

Научно-исследовательская работа

Обществознание

**ПОИСК ПУТЕЙ РЕШЕНИЯ  
ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ПРОБЛЕМ**

*Выполнила:*

***Ергина Анастасия Сергеевна,***

*учащаяся 11 класса*

*МБОУ «ОСОШ № 2», Россия, п. Октябрьский,*

*Устьянский район, Архангельская область.*

*Руководитель:*

***Темежникова Ольга Сергеевна,***

*учитель истории и обществознания,*

*МБОУ «ОСОШ № 2», Россия, п. Октябрьский,*

*Устьянский район, Архангельская область.*

## Содержание

Введение.....	3
Глава 1. Решение психологических проблем .....	4
1.1. Психологические проблемы.....	4
1.2. Возможные пути решения психологических проблем.....	5
Глава 2. Практическая часть.....	7
2.1. Опрос.....	7
2.2. Эксперимент .....	9
Заключение.....	13
Список использованных источников.....	12
Приложение 1. Опрос.....	14
Приложение 2. Результаты опроса.....	15
Приложение 3. Результаты опроса в диаграммах.....	17

## Введение

Психологические проблемы встают перед каждым мыслящим, переживающим, принимающим решения человеком. Отношения с другими людьми, трудности взросления, размышления о жизни и смерти порой вызывают вопросы, на которые не под силу ответить в одиночку. В такие моменты нужен кто-то, на кого можно опереться, чтобы появились силы идти дальше. Эта актуально для многих, если не для всех. Но где мы можем получить поддержку? Я решила провести исследование на эту тему.

**Тема исследования:** «Поиск путей решения психологических проблем».

**Объект:** психологические проблемы.

**Предмет:** возможные пути решения психологических проблем.

**Гипотеза:** я считаю, что жители п. Октябрьского используют не все имеющиеся способы и возможности для решения психологических проблем.

**Цель:** Выявление неиспользуемых жителями п. Октябрьского имеющихся путей решения психологических проблем.

**Задачи:**

1. Изучить теорию вопроса (выявить виды психологических проблем, что возможно сделать, чтобы решить их).
2. Подготовить опросный лист.
3. Провести опрос, обработать данные.
4. Оформить результаты опроса в таблице и диаграммах.
5. Взять интервью у специалиста.
6. Провести эксперимент.
7. Проанализировать полученные данные и сделать выводы.

**Методы исследования:** изучение источников, сравнение, консультация специалиста, интервью, эксперимент, анализ, обобщение данных, визуализация данных, ранжирование.

Работая над исследованием, я использовала информацию из печатных и электронных источников, но больше полезных сведений я нашла в Интернете.

## Глава 1. Решение психологических проблем

### 1.1. Психологические проблемы

«*Стресс* – это состояние психологического напряжения, возникающее у человека в экстремальных условиях, когда и удовлетворение элементарных жизненных потребностей (в еде, тепле, безопасности, сохранении жизни) сопряжено с трудностями». [1]

*Кризис* – это поворотный пункт, стрессовая ситуация, связанная с нежелательными переменами. Но в то же время, это шанс для развития, для освоения новых умений, освоения навыков. Если человек застревает на этапе перелома, не справляется с принятием перемен, долго находится в тяжёлом духовном состоянии, может наступить депрессия.

«*Депрессия* – это одно из самых тяжелых психологических заболеваний, при котором проявляется чувство уныния и тоски, утрате способности радоваться чему-либо, человек не может выполнять даже простейшие дела». [1]

Кризисы подразделяют по разным критериям на виды:

Виды кризиса:

- *возрастной* – возникает при переходе от одной возрастной ступени к другой, связан с перестройкой организма, сознания, с преобразованиями в области социальных отношений и деятельности;

- *экзистенциальный* – состояние психологического дискомфорта при утрате смысла жизни, пересмотр ориентиров для стабилизации представления о самом себе и об окружающем мире;

- *утраты и разлуки* – тяжёлое душевное состояние, связанное со смертью близкого человека, с потерей работы, с расставанием с любимым человеком, к которому сильно привязан и др. Этот кризис переживается как частичная утрата самого себя;

- *невротический* – предпосылки такого состояния складываются еще в раннем детстве, могут развиваться даже при отсутствии воздействия каких-либо внешних раздражителей, травмирующих событий, перемен. Субъективно

– ощущение безвыходности и тупика, а объективно – невозможность приспособиться к среде;

- *травматический* – состояние, связанное с экстремальными ситуациями (авария, несчастный случай, нападение, катастрофа и т.п.), когда человек пережил угрозу потери жизни или здоровья. При этом нарушается базовое чувство безопасности, что приводит к стрессу, невротическим и психическим расстройствам.

