

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение Октябрьская средняя школа №9

МКОУ Октябрьская СШ №9

**Итоговый индивидуальный проект  
по психологии**

**Стресс, и способы снятия стресса**

Выполнила:

Данилова Екатерина Ивановна

Руководитель

проекта:

Шевцова Анна

Владимировна

Дата защиты:

Оценка:

п. Октябрьский

2021 г.

## **Аннотация**

Автор: Данилова Екатерина Ивановна

Образовательное учреждение: Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение Октябрьская СШ №9

Название работы: Стресс, и способы снятия стресса.

Руководитель работы: Шевцова Анна Владимировна, педагог-психолог, МКОУ Октябрьской СШ №9

Данная работа представляет собой изучение стресса и способов снятия стресса.

Целью работы является, исследование стресса и подбор рекомендации по снятию стресса.

Статьи, книги, сайты

Тестирование помогло выявить уровень предрасположенности к стрессу среди учащихся 9 «б» класса.

В ходе исследования были использованы такие методы как: изучение источников по данной теме (теоретический); тестирование, анализ (практический).

Влияние стресса на человека может быть как положительным, так и отрицательным. Чаще человек испытывает на себе отрицательное влияние стресса (ухудшается состояние здоровья, снижается настроение и т.д.). Способы снятия стресса помогают человеку преодолеть его.

## Оглавление

Введение	4
Понятие стресс	5
Способы снятия стресса	9
Анализ исследования среди учеников 9 «б» класса	18
Заключение	19
Список использованных источников	20

## **Введение**

**Актуальность** - эта тема важна, потому что в наше время все без исключения могут попасть под негативное воздействие стресса. Человеку необходимо знать свои особенности, знать, насколько велика его предрасположенность к стрессу и учиться снимать его.

**Цель:** изучение стресса и способов снятия стресса.

### **Задачи:**

1. Изучить литературные источники по данной теме.
2. Подобрать методики для изучения предрасположенности к стрессу.
3. Провести исследование.
4. Проанализировать результаты исследования.
5. Разработать продукт (брошюра с рекомендациями).

### **Методы исследования:**

1. Изучение источников по данной теме (теоретический).
2. Тестирование, анализ (практический).

**Проблема исследования:** предрасположенность к стрессу и способность противостояния ему.

**Объект исследования:** предрасположенность учащихся 9 «б» класса стрессу.

**Предмет исследования:** стресс и способы снятия стресса.

**Гипотеза:** мы предполагаем, что в результате исследования будет выявлено большое количество учащихся с высокой предрасположенностью к стрессу.

**Практическая значимость** моей работы заключается в том, что данные методы может провести социальный педагог, классный руководитель, педагог-психолог с ребятами на классном часу с целью распространения необходимых знаний в области стресса и способах его снятия. Также результатом моей работы могут воспользоваться не только учащиеся, но и педагоги, интересующиеся данной тематикой.

## Понятие стресса

Стресс — это состояние напряжения организма человека или животного как защитная реакция на различные неблагоприятные факторы (холод, голодание, физические и психические травмы и т. п.), в ответ на внешнее воздействие. Его вызывают затруднительные ситуации, монотонность и эмоциональные факторы. Стресс помогает адаптироваться к изменчивой окружающей среде, но может стать причиной отрицательных для здоровья последствий.

Разовый стресс обладает положительным воздействием. В ответ на стимул организм вырабатывает три гормона: кортизон, адреналин, норадреналин и активирует работу клеток иммунной системы.

Если человек часто подвергается стрессу, все его органы и системы напряжённо работают. В результате организм полностью расходует силы, проходя через три стадии: тревога, сопротивление, истощение.

### Виды стресса

Стрессы можно подразделить на:

1. Положительные и отрицательные – по степени эмоциональной окраски.
2. Кратковременные и долгосрочные (или острые хронические) – по продолжительности.
3. Физиологические и психологические – последние, в свою очередь, подразделяются на информационные и эмоциональные по причине возникновения.

Этапы развития стрессового состояния:

- нарастание напряжения;
- собственно стресс;
- снижение внутренней напряжённости.

Стресс проходит в несколько стадий:

1. Стадия тревоги – это мобилизация энергетических ресурсов организма. Небольшой стресс на этой стадии полезен - приводит к работоспособности.

2. Стадия сопротивления – это сбалансированное расходование резервов организма. Человек эффективно решает встающие перед ним задачи, если эта стадия продолжается слишком долго без отдыха, организм работает на износ.

3. Стадия истощения – человек ощущает слабость и разбитость, снижается работоспособность, резко возрастает риск заболеваний. Небольшое время с этим ещё можно бороться усилием воли, а потом единственный способ восстановить силы — это основательный отдых.

#### Причины возникновения стресса

“ Даже в состоянии полного расслабления спящий человек испытывает стресс...  
«Полная свобода от стресса означает смерть.»

Ганс Селье

Стресс может возникнуть в тех случаях, когда внешняя ситуация воспринимается человеком как требование, угрожающее превысить его способности и ресурсы. При этом он должен ожидать больших различий между затратами на удовлетворение требований и последствиями их удовлетворения или не удовлетворения.

Истоки стресса находятся не в психике, а в мозге человека и он в одинаковой степени возникает у детей и у взрослых. У человека, попавшего в не комфортную ситуацию, которая также может для него плохо закончиться, мозг автоматически начинает выстраивать защиту, происходит адаптация человека к изменяющимся условиям. Однако если сильные переживания не проходят в течение длительного времени, это может привести к психологическим и физиологическим неприятным последствиям для человека.

К субъективным причинам можно отнести:

1. Несоответствие ожидаемых и реальных событий.
2. Навязывание родительских программ, усложняющих жизнь ребёнку и делаая его поведение неадекватным.
3. Эмоции, провоцирующие на спонтанные действия.
4. Несоответствие виртуального и реального миров.

