Цивильский аграрно-технологический техникум Минобразования Чувашии

Районная конференция-фестиваль научного творчества обучающихся образовательных организаций «Профессионалы будущего»

**Секция Естественные науки**

**«СТРЕСС В ЖИЗНИ ПОДРОСТКА»**

Александров Е.М, Бирюков А.А., студенты гр.34 ТОР ЦАТТ

Научный руководитель:

Сорокина Ольга Сергеевна, преподаватель

**Содержание**

|  |
| --- |
| Введение…………………………………………………………………………..….3 |
| **1. Основная часть……...**…………………………………………………….…….5  1.1 Понятие стресса……………………………………………………………..…...5  1.2 Понятие подросткового стресса и депрессии………………………………….6  1.3 Причины стресса у подростков……………………….…....………………….11  1.4 Признаки проявления стресса и депрессии у подростков…………………...13  1.5 Влияние стресса на здоровье…………………………………………………..14  1.6. Средства борьбы со стрессом…………………………………………………16  **2. Практическая часть**……………………………………………………...……**.**17  2.1 Анализ проделанной работы…………………………………………………..17  2.2 Рекомендации для подростков по профилактике и преодолению стрессов..18  **Заключение**………………………………..……………………………………….19  **Литература**……………………..………….……..…………………………..….…20 |

**Введение**

В настоящее время слово «стресс» мы употребляем так часто, что само понятие чрезмерного нервного напряжения стало для нас чем-то обычным, повседневным. А между тем стресс – настоящий бич нашего времени. Практически каждый человек в своей жизни пережил сильные стрессовые ситуации. За последние 5 лет в России значительно увеличилось количество людей с психическими и нервными расстройствами. На лечении в психиатрических лечебницах содержится 180 тысяч больных. Выросло количество людей, больных неврозами.

Изучение влияния стресса на личность подростка является очень актуальным вопросом. Так как я сам подросток, то часто испытываю стресс, и чтобы узнать, как стресс влияет на подростка, какие последствия он несёт и как с ним бороться, я решил провести исследование

**Актуальность** исследования состоит в потребности общества в более глубоких знаниях о стрессах и в психологических рекомендациях подросткам с высоким уровнем тревожности, их родителям и педагогам.

**Цель:** изучение уровня стресса у подростков, причин возникновения стрессовых состояний.

Для достижения данной цели необходимо было решить следующие **задачи**:

* провести анализ психолого-педагогической литературы по проблеме исследования;
* подобрать методы диагностики стресса у подростков;
* провести эмпирическое исследование причин возникновения стресса;
* разработать методические рекомендации по профилактике и преодолению стрессов у подростков.

**Объект** исследования: влияние стресса у подростка.

**Предмет** исследования: стресс и его влияние на жизнь подростка.

**Гипотеза:** Подросток подвержен стрессам, который сильнее проявляется у школьников старших классов, его причины различаются в зависимости от возраста учащихся.

**Практическая значимость работы**

Я изучил личность подростка, узнал каким видам стресса они подвергаются, и выявил пути решения этих проблем. Я научился преодолевать стресс и готов провести классный час у своего класса и рассказать ребятам, как бороться со стрессом.

**Методы исследования:**

Эмпирический метод: метод анкетирования, метод эксперимента.

**1. Основная часть**

* 1. **Понятие стресса**

Стресс (от англ. Stress- напряжение) — состояние эмоционального и физического напряжения организма как защитная реакция на различные неблагоприятные факторы (холод, голодание, физические и психические травмы и т.п.) или определенные ситуации, которые характеризуются как трудные и неподвластные.  Концепция стресса была введена и разработана канадским врачом и биологом мировым именем, директором института экспериментальной медицины и хирургии ГансомСелье в 1936 году. Он же обосновал свое учение о стрессе. Согласно Селье, любой достаточно сильный внешний стимул, физический или психический, вызывает состояние стресса, проявляющееся в определенном неспецифическом (не зависящем от характера стрессора) ответе организма, названном общим адаптационным синдромом. В начале своих исследований Ганс Селье считал, что стрессом являются только негативные события. Но позже предложил выделить два вида стресса: дистресс – неблагоприятный стресс и эустресс – положительный стресс, вызванный переживанием приятных событий.  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 – все это может вызвать стресс.  Публичное выступление, игра в шахматы может вызвать значительный стресс, не причинив вреда.  Иногда одно и то же событие для одного человека является мощным стрессом, а для другого обыденным делом.  Так, у отличника полученная за контрольную работу тройка может вызвать депрессию, у двоечника эта же оценка вызовет вздох облегчения, а у хронического троечника удовлетворительная отметка не вызовет никаких эмоций. Получается, что на один и тот же стрессор реакция варьируется от отчаяния до восторга – все зависит от нашего отношения к событию.

