

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №1 имени Героя Советского Союза
Каманина Николая Петровича» г. Меленки

Районная научно-практическая конференция
учащихся Меленковского района

Вид работы: Исследовательская работа

Тема работы: «Жизнь без стресса: миф или реальность?»

Выполнила:

Цыганкова Ольга Евгеньевна
ученица 9 «Б» класса

Научный руководитель:

Бушуева Елена Сергеевна
учитель биологии

СОДЕРЖАНИЕ

I.	Введение.....	3
II.	Литературный обзор	
1.	Анализ используемой литературы.....	4
2.	Из истории изучения стресса.....	5
3.	Физиология стресса.....	6
III.	Основная часть	
1.	Исследования	12
2.	Результаты.....	14
3.	Методики снятия стресса. Советы психологов.....	16
IV.	Выводы	19
V.	Список используемой литературы.....	20
VI.	Приложения.....	21

I. Введение

Слово «стресс» часто звучит в повседневной жизни из уст взрослых людей. Про «стресс» много пишут в газетах, снимают телевизионные передачи, из содержания которых следует, что жизнь взрослых наполнена стрессами. Меня заинтересовал вопрос: присутствуют ли стрессы в жизни детей, учащихся нашей школы, с чем они связаны? Можно ли вообще говорить о стрессах у детей?

По оценкам специалистов стресс является одним из факторов риска для здоровья. Научиться задумываться и бережно относиться к своему здоровью необходимо уже в детском возрасте, поэтому выбранную тему считаю *актуальной*.

Моей рабочей **гипотезой** было: Если от стрессов у человека развиваются заболевания, то никакой пользы стрессы не приносят и следует научиться избегать их. К тому же, существует ряд простых методик снятия стресса, и их необходимо знать и применять в случае стрессовых ситуаций.

Целью моей работы было: выявить наличие стрессовых ситуаций у обучающихся старших классов с целью предупреждения и профилактики стресса.

Перед собой я поставила следующие **задачи**:

- Изучить литературу по вопросу физиологии стресса.
- Исследовать мнения учащихся нашей школы о влиянии стресса на организм человека
- Провести анкетирование по выявлению стрессовых ситуаций у учащихся 9-11 классов.
- Выявить уровень информированности учащихся о способах преодоления стрессовых ситуаций.
- Составить Памятку «Методики снятия стресса».

При работе над исследовательским проектом использовала следующие **методы:** анкетирование, измерение, сравнение, анализ, обобщение.

Объектом исследования являются обучающиеся 9-11 классов МБОУ «СОШ №1 им. Героя Советского Союза Каманина Н.П» г. Меленки.

Предметом исследования является «стресс».

Данный исследовательский проект имеет практико-ориентированную направленность, поскольку на основе проведенного анкетирования и исследований были сделаны выводы о видах стрессовых ситуаций у обучающихся нашей школы и предлагаются меры по профилактике стресса, оформленные в виде памятки «Методики снятия стресса» для обучающихся.

II. Литературный обзор

1. Анализ используемой литературы

При подготовке к работе я изучила научно-публицистическую литературу по теме и методики преодоления стресса.

1. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление: ПЕР СЭ; Москва; 2006. Рассказывается об истории учения о стрессе.
2. Сазонов В.Ф. Стресс [Электронный ресурс] // Кинезиолог, 2009. В статье автор раскрывает понятие физиологического стресса, его виды и механизмы.
3. Диагностика стресса [Электронный ресурс]. Психологический портал. Приводятся методики разных авторов, позволяющие выявить и определить уровень стресса, а также уровень стрессоустойчивости человека.
4. Фёдорова М.З., Кучменко В.С., Воронина Г.А. Экология человека: Культура здоровья. – М.: «Вентана-Граф», 2006. – 144с. В учебнике

рассказывается об особенностях строения и согласованном функционировании всех систем человеческого организма.

5. Дегтерев Е.А., Сеницын Ю.Н. Управление современной школой. Выпуск 8. – Ростов на Дону: «Учитель», 2005. – 224с. Представлены основные педагогические подходы к сохранению и укреплению здоровья школьников. Рассмотрены школьные системы оздоровления, основные компоненты воспитательно-оздоровительной работы, критерии оценки. Книга содержит образовательно-оздоровительные и диагностические программы для учащихся и учителя, технологии организации и руководства воспитательно-оздоровительной деятельностью образовательного учреждения.

2. Из истории изучения стресса

Слово «**стресс**» в переводе с английского языка означает «напряжение». Стресс возникает под влиянием разных факторов среды, предъявляющих организму повышенные требования. Например, низкие температуры влекут развитие холодового стресса, высокие температуры - теплового, избыточное употребление лекарств - лекарственного. Ритм современной жизни ускоряется, растёт и один из самых стрессогенных факторов – количество информации, с которой люди не справляются. Специалисты считают, что любая ситуация, на которую человек реагирует сильным эмоциональным возбуждением, может стать причиной возникновения стресса. Поэтому наиболее распространён эмоциональный стресс.

Учение о стрессе было создано канадским исследователем **Ганном Селье**. Теория стресса впервые предложена им в 1936 году, опубликована в 1950 году, а наиболее полное ее представление и развитие нашло отражение в более поздних исследованиях [194–196, 454, 455 и др.].

В теории Г. Селье стресс рассматривается с позиции физиологической реакции на физические, химические и органические факторы. Основное **содержание теории** может быть обобщено в четырех положениях.

1. Все биологические организмы имеют врожденные механизмы поддержания состояния внутреннего баланса или равновесия функционирования своих систем. Сохранение внутреннего равновесия обеспечивается процессами гомеостаза. Поддержание гомеостаза является жизненно необходимой задачей организма.
2. Стрессоры, то есть сильные внешние раздражители, нарушают внутреннее равновесие. Организм реагирует на любой стрессор, приятный или неприятный, неспецифическим физиологическим возбуждением. Эта реакция является защитно-приспособительной.
3. Развитие стресса и приспособление к нему проходит несколько стадий. Время течения и перехода на каждую стадию зависит от уровня резистентности организма, интенсивности и длительности воздействия стрессора.
4. Организм имеет ограниченные резервы адаптационных возможностей по предупреждению и купированию стресса – их истощение может привести к заболеванию и смерти.