5. Убеждение личности и неадекватные установки.

Объективные причины:

1. Условие жизни и работы.
2. Взаимодействие с другими людьми.
3. Чрезвычайные ситуации и обстоятельства.
4. Экономические факторы.
5. Политические факторы.

### Симптомы стресса

Когнитивные симптомы:

- Неспособность сосредоточиться и сконцентрировать внимание;
- Восприятие преимущественно негативных сторон бытия;
- Тревога или скачка мыслей;
- Затруднения в принятии решений;
- Трудности в освоении новой информации;
- Постоянное беспокойство;
- Кошмарные сны;
- Постоянное чувство вины;
- Неспособность к планированию своей жизни;
- Забывчивость, неорганизованность

Эмоциональные симптомы:

- Депрессия или ощущение отсутствие счастья;
- Низкая самооценка;
- Ощущение перегрузки, потери контроля над своей жизнью;
- Апатия;
- Раздражительность, вспыльчивость;
- Частые слёзы, мысли о самоубийстве.

Физические симптомы:

- Слабость, утомление;
- Мышечные подёргивания, тремор;

- Боли, гипертонус мышц, спазмы;
- Диарея, запор;
- Тошнота, головокружение;
- Боли в груди, тахикардия, брадикардия;
- Частые простуды и прочие инфекции;
- Необъяснимые приступы аллергии;
- Звон, жужжание, щелчки в ушах;
- Холодные или потные ладони или ступни;
- Сухость во рту, затруднение глотания;
- Сжатие челюстей, скрежет зубов и т. д.

### Стрессовое напряжение

Стрессовое напряжение – это напряжённое состояние организма. Рассмотрим различные состояния человека, которые могут сигнализировать о наличии в организме внутреннего напряжения. Сознательная оценка способна перевести эти сигналы из сферы эмоциональной (чувства) в сферу рациональную (разум) и тем самым убрать нежелательное состояние.

Признаки стрессового напряжения:

1. Невозможность сосредоточиться на чём-то
2. Слишком частые ошибки в работе.
3. Ухудшается память.
4. Слишком часто возникает чувство усталости
5. Невозможность вовремя закончить работу
6. Постоянное ощущение недоедания
7. Пропадает аппетит потеряв вкус к еде
8. Довольно часто появляются боли (голова, спина, желудок) и т. д.



## Способы снятия стресса

Существует много методов коррекции психоэмоционального стресса, и задача состоит в том, чтобы выбрать подходящее, которые отвечали бы с как индивидуальным особенностям конкретной личности, так и реальным условиям, существующим в данном месте и в данное время.

- Психотерапия – по-прежнему не слишком популярная услуга на территории нашей страны, однако многие люди уже оценили её возможности. Вопреки стереотипам речь идёт о «разговорах с малознакомым человеком за деньги»: грамотный специалист способен найти проблему, которая приводит вас в состояние стресса, беспристрастно оценить возможности по изменению ситуации и проконтролировать успех предпринятых действий. Даже несколько недель регулярных консультаций помогают пациентам решить проблемы с настроением и поведением, которые прежде казались неразрешимыми.
- Медитация – важный навык, позволяющий отключиться от влияния внешней среды и обеспечить утомлённому сознанию отдых. Умение «выключить мысли» особенно важно для жителей больших городов, которые нечасто выбирают на природу или даже просто в зелёные зоны, защищающие от шума мегаполиса. Эксперты отвечают, что даже несколько минут в медитации в день дают шанс наверстать один-два часа недосыпа и справиться с дурным настроением.
- Йога – сочетает в себе преимущества физической культуры и медитации: выполняющие разнообразные асаны, человек сосредотачивается на ощущениях в собственном теле, отвлекаясь от назойливых мыслей, а напряжение и растяжка мышц в процессе занятий ускоряет обмен веществ, что на физиологическом уровне способствует преодолению стресса.
- Дыхательная гимнастика- особенно показано людям, которые в силу особенностей характера в крайне эмоционально реагируют на стресс,
- тем самым усугубляя ситуацию. Пять — десять спокойных вдохов и выдохов способны уберечь вас от необдуманных поступков, а привычка

регулярно дышать по одной из специальных программ, которые требуют всего несколько минут в день, способствует борьбе с раздражительностью или приступами тревожности.

Классификация методов снятия стресса:

1. Психологические (аутотренинг, медитация, рациональная терапия.)
2. Физиологические (массаж, акупунктура, физические упражнения.)
3. Биохимические (фармакотерапия, алкоголь, фитотерапия.)
4. Физические (баня, закаливание, водные процедуры, световое воздействие).

### **Анализ проведенного исследования среди учеников 9 «б» класса.**

Нами были предложены ребятам два опросника, один из 12 вопросов «Насколько я предрасположен к стрессу» и второй из 18 вопросов, тест на самооценку стрессоустойчивости личности (Н. В. Кришева, Н. В. Рябчикова).

В исследовании приняло участие 20 человек.

