**ДИПЛОМНАЯ РАБОТА**

Управление стрессами: причины, последствия, поведенческие реакции» (на примере организации образовательного процесса).

г. Санкт-Петербург

2019

**Содержание:**

Введение................................................................................................................. 3

Глава 1. Концепция стресса.

1.1. Понятие стресса и причины его появления.................................................. 5

1.2. Последствия стресса и поведенческие реакции..........................................12

1.3. Методы управления стрессом ......................................................................20

Выводы по первой главе.......................................................................................25

Глава 2. Стресс в образовательном процессе.

2.1. Стресс в коллективе учеников

2.1.1. Причины и поведенческие реакции.......................................................26

2.1.2. Рекомендации по управлению ученическим стрессом........................31

2.2. Стресс у преподавателя.

2.2.1. Самодиагностика состояния в условиях стресса..................................32

2.2.2. Развитие устойчивости к стрессу...........................................................34

2.3. Стресс в образовательном учреждении.

2.3.1. Причины появления и борьба со стрессом..........................................35

Выводы по второй главе.......................................................................................37

Заключение.............................................................................................................38

Список литературы................................................................................................39

Приложение 1.........................................................................................................43

Приложение 2 ........................................................................................................45

|  |
| --- |
| [Вернуться в библиотеку по экономике и праву: учебники, дипломы, диссертации](http://учебники.информ2000.рф/index.shtml)  [Рерайт текстов и уникализация 90 %](http://учебники.информ2000.рф/rerait-diplom.shtml)  [Написание по заказу контрольных, дипломов, диссертаций. . .](http://учебники.информ2000.рф/napisat-diplom.shtml) |

**Введение.**

Развитие общества приводит к появлению новых человеческих потребностей и выдвигает новые требования к формированию молодого поколения граждан и, как следствие, к необходимости инновационных преобразований в системе образования. Парадигма современного образования перешла от цели усвоения знаний, умений и навыков к цели развития и успешной самореализации личности, совершенствованию способностей учащихся и формированию у них позитивного самосознания [1]. Путь достижения этой цели – обеспечить познавательную мотивацию учащихся, раскрыть их способность к сотрудничеству в деятельности учения с учителем и одноклассниками, сформировать мировоззренческую и гражданскую позиции, основы нравственного поведения, определяющего отношения личности с обществом и окружающими людьми, выявить творческие способности учащихся, сформировать их профессиональный выбор, развить способности самостоятельного решения проблем в различных видах и сферах деятельности. Всё это нашло своё отражение в Федеральном государственном образовательном стандарте общего образования, который в полной мере учитывает необходимость развития у ученика способности самостоятельно ставить учебную задачу, проектировать пути её реализации, контролировать и оценивать свои достижения [1]. В связи с этим необходимы системные меры по повышению гуманистической направленности и ответственности системы образования, и самое главное - развитие компетенций педагогических кадров. В настоящее время учителю необходимо не только хорошо владеть методами обучения и воспитания, но и уметь создавать благоприятную атмосферу во время занятий, способствующую плодотворному учебному процессу и приносящую чувство удовлетворения жизнью в учебном заведении.

**Фитнес на дому**



[**http://учебники.информ2000.рф/fit1.shtml**](http://учебники.информ2000.рф/fit1.shtml)

Однако, всё это выходит за рамки возможностей преподавателя, если сами принципы организации образовательного процесса не соответствуют образовательному стандарту. Ежедневные изменения в расписании и спаривание по несколько уроков в один день по одному и тому же предмету в одной группе, приводят к превышению ежедневной максимальной учебной нагрузки учащихся и преподавателей и возникновению конфликтов между администрацией, учителями, учениками, родителями и др. В итоге, из-за плохой организации образовательного процесса в учреждении, снижается удовлетворенность учебной деятельностью самого образовательного учреждения и появляется стрессовая составляющая в учебном процессе, которая существенным образом влияет на успеваемость учеников и качество выполнения своей работы учителем [2].

Стресс многолик в своих проявлениях. Он играет важную роль в возникновении не только нарушений психической деятельности человека, но и может спровоцировать практически любое заболевание. По информации Американского института стресса, от него возникает от 75 до 90 процентов всех заболеваний [3]. Поэтому поиск путей управления стрессами, для сохранения физического и психологического здоровья в современном обществе, становится одним из наиболее важных направлений психологической работы в образовательных учреждениях и делает особенно актуальными исследования, связанные с изучением причин возникновения стресса и способами его преодоления.

Для достижения этой цели были поставлены следующие задачи:

1. На основе анализа литературных источников изучить понятие «стресс» и рассмотреть его особенности на данном примере.

2. Определить набор способов и навыков, необходимых для преодоления стресса и разработать рекомендации по управлению им.

Объект исследования - стресс на примере образовательного процесса Санкт-Петербургского государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения «Оптико-механический лицей».

Предмет исследования - причины, последствия, поведенческие реакции и способы управления стрессом.

Методы исследования - анализ, синтез, обобщение, индукция, дедукция.

**Глава 1. Концепция стресса.**

**1.1. Понятие стресса и причины его появления.**

Если перевести слово «стресс» с английского языка, мы получим «напряжение» или «давление». Впервые слово «стресс» было использовано в теории об универсальной реакции выживания «бороться или бежать» американским физиологом Уолтером Кэнноном [4]. Но только благодаря канадскому врачу-физиологу - Гансу Селье (Hans Selye) [5], понятие «стресс» стало популярным сначала в научной среде, а затем вошло и в обиход людей. Сегодня вряд ли найдется человек, который бы не использовал это слово в повседневной жизни, объясняя стрессом появившееся волнение, глубокое переживание, депрессию или тревогу.

В своем первозданном значении слово «стресс» обозначает состояние психического напряжения, возникающее у человека или животного под влиянием сильных воздействий [6]. К таким воздействиям относятся, в первую очередь, условия окружающей среды, к которым приходилось приспосабливаться человеку на протяжении всей его эволюции. Для первобытного человека стрессами являлись голод, жажда, холод, жара, болезни, схватки с дикими зверями и т. п. [7].

В современных условиях социально-экономической нестабильности общества существует множество ситуаций, когда человек вынужден решать задачи, превышающие его физические и интеллектуальные возможности [8]. Всё это нашло своё отражение в разнообразии теорий и моделей, описывающих феномен стресса, а так же его значение для больного и здорового человека [9]. Некоторые исследователи склонны отождествлять биологический стресс с нервной перегрузкой или сильным эмоциональным напряжением. По Г. Стокфельду, стрессовыми являются ситуации, связанные с выполнением опасной работы (борьба с пожарами, наводнениями, аварии, участие в боевых действиях), и ситуации, когда деятельность затруднена (дефицит времени, влияние отвлекающих факторов, помех и т. д.). П. Фресс указывает, что стрессовыми являются условия, при которых человек не способен, не умеет или не готов действовать (новизна, необычность, внезапность ситуации), то есть несогласованность побуждений к действию и возможности действовать адекватно сложившейся обстановке [10]. Не смотря на то, что все концепции стресса существенно различаются между собой, все они опираются на научные труды Ганса Селье.

Подход врача-физиолога базируется на изучении природной защитной реакции. Он обозначил стрессовое давление как стандартную реакцию на любые воздействия, поскольку во время травмирующего события проявляется напряженность, безрадостные чувства, защитное поведение. **По мнению Г. Селье, долгая травмирующая ситуация - это уже патологическое состояние.** В критические моменты, будь то неблагоприятные погодные условия или превышение болевого порога, организму необходимо приспособиться к новым условиям среды, к её новым свойствам и обстоятельствам. Это приводит к возникновению стрессового напряжения. Следовательно, адаптация к разнообразным внешним условиям и есть сама  [природа стресса](https://ostresse.ru/teoriya-stressa/stress-priroda-poyavleniya-faktory-i-prichiny.html). Помимо этого, Г. Селье обозначил виды стресса. Он разделил процесс адаптации на дистресс (греч.«dis»-плохо) и эустресс (греч. «еu»-хорошо, или  **эйфорический стресс)**. Если дистресс, который описал Ганс Селье, сопровождается психологическим истощением, эмоциональной усталостью, то эустресс прежде всего представляет собой физиологическую реакцию (выброс адреналина в кровь) в ответ на какое-либо радостное событие, что даёт прилив энергии, новых идей, вдохновения и мотивации [5].

По этому поводу стоит отметить, что если концепция стресса Г. Селье рассматривает в основном биологические моменты влияния стресса на личность, то когнитивная теория Ричарда Лáзаруса разделяет виды стрессового напряжения на физиологические и психологические и подходит к изучению стресса с учетом интеллектуальных и личностных особенностей индивидуума, позволяющих анализировать значение действующего раздражителя и решать вопрос о его возможном вреде [11,12].

Благодаря этой концепции виды стресса делят на:

* физиологические, когда стресс вызывают различные физические воздействия на организм. Это могут быть боль, шум, приём некоторых лекарств, экстремальные температуры, сильная физическая нагрузка, неблагоприятное питание и т.п.
* психологические стрессы, связанные с социально значимыми событиями и вызываемыми ими эмоциями. Это могут быть страх за будущее, переживание за близких, свое здоровье, конфликты, споры, соревнования и др.

В свою очередь психологические стрессы делятся на информационные и на эмоциональные. Информационные связаны с сильным переутомлением, например, необходимостью освоить большой объем информации или принять быстрое решение, решить сложную задачу [13]. Эмоциональные стрессы понимают как неудовлетворение социальных нужд, ожиданий и притязаний [14]. Многолетние исследования стресса подтвердили общность физиологических изменений, возникающих при физиологическом и психологическом стрессе, и, в то же время, позволили говорить о некоторых важных различиях в механизмах их формирования [15].

Если физиологический стресс возникает в связи с непосредственным физическим воздействием, то при психологическом стрессе влияние психического стрессора (синоним - «стресс-фактор», «стресс-ситуация» или комплексная ситуация, которая привела к стрессу) опосредуется через сложные психические процессы [16]. Эти процессы обеспечивают оценку ситуации и сопоставление её с предыдущим опытом. Ситуация приобретает характер стрессора, если в результате её психической переработки возникает ощущение угрозы. Обычно это имеет место в том случае, если психологическая оценка обнаруживает очевидное несоответствие между требованиями среды и потребностями субъекта, его психическими и физическими ресурсами, которые необходимы для удовлетворения этих потребностей [17]. Субъективное отношение к ситуации, зависящее от индивидуального опыта (в значительной мере восходящего к периоду детства), личностных особенностей, характера когнитивных процессов и психического состояния, представляет собой важный психологический механизм и определяет индивидуальную значимость стрессора [18,19].