Поэтому, любой человек должен быть осведомлен о видах стресса, о сигналах организма на стрессы и об эффективных способах снятия «напряжения» с целью сохранения своего здоровья.

3. Физиология стресса

Стресс - это общая неспецифическая адаптивная реакция организма на стрессор, которая обеспечивается гипоталамо-гипофизарно-адреналовой

системой регуляции и заставляет организм работать в усиленном режиме. (Приложение №1, №2).

Стрессор - это стимул, который субъективно воспринимается организмом как чрезмерный или повреждающий, и поэтому запускает стрессовую реакцию.

Качества чрезмерного раздражителя, имеющего повышенную субъективную биологическую значимость, придает стрессору нервная система или психика. Поэтому, все реагируют на одни и те же события по-разному. Одни спокойно и правильно реагируют на происходящие события, другие усматривают трагедию даже в самой пустяковой ситуации.

Понятие «стресса» в настоящее время переносят также с уровня организма на отдельные системы органов, органы, ткани и даже на отдельные клетки, имея в виду общие неспецифические адаптивные реакции, обеспеченные усиленным режимом функционирования.

Виды стресса

По источникам стрессовой реакции выделяют:

- а) информационный стресс,
- б) эмоциональный стресс,
- в) физиологический стресс.

На организменном уровне состояние стресса обеспечивается работой нескольких отделов нервной и эндокринной систем.

Структуры системы биорегуляции, обеспечивающие стрессовую реакцию

1. Лимбическая система, её эмоциогенные структуры, формирующие эмоциональное состояние и активирующие вегетативную нервную систему.

2. Вегетативная нервная система, её симпатический отдел.
3. Мозговой слой надпочечников, секретирующий катехоламины.
4. Гипофизарная зона гипоталамуса, секретирующая кортиколиберин.
5. Гипофиз, секретирующий АКТГ (адренокортикотропный гормон).
6. Кортикальный слой надпочечников, секретирующий стероидные гормоны.

В целом, стрессовая реакция характеризуется фазовыми изменениями в работе регуляторных систем организма (нервной, эндокринной, иммунной и др.) и исполнительных систем (сердечнососудистой, пищеварительной и др.).

Стрессовую реакцию делят на 3 стадии вслед за создателем учения о стрессе Г. Селье.

Стадии стрессовой реакции

1) Стадия тревоги

Стадия тревоги (синонимы: «реакция тревоги», стадия мобилизации, аварийная стадия) протекает в две фазы: *шока* и *противошока* (контршока). Длительность стадии колеблется от нескольких секунд и минут до 6-48 ч. - *Фаза шока* характеризуется шоковыми изменениями: гипонатриемией (снижение уровня натрия в крови), артериальной гипотензией (снижение артериального давления крови), мышечной гипотонией (снижение тонуса мышц), увеличением проницаемости мембран, сгущением крови, уменьшением ОЦК, лейкоцитозом, переходящим в лейкопению, лимфо- и эозинопенией, отрицательным азотистым балансом (активизация катаболических процессов распада), гипогликемией (снижение уровня глюкозы в крови), гипертермией (повышение температуры), сменяющейся гипотермией (пониженная температура тела), депрессией нервной, иммунной и эндокринной (особенно

гонадной) систем на фоне активизации синтеза глюкокортикоидов, минералокортикоидов и катехоламинов.

- **Фаза противошока** характеризуется контршоковыми изменениями: гипернатриемией, артериальной гипертензией, мышечной гипертонией, активизацией СНС, САС, гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковой системы и др. Начинает гипертрофироваться кора надпочечников (особенно её пучковая зона), ещё больше усиливается секреция глюко- и минералокортикоидов, перестраивающих обменные процессы в организме, в результате чего повышается резистентность организма.

Если организм не погибает в стадию тревоги, то развивается стадия *резистентности*, а позже возможно и развитие стадии *истощения*.

2) Стадия резистентности (устойчивости)

Стадия резистентности характеризуется устойчивой гипертрофией (разрастанием) коры надпочечников, стойким увеличением секреции гормонов коры надпочечников, активизацией процесса гликогеногенеза (образование глюкозы), активизацией анаболических процессов синтеза, развитием длительной адаптации организма, устойчивым увеличением неспецифической резистентности (сопротивляемости) организма (прямой и перекрёстной). Именно эта стадия и определяет главный адаптивный эффект стресс-реакции. Увеличенная секреция адаптивных стероидных гормонов коры надпочечников вызывает основные положительные эффекты.

Общая функциональная и биохимическая активация организма в фазу резистентности позволяет ему адаптироваться к несильным и непродолжительным стрессам или создаёт энергетические, пластические и функциональные возможности для функционирования специфических долговременных механизмов адаптации. Именно *эта фаза стресса определяет основной защитный физиологический характер адаптации при стрессе*.

Однако эти положительные эффекты стресса могут при определённых условиях (как правило, при слишком сильных или продолжительных, затяжных стрессах) превратиться в повреждающие и привести к развитию третьей стадии стресса — стадии *истощения*.

3) Стадия истощения

Стадия истощения характеризуется атрофией коры надпочечников, развитием гипокортицизма, уменьшением артериального давления крови, увеличением катаболизма (распада) белков, развитием дистрофических процессов, изнашиванием биологических систем, ранним старением организма, развитием некробиотических и некротических процессов, гибелью организма. Всё это последствия нарушения гомеостаза.