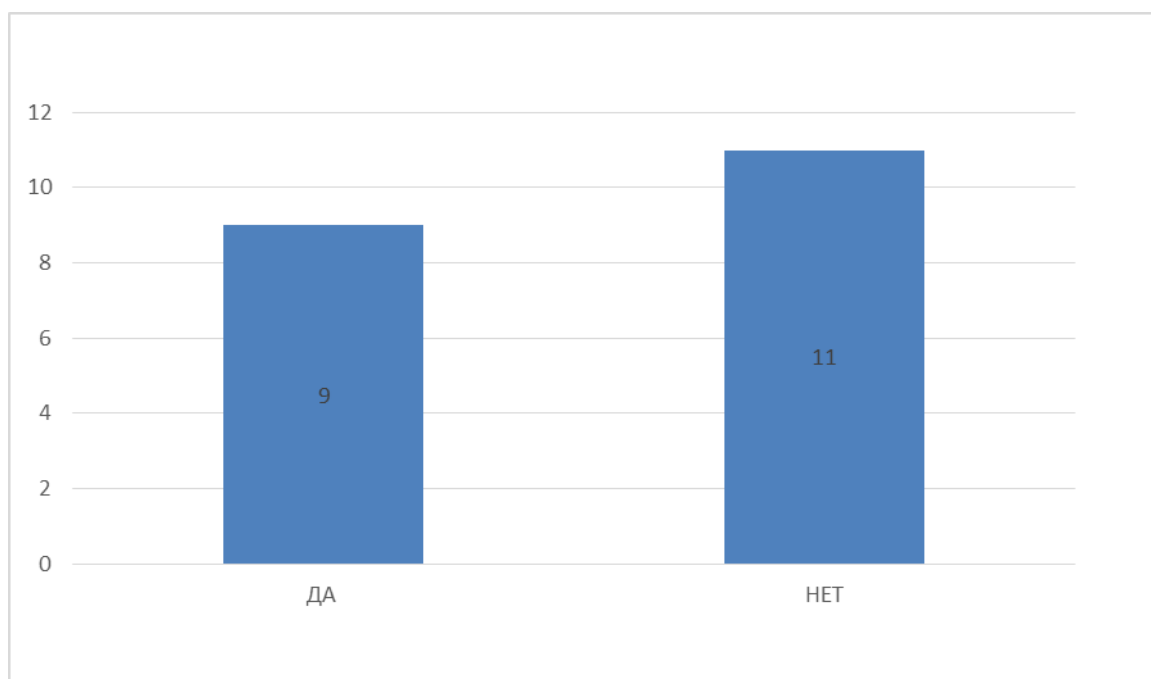
По первой анкете на самооценку стрессоустойчивости личности получены следующие результаты:



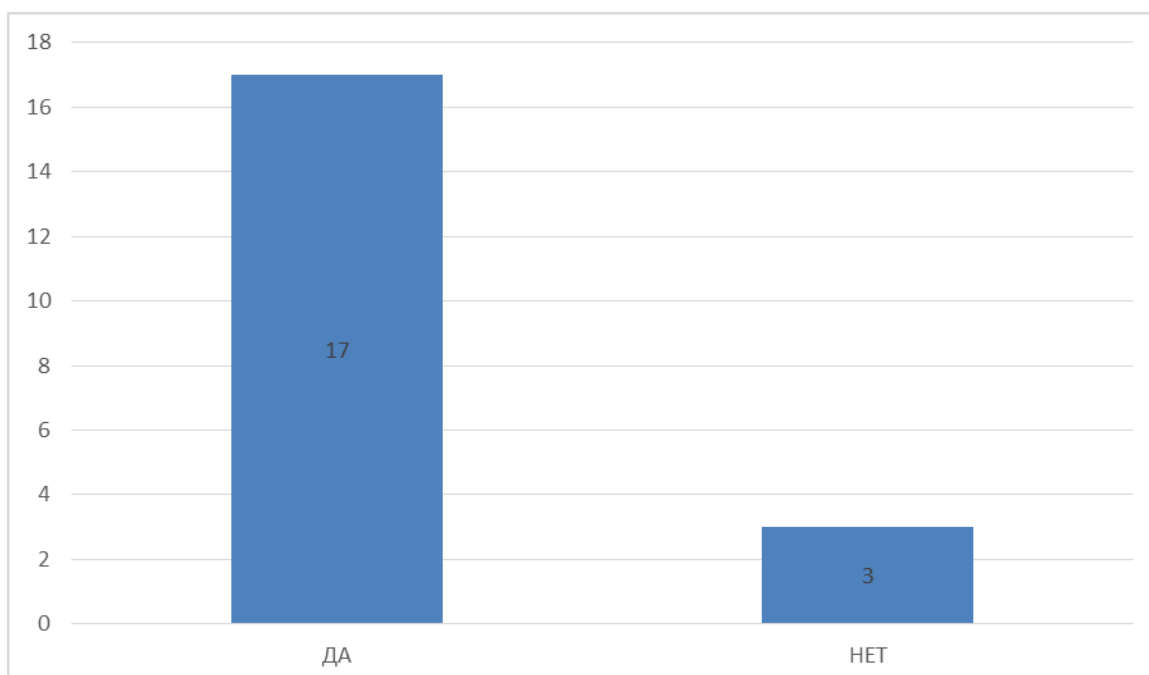
Из вышеприведённой диаграммы видно, что 10% учащихся имеют очень высокий уровень стрессоустойчивости, высокий уровень стрессоустойчивости 15%, чуть выше среднего 10%, 35% выше среднего уровень стрессоустойчивости и 30% средний уровень стрессоустойчивости. Низкий уровень стрессоустойчивости не выявлен.

По второй анкете «Насколько я предрасположен к стрессу» из 20 человек у 7 выявлен высокий уровень предрасположенности к стрессу, что составило 35%.

