

АДМИНИСТРАЦИЯ Города Нижнего Новгорода

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
Школа № 62



Нижний Новгород
2021 г.

Выполнил: Мохов Евгений
Ученик 9Б класса
Куратор: Иванюк А.В.

Актуальность исследования

- Стресс - состояние, возникающие при действии чрезвычайных или патологических раздражителей и приводящее к напряжению неспецифических раздражителей и приводящее к напряжению неспецифических адаптационных механизмов организма. Термин "Стресс" введён в медицинскую литературу в 1936 году Гансом Селье, который определяет стресс как состояние организма, возникающие при предъявлении к нему любых требований. За последние 5 лет в России значительно увеличилось количество людей с психическими и нервными расстройствами. На лечении в психиатрических лечебницах содержится 180 тысяч больных. Выросло количество людей, больных неврозами. Вдвое увеличилось число самоубийств, что специалисты связывают с тяжелыми депрессивными расстройствами у людей. Более половины обращающихся за помощью к психиатрам - алкоголики и наркоманы, что является следствием социально-психологической и экономической напряженности и нестабильности в обществе. Стоит заметить, что затяжные отрицательные эмоции и переживания, вызванные социально-экономическими стрессами (например, безработица или угроза сокращения, задержки зарплат и пенсий, рост коммунальных платежей, криминальная обстановка и т.д.) приводят к образованию в мозгу очагов застойного возбуждения. А это, в свою очередь, способствует развитию нервно-психических, психосоматических и других заболеваний. Существуют также разные подходы относительно определения причин стресса, видов стресса. Наиболее общие объективные и субъективные причины возникновения эмоционального стресса можно связать с рассогласованием между ожидаемыми событиями и реальностью. Ю.В. Щербатых выделяет также и такие причины возникновения стрессов: несоответствие генетических программ с современными условиями, стресс от реализации негативных родительских программ, стресс связан с неадекватными установками, невозможностью реализовать актуальную потребность. Также можно выделить стрессы от неадекватной реализации условных рефлексов, стрессы, связанные с ошибками мышления. Однако, невзирая на достаточно большое количество трудов и научных публикаций, посвященных исследованием вопросов стрессовых состояний, на сегодня недостаточно систематизированными является взгляды на проблему стресса в мировой науке. Цель исследования: выявить причины стресса у человека и разработать рекомендации.
 - **Объект исследования:** люди и их состояние.
 - **Предмет исследования:** влияние стресса на человека.
- **Гипотеза исследования:** стресс влияет на психическую и социальную жизнь человека, проявляется в дисгармоничности, противоречивости личностных характеристик.

Задачи исследования:

1. Осуществить анализ теоретической и методической литературы по вопросам изучения влияния стресса на человека.
2. Провести исследования особенностей влияния стресса на человека.
3. Проанализировать полученные данные экспериментальные данные.
4. Разработать рекомендации по борьбе со стрессом.

Методы исследования:

1. Оценка тревожности и фрустрированности.
2. Исследование тревожности (опросник Спилберга - Ханина)

Понятие стресса:

Стресс - неспецифическая (общая) реакция организма на воздействие (физическое или психологическое), нарушающее его гомеостаз, а также соответствующее состояние нервной системы организма (или организма в целом). В медицине, физиологии, психологии выделяют положительную (эустресс) и отрицательную (дистресс) формы стресса. По характеру воздействия выделяют нервно-психический, тепловой или холодный, световой, антропогенный и другие стрессы Психология эмоций. Тексты / Под. редакц. В.К. Вилюнас. М.: Академия, 2009.- С. 76..

В современной литературе, термин «стресс» употребляется практически во всех случаях, когда речь идет даже о незначительных отклонениях в деятельности, активности личности, которые связаны с любыми изменениями внутренней и внешней среды. Здесь можно говорить о существовании нескольких основных подходов в исследовании стресса.

Первая группа теорий связана с клиническими исследованиями и определяет стресс как внутреннее состояние организма. Авторы обращаются к концепции гомеостаза, классической теории стресса Г. Селье, а в большинстве определений в качестве критерия стресса берутся изменения физиологических функций. Примером такого подхода выступает концепция о развитии эмоциональных психических состояний на фоне повышенной или сниженной психофизиологической активности. Здесь различаются эмоциональные психические состояния с повышенной психофизиологической активностью (норма), нормальные психологически комфортные состояния с повышенной психофизиологической активностью, патологические дискомфортные состояния, нормальные эмоциональные состояния со сниженной психофизиологической активностью, патологические состояния со сниженной психофизиологической активностью. Стресс, наравне с волнением, тревогой, страхом, фрустрацией определяется как нормальный психологически дискомфортный состояние с повышенной психофизиологической активностью. Общей тенденцией для всех дискомфортных эмоциональных состояний с повышенной психофизиологической активностью является ухудшение в функционировании психических процессов Атватер И., Даффи К. Г. Психология для жизни. - М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2011. - С. 211..

