

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Усть – Есинская средняя общеобразовательная школа  
им. М.Г. Торосова

НОМИНАЦИЯ «Человек и его здоровье»

**Проектно - исследовательская работа на тему:  
«Стресс»**

Выполнила: ученицы 8 класса  
Иптышева Ксения,  
Юктешева Евгения  
Руководитель: педагог-психолог  
Сагатаева Мария Никитична

с. Усть-Есь 2025 г.

## Содержание

Введение	3
1. Обзор литературы	4
1.1. Понятие стресс	4
1.2. Виды стресса	4
1.3. Стадии стресса	5
1.4. Влияние стресса на организм человека	6
2. Собственные исследования	8
2.1. Определение уровня стресса у старшеклассников	8
2.2. Методы борьбы со стрессом	9
Заключение	11
Список литературы	12
Приложение	13

## Введение

Каждый человек сталкивается со стрессом, поскольку в современном мире избежать его невозможно. Причины стресса могут быть самыми разнообразными. Кратковременные стрессовые ситуации, как правило, не наносят серьезного вреда организму; напротив, в некоторых случаях они могут даже стимулировать активность и способствовать решению возникших проблем. Однако длительное пребывание в состоянии стресса может оказать негативное влияние на здоровье.

В современном обществе проблема стресса становится все более актуальной, особенно среди молодежи и школьников. С учетом быстрого темпа жизни, увеличения учебной нагрузки, социальных ожиданий и влияния технологий, уровень стресса у школьников значительно возрос. Это вызывает серьезные опасения как у родителей, так и у педагогов, поскольку стресс может негативно сказываться на физическом и психическом здоровье детей.

**Цель:** разработать рекомендации борьбы со стрессом «Азбука борьбы со стрессом».

### **Задачи:**

1. Изучить и проанализировать литературу по проблеме исследования.
2. Выявить уровень подверженности стрессу у учеников 9 и 11 классов.
3. Разработать рекомендации правильной борьбы со стрессом «Азбука борьбы со стрессом».

**Объект исследования:** стресс.

**Предмет исследования:** уровень стресса учеников 9 и 11 классов.

**Методы исследования:**

- изучение литературы и ресурсов интернета по данной теме;
- проведение анкетирования;
- обобщение и систематизация полученных результатов;
- анализ проделанной работы, формулирование выводов.

**Практическая значимость:** результаты проведенного исследования помогут обучающимся нашей школы лучше познать себя, оценить уровень подверженности стрессам. Составленные рекомендации по борьбе со стрессом будут актуальны не только для выпускников, но и для других возрастных категорий людей, которых волнует вопрос собственного здоровья.

**База исследования:** исследование проводилось среди обучающихся 9 и 11 классов МБОУ Усть-Есинской СОШ Выборка респондентов составила 17 человек.

# 1. Обзор литературы

## 1.1. Понятие стресса

В современном мире стресс — это термин, происходящий от английского слова "stress", которое переводится как давление или напряжение. Под стрессом понимают состояние, характеризующееся повышенным напряжением как физического, так и психического характера. Однако чаще всего стресс воспринимается именно как психологический аспект, связанный с трудностями в адаптации к новым условиям или с неспособностью быстро справиться с возникающими проблемами.

Стресс представляет собой неспецифическую реакцию организма на любые предъявляемые ему требования и вызовы. Концепция стресса начала развиваться благодаря французскому физиологу Клоду Бернару, который в конце XIX века указал на необходимость поддержания стабильности внутренней среды живых организмов, несмотря на внешние изменения.

Тем не менее, основоположником теории стресса считается канадский ученый Ганс Селье. Он обнаружил, что у пациентов с различными заболеваниями наблюдаются общие симптомы, такие как потеря аппетита, снижение мышечной силы, потеря веса и выражение страдания на лице. Селье назвал эту совокупность симптомов "просто болезнью" [1].

В процессе своих исследований он задался вопросом о том, как разные раздражители могут приводить к схожим последствиям. В 1936 году он начал экспериментировать с реакцией животных, в частности крыс, на стрессовые факторы. Крысы подвергались различным стрессовым воздействиям, после чего изучались изменения в их организме, вызванные продолжительным стрессом. Независимо от типа воздействия у всех животных были выявлены одинаковые изменения, которые Селье обозначил как "триаду стресса".