Наиболее подвержены стрессорным влияниям два возраста. Это так называемые пик молодости (15-23 года) и пик инволюции (после 45-50 лет). Именно в этом возрасте чаще всего отказывает защитная система. Однако все реагируют на одни и те же события по-разному. Одни спокойно и правильно реагируют на происходящие события, другие усматривают трагедию даже в самой пустяковой ситуации.

Психологи отмечают, что основными **причинами возникновения стресса** являются:

- конфликты, либо общение с неприятными людьми;
- препятствия, которые не дают Вам возможности достигнуть поставленной цели;
- несбыточные мечты;
- либо слишком высокие требования к себе;
- шум;
- монотонная работа;
- постоянное обвинение, укор самого себя в том, что Вы чего-то не достигли, либо что-то упустили;

- напряжённая работа;
- сильные позитивные эмоции;
- ссоры с людьми и особенно с родными (так же к стрессу может привести наблюдение на ссоры в семье).

В первую очередь, к развитию стрессового состояния **предрасположены:**

- женщины, так как они более эмоциональны, чем мужчины;
- пожилые люди и дети;
- люди с заниженной самооценкой;
- невротики;
- люди, злоупотребляющие алкоголем;
- люди с генетической предрасположенностью к стрессам.

Определить **стрессовое состояние** человека можно по следующими признаками:

- Невозможность сосредоточиться на чем-то.
- Слишком частые ошибки в работе.
- Ухудшается память.
- Слишком часто возникает чувство усталости.
- Очень быстрая речь.
- Мысли часто улетучиваются.
- Довольно часто появляются боли (голова, спина, область желудка).
- Повышенная возбудимость.
- Пропадает аппетит - вообще потерял вкус к еде.

Чрезмерный стресс может разрушать организм. Один стресс может накладываться на другой, поэтому частые стрессовые нагрузки особенно опасны.

Многолетние исследования Г. Селье и его сотрудников и последователей во всём мире подтверждают, что стресс является неспецифической основой многих заболеваний.

Если симптомы стресса не проходят в течение нескольких недель, необходимо провести диагностическое обследование. В случае отсутствия каких-либо явных физиологических причины стресса, рекомендуется обучающая психотерапия, которая поможет овладеть навыкам преодоления трудных жизненных ситуаций и извлекать из них полезный развивающий опыт. Иначе, под воздействием стресса сначала может возникнуть заболевание, называемое *неврозом*. Невроз же служит началом для целого ряда *других болезней*, главные из которых:

- гипертоническая болезнь,
- атеросклероз,
- ишемическая болезнь сердца,
- инфаркт,
- инсульт,
- язва желудка и двенадцатипёрстной кишки.

Психологи предлагают различные методы борьбы со стрессом на каждой из перечисленных в теории Г.Селье стадий.

III. Основная часть

1. Исследования

Для выявления наличия стрессовых ситуаций у обучающихся 9-11 классов нашей школы с целью предупреждения и профилактики стресса я действовала по плану:

- Изучила научно-публицистическую литературу по теме.
- Провела опрос среди учащихся с целью выяснения, что они знают о стрессе.

- Подобрала наиболее приемлемые в использовании методы для изучения преобладающих видов стресса у обучающихся и степени их выраженности.
- Под контролем научного руководителя и школьной медсестры провела необходимое измерение индивидуальных показателей (ЧСС)
- Обобщила полученные результаты, сформулировала выводы и составила памятку-рекомендацию для учащихся по преодолению стрессов.

В ходе исследования приняло участие 119 человек- это учащиеся 9А,9Б, 10А, 10Б, 11А, 11Б классов нашей школы, которые по возрасту, указанному психологами, находятся в первой возрастной группе- риска по стрессовым ситуациям, так называемый «пик молодости» (15-23 года).

При проведении **анкеты-опросника «Что Вы знаете о стрессе?»** учащимся были заданы четыре вопроса с целью выяснения, что они знают о стрессе. (Приложение № 3).

При проведении анонимного **теста «Преобладающие виды стресса»** учащимся были предложены варианты жизненных ситуаций школьной, семейной жизни и общения со сверстниками, где необходимо было выбрать ситуации характерные для себя в последнее время. Таким образом, были установлены преобладающие виды стрессовых ситуаций у учащихся нашей школы. Полученные результаты занесены в сводную таблицу и отражены в процентах (Приложение № 6,7).

При **«Определение стрессоустойчивости организма»** проверялась реакция сердечно-сосудистой системы на психоэмоциональную нагрузку. Всем испытуемым, по очереди, предлагалось в максимально быстром темпе производить последовательное вычитание целого числа из целого уменьшаемого (по 7 из 777). Вслух называется результат каждого действия. Время счета 1 мин. Контролировалась правильность выполнения счета: в

случае ошибки ответ испытуемого поправляли. Кроме того, трижды за 1 мин, независимо от темпа испытуемому предлагают ускорить счет. До пробы и сразу после пробы определяли ЧСС по пульсу. Результаты занесены в сравнительную таблицу. (Приложение № 8,9).

2. Результаты исследования

С целью выяснения, что испытуемые знают о стрессе, им были заданы четыре вопроса анкеты. Результаты **анкеты-опросника «Что Вы знаете о стрессе?»** показали 91% старшеклассников считают, что стресс- это плохо, 5%- что хорошо и 4% не смогли определиться с однозначным ответом. (Приложение № 4, 5).

Считают, что они очень редко испытывают стресс 22% испытуемых, 46% -редко испытывают стресс, 29%-часто и 2%-очень часто. Среди учащихся, которые часто и очень часто испытывают стрессовые ситуации, оказались 9А (10 человек,42%) и 9Б (8 человек, 38%), 11А (8 человек,50%,-часто и 1 человек,6%,-очень часто) и 11Б (6 человек,32%,-часто) классов, а так же учащиеся 10А (2 человека,11%,-очень часто). Следует отметить, что полученные данные можно объяснить предстоящими в этом году экзаменационными испытаниями. Снижение «тревожности» у учащихся 10-х классов можно объяснить отсутствием экзаменов текущего года, а в 10А слегка повышенную «тревожность» предположительно можно объяснить тем, что 7 человек в классе (33%) являются новыми членами классного коллектива (пришли из других школ).