Ко второй группе относятся теоретические концепции, в которых стресс понимается с точки зрения ситуации, которая возникает в процессе деятельности. Для этих концепций характерны определения стресса, как состоянию человека в экстремальных ситуациях, состоянию при действии неблагоприятных факторов среды. При этом особое внимание уделяется характеру сдвигов в процессе деятельности, изменениям работоспособности Филоненко К. Сигналы личности. - Воронеж: НПО "Модэк", 2008. - С. 54.. Отдельным направлением таких исследований можно определить изучение зависимости уровня стресса, работоспособности и состояния здоровья специалистов разного уровня, который становится одним из актуальных вопросов психологии профессионального здоровья.

Перспективным путем разработки проблемы взаимодействия эмоций и деятельности становится системный анализ вопроса об участии и функциях эмоций в сознательной регуляции произвольной активности человека, формах и механизмах такого участия.

В современных теориях значительное внимание уделяется проблемам эмоциональной стойкости, процессам саморегуляции, общей эмоциональной направленности. Все эти компоненты психологического здоровья можно соединить под названием эмоциональный интеллект, который имеет не меньшее значение для жизнедеятельности личности, чем психическая и социальная интеллектуальные сферы и становится одним из основных понятий психологии здоровья Дехтяр Б. Как защитить себя от стресса. - М.: ФАИР ПРЕСС, 2011. - С. 96..

Обобщая данные, можно говорить о том, что эмоциональный интеллект лежит в основе эмоциональной саморегуляции, а высокий уровень эмоционального интеллекта дает возможность понимать собственные эмоции и эмоции других людей, руководить эмоциональной сферой. Эмоциональный интеллект помогает принимать решение на основе отображения и осмысления эмоций, которые имеют для личности определенное содержание. Эмоциональный интеллект состоит из умения сознательно руководить эмоциями, понимать эмоции, ассимилировать эмоции в мышление, различать и выражать эмоции. То есть авторы отмечают прямую зависимость хода стрессовой реакции от эмоционального восприятия, эмоциональной регуляции, эмоционального познания Брайт Д., Джонс Ф. Стресс: теории, исследования, мифы. - Спб.: Питер, 2009. - С. 154..

Стрессовые ситуации в большинстве случаев связаны с наличием разного типа конфликтов. Межличностный конфликт наиболее распространен. Он возникает при установлении целей, распределении ресурсов, обязанностей, а также под воздействием отличий в характере, знаниях, системе ценностей, восприятии и тому подобное. В основе такого конфликта может быть персональное недоверие и неприязнь между людьми, порожденная разной мотивацией, отличиями в восприятии или избыточной конкуренцией (например, за должность или статус в группе) Кижаяев-Смык Л.А. Психология стресса: М.: Издат. Наука, 2010. - С. 203..

Конфликт между личностью и группой порождается в результате нарушения индивидом групповых норм, своих обязанностей, общих «правил игры», этики поведения, культуры взаимоотношений и тому подобное. В частности, достаточно часто причиной конфликта может быть взаимозависимость работ - неудачные результаты работы группы могут объясняться некачественным выполнением ее части отдельным индивидом. Не менее распространенными являются конфликты в результате неудовлетворительных коммуникаций, что мешает работникам своевременно получить полную и точную информацию относительно ситуации (например, руководитель не сообщил подчиненным точный перечень их должностных обязанностей и полномочий).

Таким образом, конфликты по большей части возникают по таким основным причинам: распределение ресурсов; взаимозависимость заданий; непохожесть целей; разное понимание ситуации и ценностей; отличия в манере поведения и жизненном опыте; неудовлетворительные коммуникации Хмиль Ф.И. Основы менеджмента: Учебник. К.: Академвидав, 2010. - С. 176..