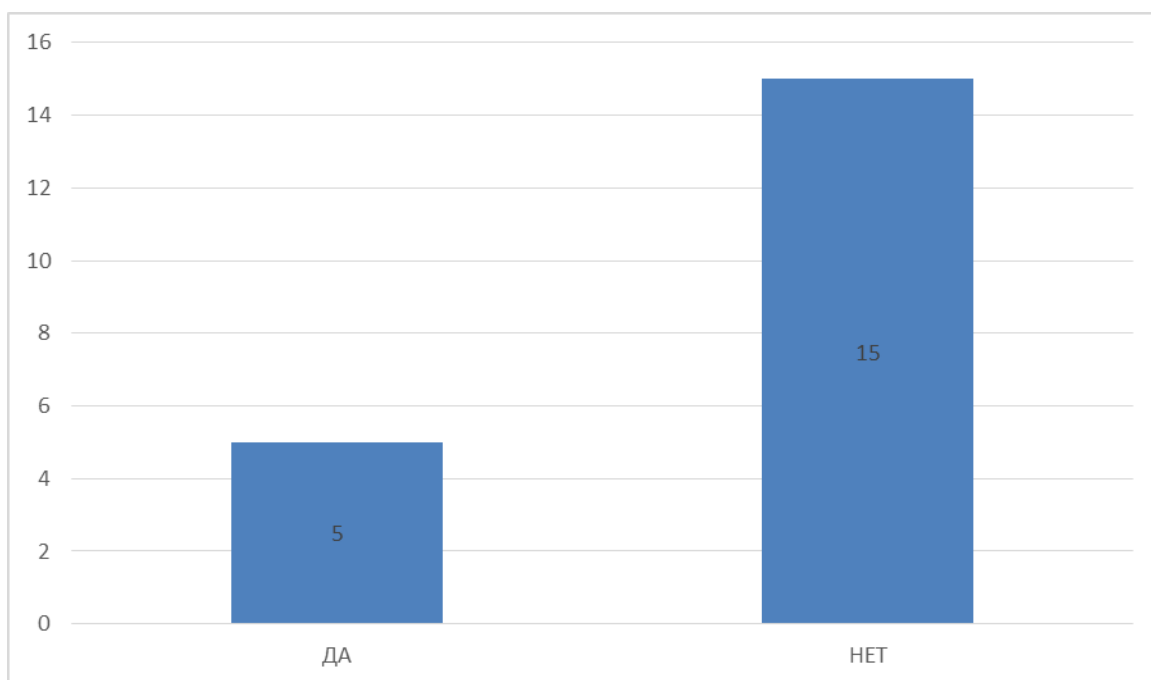
1. Я стараюсь как можно больше заниматься дополнительно, чтобы иметь хорошие знания и высокие оценки.



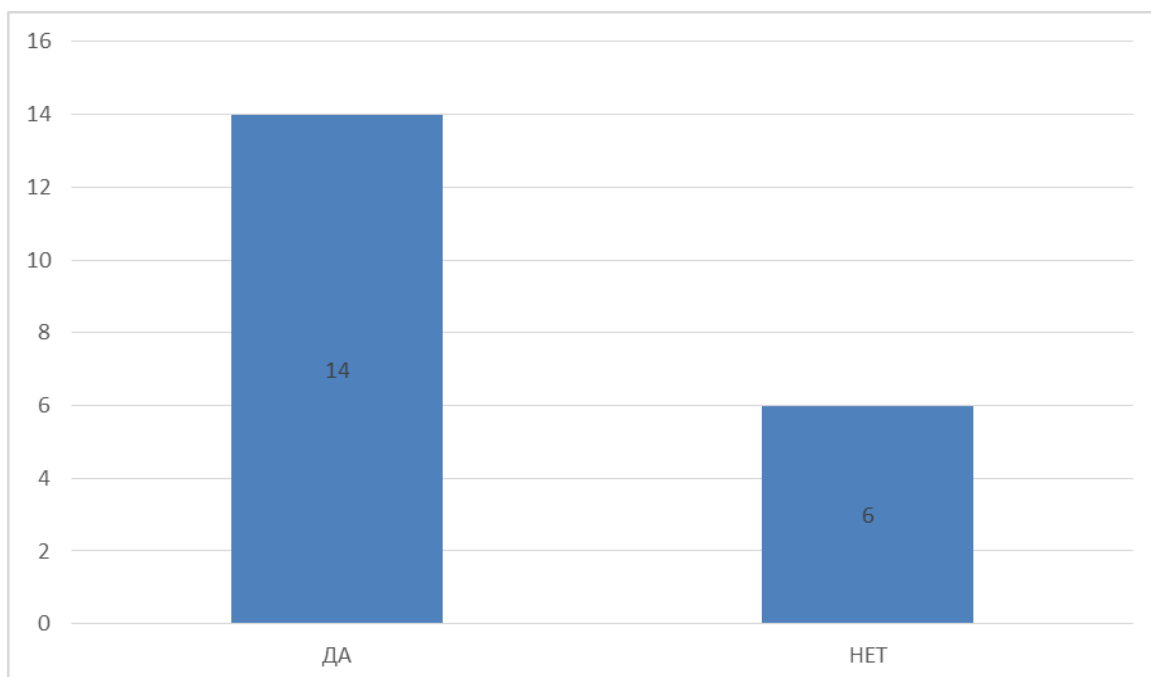
2. Меня больше беспокоит мысль, как бы не получить двойку



