

Министерство образования и молодежной политики Свердловской области  
Муниципальное автономное образовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №9 г. Нижний Тагил

**Выпускная исследовательская работа**

**ВЛИЯНИЕ СТРЕССА НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА**

Исполнитель: Ученица 11А класса	_____	Селяхина Белла
	/подпись/	
Руководитель: учитель химии	_____	Козлова Н.Г.
	/подпись/	
Руководитель: учитель биологии	_____	Кузеева М.Ю.
	/подпись/	

Нижний Тагил  
2021

## Оглавление

ВВЕДЕНИЕ .....	3
Глава 1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ РОЛИ СТРЕССА В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА.....	5
1.1 История стресса.....	5
1.2 Виды стресса.....	6
1.3 Фазы и причины стресса.....	10
1.4 Признаки стрессоустойчивости.....	13
1.6 Изменения в организме человека во время стресса.....	14
1.7 Способы реагирования на стресс.....	19
Глава 2. ИССЛЕДОВАНИЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ УЧЕНИКОВ, РОДИТЕЛЕЙ И УЧИТЕЛЕЙ МАОУ СОШ №9 .....	21
2.1 Определение стрессоустойчивости личности.....	21
2.2. Методы борьбы со стрессом .....	25
Список литературы .....	33
ПРИЛОЖЕНИЕ .....	34
<i>Приложение №1</i> .....	34
<i>Приложение №2</i> .....	35
<i>Приложение №3</i> .....	36

## ВВЕДЕНИЕ

Мы почти каждый день слышим о стрессах, которые воздействуют на наш организм, делают его более уязвимым для инфекций, простуд, повышают вероятность апатии и депрессии. А ведь здоровье – это условие эффективной профессиональной деятельности человека, гармоничного развития личности, а также, по мнению древних философов, свободной деятельности человека и его совершенства.

Влияние стресса в современных условиях становится всеобъемлющим, от него страдают люди абсолютно всех возрастов. Внешние признаки стресса почти всегда выражаются в утомлении, обидчивости, падении интереса к жизни, ослаблении защитной силы. До 40% всех факторов, ухудшающих условия существования детей сосредоточены в школе. Ведущую роль в быстром ухудшении здоровья играет школьный стресс. В развитии школьного стресса большую роль играет сложная школьная программа, дополнительные внешкольные мероприятия. Многие учащиеся постоянно испытывают нехватку времени при подготовке к занятиям. Школьная учеба – это постоянные контрольные работы, опросы, проверочные работы. Повседневные школьные стрессы со временем превращаются в настоящую проблему и грозят разрушением здоровья, ухудшением успеваемости, плохим поведением. К признакам стресса среди учащихся относятся: тревожность, страхи, раздражительность.

Проблема изучения уровня тревожности, возникающей вследствие стресса, актуальна применительно к учебной деятельности. Тревожность влияет на успеваемость учащихся, поведение. Большое значение приобретает изучение данного состояния в учебной деятельности учащегося с целью улучшения его работоспособности.

**Объект исследования:** состояние стресса.

**Предмет исследования:** влияние стресса на организм школьников, педагогов и родителей.

**Цель исследования:** изучить и проанализировать влияние стресса на организм учащихся 7, 10, 11-ых классов, педагогов и родителей МАОУ СОШ №9.

**Задачи:**

- 1) изучить и проанализировать литературу по проблеме исследования;
- 2) выяснить влияние стресса на организм школьников, педагогов и родителей МАОУ СОШ №9;
- 3) определить признаки проявления психологического и физиологического стресса;
- 4) разработать рекомендации для успешной борьбы со стрессом на основе изученных данных.

**Гипотеза:** если мы будем информированы о видах стрессов и их влиянии на организм, то сможем уменьшить воздействие отрицательных стрессоров на организм.

# **Глава 1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ РОЛИ СТРЕССА В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА.**

## **1.1 История стресса.**

В современном понимании стресс (от англ. stress — давление, нажим, напор; гнёт; нагрузка; напряжение) – это многозначное понятие, включающее четыре основных значения: стресс как событие, несущее дополнительную нагрузку; стресс как реакция на определенное событие (стрессовое переживание); стресс как промежуточный процесс между раздражителем и реакцией на него; стресс как процесс столкновения индивида с окружающим миром.

Стресс – совокупность неспецифических адаптационных (нормальных) реакций организма на воздействие различных неблагоприятных факторов-стрессоров (физических или психологических), нарушающее его гомеостаз, а также соответствующее состояние нервной системы организма (или организма в целом).

Стресс – это неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему требование.

Развитие концепции стресса связывают с именем французского физиолога Клода Бернара. Он во второй половине XIX в. указал на то, что внутренняя среда любого живого организма должна оставаться постоянной, неизменной при любых колебаниях внешней среды. Примерно через 50 лет после этого американский физиолог Уолтер Кэннон ввел термин гомеостаз, обозначающий постоянство внутренней среды организма. Однако основоположником концепции стресса считается канадский ученый Ганс Селье. В 1926 г., будучи студентом 2-го курса медицинского института, он впервые столкнулся с проблемой стереотипного ответа организма на любую серьезную нагрузку. Селье заметил, что у больных, страдающих самыми разными заболеваниями, много одинаковых признаков и симптомов: потеря аппетита, снижение мышечной силы, потеря веса, болезненное выражение лица. Он назвал эту совокупность признаков симптомом «просто болезни». В

результате наблюдений Селье задался вопросом: каким образом разные раздражители приводят к одному и тому же результату? В 1936 г. он занялся экспериментальными исследованиями реакции животных (крыс) на стресс. Крыс подвергали различного рода стрессовым воздействиям, а затем изучались изменения, произошедшие с их организмом в результате длительного стресса. У всех животных, независимо от того, какого рода воздействиям их подвергали, наблюдались одни и те же изменения, которые Селье назвал «триада стресса»: гипертрофия (увеличение) ткани надпочечников, атрофия (сморщивание) вилочковой железы (тимуса) и лимфатических узлов, а также язвы в ЖКТ. Селье пришел к выводу, что любой стрессор вызывает в организме развитие так называемого общего адаптационного синдрома (ОАС), включающего в себя три стадии:

- 1) реакция тревоги;
- 2) стадия сопротивления (резистентности);
- 3) стадия истощения.

