Бюджетное общеобразовательное учреждение города Омска

«Средняя общеобразовательная школа №61»

***Стресс в современной жизни***

Автор:

Цалко Анастасия Александровна,

обучающаяся 11Б класса

БОУ г. Омска «СОШ № 61»

Руководитель:

Никитенко Елена Васильевна,

учитель биологии

БОУ г. Омска «СОШ № 61»

Работа проверена на плагиат (<https://users.antiplagiat.ru/cabinet> 95,27%)

г. Омск 2021

**Оглавление**

Введение………………………………………………………………………………………….....3

Глава 1. Обзор литературы, анализ предыдущих исследований по теме………………………5

* 1. История изучения стресса…………………………………………………………………….5
	2. Классификация стресса и причины его возникновения…………....………………………6
	3. Работа организма в состоянии стресса………………………………...................................11
		1. Три стадии развития общего адаптационного синдрома (ОАС)………………………13
	4. Стрессоустойчивость у различных групп людей…………………………………………..16
	5. Стрессы у школьников……………………………………………………………………….18

Глава 2.Экспериментальная часть………………………………………………………………..21

2.1 Анкетирование……………………………………………………………………………..….21

2.2. Разработка рекомендаций по борьбе со стрессом и их апробация……………………………………………………………………………………….….22

Глава 3. Результаты работы…………………………………………………………………….....25

Вывод…………………………………………………………………………………………….....27

Список литературы………………………………………………………………………………...28

Приложение…………………..……………………………………………………………………29

**Введение**

Каждый человек на планете испытывал стресс, ведь современная жизнь невозможна без него. Причиной может стать всё, что угодно. Кратковременный стресс не нанесёт здоровью существенного вреда, даже, наоборот, при определённых условиях, он тонизирует организм и побуждает к решению проблемы. Но когда человек длительное время находится в таком состоянии, это не может пройти бесследно.

В последние десятилетия стресс является актуальным предметом исследований различных отраслей науки: биологии, медицины, психологии и социологии. Сложность и многообразие форм стресса определяет многообразие подходов к изучению этого состояния.

Медицинские работники часто имеют дело с людьми, пережившими потенциально травмирующие события. В большинстве случаев непосредственно после такого события у человека развивается стресс, но не возникает никаких состояний, требующих медицинского вмешательства. Однако у части людей прогрессируют нарушения на физическом и психологическом уровнях, которые значительно ухудшают качество жизни человека и порой требуют серьёзного медикаментозного лечения. Например, сильные эмоциональные стрессы могут приводить к депрессии, которую ВОЗ сравнивает с эпидемией, охватившей мир (от неё страдает более 300 миллионов человек). В худшем случае она может привести к самоубийству. Ежегодно около 800 тысяч человек погибают в результате самоубийства. Несмотря на то, что уже существуют методы эффективного лечения, его получают менее половины страдающих от депрессии людей в мире.

**Цель исследования:** поиск методов профилактики стрессов и повышения уровня стрессоустойчивости

**Задачи исследования:**

1. изучить причины возникновения стресса у различных групп людей;
2. оценить риски возникновения более серьёзных проблем со здоровьем на фоне стресса у различных групп людей;
3. провести анкетирование среди учеников 11 класса с целью оценки уровня стресса;
4. разработать рекомендации по борьбе со стрессом и повышению стрессоустойчивости на основе анализа результатов проведённого анкетирования.

**Предмет исследования:** стресс и его последствия

**Объект исследования:** уровень стресса у учеников 11 классов БОУ г. Омска «СОШ №61»

**Методы исследования:**

1. изучение научно-популярной литературы и ресурсов Интернета по данной теме;
2. проведение анкетирования на определение уровня стрессоустойчивости по методике Коухена и Вилмансона и уровня стресса по методике Ридера;
3. обобщение и систематизация полученных результатов;
4. анализ проделанной работы, формулирование выводов.

**Гипотеза:** при помощи различных методов релаксации, рекомендованных специалистами, подростки могут самостоятельно снизить уровень стресса и научиться бороться с ним в повседневной жизни

**Глава 1. Обзор литературы, анализ предыдущих исследований по теме**

* 1. **История изучения стресса**

Впервые термин «стресс» в психологию и физиологию ввёл американский психофизиолог Уолтер Кэнон в своих работах, посвящённых универсальной реакции «бороться или бежать». Занимаясь изучением физиологии животных и человека в лаборатории Гарвардской медицинской школы, он заметил, что организм реагирует на изменения извне особым образом, при этом нарушается постоянство внутренней среды, гомеостаз.

Основоположником концепции стресса является канадский патолог и эндокринолог Ганс Селье. Ещё в студенческие годы он, готовясь к очередному экзамену, заметил, что у многих больных, страдающих от различных заболеваний, есть общие симптомы (слабость, потеря аппетита, болезненное выражение лица и т.д.)

Селье начал проводить опыты на крысах. Он подвергал их воздействию разнообразных стрессоров и заметил, что у всех крыс, вне зависимости от того, как на них воздействовали, в организме появлялись одинаковые изменения на физиологическом уровне.

В 1936 году Ганс Селье опубликовал свою первую работу по общему адаптационному синдрому (ОАС), но избегал в ней использования термина «стресс», т.к. в то время он использовался в основном для обозначения нервно-психического напряжения (синдром «бороться или бежать»). Только в 1946 году Г. Селье стал систематически использовать этот термин для обозначения общего адаптационного напряжения.[8] В своих работах исследователь отмечал двойственную природу ОАС. С одной стороны, он может привести к негативным последствиям для организма, вплоть до летального исхода, а с другой стороны может повысить способность организма к выживаемости в неблагоприятных условиях.

