**-это умение преодолевать трудности. Она определяется совокупностью личностных качеств, позволяющих человеку переносить значительные интеллектуальные, волевые и эмоциональные нагрузки, обусловленные особенностями профессиональной деятельности без особых вредных последствий для деятельности , окружающих и своего здоровья.

**Экзамены** - это серьезное испытание на прочность всей нервной системы и проверка не только знаний выпускника, но и его психологической устойчивости.

 У стресса есть физиологические, эмоциональные когнитивные, поведенческие симптомы.

В разделе эмоциональных симптомов есть пункт **«депрессия».**

**Что такое депрессия?**

**Депрессия**- это психическое расстройство , характеризующееся депрессивной триадой: снижением настроения , утратой способности переживать радость , нарушениями мышления и двигательной заторможенностью.

**Виды депрессии**

***Большая/сильная депрессия***. Это самая тяжелая форма депрессивного расстройства и длится в среднем от 7 до 9 месяцев у подростков. Симптомы совпадают с симптомами депрессии у взрослых в соответствии с клиническими проявлениями (печаль или раздражительность, расстройства сна и аппетита, снижение концентрации, потеря интереса к обычной деятельности, который ранее приносил удовольствие, размышления о самоубийстве или попытки суицида.

***Дистимия.*** Это хроническая форма депрессивного расстройства, с симптомами, которые имеют низкую интенсивность. Длительность такого расстройства продолжается в среднем несколько лет. Подростки с дистимическим типом расстройства — меланхолики с пониженной энергией, не имея положительных чувств, им трудно сосредоточиться на выполнении какой-либо задачи, также имеются проблемы с аппетитом и сном.

***Биполярное расстройство***. Характеризуется необычными изменениями в настроении и поведении, существенно проявляется в маниакальных и депрессивных симптомах, иногда в очень коротких промежутках времени.

***Реактивная депрессия.*** Это наиболее распространенный и наиболее доброкачественный вид расстройства настроения у детей и подростков и имеет свои корни в трудности адаптации к трагическим событиям в жизни, такие как смерть члена семьи, развод родителей или любой другой случай, который ребёнком оценивается как очень негативный, на пример неприязнь со стороны сверстников.

Причины появления психического расстройства:

 Во время роста ребенок сталкивается со множеством проблем, среди которых подростковый стресс. Именно стресс становится частой причиной развития психических заболеваний среди подростков. Если во время переходного возраста не оказать ребенку должную поддержку, то все может закончится нервным заболеванием в более зрелом возрасте, которое практически не поддается лечению.

*Гормональная перестройка в организме детей.* В этот период они достаточно сильно меняются физически, происходящие химические процессы могут вызывать перепады настроения, беспокойство, тревогу.

*Неудачи в школьной жизни.* Неуспеваемость, отверженность одноклассниками, "нападки" учителей, повышают эмоциональную нестабильность, делают подростка несчастным.

*Социальный статус.* Если ребенок не пользуется уважением среди сверстников, друзья постоянно подшучивают над ним, не ценят его мнения, то такое отношение подавляет школьника, делает его одиноким.

*Несчастная первая любовь*. Подростки очень остро реагируют на возникшие чувства, которые чаще всего остаются без ответа, поэтому у детей возникает критическое отношение к своей внешности, телу. Они перестают себя уважать, считают, что их не за что любить, в итоге такое отношение приводит к отчаянию и депрессии.

*Высокие требования родителей.* Завышенная планка, непосильная для школьника, вызывает у него чувство неуверенности, страх наказания за недостигнутый результат, боязнь еще больших требований.

*Семейное неблагополучие.* Отношения в семье играют важную роль в эмоциональном состоянии ребенка. Развитие депрессии у подростков может быть связано с равнодушным отношением родителей, не интересующихся жизнью школьника, не поддерживающих его, не радующихся достижениям ребенка.