Если по той или другой причине в социальной группе (коллективе) противоречия заостряются, это свидетельствует о возникновении конфликтной ситуации. Определенная управленческая реакция на конфликтную ситуацию может дать такие последствия:

- конфликт не состоится;
- конфликт состоится, и будет иметь позитивные последствия, которые будут способствовать достижению определенной цели;
- конфликт состоится, и будет иметь негативные последствия, которые будут мешать достижению цели.

Конфликт может развиваться явно или скрыто. Явно - когда обе стороны заявили о своих противоречиях. Скрыто - когда стороны о них не заявили, но из-за действий или невербального поведения догадываются или точно знают, что находятся в состоянии конфликта. Скрытый период может длиться достаточно долго, однако рано или поздно переходит в явный, если ситуацию не «разрядить».

Виды стресса:

В современных условиях личность может переживать:

- информационный стресс - явление напряженного состояния организма человека, которое возникает, когда работник не успевает принимать решения, не справляется с поставленными задачами и обязанностями в обстоятельствах жесткого ограничения времени или в условиях обработки очень больших объемов информации;
- эмоциональный стресс - явление напряженного состояния организма при переживании вины, гнева или обиды, в случаях глубоких противоречий или конфликтов между руководством и сотрудниками и т.д.;
- коммуникативный стресс - явление напряженного состояния организма, вызванное реальными проблемами профессионального общения, что находит проявление в повышенной раздражительности, неумении защититься от коммуникативной агрессии, неумении сформулировать отказ там, где это необходимо. Возможной причиной коммуникативного стресса может быть также несовпадение темпов и стилей общения Елисеев О.П. Практикум по психологии личности. - СПб.: Питер, 2011. - С. 190..

Когда человек попадает в стрессовую ситуацию и старается адаптироваться к воздействию стресса, этот процесс, согласно исследованиям Г. Селье, проходит такие фазы (стадии):

I стадия. Фаза тревоги. Рост напряженности. Это самая первая стадия, которая возникает с появлением раздражителя, который вызывает стресс. Наличие такого раздражителя вызывает ряд физиологических изменений: у человека учащается дыхание, немного поднимается давление, повышается пульс. Изменяются и психические функции: усиливается нарушение, все внимание концентрируется на раздражителе, проявляется повышенный личностный контроль ситуации. Все вместе призвано мобилизовать защитные возможности организма и механизмы саморегуляции на защиту от стресса. Если этого действия достаточно, то тревога и волнение стихают, стресс заканчивается. Большинство стрессов заканчиваются на этой стадии.

II стадия. Фаза сопротивления. Непосредственно стресс. Наступает в случае, если стресс-фактор, продолжает действовать. Тогда организм защищается от стресса, тратя «резервный» запас сил, с максимальной нагрузкой на все системы организма.

III стадия. Фаза истощения. Уменьшение внутренней напряженности (эмоциональная разрядка). Если раздражитель продолжает действовать, то происходит уменьшение возможностей противостояния стрессовые, потому что истощаются резервы человека. Снижается общая сопротивляемость организма. Стресс «захватывает» человека и может привести его к болезни.

IV остаточные последствия стресса (индивидуальные для каждого человека) Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования //Эмоциональный стресс: физиологические и психологические реакции / Под редакцией Л. Леви. М.: ЭКСМО, 2009.- С. 65..

Во время первой фазы организм мобилизуется для встречи с угрозой. Происходят биологические реакции и определенные физиологические сдвиги: сгущение крови, повышение давления, выброс гормонов в кровь и тому подобное. Происходит попытка психологической борьбы - «бегство» от угрозы стресса.

Во время второй фазы организм пытается сопротивляться угрозе или справляться с ней, если угроза продолжает действовать и ее можно избежать. Физиологические реакции превышают норму, что делает организм уязвимым для других стрессоров.

Во время третьей фазы, если действие стрессоров продолжается, и человек не может адаптироваться, может происходить истощение ресурсов организма. Фаза истощения, уязвимость к усталости, физические проблемы могут вызвать тяжелые болезни. Те же реакции, которые позволяют противостоять кратковременным стрессором, при длительном действии очень вредны.

Продолжительность постоянного течения стресса, их содержание и психофизиологические последствия для каждого человека абсолютно индивидуальны. Поведение личности в стрессовой ситуации во многом зависит от его индивидуально-личностных свойств:

- особенностей нервной системы, темперамента;
- умения быстро оценивать ситуацию;
- навыков мгновенной ориентации в неожиданных обстоятельствах;
- волевой собранности, решительности, выдержки;
- имеющегося опыта поведения в подобных ситуациях.