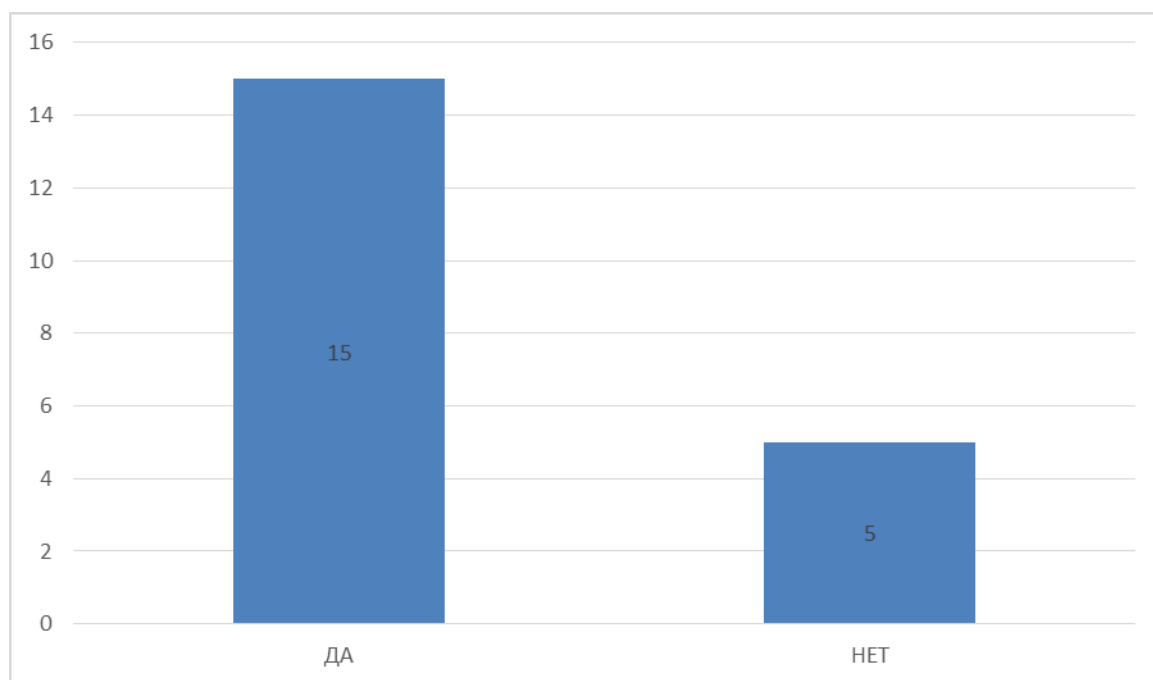
3. Меня всегда беспокоит мысль, как бы получить пятёрку.



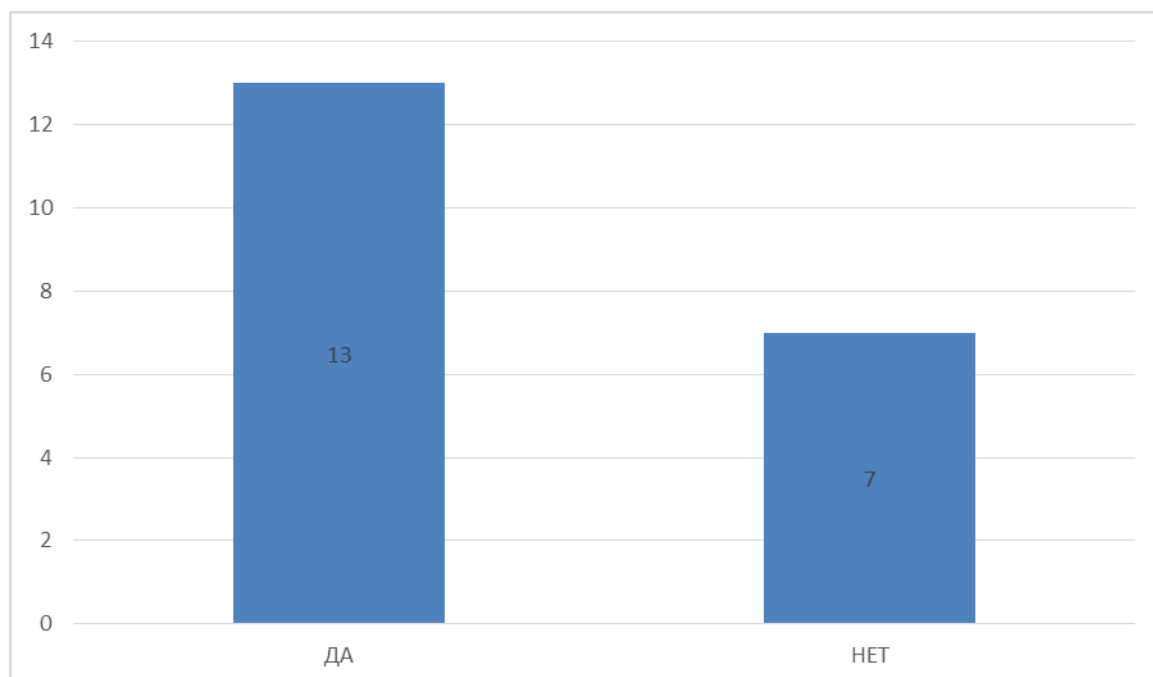
4. Бывает, я отказываюсь отвечать, хотя и подготовил задание.