## 1.2 Виды стресса

Таблица 1. Виды стресса.

Эустресс	Дистресс	Эмоциональный стресс	Психологический стресс
Понятие «эустресс» имеет два значения – «стресс, вызванный положительными эмоциями» и «несильный стресс, мобилизующий	Негативный тип стресса, с которым организм не в силах справиться. Он подрывает здоровье человека и может привести	Эмоциональным стрессом называют эмоциональные процессы, сопровождающие стресс, и ведущие к неблагоприятным изменениям в организме. Во	Психологический стресс, как вид стресса, понимается разными авторами по-разному, но многие авторы определяют его как стресс, обусловленный

организм».	к тяжёлым заболеваниям. От стресса страдает иммунная система. В стрессовом состоянии люди чаще оказываются жертвами инфекции, поскольку продукция иммунных клеток заметно падает в период физического или психического стресса.	время стресса, эмоциональная реакция развивается раньше других, активизируя вегетативную нервную систему и её эндокринное обеспечение. При длительном или многократно повторяющемся стрессе эмоциональное возбуждение может заставляться, а функционирование организма — разлаживаться.	социальными факторами.
------------	--	---	---------------------------

Психологический стресс подразделяют на эмоциональный и информационный, но некоторые исследователи (например, Ю. В. Щербатых) выделяют эмоциональный стресс в отдельную группу [ПРИЛОЖЕНИЕ 1].

Ежедневно человеку приходится сталкиваться с огромным количеством информации, и на её обработку он тратит свои интеллектуальные и эмоциональные ресурсы, выполняя анализ сведений, чтобы потом найти оптимальное решение поставленной задачи. Во время

такой, нередко напряжённой, работы накапливаются различные переживания, сомнения и страхи, с которыми человек не успевает разобраться, так как занят обработкой другой информации. В таком случае все накопленные во время работы негативные переживания могут спровоцировать эмоциональный стресс, а невозможность справиться с информационной нагрузкой (объём перерабатываемой информации, её сложность, необходимость анализировать и принимать решения) при высокой мотивации приведёт к информационному стрессу.

Необязательно причиной информационного стресса становятся перегрузки на работе, потому что в современном мире информация стала намного доступнее: теперь информацию о том, что происходит в мире можно получить не только при непосредственном наблюдении или из печатных источников, но и из ресурсов Интернета, по телевидению. Увеличение числа источников информации приводит к возрастанию информационной нагрузки, с которой должен справляться человек.

Эмоциональный стресс – стресс, вызываемый эмоциями без видимых физико-физиологических причин. Под этим термином подразумеваются не только первичные эмоциональные и поведенческие реакции на воздействие среды, но и физиологические механизмы, которые лежат в их основе. Этот термин был также введён Г. Селье. У крыс он вызывал эмоциональный стресс при помощи иммобилизации (фиксировал их в специальном станке). Хронический эмоциональный стресс был выявлен у обезьян в Кенийском заповеднике. Американские учёные, наблюдая за группой анубисов, выделили среди самцов доминантных и подчиняющихся особей. После изучения анализов этих самцов оказалось, что у подчиняющихся особей уровень кортизола, гормона стресса, был выше, чем у доминирующих сородичей. Поэтому можно сказать, что в отличие от психологического стресса эмоциональный стресс свойственен как людям, так и животным.

Ранее под эмоциональным стрессом понимали негативные переживания, ведущие к соответствующим нарушениям работы организма.

Позже было выяснено, что благоприятные изменения также могут вызывать реакции, типичные для негативного стресса.

Необходимым условием возникновения психологического стресса является восприятие, предвидение неблагоприятного фактора, т.е. эмоциональный стресс не возникнет, если человек не ощущает угрозы. Восприятие и оценка ситуации как опасной в данном случае зависит не только от условий среды, но и от особенностей личности человека и наличия опыта.

Но полное разграничение психологического и физиологического стресса невозможно, т.к. в физиологическом стрессе всегда есть психологические элементы и наоборот.

По продолжительности выделяют краткосрочный (острый) и долгосрочный (хронический) стрессы

Острый стресс – мгновенная реакция на сложную или опасную ситуацию, он проходит быстро, остаётся лишь память об эмоциональных переживаниях.

При хроническом стрессе организм уже не может справиться с нервным напряжением полностью, из-за этого различные системы организма начинают работать с нарушениями. Нарушения сна и аппетита, нервозность и суетливость, невозможность расслабиться, проблемы с памятью и концентрацией внимания, частые головные боли, обострение хронических заболеваний, слабость – и это далеко не все симптомы, которые испытывает человек при хроническом стрессе.

К сожалению, с такими симптомами не часто обращаются к врачу, хотя хронический стресс представляет наибольшую опасность для здоровья. Жизнь в постоянном стрессе без должной вовремя оказанной помощи может приводить к различным психозам и неврозам, алкоголизму и появлению прочих вредных привычек, множеству заболеваний сердечно-сосудистой, пищеварительной и других систем организма.

Дистресс – неблагоприятное преодоление воздействия стрессовых факторов, ведущее к истощению ресурсов организма.

Длительный стресс, вызванный негативными эмоциями, называется эмоциональным дистрессом. Человеку в состоянии эмоционального дистресса свойственны неадекватное поведение, болезненная реакция на эмоциональные раздражители. У каждого человека дистресс может проявляться по-разному, но всё же есть и общие для всех черты: чувство тревоги, нарушающее когнитивные и вегетативные процессы. Вегетативные нарушения, вызванные пагубным влиянием дистресса, могут проявляться в любых органах и системах организма: от изменений работы сердечно-сосудистой системы до синдрома гипервентиляции лёгких и прочих нарушений дыхания, проблем со стороны желудочно-кишечного тракта.