         Наука утверждает, что умеренные по силе стрессы необходимы для нормального существования организма, что без них человек страдает от скуки и испытывает неудовлетворенность жизнью. Цитата некоторых психологов, основанная на учение Ганса Селье, который утверждал, что «стресс – это сама жизнь и отсутствие стресса означает смерть», гласит: «Если блюдо слишком соленное, то есть его невозможно, а если недосолить, то тоже есть невозможно. Соль придает вкус пище, а стрессовые ситуации придает вкус жизни.

Более того, «хороший» стресс полезен.  Экстремальные виды спорта, как и обычное катание на роликах позволяют испытать острые ощущения, пережить радость преодоления себя.

**1.2.      Понятие подросткового стресса и депрессии.**

**Подросток** — юноша или девушка в переходном возрасте от детства к юности. Современная наука определяет подростковый возраст в зависимости от страны (региона проживания) и культурно-национальных особенностей, а также пола (от 12—14 до 15—17 лет). На 2016 год в мире насчитывается более миллиарда подростков.

**Подростковый возраст** – самый сложный период в жизни человека. Это время, когда все чувства обострены: если любишь, то со всей страстью; если ненавидишь, то со всей злостью; если дружишь – со всей душой. А потому любой конфликт, самое ничтожное недопонимание может обернуться настоящей душевной драмой для впечатлительного подростка. Вот почему подростковые стрессы – явление вполне обычное, практически обязательное.

**Особенности подросткового возраста:**

Основной особенностью этого возраста являются резкие, качественные изменения, затрагивающие все стороны развития. Процесс анатомо-физиологической перестройки является фоном, на котором протекает психологический кризис.

**Социальная** ситуация развития представляет собой переход от зависимого детства к самостоятельной и ответственной взрослости. Подросток занимает промежуточное положение между детством и взрослостью.

**Ведущей** деятельностью подростка является общение со сверстниками. Главная тенденция - переориентация общения с родителей и учителей на сверстников.

Обычно о подростковом возрасте говорят как о периоде повышенной эмоциональности. Это проявляется в возбудимости, частой смене настроения, неуравновешенности.

**История:** Если вспомнить историю, то, например, в средневековье понятия подросток вообще не было. Дети начинали работать с малого возраста, рано женились и образовывали семьи. Строгое разграничение людей по возрастам  (возрастная периодизация) произошло не­давно. Детство, как возрастной период, появилось лишь 150 лет назад. Ученые заметили такую закономерность: чем меньше про­должительность жизни и чем менее развитым является обще­ство, тем быстрее дети переходят в ряды взрослых.

Впервые подростковый возраст в России сформировался в XVII—XIX веках, отрочество наступало в возрасте 14—16 лет, а до того ребенка именовали «дитятей».

Понятие подросткового возраста и юности впервые сфор­мулировано педагогами эпохи Просвещения.  Важную роль в этом сыграл Жан Жак Руссо (1712—1778) — великий фран­цузский писатель и философ-просветитель. Он идеализиро­вал детство и юность, считая их непорочным периодом жиз­ни человека со светлыми помыслами и романтическими устремлениями. По мнению Руссо, общество портит челове­ка, поэтому детство и юность следует защищать от его пагуб­ного влияния.

Взрослые обычно говорят молодым людям, что подростковые годы являются «лучшими годами их жизни». Даже если молодежь веселится на танцах или потягивая напитки в местном баре, это только часть общей картины, верхушка айсберга. Жизнь для многих молодых людей заполнена переживаниями и противоречивыми требованиями со стороны родителей, учителей, тренеров, работодателей, друзей и самих себя. Взрослея, молодые люди ищут выход между независимостью и зависимостью от других людей. Это создает напряжение, и это может вызвать серьезные эмоциональные нарушения у подростков, которые еще плохо к этому подготовлены, чтобы справиться, общаться и решать проблемы.

Сегодня, стресс является серьезной проблемой для многих подростков. Согласно результатам исследований, около 61 процентов учеников могут решать свои проблемы конструктивно, при этом, не испытывая излишнего эмоционального напряжения, но вот оставшиеся 39 процентов страдают от легкой до тяжелой форм депрессивных эпизодов.  Эти молодые люд, часто полагаются на пресловутое «авось»  или негативное, деструктивное поведение в своих попытках преодоления проблем.