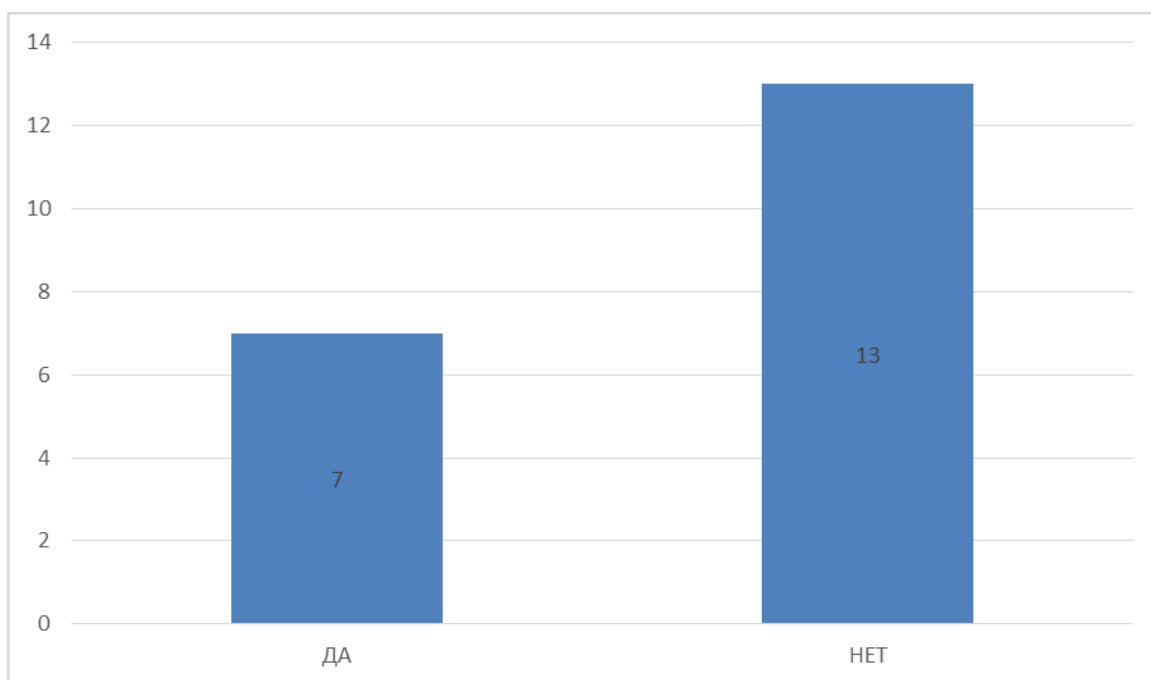
5. Я иногда чувствую, что все забыл.



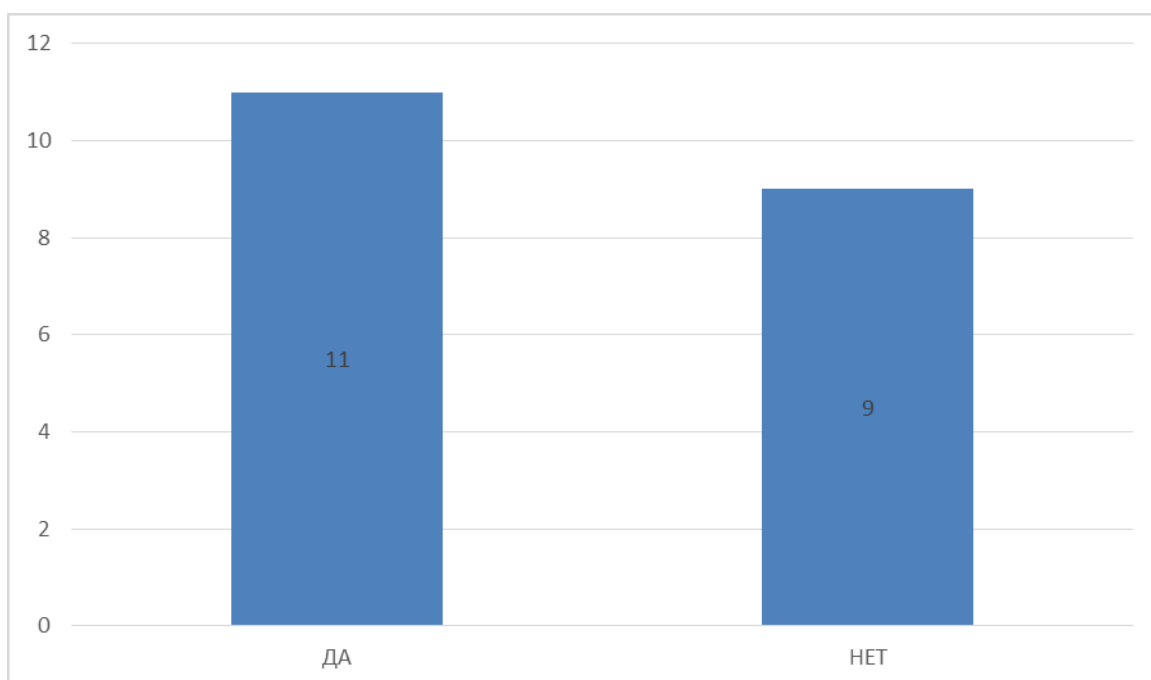
6. Бывает, что «лёгкие» предметы я не могу ответить на 5, хотя считаю хорошим учеником.



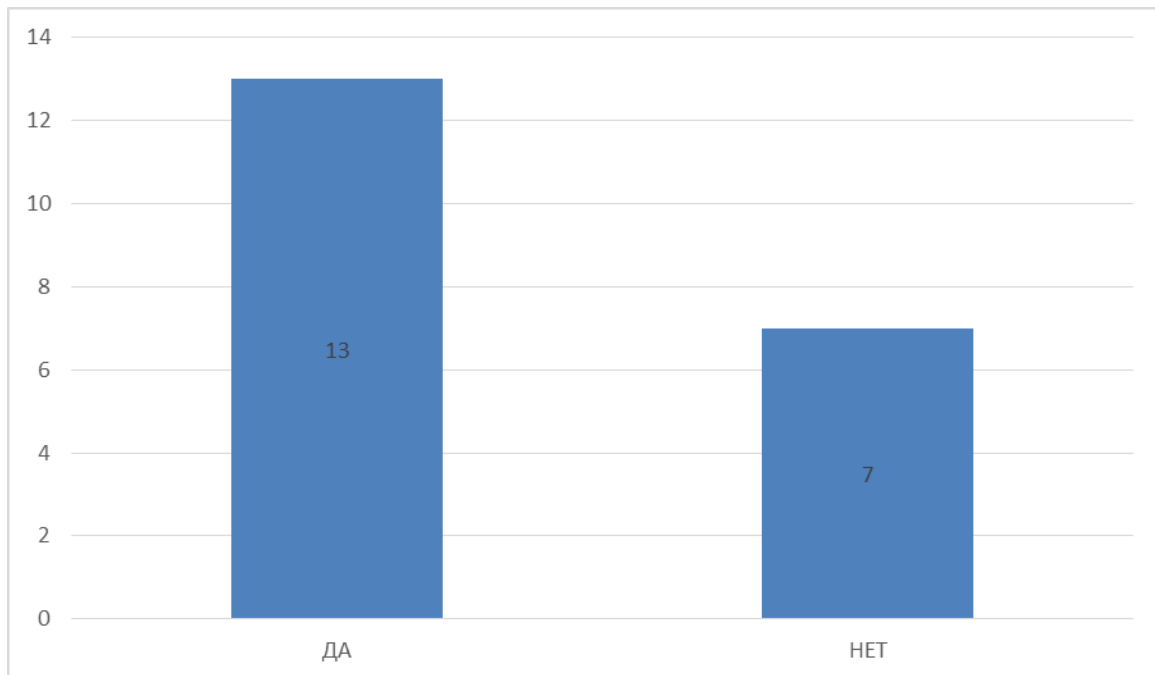
7. Когда я настраиваюсь отвечать, меня злит смех за спиной.