В 1976 году Ганс Селье ввёл понятия «эустресс» («позитивный» стресс) и «дистресс» («негативный» стресс) для обозначения разных реакций на стресс, но всё же большего внимания он удостоил именно дистресс, описав физиологию негативных последствий ОАС.

После того, как концепцию Селье признало научное общество, открылся Институт изучения стресса, пожизненным директором которого стал Ганс Селье. После открывались и другие подобные организации по всему миру, например, Берлинский институт стресса (Германия), Институт изучения психологических стрессов в Хайфе (Израиль), Институт психологической экологии и профилактики стресса в Ижевске (РФ) и другие.

Также вклад в изучение стресса внесли 2 кардиолога М. Фридман и С. Розенман, изучавшие причины развития ишемической болезни сердца. Учёные считали, что возникновение данной патологии нельзя объяснить одними лишь биологическими факторами. Они заметили, что кресла и диваны в офисе Фридмана изнашивались необычно – быстрее всего теряли свой первоначальный вид передняя часть (край) сидений и подлокотники. Это наблюдение вдохновило их на разработку опросника из 25 вопросов. Проведя множество интервью со своими пациентами, они пришли к выводу, что поведенческие установки и реакции людей можно объединить в 2 группы: поведенческий тип А и поведенческий тип Б. Люди с поведенческим типом А отличались более выраженным стремлением к достижению успеха, нетерпеливостью, склонностью к соперничеству и даже враждебностью, также им свойственны быстрый темп речи и оживлённая жестикуляция. Оказалось, что люди с данным типом поведения чаще страдают гипертонией и ишемической болезнью сердца.

Владимир Георгиевич Корнечевский тоже активно занимался изучением стресса – его интересовала гормональная активность на фоне стресса. Именно он разделил общий адаптационный синдром на три фазы (мобилизация, резистентность и истощение), предположил, что стресс в зависимости от условий может быть полезным или вредным. Корнечевский отмечал, что общий адаптационный синдром является физиологической защитной реакцией и лишь неэффективность ОАС в той или иной ситуации может привести к болезни (так называемые «болезни адаптации»).

Стоит отметить вклад в изучение стресса таких учёных, как Л.А. Китаев-Смык (создал генеральную концепцию стресса, связывающую его психологическую и физиологическую составляющие), Г.Н. Кассиль (изучал физиологию развития стресса), Д. Н. Насонов (открыл стресс на клеточном уровне), И.П. Павлов (теория экспериментального невроза) и других.

* 1. **Классификация стресса и причины его возникновения**

Существует несколько вариантов классификации стресса.

* Психологический и физиологический стрессы

Первым попытался разграничить их американский психолог Ричард Лазарус. Согласно его теории, физиологический стресс связан с реальным раздражителем, а психологический стресс – восприятие ситуации как опасной, при котором человек опирается на свои знания и опыт.

Физиологический (биологический) стресс – стандартная защитная реакция организма на неблагоприятные изменения в окружающей среде. Физиологический стресс является самым простым и древним видом стресса.

Психологический стресс – это состояние чрезмерной психической напряжённости, которое развивается в результате воздействия факторов социального характера. Такая разновидность стресса является продуктом мыслей человека, а именно, личным субъективным взглядом на ситуацию. Порой человек не может адекватно оценить собственные возможности и не способен правильно вести себя в экстремальной ситуации, что приводит к стрессу, который чаще всего обусловлен беспокойством за своё положение в обществе, благополучие и т.д.

Причины психологического стресса можно разделить на 2 группы: внутренние и внешние.

Внешние факторы – те изменения в жизни человека, которые он, хотя бы частично, может контролировать (например, трудности в продвижении по карьерной лестнице – для достижения поставленной цели человек может начать работать упорнее, устроиться работать в более перспективную компанию и т.д.)

Внутренние факторы – то, каким человек видит этот мир, его эмоциональная оценка происходящего вокруг (например, чрезмерно пессимистический взгляд на жизнь – даже если проблему можно легко решить, человек не видит выхода из сложившейся ситуации, а варианты решения кажутся ему малоэффективными или даже невозможными).

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

Ежедневно человеку приходиться 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. [3]

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 и эустресс.

Дистресс – неблагополучное 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. [2]

Эустресс – благополучное 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].

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.

1. 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).
1. 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).
1. 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).
1. 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.[8]
	1. **Работа организма в состоянии стресса**

Ганс Селье проводил свои опыты на крысах. В 1936 году он начал вводить крысам гормон, выделенный из яичников коровы. У крыс стали появляться кровавые язвы, их надпочечники раздулись, а вилочковые железы, селезенки и лимфоузлы, наоборот, сморщились. Затем был поставлен контрольный эксперимент: одним крысам вводили коровий гормон, а другим обычный солевой раствор. Результаты оказались такими же. Позже проводились опыты и с другими экстрактами. Г. Селье пришёл к выводу, что вызывали эти симптомы не вещества, а стресс, который крысы испытывали из-за постоянных инъекций. Учёный обнаружил, что может вызывать у крыс те же симптомы и при помощи других воздействий: иммобилизации, холода, жары, громких звуков и т.д. В течение 48 часов у мышей падал мышечный тонус, появлялись язвы, начиналось угнетение иммунной системы.

Наблюдая за больными крысами, Ганс Селье вспомнил своих пациентов и предположил, что многие нарушения здоровья могут быть результатом тех же изменений, которые он наблюдал у грызунов.