Эустресс – благоприятное преодоление воздействия стрессовых факторов, не влекущее за собой каких-либо негативных последствий для организма. В состоянии эустресса человек испытывает позитивные эмоции, у него появляются физические и душевные силы для решения той или иной проблемы. Иногда сильный положительный стресс может истощить ресурсы организма и перерасти в отрицательный, но наличие опыта решения тех или иных проблем, а также определённые особенности организма человека и его психологии могут снизить вероятность перехода эустресса в дистресс [ПРИЛОЖЕНИЕ 2].

### 1.3 Фазы и причины стресса

Ученые выделяют 3 фазы стресса, которые представлены в таблице 2. Каждая из фаз характеризуется своими признаками, отражающимися на состоянии человека, его поведении и самочувствии.

Таблица 2. Фазы стресса.

Фаза тревоги	Фаза сопротивления	Фаза истощения
состояние	период мобилизации	период, когда человек

<p>неопределенности и страха в связи с приближающейся неприятной ситуацией. Ее биологический смысл – «подготовить оружие» для борьбы с возможными неприятностями.</p>	<p>сил. Фаза, в которой отмечается повышение мозговой активности и мышечной силы. Эта фаза может иметь два варианта разрешения. В лучшем случае происходит адаптация организма к новым условиям жизни. В худшем, человек продолжает испытывать стресс и переходит к следующей фазе.</p>	<p>ощущает, что силы на исходе. На этой стадии ресурсы организма истощаются. Если выход из сложной ситуации не найден, то развиваются соматические заболевания и психологические изменения.</p>
---	---	---

У стресса есть множество причин, которые представлены в таблице 3. Все причины делятся на две группы: физические и психические. Физические возникают при действии определенного физического фактора непосредственно на организм человека. Психические причины подразделяются на две группы: внутренние (обозначены собственным самосознанием), внешние (вызваны влиянием внешних факторов без непосредственного контакта с организмом человека).

**Таблица 3. Причины стресса.**

<p><b>Физические причины стресса</b></p>	<p><b>Психические причины стресса</b></p>	
	<p><b>Внутренние</b></p>	<p><b>Внешние</b></p>

-Ожог	-Испуг	-Угроза жизни и
-Сепсис	-Несоответствие	здоровью
-Перелом	ожиданий	-Нападение человека
-Сильная боль	действительности	или животного
-Хирургическая	-Несбывшиеся надежды	-Конфликты в семье
операция	-Разочарование	или коллективе
-Переохлаждение	-Внутренний конфликт	-Материальные
-Перегрев	– противоречие, между	проблемы
-Инфекции	«хочу» и «надо»	-Войны
-Переутомление	-Перфекционизм	-Природные или
-Непосильная	-Пессимизм	техногенные
физическая работа	-Заниженная или	катастрофы
-Загрязнение	завышенная	-Болезнь или смерть
окружающей среды	самооценка	близкого человека
	-Сложности с	-Вступление в брак или
	принятием решений	развод
	-Отсутствие усердия	-Измена близкого
	-Невозможность	человека
	самовыражения	-Устройство на работу,
	-Отсутствие уважения,	увольнение, выход на
	признания	пенсию
	-Цейтнот, ощущение	-Утрата денег или
	недостатка времени	имущества

Воздействия, вызывающие стресс, называются стрессорами или стресс-факторами. Существует несколько классификаций стрессоров.

По продолжительности воздействия:

- кратковременно действующие стрессоры (небольшие неудачи, перегрузки);

- долговременно действующие стрессоры (борьба за жизнь, заключение и изоляция, различные опасные ситуации).

С. А. Разумов классифицировал стресс-факторы на 4 группы.

Стрессоры активной деятельности:

- экстремальные (участие в боевых действиях, драка, прыжок с парашютом и т.п.);

- производственные (большая ответственность и нехватка времени на работе);

- психосоциальной мотивации (стремление выиграть в соревнованиях, получить повышение).

Стрессоры оценок – эмоциональная оценка каких-либо событий:

- старт-стрессоры и стрессоры памяти (предстоящее выступление перед большой публикой, воспоминание о чём-то неприятном, недавнее горе и т.д.);

- стрессоры побед и поражений (успехи в работе, победа/проигрыш в соревнованиях и т.д.);

- стрессоры зрелищ (спортивные состязания, фильмы).

Стрессоры рассогласования деятельности:

- стрессоры разобщения (конфликты в семье/на работе, неожиданная новость);

- стрессоры психосоциальных и физиологических ограничений (депривации, голод, жажда, болезнь, ограничивающая деятельность в различных сферах жизни).

Физические и природные стрессоры – это тяжёлые мышечные нагрузки, хирургические вмешательства и травмы, темнота, резкие перепады температур, жара и холод, громкие внезапные звуки и т.д.

#### **1.4 Признаки стрессоустойчивости**

Стрессоустойчивость – совокупность качеств, позволяющих организму спокойно переносить действие стрессоров без вредных всплесков эмоций,

влияющих на деятельность и на окружающих, а также способных вызывать психические расстройства. Высокая стрессоустойчивость характеризуется низким уровнем эмоциональности.

Признаки низкой стрессоустойчивости и высокой восприимчивости к стрессу:

- Вы не можете расслабиться после тяжелого дня;
- Вы переживаете волнение после незначительного конфликта;
- Вы многократно прокручиваете в голове неприятную ситуацию;
- Вы можете оставить начатое дело из-за опасений, что не справитесь с ним;
- У вас нарушается сон из-за пережитого волнения;
- Волнения вызывают заметное ухудшение самочувствия (головную боль, дрожь в руках, учащенное сердцебиение, чувство жара)

Какие бывают поведенческие признаки стресса?

Как распознать стресс по поведению?

Стресс изменяет поведение человека определенным образом. Хотя его проявления во многом зависят от характера и жизненного опыта человека, но существует и ряд общих признаков.