Лечение

При легкой форме заболевания и раннем обращении бывает достаточно психотерапевтического и немедицинского лечения. В таких случаях назначают семейную и [индивидуальную психотерапию](http://depressio.ru/nastroenie/63-pomoshh-psixologa-pri-depressii.html), используют когнитивную и рациональную психотерапию, а также такие вспомогательные элементы, как сказкотерапию , моделирование ситуации, расстановку и другие методы, помогающие подростку высказать свои чувства и найти решения проблем самостоятельно.

Родители должны обеспечить своему ребенку постоянную эмоциональную поддержку, научиться правильно вести себя с больным, высказывать свои эмоции, проявлять любовь и слышать, что пытается сказать своим поведением их ребенок. Наиболее эффективными здесь будет одновременное прохождение психотерапевтического лечения всеми членами семьи. Кроме этого, необходима организация правильного режима дня, полноценного питания, спокойного сна, совместного досуга и других мероприятий, которые помогут наполнить жизнь подростка положительными эмоциями .

 **Приложение**

**Опросник «Личностная шкала проявления стресса»**

1. Обычно я спокоен и вывести меня из себя нелегко.

2. Мои нервы расстроены не больше, чем у других людей.

3. У меня редко бывают запоры.

4. У меня редко бывают головные боли.

5. Я редко устаю.

6. Я почти всегда чувствую себя вполне счастливым.

7. Я уверен в себе.

8. Практически я никогда не краснею.

9. По сравнению со своими друзьями я считаю себя вполне смелым человеком.

10. Я краснею не чаще, чем другие.

11. У меня редко бывает сердцебиение.

12. Обычно мои руки достаточно теплые.

13. Я застенчив не более, чем другие.

14. Мне не хватает уверенности в себе.

15. Порой мне кажется, что я ни на что не годен.

16. У меня бывают периоды такого беспокойства, что я не могу усидеть на месте.

17. Мой желудок сильно беспокоит меня.

18. У меня не хватает духа вынести все предстоящие трудности.

19. Я хотел бы быть таким же счастливым, как другие.

20. Мне кажется порой, что передо мной нагромождены такие трудности, которые мне не преодолеть.

21. Мне нередко снятся кошмарные сны.

22. Я замечаю, что мои руки начинают дрожать, когда я пытаюсь что-либо сделать.

23. У меня чрезвычайно беспокойный и прерывистый сон.

24. Меня весьма тревожат возможные неудачи.

25. Мне приходилось испытывать страх в тех случаях, когда я точно знал, что мне ничто не угрожает.

26. Мне трудно сосредоточиться на работе или на каком-либо задании.

27. Я работаю с большим напряжением.

28. Я легко прихожу в замешательство.

29. Почти все время я испытываю тревогу из-за кого-либо или из-за чего-либо.

30. Я склонен принимать все слишком серьезно.

31. Я часто плачу.

32. Меня нередко мучают приступы рвоты и тошноты.

33. Раз в месяц или чаще у меня бывает расстройство желудка.

34. Я часто боюсь, что вот-вот покраснею.

35. Мне очень трудно сосредоточиться на чем-либо.

36. Мое материальное положение весьма беспокоит меня.

37. Нередко я думаю о таких вещах, о которых ни с кем не хотелось бы говорить.

38. У меня бывали периоды, когда тревога лишала меня сна.

39. Временами, когда я нахожусь в замешательстве, у меня появляется сильная потливость, что очень смущает меня.

40. Даже в холодные дни я легко потею.

41. Временами я становлюсь таким возбужденным, что мне трудно заснуть.

42. Я человек легко возбудимый.

43. Временами я чувствую себя совершенно бесполезным.

44. Порой мне кажется, что мои нервы сильно расшатаны и я вот-вот выйду из себя.

45. Я часто ловлю себя на том, что меня что-то тревожит.

46. Я гораздо чувствительнее, чем большинство других людей.

47. Я почти все время испытываю чувство голода.