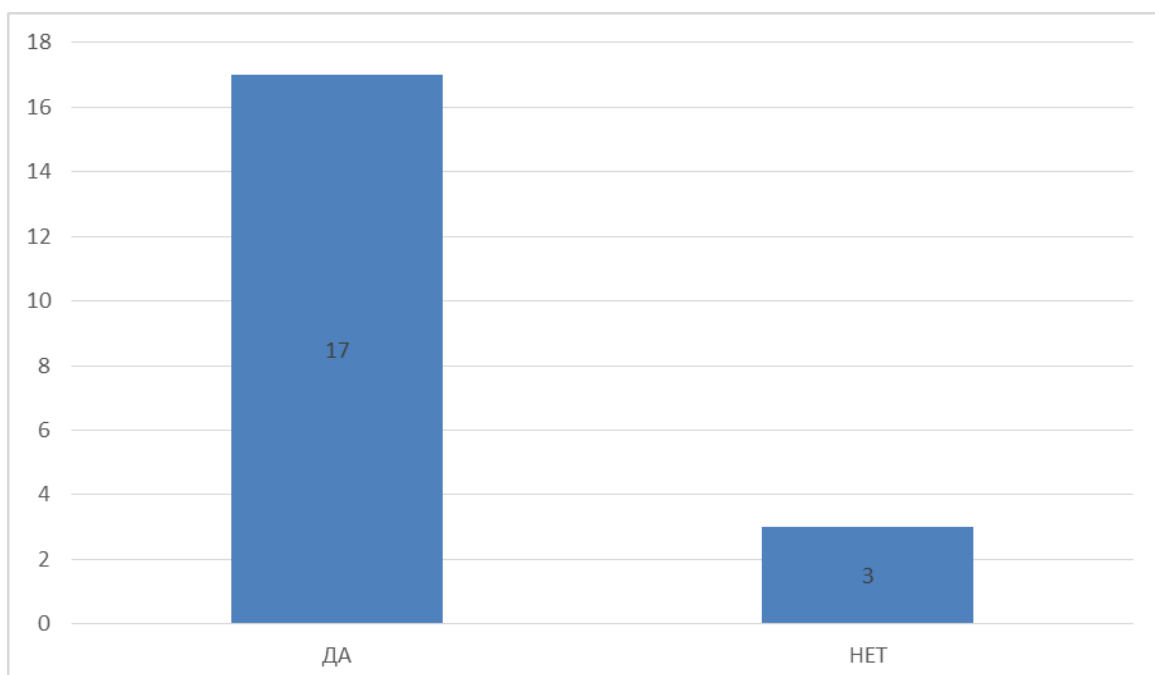
8. Мне трудно выступать перед классом или большой аудиторией.



9. Объявление оценок я всегда ожидаю с волнением.

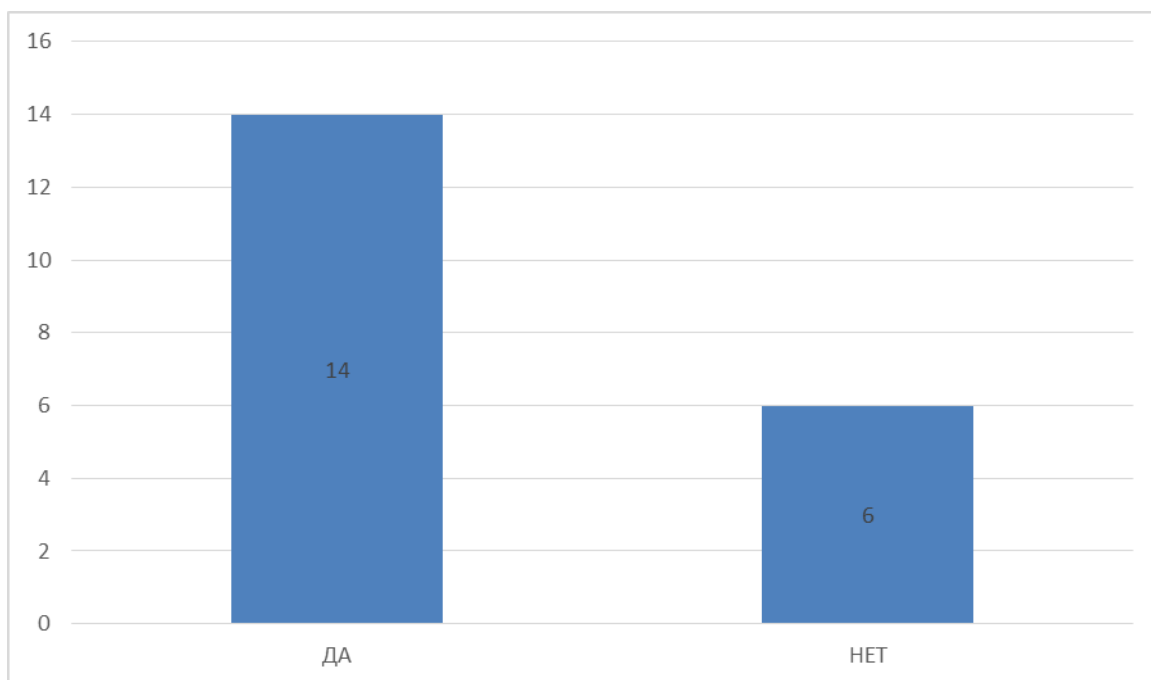


10. Я предпочёл бы отвечать знакомому преподавателю.