## **1.2. Возможные пути решения психологических проблем**

Человек ищет способы справляться со множеством психологических проблем. Приведём примеры существующих путей их решения.

**1.** Вести здоровый образ жизни: соблюдать режим дня, правильно питаться, т.к. организм в критических ситуациях быстро расходует витамины и минералы, то следует пополнять их запас. Больше двигаться, заниматься спортом, не употреблять алкоголь или другие антидепрессанты. Стремиться к живому общению, получать хорошие эмоции, настраивать на лучшее.

**2.** Иногда самым важным способом решения психологической проблемы является отдых. В таких случаях нужно отставить работу в сторону на несколько дней: взять отпуск/отгул, тем самым дать время разобраться в себе.

**3.** Медитация и релаксация. Использование ароматерапии, музыкотерапии и цветочной терапии для улучшения концентрации, чтобы вывести на поверхность наши интуитивные мысли и ощущения. Это успокаивает.

**4.** Книготерапия. Книги – хороший способ выбраться из депрессии через погружение в чужую жизнь, через отвлечение от своих проблем.

**5.** Самоанализ – психологический приём для самостоятельного поиска причины душевного дискомфорта, для решения внутренних проблем, для избавления от тревоги. Например, для систематизации знаний о себе человек описывает ручкой на бумаге «пять направлений своей жизни: мое близкое окружение; карьера и работа; личная жизнь; семья; я и мой внутренний мир. Условием ведения этого блокнота самоанализа является то, что его никто и

никогда не увидит, так как может подсознательно возникнуть желание показать себя исключительно в выгодном свете». [7]

Методом записывания разгрузить своё сознание от негативных мыслей и сжечь эту бумагу. Или на одной стороне листа прописать плюсы сложившейся ситуации, а на другой – минусы, чтобы осмыслить реальное положение.

**6.** Хорошими психологами могут стать родные и близкие люди. Не стоит бояться рассказать им о своей проблеме и попросить помощи.

**7.** Вера (религия) и церковь безусловно могут помочь. Раньше функции психологов-консультантов и психотерапевтов нередко выполняли священнослужители и шаманы. Они помогали разобраться в своей душе, опираясь на мифы, обряды и на язык символов. Иногда больше нет сил бороться самому или просить помощи не у кого, то в этот момент религия заставляет поверить в себя, зная, что не все потеряно.

**8.** Детский телефон доверия (8-800-2000-122) – это канал связи для детей и подростков, имеющих проблемы. С этим работают психологи, с которыми можно обсудить: отношения с родителями и учителями, о дружбе и первой любви, о жестоком обращении с тобой и т.п. Телефон работает круглосуточно и бесплатно.

**9.** «Кризисный центр – кабинеты социально-психологической помощи созданы для того, чтобы оказывать экстренную профессиональную помощь тем, кто находится в состоянии кризиса. В кризисных центрах работают разные специалисты, так что обратиться может каждый. Узнать телефон ближайшего центра можно из телефонного справочника, у школьного психолога или по телефону доверия». [1]

**10.** Если проблема сложнее, чем кажется и решит в одиночестве не получается, то следует обратиться к специалистам: психологу или психотерапевту. Люди с высшим образованием помогут разобраться в проблеме, но одним сеансом вряд ли получится решить проблему, поэтому придется посетить несколько занятий.

## Глава 2. Практическая часть

### 2.1. Опрос

Я составила опросный лист для того, чтобы выявить, какими способами люди решают свои психологические проблемы. (См. Приложение 1, с. 14)

Затем провела опрос. Всего было опрошено 118 человек. Из них: 44 ученика 6-х классов, 25 – 8-х классов, 21 – 10 класса, взрослых людей от 18 до 55 лет – 25. Из них: до 18 лет женщин (Ж) - 45, мужчин (М) - 46; после 18 женщин - 16, мужчин - 9.