- Переедание. Хотя иногда наблюдается потеря аппетита.
- Бессонница. Сон поверхностный с частыми пробуждениями.
- Замедленность движений или суетливость.
- Раздражительность. Может проявляться плаксивостью, брюзжанием, необоснованными придирками.
- Замкнутость, уход от общения.
- Нежелание работать. Причина кроется не в лени, а в снижении мотивации, силы воли и дефиците сил.

## **1.6 Изменения в организме человека во время стресса**

Патогенетические механизмы стресса – стрессовая ситуация (стрессор) воспринимается корой головного мозга, как угрожающая. Далее возбуждение проходит по цепи нейронов в гипоталамус и гипофиз. Гипофизальные клетки

продуцируют адренкортикотропный гормон, который активирует кору надпочечников. Надпочечники в больших количествах выбрасывают в кровь гормоны стресса – адреналин и кортизол, которые призваны обеспечить адаптацию в стрессовой ситуации. Однако если организм слишком долго находится под их воздействием, очень чувствителен к ним или гормонов вырабатывается в избытке, то это может привести к развитию болезней.

Эмоции активируют вегетативную нервную систему, точнее ее симпатический отдел. Этот биологический механизм призван сделать тело более сильным и выносливым на короткий срок, настроить его на активную деятельность. Однако длительная стимуляция вегетативной нервной системы вызывает спазм сосудов и нарушение работы органов, которые испытывают недостаток кровообращения. Отсюда нарушение функций органов, боли, спазмы.

#### Негативные последствия стресса для психики

- Снижается концентрация внимания, что влечет за собой ухудшение памяти;
- Появляются суетливость и несобранность, что повышает риск принятия необдуманных решений;
- Низкая работоспособность и повышенная утомляемость могут быть следствием нарушением нейронных связей в коре больших полушарий;
- Преобладают негативные эмоции – общая неудовлетворенность положением, работой, партнером, внешним видом, что повышает риск развития депрессии;
- Раздражительность и агрессия, которые осложняют взаимодействие с окружающими и затягивают разрешение конфликтной ситуации;
- Стремление облегчить состояние при помощи алкоголя, антидепрессантов, наркотических препаратов;
- Снижение самооценки, неверие в свои силы;

- Проблемы в сексуальной и семейной жизни;
- Нервный срыв – частичная потеря контроля над своими эмоциями и действиями.

### Негативные последствия стресса для организма

#### *1. Со стороны нервной системы.*

- Излишняя стимуляция нервной системы. Длительная стимуляция ЦНС ведет к ее переутомлению. Как и другие органы, нервная система не может долгое время работать в непривычно интенсивном режиме. Это неминуемо приводит к различным сбоям. Признаками переутомления являются сонливость, апатия, депрессивные мысли, тяга к сладкому.

- Головные боли могут быть связаны с нарушением работы сосудов мозга и ухудшением оттока крови.

- Заикание, энурез (недержание мочи), тики (неконтролируемые сокращения отдельных мышц). Возможно, они возникают, когда нарушаются нейронные связи между нервными клетками головного мозга.

- Возбуждение отделов нервной системы. Возбуждение симпатического отдела нервной системы приводит к нарушению функций внутренних органов.

#### *2. Со стороны иммунной системы.*

- Снижается выработка антител и активность иммунных клеток. В результате повышается восприимчивость к вирусам и бактериям. Растет вероятность заразиться вирусными или бактериальными инфекциями. Также увеличивается шанс самозаражения – распространения бактерий из очагов воспаления (воспаленных гайморовых пазух, небных миндалин) в другие органы.

- Снижается иммунная защита против появления раковых клеток, возрастает риск развития онкологии.

#### *3. Со стороны эндокринной системы.*

- Сбой менструального цикла. Сильный стресс может нарушить работу яичников, что проявляется задержкой и болезненностью во время месячных. Проблемы с циклом могут продолжаться до полной нормализации ситуации.

- Снижение синтеза тестостерона, что проявляется снижением потенции.

- Замедление темпов роста. Сильный стресс у ребенка может уменьшить выработку гормона роста и вызвать задержку в физическом развитии.

- Снижение синтеза трийодтиронина Т3 при нормальных показателях тироксина Т4. Сопровождается повышенной утомляемостью, мышечной слабостью, снижением температуры, отечностью лица и конечностей.

- Снижение пролактина. У кормящих женщин длительный стресс может вызвать снижение выработки грудного молока, вплоть до полной остановки лактации.

- Нарушение работы поджелудочной железы, ответственной за синтез инсулина, вызывает сахарный диабет.

#### *4. Со стороны сердечно-сосудистой системы.*

- Повышается кровяное давление, что увеличивает риск гипертонической болезни.

- Увеличивается нагрузка на сердце и количество перекачанной за минуту крови возрастает втрое. В сочетании с повышенным давлением это увеличивает риск развития инфаркта и инсульта.

- Ускоряется сердцебиение и повышается риск нарушений сердечного ритма (аритмия, тахикардия).

- Возрастает риск образования тромбов из-за увеличения числа тромбоцитов.

- Повышается проницаемость кровеносных и лимфатических сосудов, снижается их тонус. В межклеточном пространстве скапливаются продукты обмена и токсины. Отечность тканей увеличивается. Клетки испытывают дефицит кислорода и питательных веществ.

#### *5. Со стороны пищеварительной системы*

- Чувство кома в горле;
- Трудности при глотании из-за спазма пищевода;
- Боли в желудке и различных отделах кишечника, вызванные спазмом;
- Запоры или поносы, связанные с нарушением перистальтики и выделения пищеварительных ферментов;
- Развитие язвенной болезни;
- Нарушение работы пищеварительных желез, что вызывает гастрит, дискинезию желчевыводящих путей и другие функциональные расстройства пищеварительной системы.

#### *6. Со стороны опорно-двигательной системы*

- Спазм мышц, преимущественно в области шейно-грудного отдела позвоночника. В сочетании с остеохондрозом это может привести к сдавливанию корешков спинно-мозговых нервов – возникает радикулопатия. Это состояние проявляется болью в шее, конечностях, грудной клетке. Оно также может вызвать болевые ощущения в области внутренних органов – сердца, печени.
- Хрупкость костей – вызывается снижением кальция в костной ткани.
- Снижение мышечной массы – гормоны стресса усиливают распад мышечных клеток. При длительном стрессе организм использует их как резервный источник аминокислот.