Стресс, а точнее дистресс (в его самых неприятных проявлениях), характеризуется чувством напряжения, разочарованием, беспокойством, печалью, которые обычно длятся от нескольких часов до нескольких дней. Крайняя степень указанных переживаний, чревата и возникновением депрессивных состояний, разной степени тяжести. Тот факт, что 9 процентов учащихся страдает от тяжелой депрессии очень показательно, так как именно эти состояния являются наиболее важным фактором риска и могут привести даже к самоубийству подростка. Исследование обнаружили, что 88 процентов молодежи, которые сообщили о мыслях про самоубийство, были подавлены. Приблизительно 6 процентов студентов сообщили о попытках самоубийства в предыдущие шесть месяцев.

Если с подростковым стрессом не бороться, он может перерасти в серьезное психологическое расстройство – депрессию.

Что же мы называем депрессией? В первую очередь, это заболевание всего организма (это психическое расстройство), характеризующееся «депрессивной триадой»: снижением настроения и утратой способности переживать радость (ангедония), нарушениями мышления (негативные суждения, пессимистический взгляд на происходящее и т. д.), двигательной заторможенностью. При депрессии снижена самооценка, наблюдается потеря интереса к жизни и привычной деятельности. В некоторых случаях человек, страдающий ею, может начать злоупотреблять алкоголем или иными психотропными веществами.

Депрессия - болезнь нашего времени.

Исследования во всех странах мира показывают: депрессия, подобно сердечнососудистым заболеваниям, становится наиболее распространенным недугом нашего времени. Это распространенное расстройство, которым страдают миллионы людей. По данным разных исследователей, им страдает до 20% населения развитых стран. Ею страдает каждый десятый, две трети из них — женщины. Среди лиц зрелого возраста депрессия встречается в три раза чаще. Также депрессии и депрессивным состояниям подвержено около 5 % детей и подростков в возрасте 10—16 лет. По данным Всемирной организации здравоохранения, депрессия является ведущей причиной подростковой заболеваемости и нетрудоспособности. Общая распространённость депрессии (всех разновидностей) в юношеском возрасте составляет от 15 до 40 %. Во многих работах подчёркивается, что большей распространённости аффективных расстройств в этом возрасте соответствует и большая частота суицидов.

Депрессия по своей сути это затянувшийся стресс, которая также может быть результатом драматических переживаний.  Причины могут появиться в любом возрасте и у представителей любых социальных групп. Это объясняется, прежде всего, тем, что ценности современного общества оказывают существенное давление на человека.

Эмоциональные проявления депрессии очень разнообразны. К ним относятся чувство тревоги, отчаяния, снижение самооценки. Человек, страдающий депрессией, испытывает постоянную усталость, печаль. Он перестает интересоваться тем, что раньше приносило ему радость, становится равнодушным к окружающим. Меняется и поведение больных. Депрессию можно заподозрить, если человек утрачивает способность к целенаправленным действиям, не может сконцентрировать внимание. Общительный и жизнерадостный по своей природе человек, впадая в депрессию, начинает избегать контактов с друзьями, близкими, «запирает себя в четырех стенах». Нередко возникает привязанность к алкоголю, наркотическим препаратам. Больным депрессией также свойственны некоторые особенности мышления. Мысли о себе становятся негативными, человек фиксируется на отрицательных сторонах своей жизни, считает себя ненужным, никчемным, обременительным для родственников. Больному тяжело самостоятельно принимать решения.

Помимо изменений эмоциональной сферы, для депрессий также характерны физиологические (соматические) проявления. Чаще всего нарушается режим сна и бодрствования, возникает бессонница. Аппетит может исчезнуть полностью или, наоборот, усилиться и приводить к перееданию. Больные жалуются на боли в области сердца, желудка, страдают запорами. Заметно снижается энергетический запас организма, пациенты быстро переутомляются даже при небольших физических и умственных нагрузках.  В результате депрессии могут возникнуть осложнения.  К сожалению, алкоголизм и наркомания очень часто обусловлены депрессивными состояниями. Алкоголь и наркотики создают у больного ложное ощущение хорошего самочувствия. Депрессия также лежит в основе самых разных социальных фобий (страх потерять любимого человека, страх оказаться в общественном месте), а в тяжелых случаях может привести к суицидальным мыслям и попыткам.