Индивидуальная оценка и индивидуальная интерпретация воздействия так же обусловливают роль психических факторов и в формировании стресса, вызванного физическим стимулом, поскольку такое воздействие обычно сопровождается психической переработкой [16,17].

Уже то обстоятельство, что стресс возникает при взаимодействии человека с широким кругом стрессоров и развивается как ответ не только на реальные, но и на гипотетические ситуации, индивидуальная значимость которых существенно различна для каждого индивида, исключает возможность устанавливать прямую зависимость психологического стресса от характеристик среды [17]. Каждый раздражитель, при определенных условиях, приобретает роль психологического стрессора и, вместе с тем, ни одна ситуация не вызывает стресс у всех без исключения [20].

Значение индивидуальной предрасположенности уменьшается при чрезвычайных, экстремальных условиях, природных или антропогенных катастрофах, войнах, криминальном насилии, но даже в этих случаях посттравматический стресс возникает далеко не у всех людей, перенесших травматическое событие [21]. С другой стороны, повседневные жизненные события (такие как, изменения семейных взаимоотношений, состояния собственного здоровья или здоровья близких, характера деятельности или материального положения) в силу их индивидуальной значимости могут оказаться существенными для развития психологического стресса, приводящего к расстройствам здоровья [14].

Среди таких жизненных событий выделяются ситуации, непосредственно воспринимаемые как:

* угрожающие ситуации (болезни, травмы, насилие, конфликты, угроза социальному статусу);
* ситуации жизненных перемен, ситуации потери (смерть близких, разрыв значимых отношений, потеря работы), которые представляют собой угрозу системе социальной поддержки;
* ситуации напряжения, «испытания», дефицита времени, требующие новых усилий или использования новых ресурсов [22].

В последнем случае события могут даже выступать как желательные (новая ответственная работа, вступление в брак, поступление в ВУЗ), а угроза будет связана с разрушением сложившихся стереотипов и возможной несостоятельностью в новых условиях.

Томас Холмс и Ричард Раэ рассмотрели перечень стрессовых ситуаций и оценили их в «единицах жизненных перемен» [23]. Эти единицы показывают значимость тех или иных жизненных изменений и необходимость для приспособления, к которой они приводят. Отправным пунктом для сравнения всех стрессоров стал пункт о заключении брака. Оказалось, что заключение брака вызывает больший стресс, чем потеря работы (Приложение, табл.1). Тесты, подобные ранговой шкале социальной адаптации, дают общее впечатление о стрессорах в жизни человека. Работа с такими тестами показала, что чем больше стрессоров действуют на человека (особенно негативных), тем более вероятным становится возникновение соматической болезни, психического расстройства или других стрессовых реакций [24].

Этот вывод сделан на основании того, что большинство пациентов, которые страдают какой-либо соматической болезнью или психическим расстройством, испытывали воздействие одного или нескольких сильных стрессоров как раз перед тем, как у них возникли эти нарушения. Однако, это не значит, что можно прогнозировать проблемы, связанные со стрессом, используя эту шкалу. Многие люди с высокими показателями жизненных перемен по этой шкале не испытывают серьезных проблем, и наоборот - низкие показатели не гарантируют жизнь, свободную от опасностей стресса.

Это связано с влиянием промежуточных факторов (особенностей «Я» -концепции, индивидуально-динамических особенностей, и т. п.), таким образом определяя силу воздействия, которое оказывают стрессоры на данного человека [25, 26].

Так же необходимо учитывать не только главные жизненные перемены, но и принимать во внимание такие обыденные неприятности, как, например, жизнь в шумной и многолюдной квартире, работу, которая не приносит удовлетворения, бытовые неудобства и т. п. Исследования показали, что точность прогнозирования серьезных стрессовых реакций повышается, если учитывать мелкие неприятности, а не только значительные стрессоры [27].

Немаловажную роль в формировании стресса играют особенности социализации в детском возрасте, когда в существенной мере определяется индивидуальная значимость жизненных событий и формируются стереотипы реагирования. Вероятность возникновения психических (и невротических) расстройств, связанных со стрессом, зависит от соотношения стрессоров, которые воздействовали на человека в детстве и в зрелом возрасте [28]. Для лиц, у которых в зрелом возрасте, под влиянием различных жизненных событий, возникали такие расстройства, в детстве были характерны стрессовые ситуации, обусловленные неадекватным поведением матери: ее упрямство, нетерпимость к чужому мнению, завышенные притязания, авторитарность, властность, эмоциональную холодность, чрезмерные требования к ребенку, или, напротив, не уверенность в себе, обидчивость, сниженный фон настроения, пессимизм, «уход в болезнь» и т. п. . Выделялся также комплекс негативного воздействия со стороны отца: его поведение, снижающее самооценку ребенка, недостаток внимания и понимания, агрессивность или отчуждение, затрудняющее идентификацию с ним. При этом особенности взаимодействия с матерью не позволяли компенсировать стрессовые ситуации, связанные с отцом [29]. К числу других стрессовых ситуаций детства следует отнести конфликтность и нестабильность семьи [30]. Описанные стрессовые воздействия могут приводить к клинически выраженным расстройствам уже в детстве. Так же, они оказывают влияние на возникновение стресса в зрелом возрасте, порождая отсутствие чувства базисной безопасности (что расширяет круг индивидуально значимых стрессоров, снижая устойчивость) и формирование неадекватных моделей поведения (что в дальнейшем способствует созданию новых стрессовых ситуаций и препятствует эффективному преодолению старых) [31,32].

Ценность изучения индивидуально значимых жизненных событий обусловлена тем, что такие события увеличивают вероятность стресса и его клинических проявлений, поскольку они изменяют взаимодействие человека с его окружением, предъявляя повышенные требования к адаптационным ресурсам. Однако центр тяжести при оценке психологического стресса не может переноситься на характеристики среды. Стресс представляет собой не совокупность средовых воздействий, а внутреннее психическое состояние организма [28]. Поэтому раздражители действует на организм не только разрушительно.

Стресс многолик: это не только повреждения и болезни, «но и важнейший инструмент тренировки и закаливания, ибо стресс помогает повышению сопротивляемости организма, тренирует его защитные механизмы» [33]. Отсутствие либо нехватка стрессоров могут привести к снижению адаптивности организма и ухудшению качества жизни. Само отсутствие впечатлений может стать негативным стрессором. В психологии апатию и потерю интереса к жизни связывают с недостатком впечатлений. Скука, рутина и одиночество заставляют людей искусственно создавать себе [стрессовые ситуации](https://ostresse.ru/stress-na-rabote/stressovye-primery-v-zhizni-i-na-rabote.html): «Жизнь без стресса означает смерть. И даже во сне человек испытывает легкий стресс» [33]. В то же время, обширность пространства жизненных явлений и событий, индивидуальных особенностей человека, связанных с проявлением стресса, определяют многоплановость этого понятия, а подчас и недостаточную его чёткость. «Стресс, подобно теории относительности, является научной концепцией, которая страдает от смешения в сознании представлений, отражающих хорошее знание проблемы и недостаточное ее понимание» , - заключение Ганса Селье [33].

**1.2. Последствия стресса и поведенческие реакции.**

На втором курсе медицинского факультета Селье впервые столкнулся с проблемой стереотипного ответа организма на любую серьёзную нагрузку и заинтересовался, почему у больных, страдающих разными болезнями, так много одинаковых признаков и симптомов. И при больших кровопотерях, и при инфекционных заболеваниях, и в случаях запущенных форм рака наблюдались одни и те же общие симптомы недомогания: потеря аппетита и снижение массы тела, апатия, слабость и снижение мышечной силы, болезненный внешний вид и т.д. В дальнейшем, вопрос стереотипного ответа организма на нагрузку был забыт на десять лет, и только в 1936 году Ганс Селье вновь вернулся к проблеме «синдрома болезни» [34]. Он уделил основное внимание биологическим аспектам последствий стресса,  не рассматривая роли центральной нервной системы в его возникновении и проявлении, хотя и признавал, что она может быть существенной. Именно сам феномен неспецифической реакции организма в ответ на разнообразные повреждающие воздействия Селье назвал адаптационным синдромом, или стрессом. Следуя его концепции, традиционным стало понимание стресса как физиологической реакции эндокринных желез, контролируемых гипофизом, на действие различных отрицательных факторов. По мнению Селье, этот неспецифический синдром складывается из ряда функциональных и морфологических изменений, развертывающихся как единый процесс, и имеет три стадии развития в зависимости от времени:

1. реакция тревоги;
2. стадия резистентности;
3. стадия истощения.

В широком смысле эти стадии характерны для любого адаптационного процесса, так как происходит перестройка в работе всех систем: нервной, эндокринной, сердечнососудистой, мышечной и т. д..

Первая стадия развития стресса характеризуется испугом (фаза шока). Эмоциональное состояние человека на этой стадии требует привлечения всех ресурсов его организма. Для реакции тревоги, по мнению Г. Селье [34], характерно уменьшение размеров тимуса, селезенки и лимфатических узлов, количества жировой ткани, исчезновение эозинофилов в крови и гранул липидов в надпочечниках. В общем виде реакция человеческого организма на стресс состоит в быстрой мобилизации энергетических резервов для противостояния возможной гибели.

Когда мы чувствуем опасность, в нашем организме происходит следующее:

* надпочечники начинают вырабатывать гормон адреналин, который «готовит» наше тело к выходу из критической ситуации;
* сердце начинает биться быстрее, а дыхание становится чаще;
* увеличивается приток крови к мозгу, которому требуется больше кислорода для активной деятельности во время опасности;
* мускулы напрягаются и готовы действовать;
* прекращается процесс пищеварения, что позволяет организму сэкономить немало энергии.

