**ВЧИМОСЯ КЕРУВАТИ СТРЕСОМ**

*БОЯРКО МАКСИМ СЕРГІЙОВИЧ, учень 11 класу Красненського НВК (загальноосвітня школа I-IIIст. –дошкільний навчальний заклад) Красноармійської райради Донецької області*

*Керівник Березницька Оксана Вікторівна,вчитель хімії та біології*

**Мета**: Вивчення впливу стресу на учасників навчально-виховного процесу; виявлення чинників, що стають причиною стресу у школі та розробка рекомендацій щодо зменшення їх негативного впливу; відстеження емоційних реакцій учнів на події в країні для оцінки ризику виникнення у них негативних станів.

**1. Актуальність роботи.**

Емоційний стрес – невід’ємна частина сучасного, багатого на події життя. Будь-яка з цих подій (як радісна так і сумна) може стати причиною стресу. Стрес зазвичай сприймають як негативне явище. Однак як помірне емоційне і фізичне напруження він необхідний людині. Без непередбачуваності, незапланованих змін, емоційних переживань наше життя було б дуже нудним.

**2. Теорія**

Стрес - це стан психічного і фізичного напруження, що виникає як реакція організму на зміну внутрішнього чи зовнішнього середовища.

Не має значення, що спричинило стрес - справжня загроза чи словесна образа, реальні події чи уявні, - організм завжди реагує одинаково. Для різних стресових подій ця реакція відмінна лише силою емоцій - від легкої тривоги до паніки, а також рівнем фізичного напруження - від практично невідчутного до "вистрибування" серця з грудей і "задубіння" м’язів. Ці стани уперше у 1936 році описав канадський учений Ганс Сельє.

У реакції людини на дію стрес-факторів виділяють три стадії: стадію тривоги, стадію опору та стадію виснаження. У цій реакції беруть участь дві регуляторні системи: ендокринна та нервова.

Стрес має фізіологічні, психологічні, особистісні і медичні ознаки. Крім того, будь-який стрес обов'язково включає емоційну напругу.

Існує багато ефективних і цілком безпечних способів керування стресами. Керувати — означає впливати, контролювати, змінювати у бажаному напрямі. Розрізняють фізичні, емоційні та духовні способи керування стресом.

**3. Методика проведення дослідження**

Для вивчення впливу стресу на учасників навчально-виховного процесу та виявлення чинників, що стають причиною стресу у школі, було обрано учнів 9-11 класів та вчителів, що викладають у цих класах.

Учні 10 класу були обрані у якості респондентів, так як навчання у 10 класі – це своєрідний «відпочинок»: екзамени ДПА у 9 класі вже складені, а ЗНО після 11 класу ще не скоро. Дев’ятикласники та одинадцятикласники з початку навчального року знаходяться під «тиском» майбутніх екзаменів. Для більш точного порівняння стресорів учнів і вчителів, було обрано вчителів, що викладають у цих класах.

Для відстеження емоційних реакцій учнів на події в країні та оцінки ризику виникнення у них негативних станів, було проведено анкетування «Мій погляд на події у країні»

**Висновки**

1. Результати дослідження показали фактори, що викликають стрес у вчителів та учнів школи. Вони схожі: проведення АТО, проблеми у сім’ї та зі здоров’ям, підвищена відповідальність, брак часу, обов’язковість ЗНО.
2. Результати показують, що часто стресорами є чинники, вплинути на які чи виправити які самостійно дуже важко. Стосується це, перш за все, старшокласників, для яких є характерним юнацький максималізм, у цьому віці їм необхідна моральна підтримка і допомога дорослих. Це стане запорукою подолання стресових ситуацій.
3. Вчителі і старшокласники по-різному реагують на стреси. Ті категорії вчителів і учнів, які мають невисоку стресову стійкість повинні навчитися більш ефективно керувати стресами, щоб уникнути проблем зі здоров’ям.
4. За літературними джерелами були складені і доведені до відома вчителів та учнів рекомендації щодо методики зняття стресу.

**Література**

* 1. Воронцова Т.В., Пономаренко В.С. Основи здоров’я. – К.: Алатон, 2007.- 208 с.
  2. Жариков Е.С., Крушельницкий Е.Л. Для тебя и о тебе: Кн. для учащихся – М.: Просвещение, 1991. – 223с.
  3. Коломинский Л.Л. Человек: психология: Кн. для учащихся ст.. клас сов. – 2-е узд., доп. - М.: Просвещение, 1986. – 223с.
  4. Коренева Е.Н. «Стрес и имунитет» ст.. в ж. «Наука и жизнь» №3/92.
  5. Леви В.Л. Искусство бать собой. – Изд.обн. – М.: Знание, 1991. -256с.