48. Ожидание меня нервирует.

49. Жизнь для меня связана с необычным напряжением.

50. Меня нередко охватывает отчаяние.

 **Шкала депрессии**

1. Я чувствую подавленность.
2. Утром я чувствую себя лучше всего.
3. У меня бывают периоды плача или близости к слезам.
4. У меня плохой ночной сон.
5. Аппетит у меня не хуже обычного.
6. Мне приятно смотреть на привлекательных женщин, разговаривать с ними, находиться рядом.
7. Я замечаю, что теряю вес.
8. Меня беспокоят запоры.
9. Сердце бьется быстрее, чем обычно.
10. Я устаю без всяких причин.
11. Я мыслю так же ясно, как всегда.
12. Мне легко делать то, что я умею.
13. Чувствую беспокойство и не могу усидеть на месте.
14. У меня есть надежды на будущее.
15. Я более раздражителен, чем обычно.
16. Мне легко принимать решения.
17. Я чувствую, что полезен и необходим.
18. Я живу достаточно полной жизнью.
19. Я чувствую, что другим людям станет лучше, если я умру.
20. Меня до сих пор радует то, что радовало всегда.

 В МОБУ СОШ №29 было проведено исследование зависимости уровня тревоги учащихся старших классов от личностных акцентуаций и предрасположенности к депрессивным состояниям.

В данном исследовании приняли участие 100 человек. Классы: 10-е классы, 9 «б» и 9 «в».

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Класс  | Количество человек с высоким уровнем тревоги | Из них, кол-во человек с предраспол-ю к стрессовым ситуациям | % от всех учащихся класса |
| 9 б | 4 чел | 4 чел | 14% |
| 9 в | 4 | 4 чел | 21% |
| 10 а | 4 чел | 4 чел | 19% |
| 10 б | 1 | 1 | 6% |
| 10в | 2 | 2 | 20% |
| вывод | 15 чел | 15 чел | 15% |

Всего 40 человек имеют низкий уровень тревоги и склонности к депрессивным состояниям.

45 человек имеют средние показатели по данным исследованиям.

**Результаты диагностики депрессивного состояния и тревоги**

**у учащихся старших классов.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Высокий уровень  | Средний уровень | Низкий уровень |
| Всего учащихся | 15 | 45 | 40 |
| % | 15% | 45% | 40% |

 **Интерпретация результатов**

1.Мы выяснили, что среди отличников преобладает средний уровень тревоги и депрессии, то есть экзамены не влияют на психологическое состояние учащихся.

2. Среди успевающих также не выявлен высокий уровень тревожности.

**Заключение**

Таким образом, чтобы поддержать ребенка необходимо:

1. Опираться на сильные стороны ребенка.
2. Избегать подчеркивания промахов ребенка .
3. Проявлять веру ребенка уверенность в его силах.
4. Создать дома обстановку дружелюбия и уважения.
5. Поддерживать своего ребенка.

 **ВЫВОД**

**Мы выявили , что большинство учащихся МОБУ СОШ 29 не склонны к депрессивному состоянию. Как такового влияния, экзамены , на психическое состояние учеников не наносят.**

Литература

* Евсенгнеев Р.А. Распознавание и лечение депрессий общемедицинской практике: учебном методическое пособие.
* Наталевич Э.С. Королев В.Д. Депресии в начальных стадиях болезни: клиника, диагностика , лечение.
* Student.psi911.com
* [www.all-psy.com/stati/detail/3524](http://www.all-psy.com/stati/detail/3524)
* [www.depressia.info/depressiya-u-podrostkov/](http://www.depressia.info/depressiya-u-podrostkov/)
* [www.psihomed.com/podrostkovaya-depressiya/](http://www.psihomed.com/podrostkovaya-depressiya/)
* [www.m.ilive.com.ua/family/depressiya-u-podrostka](http://www.m.ilive.com.ua/family/depressiya-u-podrostka)