Для испытуемых более сильным стрессором является избыток информации (79 человек, 66%), примерно в равных количествах по классам. Этот результат можно так же объяснить подготовкой к предстоящим экзаменам. Возникающие проблемы с учебой из-за плохой подготовки уроков на втором месте (19 человек,16%). Проблемы со здоровьем беспокоят 14 человек, 12%, а семейные проблемы 7 человек,6%, испытуемых.

В качестве методов борьбы со стрессом учащиеся нашей школы предпочитают слушать музыку (52 человека, 44%) и свой вариант (40 человек, 34%). В свободном ответе преобладают следующие варианты: заниматься спортом (14 человек, 35%), прогулки на свежем воздухе (10 человек, 25%), компьютерные игры (8 человек, 20%) и разговор на волнующую тему с родителями (2 человека, 5%). Один испытуемый (2%) отметил сон и 5 участников опроса (12%) свой ответ не уточнили.

Следует обратить внимание на то, что 8 человек (6%) из опрошенных учащихся применяют успокоительные средства, а 19 человек (16%) предпочитают во время переживаний поесть. Как отмечают психологи, это не правильно. Например, насытившись едой, мы успокаиваемся и расслабляемся, то есть снимаем возникшее напряжение, но в то же время, переедая, порождаем другие проблемы- проблему лишнего веса, пищевой зависимости и разнообразные соматические нарушения.

Результаты анонимного теста **«Преобладающие виды стресса»** показали, что основной стрессор-это школа. (Приложение № 7). Испытуемые обучающиеся, в основном, переживают из-за устных ответов у доски (58 человек, 49%) и предстоящих письменных работ (102 человека, 86%), а так же предстоящих экзаменов (85 человек, 71%). Меньшую тревогу по экзаменам испытывают учащиеся 10-х классов, которые в текущем году их не сдают.

Второе место по тревожности занимает семья. Особенно ссоры с родителями (36 человек, 30%). Из них в 9А-9 человек (37%), 9Б-11 человек (52%). Среди учащихся 9Б класса имеет место тревога за родителей-10 человек (48%).

На третьем месте- общение со сверстниками. Трудности при заведении новых знакомых у учащихся 10А класса (7 человек, 37%), 10Б (5 человек, 25%). Боязнь показаться смешными у учащихся 9А (10 человек, 42%), 9Б (9 человек, 43%). Единицы испытывают переживания по поводу общения. Среди

учащихся 11-х классов (в среднем 11%). В основном, в ситуациях общения, они проявляют уверенность.

Результаты «**Определения стрессоустойчивости организма**» показали, что все испытуемые при вычислениях допускали ошибки (от 3 до 6). Средние значения ошибок по классам отражены в диаграмме №1 (Приложение №8). По окончании эксперимента пульс всех испытуемых увеличился в среднем на 30 ударов. ЧСС увеличилась в среднем с 70 до 120 уд/мин. (Диаграмма №2, Приложение №9). Следовательно, при выполнении умственной работы, требующей чёткого правильного ответа, внимательности и сосредоточенности возникают признаки нервного напряжения. Но с другой стороны, если бы не возникло «нервное напряжение», которое «заставило» всех думать и вычислять, то и не было бы правильных ответов. Таки образом, в возникающем «напряжении» есть польза, и стресс не всегда приносит вред организму.

3. Методики снятия стресса. Советы психологов

Если испытываешь нервное напряжение, то необходимо расслабиться. Для этого необходимо знать и применять приемлемые для себя методики релаксации. Приведу примеры некоторых из них.

Глубокое дыхание

Первое, что изменяется в функционировании организма в ответ на сильный стресс – это дыхание. Поэтому следует уметь управлять своим дыханием. Для этого можно использовать прием под названием «5+5».

1. Примите удобную позу. Закройте глаза.
2. Медленно и глубоко вдохните через нос. Дышите грудью и диафрагмой одновременно (живот должен выпячиваться).
3. Медленно и полностью выдохните через рот.
4. Во время дыхания при каждом вдохе говорите про себя: «Я», а при выдохе – «Расслабляюсь»

5. В течение последующих четырех вдохов напрягите соответствующую группу мышц и расслабьте на выдохе –
- 2) вдох- выдох – мышцы ног, 3) – мышцы рук и верхней части туловища,
 - 4) – челюсти, 5) – мышцы живота.

Это несложное упражнение можно выполнять в любое время.

Физические упражнения

Одно из лучших средств для снятия нервного напряжения – физическая нагрузка. Это может быть физический труд, например работа на садовом участке, занятия физкультурой – ходьба, бег, плавание, гимнастика, любой другой вид спорта. Замечено, что те, кто уделяет физкультуре хотя бы 20 минут в день, более сдержаны.

Баня

Прекрасное средство от стресса баня (или сауна). Банная процедура усиливает обмен веществ, активизирует кровообращение, снимает нервное и физическое напряжение.

Аутотренинг

Хорошо зарекомендовала себя аутогенная тренировка по методу Шульца. Аутотренинг дает возможность самостоятельно воздействовать на свое душевное и физическое состояние.

Сверхкороткий успокаивающий вариант АТ на 1 мин применяется в обстановке дефицита времени, при любом положении тела с открытыми глазами.

Быстрый глубокий вдох ртом, медленный выдох через нос и сжатую голосовую щель, произнося про себя формулы самовнушения: 1.Отвлекаюсь. 2.Успокаиваюсь. 3.Спокоен и уверен в себе...4.Все будет хорошо.

Сверхкороткий вариант мобилизующей АТ:

1.Отдохнул. 2.Владею собой. 3.Спокоен и уверен в себе. 4.Задачу выполню.