Исходя из этого, к основным психофизиологическим признакам реакции тревоги можно отнести: вспотевшие ладони, частое сердцебиение, обильное выделение пота, необходимость посетить туалет, возникновение проблем с дыханием, покрасневшее или побледневшее лицо, расширенные зрачки, понижение кровяного давления, напряженные мышцы и т. п. [31].

Сегодня, как и много тысяч лет тому назад, биологические основы реагирования организма человека на экстремальные условия не изменились. Мгновенная реакция нервной системы на стресс быстро мобилизует эндокринный аппарат, внутренние системы организма и соответствующие энергетические ресурсы. Человек, в момент опасности или только что избежавший несчастного случая, может ощутить в своем теле все выше перечисленные физиологические изменения. Подобные, но не такие сильные последствия происходят и в менее опасных ситуациях; организм встряхнулся

и готов «бежать или бороться».

Исследования показали, что любой нормальный человек испытывает стресс по нескольку раз за день [35,36]! Таким образом, можно считать, что стрессовые ситуации «тренируют человеческий организм», при этом:

* активизируется иммунитет (научно доказано, что увеличивается количество клеток-защитников, готовых броситься в бой);
* повышается сексуальная активность (и у женщин, и у мужчин усиливается выработка половых гормонов);
* активизируется работа мозга, стимулируется мозговое кровообращение [33].

Также доказано, что выброс адреналина - гормона стресса - оказывает мощное обезболивающее действие. Если у вас ноет голова или зуб, в стрессовой ситуации боль пройдет: организм на биохимическом уровне просто переключится на решение более острой задачи.

Нередки случаи, когда стресс выводит сердечника из приступа стенокардии, благодаря мобилизации всех резервов организма (расширяются коронарные сосуды, улучшается проводимость нервных импульсов), и «мотор» начинает работать с новой силой. С другой стороны, тоже самое состояние стресса может спровоцировать и острый инфаркт миокарда, когда сердце просто не справится с нагрузкой [21].

Всем известны случаи, когда в критической ситуации у человека как бы открывается «второе дыхание»: совершенно обычные люди поднимают бетонные плиты или переворачивают автомобили, спасая близких. Это связано с мгновенной мобилизацией всех систем организма в ответ на стресс.

Так же известно, что стресс приводит к гормональной встряске и может вытащить человека из депрессии: ответная психическая реакция организма на стресс снимет апатию и заставит действовать. Генетики выяснили, что в момент встряски, клетки организма начинают делиться и обновляться в 1,8 раза быстрее (а ведь это - самое мощное средство в борьбе с раковыми заболеваниями)! Получается, что стрессы не позволяют нам стареть?

К сожалению, не всё так просто. Если человек не может управлять собой и не способен быстро выходить из стрессовых состояний, то во всем организме происходят необратимые изменения, направленные совсем не в лучшую сторону для его жизнедеятельности. Если защитные реакции эффективны, тревога утихает и организм возвращается к нормальной активности. Большинство стрессов разрешается на первой стадии. Такие краткосрочные стрессы являют собой острую ответную реакцию на стрессор. Так же известно, что под воздействием чрезвычайно сильных стрессоров организм может погибнуть уже на этой стадии [21].

Вторая стадия (резистентности или сопротивления), характеризуется процессами адаптации. Если адаптационные способности организма могут противодействовать влиянию стрессора, то стадия резистентности проявляется практически полным исчезновением признаков реакции тревоги, при этом уровень сопротивляемости организма становится выше предыдущего уровня, который был до возникновения стресса [38]. То есть, если стрессор слабый или сильный, но краткосрочный по времени действия, и при этом стадия резистентности сохраняется достаточное время, то организм приспосабливается и приобретает новые свойства. В таком случае, адаптировавшийся организм накапливает «жизненный опыт» по отношению к стрессору и возвращается к нормальной активности.

Адаптационные возможности организма человека очень высоки, но не беспредельны, поэтому исход последствий стресса на стадии резистентности зависит от индивидуальных способностей человека к адаптации [39].

Нарушение ритма между напряжением и расслаблением, конфликты на работе и дома, длящиеся продолжительное время, а также воздействие других раздражителей, к которым человек или не может биологически адаптироваться, или адаптируется с трудом, приводят к возникновению многих заболеваний. В настоящее время ни у кого не вызывает сомнения тот факт, что стресс играет существенную роль в развитии ишемической болезни сердца, гипертонической болезни, язвенной болезни желудка и двенадцати-перстной кишки, язвенного колита, бронхиальной астмы, кожных заболеваний, различных иммунных и аллергических заболеваний, не говоря уже о многих пограничных психических расстройствах [31, 37].

В зависимости от типа личности человек дает одну из двух вторичных реакций (они начинаются, когда острая «вспышка» уже прошла) [40]:

* Симпатоадреналовая реакция, при которой человек не может расслабиться. Условно говоря, продолжает махать кулаками, когда драка уже закончилась. К ней больше склонны холерики и сангвиники. Чревато это язвой двенадцатиперстной кишки, заболеваниями сердца, гипертонией.
* Ацетилхолиновая реакция выглядит как «временное умирание»: упадок сил, тоска, нежелание действовать. К ней особенно склонны меланхолики, флегматики - отчасти (стрессы вообще редко их задевают за живое). Последствия могут вылиться в астматические состояния, психические расстройства, язву желудка с пониженной кислотностью, приступы «вегетососудистой дистонии».

С другой стороны, на практике, удалось добиться полного излечения большинства этих болезней на их начальных стадиях только психотерапевтическими методами [38], что является ещё одним подтверждением концепции Селье, в которой он предложил различать «поверхностную» и «глубокую» адаптационную энергию [34].

Первая доступна «по первому требованию» и пополняется за счет «глубокой» адаптационной энергии, которая мобилизуется путем адаптационной перестройки гомеостатических механизмов организма. Ее истощение необратимо и ведет к третьей стадии - стадии истощения. Она наступает, если стрессор является чрезвычайно сильным или же действует слишком продолжительное время. Вновь появляются признаки реакции тревоги, но теперь эти изменения необратимы. Можно сказать, что стадия истощения отражает нарушение регуляции защитных приспособительных механизмов борьбы организма с чрезмерно интенсивным и длительным воздействием стрессоров. При этом адаптационные резервы существенно уменьшаются. Сопротивляемость организма снижается, следствием чего могут стать не только функциональные нарушения, но и морфологические изменения в организме. Стадия истощения неизбежно приводит к гибели организма.

В настоящее время сравнительно хорошо изучена только первая стадия развития стресса, на протяжении которой, в основном, начинается формирование новой «функциональной системности» организма, в связи с новыми требованиям среды. Вторая и третья стадии развития стресса, то есть стадии устойчивого расходования адаптационных резервов и их дальнейшего истощения, до сих пор находятся в процессе изучения; ежегодно им посвящаются многочисленные исследования.

Стресс встает на пути самых сильных и самых слабых людей, и кто из них его выдерживает и становится еще крепче, приспосабливаясь к нему, а кого он «ломает» - зависит от индивидуальных адаптивных способностей человека. Они выражаются в его поведенческих реакциях и определяются степенью тревожности, психической напряжённости и фрустрации.

Тревожность - психическая реакция, выражающаяся в ощущении страха (ужаса) или беспокойства, возникшем по неясным причинам [6]. Различные уровни тревожности и соответствующие им типы поведения представлены в таблице № 2 (Приложение 1). Понимание, которое повышается при легкой тревожности, практически исчезает на уровне паники, при которой восприятие окружающей среды становится искажённым. В таком случае человек нуждается в скорой медикаментозной помощи. Но обычно, состояние человека колеблется между несколькими уровнями тревожности. Уровень возникшей тревожности и её проявление зависят от возраста человека, уровня самоуважения и зрелости механизмов борьбы со стрессами. Люди с высокой тревожностью могут передавать чувство тревоги другим, усиливая чужую тревожность и наоборот [41].

Появление психической напряжённости является результатом выхода энергии, необходимой для восстановления психической устойчивости**.** Психика человека всегда стремится к равновесию для сохранения устойчивости, которая проявляется в положительных эмоциях, во внутреннем покое, высокой активности и работоспособности. Любое нарушение равновесия влечет за собой психическое напряжение и необходимость мобилизовать свои жизненные ресурсы [17].

Фрустрация- психическое состояние, которое возникает при блокаде удовлетворения значимых потребностей и проявляется ощущением неудовлетворённости и раздражения, возникающего из-за невозможности реализовать те или иные цели [6]. Самые простые примеры ситуаций, которые приводят к фрустрации - это когда вы стоите в длинной очереди или не можете найти свою записную книжку. Более значимые ситуации: фиаско при повторных попытках добиться любовных отношений; неудачная попытка добиться продвижения по службе; невозможность заработать достаточно денег.

На типы поведенческих реакций, возникающих в результате стресса, влияют психологические, социальные и культурные факторы, жизненные ценности человека, общее развитие его личности, прошлый опыт и экономическое положение. Их принято разделять на адекватные и неадекватные. К адекватным поведенческим реакциям принято относить:

* атакующее поведение;
* избегание стресса;
* компромиссное поведение;
* скрытное поведение;
* подозрительность.

К неадекватным поведенческим реакциям относят:

* тревожность;
* агрессивность;
* депрессию. [17]

**Именно и**зменившееся поведение человека является самым явным признаком **развития** стресса, которое могут заметить родственники, близкие люди и даже ежедневное окружение. Некоторые типы поведенческих реакций, пожалуй, наиболее опасны как для самого человека, так и для общества, так как они могут стать причиной аморального поведения, что является действительно серьезной проблемой.

Под воздействием стресса, поведенческие реакции могут включать следующие признаки [17] :

* недоедание или, напротив, излишнее переедание;
* бессонницу или постоянную сонливость, не исчезающую после отдыха;
* добровольную изоляцию от общества; полное или частичное пренебрежение взятыми на себя обязанностями;
* чрезмерное употребление алкоголя, сигарет или даже пристрастие к наркотикам;
* проявление сенсомоторных привычек (щелканья ручкой, постукивания, топанья ногой и любых других).