Важно отметить, что депрессия - одно из наиболее распространенных аффективных расстройств, способное привести к самоубийству, которое занимает девятое место среди причин смерти. Установлено, что самоубийство совершают около 15% больных с тяжелой депрессией, включая больных с большой депрессией и депрессией в рамках биполярного расстройства. Депрессия является также самостоятельным фактором риска инвалидизации у больных, перенесших инфаркт миокарда и инсульт. Качество жизни больных с большой депрессией или депрессивными симптомами, не удовлетворяющими критериям большой депрессии (субсиндромальная депрессия), существенно ниже, чем у здоровых лиц и больных с другой хронической патологией.

**1.3.  Причины стресса у подростков**

В подростковом возрасте все чувства обостряются, нервы натягиваются, как струна, от малейшего дискомфорта готов сорваться, потому что очень трудно становится управлять эмоциями и собственным поведением. Любые конфликты, недопонимания становятся трагедией.

Видимой причиной стресса у тинэйджеров может стать и серьезная неприятность, и незначительная обида. Чаще всего это проявляется в опасных ситуациях (причем опасность может быть как настоящей, так и мнимой), при проявлении насилия в любой форме. Собственно, для человека в любом возрасте подобные явления провоцируют стресс, но для подростка любая психическая травма болезненнее втройне.

В социологическом исследовании подросткам предложили выбрать из списка в 47 жизненных событий наиболее отрицательные, которые они пережили за последние пол года. Ответы свидетельствуют о том, что подростки испытывали в среднем два негативных события за этот период. Наиболее распространенными из них были:

1. Разрыв отношений с юношей / подругой
2. Постоянные споры с родителями
3. Проблема с братом или сестрой
4. Частые ссоры между родителями
5. Изменение финансового положения родителей
6. Серьезные заболевания или травмы члена семьи
7. Проблема с одноклассникам
8. Проблемы с родителями

Эти события сосредоточены в двух важнейших областях жизни подростка: дома и в учебном заведении. Условно все причины делятся на возрастные и те, которые связаны с семейной обстановкой. Но они часто переплетаются и рассматривать их приходится в совокупности.

Физиологические изменения тела.

 Особенно часто стресс по такой причине встречается у тех девочек и мальчиков, чье половое созревание начинается раньше обычного.

Неразделенная любовь.

Первую влюбленность подростки нередко воспринимают, как «любовь на всю жизнь». Разрыв отношений с юношей / девушкой.

Моральное и физическое давление со стороны сверстников.

Именно в подростковом возрасте чаще всего встречается жестокость по отношению к сверстникам, создание группировок и поиск «врагов».

Проблемы в семье.

Если в семье начинаются проблемы — развод, болезнь или смерть близкого человека, постоянные споры с родителями, проблема с братом или сестрой, частые ссоры между родителями

Изменение финансового положения родителей

Смена места жительства.

Из-за переезда подросток вынужден расстаться со старыми друзьями и на какое-то время остаться без общения с ровесниками.

Проблемы в учебном заведении.

Завышенные требования к успеваемости со стороны родителей и учителей — тоже стрессовая ситуация для подростка.

Для решения психологических проблем подростков важно не слишком остро реагировать на отдельные инциденты. Молодые люди всегда будут иметь проблемы, и тут крайне важную роль играет отношение взрослых людей к их сложному периоду жизни. То, что взрослым кажется не вызывающим стресс, для подростков может быть его очевидной причиной. Для родителей важно быть в курсе факторов риска, которым подвергается молодежь, особенно когда стрессовые события начинают накапливаться.

**1.4.  Признаки проявления стресса и депрессии у подростков**

Признаки стресса - физические и эмоциональные симптомы, которые проявляет подросток:

1. Повышенная утомляемость, угрюмость, апатичность
2. Резкое увеличение аппетита, переход на сладкие и жирные продукты
3. Недовольство собственной внешностью, чрезмерный уход за кожей, попытки похудеть или «накачаться»
4. Злость, агрессивность, раздражительность в ответ на интерес к его жизни
5. Резкое снижение успеваемости потеря интереса к учебе и хобби
6. Частое курение, регулярное распитие спиртного
7. Замкнутость подростка, отдаление его от близких и друзей
8. Резкое снижение самооценки, появление неуверенности в собственных силах
9. Проявления депрессии очень разнообразны и варьируют в зависимости от формы заболевания. Типичными признаками являются:
10. тревога, чувство внутреннего напряжения, ожидания беды
11. раздражительность
12. чувство вины, частые самообвинения
13. недовольство собой, снижение уверенности в себе, снижение самооценки
14. снижение или утрата способности переживать удовольствие от ранее приятных занятий
15. снижение интереса к окружающему
16. снижение энергии, повышенная утомляемость при обычных физических и интеллектуальных нагрузках, слабость
17. Нарушение сна
18. Изменение аппетита
19. боли и разнообразные неприятные ощущения в теле (например, в сердце, в области желудка, в мышцах)