Есть люди, которые в состоянии стресса теряются, теряют самообладание, способность к продуктивной деятельности, что негативно влияет на профессиональную деятельность. Поэтому человеку следует знать и пользоваться средствами саморегуляции поведения в условиях действия стресса.

Исследование тревожности (опросник Спилберга - Ханина)

Данная методика позволяет сделать первые и существенные уточнения о качестве интегральной самооценки личности: является ли нестабильность этой самооценки ситуативной. Методика позволяет соотнести полученные результаты с диапазонами нормального распределения индивидов с различной тревожностью по параметру активности. В методике предложена шкала личной тревожности, состоящий из двадцати утверждений, при ответе на которые, респонденту предлагается оценить утверждения по 3-х бальной шкале(приложение № 2).

При интерпретации показателей использовались следующие оценки тревожности:

- до 30 баллов - низкая тревожность;
- 31 - 45 - умеренная тревожность;
- 46 и более баллов - высокая.

Итоговый показатель может находиться в диапазоне от 20 до 80 баллов.

Методика исследования:

В исследовании принимали участие 10 учеников школы №62 (от 14 - 17 лет). Исследование проведено в следующих условиях:

- при обычном опросе.
- при занятиях (контрольная работа)

Для проведения исследования мы использовали тест «Шкала ситуативной тревожности» (опросник Спилберга). Шкала позволяет количественно и качественно измерить состояние тревожности, возникающее как эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию. Ситуативная или реактивная тревожность как состояние характеризуется субъективно переживаемыми эмоциями: напряжением, беспокойством, озабоченностью, нервозностью. Это состояние возникает как эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию и может быть разным по интенсивности и динамичности во времени. Личности, относимые к категории высокотревожных, склонны воспринимать угрозу своей самооценке и жизнедеятельности в обширном диапазоне ситуаций и реагировать весьма выраженным состоянием тревожности. Шкала включает 20 утверждений. На каждый вопрос возможны 4 варианта ответа по степени интенсивности. Итоговый показатель может находиться в диапазоне от 20 до 80 баллов. Участникам были розданы бланки, в которых они ранжировали ответы, выделяя наиболее подходящий ответ. Итоговый показатель меньше 30 баллов указывает на наличие низкого уровня состояния тревожности, 30-45 баллов - среднего, свыше 45 баллов - высокого.

Результаты исследований:

Результаты нашего исследования приведены в таблице 1.

Таблица 1 Результаты исследования по методике «Тест «Шкала ситуативной (реактивной) тревожности»

№ испытуемого	При обычном опросе	При занятиях
1	32	60
2	37	57
3	45	73
4	35	56
5	31	59
6	36	60
7	28	40
8	52	58
9	34	44
10	41	62

Среднее: 37,1

Анализ полученных результатов:

Таким образом, мы подсчитали количество баллов по шкале ситуативной тревожности и выявили уровни тревожности у каждого из участников эксперимента.

Были определены 3 группы в соответствии с данными в ходе обследования, которые были получены при обычном опросе:

1. С низким уровнем ситуативной (реактивной) тревожности определился 1 человек из 10, что составляет 10%;
2. Со средним уровнем выявлена большая часть испытуемых - 80% учеников;
3. С высоким уровнем тревожности - 1 человек (10%).

Наглядно результаты, полученные при обычном опросе, представлены в таблице

При занятиях(контрольная работа) у 80% учеников выявлен высокий уровень ситуативной тревожности и у 20% - средний уровень, с низким уровнем тревожности не оказалось ни одного обследуемого. Следовательно, контрольная работа выступает в роли стрессорного фактора для большей части обследованных учеников.

Выводы:

По результатам проделанной работы можно сделать следующие выводы:

1. У 90% опрошенных не выявлено высокого уровня тревожности во время обычного опроса.
2. При занятиях (контрольная работа) выявлено 80% школьников с высоким уровнем тревожности, 20% - со средним, с низким уровнем тревожности не оказалось ни одного обследуемого.
3. Контрольная работа выступает в роли стрессорного фактора для большей части обследованных школьников.
4. Можно предположить, что увеличение уровня ситуативной тревожности у испытуемых во время контрольной работы так же зависит от личностных особенностей школьников.

Свое диагностическое исследование я строил, опираясь на методику «Тест «Шкала ситуативной (реактивной) тревожности»».

Были получены результаты, которые доказывали, что ситуация контрольной работы значительно обостряет негативные эмоции школьника, повышая его ситуативную тревожность, что и подтверждает выбранную нами гипотезу.