В итоге нужно отметить, что личностные ресурсы человека, в свою очередь, сами в значительной степени определяются индивидуальной способностью организма к построению адаптационного (интегрированного) поведения, которое позволяет даже в условиях стресса сохранить устойчивость избранной линии, соразмерно учитывать собственные потребности и требования окружения, соотносить немедленные результаты и отставленные последствия тех или иных поступков. При хорошей адаптационной способности организма, энергия распределяется по различным направлениям поведения в соответствии с важностью реализуемых потребностей. Чем выше способность к такой интеграции поведения, тем более успешно преодоление стрессовых ситуаций. [42]

**1.3.** **Методы управления стрессом.**

В [1966](https://ru.wikipedia.org/wiki/1966) году [Ричард Лазарус](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%B0%D0%B7%D0%B0%D1%80%D1%83%D1%81,_%D0%A0%D0%B8%D1%87%D0%B0%D1%80%D0%B4) в своей книге «Психологический стресс и процесс совладания с ним» ([англ.](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%BD%D0%B3%D0%BB%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%8F%D0%B7%D1%8B%D0%BA) *Psychological Stress and Coping Process*) ввёл понятие «копинга» для описания осознанных стратегий совладания ([англ.](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%BD%D0%B3%D0%BB%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%8F%D0%B7%D1%8B%D0%BA)  to cope with) со стрессом и с другими событиями, порождающими тревогу [43- 46]. Копинг, копинговые стратегии  ([англ.](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%BD%D0%B3%D0%BB%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%8F%D0%B7%D1%8B%D0%BA) coping, coping strategy) - это то, что может делать  [человек](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A7%D0%B5%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D0%BA), чтобы справиться со [стрессом](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%81). Копинговые стратегии были разработаны Р. Лазарусом и С. Фолкманом в 1988 году и предназначены для определения способов преодоления стресса в различных сферах психической деятельности.  В России данная методика была адаптирована Т.Л. Крюковой, Е.В. Куфтяк, М.С. Замышляевой в 2004 году и дополнительно стандартизирована в НИПНИ им. Бехетерева Л.И. Вассерманом, Б.В. Иовлевым, Е.Р. Исаевой, Е.А. Трифоновой, О.Ю. Щелковой, М.Ю. Новожиловой. Понятие копинг-стратегий объединяет когнитивные, эмоциональные и поведенческие стратегии, которые используются, чтобы управлять стрессом в трудных психологических ситуациях и в обыденной жизни [47]. Близкое понятие, широко используемое и глубоко разработанное в русской психологической школе, - это «[переживание](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%B6%D0%B8%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5_(%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%8F))  стресса» (преодоление неблагоприятных последствий стресса) [48].

Задача управления негативными жизненными обстоятельствами состоит в том, чтобы либо преодолеть трудности, либо уменьшить их отрицательные последствия, либо избежать эти трудности, либо вытерпеть их. Поэтому, поведение человека, соответствующее выбранной им копинг - стратегии, можно определить как целенаправленное социальное поведение, которое помогает ему справиться со стрессом способами, адекватными его личностным особенностям*.* Такие действия способствует здоровой социальной адаптации и направлены на активное изменение, преобразование ситуации, поддающейся контролю, или на приспособление к ней, если ситуация не поддаётся контролю. В этом смысле копинг - стратегии рассматриваются как отдельные элементы осмысленного поведения с помощью которых человек справляется с жизненными трудностями.

Современные психологи, в отличие от Ганса Селье, который описывал одинаковые реакции на разные болезни, считают, что каждая ситуация настолько индивидуальна, что выбор проблемно-ориентированной или эмоционально-ориентированной копинг-стратегии сам по себе представляет значительное затруднение и не всегда приводит к успеху так быстро, как это требуется для сохранения здоровья. Поэтому максимальное значение в борьбе по преодолению стресса возлагается на отношение человека к происходящему, так как именно отношение к стрессору может максимально обезопасить здоровье или же, напротив, из небольшой проблемы создать настоящую катастрофу себе и всем окружающим [49]. Для этого специалисты советуют развивать и поддерживать собственную устойчивость к стрессу.

От чего снижается наша устойчивость к стрессу, и мы становимся уязвимыми им? В первую очередь на это влияют:

* Избыток или дефицит физической либо интеллектуальной активности.
* Переедание или голод.
* Недостаток или нарушение сна.
* Однообразная или наоборот слишком переменчивая деятельность.
* Озадаченность чем-либо и повышенное беспокойство.

Именно поэтому к способам борьбы со стрессам чаще всего относят восстановительные мероприятия:

* ежедневное планирование рабочей нагрузки и грамотное расходование имеющегося свободного времени;
* регулярный активный отдых;
* различные виды пассивного отдыха и релаксации;
* достаточный по продолжительности и качественный сон;
* посещение психологических тренингов и психотерапии в случае необходимости и др.

Проверенные методы по восстановлению включают в себя методы естественной регуляции (прогулки, посещение культурных мероприятий, музыкальная терапия, ведение дневника с подробным изложением эмоционального состояния, налаживание сбалансированного питания, физические и дыхательные упражнения, приятные общения с интересными людьми и т.п.) и методы саморегуляции (десенсибилизация, релаксация, аутогенная тренировка, медитация, самомассаж, и т. п.).

Ирония заключается в том, что многие из нас страдают от недостатка внимания к себе, стремясь больше заработать. Но, например, сколько бы дополнительных часов мы ни потратили на работу, вместо того чтобы нормально выспаться, это не сильно увеличит нашу производительность. Мы не замечаем снижения когнитивных функций при недостатке сна и плохо оцениваем своё состояние. Особенно в современных условиях постоянной социальной активности, кофеина (чай, кофе, энергетики, газированные напитки на основе колы) и других факторов, которые позволяют чувствовать себя бодрым и свежим, даже если на самом деле это далеко не так. Наше внимание, память и другие функции ухудшаются, и мы делаем всю работу медленнее и хуже. Поэтому, необходимо выработать привычку готовиться ко сну, сокращая при этом физическую и умственную активность. Этому хорошо способствует спокойная вечерняя прогулка и уменьшение искусственной освещённости помещений, так как свет от компьютера, телевизора или смартфона задерживает производство мелатонина, который способствует засыпанию. Кроме того, избыток информации и эмоциональные переживания приводят к повышению адреналина в крови, что так же является причиной бессонницы, как утверждают специалисты [50].

Вы замечали, что можете долго смотреть на ситуацию позитивно, предотвращать конфликты, и при этом чувствовать, что влияние негативных факторов накапливается, и вывести из равновесия вас может любой пустяк? При такой ситуации стоит обратить внимание на свой рацион и режим питания [51].

Начинайте свой новый день с принятия воды. Ваше тело провело от 6 до 10 часов без воды. Ощущение сонливости по утрам (конечно, если вы спали достаточно по времени) может быть вызвано недостатком влаги. Так что, даже небольшое количество воды комнатной температуры может освежить утром и сделать вас более энергичными на весь день.

Начните рассмотрение «вопроса профилактики» стресса с нормализации своего питания [51]. Метод нормализации питания имеет принципиальное сходство с методом фармакологической коррекции по адаптации к стрессу в плане физиологических механизмов действия биологически активных веществ на человека как при приёме пищи, так и при введении лекарственных препаратов. Однако оптимизация функционального состояния организма при помощи изменения питания представляется более предпочтительной в тех случаях, когда нет необходимости в чрезвычайном и быстром изменении психического и физиологического состояния человека.

Многие исследования посвящены разработке различных вариантов лечебно-профилактического питания с целью сведения к минимуму неблагоприятных воздействий стресса на функциональное состояние организма. Разработаны рационы питания людей, работающих в условиях постоянно действующих стрессовых факторов: работа на морских судах (особенно - подводных лодках) и самолётах, в подземных выработках и в условиях постоянного контакта с вредными веществами. Важное внимание уделяется антистрессовой и антисклеротической направленности рационов питания в зависимости от формы организации и степени рабочей нагрузки различных групп работников, занятых умственным трудом. Особое внимание рекомендуется обратить на включение в рацион тех элементов, которые обеспечивают нормальное протекание обменных реакций в ситуациях повышенного напряжения: аскорбиновой кислоты, комплекса витаминов группы В, кальция, белков-ферментов протеиновой группы. Говоря об антистрессовой направленности рационов питания, необходимо обратить внимание на разумное употребление продуктов, содержащих кофеин, теобромин, теофиллин (шоколад, газированные напитки на основе коки и энергетики). Оказывая возбуждающее действие на нервную систему и сердечную мышцу (что бывает иногда необходимо), они могут вызвать неблагоприятные последствия, такие как потеря сна, головные боли, нервозность, повышенную раздражительность.

Иногда стресс ещё не появился, а мы уже заранее назначаем крайних, отвечающих за возможные неправильные последствия, тем самым инициируя и приближая его [52]:

- Дорогой, когда мы поженимся, я буду делить с тобой все твои тревоги и заботы.

- Но, милая, у меня нет никаких тревог и забот!

- Я же говорю, когда мы поженимся...

В жизни каждого человека бывает, что всё идёт не так, как хотелось бы, и возникают ситуации, вызывающие напряжение, тревогу или разочарование. «Но мы должны жить при этом!... Впрочем, слово «должны» не совсем правильное. Ничего никому мы не должны... Просто нужно отдаться своим чувствам, мыслям. Знать, чего хочешь, к чему стремишься. Уметь брать на себя ответственность только за то, что зависит или зависело от тебя. И тогда не придётся искать виноватых в наших стрессах, ведь всё в наших руках, в том числе и наш стресс, перед которым все равны...» [52].

На последок хочется сказать, что часто мы путаем две вещи: как избавиться от стресса и как достичь того состояния, которое позволит нам держать любой стресс под контролем и даже управлять им. Поэтому надо учиться не избавляться от стресса, а как достигнуть состояния максимальной устойчивости к стрессу. Внимание лучше направлять не на проблему стресса, а на то состояние, которое вы хотите в себе развить. Для этого постарайтесь записывать весь свой день, чтобы понять, на что больше всего у вас уходит энергии. Затем исправьте то, что, как вы думаете, вас опустошает, будь то неприятные отношения или ненавистные виды деятельности. Вместе с этим возьмите за правило, не в ущерб себе, но всё-таки, находить время для помощи другим людям. Работайте над собой: осваивайте методы регуляции своего физического и эмоционального состояния.