Многолетние исследования Селье и его последователей во всём мире подтверждают, что стресс является неспецифической основой многих заболеваний. Стресс может оказывать негативное влияние на функционировании всех органов и систем и приводить к комплексным нарушениям в работе организма. Часто люди, страдающие от стресса, жалуются на боли в области груди, затруднения дыхания, неприятные ощущения в животе и т.д.

В общем смысле стресс – это защитная реакция организма на изменения в окружающей среде. Можно выделить 4 составляющих стресса.

1. Поведенческие реакции включают в себя избыточное напряжение мышц, дрожание рук, изменение тембра, высоты и громкости голоса. При сильном стрессе возможны заметные нарушения речи, торможение сенсомоторных реакций.

2. Интеллектуальные реакции. Во время стрессовой ситуации все мысли человека связанны с данной ситуацией, а сконцентрироваться на чём-то другом очень сложно. Страдает память: ёмкость оперативной (рабочей) памяти снижается, извлекать какую-либо информацию из долговременной памяти становится затруднительно. Также отмечается, что при стрессе активность левого («логического») полушария снижается, а правого («творческого, эмоционального»), наоборот, повышается.

3. Эмоциональные реакции. Общий эмоциональный фон становится более мрачным и пессимистичным, появляется чрезмерная тревожность, из-за чего контролировать свои эмоции становится труднее. Это приводит к эмоциональным вспышкам – внезапные приступы ярости, неконтролируемая агрессия или плаксивость, возможны аффективные состояния. Длительный стресс может приводить даже к изменению характера человека: появлению новых черт или усилению уже имеющихся, таких как замкнутость и необщительность, склонность к самообвинению, заниженная самооценка, мнительность и другие.

4. Физиологические изменения касаются всех систем и органов. Доказано, что многие заболевания, такие как инфаркты и инсульты, язва желудка, различные аллергии, астма, онкологические заболевания, расстройства сна и другие, могут иметь стрессогенную природу.

Обобщая работы Селье, 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.

* + 1. **Три стадии развития общего адаптационного синдрома (ОАС)**

Г. Селье и его последователи особое внимание уделяли физиологическим аспектам стресса, которые выражаются общим адаптационным синдромом (ОАС), гипотезу о существовании которого Селье выдвинул в 1936 году.

Адаптационный синдром – совокупность адаптационных реакций человека и животных, которые возникают в ответ на сильные и длительные

неблагоприятные воздействия.

Для становления стрессовой реакции не имеет значения причина возникновения стресса и сила воздействия стрессора. Возникновение такой реакции зависит лишь от того, вызывает ли стрессор необходимость к адаптации и активизации приспособительных механизмов или нет. Действие стрессора реализуется через нервные рецепторы периферической нервной системы. Стресс как адаптивная реакция организма на неблагоприятные условия контролируется головным мозгом.

Развитие стресса можно разделить на 3 стадии: мобилизация (тревога), сопротивление (адаптация) и истощение [ПРИЛОЖЕНИЕ 3].

Стадия мобилизации – первая реакция организма на какое-либо воздействие. Во время этой стадии происходит немедленная мобилизация ресурсов организма, и угнетаются те функции, значение которых для выживания на данный момент менее значимо (репродукция, пищеварение и т.д.).

Выраженность мобилизации зависит от интенсивности и продолжительности воздействия стрессора. В течение относительно короткого периода времени (по отношению к длительности всех трёх периодов вместе взятых) снижается резистентность к другим раздражителям, нарушаются вегетативные функции организма. Затем происходит мобилизация всех своих резервов, и включаются защитные механизмы. Если защитные реакции эффективны, то тревога проходит, организм возвращается к нормальному состоянию. Если воздействие стрессора слишком сильно (тяжёлые ожоги, очень низкие или высокие температуры, обильная кровопотеря, тяжёлые травмы, не совместимые с жизнью), а первоначально мобилизованных ресурсов организма недостаточно, то может наступить смерть организма. Стадия сопротивления в таких случаях не наступает. [5]

Стадию мобилизации подразделяют на 2 фазы: шока и противошока.

Фаза шока возникает сразу после начала воздействия стрессора.

Признаки фазы шока:

* снижение артериального давления;
* кровь становится более густой;
* снижение температуры тела;
* уменьшение сопротивляемости организма.

В случае, когда ресурсов организма хватает, но воздействие стрессора не прекращается, наступает фаза противошока, сопротивляемость организма начинает нарастать.

Признаки фазы противошока:

* Усиление секреции адреналина и норадреналина, что ведёт к увеличению частоты сердечных сокращений и повышению артериального давления;
* меняется соотношение клеток крови (резкое снижение количества лимфоцитов и эритроцитов, повышение уровня гемоглобина);
* увеличивается проницаемость стенок капилляров;
* повышается потоотделение, изменяется электрическое сопротивление кожи, может изменяться температура тела.

Если воздействие стрессора недостаточно сильное, то развивается фаза противошока без предыдущей фазы. Фаза противошока – переходный этап к стадии сопротивления. [4]

Стадия сопротивления – перестройка защитных систем организма для адаптации к воздействию стрессора. Продолжительность данной стадии зависит от силы воздействия стрессора и врождённой приспособляемости организма.

Во время стадии адаптации продолжается рост концентрации гормонов стресса (адреналина, норадреналина) в крови, может возникнуть так называемая «триада стресса»

 («триада Селье»:

1. повышение активности коркового слоя надпочечников (здесь секретируются норадреналин и адреналин) и её увеличение в размерах,
2. уменьшение вилочковой железы (тимуса), лимфатических узлов, селезёнки
3. точечные излияния и мелкие кровоточащие язвочки на слизистой желудка и кишечника).