Заключение:

Стресс - это нервно-психическое перенапряжение, которое возникает в результате сильного влияния (стрессора), адекватная реакция на которое даже не была сформулирована, но должна быть найдена в сформированной ситуации.

Это такое эмоциональное состояние, которое связано с тотальной мобилизацией сил организма на поиск выхода из сформированного положения.

Опираясь на литературу есть способы борьбы со стрессом :

1. Правильное питание.
2. Психологическая помощь.
3. Займитесь спортом.
4. Йога.
5. Возьмите паузу.

Бороться со стрессом можно и нужно, главное - подобрать для себя подходящие методы снятия стресса, а для этого можно прибегнуть к вышеперечисленным советам.

Список использованной литературы :

1. Бодров В.А. Информационный стресс. - М.: ПЕР СЭ, 2000.
2. Гринберг Дж. Управление стрессом. 7-е изд. - СПб.: Питер, 2002. - 496с
3. Игумнов С.А. Управление стрессом - СПб.: Речь, 2007
4. Китаев Н.С., Смык Л.А. Психология стресса. - М.: Наука, 1983
5. Митева И.Ю. Курс управления стрессом.- М.: «Март», 2004.
6. Мясищев В.Н. Работоспособность и болезни личности 1/ Невропатология, психиатрия и психогигиена. Т I Вып. 9-10 1935.
7. Петровский А.В., Ярошевский М.Г. Психология: учебник для студентов высших пед. учеб. заведений. М. 2001.
8. Пожиратель нервов, или Стресс по жизни / Н. Самоукина // Карьера.-2003.- N 12.- С. 40-45.
9. Прохоров А.О. Практикум по психологии состояний - СПб.: Речь, 2004
10. Рогов Е.И. Психология - М.: ИКЦ «Март», 2005
11. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. Питер 2001.
12. Селье Г. «Теория стресса», М. 2000
13. «Страхи и стрессы большого города»; Л.Лебедь издательство «Феникс»; 2004
14. Стресс: тихий убийца // ГЕО.-2003.- N5.- С.167-179.
15. Стресс на рабочем месте // Управление персоналом.-2003.- N9.- С.74 -
16. Тревога. Тревожность. Явления тревожного ряда. /Психологический словарь (Под ред. В.П. Зинченко, Б.Г. Мещерякова)- М.: Педагогика-Пресс, 1999, с.385-386.
17. Тревога и тревожность /сост.В.М. Астапова - СПб., 2001.-256с Ротштейн В.Г. Посттравматический стрессовый синдром // Руководство по психиатрии / Под ред. А.С. Тиганова. - М.: Наука, 2009. - 144 с.
18. Филоненко К. Сигналы личности. Воронеж: НПО "Модэк", 2008. 159 с.
19. Шапарь В.Б. Психология кризисных ситуаций /В.Б.Шапарь - Ростов н/Д: Феникс, 2010. - 36 Алиев, Х.М. Защита от стресса. Как сохранить и реализовать себя в современных условиях.-- М.: «Мартин», 2011.-- 240 с.
20. Атватер И., Даффи К.Г. Психология для жизни. - М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2011. - 536 с.
21. Бодров В. А. Психологический стресс: развитие учения и современное состояние проблемы. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2011. - 240 с.
22. Брайт Д., Джонс Ф. Стресс: теории, исследования, мифы. - СПб.: Питер, 2009. - 490 с.
23. Василюк Ф. Е. Психология переживания. М.: Педагогика, 2011. - 540 с.
24. Гальперин Я.Г., Жданов О.И. Технология психологической защиты. Стресс-дистресс - проблема XX века. - М.: ВНИЦТНМ «ЭНИОМ», 2010. - 164 с.
25. Гейссельхарт Р., Хофманн-Буркарт К. Прощай, стресс! Лучшие техники релаксации. - М.: ОМЕГА-Л, 2006. - 584 с.
26. Грегор О. Как противостоять стрессу. Г. Селье. Стресс без болезней. - СПб, ТОО Лейла, 2010. - 384 с.
27. Гринберг Дж. Управление стрессом. - 7-е изд. / Дж. Гринберг. - СПб.: Питер, 2009. - 496 с.
28. Дехтяр Б. Как защитит себя от стресса. - М.: ФАИР ПРЕСС, 2011. - 372с.
29. Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции. - СПб.: Питер, 2010. - 256 с.