#### *7. Со стороны кожи*

- Угревая сыпь. Стресс повышает выработку кожного сала. Закупоренные волосяные фолликулы воспаляются на сниженного иммунитета.

- Нарушения в работе нервной и иммунной системе провоцируют нейродермит и псориаз.

Подчеркнем, что кратковременные эпизодические стрессы не наносят серьезного ущерба здоровью, поскольку вызванные ими изменения обратимы. Болезни развиваются со временем, если человек продолжает остро переживать стрессовую ситуацию.

### 1.7 Способы реагирования на стресс

Таблица 4. Способы реагирования на стресс.

Кролик	Лев	Вол
<p>пассивная реакция на стрессовую ситуацию. Стресс лишает возможности рационально мыслить и активно действовать. Человек прячется от проблем, поскольку не имеет сил справиться с травмирующей ситуацией.</p>	<p>стресс заставляет задействовать все резервы организма на короткий промежуток времени. Человек бурно и эмоционально реагирует на ситуацию, делая «рывок» для ее решения. Эта стратегия имеет свои недостатки. Действия часто бывают необдуманными и излишне эмоциональными. Если ситуацию не удалось разрешить быстро, то</p>	<p>человек рационально задействует свои умственные и психические ресурсы, поэтому может долго жить и работать, испытывая стресс. Эта стратегия самая оправданная с точки зрения нейрофизиологии и самая продуктивная.</p>

	силы истощаются.	
--	------------------	--

Обобщая исходные данные можно сформулировать в 4 тезисах краткое содержание концепции стресса:

1. во всех биологических организмах существуют механизмы поддержания состояния внутреннего баланса в работе всех систем организма. Поддержание этого состояния равновесия является жизненно необходимой задачей;

2. организм реагирует на любой фактор (стрессор), нарушающий равновесие, неспецифическим физиологическим возбуждением, являющимся защитно-приспособительной реакцией;

3. развитие стресса происходит в несколько стадий, длительность которых зависит от особенностей организма, а также длительности и интенсивности воздействия стрессора;

4. организм имеет ограниченные запасы для предупреждения и купирования стресса, истощение этих резервов может привести к болезни и смерти.

## Глава 2. ИССЛЕДОВАНИЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ УЧЕНИКОВ, РОДИТЕЛЕЙ И УЧИТЕЛЕЙ МАОУ СОШ №9

### 2.1 Определение стрессоустойчивости личности.

Исследование проводилось в мае-октябре 2021 года на базе МАОУ СОШ №9. В исследовании приняло участие 115 человек.

В ходе исследования нами проведено анкетирование 7, 11 классов, педагогов и родителей МАОУ СОШ №9 на определение стрессоустойчивости личности.

В приложении 3 представлена анкета, на вопросы которой отвечали респонденты, а также шкала уровней стрессоустойчивости, которой мы пользовались для анализа результатов.

Оказалось, что большинство учащихся 10 класса имеют стрессоустойчивость выше и чуть выше среднего, что, вероятно, сможет им помочь при сдаче экзаменов через год. Результаты представлены в таблице 4 и наглядно видны на диаграмме 1.

**Таблица 4. Результаты стрессоустойчивости обучающихся 10 класса МАОУ СОШ №9.**

Уровень стрессоустойчивости	Количество человек
Очень высокий	1
высокий	1
Выше среднего	11
Чуть выше среднего	10
средний	1



**Диаграмма 1. Результаты стрессоустойчивости обучающихся 10 класса МАОУ СОШ 9.**

Исходя из данных таблицы 5 и диаграммы 2, можно сделать вывод, что стрессоустойчивость учащихся 7-ых классов находится на высоком уровне, что может быть связано с особенностями младшего подросткового возраста.

**Таблица 5. Результаты стрессоустойчивости обучающихся 7 класса  
МАОУ СОШ №9.**

Уровень стрессоустойчивости	Количество человек
очень высокий	1
высокий	8
выше среднего	8
чуть выше среднего	7
средний	2
чуть ниже среднего	1



**Диаграмма 2. Результаты стрессоустойчивости обучающихся  
7 класса МАОУ СОШ 9.**

На основе анализа таблицы 6 и диаграммы 3 мы заключили, что стрессоустойчивость большинства одиннадцатиклассников находится на высоком уровне, что позволяет им спокойно переносить даже самые серьезные стрессы. Например, предстоящие экзамены, написание итогового сочинения и защиту выпускного исследования.

**Таблица 6. Результаты стрессоустойчивости обучающихся 11 класса  
МАОУ СОШ №9.**

Уровень стрессоустойчивости	Количество человек
высокий	2
выше среднего	10
чуть выше среднего	8
средний	1
ниже среднего	1



**Диаграмма 3. Результаты стрессоустойчивости обучающихся 11 класса  
МАОУ СОШ 9**

**Таблица 7. Результаты стрессоустойчивости учителей МАОУ СОШ №9**

Уровень стрессоустойчивости	Количество человек
очень высокий	1
высокий	4
выше среднего	7
чуть выше среднего	5
средний	3