Массаж

Еще один из способов избавления от стресса пришел к нам из восточной медицины – это воздействие на рефлексогенные зоны, расположенные в коже

кистей рук. Исследования физиологов подтвердили тесную связь больших полушарий мозга с нервными окончаниями кистей рук. Массаж ладонной поверхности кисти каменными или металлическими шарами или грецкими орехами занимает не более 5-10 минут. Вы можете делать его 3-4 раза в день, сидя на диване у телевизора или за рабочим столом.

Возьмите грецкий орех и, положив его между ладонями, делайте круговые движения. Дольше воздействуйте на болезненные участки ладони. Время 1-3 минуты. Можно проводить массаж и двумя орехами. Медленно делайте круговые движения, перекачивая один орех через другой или вращая их по плоскости ладони друг за другом: в правой ладони – по часовой стрелке, в левой – против. Время 3-5 мин.

Советы психологов

Психологи советуют, чтобы избавиться от стресса, необходимо запомнить следующее:

1. Менять то, что Вы можете изменить, и принимать как судьбу то, чего пока изменить невозможно. Помните: нам в этом мире никто ничего не должен! И, Бог никогда не закрывает одной двери, не открыв другой!

2. Вырабатывать положительное отношение ко всему происходящему. В любом даже весьма негативном событии находить выгоду для себя.

3. Научиться жить сегодняшним днём и получать удовольствие.

4. Никогда не обижаться на судьбу. Помните, что могло быть гораздо хуже!

5. Избегать неприятных людей. Если приходится общаться с людьми невыносимыми, то радуйтесь, что Вы не такой как они.

6. Повысить самооценку и меньше беспокоиться о том, что о Вас думают другие.

7. Побольше общаться с интересными людьми. Овладеть навыками общения.

8. Переоцените свои ценности, если необходимо.

9. Организовывайте свой быт так, чтобы не тратить время понапрасну.

Сейчас существуют специальные методики, мобилизующие интеллектуальные возможности учащихся при подготовке к сдаче экзаменов (Приложение №10).

IV. Выводы

Люди привыкли понимать под стрессом нечто негативное, однако, стресс-это не патология, а норма жизни.

Стресс не имеет однозначного влияния на организм человека. Можно выделить как положительные, так и отрицательные стороны этого процесса. «Напряжение» помогает человеку начать действовать! Что-то изменить, сделать, достичь, преодолеть, адаптироваться. Таким образом, выдвинутая мной рабочая гипотеза не подтвердилась.

По данным психологов, человек ежедневно испытывает такое сильное напряжение, какое не испытывают другие живые организмы, поэтому важно помнить закон, по которому живут все живые существа на нашей планете: за фазой напряжения всегда должна следовать фаза отдыха, расслабления.

Следовательно, чтобы предупредить стресс, необходимо научиться расслабляться. Знать и применять способы эффективной релаксации, дыхательные упражнения, проводить самомониторинг. (Приложение №8).

Так же, зная, что стресс- это «напряжение», и учитывая физиологию человеческого организма, что напряженные мышцы должны работать, человек

должен быть физически активным. Заниматься каким-либо видом спорта.

Важно знать и то, что психологические и физические компоненты взаимосвязаны. Работая над собой, мы можем многое изменить к лучшему.

Стресс связан с любой деятельностью и избежать его может лишь тот, кто совсем ничего не делает. Ганс Салье говорил: *«Не следует бояться стресса. Его не бывает только у мертвых. Стрессом надо научиться управлять. Без стресса жизнь была бы скучной и однообразной. Управляемый стресс несет в себе аромат и вкус жизни».*

Список используемой литературы

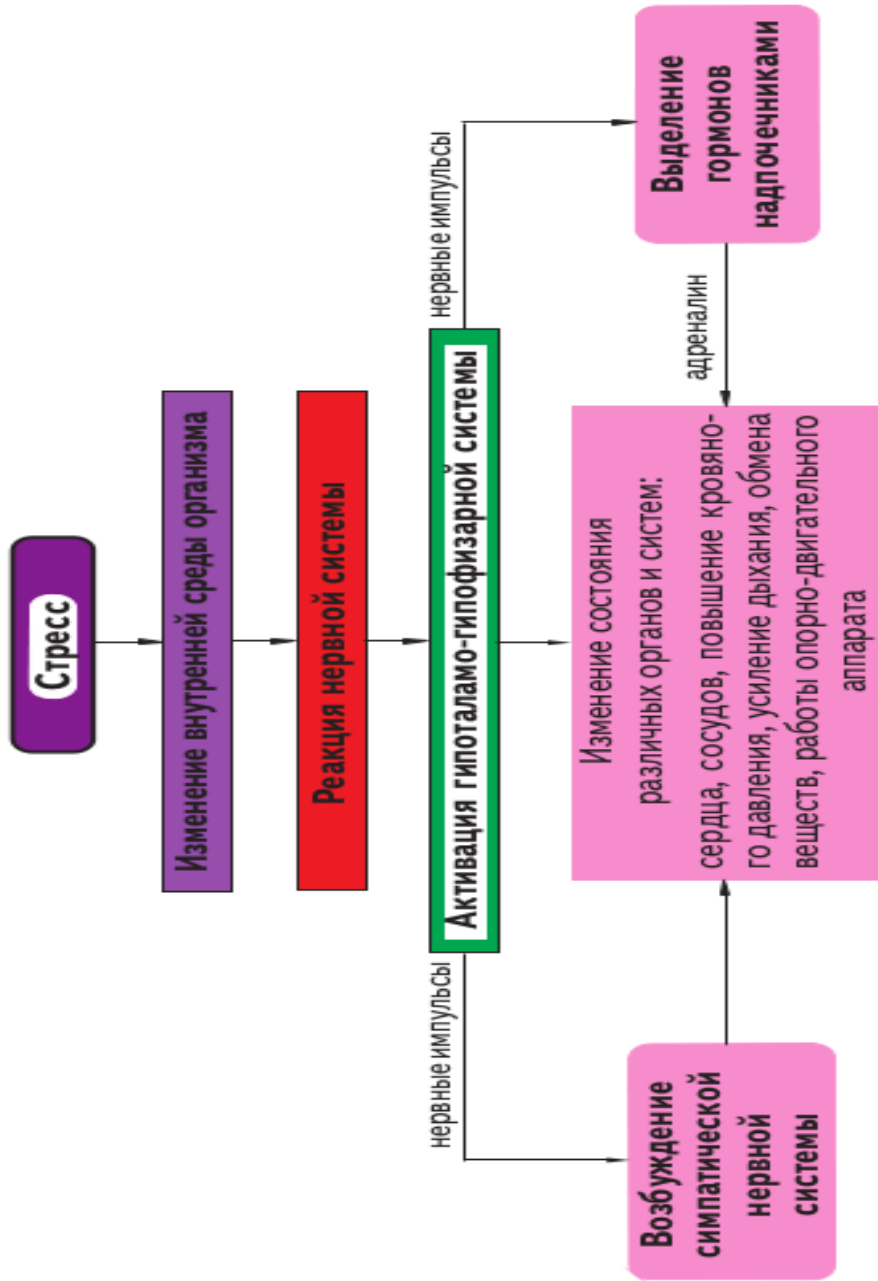
1. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление: ПЕР СЭ; Москва; 2006.
2. Сазонов В.Ф. Стресс [Электронный ресурс] // Кинезиолог, 2009.
3. Диагностика стресса [Электронный ресурс]. Психологический портал.
4. Фёдорова М.З., Кучменко В.С., Воронина Г.А. Экология человека: Культура здоровья. – М.: «Вентана-Граф», 2006. – 144с.
5. Дегтерев Е.А., Сеницын Ю.Н. Управление современной школой. Выпуск 8. – Ростов на Дону: «Учитель», 2005. – 224с.