Выяснилось, что практически все в своей жизни сталкиваются с психологическими проблемами, но чаще всего такие проблемы возникают у женщин после 18 лет. (См. Приложение 2, табл. 1, с. 15)

Я оформила полученные данные в таблице и в диаграммах. На диаграммах особенно хорошо видно, что, например, спорт помогает справиться с психологическими проблемами девушкам до 18 лет и мужчинам после 18 лет. (См. Приложение 3, с. 17) Также видно, что друзья помогают людям любого пола и возраста.

Приведу пять самых применяемых, как выяснилось, самостоятельных путей решения проблем. (См. Приложение 2, табл. 2, с. 15- 16)

#### *Для девушек до 18 лет:*

1. Самоанализ – этот способ отметили 41,3% опрошенных – средний балл эффективности способа – 3,7
2. Просмотр кинофильмов – 41,3% – 3,8
3. Контакт с природой – 41,3% – 3,6
4. Чтение книг – 39,1% – 3,6
5. Музыка – 17,4% – 4,5

#### *Для юношей до 18 лет:*

1. Контакт с природой – 50% – 4,2
2. Просмотр кинофильмов – 47,9% – 3
3. Самоанализ – 35,4% – 3,9

4. Трудотерапия – 16,6% – 3,9

5. Чтение книг – 10,4% – 3,4

***Для женщин после 18 лет:***

1. Трудотерапия – 93,4% – 4,2

2. Самоанализ – 86,6% – 3,9

3. Контакт с природой – 66,6% – 5

4. Чтение книг – 60% – 3,6

5. Просмотр кинофильмов – 53,3% – 3,4

***Для мужчин после 18 лет:***

1. Трудотерапия – 100% – 4

2. Самоанализ – 55,5% – 4,4

3. Контакт с природой – 55,5% – 4

4. Чтение книг – 44,4% – 2,3

5. Просмотр кинофильмов – 44,4% – 1,8

В целом, все часто применяемые способы решения психологических проблем не всегда оказываются эффективными на 5 баллов.

Выявились пять самых применяемых путей решения проблем с помощью других людей (См. Приложение 2, табл. 2, с. 16):

***Для девушек до 18 лет:***

1. Друзья – 84,5% – 4,2

2. Родители – 54,3% – 4

3. Авторитетный человек – 17,4% – 3,6

4. Брат/сестра – 4,4% – 4

5. Общество – 2,1% – 0

***Для юношей до 18 лет:***

1. Друзья – 62,5% – 4,4

2. Родители – 43,8% – 4,2

3. Авторитетный человек – 14,6% – 4,4

4. Общество – 4,2% – 4



*Для женщин после 18 лет:*

1. Друзья – 66,6% – 4
2. Авторитетный человек – 46,7% – 4,2
3. Родители – 26,6% – 3
4. Церковь – 26,6% – 2,5

*Для мужчин после 18 лет:*

1. Друзья – 66,6% – 3,5
2. Родители 55,5% – 2,6
3. Авторитетный человек – 33,3% – 3,3
4. Психотерапевт – 11,1% – 1

В данном случае эффективность часто применяемых способов решения психологических проблем практически совпадают с их местом в рейтинге.

**Вывод:** самые популярные самостоятельные способы решения психологических проблем школьников обоего пола: контакт с природой, просмотр кинофильмов, самоанализ. Для людей постарше: трудотерапия, самоанализ, контакт с природой. Самые популярные способы решения проблем с помощью других людей для школьников: беседа с друзьями, родителями, пример авторитетного для них человека. Для людей постарше: друзья, родители и авторитетный человек.

Никто из опрошенных не упомянул как возможный способ решения психологических проблем медитацию, телефон доверия, мало кто отметил посещение психотерапевта, церкви, заедание проблем едой, домашний уют, игры на компьютере/телефоне, сон, Интернет.

## **2.2. Эксперимент**

Я провела на себе эксперимент, чтобы проверить разные пути решения проблемы. Выбрала самую важную для меня проблему на данный момент.

