ТЕЗИ

**ВИВЧЕННЯ ПРИРОДИ СТРЕСУ ТА ЙОГО ВПЛИВУ**

 **НА ОРГАНІЗМ ДІТЕЙ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ**

**Наришкова Дар'я Сергіївна,** вихованка Красноградського районного Центру дитячої та юнацької творчості Красноградської районної державної адміністрації Харківської області, учениця 9 класу Красноградської гімназії «Гранд» **Меднікова Людмила Петрівна**, методист вищої категорії, Красноградського районного Центру дитячої та юнацької творчості

 Актуальність даної теми обумовлена тим, що останнім часом статистика стану здоров’я підлітків є зовсім невтішною. Головною підставою для дослідження впливу стресу на організм школярів є надія на зміну у майбутньому відношення учнів до свого здоров’я та можливість впливати на його стан. Метою роботи стало вивчення проявів стресу та визначення способів його подолання.

 В ході дослідження з’ясовувались такі поняття як:«стрес», його ознаки, визначення фази і компонентів стресу та надано характеристику стресорам.

 Об’єктом дослідження даної роботи стали учні п’ятих, дев’ятих класів Красноградської гімназії «Гранд». Предметом дослідження було визначення сутності, прояву та подолання стресу.

 У даній роботі використана методика виявлення ступеня схильності стресовим впливам Ст. Коулмана, на визначення респонденту людиною боязкою, нервовою, схильною до неспокою, або ж навпаки, впевненою, за тестом «Чи загрожує тобі стрес під час навчання?», щоб дізнатися наскільки підлягають стресам учні 9 класу. Він допоможе зрозуміти, що робити – стати серйознішим або навпаки, розслабитися.

 В процесі дослідження з’ясувалась ступінь схильності учнів до стресів (21 респондент 14 – 15 років Красноградської гімназії «Гранд»):

* 33 % учнів- це відповідальні та цілеспрямовані особистості і при цьому розглядають навчання не тільки як важливе для майбутньої кар'єри, але і як досить цікаве заняття;
* 29 % - це учні, що мають достатньо сильний характер, а навчання для них – не дуже приємна необхідність, проте, все-таки вони прагнуть до стовідсоткової успішності, тому можуть піддаватися сильному стресу;
* 24 % це учні не дуже відповідальні, але кмітливі та винахідливі. У них непогані комунікативні здібності, що дозволяють підтримувати хороші стосунки з однолітками - їм завжди з задоволенням допоможуть. Тому, вони менше підпадають стресу.
* менше 10 балів - це 14 % учнів вони належать до категорії людей, іменованих «пофігістами». Можна зробити висновок, що людина повинна вчитися контролювати себе, свої вчинки, і своє життя. Тоді вона стає сильнішою і може легко долати різні стресові ситуації. Пропонуються різні методи боротьби зі стрессом, проте, вибір конкретного методу повинно бути вибрано індивідуально. Цікавим напрямом уникнення стресу або ж зміни відношення до стресової ситуації, є вислів Ганса Сельє: «Без стресу життя вмирає, потрібно вчитися отримувати від нього задоволення!»