**Выводы по первой главе:**

Таким образом, ознакомившись с литературой по вопросам стресса, можно сделать следующие выводы:

1. Исследование феномена стресса позволило установить связь между биологическими, физиологическими и психическими процессами в жизни человека, так как стресс является спутником непрекращающейся адаптации организма к любым изменениям в окружающей среде. Поэтому проблемы стресса будут постоянно интересовать человечество на всём протяжении его существования.

2. Правильное понимание положительных и отрицательных сторон стресса играет важную роль в сохранении здоровья человека, создании условий для проявления его творческих возможностей, плодотворной трудовой деятельности и, в конечном итоге, полноценной жизни.

3. Так как физиологические и психологические стрессоры приводят к возникновению стресса у человека не только из-за их объективных особенностей, а потому, что конкретный человек, благодаря его психической деятельности, воспринимает ситуацию как источник стресса, вытекает самый важный принцип преодоления стрессов: проще и полезнее изменить своё представление о мире, чем пытаться изменить сам мир!

**Глава 2.** **Стресс в образовательном процессе.**

**2.1.** **Стресс в коллективе учеников.**

**2.1.1. Причины и поведенческие реакции.**

Оптико-механический лицей основан на базе профессионально-технического училища и даёт как профессиональное, так и среднее образование, итогом которого является ГИА. Поэтому, основной контингент учащихся лицея состоит из учеников, для которых это единственный способ получить аттестат о среднем образовании, так как в традиционной школе у многих из них были проблемы, связанные с общей или частичной низкой успеваемостью (доходящей до неуспеваемости), проблемы с ОВЗ, а так же наблюдались отклонения в поведении от социально-психологических и нравственных норм и т.п..

В психологических работах, размещенных в интернете по поводу таких учащихся, часто можно встретить высказывания, что с самого начала обучения они страдают от «хронического стресса», при этом описываются симптомы, присущие второй стадии развития стресса (стадии резистентности), которая характеризуется стрессовым напряжением и является стадией протекания адаптационных процессов. В итоге все сходятся во мнении, что основной причиной, вызывающей стресс (или стрессором), является традиционная организация образовательного процесса, принятая в общеобразовательной школе, так как жестко регламентированная схема учебного процесса, в соответствии с требованиями учебной программы, противоречит предоставлению свободы выбора обучения, которая часто бывает необходима для удовлетворения индивидуальных потребностей развития «нестандартных» детей.

В.А. Сухомлинский писал, что главная проблема традиционной организации образовательного процесса заключается в том, что знания даются в готовом виде и миссия ученика завершается тем, чтобы запомнить, заучить, сохранить в памяти, по требованию учителя ответить - «выложить» знания. При таком учении ослабляется, а то и сводится к нулю воспитательная сила знаний [53]. В связи с этим, хочется отметить, что получение специального образования, совместно со средним, даёт учащимся больше возможностей как для самоопределения и самовыражения, так и для усвоения социальных норм поведения в обществе, поскольку занятия, проводимые мастерами производственного обучения, способствуют организации совместной учебной деятельности не только в виде межвозрастного общения «мастер-ученик», но и в деятельности учения между одноклассниками. Всё это уменьшает негативное влияние образовательного процесса, улучшает процессы адаптации и снижает общий уровень стрессового напряжения в учебной организации.

Например, проведение четырёх уроков в один день в группах третьего года обучения, по специальным предметам «Электротехника» или «Оптика», вызывало меньше проявлений стрессового напряжения, чем в группах второго года обучения: учащиеся дольше сохраняли учебную активность во время урока, меньше отвлекались и не пытались игнорировать требования учителя. Более того, у учащихся старших курсов, ежедневное изменение расписания (кроме одного дня в неделю - дня производственной практики) уже не вызывало таких негативных поведенческих реакций, как у учащихся первых курсов.

С точки зрения поведенческих реакций, труднее и медленнее других протекали адаптационные процессы в группе первого курса, где учебный предмет «Физика 10 класс» преподавался по пять уроков в течении пятидневной учебной недели: три урока в один день и оставшихся два урока хаотично в остальные дни. На фоне ежедневно меняющегося расписания занятий, стрессовое напряжение учеников привело к тому, что они пытались выработать коллективные «способы защиты» от учебной перегрузки по физике. С самого первого занятия они заявили, что «они тупые» и поэтому не приемлют ни каких других методов обучения, кроме как «Фиксики» (тематические мультфильмы). Так как это заявление не привело к желаемому результату, группа стала шантажировать учителя тем, что они напишут коллективную жалобу о том, что «новый учитель, которого им назначили, ничему их не учит, так как сам ничего не понимает в физике и не может им ничего объяснить; даёт новый материал «по листочкам», при этом диктует так быстро и невнятно, что никто не успевает ничего записывать». Чтобы не тратить время и силы на разбирательства, а главное - не допустить возникновение конфликта с участием администрации лицея, было принято решение пригласить в группу социального педагога. После проведенной им беседы, группа сменила тактику открытого бунта на создание «фонового шума» и завуалированное игнорирование требований учителя. Общее стрессовое напряжение в группе держалось на высоком уровне.

По теме одного из уроков, учителем было сказано, что окружающий нас мир полностью материален; даже тогда, когда мы считаем что вокруг нас совершенно пусто, мы ошибаемся. Вокруг нас есть поле (электромагнитное, гравитационное и т.д.), которое так же, как и вещество, материально и может приносить пользу (разговор по мобильному телефону, например) или ощутимый вред нашему организму (солнечный ожог или тепловой удар). Поэтому, когда учащиеся не хотят заниматься физикой, они создают такое сильное поле хаоса, что мешают учителю работать; приходится напрягать голосовые связки, как минимум, а как максимум - теряется желание и сам смысл проведения урока. Ученики не согласились с заявлением учителя, что «поле нежелания заниматься физикой» тоже материально и причиняет учителю физический вред. Тогда им было предложено «провести физический эксперимент» и поменяться ролями: учитель создаст в классе «поле гипноза», а ученики будут работать и, по первому требованию учителя, выполнять все команды и приказы «на подсознательном уровне». Урок пройдёт по всем требованиям ФГОС, а как при этом будут чувствовать себя ученики, они расскажут как-нибудь потом, когда «гипноз закончится» вместе с уроком...

В тот же день, перед следующим уроком, из-за полуприкрытой двери доносились голоса:

- Что это она ещё нам такое придумала? Какой такой гипноз?!

- Какие-то методы у неё совсем не педагогичные! Вам так не кажется?

- А давайте на неё нажалуемся, что она нас гипнозом пугает!

- Да не будет у неё никакого гипноза, это сказки какие-то!

- Да и как она может нас всех сразу загипнотизировать?

- А давайте лучше все сбежим с урока, а? Ну, давааайте сбежим...

- А я в гипноз не верю, поэтому меня просто не возьмёт никакой гипноз!

- Ну, значит ты первый туда и иди!

- Сам иди! и т. д. и т. п.

Прозвенел звонок на урок, учитель осталась сидеть за столом и, повысив голос, позвала ребят в класс. Заходили вначале по одному, оглядывались друг на друга, тревожно улыбались и снова здоровались с учителем. Один из учеников, вошедший третьим в класс, буркнул, что гипноза не существует и тут же разразился визгливым смехом. Истерично смеясь, с трудом пробрался через два ряда до своей парты, сел и сразу успокоился. На уроке сидел спокойно, больше не поворачиваясь к учителю спиной, что-то записывал, но как только прозвенел звонок, и он поднялся со стула, так снова расхохотался без видимой на то причины. Окружающие посмотрели на него с недоумением, но так никто ничего ему и не сказал. В общем, во время урока, группа снизила общий уровень шума, так как резко поднялся уровень тревожности, в связи с новым стрессором; прислушивались к себе, оглядывались друг на друга и напряженно ждали появления «обещанного» гипноза. На следующем уроке к теме гипноза не возвращались.

Такая поведенческая реакция группы соответствует первой стадии стресса, где стрессором послужила угроза заставить учиться под гипнозом. Поскольку стрессор воспринимался и осознавался учащимися на фоне ещё незаконченных адаптационных процессов, связанных с учебной перегрузкой, то у некоторых учеников, не выдержавших такого психического напряжения, сработали подсознательные механизмы саморегуляции: истерический смех у одного, у большинства других - общая заторможенность ответных реакций на указания учителя. Двое учащихся с ОВЗ вели себя так же хорошо, как и обычно (старались внимательно слушать и записывать), третий ученик с ОВЗ, страдающий эпилепсией и общим физическим и умственным недоразвитием, шумно играл в машинки под партой.

Чтобы помочь учащимся справляться с учебными нагрузками, учитель им объяснила работу головного мозга с точки зрения физических явлений - волновых функций, характеризующих процессы памяти и внимания, и предложила работу на уроке, когда после пятнадцати - двадцати минут усвоения новой темы, они будут «расслабляться» и машинально, но аккуратно, записывать то, что учитель будет им диктовать в течении двадцати - пятнадцати минут. В конце и в начале каждого урока - краткое повторение пройденной темы и возвращение к записанному материалу. Кроме «шоковой терапии» и репродуктивного метода обучения, были использованы проблемное изложение и объяснительно - иллюстративный методы, введены «минутки юмора и отдыха». Очень хорошо помогает снимать стрессовое напряжение обсуждение результатов проверочных и самостоятельных работ с указанием динамики в лучшую сторону (даже незначительных изменений) и похвала учеников за старания.

Такой подход к работе привёл к снижению общего стрессового напряжения в группе. Ученики сами стали регулировать появление «фонового шума»: «Заткнись, ты мне мешаешь слушать!». Из этого можно сделать вывод, что большая часть учеников успешно адаптировалась к необходимости заниматься физикой по пять уроков в течении четырёх дней в неделю. Это доказывает и тот случай, что когда, в расписании замены, им сделали новую замену, заменив третий урок физики на урок физкультуры, они даже не заметили этого и пришли по привычке, заниматься физикой. Или тот, когда учитель сама перепутала изменения в расписании и, уходя домой с «чувством выполненного долга», была остановлена группой уже на выходе из лицея и возвращена в кабинет для проведения очередного урока физики.