Она состоит в следующем: я учусь в 11 классе и мне 17 лет, скоро экзамены, а дальше поступление в вуз. Время летит очень быстро, а это значит, что совсем скоро я вступаю во взрослую жизнь.

Но я всю жизнь жила с мамой и папой, а мне придётся уехать из дома в совершенно незнакомый город, в незнакомую среду, где нет друзей, незнакомый уклад жизни. У меня появляется боязнь стать ответственной, начать жить самостоятельно, решать многие вопросы самой, и страшно осознавать то, что теперь все зависит от меня. Как мне справиться с этим?

Я попробовала применить разные способы решения проблемы.

**1. Начала с *самоанализа*, используя вопросы:**

- Чего конкретно вы опасаетесь?
- Почему это вызывает боязнь?
- Есть ли смысл этого страшиться?
- Существует ли у этого рациональная подоплека?

(Оцениваю эффективность этого приёма на 3, т.к. я выяснила, чего именно я боюсь, но решения проблемы пока не увидела).

**2. *Советы от близких людей (родители, подруги).***

Эффективность: 2 (ничего нового мне не сказали, потому что для них эта ситуация никогда не была большой проблемой).

**3. *Информация из Интернета в помощь решению проблемы*[5],[8]**

Эффективность: 5 (нашла очень полезную для себя информацию, оценила проблему со стороны, без эмоций и увидела возможность решения проблемы).

**4. *Онлайн обращение к психотерапевтам***

Эффективность: 0 (советы психотерапевта показались неприемлемыми).

**5. *Беседа со священником***

Эффективность: 4 (мне стало легче после разговора. Я поняла, что могу получить моральную поддержку не только от близких мне людей. Но пока я не применила советы батюшки на практике).

Все другие пути решения проблем в моём случае не годятся, потому что могут только на время отвлечь от тревожных мыслей.

**6. *Звонок по телефону доверия***

Эффективность: 5 (меня быстро расположили к разговору без напряжения, благодаря этому я избавилась от волнения, страх перед будущим больше не тревожит.)

**Вывод:** Я попробовала подходящие пути решения проблемы, не все оказались эффективными, но можно сказать, что я для себя многое поняла, и теперь знаю, как справиться.

## Заключение

Я часто слышала, что если ты не можешь изменить мир, то поменяй отношение к нему, то есть – поменяй своё восприятие мира. Меняешь восприятие – меняется твоё поведение. А если меняется твоё поведение, то часто меняется и отношение окружающих к тебе. Психологический климат вокруг делается иным, жить становится комфортней.

Выявляя разные пути решения психологических проблем, я изучила теоретические источники, провела опрос, встретила священника, связалась онлайн с психотерапевтом, познакомилась с методом самоанализа. Испытала на себе многие выявленные способы, чтобы понять их эффективность при решении проблем.

Оказалось, что действительно есть пути решения психологических проблем, которые мало кто использует. Таким образом, **моя гипотеза подтвердилась полностью.**

В результате исследования я сделала следующие выводы:

1. Жители поселка Октябрьского используют только часть возможных путей решения психологических проблем, о многих вариантах они даже не знают.
2. Многие люди чаще пытаются решать свои проблемы самостоятельно, чем с помощью других людей.
3. Очень важно понять свою проблему вовремя, не игнорировать её и разобраться в самом начале.