Селье сделал вывод о том, что любой стрессор вызывает развитие общего адаптационного синдрома (ОАС), который включает три стадии: 1) реакция тревоги; 2) стадия сопротивления; 3) стадия истощения.

Таким образом, стресс рассматривается как универсальная реакция организма на разнообразные стрессоры, что подчеркивает его важность для понимания здоровья и адаптации человека в меняющемся мире.

## 1.2. Виды стресса

Стресс делится на два вида:

физиологический (мы не можем повлиять на его проявления)

психологический (понимается разными авторами по-разному, но многие авторы определяют его как стресс, обусловленный социальными факторами. делится на два вида информационный и эмоциональный).

Информационный стресс, когда возникает информационная перегрузка. Для этого стресса характерно снижение концентрации внимания, ухудшение памяти.

Эмоциональный стресс появляется в ситуациях угрозы, опасности, когда человек в течение длительного времени остается один со своими переживаниями. При этом отмечается рост напряжения, тревоги, ухудшается сон [3].

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

Острый стресс – мгновенная реакция на сложную или опасную ситуацию, он проходит быстро, остаётся лишь память об эмоциональных переживаниях. При хроническом стрессе организм уже не может справиться с нервным напряжением полностью, из-за этого различные системы организма начинают работать с нарушениями. Нарушения сна и аппетита, нервозность и суетливость, невозможность расслабиться, проблемы с памятью и концентрацией внимания, частые головные боли, обострение хронических заболеваний, слабость – и это далеко не все симптомы, которые испытывает человек при хроническом стрессе. К сожалению, с такими симптомами не часто обращаются к врачу, хотя хронический стресс представляет наибольшую опасность для здоровья. Жизнь в постоянном стрессе без должной вовремя оказанной помощи может приводить к различным психозам и неврозам, алкоголизму и появлению прочих вредных привычек, множеству заболеваний сердечно-сосудистой, пищеварительной и других систем организма.

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

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.

### 1.3. Стадии стресса

**1. Стадия тревоги.** На первой стадии, известной как стадия тревоги, сигнал о потенциальной угрозе поступает в гипоталамус — ключевую область мозга, отвечающую за реакцию на стресс. В ответ на этот сигнал гипоталамус активирует выделение гормонов, известных как глюкокортикоиды. Эти гормоны запускают выброс адреналина и кортизола в кровь.

Адреналин, в свою очередь, обеспечивает организм энергией: учащается сердечный ритм, повышается кровяное давление и уровень сахара в крови. Все эти физиологические изменения контролируются симпатической ветвью вегетативной нервной системы, которая отвечает за реакцию «борьбы или бегства».

**2. Стадия сопротивления.** На стадии сопротивления организм начинает активно противодействовать физиологическим изменениям, вызванным предыдущей стадией тревоги. Этот этап регулируется парасимпатической частью вегетативной нервной системы, которая стремится восстановить нормальное состояние организма. В результате снижается уровень кортизола, частота сердечных сокращений и артериальное давление начинают приходить в норму.

Важно отметить, что в этот период уровень устойчивости организма к стрессу значительно возрастает. На этой стадии происходит оптимальное распределение адаптационных ресурсов. Если стрессовая ситуация разрешается, организм возвращается к своему обычному состоянию. Однако если стрессор продолжает действовать, организм остается в состоянии готовности для борьбы с его последствиями.