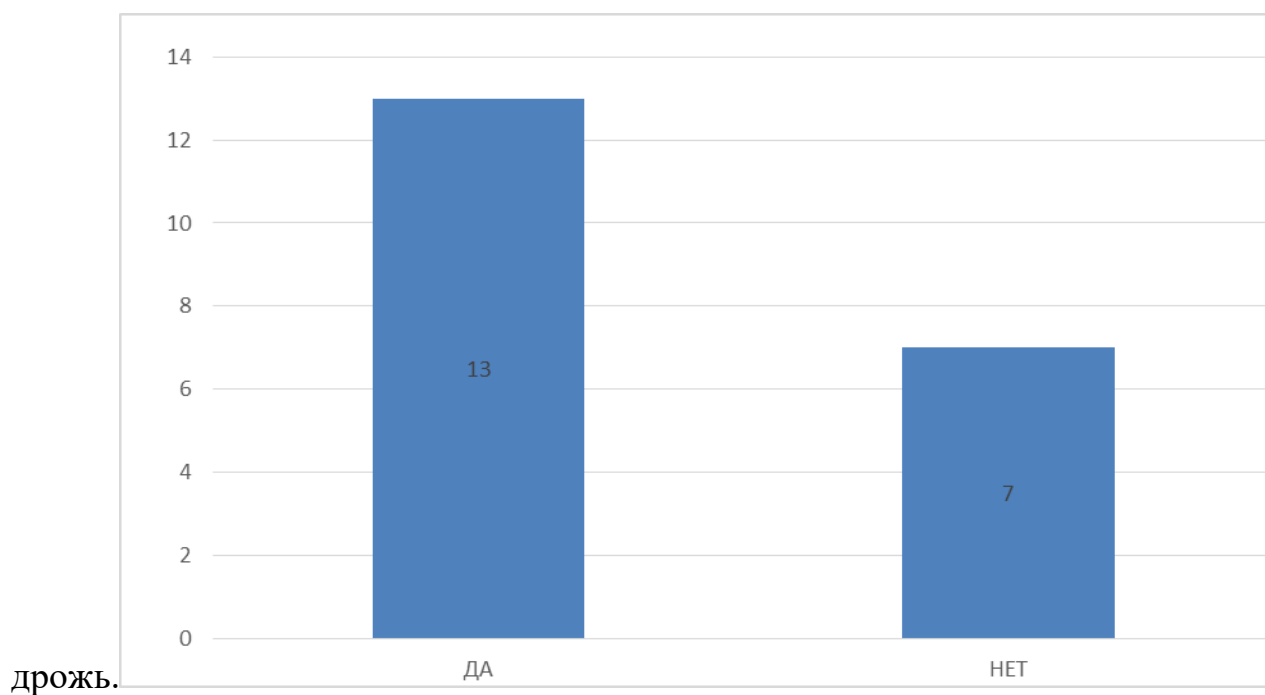




11. Меня тревожит уже мысль об экзамене, контрольной или необходимости отвечать у доски.



12. Перед занятиями или экзаменами у меня, непонятно почему, иногда возникает внутренняя дрожь.



## **Заключение**

На основании изученной информации о стрессе и способах снятия его, а также по результатам проведенного исследования среди учащихся 9 «б» класса мы не подтвердили предложенную ранее гипотезу о том, что в результате исследования будет выявлено большое количество учащихся с высокой предрасположенностью к стрессу и нуждающихся в способах снятия стресса. Также мы разработали брошюру по рекомендациям снятия стресса, эта брошюра может использоваться учениками, у которых высокая предрасположенность к стрессу и как необходимая информация для расширения знаний в плане навыков жизни для учащихся, которые показали низкие результаты предрасположенности к стрессу.

## Литературные источники

1. Бодров В. А. Психологический стресс: развитие учения и современное состояние проблемы. М. 2005
2. Водопьянова Н. Е. Синдром «психического выгорания» в коммуникативных профессиях.
3. Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции. – СПб.: Питер, 2006. – 206 с.: ил.- (Серия «учебное пособие»), ISBN 5-469-01517-3
4. Что такое стресс и как с ним бороться. Электронный ресурс URL: <https://surgut-pnd.ru/deyatelnost-uchrezhdeniya/publikatsii/stati-spetsialistov/440-cto-takoe-stress-i-kak-s-nim-borotsya> (дата обращения: 05.10.21; режим доступа: открытый.)
5. Консультация «понятие о стрессе и способы борьбы с ним» Электронный ресурс URL: <https://infourok.ru/konsultaciya-ponyatie-o-stresse-i-sposoby-borby-s-nim-5140489.html> (дата обращения 05.10.21; режим доступа: открытый.)
6. Стресс: причины, симптомы, лечение, полезен или нет. Электронный ресурс URL: <https://santeramed.ru/napravleniya/psikhologiya/zabolevaniya/ctress.html> (дата обращения 07.10.21; режим доступа: открыто.)