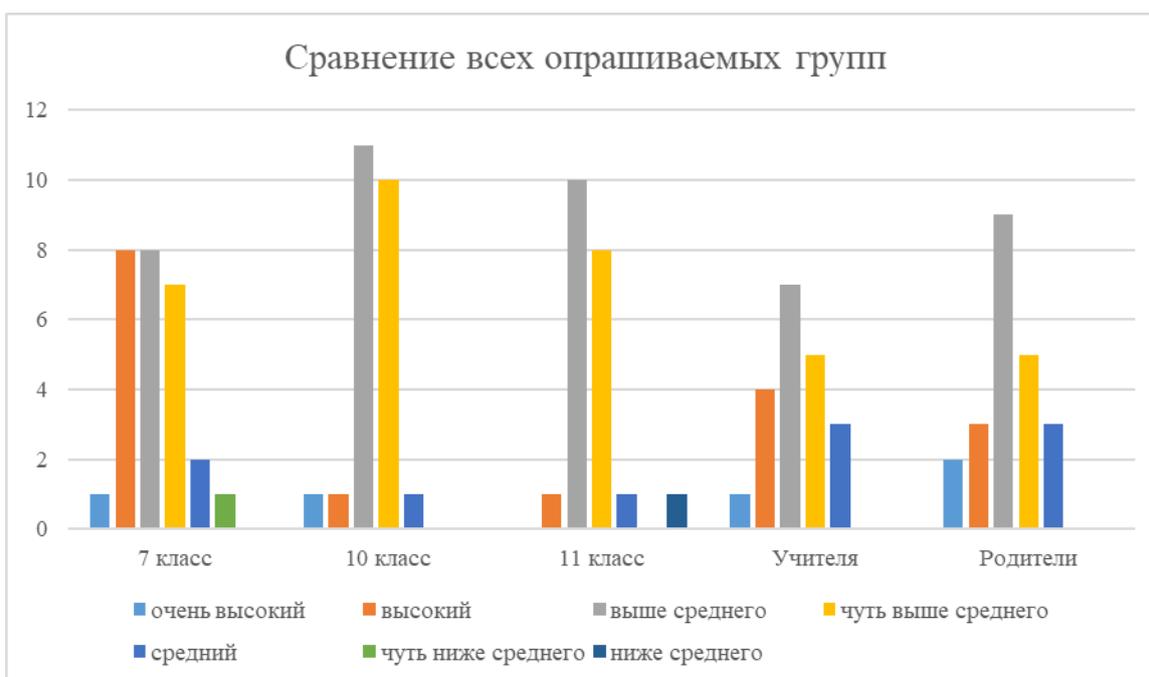
**Диаграмма 4. Результаты стрессоустойчивости учителей МАОУ СОШ 9**

**Таблица 8. Результаты стрессоустойчивости родителей 11 класса МАОУ СОШ №9**

Уровень стрессоустойчивости	Количество человек
очень высокий	2
высокий	3
выше среднего	9
чуть выше среднего	5
средний	3



**Диаграмма 4. Результаты стрессоустойчивости родителей 11 класса МАОУ СОШ 9.**



**Диаграмма 5. Результаты стрессоустойчивости обучающихся 7,10,11 классов, учителей и родителей МАОУ СОШ 9**

Подведём итоги. Среди всех опрашиваемых самыми стрессоустойчивыми являются ученики 7 класса. Это может объясняться тем, что дети ведут пока безработный образ жизни, то есть на них не складывается так много проблем как на взрослых. Самыми восприимчивыми к стрессу являются ученики 11 класса. Мы предполагаем, что это связано с подготовкой к экзаменам и самой сдаче ЕГЭ. 11-классники переживают за поступление в высшие учебные заведения, возможно из-за предстоящего переезда в другой город. Стресс может сильно повлиять на продуктивную деятельность учеников, и мы бы хотели помочь им увеличить уровень стрессоустойчивости.

## 2.2. Методы борьбы со стрессом

Выделяют 5 основных стратегий борьбы со стрессом.

- 1. Повышение информированности.** В сложной ситуации важно снизить уровень неопределенности, для этого важно владеть достоверной информацией. Предварительное «проживание» ситуации устранил эффект внезапности позволит действовать эффективнее. Например, перед поездкой в незнакомый город подумайте, чем вы займетесь, что хотите посетить.

Узнайте адреса отелей, достопримечательностей, ресторанов, ознакомьтесь с отзывами о них. Это поможет меньше переживать перед путешествием.

2. **Всесторонний анализ ситуации, рационализация.** Оцените свои силы и ресурсы. Учитывайте сложности, с которыми придется столкнуться. По возможности подготовьтесь к ним. Перенесите внимание с результата на действие. Например, снизить страх перед собеседованием поможет анализ сбор информации о компании, подготовка к вопросам, которые задают чаще всего.

3. **Снижение значимости стрессовой ситуации.** Эмоции мешают рассмотреть суть и найти очевидное решение. Представьте, как видится эта ситуация посторонним людям, для которых это событие привычно и не имеет значения. Попробуйте думать об этом событии без эмоций, сознательно снижая его значимость. Представьте, как вы будете вспоминать о стрессовой ситуации через месяц или год.

4. **Усиление возможных отрицательных последствий.** Представьте наихудший вариант развития событий. Как правило, люди гонят от себя эту мысль, что делает ее навязчивой, и она возвращается снова и снова. Осознайте, что вероятность катастрофы крайне мала, но даже, если она случится, выход из положения найдется.

5. **Установка на лучшее.** Постоянно напоминайте себе, что все будет хорошо. Проблемы и переживания не могут продолжаться вечно. Необходимо собраться с силами и сделать все возможное, чтобы приблизить удачную развязку.

#### Способы саморегуляции при стрессе

Различные способы саморегуляции при стрессе помогут успокоиться и минимизировать влияние негативных эмоций.

1. Аутотренинг – психотерапевтическая методика, направленная на восстановление баланса, утраченного в результате стресса. Аутогенная тренировка основана на мышечном расслаблении и самовнушении. Данные действия снижают активность коры головного мозга и активируют

парасимпатический отдел вегетативной нервной системы. Это позволяет нейтрализовать эффект от длительного возбуждения симпатического отдела. Для выполнения упражнения требуется расположиться в удобной позе и сознательно расслабить мышцы, особенно лица и плечевого пояса. Затем приступают к повторению формул аутогенной тренировки.