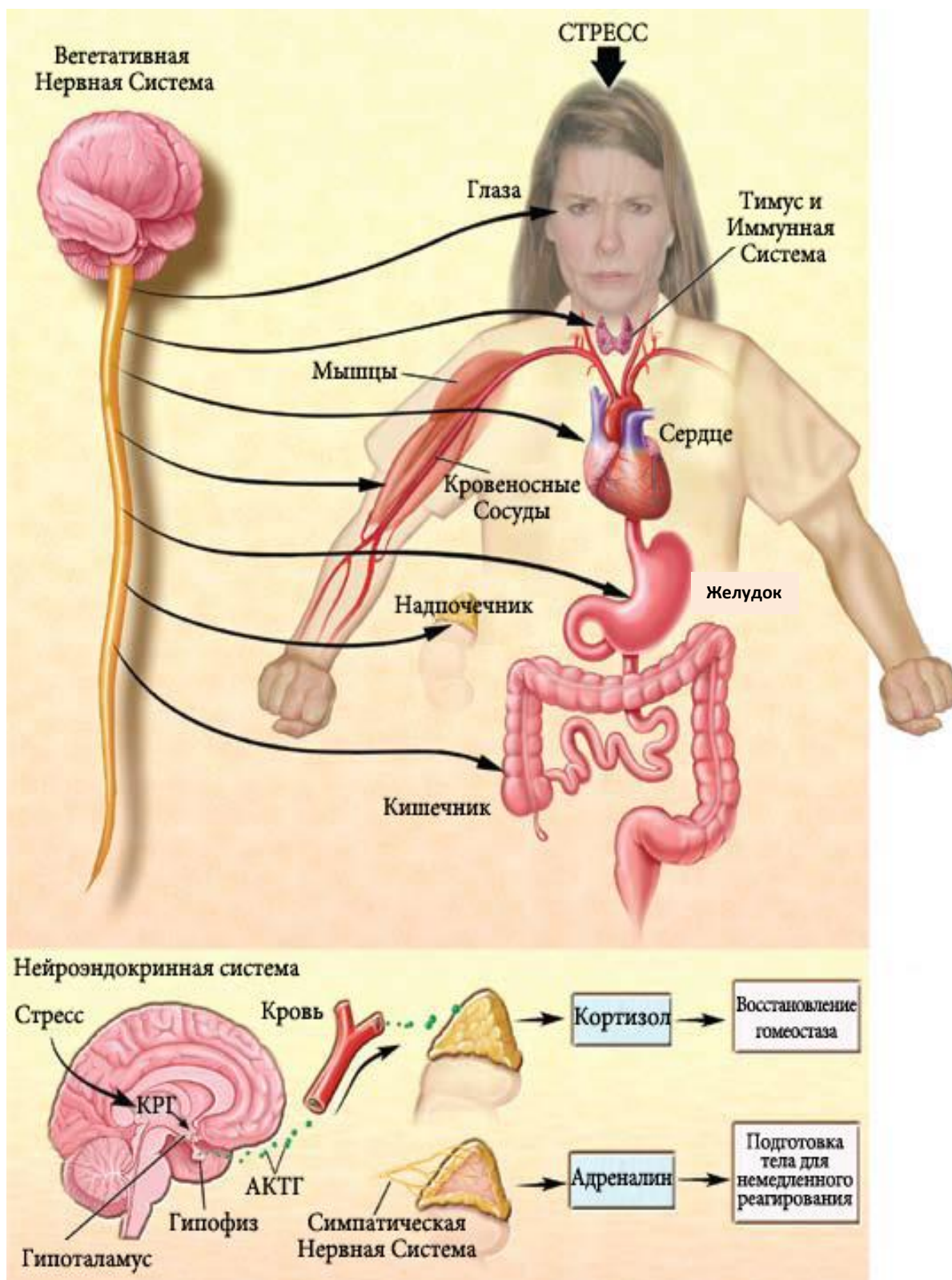
Электронные ресурсы

<http://5psy.ru/samopoznanie/diagnostika-stressa.html#a5>

<http://www.myshared.ru/slide/423546/>

ПРИЛОЖЕНИЯ





АНКЕТА

«Что вы знаете о стрессе?»