**1.5.  Влияние стресса на здоровье**

Ученые, которые исследовали влияние стресса на организм, пришли к выводу, что стресс – это тихий убийца современного общества. Не зря существует поговорка: "Все болезни от нервов!" Так вот, именно длительный стресс способен запустить механизм различных аутоиммунных заболеваний: сахарный диабет, ревматоидный артрит, который приводит к хроническому воспалению суставов, поражая и сердечную мышцу, рассеянный склероз, красная волчанка и т.п.  Стресс может способствовать развитию практически любого заболевания (или даже вызывать их): от болей в пояснице и бессонницы до рака и астенического синдрома.

Сталкиваясь со стрессовой ситуацией, наш организм подготавливает нас для двух важных механизмов выживания: борьбы и агрессии. Наше сердце бьется быстрее, кровяное давление повышается, частота, и глубина нашего дыхания возрастают.

      Стрессовое состояние вызывает определенную биохимическую реакцию, связанную с выбросом адреналина. Ее физиологический смысл - мгновенная мобилизация всех сил организма, необходимых для борьбы с врагом или бегства от него. Но современный человек, в отличие от первобытного, не так уж часто решает свои проблемы с помощью физической силы или быстрого бега. Вот и циркулируют по нашей крови, не нашедшие применения гормоны, которые будоражат организм и не дают успокоиться нервной системе. При этом стрессовое состояние опасно не само по себе, а тем, что способно провоцировать целый букет органических нарушений в виде сердечно-сосудистых, аллергических, иммунных и прочих заболеваний. Не говоря уже о том, что резко падает работоспособность человека, его жизненная и творческая активность.

Стресс   является причиной увеличившегося числа сердечных приступов, депрессий, бессонницы и других серьезных заболеваний. Дети, чья учеба связана с постоянным стрессом, тот постоянно подвержен разным заболеваниям. Наиболее частые заболеваний, которые, в основном, спровоцированы стрессом:

1. Депрессия
2. Язвы
3. Мигрень
4. Астма
5. Гипертония
6. Проблемы с кишечником
7. Бессонница
8. Ишемическая болезнь сердца
9. ВСД
10. Сексуальная дисфункция
11. Дерматологические проблемы
12. Чрезмерное потоотделение
13. Немногие знают, что большинство аллергических реакций спровоцировано гормональным сбоем из-за стресса.
14. Ослабляется  иммунитет

Стрессовые ситуации могут беспокоить с детского возраста, в результате чего человеку придется справляться с последствиями в течение всей жизни. Наиболее распространенными проявлениями детских и подростковых стрессов являются:

1. Просмотр тяжелых фильмов и шокирующих телепрограмм делают подростков жестокими и циничными.
2. Если подросток пережил любое насилие по отношению к себе - он станет замкнутым и будет иметь серьезные проблемы с психикой.
3. Когда случай особо тяжелый - стресс приводит к задержке или остановке психического развития. Человек не в силах освободиться от психологической травмы, по-настоящему повзрослеть.

Все мы прекрасно понимаем, что так или иначе стрессовые ситуации в жизни человека будут периодически появляться. Но правильное воспитание и поддержка родителей поможет сгладить последствия стресса, сохранить психику здоровой, а личность подростка гармоничной.

**1.6.  Средства борьбы со стрессом**

Возвращаясь к теории Ганса Селье, можно было бы утверждать, что бороться со стрессом не следует, да и это будет лишь пусто тратой времени, однако огромное количество специально обученных людей(т.е. психологов) утверждают обратное [4] . Бороться со стрессом не только можно, но и нужно

Наиболее используемые средства борьбы со стрессом в нашей стране по результатам социологического опроса (1000 человек):

1. Телевизор и видеоигры - 46%
2. Музыка - 43%
3. Алкоголь - 19%
4. Еда - 16%
5. Медикаменты - 15%
6. Спорт - 12%
7. Секс - 9%
8. Йога, медитация - 2%

**2. Практическая часть**

2.1 Анализ проделанной работы

Для изучения психологического состояния подростков, а именно стрессовое состояние, я проводил социальный опрос у обучающихся своей группы. Опрос состоял из 7 вопросов. (Приложение 1)

Было опрошено 18 респондентов.