Тем не менее, общее состояние организма стабилизируется, нормализируется обмен веществ, сопротивляемость становится выше нормы, т.е. организм приспосабливается к стрессовому воздействию и способен ему противостоять.

Во время стадии истощения происходят существенные сдвиги гомеостаза. Так как ресурсы организма истощены, появляются признаки тревоги, свойственные стадии адаптации (на стадии истощения это называется вторичный шок) [6]. Кора надпочечников истончается и не может производить достаточное количество стероидных гормонов. Теперь организм уже не способен противостоять этим изменениям самостоятельно, так как адаптационные запасы истощены.

Некоторые психиатры отмечают, что истощение при определённых условиях может сопровождаться повышенной тревожностью, а затем переходить в депрессию, причём наиболее часто это явление наблюдается у субъектов, которые и в нормальных условиях отличаются выраженным пессимизмом.[3]

В отличие от физиологического стресса, где стресс-реакция реализуется при помощи нервных рецепторов, во время эмоционального стресса в этом процессе могут участвовать слуховой, зрительный, обонятельный и другие анализаторы. Вне зависимости от природы стресса, человеку, дошедшему до последних стадий стресса, жизненно необходима квалифицированная помощь.

* 1. **Стрессоустойчивость у различных групп людей**

Стрессоустойчивость – совокупность качеств личности, благодаря которой организм способен переносить действие стрессоров с минимальными последствиями.

В психологии стрессоустойчивость включает в себя 4 компонента:

* волевая составляющая (насколько человек способен к саморегуляции в стрессовой ситуации, т.е. к контролю своих мыслей, эмоций и действий);
* психофизиологический элемент (особенности психики и физиологии, темперамент);
* интеллект (критический анализ ситуации и поиск правильных решений);
* эмоциональный компонент (накопившийся эмоциональный опыт).

Выделяются 3 уровня стрессоустойчивого поведения: низкий, средний и высокий.

Низкая степень стрессоустойчивости характерна для тревожных и эмоциональных людей. Такие личности большинство стрессовых ситуаций воспринимают как угрозу. Из-за повышенного эмоционального фона они не могут заставить себя сконцентрироваться и проанализировать ситуацию, т. к. эмоции выходят из-под контроля. В особенно напряжённых ситуациях такие личности могут вести себя неадекватно: плакать, кричать, ругаться.

Человек со средним уровнем стрессоустойчивости способен через некоторое время взять себя в руки и, если не успокоиться окончательно, то хотя бы отпустить критическую ситуацию. После чего он постарается найти решение данной проблемы.

При высокой степени стрессоустойчивости человек контролирует свои эмоции, принимает быстрые и адекватные решения, он способен абстрагироваться от ненужной информации и может сохранять работоспособность в раздражающей обстановке (сильный шум, некомфортная температура и т.д.). Этим людям намного проще минимизировать негативные последствия от стрессовой ситуации. Такая сдержанность формируется у личности за счёт накопления опыта и упорной работы над собой.

На то, какой уровень стрессоустойчивости может развиться у человека, влияет ряд факторов.

* Физиологические особенности. Принадлежность к определённому типу высшей нервной деятельности, темперамент, генетическая предрасположенность и т.д.
* Характеристики личности, такие как склонность к раздражительности/гневу/тревожности, открытость и дружелюбность. Как известно, люди обладающие чувством юмора справляются со стрессом легче.
* Самооценка. Людям с нормальной самооценкой проще поверить в свои силы. Уверенные в себе личности, обладающие определённым опытом, легче справляются со стрессом.
* Социальные факторы. Плохие условия труда, нехватка времени, суетливость понижают стрессоустойчивость. Чтобы её восстановить, нужно следить за режимом дня, оставлять себе время для отдыха, обеспечивать умеренную физическую активность и т.д.
* Окружение. Большую роль в становлении эмоционально стабильной личности играют семья и близкие люди, их воспитание, поддержка и понимание.

Также не стоит забывать о том, что уровень стрессоустойчивости может меняться в течение жизни в результате работы над собой и постоянного применения накопленного опыта на практике.

* 1. **Стрессы у школьников**

Школьники – это очень неоднородная группа людей, ведь психология младших школьников (с 1 по 4(5) классы), подростков (с 5 по 8 классы) и раннего юношеского возраста (с 9 по 11 классы) различается.

1. Дети младшего школьного возраста.

К моменту поступления в школу становятся заметны различия по уровню психологического развития: интеллектуального, морального и межперсонального. Дети уже могут по-разному отреагировать на одни и те же ситуации. Пока что дети зависимы от взрослых – оценка тех или иных ситуаций зачастую полностью или почти полностью совпадает с мнением авторитетного для ребёнка взрослого.

Младшие школьники стараются вести себя в соответствии с теми нормами поведения, которые транслируют взрослые люди, пока в группе младших школьников не формируется каких-то своих норм. Также стоит отметить, что дети младшего школьного возраста, в отличие от старших детей и взрослых, ведут себя более естественно и непосредственно, они примеряют на себя какие-либо социальные роли только во время игр.

Что касается причин возникновения стресса у детей младшего школьного возраста, можно отметить периоды адаптации в I и V классах, когда резко меняется образ жизни (после поступления в школу). Затем уклад школьной жизни опять претерпевает некоторые изменения (после перехода в V класс), начинаются физиологические и психологические изменения при переходе в подростковый период.

1. Подростки

Подростковый возраст – первый шаг на пути перехода от детства к зрелости. Эти годы характеризуются усилением независимости от взрослых во всех сферах поведения – взрослые не могут повлиять на поведение ребёнка так же легко, как могли это сделать, когда он был младше. Однако такая независимость больше напоминает детскую реакцию на слова и действия взрослого, нежели осознанный взвешенный поступок.