На предложение обратиться в администрацию школы с требованиями, не менять каждый день учебное расписание и равномерно регулировать предметные нагрузки, ученики ответили, что во-первых, это бесполезно, так как это просто «такой стиль работы лицея», когда им преподают какой-нибудь предмет не весь учебный год, а всего лишь несколько месяцев, но зато «интенсивно» и можно будет потом «отдыхать», а во-вторых, у них поэтому нет никаких домашних заданий, и напоследок «успокоили» учителя: «Подумаешь, три урока физики в один день. Вот у нас было сразу восемь уроков литературы - вот это да!»

**2.1.2. Рекомендации по управлению ученическим стрессом.**

Самой главной рекомендацией по управлению ученическим стрессом, пожалуй, является рекомендация держать свой собственный стресс под контролем и научиться создавать комфортную психологическую атмосферу на уроках. Для этого нужно:

* Хорошо готовиться к каждому уроку, продумав всё до мелочей;
* Всегда сохранять своё спокойное состояние и избегать повышения голоса на учащихся;
* Рассматривать любого человека как личность, а не только как ученика;
* Предупреждать учащихся о предстоящей контрольной или самостоятельной работе, чтобы  не создавать ситуации неожиданности;
* Заранее ознакомить учащихся с критериями оценки;
* Всегда давать ученику шанс исправить плохую оценку;
* Стараться не задерживать после звонка;
* Постараться найти общий язык с учениками.

Так же, в «минутки юмора и отдыха», не плохо донести до учащихся мысли, что:

* Даже страдания в небольших дозах полезны, поскольку именно они толкают на достижения больших результатов;
* Ненавистная «зубрежка» является основой для лучшего обучения и понимания новой информации;
* Любая неудача - абсолютно нормальное событие, а осознание этого факта может облегчить решение любых задач;
* Строгий учитель куда лучше и полезнее любого доброго преподавателя, поскольку он сможет привить ученику и новые знание, и чувство ответственности;
* Креативность является достижимым навыком, чтобы ее добиться, следует много учиться и трудиться;
* Упорство считают намного более важным, чем талант, потому что закончить любую начатую работу поможет именно оно;
* Похвала делает любого человека более слабым, не готовым к трудностям и возможным неудачам. Порицание же, напротив, делает человека сильным, поскольку именно оно заставляет держаться «на плаву».

А самый главный «инструмент» по управлению ученическим стрессом отдайте в руки самих учеников: научите их учиться, получая удовольствие от самого процесса обучения!

**2.2. Стресс у преподавателя.**

**2.2.1. Самодиагностика состояния в условиях стресса**

Самый первый шаг по управлению стрессом в любой ситуации - это признание того, что стресс существует в вашей жизни, и поиска причин, которые его вызывают.

К сожалению, преподаватели бывают так перегружены, что им не до себя. Как правило, им не хватает времени не только подумать о себе, поразмышлять о причинах своих неудач и профессиональных просчётов, но даже позаниматься своим здоровьем. Как только появляется реальная возможность потратить время на самого себя, то желание позаботиться о себе отодвигается «на потом». При этом, чаще всего мешает не отсутствие времени, а привычное отношение в себе. Как говорят, «глазами хочется сделать, а ум и тело ленятся». Такой стереотип поведения делает нас рабами своей привычки отношения к себе. Бывает и наоборот, что при стрессе человек интуитивно и подсознательно ищет пути расслабления, отдыха, релаксации, и лень становится признаком переутомления и попытками организма сменить деятельность, отдохнуть.

Поэтому, всегда полезно потратить немного времени на себя и просто определить личный уровень устойчивости к стрессу и свою специфику реагирования на него. Ниже приведены примерыдиагностики состояния стресса (Приложение 2), вопросы которых подходят для всех людей старше 18 лет и позволяют определить особенности реагирования личности на стресс, степень самоконтроля и уровень эмоциональной лабильности.

Нельзя просто ждать, нужно помогать себе. Преодолеть стресс можно только активностью, но не в виде бессмысленной суеты, а с продуманным планом действий (поисковой активностью). Если этого не сделать, то наш организм, как всякая система, склонная к саморегуляции, сам включит бессознательные механизмы защиты для стабилизации психического состояния в моменты, когда адаптационные процессы переходят к потреблению «глубокой» адаптационной энергии, что грозит переходом стресса в третью стадию развития. Цель такой защиты - снижение тревоги и переживаний, испытываемых при стрессе и выключение адаптационных процессов, расходующих глубинные резервы нашего организма. Задача защиты - справиться с сильными негативными эмоциями и сохранить самоуважение индивида. Человек подсознательно меняет свой образ мысли, а затем меняется и его поведение.

Хорошо, если внутри личности происходит такая перестройка системы (иерархии) ценностей, как «сублимация», когда происходит перенос материального и обыденного на уровень абстрактного и творческого, что приносит удовольствие и радость и является самым оптимальным и безопасным вариантом психологической защиты. Постепенно личность самореализуется творчески и защита отпадает сама собой.

А если перестройка пойдёт по другому пути? Ведь защитный механизм - это своеобразный рычаг предотвращения психических расстройств личности, и он включается тогда, когда проблема не осознается самим человеком.

К тому же, как и все бесконтрольные механизмы, механизмы защиты обладают двойственностью: с одной стороны, они стабилизируют  внутренний мир личности, то есть налаживают взаимоотношения человека с самим собой, а с другой - разрушают взаимоотношения с внешним миром, которые были до этого.

В подтверждение этого, хочется привести пример из личной «практики», когда попросила психолога (свою давнюю подругу) поработать с моей дочерью над нашими с ней отношениями и её личностными проблемами. Случай оказался действительно сложным, и, вместо того, чтобы найти способы, которые помогли бы дочери начать работу над собой, психолог сделала вывод, что над собой должна работать её мать, а не девушка, приближающаяся к кризису тридцатилетнего возраста, и начала порицать меня за «нежелание меняться». Возник вопрос: «А при чём здесь я, если проблемы у моей дочери?». Вместо «тайм-аута» в работе, чтобы проанализировать сложившуюся ситуацию и изучить нужную психологическую литературу по этому поводу, подруга заявила, что не мне её судить, и что она всегда готова вернуть деньги, полученные за работу, мотивируя это тем, что «благими намерениями проложена дорога в ад».

Поэтому так важно учителю (особенно по психологии) уметь провести диагностику своего состояния в условиях стресса!

**2.2.2. Развитие устойчивости к стрессу.**

Даже обладая уникальными знаниями и умениями, учителя нередко сталкиваются со стрессом из-за многочисленных проблем личностного и профессионального характера, возникающих в условиях конкретного учебного заведения. Отгородиться от проблем не удастся никому и нигде. Да и не стоит к этому стремиться, поскольку, если бы не было проблем, не было бы и стимула заниматься собой в поисках выхода из стрессовой ситуации. Проблемы побуждают нас стать активными по отношению к себе и начать работать над собой: своим телом (питание, физические нагрузки, уход за собой) и разумом (учиться преодолевать и держать под контролем такие состояния, как агрессия, волнение, гнев, испуг, ненависть, отчаянье, озлобленность, обида, ревность, страх, которые, при условии длительности их переживаний, могут реально угрожать, как психическому, так и физическому здоровью).

Поэтому, именно способность к саморазвитию является самым важным качеством преподавателя и служит гарантией успешного развития устойчивости к стрессу в образовательном учреждении. Человека, который знает, кто он и куда идет, невозможно сбить с пути. Способность к саморазвитию - один из показателей профессионализма учителя.

На сколько мы сами интересны себе и готовы к качественному изменению своей жизни, настолько мы и стремимся достичь вершин профессионального мастерства, духовного совершенства. А пока в нас ещё живет желание улучшить качество своей жизни, то всегда найдутся пути, методы и способы, которые позволят не только повысить свою устойчивость к стрессу, но и научиться управлять им в любой жизненной ситуации, в том числе и в учебном учреждении.

**2.3. Стресс в образовательном учреждении.**

**2.3.1. Причины появления и борьба со стрессом.**

Борьба со стрессом в образовательном учреждение - это (прежде всего) выявление причин, его вызывающих.

Проведение тщательного анализа возникновения, развития и проявления стресса в образовательном процессе ОМЛ, позволило выявить его причины на трёх основных уровнях:

1. Экономическая политика руководства ОМЛ.

2. Формальный подход к организации самоуправления в коллективе преподавателей.

3. Низкий общий уровень психологической грамотности администрации и работников образовательной организации.

Экономическая политика руководства ОМЛ (как, наверное, и многих других образовательных учреждений) заключается в том, что работнику устанавливается ежемесячная заработная плата, которая состоит из ставки заработной платы и выплат стимулирующего (и изредка компенсационного) характера. Работнику производятся выплаты стимулирующего характера в пределах фонда оплаты труда работодателя, в соответствии с положением об оплате труда работников Санкт-Петербургского государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения «Оптико-механический лицей», утверждённым протоколом общего собрания. При этом, ни самих численных пределов денежного фонда, ни критериев осуществления стимулирующих выплат, руководство лицея до своих работников не доносит. К сожалению, если учитель только начинает работать в лицее и, при этом, имеет большую учебную нагрузку по нескольким учебным дисциплинам разных годов обучения (поскольку в лицее наблюдается явная нехватка преподавательского состава), то высокий уровень стрессового напряжения, связанного с бесконечными заменами и спариванием уроков, не позволит ему адаптироваться в учебном учреждении с подобной организацией образовательного процесса. Бесконечная текучка педагогического состава и наличие в нём «мёртвых душ» (в чём можно убедиться, посетив сайт лицея в интернете и проанализировав само расписание лицея и расписание замен, а так же педагогический контингент работников лицея), позволяет сделать вывод, что плохая организация образовательного процесса в лицее несёт экономическую выгоду его руководству.

Формальный подход к организации самоуправления в коллективе преподавателей приводит к тому, что никто не желает выпасть из критериев (которые, в итоге, так и остаются не определёны), когда на него не будут производятся выплаты стимулирующего характера. Получается замкнутый круг: «лучше не знать фондов и критериев и не заниматься, в действительности, самоуправлением, чем взять всю ответственность на себя и самим их чётко установить», возможно, лишившись при этом собственной выгоды.