### ФАЗЫ СТРЕССА (ПО Г. СЕЛЬЕ)

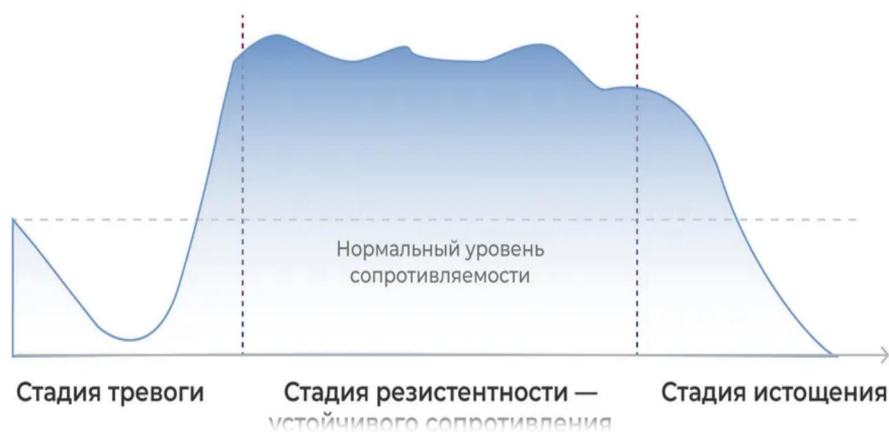


Рис.1. Стадии стресса

**3. Стадия истощения.** На стадии истощения стресс сохраняется на протяжении длительного времени. Организм начинает терять способность эффективно противостоять стрессору и снижать его негативное воздействие, так как адаптивные ресурсы истощаются. Эта стадия может привести к перегрузкам и серьезным проблемам со здоровьем, если не предпринять меры для их устранения. Важно вовремя распознать признаки истощения и обратиться за помощью, чтобы избежать последствий для здоровья[2].

### 1.4. Влияние стресса на организм человека

Стресс оказывает влияние на все системы организма. Хотя наш организм способен эффективно справляться с кратковременными стрессовыми ситуациями, длительный или хронический стресс может привести к серьезным последствиям для здоровья.

**1. Система кровообращения.** Как известно, кровеносная система нашего организма носит кислород и другие полезные вещества ко всем органам и системам нашего организма. Когда человек находится в спокойном состоянии, сердце старается работать как можно меньше, чтобы меньше изнашиваться. В момент стресса сердце начинает качать кровь энергичнее и вместе с кровью оно перебрасывает к органам жиры для подпитки.

Если на стадии сопротивления происходит отклик от этих систем, то жиры сжигаются и в крови больше не циркулируют. Если же стресс затягивается, то неиспользованный жир так и остается в кровеносной системе и при достаточном его количестве может привести к закупорке сосудов.

**2. Мышцы и кости.** Это вторая система, которая крайне подвержена влиянию стресса. Как уже было сказано, в результате выброса гормонов наши мышцы напрягаются и в любую минуту готовы

отработать нужное движение. Если этого не происходит долго время, то мышцы из-за постоянной напряженности укорачиваются и в последствие это приводит к хроническим болям в мышцах.

**3. Желудочно-кишечная система.** Стресс сказывается на ускорении обмена веществ вследствие чего изнашиваются ворсинки для всасывания питательных веществ.

**4. Иммунная система.** Иммунная система - защитник нашего организма от разного рода болезнетворных микробов и бактерий. Под действием стресса она начинает работать хуже, сокращается выработка антител для большинства инфекций - простуды, гриппа, ОРЗ, ОРВИ и других.

Таким образом, осознание и понимание стресса, его механизмов и стадий позволяют не только предотвратить его негативные последствия, но и развить навыки адаптации, что особенно важно в условиях современного мира, где стрессовые ситуации становятся частью повседневной жизни.

## 2. Собственные исследования

### 2.1. Определение уровня стресса у старшеклассников

На первом этапе проектной работы мы изучили уровень подверженности стрессовым ситуациям школьников. Я провела опрос у старшеклассников 9 и 11 классов, так как они более подвержены стрессу и его негативным последствиям из-за предстоящих экзаменов.

Под руководством школьного психолога был составлен опрос, состоящий из анкетирования «Как противостоять стрессу» и тестирования «Стресс тест». Из анкетирования «Как противостоять стрессу» можно сделать вывод знают ли ученики, какую - то информацию о стрессе. Целью тестирования «Стресс тест» было определение уровня подверженности стрессу у учеников 9 и 11 классов.

На сайте «Опросникум» мы создали QR-код и предоставили его ученикам. По данному коду они прошли анкетирование «Как противостоять стрессу» и тестирование «Стресс тест» (Приложение 1).