Ребёнок в этом возрасте становится более внимательным к своему внешнему виду, появляется интерес к самопознанию и самовоспитанию, у него теперь есть независимое от взрослых мнение о самом себе. Хотя подросток и способен оценить себя не только с положительной, но и с отрицательной стороны, он часто преувеличивает свои положительные качества и преуменьшает отрицательные, причём не всегда осознаёт это. Теперь ребёнок ориентируется не столько на правила, задаваемые взрослыми, сколько на нормы, устанавливаемые в группе сверстников.

В это время причинами стресса чаще всего могут стать недопонимания между взрослым и подростком (не только родителей и знакомых, но и учителей, которые, по мнению подростка, оценивают их как-то не так по сравнению с другими), между сверстниками.

1. Ранний юношеский возраст

Юность – последняя стадия перехода к взрослости. Её принято подразделять на 3 этапа: ранний юношеский возраст (IX – XI классы школы), средний юношеский возраст (с 17-18 лет до 22-23 лет) и старший юношеский возраст (с 22-23 лет до 28-29 лет).

Ранняя юность – период, когда начинает появляться полная социально-психологическая независимость во всех сферах жизнь (материальное обеспечение, политические взгляды, моральные суждения, поступки и т.д.). Это время осознания и принятия ответственности за свою судьбу, начало взрослой адаптации к жизни с принятием многих социальных условностей и норм, ролей и форм поведения, которые могут не всегда соответствовать внутреннему воззрению человека.

Несмотря на приведённые выше различия, в психологии этих возрастных групп есть кое-что общее.

Во-первых, в их сознании прошлое, настоящее и будущее существуют как бы отдельно друг от друга. Мысли о будущем представлены планами и мечтами, которые они не соотносят с настоящим. Они настолько увлечены жизнью здесь и сейчас, что забывают о том, что настоящее – это путь к будущему. В результате они могут мало думать и делать для того, чтобы их мечты о будущем сбылись.

Также в отличие от взрослых, которые оценивают в себе в первую очередь деловые характеристики, способности, проявляющиеся в личном и деловом общении, детей и подростков в основном интересуют их физические и волевые качества, а юношей ещё и моральные. Если самооценка школьников будет строиться на сравнении себя со своим личным идеалом, то взрослые, оценивая себя, задают вопрос: «Каков я на самом деле и почему люди относятся ко мне именно так?»

В-третьих, система мотивации и интересов взрослых больше стремится к обеспечению материального благополучия и получению морального удовлетворения от жизни (забота о семье и близких, трудовая деятельность, особенно у творческих профессий). Мотивация детей же в большей степени связана с удовлетворением сиюминутных потребностей, с возрастом присовокупляются авторитет и общение со сверстниками.[10]

Ученики, вступившие в период ранней юности, начинают сталкиваться с противоречиями жизни, которые в подростковом возрасте не были им доступны (противоречия между нормами морали в различных ситуациях, между идеалами и реальностью, между словами и поступками людей), поэтому круг причин, способных вызвать стресс, расширяется. Но всё же одним из самых актуальных на данный момент времени является стресс из-за предстоящих экзаменов.

**Глава 2. Экспериментальная часть**

* 1. **Анкетирование**

Целью исследования является поиск методов борьбы со стрессом и повышение стрессоустойчивости. Для того, чтобы понять, насколько актуальна данная проблема для современных школьников старшего подросткового возраста, было проведено многоступенчатое анкетирование, состоящее из 3 частей. В анкетировании принимали участие ученики 11-х классов (2020-2021 уч. года) БОУ г. Омска «СОШ №61».

В первой части анкетирования изучалось мнение самих школьников о том, как и насколько сильно может влиять стресс на эмоциональное состояние и результаты экзаменов.

Ученики должны были развёрнуто ответить на вопрос:

«О стрессе, особенно у школьников перед экзаменами, говорят очень много. Как Вы считаете, обоснованно ли такое повышенное внимание к данной проблеме? Не преувеличена ли значимость влияния стресса на эмоциональное состояние школьника и, как следствие, на результаты экзаменов? Можете ли Вы привести пример сильного влияния/ отсутствия влияния стресса на результаты, например, у своих друзей, знакомых и т.д.?»

* Да, такое внимание к проблеме стресса у школьников обосновано, значимость влияния стресса не преувеличена…
* Нет, влияние стресса на результаты экзаменов преувеличенно и такое повышенное внимание к этой проблеме излишне…

Оказалось, что 81,81% участников считает, что повышенное внимание к стрессу у школьников обосновано и стоит относиться к этой проблеме серьёзно. Также треть участников смогла привести примеры, доказывающие важность проблемы.

Вторая часть представлена тестом на стрессоустойчивость С. Коухена и Г. Вилмансона [ПРИЛОЖЕНИЕ 4]. Обработка результатов осуществлялась путем подсчета суммы баллов набранных испытуемым по всем вопросам теста [ПРИЛОЖЕНИЕ 5].

Оказалось, что у большинства участников высокий (40%) и средний (40%) уровень стрессоустойчивости. У 13,33% учеников он оказался очень высоким и лишь у 6,67% опрашиваемых он низкий, а очень низкого уровня устойчивости нет ни у одного из участников.

Третья часть – тест на определение уровня стресса по шкале Л. Ридера, который проводился 2 раза (в июле и в ноябре) для того, чтобы понять, изменяется ли (и если изменяется, то как) уровень стресса у выпускников с приближением экзаменов [ПРИЛОЖЕНИЕ 6], [ПРИЛОЖЕНИЕ 7].