Общий низкий уровень психологической грамотности администрации и работников учреждения приводит к нарушению психологической экологии самой образовательной организации. Следствием этого является не только нарушение стандарта образования в учреждение и нанесение физического вреда здоровью учащихся, но и создание основного препятствия по ликвидации первых двух причин.

Преподаватели борются за повышение личной квалификации, которую принято считать основным гарантом воплощения в жизнь реформы преобразования системы образования, забывая, при этом, что повышение зарплаты, связанное с повышением квалификации, не является гарантией морального и духовного удовлетворения от собственного труда и действительным развитием профессиональных навыков учителя, а так же, того обстоятельства, что они сами не станут жертвами профессионального стресса, как было уже отмечено выше.

Поэтому, борьба со стрессом в образовательном учреждение должна начинаться с изменения сознания всех работников учреждения, ведь часто стресс прокрадывается в нашу жизнь незаметно. Все мы помним эту нашумевшую историю, когда учитель написала на лбу ребёнка слово «дурак», не только сломав личную карьеру, но и покалечив собственную жизнь в итоге. Разве могло бы такое случиться, если бы не её стрессовое состояние? А вот если бы её сознание было изменено вовремя, и она занималась саморазвитием, то не только смогла бы держать свой собственный стресс под контролем, но и учить любого «нестандартного» ребёнка по стандартам нашего образования.

**Выводы по второй главе:**

Таким образом, применив теоретические знания по вопросам стресса на практике, можно сделать следующие выводы:

1. Для того, чтобы успешно и плодотворно провести в жизнь реформу системы образования, нужно ввести во всех образовательных учреждениях уроки психологии, которые помогут учащимся встать на путь саморазвития (самообразования и самовоспитания).

2. В образовательных учреждениях, готовящих педагогические кадры, необходимо ввести обязательное образование по основам психиатрии.

3. Организовать в образовательных учреждениях психологическую работу не только для решения конфликтных ситуаций между участниками образовательного процесса, но и для психологической помощи учителям в их повседневной профессиональной деятельности.

**Заключение:**

На последок хочется сказать, чтобы жизнь на Земле не остановилась и не превратилась в сущий ад, не свелась к бытовым вопросам и маниакальной боязни за будущее наших детей, мы должны продолжать развиваться: расти духовно, узнавать новое, осваивать неизученное.

Поэтому миссия учителя подобна самому смыслу жизни на Земле: "Живи сам и помоги выжить другому". Живи - значит делай, чувствуй, твори, мечтай, дерзай. Помоги - значит люби, учи, направляй, поднимай.

**Литература:**

[1] Приказ Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413 (ред. от 31.12.2015) "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования"

[2] Тёмина С.Ю. Конфликты школы или «школа конфликтов»? (Введение в конфликтологию образования). М., 2002. – 190с.

[3] Интернет - источник: <https://vm.ru/science/715095-devyanosto-procentov-vseh-zabolevanij-voznikayut-iz-za-stressov>

[4] Интернет - источник: https://ostresse.ru/teoriya-stressa/koncepciya-stressa-gansa-sele.html

[5] Ганс Селье. Стресс без дисстресса. - Москва «Прогресс», 1979. - 154 с.

[6] Большой психологический словарь / под ред. Б.Г. Мещерякова, В.П. Зинченко. - 3-е изд., доп. и перераб. - СПб.: ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК, 2006. - 672 с. - (Большая университетская библиотека).

[7] Р.А. Тригранян. Стресс и его значение для организма (отв. ред. навст. предисл. О.Г. Газенко. – М.: Наука, 2008.

[8] Б.Ф. Ломов. Теоретические и методологические проблемы психологии. М., 1984.

[9] К.Г. Юнг. Проблемы души нашего времени / пер. с нем. А. Боковикова - М.: Академический Проект, 2007. - 288 с. - (Психологические технологии)

[10] Интернет - источник: [https://psyera.ru/koncepciya-stressa-g-sele\_7517](https://psyera.ru/koncepciya-stressa-g-sele_7517.htm)

[11] Р. C.  Лазарус. Теория стресса и психофизиологические исследования // Эмоциональный стресс / Под ред. Л. Леви. Л.: Медицина, 1970. С. 178–208.

[12] Р. С. Лазарус. Индивидуальная чувствительность и устойчивость к психологическому стрессу // Психологические факторы на работе и охрана здоровья. М.-Женева, 1989. С. 121–126.

[13] В.А. Бодров. Информационный стресс: Уч. пособие для вузов. М., 2000 [14] К.В.Судаков. Системные механизмы эмоционального стресса. М., 1981г.

[15] Л. А. Китаев-Смык. Психология стресса. М.: Наука, 1983, 368 с.

[16] Л. Д. Демина. Психическое здоровье и защитные механизмы личности / Л.Д. Демина, И.А. Ральникова. - Алтайск: Гос. ун-т, 2000. - 123с.

[17] Т.Кокс. Стресс.М., Медицина, 1981.

[18] П.В. Волков. Психологический лечебник: Разнообразие человеческих миров / Руководство по профилактике душевных расстройств. Издательство «Этерна», М. 2013

[19] Е.М. Черепанова. Психологический стресс: помоги себе и ребёнку. Изд. Академия. М.,1996.

[20] Ю. М. Губачёв, Б. В. Иовлев, Б. Д. Карвасарский и др. Эмоциональный стресс в условиях нормы и патологии человека. Ленинград : Медицина. Ленингр. отд-ние, 1976.

[21] В. И. Медведев. Устойчивость физиологических и психологических функций человека при действии экстремальных факторов. Л.: Наука, 1982.

[22] Ф. Б. Березин, М. П. Мирошников, Е. Д. Соколова. Методика многостороннего исследования личности (структура, основы интерпретации, некоторые области применения). Третье издание (исправленное и дополненное) — М.: «Консультант плюс — новые технологии», 2011.

[23] https://psy.wikireading.ru/56342

[24] Дж.С. Эверли, Р. Розенфельд. Стресс. Природа и лечение.М., Медицина, 1985.

[25] Л.А. Михайлов, Т.В. Маликова, О.В. Шатрова, А.Л. Михайлов, В.П.Соломин. Психологическая защита в чрезвычайных ситуациях: Учебное пособие / Под редакцией Л.А. Михайлова. - СПб.: Питер, 2009.

[26] Е.П. Ильин. Психология индивидуальных различий. СПб., 2004

[27] И.А. Джидарьян, Е.В. Антонова. Проблема общей удовлетворённости жизнью: теоретическое и эмпирическое исследование // Сознание личности в кризисном обществе. М., 1995. С.

[28] Зигмунд Фрейд. Введение в психоанализ. Лекции / подготовил М.Г. Ярошевский. М.: «Наука», 1989.

[29] В. Б. Шапарь. Психология кризисных ситуаций. Ростов р/Д.: Издат. «Феникс», 2008 - (Психологический факультет).

[30] Семья: стресс, копинг, адаптация. Проблемы психологии совладающего поведения в семейном контексте: Колл. монография \ Под редакцией Т.Л. Крюковой, М.В. Сапоровской. Кострома, 2003.

[31] А.Б. Леонова. Психодиагностика функциональных состояний человека.М., МГУ, 1984

[32] А.Б. Леонова, А.С. Кузнецова. Психопрофилактика стрессов. М., МГУ, 1993

[33] Г.Селъе. На уровне целого организма. М.: Наука, 1972,

[34] Г.Селъе. Очерки об адаптационном синдроме. М.: Медицина, 1960.

[35] Л. А. Китаев - Смык. Стресс и психологическая экология // Природа. 2007, № 7, С.98-105.

[36] К. В. Судаков. Стресс как экологическая проблема научно-технического прогресса // Физиология человека, 1996. Т. 22. № 4. С. 73–78.

[37] Т.С. Истмонова. Функциональные расстройства внутренних органов при неврастении. - М.: Медгиз, 1958.

[38] В.П. Абабков, М. Перри. Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии. СПб., 2004.

[39] Ю.А. Александровский. Состояния психической дезадаптации и их компенсация. М., 1976 г.

[40] Б.И. Ткаченко. Нормальная физиология человека. М.: Медгиз, 2005

# [41] К. Хорни. Невротическая личность. М., 1996.

[42] Ф.Б. Березин. Психическая и психофизиологическая адаптация человека. СПб.: «Наука», 2003.

[43] Л.И. Вассерман и др. Методика для психологической диагностики способов совладания со стрессовыми и проблемными для ситуациями. - СПб, 2009.

[44] С.А. Хазова. Психология совладающего поведения: материалы Межд. научно - практ. конф./ отв. ред. Е.А. Сергиенко, Т.Л. Крюкова. Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2007.

[45] К. Муздыбаев. Стратегия совладания с жизненными трудностями. / [Журнал социологии и социальной антропологии](https://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%96%D1%83%D1%80%D0%BD%D0%B0%D0%BB_%D1%81%D0%BE%D1%86%D0%B8%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D0%B8_%D0%B8_%D1%81%D0%BE%D1%86%D0%B8%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D0%B9_%D0%B0%D0%BD%D1%82%D1%80%D0%BE%D0%BF%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D0%B8&action=edit&redlink=1). 1998, том 1, вып. 2.

[46]  С.К. Нартова-Бочавер. «Coping Behavior» в системе понятий психологии личности. Психологический журнал, т. 18, № 5, 1997.

[47]  Ф.Е. [Василюк.](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%B0%D1%81%D0%B8%D0%BB%D1%8E%D0%BA,_%D0%A4%D1%91%D0%B4%D0%BE%D1%80_%D0%95%D1%84%D0%B8%D0%BC%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%87) Психология переживания. Анализ преодоления критических ситуаций.  М.: [Издат. Московского университета](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%98%D0%B7%D0%B4%D0%B0%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%BE_%D0%9C%D0%BE%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B3%D0%BE_%D1%83%D0%BD%D0%B8%D0%B2%D0%B5%D1%80%D1%81%D0%B8%D1%82%D0%B5%D1%82%D0%B0" \o "Издательство Московского университета), 1984.

[48] Интернет - источник: https://ru.wikipedia.org/wiki/Копинг

[49] Психологическая диагностика индекса жизненного стиля. Пособие для врачей и психологов./ Под редакцией Л.И. ВассерманаСПб., 1998.