## Список использованных источников

1. Энциклопедия для детей : Том 18 : Человек. Ч. 2. Архитектура души. Психология личности. Мир взаимоотношений. Психотерапия / главный редактор В.Володин. – Москва :Аванта+, 2002. – С.506-611. – ISBN 5-94623-001-8.
2. Петров И.Н. Как преодолеть депрессию: практическое руководство / И.Н. Петров – Ростов н/Д. :Феникс, 2007. – С. 219. – (Без проблем). – ISBN 978-5-222-11724-8.
3. Управляем стрессом. – Москва : Книги «Искателя», 2002. – С. 227-254. – (Здоровый образ жизни). - ISBN 5-94743-057-6.
4. Ведмеш Н.А. Страх будущего / Н.А. Ведмеш // Психология и психиатрия : [сайт]. – 2020. – URL :<http://psihomed.com/strah-budushhego/> (дата обращения: 23.10.2020).
5. Виды кризисов. Причины возникновения кризисов: роль личностных и социальных факторов // SciCenter.online : [сайт]. – URL : <https://scicenter.online/ekstremalnaya-psihologiya-scicenter/vidyi-krizisov-prichinyi-vozniknoveniya-131857.html> (дата обращения: 30.10.2020).
6. Глазкова И. Как вылечить неврастению самостоятельно? / И. Глазкова // Охрана труда в России : [сайт]. – 2018. – URL: <https://ohranatruda.ru/news/898/579529/>(дата обращения: 30.10.2020).
7. Просьбы о помощи // Ты победишь!ру:[сайт]. – 2013. –URL :[http://www.pobedish.ru/main/help/mne\\_i\\_ya\\_ishpytyvayu\\_strah\\_pered\\_budushey\\_sa\\_mostoyatelnoy\\_jiznyu.htm](http://www.pobedish.ru/main/help/mne_i_ya_ishpytyvayu_strah_pered_budushey_sa_mostoyatelnoy_jiznyu.htm) (дата обращения : 23.09.2020).
8. Самоанализ. Или как понять себя? // PSICHOL-ОК :психологическая помощь : [сайт]. – 2020.-URL: <https://www.psychol-ok.ru/lib/poppsy/2018/0212.html> ( дата обращения: 30.10.2020).

Опрос

Опросный лист

Пол \_\_\_\_\_

Возраст \_\_\_\_\_

1. Часто ли вы сталкиваетесь со сложными психологическими проблемами (трудности общения с близкими, часто угнетенное состояние, неуверенность в себе и т.п.)?

Отметьте, пожалуйста, галочкой подходящие варианты

а) НИКОГДА

б) ИНОГДА

в) ЧАСТО

2. Как вы справляетесь со своими психологическими проблемами? Отметьте, пожалуйста, галочкой подходящие варианты.

Самостоятельно	С помощью других людей
Самоанализ	Родители
Чтение книг	Друзья
Просмотр кинофильмов	Авторитетный для Вас человек
Контакт с природой	Церковь
Трудотерапия	Психотерапевт
Другой вариант (допишите):	Другой вариант (допишите):

3. Оцените, пожалуйста, по пятибалльной шкале эффективность отмеченных Вами путей решения психологических проблем (оценку поставьте в таблицу рядом с названием выбранных Вами позиций).

Результаты опроса

Таблица 1

Часто ли Вы сталкиваетесь со сложными психологическими проблемами?

	До 18(М)	До 18(М)	После 18 (Ж)	После 18(М)
<b>Никогда</b>	-	-	-	-
<b>Очень редко</b>	-	1- 2,1%	-	-
<b>Иногда</b>	37-80,4%	45-93,8%	11-73,3%	9- 100%
<b>Часто</b>	9- 19,6%	2-4,16%	4-26,6%	-

Таблица 2

2. Как Вы справляетесь со своими психологическими проблемами?

- самостоятельно (количество процентов и оценка эффективности способа):

	До 18(Ж)	До 18 (М)	После 18 (Ж)	После 18(М)
<b>Самоанализ</b>	19(41,3%)-3,7	17(35,4%)-3,9	13(86,6%)-3,9	5(55,5%)-4,4
<b>Чтение книг</b>	17(39,1%)-3,6	5(10,4%)-3,4	9(60%)-3,6	4(44,4%)-2,3
<b>Просмотр к/ф</b>	36(41,3%)-3,8	23(47,9%)-3	8(53,3%)-3,4	4(44,4%)-1,2
<b>Контакт с природой</b>	19(41,3%)-3,6	24(50%)-4,2	10(66,6%)-5	5(55,5%)-4
<b>Трудотерапия</b>	5(10,9%)-4	8(16,6%)-3,9	14(93,3%)-4,2	9(100%)-4
<b>Спорт</b>	1(2,1%)-5	1(2,08%)-0	-	2(22,2%)-5
<b>Качели</b>	1(2,1%)-4	-	-	-
<b>Музыка</b>	8(17,4%)-4,5	4(8,3%)-5	1(6,6%)-3	-
<b>Еда</b>	1(2,1%)-4	1(2,08%)-5	1(6,6%)-4	-
<b>Дом</b>	3(6,6%)-4,6	1(2,08%)-4	-	-
<b>Отдых</b>	1(2,1%)-5	-	-	-
<b>Наедине собой</b>	2(4,4%)-4,5	-	-	-
<b>Хобби</b>	2(4,4%)-3,5	-	2(13,3%)-0	-