2. Мышечная релаксация – техника расслабления скелетных мышц. Методика основана на утверждении, что тонус мышц и нервной системы взаимосвязаны. Поэтому если удастся расслабить мышцы, то снизится напряжение в нервной системе. При миорелаксации необходимо сильно напрячь мышцу, а затем максимально ее расслабить. С мышцами работают в определенном порядке:

- доминантная рука от пальцев до плеча (правая у правшей, левая у левшей)

- не доминантная рука от пальцев до плеча

- лицо

- шея

- спина

- живот

- доминантная нога от бедра до ступни

- не доминантная нога от бедра до ступни

3. Дыхательная гимнастика. Дыхательные упражнения для снятия стресса позволяют вернуть контроль над эмоциями и телом, снизить мышечное напряжение и частоту сердечных сокращений.

4. Ауторациональная терапия. В ее основе постулаты (принципы), помогающие изменить отношение к стрессовой ситуации и снизить выраженность вегетативных реакций. Для уменьшения уровня стресса человеку рекомендуют работать со своими убеждениями и мыслями, используя известные когнитивные формулы.

Упражнения рекомендовано практиковать ежедневно по 10-20 минут в день. Через месяц периодичность постепенно снижают до 2-х раз в неделю.

## Принципы здорового образа жизни для восстановления сил после стресса

После того, как стрессовая ситуация разрешилась нужно восстановить физические и психические силы. В этом могут помочь принципы здорового образа жизни.

**1. Смена обстановки.** Поездка за город, на дачу другой город. Новые впечатления и прогулки на свежем воздухе создают в коре головного мозга новые очаги возбуждения, перекрывая воспоминания о пережитом стрессе.

**2. Переключение внимания.** Объектом могут послужить книги, фильмы, спектакли. Положительные эмоции активируют мозговую деятельность, побуждая к активности. Таким образом они предупреждают развитие депрессии.

**3. Полноценный сон.** Посвятите сну столько времени, сколько потребует ваш организм. Для этого необходимо несколько дней лечь в 22-00, и вставать не по будильнику.

**4. Рациональное питание.** В рационе должны присутствовать мясо, рыба и морепродукты, творог и яйца – эти продукты содержат белок для укрепления иммунитета. Свежие овощи и фрукты – важные источники витаминов и клетчатки. Разумное количество сладкого (до 50 г в день) поможет мозгу восстановить энергетические ресурсы. Питание должно быть полноценным, но не чересчур обильным.

**5. Регулярные физические нагрузки.** Особенно полезны гимнастика, йога, стретчинг, пилатес и другие упражнения, направленные на растягивание мышц помогают снять мышечный спазм, вызванный стрессом. Также они улучшат кровообращение, что положительно сказывается на состоянии нервной системы.

**6. Общение.** Общайтесь с позитивными людьми, которые заряжают вас хорошим настроением. Предпочтительнее личные встречи, но подойдет и телефонный звонок или общение онлайн. Если такой возможности или желания нет, то найдите место, где можно в спокойной обстановке побыть

среди людей – кафе или читальный зал библиотеки. Общение с домашними животными также помогает восстановить утраченный баланс.

### Приемы повышения стрессоустойчивости

Стрессоустойчивость – это набор качеств личности, позволяющий переносить стрессы с наименьшим вредом для здоровья. Устойчивость к стрессу может быть врожденной особенностью нервной системы, но ее можно и развить.

1.Повышение самооценки. Доказана зависимость – чем выше уровень самооценки, тем выше стрессоустойчивость. Психологи советуют: формируйте уверенное поведение, общайтесь, двигайтесь, действуйте, как уверенный в себе человек. Со временем поведение перерастет во внутреннюю уверенность в своих силах.

2.Медитация. Регулярная медитация несколько раз в неделю по 10 мин снижает уровень тревоги и степень реакции на стрессовые ситуации. Она также снижает уровень агрессии, что способствует конструктивному общению в стрессовой ситуации.

3.Ответственность. Когда человек отходит от позиции жертвы, и берет на себя ответственность за происходящее, он становится менее уязвим к внешним воздействиям.

4.Интерес к изменениям. Человеку свойственно бояться изменений, поэтому неожиданность и новые обстоятельства часто провоцируют стресс. Важно создать установку, которая поможет воспринимать изменения как новые возможности. Спрашивайте себя: «что хорошего может принести мне новая ситуация или жизненные перемены».

5.Стремление к достижениям. Люди, которые стремятся достичь цели, реже испытывают стресс, по сравнению с теми, кто пытается избежать неудач. Поэтому для повышения стрессоустойчивости важно планировать жизнь, ставя краткосрочные и глобальные цели. Ориентация на результат помогает не обращать внимания на мелкие неурядицы, возникающие на пути к цели.

6. Тайм-менеджмент. Правильное распределение времени избавляет от цейтнота – одного из главных стрессовых факторов. Для борьбы с дефицитом времени удобно пользоваться матрицей Эйзенхауэра. В ее основе лежит деление всех ежедневных дел на 4 категории: важные и срочные, важные несрочные, не важные срочные, не важные и несрочные.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Стресс многолик в своих проявлениях. Он может спровоцировать начало практически любого заболевания. В связи с этим в настоящее время растет потребность в расширении наших знаний о стрессе и способах его предотвращения и преодоления.

Слабые воздействия экстремальных факторов не приводят к стрессу, он возникает только тогда, когда влияние стрессора превосходит приспособительные возможности человека. Организму вреден не сам по себе стресс, а его чрезмерная интенсивность.

Подростковый возраст – самый сложный период в жизни человека. Большое количество дел и необходимость соответствовать слишком высоким ожиданиям могут стать источником стресса у подростка. Кроме того, подростку сложно грамотно распоряжаться своим временем, планировать свою деятельность.

Среди учащихся 7,10 и 11 классов реакция на стресс неодинакова, так как все подростки разные и индивидуально реагируют на стрессовые воздействия.

Уровень тревожности и степень хронической усталости у подростков выпускных классов меняется на протяжении учебного года и достигает максимума перед сдачей выпускных экзаменов.

При формировании стрессоустойчивости у детей любого возраста, необходимо учитывать множество особенностей. Можно выделить следующие психологические особенности: потребность в самостоятельности, в самооценке, в самореализации, в самопознании, в психологической и социальной независимости, с концентрированности на собственной личности. Из этого следует, что детям, особенно старшеклассникам, будет актуальна помощь в самопознании и адекватном представлении о себе, своих возможностях и способностей.