В июле у 54,05% участников был средний уровень стресса, у 43,25% учеников он был низким и лишь у 2,7% участников уровень стресса был высоким [ПРИЛОЖЕНИЕ 8].

* 1. **Разработка методов борьбы со стрессом и их апробация**

Чтобы понять, насколько эффективны определённые методы релаксации для снятия стресса, испытуемые были разделены на 2 группы: ученикам одного класса были выданы и разъяснены некоторые техники релаксации, которые они должны были регулярно выполнять, а ученики другого класса стали контрольной группой, которые в рамках эксперимента никакими релаксационными техниками не пользовались.

Предполагается, что с приближением дня экзамена у учеников будет возрастать уровень стресса, пока он не достигнет пика во временных рамках от недели до начала экзаменов до самого дня экзамена. Тогда у контрольной группы уровень стресса повысится сильнее, чем у экспериментальной группы, у которой он может незначительно повыситься, остаться на прежнем уровне или даже понизиться.

Экспериментальной группе было предложено использовать 3 техники управления стрессом: дыхательные упражнения, самовнушение и физическая активность. Выбранные техники являются наиболее легко выполнимыми и не требуют больших затрат времени и сил от участников.

Участникам эксперимента был предложен следующий комплекс дыхательных упражнений:

1. Медленно вдохнуть воздух через нос, задержать дыхание на несколько секунд, а затем выдохнуть через рот. Можно совместить это упражнение с визуализацией, представив, что с каждым вдохом уходят все накопленные негативные эмоции.
2. Короткий резкий вдох, а затем короткий резкий выдох через нос
3. Дыхание по квадрату. Сделать вдох на 4 счёта, задержать дыхание на 4 счёта, выдохнуть на 4 счёта и снова задержать дыхание на 4 счёта.
4. Диафрагмальное дыхание (дыхание животом) может выполняться как сидя, так и лёжа. Одну руку необходимо положить на живот, а другую на грудь. При вдохе живот должен приподняться, а грудь оставаться неподвижной.

Школьникам были объяснены правила составления формул самовнушения и в качестве примера были даны следующие фразы:

* Я спокойный и уверенный в себе человек
* Каждый день я чувствую себя лучше и лучше!
* Я всё могу

Их можно было использовать в рамках эксперимента, не придумывая свои формулы.

В отношении физической активности, ученикам были рекомендованы прогулки быстрым шагом на свежем воздухе, йога, силовые упражнения (приседания, отжимания, выпады, упражнения с гантелями и гирями и т.п.)

В ноябре был проведён повторный тест на определение стресса, чтобы понять, насколько эффективны разработанные рекомендации [ПРИЛОЖЕНИЕ 9].

Как оказалось, ни у одного из участников повторного тестирования не наблюдалось высокого уровня стресса. В контрольной группе средний уровень преобладает (55,56%), а в экспериментальной группе, наоборот, у большинства участников эксперимента наблюдается низкий уровень стресса(72,2%).

Данные результаты говорят о том, что физическая активность, дыхательные упражнения и формулы самовнушения действительно могут помочь в борьбе со стрессом.

Если рассматривать результаты всех участников эксперимента, не разделяя их на группы, то окажется, что у большинства одиннадцатиклассников (62,96%) наблюдается низкий уровень стресса, а у остальных участников (37, 04%) – средний уровень стресса.

Но в реальных, а не экспериментальных условиях человеку зачастую нужно убедиться в том, что ему необходимо начать бороться с избыточным напряжением и его последствиями, с которыми сам организм полностью уже справиться не может. Поэтому не стоит забывать о необходимости умения распознавать у себя признаки дистресса [ПРИЛОЖЕНИЕ 10].

**Глава 3. Результаты исследования**

Жизни без стресса не существует. Чувство голода или жажды, холод, боль – физиологический стресс. Избыток информации может привести к информационному стрессу, а эмоциональные переживания – эмоциональный стресс.

Несмотря на то, что большая часть исследований по теме стресса посвящена его негативному течению и последствиям в виде различных нарушений в работе организма, стресс может быть положительным и даже приносить пользу: бодрить и мотивировать к решению проблемы.

Существует множество методов борьбы с негативным стрессом. Помимо очень сложных, требующих работы с различными специалистами (массаж, акупунктура, различные терапии), есть и более лёгкие методы, которые не требуют длительной специальной подготовки или образования (закаливание, прогулки, общение с друзьями и командные игры, хобби).

Анкетирование показало, что ученики 11 класса относятся к явлению стресса серьёзно, не преуменьшая его влияние на человека. Это говорит о том, что столкнувшись с такой проблемой в будущем, они, скорее всего, постараются хоть как-то решить эту проблему, а не будут терпеть её, ожидая, что всё разрешится само собой.

Тесты на уровень стресса показали, что в августе участники эксперимента переживали по поводу предстоящих экзаменов немного больше, а в ноябре уровень стресса в целом снизился. Можно предположить, что это связано с несколькими факторами.

Во-первых, у 11 классов 3 урока физкультуры в неделю, а физическая активность помогает бороться со стрессом.

Во-вторых, с началом различных факультативов и занятий с репетиторами, ученики, видя, что они регулярно занимаются и отрабатывают трудные вопросы экзамена, начинают переживать меньше, так как начинают ощущать большую уверенность в своих силах.

 В-третьих, общение с одноклассниками в школе также снижает уровень стресса. К тому же занятия в школе и выполнение домашних заданий отвлекает от переживаний, на которые остаётся меньше времени.