<b>Езда на велосипеде</b>	1(2,1%)-4	-	-	-
<b>Игры</b>	1(2,1%)-3	2(4,2)-5	-	-
<b>Интернет</b>	2(4,4%,)-3	4(8,3%)-4,5	-	-
<b>Сон</b>	-	2(4,2%)-4,5	-	-
<b>Прогулка</b>	-	4(8,3%)-4,5	-	-

- с помощью других людей

	<b>До 18 (Ж)</b>	<b>До 18(М)</b>	<b>После 18(Ж)</b>	<b>После 18(М)</b>
<b>Родители</b>	25(54,3%)-4	21(43,8%)-4,2	4(26,6%)-3	5(55,5%)-2,6
<b>Друзья</b>	39(84,5%)-4,2	30(62,5%)-4,4	10(66,6%)-4	6(66,6%)-3,5
<b>Авторитетный человек</b>	8(17,4%)-3,6	7(14,6%)-4,4	7(46,69%)-4,2	3(33,3%)-3,3
<b>Церковь</b>	-	-	4(26,6%)-2,5	-
<b>Психотерапевт</b>	-	-	-	1(11,1%)-1
<b>Общество</b>	1(2,1%)-0	2(4,2%)-4	-	-
<b>Брат/сестра</b>	2(4,4%)-4	-	-	-
<b>Родственники</b>	-	-	4(26,6%)-4,5	-