- 1) Как Вы считаете, стресс – это хорошо или плохо?
(-плохо, -хорошо,- затрудняюсь ответить)
- 2) Как часто Вы испытываете стресс?
(очень редко, редко, часто, очень часто)
- 3) Какие факторы оказывают на вас наиболее сильное негативное явление?
(избыток информации, проблемы со здоровьем, проблемы с учебой, семейные проблемы)
- 4) Какие методы борьбы со стрессом мы используете?
(-применяю успокоительные средства,- слушаю музыку,- ем, -свой вариант ответа)

Таблица общих результатов анкеты «Что вы знаете о стрессе?»

Вопрос	Ответы			
1) Как Вы считаете, стресс – это хорошо или плохо?	плохо	хорошо	затрудняюсь ответить	-
	91%	5%	4%	
2) Как часто Вы испытываете стресс?	очень редко	редко	часто	очень часто
	22%	46%	29%	2%
3) Какие факторы оказывают на вас наиболее сильное негативное явление?	избыток информации	проблемы со здоровьем	проблемы с учебой	семейные проблемы
	66%	12%	16%	6%
4) Какие методы борьбы со стрессом мы используете?	применяю успокоительные средства	слушаю музыку	ем	свой вариант ответа
	6%	44%	16%	34%

Таблица результатов анкеты «Что вы знаете о стрессе?»

по классам

Класс	Вопрос 1			Вопрос 2				Вопрос 3				Вопрос 4			
	-	+		а	б	в	г	а	б	в	г	а	б	в	г
9А	1	23	-	4	10	10	-	13	3	6	2	3	8	3	10
9Б	-	16	5	7	8	6	-	14	3	2	2	-	10	6	5
10А	2	17	-	5	8	4	2	12	2	4	1	1	11	2	5
10Б	-	20	-	6	10	4	-	14	3	2	1	1	7	4	8
11А	-	16	-	2	8	5	1	10	2	3	1	2	8	2	4
11Б	3	16	-	2	11	6	-	16	1	2	-	1	8	2	8
Кол- во	6	108	5	26	57	33	3	79	14	19	7	8	52	19	40
%	5	91	4	22	46	29	2	66	12	16	6	6	44	16	34

Тест «Преобладающие виды стресса»

Выберите ситуацию, которая в последнее время для Вас наиболее характерна, то есть сильнее выражена, и поставьте «+». Если ситуация не характерна для Вас в последнее время, поставьте «-».

«Я на уроке»

- 1) На уроках мне тревожно
- 2) Переживаю за устные ответы у доски
- 3) Переживаю за предстоящие письменные работы
- 4) Боюсь экзаменов

«Я со сверстниками»

- 1) Трудно завожу новые знакомства
- 2) Испытываю трудности в общении со сверстниками
- 3) Нет уверенности в общении с противоположным полом
- 4) Боюсь оказаться смешным среди других

«Я в семье»

- 1) Переживаю за родителей (например, за их здоровье, работу, др.)
- 2) Переживаю из-за сор с родителями
- 3) В семье случилось радостное событие
- 4) В семье случилось трагическое событие

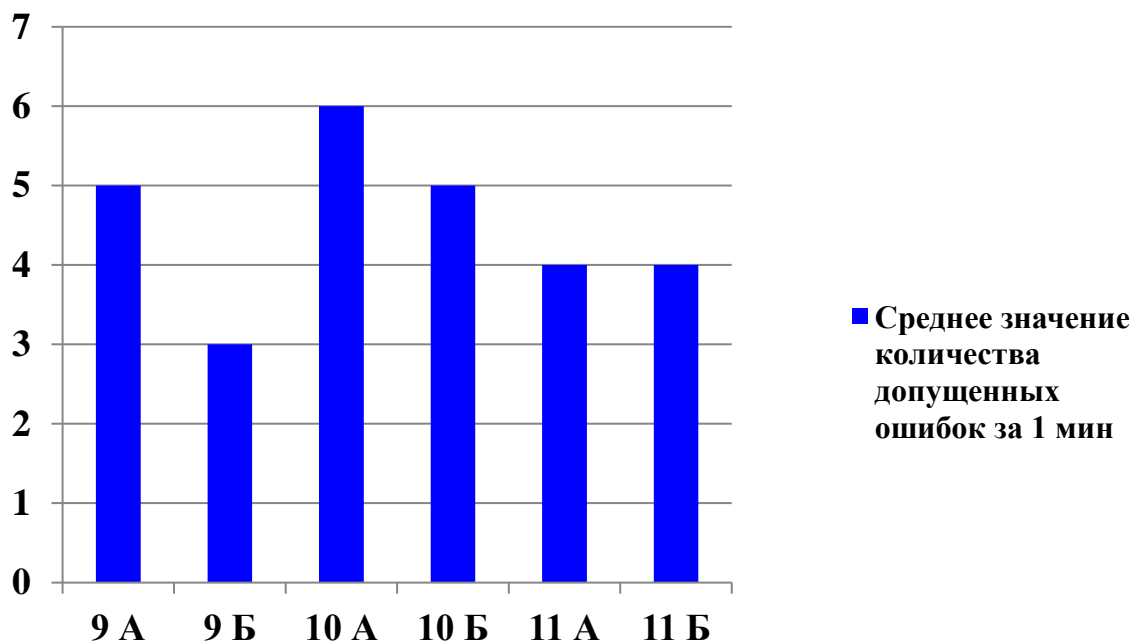
Таблица результатов теста «Преобладающие виды стресса»