Данные опроса представлены в виде диаграммы.

Диаграмма 1.

Как видно из диаграммы 1. результаты этого теста дают представление об общей тревожности, стрессе, связанном с различными обстоятельствами его включения в студенческую жизнь. Главной причиной стресса являются личные проблемы, проблемы с родителями.

По результатам опроса можно сделать вывод, что они иногда подвержены стрессу. Ребята признались, что при стрессе испытывают боли в голове, постоянные смены настроения, грусть, тоску. Также отмечают, что причинами стресса являются учеба, личные проблемы и экзамены.

Некоторые студенты признались, что выходят из стресса употреблением сладкого и мучного, а также разговорами с родителями.

По результатам опроса можно сделать вывод, что все 9 человек испытывают стресс. Опрошенные во время стресса чувствуют грусть, печаль, желание остаться в одиночестве, а также учащенное сердцебиение. Способы выхода из стресса у каждого свои, но в основном ребята снимают стресс, налегая на еду. Большинство респондентов не испытывают беспричинного беспокойства, хорошо засыпают. Главной причиной которого является учеба и экзамены.

**2.2 Рекомендации для подростков по профилактике и преодолению стрессов**

Существует множество советов, тренингов борьбы со стрессами. Вот, к примеру, некоторые из них:

1. Старайтесь смотреть на все со стороны. Так легче держать себя в руках.
2. Не находитесь в состоянии неподвижности, ищите выход. Кроме вас никто вашу проблему не решит.
3. Помогайте другим. Житейский опыт может вам пригодиться.
4. Не отчаивайтесь и не переставайте бороться.
5. Не тратьте зря время на тревоги и опасения, ищите положительные стороны событий.
6. Слушайте музыку. Ничто так не расслабляет и не успокаивает, как позитивная музыка.
7. Выплескивайте эмоции: кричите или плачьте. Иногда это бывает очень полезно и необходимо.
8. Просто замечательно, если у вас есть хобби. Обычно любимые увлечения помогают расслабиться и приносят массу приятных эмоций.
9. Учитесь отдыхать, находясь в стрессовых ситуациях. Физические нагрузки помогают на время "отключиться" от проблем. Это очень хороший метод отдыха для мозга.
10. Используйте самовнушение. Можно написать список предложений, положительно влияющих на ваше эмоциональное состояние.

**Заключение**

Изучив психолого-педагогическую литературу по проблеме исследования, мы пришли к следующему выводу: стрессы давно стали неотъемлемой частью современной жизни подростков. Подростковый возраст — один из самых сложных периодов в жизни человека.  Практически все подростки гиперчувствительны, очень вспыльчивы, обидчивы и подвержены резкой смене настроений.

Также было выяснено, что стресс в подростковом возрасте влияет на поведение, что может стать причиной поведенческих отклонений, депрессии.

Нами были подобраны следующие методы диагностики стресса и его причин у подростков:

     - анкетирование.

  В результате проведённого эмпирического исследования были получены следующие данные. Появление стресса, студенты испытывают в следующих ситуациях: если преподаватель несправедлив, когда студент не понимает урока, если преподаватель кричит, если родителей вызывают в колледж. Ребята первых курсов испытывают большую эмоциональную напряженность, чем старшекурсники, однако старшекурсники подвержены в большей степени депрессивным состоянием, что вероятно обусловлено несформированностью жизненных перспектив, не уверенность в завтрашнем дне. Анализ анкетирования показал, что состояния эмоциональной напряженности, подростки стараются  уменьшить в молодёжной среде, и в меньшей степени обращаются к родственникам и специалистам.

 Опираясь на полученные результаты и изученную литературу, нами были составлены рекомендации для подростков по профилактике и преодолению стрессов.

**Литература**

1. Г. Селье.  Стресс без болезней.- Спб,: ТОО «Лейла», 2014г.
2. Е.В. Елезанова // Я познаю мир. Психология: энцикл.// М.:АСТ: Астрель, 2005г.
3. Л.М. Попова. И.В. Соколов, О. Грегори. Как противостоять стрессу.-     Спб.: ТОО «Лейла», 2016г.
4. Ю.В. Щербатых. Психология стресса.-  М.: Эксмо, 2006г.
5. Н.Е. Водопьянова. Психодиагностика стрессов -  Питер, 2009г.
6. <http://praktika.karelia.ru/article/83>. Методическое обеспечение практики исследовательской работы. Как правильно составить анкету.