Скорее всего, пик негативных переживаний из-за стресса наступит ближе к самим экзаменам, когда времени тщательно всё повторить уже нет, а уверенность в своих силах уменьшается.

Данные теста на уровень стресса в ноябре показывают, что физическая активность, дыхательная гимнастика и формулы самовнушения могут помочь в борьбе со стрессом. Как показывает статистика, число людей с низким уровнем стресса в экспериментальной группе почти на 33% выше, чем в контрольной группе. Несмотря на такие положительные результаты, не стоит забывать, что в более тяжёлых случаях такие методы борьбы со стрессом не смогут заменить помощь квалифицированного специалиста. Не стоит стесняться таких проблем и игнорировать их. Нужно внимательно следить за своим состоянием и анализировать его причины, чтобы не упустить момент, когда проблему можно легко решить.

**Вывод**

Стресс – неотъемлемая часть жизни человека, поэтому полностью избавиться от стресса невозможно, но любой из нас способен научиться жить с ним без ущерба здоровью и даже получать от этого пользу.

В ходе исследования стресс был рассмотрен как с психологической, так и с физиологической точек зрения и я пришла к следующим выводам:

1. причины возникновения стресса могут быть как внутренними, так и внешними и связаны с образом его жизни;
2. особенности возникновения и течения у людей сходны и есть высокие риски возникновения серьёзных последствий на фоне постоянных стрессов;
3. провела анкетирование учеников 11-х классов и выявила у них уровень стресса и стрессоустойчивости;
4. разработала рекомендации по борьбе с негативным стрессом и снижению тревожности перед экзаменами у учеников старших классов.

Существует множество различных техник и методик борьбы со стрессом, среди которых обязательно найдутся те, которые подойдут именно Вам. Причём если внимательно следить за здоровьем, не игнорируя своё эмоциональное состояние, то помощь дорогостоящих специалистов со сложными схемами лечения не понадобится.

В результате исследования было доказано, что грамотное применение методик борьбы со стрессом может помочь ученикам старшей школы снизить тревожность перед экзаменами, что способно облегчить подготовку к ним. При ответственном и системном подходе, самые простые методы борьбы со стрессом могут показывать заметные результаты и способны помочь ученикам справляться со стрессом.

**Список литературы**

1. Дружинин, В. Н. Психология: учебник для гуманитарных вузов/ Под общ. ред. В. Н. Дружинина – СПб.: Питер, 2009. – 656 с.
2. Вознесенская, Т. Г. Эмоциональный стресс и профилактика его последствий/ Т.Г. Вознесенская //Русский медицинский журнал – 2006. —№9. С.694
3. Щербатых, Ю.В. Психология стресса и методы коррекции/Ю.В. Щербатых— СПб.: Питер, 2006.—256 с.
4. Ковалева, А. В. Нейрофизиология, физиология высшей нервной деятельности и сенсорных систем : учебник для академического бакалавриата / А. В. Ковалева. — Москва : Издательство Юрайт, 2019.— 365 с.
5. Порядин, Г.В. Стресс и патология: методическое пособие для самостоятельной работы студентов лечебного и педиатрического факультетов/ под ред. проф. Г.В. Порядина. —М.:РГМУ, 2009
6. Бильданова, В, Р. Психология стресса и методы его профилактики:учебно-методическое пособие / Авт.-сост. – ст. преп.В.Р. Бильданова, доц. Г.К. Бисерова, доц. Г.Р. Шагивалеева. – Елабуга: Издательство ЕИ КФУ, 2015. – 142 с.
7. Черешнев, В.А. Экспериментальные модели в патологии: учебник / В.А. Черешнев, Ю.И. Шилов, М.В. Черешнева, Е.И. Самоделкин, Т.В. Гаврилова, Е.Ю. Гусев, И.Л. Гуляева; Перм. гос. нац. исслед. ун-т. – 2-е изд., перераб. и доп. – Пермь, 2014. – 324 с.
8. Мельникова, М. Л. Психология стресса: теория и практика [Электронный ресурс] : учебнометодическое пособие / М. Л. Мельникова ; Урал. гос. пед. ун-т ; науч. ред. Л. А. Максимова. – Екатеринбург : [б. и.], 2018. – 112 с.
9. Бодров В. А. Информационный стресс: Учебное пособие для вузов. — М.: ПЕР СЭ, 2006. — 352 с.
10. Немов Р. С. Психология. В 3-х кн. Кн. 3: Психодиагностика. Введение в научное психологическое исследование с элементами математической статистики : учеб. Для студ. высш. пед. учеб. заведений. / Р. С. Немов. – 4-е изд. – М. : Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2017. – 631 с.
11. Данилова H.H. Физиология высшей нервной деятельности / H.H.Данилова, А.Л. Крылова. - Ростов н/Д: «Феникс», 2005. — 478 с.
12. Всемирная организация здравоохранения. Оценка и лечение состояний, связанных исключительно со стрессом Раздел «Руководства mhGAP по принятию мер в отношении психических и неврологических расстройств»/ ВОЗ, 2015. – 11с.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1. Таблица 1. Сравнение психологического и физиологического стрессов.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Психологический стресс | Физиологический стресс |
| Причина возникновения | Воздействие общества или собственные переживания, т.е. *реальной* *угрозы жизни и здоровью в данный момент времени нет* | Физическое, химическое, механическое или биологическое воздействие на организм, т.е. *реальная угроза жизни и здоровью* |
| 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. Таблица 2. Сравнение эустресса и дистресса.

|  |  |
| --- | --- |
| Эустресс | Дистресс |
| 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.  |