по классам

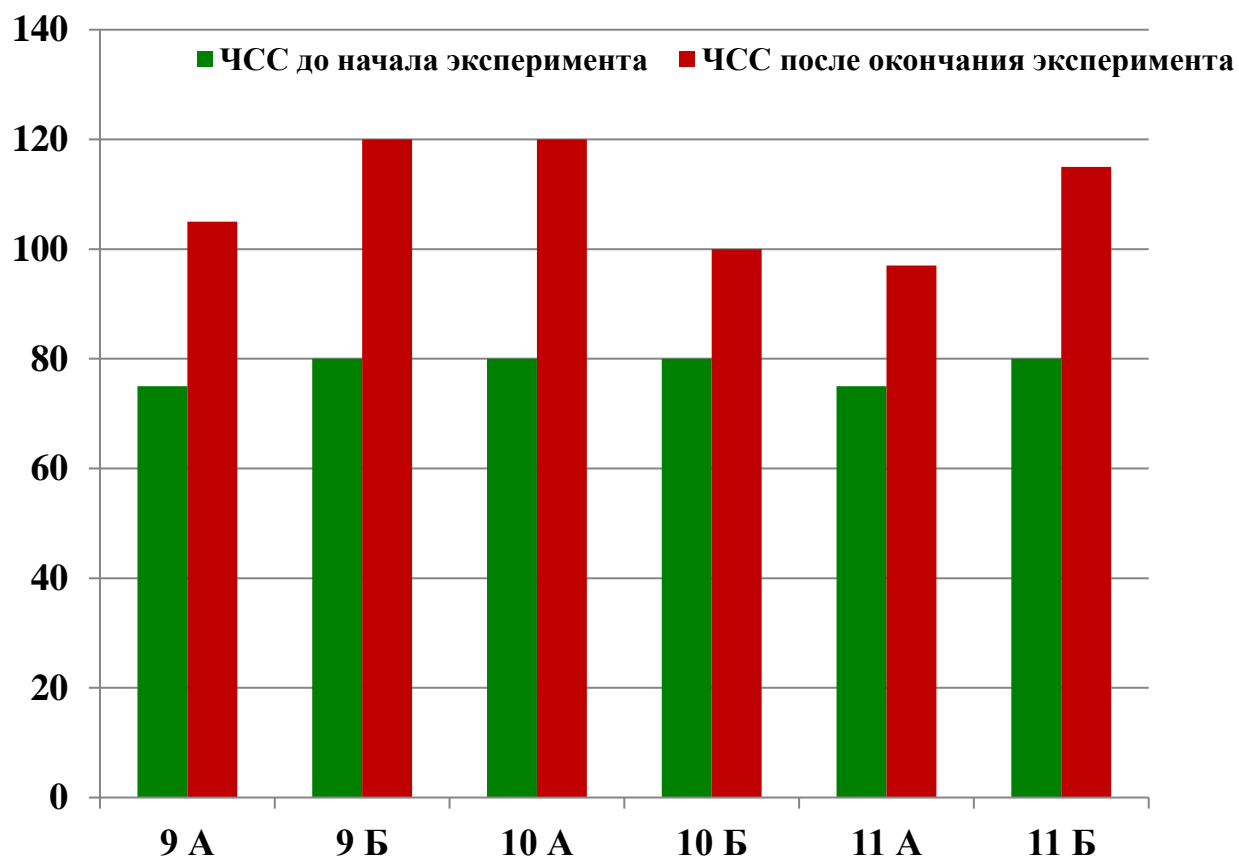
Класс	Я на уроке				Я со сверстниками				Я в семье			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
9А	7	12	15	16	6	6	4	10	6	9	5	4
9Б	8	16	21	18	5	2	4	9	10	11	3	6
10А	8	8	19	7	7	5	3	5	6	6	3	2
10Б	5	9	18	9	5	2	2	3	4	5	2	3
11А	6	6	13	16	3	3	2	4	3	2	2	2
11Б	7	7	16	19	4	4	5	3	4	3	3	2
Кол- во	41	58	102	85	30	22	20	34	33	36	18	19
%	34	49	86	71	25	19	17	29	28	30	15	16

Количество ошибок испытуемых

при выполнении математического задания



**Результаты изменения частоты сердечных сокращений (средние значения)
при определении стрессоустойчивости организма**



Методики, мобилизующие интеллектуальные возможности учащихся при подготовке к сдаче экзаменов

Во время стресса происходит сильное обезвоживание организма. Это связано с тем, что нервные процессы происходят на основе электрохимических реакций, а для них необходимо достаточное количество жидкости. Её недостаток резко снижает скорость нервных процессов. Следовательно, во время экзаменов целесообразно выпить несколько глотков воды. В антистрессовых целях воду пьют за 20 минут до или через 30 минут после еды. Лучше всего подходит минеральная вода, потому что она содержит ионы калия и натрия. Организуй правильно своё рабочее пространство. Поставь на стол предметы или картину в желто-фиолетовой тональности, поскольку эти цвета повышают интеллектуальную активность.

Как подготовиться психологически:

1. Начинай готовиться к экзаменам заранее, понемногу, по частям, сохраняя спокойствие.
2. Если очень трудно собраться с силами и мыслями, постарайся сначала запомнить самое лёгкое, а потом переходи к изучению трудного материала.
3. Ежедневно выполняй упражнения, способствующие снятию внутреннего напряжения, усталости, достижению расслабления.

Как запомнить большое количество материала? Повторяй материал по вопросам. Вначале вспомни и обязательно кратко запиши всё, что знаешь, и лишь за тем проверь правильность дат, основных фактов. Читая учебник, выделяй главные мысли – это опорные пункты ответа. Научись составлять краткий план ответа отдельно на каждый вопрос на

маленьких листочках. В последний день перед экзаменом посмотри листочки с кратким планом ответа.

Самое лучшее средство по снятию стресса у учащихся это каникулы. Проводи на каникулах ***больше времени на свежем воздухе. Будь физически активным***, занимайся любимым видом спорта.