[50] Интернет-источник: https://shkolamm.ru/chem-opasen-povyshennyj-uroven- gormonov-kotorye-vysvobozhdaet-simpaticheskaya-nervnaya-sistema/

[51] Интернет-источник: https://lifemozaika.ru/pitanie-kak-profilaktika-stressov/

[52] А. Кичаев. Кризис и стресс. Пособие по приручению. СПб. «Речь», 2009

[53] Интернет-источник: https://ronl.org/referaty/pedagogika/169909/

ПРИЛОЖЕНИЕ 1.

Таблица № 1:



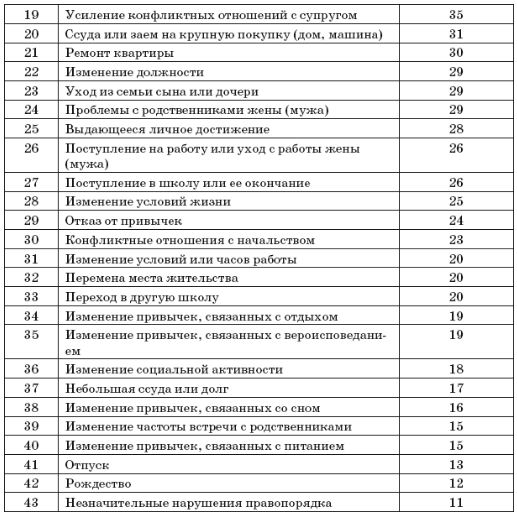


Таблица № 2 :

|  |  |
| --- | --- |
| Уровень тревожности | Тип поведения |
| Лёгкая тревожность | Повышенная настороженность. Быстрые движения глаз, обострение слуха. Ускорение понимания (схватывание). |
| Умеренная тревожность | Сниженное понимание подробностей (деталей) окружающей среды. Сосредоточение внимания на себе и собственных переживаниях. |
| Тяжёлая тревожность (паника) | Расстройство мышления. Несоответствие мыслей, чувств и поведения. Сужение поля восприятия, искажённое восприятие окружающей среды. Непредсказуемые реакции, беспорядочная двигательная активность. |

ПРИЛОЖЕНИЕ 2.

### Диагностика состояния стресса (О. Н. Истратова)

Итак, ответьте «да» или «нет» на следующие утверждения:

1. Я всегда стараюсь делать работу до конца, но часто не успеваю и вынужден наверстывать упущенное.
2. Глядя в зеркало, я вижу на своем лице следы усталости и переутомления.
3. На работе и дома – сплошные неприятности.
4. Я упорно борюсь со своими вредными привычками, но у меня не получается.
5. Меня беспокоит будущее.
6. Я часто нуждаюсь в алкоголе, сигарете или снотворном (успокоительном), чтобы расслабиться после трудового дня.
7. Вокруг все очень быстро меняется. От перемен голова идет кругом. Хорошо бы, если изменения происходили бы не так быстро.
8. Я люблю семью и друзей, но часто в их кругу чувствуют скуку и пустоту.
9. В юности я ничего не достиг и часто испытываю разочарование в самом себе.

Посчитайте утверждения, на которые ответили «да» («да» – один балл, «нет» – ноль баллов). Проанализируйте результаты:

* 0-4 балла – высокий уровень саморегуляции в стрессовых ситуациях. Вы умеете управлять своими эмоциями, в ситуации стресса сдержаны. Вы не склонны к раздражению и обвинению других или себя в случившемся.
* 5-7 баллов – средний уровень саморегуляции. Сохранять самообладание вам удается с попеременным успехом. Иногда вы сдержаны даже в самых непростых ситуациях, а иногда выходите из себя из-за какой-то мелочи.
* 8-9 баллов – низкий уровень саморегуляции. Вы переутомлены и истощены. Способность к самоконтролю и самообладанию развита слабо. Вам срочно нужно учиться саморегуляции.

### Устойчивость к стрессу (Э. Г. Касимова)

Ответьте «да», «не особенно» или «нет» на следующие вопросы:

1. Боитесь ли вы соперничества на работе, в спортивных или азартных играх?
2. Появляется ли при этом агрессия?
3. Легко ли переходите от одного вида деятельности к другому?
4. Выносливы ли вы в работе?
5. Если видите, что ваши старания не отмечают должным образом, то выходите ли вы «из игры»?
6. Вы избегаете конфронтации?
7. Вам нравится ничего не делать?
8. Близко ли вы принимаете к сердцу мелкие неудачи и разочарования?
9. Доставляют ли вам удовольствие мелкие радости жизни?
10. Вы часто действуете согласно желаниям других людей, а не своим собственным?
11. В течение дня вы уделяете себе хотя бы полчаса?
12. Хорошие ли у вас отношения с коллегами?
13. Можете ли вы сказать, что ваша рабочая атмосфера конфликтная?
14. Согласны ли вы, что многие люди ведут себя бескомпромиссно?
15. Жизнь несправедлива?
16. Вы часто смеетесь над своими неудачами?
17. Вам есть с кем поделиться своими переживаниями?
18. Вы нервничаете, если ваши планы меняются из-за чьей-то халатности?
19. Считаете ли вы себя физически здоровым человеком?
20. Вы умеете сохранять самообладание в трудных ситуациях?
21. Вы когда-нибудь раскаивались в совершенном в момент раздражения (другое чувство) поступке?
22. Вас раздражают мятые страницы книги или чьи-то нравоучения?
23. У вас бывают трудности в общении?
24. Вы испытываете недоверие к коллегам?
25. Вас мучает мысль о собственной ничтожности?
26. Хотите ли вы много достичь?
27. Часто ли вы раздражаетесь и замыкаетесь в себе?
28. Вам часто бывает скучно?
29. Бывает ли такое, что вам не хочется возвращаться домой?
30. Ваши коллеги довольны вами?
31. Вам всегда удается сохранять самообладание?
32. Вы поддерживаете отношения с людьми, с которыми вас мало что связывает?
33. У вас есть постоянный круг друзей с конкретными интересами?
34. Чувствуете ли вы необоснованную неприязнь, которую раньше не испытывали, к каким-то людям или ситуациям?
35. Вы уверенно выполняете свои обязанности?
36. Часто ли вы не можете отключиться от мрачных мыслей?
37. Вы бываете непунктуальны?
38. Вы хорошо относитесь к людям, которые часто меняют свою точку зрения?
39. Когда болеете, вы терпеливы?
40. Часто ли вы перебиваете собеседника?
41. Вы хорошо выполняете свои обязанности?
42. Вы хотели бы знать, что думают о вас другие люди?
43. Совпадают ли ваши желания и обязанности?
44. Вы нервничаете, когда чего-то ждете?
45. Легко ли вы сочетаете семейные и профессиональные обязанности?
46. Характерно ли для вас «ждать у моря погоды»?
47. После того, как приходите домой, вы думаете о том, что было на работе?
48. Бываете ли вы слишком категоричным, в том числе в высказываниях?
49. Вам трудно говорить с близкими людьми о своих проблемах?
50. У вас бывает ощущение, что вы не можете с чем-то справиться?
51. Надеетесь ли вы на лучшее?
52. Бывает ли такое, что вы конфликтуете, а потом жалеете?
53. Вам легко удается усмирять гнев?
54. На вашу работу влияет шум и другие раздражители?
55. Вы легко приобретаете привычки и так же легко избавляетесь от них?
56. Вы работаете в ровном темпе?
57. Нервничаете ли вы при ожидании?
58. Вы постоянно пребываете в плохом настроении и подозрительны к окружающим?
59. Вы часто «взрываетесь»?
60. Вы беспокоитесь, если забыли что-то сделать?
61. Вы умеете сдерживать свои чувства?
62. Вы оказываете влияние на решения, принимаемые на работе?
63. Вашу деятельность часто сопровождает борьба и противоречия?
64. Вы перегружены работой?
65. Вы часто «выходите из себя»?
66. Вы реагируете на критику окружающих?
67. Вы можете работать долгое время без снижения эффективности и результатов?
68. Часто ли вы испытываете перепады настроения?
69. Вы быстро принимаете решения?
70. Утомление провоцирует у вас бессонницу?
71. Вы спокойно реагируете на отказы?
72. Вы часто ищете предлог не делать работу?
73. Ваши переживания сопровождаются невербальными признаками (выраженная жестикуляция, изменение мимики и голоса)?

Подведите итоги: «да» – 3 балла, «не особенно» – 2 балла, «нет» – 0 баллов. Ознакомьтесь с результатами:

* Больше 180 баллов. Вы очень подвержены стрессу, несдержанны и нетерпеливы, вспыльчивы, легко выходите из себя. Ваша нервная система явно расшатана, что заставляет страдать и вас, и ваших близких.
* 100-180 баллов. Самая обширная группа, к которой относятся люди со средней устойчивостью к стрессу. Вывести из себя вас может только очень неприятное событие. На мелкие неприятности вы не обращаете внимания. У вас есть к ним иммунитет.
* Меньше 100 баллов. Вы аномально спокойны, можно сказать, черствы и равнодушны ко всему происходящему. Вероятно, близкие люди часто считают вас «толстокожим». Полное равнодушие – не самый лучший признак.

Интернет источник: https://psychologist.tips/2727-stressoustojchivost-eto-opredelenie-urovni-povyshenie.html

В благодарность моей сестре-

другу, наставнику и защитнику,

посвящается.

От родителей к детям - моя причина бытия...

|  |  |
| --- | --- |
| [**КНИЖНЫЙ МАГАЗИН**](http://учебники.информ2000.рф/chitai.shtml) |  |

|  |  |
| --- | --- |
| [**ТОВАРЫ для ХУДОЖНИКОВ и ДИЗАЙНЕРОВ**](http://учебники.информ2000.рф/kar.shtml) |  |

|  |  |
| --- | --- |
| [**АУДИОЛЕКЦИИ**](http://учебники.информ2000.рф/lectr.shtml) |  |

|  |  |
| --- | --- |
| [**IT-специалисты: ПОВЫШЕНИЕ КВАЛИФИКАЦИИ**](http://учебники.информ2000.рф/otu.shtml) |  |

|  |  |
| --- | --- |
| [**ФИТНЕС на ДОМУ**](http://учебники.информ2000.рф/fit1.shtml) |  |