ПРИЛОЖЕНИЕ 3. Таблица 3. Сравнение трёх стадий общего адаптационного синдрома (ОАС).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Мобилизация | Адаптация | Истощение |
| Мобилизация всех защитных сил организма | Перестройка защитных систем | Истощение резервов  |
| Ускорение мыслительных процессов, рост интенсивности реакций | Высокий уровень производительности, приходят в равновесие нарушения, появившиеся на первой стадии | Нарушение внутренней регуляции поведения, потеря контроля над ситуацией |
| Организм функционирует в напряженном режиме, но пока справляется с нагрузками без глубинных перестроек  | Организм старается адекватно расходовать адаптационные резервы | Организм теряет способность бороться со стрессором |

ПРИЛОЖЕНИЕ 4.Таблица 4. Тест на определение уровня стрессоустойчивости С. Коухена и Г. Вилмансона

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Вопросы | Никогда | Почти никогда | Иногда | Довольно часто | Очень часто |
| 1. Насколько часто неожиданные неприятности выводят вас из равновесия? | 0 б. | 1 б. | 2 б. | 3 б. | 4 б. |
| 2. Насколько часто вам кажется, что самые важные вещи в вашей жизни выходят из-под вашего контроля? | 0 б. | 1 б. | 2 б. | 3 б. | 4 б. |
| 3. Как часто вы чувствуете себя нервным, подавленным? | 0 б. | 1 б. | 2 б. | 3 б. | 4 б. |
| 4. Как часто вы чувствуете уверенность в своей способности справиться со своими личными проблемами? | 4 б. | 3 б. | 2 б. | 1 б. | 0 б. |
| 5. Насколько часто вам кажется, что все идет именно так, как вы хотите? | 4 б. | 3 б. | 2 б. | 1 б. | 0 б. |
| 6. Как часто вы в силах контролировать раздражение? | 4 б. | 3 б. | 2 б. | 1 б. | 0 б. |
| 7. Насколько часто у вас возникает чувство, что вам не справиться с тем, что от вас требуют? | 0 б. | 1 б. | 2 б. | 3 б. | 4 б. |
| 8. Часто ли вы чувствуете, что вам сопутствует успех? | 4 б. | 3 б. | 2 б. | 1 б. | 0 б. |
| 9. Как часто вы злитесь по поводу вещей, которые вы не можете контролировать? | 0 б. | 1 б. | 2 б. | 3 б. | 4 б. |
| 10. Часто ли вы думаете, что накопилось столько трудностей, что их невозможно преодолеть? | 0 б. | 1 б. | 2 б. | 3 б. | 4 б. |

ПРИЛОЖЕНИЕ 5. Таблица 5. Интерпретация результата теста на стрессоустойчивость

|  |
| --- |
| Интерпретация результатов теста на стрессоустойчивость |
| Очень высокий уровень стрессоустойчивости | 0 – 8 баллов |
| Высокий уровень стрессоустойчивости | 9 – 16 баллов |
| Средний уровень стрессоустойчивости | 17 – 24 баллов |
| Низкий уровень стрессоустойчивости | 25 – 32 баллов |
| Очень низкий уровень стрессоустойчивости | 33 – 40 баллов |

ПРИЛОЖЕНИЕ 6. Таблица 6. Шкала психосоциального стресса Л. Ридера

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Утверждения | Да | Скорее да, чем нет | Скорее нет, чем да | Нет |
| 1) Я нервный человек | 1 б. | 2 б. | 3 б. | 4 б. |
| 2) Я очень беспокоюсь о своей учёбе | 1 б. | 2 б. | 3 б. | 4 б. |
| 3) Я часто ощущаю беспокойство, нервозность | 1 б. | 2 б. | 3 б. | 4 б. |
| 4) Повседневная деятельность вызывает у меня нервное напряжение | 1 б. | 2 б. | 3 б. | 4 б. |
| 5) Я часто испытываю нервное напряжение при общении с людьми | 1 б. | 2 б. | 3 б. | 4 б. |
| 6) К концу дня я часто бываю истощён физически и психологически | 1 б. | 2 б. | 3 б. | 4 б. |

ПРИЛОЖЕНИЕ 7. Таблица 7. Интерпретация результатов теста на уровень стресса по шкале Ридера

|  |
| --- |
| Интерпретация результатов теста на определение уровня стресса |
| Высокий уровень стресса |  6 – 11 баллов |
| Средний уровень стресса | 12 – 17 баллов |
| Низкий уровень стресса | 18 – 24 баллов |

ПРИЛОЖЕНИЕ 8. Диаграмма 1. Результаты теста на определение уровня стресса (август)

**

ПРИЛОЖЕНИЕ 9. Диаграмма 2. Результаты теста на определение уровня стресса (ноябрь)

**

ПРИЛОЖЕНИЕ 10. Таблица 8. Рекомендации по борьбе со стрессом

|  |  |
| --- | --- |
| Если вы ощущаете… | …то вам могут помочь |
| * беспричинные приступы злости и плохого настроения
* постоянную усталость, вялость и слабость, нежелание общаться и делать что-либо
* трудности с концентрацией внимания, ухудшение памяти
* резкое снижение или, наоборот, повышение аппетита
* психологическую и физическую напряженность, невозможность расслабиться
 | * дыхательная гимнастика
* физическая активность: плавание, йога, танцы, спорт,
* техники самовнушения и визуализации, медитация
* регулярные прогулки на свежем воздухе, общение с друзьями
 |
| Но если вы ощущаете, что с каждым днём справиться самому с нервным напряжением становится всё труднее, не стесняйтесь обращаться за помощью к специалистам!!! |