Одним из способов управления стрессом - это управление личности над самим собой в стрессовой ситуации. Для этого необходимо решиться и взять

на себя ответственность, за все что происходит. Что означает отказаться от обвинений в сторону внешних обстоятельств в которых находится личность.

У человека существует огромное количество способов предупреждения и преодоления стрессового состояния. Знаниями приемов психологической защиты должен владеть каждый человек. Это не только составная часть общей культуры но и условие для поддержания психологического и соматического здоровья.

Предотвратить стресс возможно, если сформировать стрессоустойчивость.

## Список литературы

<http://ruka-na-pulse.ru/news/detail.php?ID=709>

<https://biz.mann-ivanov-ferber.ru/2020/01/25/20-sposobov-borby-so-stressom/>

Бильданова, В. Р. Психология стресса и методы его профилактики: учебно-методическое пособие

Вознесенская, Т. Г. Эмоциональный стресс и профилактика его последствий/ Т.Г. Вознесенская //Русский медицинский журнал – 2006. — №9. С.694

Митху Сторони «Без стресса»

Немов Р. С. Психология. В 3-х кн. Кн. 3: Психодиагностика. Введение в научное психологическое исследование с элементами математической статистики

Стресс у детей и подростков: причины и последствия, лечение и профилактика <https://medi.ru/info/3059/>

Стрессоустойчивость у подростков <https://www.b17.ru/article/80819/>

Стресс у подростков: причины <http://vitaportal.ru/psihologiya/stress-u-podrostkovprichiny.html>

Формирование стрессоустойчивости в подростковом возрасте

<https://www.scienceforum.ru/2015/pdf/14786.pdf>

## ПРИЛОЖЕНИЕ

### Приложение №1

Сравнение психологического и физиологического стрессов.

	Психологический стресс	Физиологический стресс
Причина возникновения	Воздействие общества или собственные переживания, т.е. <i>реальной угрозы жизни и здоровью в данный момент времени нет</i>	Физическое, химическое, механическое или биологическое воздействие на организм, т.е. <i>реальная угроза жизни и здоровью</i>
Эмоциональная реакция	Тревога, ревность, грусть, тоска, беспокойство, апатия и т.д. (высшие эмоции и чувства, которые зарождаются в процессе взаимодействия с обществом)	Гнев, страх, боль, испуг, т.е. низшие витальные эмоции. Они связаны с общим состоянием организма.
Восприятие человеком	Размытые временные границы (прошлое, настоящее и будущее до неопределённого момента), доминирующее влияние качеств личности	Конкретные временные границы – здесь и сейчас (настоящее и ближайшее будущее), незначительное влияние качеств личности
Примеры	Свадьба, смерть близких людей, одиночество и неудачи в личной жизни	Обострение заболевания, нападение животного, отравление, ожог, перелом

## Приложение №2

Сравнение эустресса и дистресса.

<u>Эустресс</u>	<u>Дистресс</u>
Всегда краткосрочен	Может протекать как в острой форме, так и в хронической
Повышается работоспособность (концентрация внимания, память, сосредоточенность) и мотивация	Производительность труда снижается, человек чувствует себя подавленным, ему сложно адаптироваться к изменениям, происходящим в его жизни
Эустресс легко переносится как физически, так и психологически, так как организму достаточно внутренних ресурсов для его преодоления	На фоне негативных эмоций человек испытывает недомогание (головная боль, тошнота, перепады давления и т.д.), ресурсов организма не хватает на поддержания нормального состояния организма
Чаще всего не влечёт за собой никаких негативных последствий для здоровья человека. Но кардиологи отмечают, что сильные эмоции, в том числе и положительные, могут привести к инфаркту, инсульту и другим серьёзным заболеваниям. В группе риска люди, страдающие сердечно-сосудистыми заболеваниями.	Способствует развитию соматических и психических заболеваний. В качестве тяжёлой формы дистресса можно рассматривать посттравматическое стрессовое расстройство, при котором организм не сразу реагирует на сильные стрессоры (война, смерть близких людей, насилие), а через какой-то промежуток времени.

Анкета «Стрессоустойчивость личности».

Утверждения	редко	иногда	часто
1. Я думаю, что меня недооценивают в коллективе	1	2	3
2. я стараюсь работать, учиться, даже если бываю не совсем здоров	1	2	3
3. я переживаю за качество своей работы	1	2	3
4. я бываю, настроен агрессивно	1	2	3
5. я не терплю критики в свой адрес	1	2	3
6. я часто бываю раздражителен	1	2	3
7. я стараюсь быть лидером там, где это возможно	1	2	3
8. меня считают человеком настойчивым и напористым	1	2	3
9. я страдаю бессонницей	1	2	3
10. своим недругам я могу дать отпор	1	2	3
11. я эмоционально и болезненно переживаю неприятности	1	2	3
12. у меня не хватает времени на отдых	1	2	3
13. у меня часто возникают конфликтные ситуации	1	2	3
14. мне не хватает власти, чтобы реализовать себя	1	2	3

15. у меня не хватает времени, чтобы заняться любимым делом	1	2	3
16. я все делаю быстро	1	2	3
17. я испытываю страх, что не поступлю в институт	1	2	3
18. я действую сгоряча, а затем переживаю за свои дела и поступки	1	2	3

### Шкала уровней стрессоустойчивости.

Суммарное число баллов	Уровень стрессоустойчивости
51-54	1-очень низкий
53-50	2-низкий
49-46	3-ниже среднего
45-42	4-чуть ниже среднего
41-38	5-средний
37-34	6-чуть выше среднего
33-30	7-выше среднего
29-26	8-высокий
25-18	9-очень высокий

Чем меньше (суммарное число) баллов, тем выше стрессоустойчивость, и наоборот. Если у вас 1-й или 2-й уровень стрессоустойчивости, то вам необходимо кардинально менять свой образ жизни.