

# МЫШЛЕНИЕ

## КАК СТРЕСС ВЛИЯЕТ НА МЫШЛЕНИЕ



Подготовила

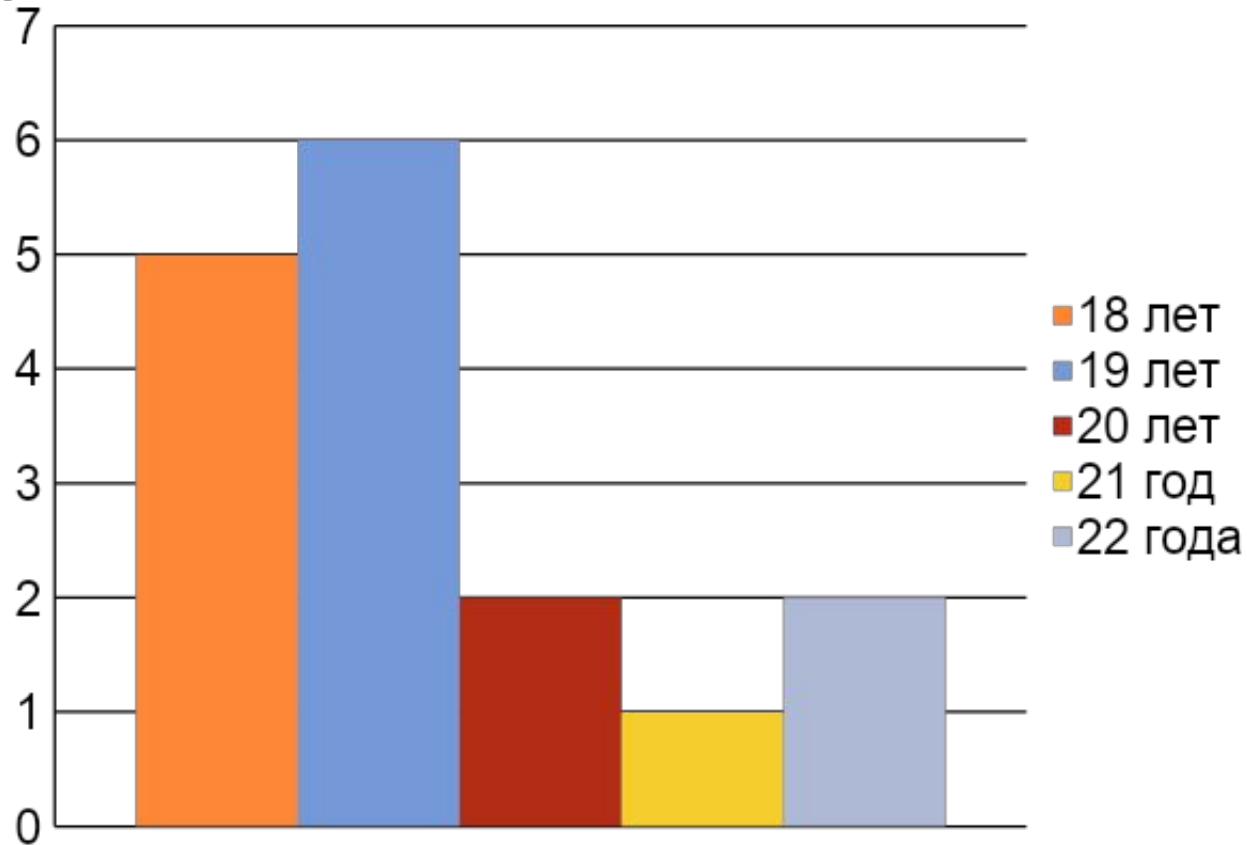
Платонова Кристина Игоревна

[platonova.kristina2000@gmail.com](mailto:platonova.kristina2000@gmail.com)





