

## **ИЗУЧЕНИЕ ВЛИЯНИЯ СТРЕССА НА ЛИЧНОСТЬ ПОДРОСТКА**

Изучение влияния стресса на личность подростка является очень актуальным вопросом. Подростковый возраст самый трудный период в развитии личности. Очень важно не нанести в данный момент душевной травмы, которая впоследствии может повлиять на дальнейшую жизнь человека.

Так как я сама подросток, я знаю, что испытывает ученик, отвечающий у доски. Считаю, что стресс иногда мешает вспоминать выученное, анализировать свои слова, заплетается язык, в результате получается очень невнятный ответ. Мне скоро сдавать первые в моей жизни экзамены, и чтобы узнать, как стресс влияет на подростка, какие последствия он несёт и как с ним бороться, я решила провести исследование.

**Актуальность.** Подростку необходимо знать свои особенности, знать, почему он подвергается стрессу и учиться преодолевать его, чтобы обеспечить себе комфортную жизнедеятельность.

**Цель:** изучение влияние стресса на личность подростка.

**Задачи:**

1. Проанализировать источники информации о влиянии стресса на личность подростка.

2. Провести анкетирование подверженности учащихся 9 и 11 классов стрессовым воздействиям.

3. Сделать выводы о влиянии стресса на личность подростка.

**Предмет:** психологический анализ личности подростка.

**Объект:** влияние стресса.

**Методы работы:** изучение литературы, анкетирование, математический подсчет, сравнение, анализ.

**База исследования:** учащиеся 9, 10, 11 классов Лошницкой гимназии.

**Проблема:** установить степень влияния стрессов на личность подростков.

**Практическая значимость:** крепкое здоровье и благосостояние человека является залогом качества его жизни. Результаты работы помогут подростку избежать нервного напряжения, а это значит сохранить свое здоровье и будущее.

Гипотеза: предполагаю, что среди учащихся 9 и 11 класса реакция на стресс неодинакова, так как все мы разные и индивидуально реагируем на стрессовые воздействия. Уровень тревожности у подростков будет меняться на протяжении учебного года и достигнет максимума перед сдачей выпускных экзаменов.

Новизна: результаты данного исследования помогли переосмыслить роль стресса в формировании личности подростка, его психологической устойчивости.

В проведенном исследовании «Уровень реактивной тревожности у подростков» приняли участие 3 группы учащихся:

1 группа – 20 учащихся 11 класса (из них 13 мальчиков и 5 девочек)

2 группа – 20 учащихся 9 класса (из них 9 мальчиков и 11 девочек)

3 группа (контрольная) – 20 учащихся 10 класса (из них 12 мальчиков и 8 девочек).

Проанализировав источники информации, сделали вывод, что основной особенностью подросткового возраста являются резкие, качественные изменения, затрагивающие все стороны развития. Провели анкетирование, используя опросник Ч.Д. Спилбергера (STPI – State Trait Personal Inventory), который позволил выявить уровни показателя стресса: тревожности как состояние стресса и как свойство личности. Изучили влияние стресса на личность подростка

В начале учебного года общие данные по 11 классу следующие: из 10 обследуемых подростков у всех выражен умеренный уровень реактивной тревожности. Умеренная личностная тревожность выявилась у девяти учащихся, у одного высокая, это говорит о том, что у ребят развивается начальная фаза стресса, которая сопровождается напряженным состоянием психики, переживаниями за себя и близких, ожиданием неприятностей. В хорошей рабочей форме находятся 8 подростков, у которых синдром хронической усталости не выявился, у остальных ребят наблюдается умеренная усталость. Легко справляются со стрессорными воздействиями 7 человек, а 3 легко поддаются стрессам, поэтому этим подросткам будет уместно использование приемов психической саморегуляции и укрепления своего физического здоровья. Общие данные по 9 классу следующие: из 20 обследуемых подростков уровень реактивной тревожности низкий у 9 человек, умеренный у 9 человек и высокий – у двух. Личностная тревожность низкая у четверых учеников, умеренная – у 11, высокая – у пяти. Нет хронической усталости у 15 человек, умеренная усталость – у пяти ребят. Среди обследуемых 20 человек, практически все ученики ока-

зались устойчивыми к стрессорным факторам, легко справляющимися с ними, лишь один имеет умеренный уровень. Контрольная группа учащихся 10 классов показала 100% низкую и умеренную тревожность в условиях отсутствия стрессовых ситуаций.

Данная работа подтвердила гипотезу, что среди учащихся 9 и 11 класса реакция на стресс неодинакова, так как все мы разные и индивидуально реагируем на стрессовые воздействия. Уровень тревожности у подростков меняется на протяжении учебного года и достигает максимума перед сдачей выпускных экзаменов.

УДК 581.9:502.172(476.1)

Учащ. П. В. Ничай

Науч. рук. А. В. Журавель, директор  
(ГУДО «Борисовский центр экологии и туризма»)

### **ЭКОЛОГО-БИОЛОГИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА СОСТОЯНИЯ ЦЕНОПОПУЛЯЦИЙ РЕДКИХ ВИДОВ РАСТЕНИЙ БОРИСОВСКОГО РАЙОНА**

На территории Борисовского района по данным Красной книги Республики Беларусь произрастает около 25 видов растений. Некоторые места произрастания данных видов уже не подтверждаются или находятся в угрожаемом состоянии. Поэтому учащиеся НОУ «Эколог» Борисовского центра экологии и туризма заинтересовались данной проблемой.

Цель работы: охарактеризовать биоморфологию и особенности структуры ценопопуляций редких видов растений Борисовского района.

В ходе исследований были определены абиотические показатели, у редких видов растений определялись морфометрические показатели, популяционные характеристики, производилось описание биотопа.

Выявлено произрастание на территории Борисовского района 4 видов растений, занесенных в Красную книгу: лунник оживающий (2 локалитета), черемша, шпажник черепитчатый, лилия кудреватая. Сведения переданы в институт экспериментальной ботаники НАН РБ.

Наибольшие морфометрические показатели (высота побегов, количество цветоносов, семенная продуктивность) имеет локалитет 1 лунника оживающего с благоприятными условиями среды: нейтральная переувлажненная почва и умеренный уровень освещенности. Морфометрические показатели черемши также говорят о про-