Результаты опроса в диаграммах

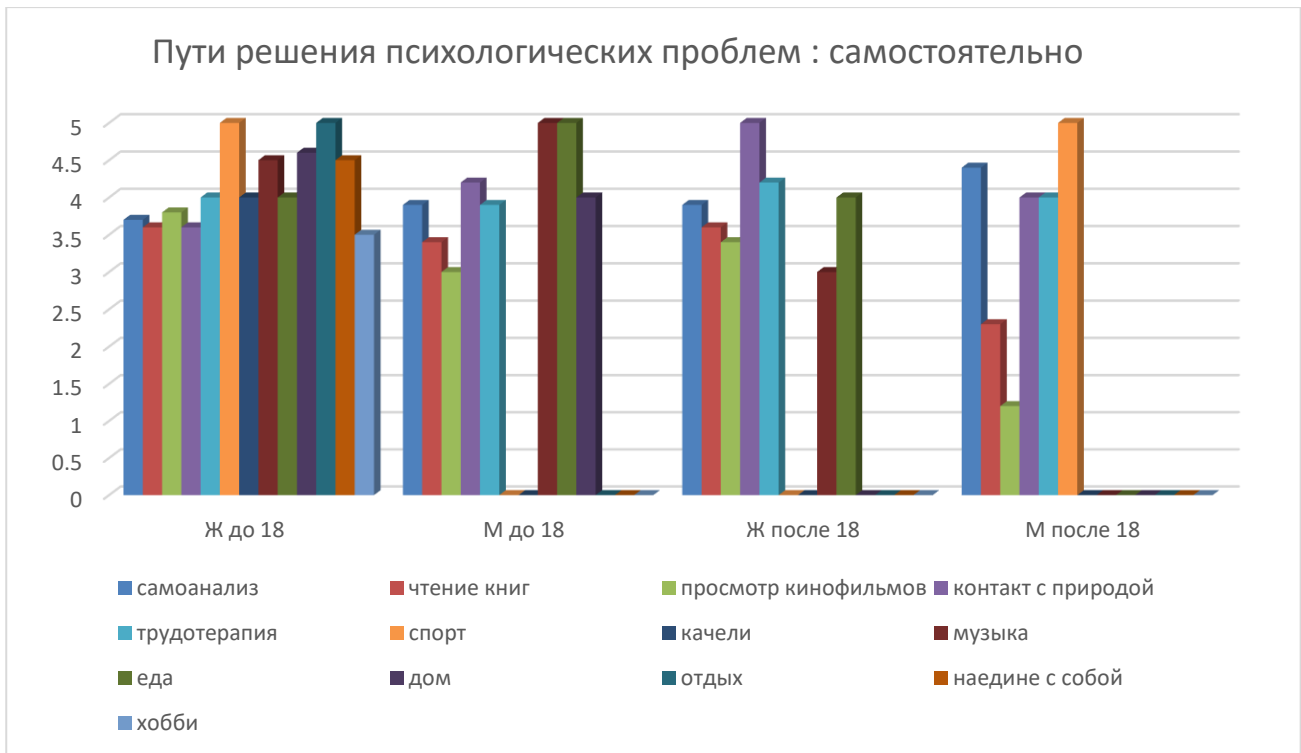


Диаграмма 1.

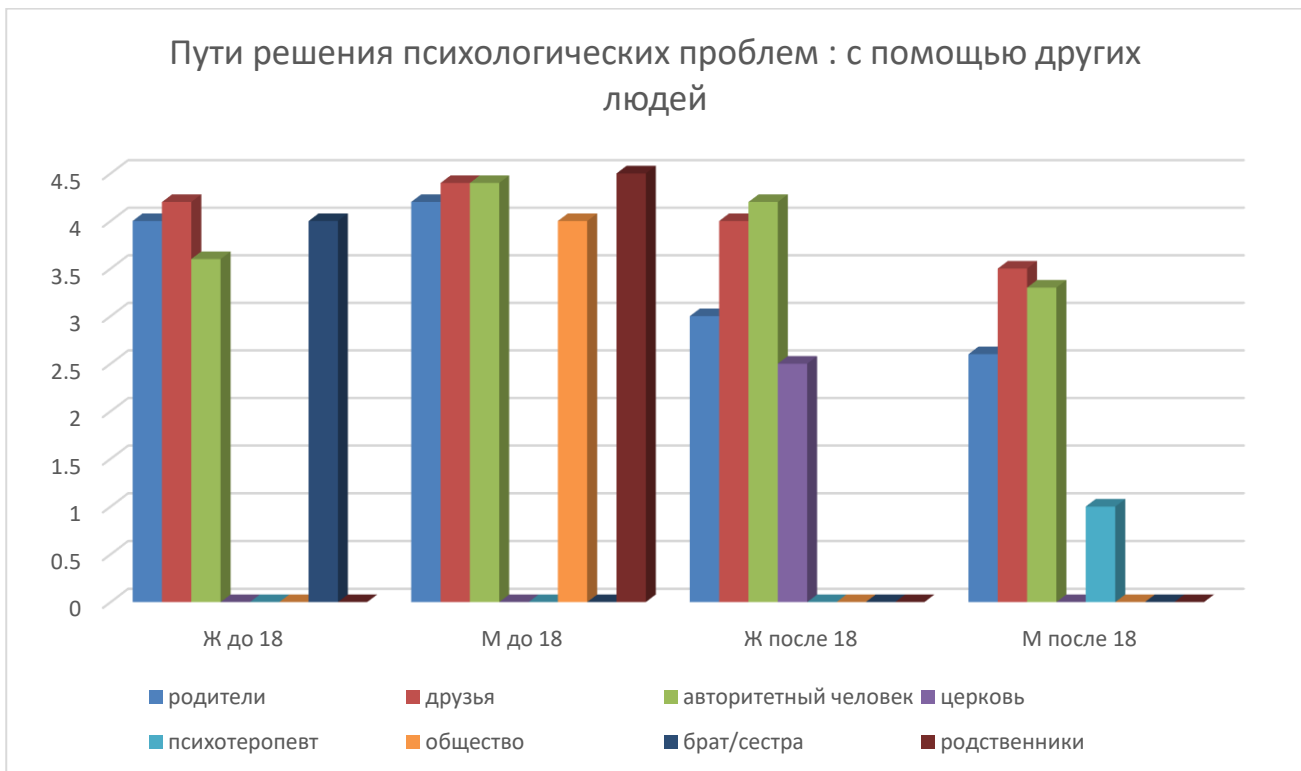


Диаграмма 2.