# ВЫБОРКА



# МЕТОДЫ



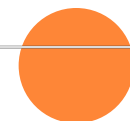
# РЕЗУЛЬТАТЫ ТЕСТА 1. и 1.2

№ испытуемого	Время выполнения теста 1.	Время выполнения теста 1.2
1	33 сек.	46 сек.
2	45 сек.	36 сек.
3	39 сек.	41 сек.
4	38 сек.	36 сек.
5	17 сек.	18 сек.
6	34 сек.	34 сек.
7	31 сек.	40 сек.
8	40 сек.	39 сек.
9	31 сек.	36 сек.
10	15 сек.	20 сек.
11	22 сек.	23 сек.
12	36,9 сек	36,6 сек.
13	25,2 сек.	37,22 сек.
14	25 сек.	28 сек.
15	50,9 сек.	59 сек.
16	31 сек.	36 сек.



## РЕЗУЛЬТАТЫ ТЕСТА 2. и 2.2

№ испытуемого	Время выполнения теста 2.	Правильность	Время выполнения теста 2.2.	Правильность
1	5 мин.	2	5 миню	4
2	3,25 мин.	10	3,42 мин.	9
3	1,25 мин.	10	1,17 мин.	9
4	3,51 мин.	10	4,54 мин	7
5	2,17 мин.	10	3,09 мин.	9
6	2,44 мин.	10	1,42 мин.	7
7	3,25 мин.	10	2,27 мин.	7
8	3,15 мин.	10	2,05 мин.	9
9	3,45 мин	10	2,32 мин.	9
10	2,2 мин	10	2,21 мин.	7
11	3,25 мин.	7	4,41 мин.	8
12	2,28 мин.	10	1,44 мин.	9
13	3,15 мин.	10	2,27 мин.	9
14	3,15 мин.	10	1,37 мин.	9
15	3,45 мин.	10	2,42 мин.	9
16	2,44 мин.	8	2,32 мин.	9



## РЕЗУЛЬТАТЫ ТЕСТА 3. и 3.2

№ испытуемого	Коэффициент творческого воображения тест 3	Коэффициент творческого воображения тест 3.1
1	4	4,125
2	4,75	4,75
3	4,75	4,5
4	4,5	4,45
5	4,5	4,125
6	3,16	3,25
7	4,75	4,66
8	4,4	3,5
9	3,714	2,55
10	3,6	3,625
11	4,6	3,5
12	2,571	3,8
13	4,625	4,3
14	4,6	4
15	4,8	2,6
16	2,5	0



## ОБСУЖДЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ

После введения испытуемых в стрессовую ситуацию снизились следующие показатели:

- ❖ Внимательность
- ❖ быстрая реакция
- ❖ ассоциация
- ❖ воображение
- ❖ творческие способности

Об это свидетельствуют результаты трех тестов, которые были проведены до и после стрессовой ситуации.





# ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Из эксперимента следует, что стресс действительно влияет на мышление. Он негативно сказывается на способности запоминать, воспроизводить и хранить информацию. Сильный стресс способен повлиять на эмоции и логическое мышление различными способами.

Вы можете ожидать:

- рассеянного внимания и неспособности сосредоточиться и что-то);
- навязчивых мыслей;
- ухудшения показателей эмоционального состояния (как вашего, так и других людей);
- чувство потери контроля;
- ощущение пустоты в голове.



## Выводы

Когда человек попадает в стрессовую ситуацию у него ухудшаются когнитивные способности. Однако стресс всегда зависит от восприятия конкретного человека. Так у одних испытуемых разница между показателями двух тестов, которые были проведены до и после стрессовой ситуации, были значительно выше, чем у других.



# РЕКОМЕНДАЦИИ

Стресс — это один из наиболее сильных факторов, влияющих на нормальное функционирование головного мозга человека. Он ухудшает память, воображение, когнитивные способности и многое другое.

Поэтому научитесь регулировать свою стрессовую реакцию и быть более спокойными, а следовательно, более внимательными.



**Спасибо за внимание**