В результате проведения нами были получены следующие результаты:

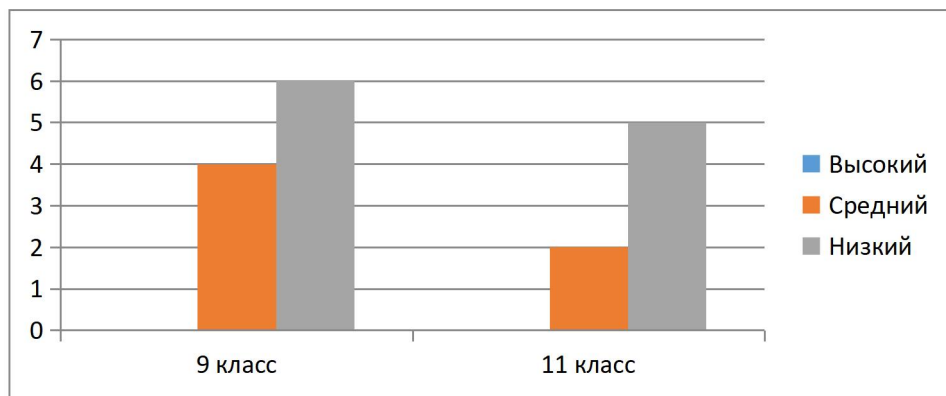


Рис 2. Уровень подверженности стрессу у учеников 9 и 11 классов

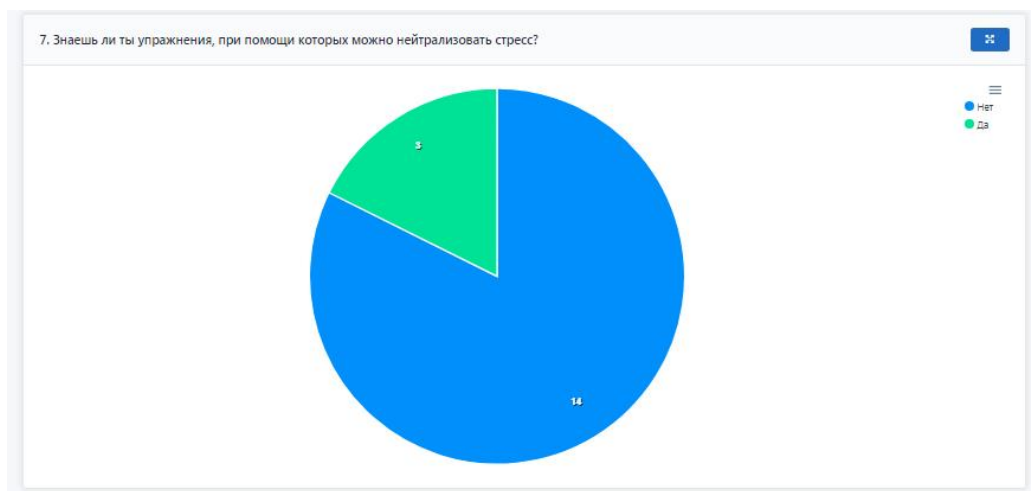


Рис 3. Фрагмент результатов у учеников 9 и 11 классов анкеты «Как противостоять стрессу»

Таким образом, полученные результаты теста говорят о том, что ученики 9 и 11 класса мало подвержены стрессу. Но данные полученные анкеты говорят о том, что учащиеся не знают о методах борьбы со стрессом. В связи с этим мы составили плакат «Азбука для борьбы со стрессом».

## 2.2. Методы борьбы со стрессом

Получив результаты опроса, я решила узнать, есть ли какие-то способы, которые могут помочь ребятам избежать неблагоприятного воздействия стресса на здоровье.

Изучив литературу по этому вопросу, я создала плакат «Азбука для борьбы со стрессом»[6].

В плакате я включила следующие элементы:

**Арт-терапия** — это форма терапии, использующая творческие процессы для улучшения психоэмоционального состояния и борьбы со стрессом.

Она может быть особенно эффективной, поскольку позволяет людям выразить свои чувства и мысли через искусство, что может быть полезным инструментом для снятия напряжения и саморазмышления.

Как начать заниматься арт-терапией:

- Запишите свои мысли: Начните с ведения дневника или создания коллажей из изображений, которые отражают ваши чувства.
- Рисуйте или раскрашивайте: Используйте простые материалы, такие как карандаши, фломастеры или краски.
- Не оценивайте результат: Главное — процесс, а не конечный продукт. Позвольте себе быть свободным в творчестве.

**Бег** — это один из самых эффективных способов борьбы со стрессом. Вот несколько причин, почему он помогает:

- Во время физической активности, такой как бег, организм вырабатывает эндорфины, которые известны как "гормоны счастья". Они помогают улучшить настроение и снизить уровень стресса.
- Улучшение сна: Регулярные физические нагрузки способствуют улучшению качества сна, что также помогает организму лучше справляться со стрессом.
- Бег может помочь снизить уровень кортизола — гормона стресса, что способствует общему расслаблению.
- Фокусировка на процессе: Во время бега человек может сосредоточиться на своих ощущениях, дыхании и окружающей среде, что помогает отвлечься от негативных мыслей и переживаний.
- Достижение целей: Установление и достижение целей в беге (например, пробежка определенной дистанции) может повысить уверенность в себе и улучшить общее психоэмоциональное состояние.

Вот несколько **хобби**, которые могут помочь школьникам справляться со стрессом:

1. Спорт: Физическая активность, будь то бег, плавание или командные виды спорта, помогает снять напряжение и улучшить настроение.
2. Творчество: Рисование, музыка, рукоделие или создание поделок позволяют выразить эмоции и отвлечься от проблем.
3. Чтение: Погружение в книги помогает уйти от реальности и расслабиться.
4. Природа: Прогулки на свежем воздухе, занятия садоводством или просто времяпрепровождение на природе помогают восстановить душевное равновесие.

5. Игры: Настольные или видеоигры могут быть отличным способом отвлечься и развлечься. Эти хобби не только помогают бороться со стрессом, но и способствуют развитию новых навыков и интересов.

Каждая буква плаката содержит не только текстовую информацию, но и яркие иллюстрации, которые делают материал более привлекательным.

Таким образом, считаю, что этот плакат станет полезным ресурсом для старшеклассников, помогая им осознать важность заботы о своем психоэмоциональном состоянии и предоставляя простые и доступные методы борьбы со стрессом.

## **Заключение**

В ходе исследования стресса, способов борьбы с ним, мы изучили и проанализировали литературу по данной проблеме, провели анкетирование, разработали рекомендации и проанализировали результаты.

Для проведения исследования мы изучали психологическую литературу, изучала различные причины, типы и стадии стресса, методы борьбы с ним. Нам удалось вынести из литературы полезные и важные сведения, которые могут помочь в будущей жизни.

Исходя из результатов исследования, которое мы провели среди подростков, можно сделать вывод о том, что учащиеся не знают о методах борьбы со стрессом. В связи с этим мы составили плакат «Азбука для борьбы со стрессом».

Таким образом, мне удалось достичь поставленной цели и решить задачи проекта, способствуя повышению осведомленности учащихся о стрессе и методах его преодоления.

### Список литературы

1. Абабков В.А., Веревокин С.В. Биологические и психологические детерминанты реагирования на ситуации социального стресса. Вестник Южно-Уральского университета, серия: психология, выпуск №3, т.6, 2013, 95с.
2. Баранов А.А. Психология адаптации личности. СПб: Прайм, Еврознак, 2008, 479 с.
3. Завязкин О.В. Как избежать стресса / О.В. Завязкин. - М.: Сталкер, 2000. - 320 с.
4. [okeydoc.ru/stress-vidy-prichiny-simptomy-i-lechenie/](http://okeydoc.ru/stress-vidy-prichiny-simptomy-i-lechenie/)
5. [otherreferats.allbest.ru/psychology/00466914\\_0.html](http://otherreferats.allbest.ru/psychology/00466914_0.html)
6. [maminmayak.ru/shkolnyiy-stress-kak-pomoch-rebenku/](http://maminmayak.ru/shkolnyiy-stress-kak-pomoch-rebenku/)

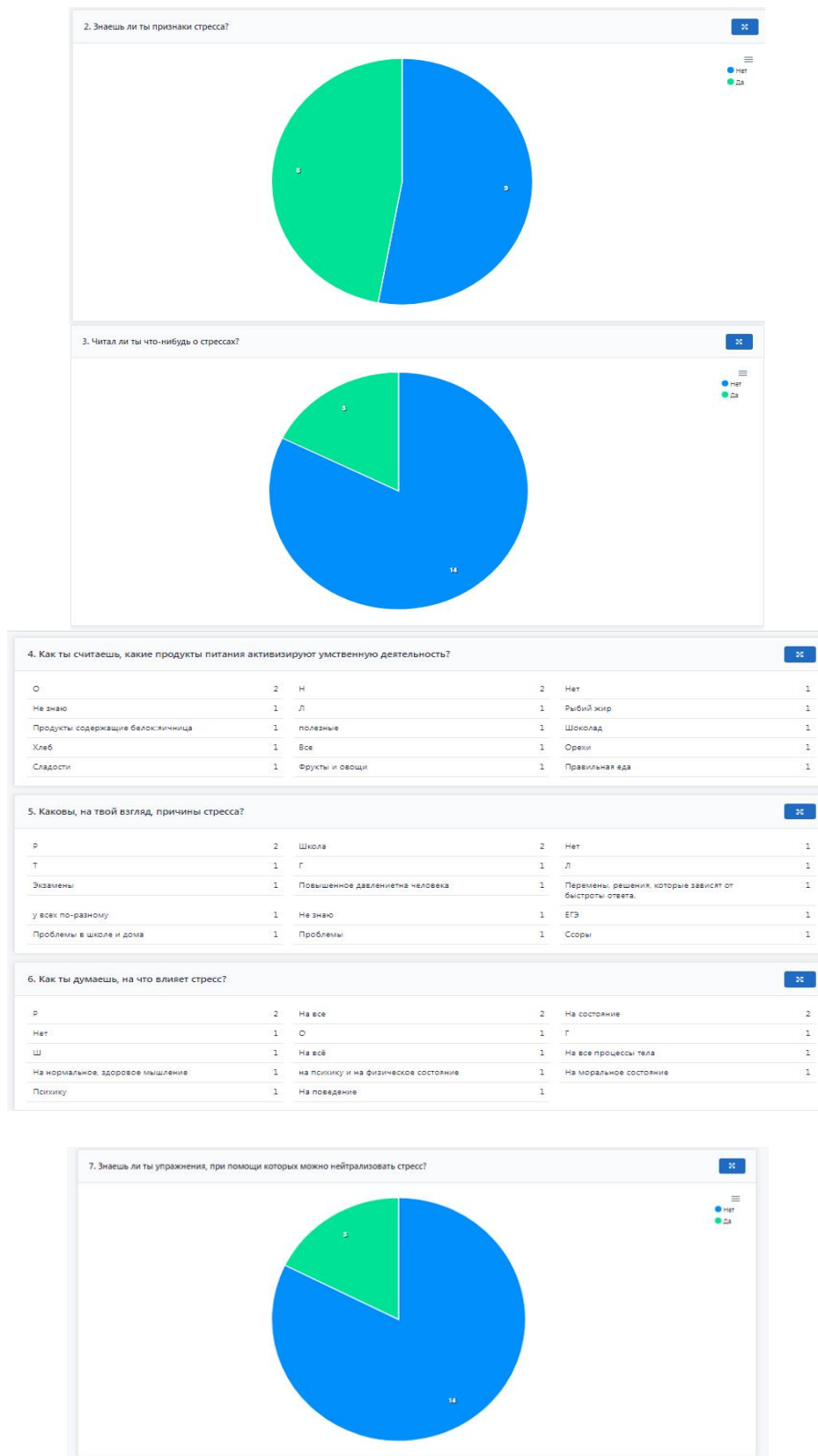
Анкета «Как противостоять стрессу»



«Стресс тест»



## Результаты анкеты «Как противостоять стрессу»



# Азбука борьбы со стрессом

<p><b>А</b> арттерапия</p>  	<p><b>Б</b> бег</p>  	<p><b>В</b> вода</p>  	<p><b>Г</b> гимнастика дыхательная</p>  
<p><b>Д</b> детский телефон доверия</p>  	<p><b>Е</b> еда правильная</p>  	<p><b>Ж</b> живое общение</p>  	<p><b>З</b> зарядка</p>  
<p><b>И</b> искусство</p>  	<p><b>К</b> книги чтение</p>  	<p><b>Л</b> лекарственной чай</p>  	<p><b>М</b> музыка</p>  
<p><b>Н</b> настрой на позитив</p>  	<p><b>О</b> отдых</p>  	<p><b>П</b> природа</p>  	<p><b>Р</b> режим дня</p>  
<p><b>С</b> сон</p>  	<p><b>Т</b> танца</p>  	<p><b>У</b> умывание</p>  	<p><b>Ф</b> физическая активность</p>  
<p><b>Х</b> хобби</p>  	<p><b>Ч</b> чистота</p>  	<p><b>Э</b> эмоции</p>  	<p><b>Ю</b> юмор</p>  
<p><b>Я</b> яркие цвета</p>  			