

Научно-исследовательская работа

Исследовательская работа

Предмет: психология

**Выявление бытовых методов борьбы со стрессом среди молодежи
г. Санкт-Петербурга**

Выполнила:

Пантелеева Альбина Алексеевна

учащаяся 11 класса

ГБОУ СОШ №200 с углубленным изучением финского языка, Россия,

г. Санкт-Петербург

Руководитель:

Сысоева Виктория Олеговна

Учитель

ГБОУ СОШ №200 с углубленным изучением финского языка,

Россия, г. Санкт-Петербург

Введение

Одной из самых важных и актуальных проблем в современном мире является стресс. Периодически его испытывает каждый человек, а хроническое психологическое напряжение сегодня испытывает каждый четвертый.

Психологическое напряжение растет не только у взрослых людей, но и у молодежи. Школьники и студенты пишут контрольные и сдают экзамены, от результатов часто зависят их будущие карьера и успех. Нередко накопившееся напряжение не имеет возможности выйти наружу и начинает разрушать человека изнутри.

Наше исследование поможет молодым людям узнать про позитивные бытовые методы снижения уровня стресса, а также расширит их знания в данной области. Этот проект будет полезен не только школьникам, студентам, остальной молодежи, но и родителям, учителям и людям, которые хотят снять напряжение. Данная работа может способствовать улучшению качества жизни молодых людей и не только.

Цель: выявление бытовых методов борьбы со стрессом, используемых молодежью г. Санкт-Петербурга.

Гипотеза: существуют бытовые методы борьбы со стрессом, которые действуют без ущерба организму, успешно снимают психологическое и физическое напряжение, и молодежь г. Санкт-Петербурга ими пользуется.

Для достижения цели были поставлены следующие задачи:

1. Раскрыть содержание понятий: стресс, стрессоустойчивость.
2. Показать современные подходы ученых по борьбе со стрессом.
3. Провести исследование и выявить бытовые методы снятия стресса среди молодежи г. Санкт-Петербурга.

Объект исследования: бытовые методы борьбы со стрессом.

Предмет исследования: выявление бытовых методов борьбы со стрессом среди молодежи г. Санкт-Петербурга.

Для решения поставленных задач использованы следующие методы исследования:

- теоретические методы: анализ источников (научной литературы);
- эмпирические методы: диагностические (анкетирование).

Структура работы: Работа состоит из введения, основной части (двух глав), заключения, списка использованных источников и литературы.

Основная часть

Глава 1. Стрессоустойчивость как качество, способное улучшить жизнь

1.1. Откуда появляется стресс

В переводе с английского “стресс” – “напряжение, давление”. В XIII-XIX веках это понятие использовалось в физике, обозначая силу давления, сжатия одного предмета при воздействии на него другим. В 30-х годах XX века всемирно известный биолог Ганс Селье перенес слово “стресс” в медицину. Сегодня понятие “стресс” – состояние психологического и физического напряжения в ответ на внешнее воздействие, то есть – неспецифическая (общая) реакция организма на воздействие (физическое или психологическое), нарушающее его гомеостаз, а также соответствующее состояние нервной системы организма или организма в целом[2]

Психологический стресс – одна из самых важных и актуальных проблем на сегодняшний день. В современном мире почти каждый человек испытывает периодический стресс, а также около четверти населения планеты находится ежедневно в хроническом напряжении.

Кратковременный стресс часто подталкивает к быстрому и правильному решению проблем, делает нас увереннее, изобретательнее, выносливее, умнее и решительнее. Такой вид стресса получил название “Эустресс”. Эустресс (от греч. эу — «хороший» или «настоящий») — благоприятный стресс, в результате которого повышается функциональный резерв организма, происходит его адаптация к стрессовому фактору и ликвидация самого стресса.

Однако слишком длительное воздействие стресса на организм может привести к противоположному результату. Хронический дистресс («отрицательный» стресс) может привести к усталости, перееданию, потере аппетита, раздражительности, выгоранию и даже появлению хронических болезней. Дистресс (от англ. distress — «горе», «страдание», «сильное недомогание», «истощение») — неблагоприятный стресс, в результате которого истощаются защитные силы организма, что приводит к срыву механизмов адаптации и развитию различных заболеваний, вплоть до смерти. [1]

При дистрессе все органы и системы человека постоянно напряжены. В результате чего организм быстро растрчивает силы. В этом случае человек проходит три стадии процесса: стадия тревоги, стадия сопротивления, стадия истощения.

Стадия тревоги появляется в момент появления стимула, а ее действие длится от нескольких секунд до нескольких десятков минут. Эта стадия самая энергозатратная. Вырабатывается огромное количество гормонов, стимулирующее работу сердца, мышцы ног, мозг. Стадия тревоги способна дать человеку силу, скорость, отвагу и решительность, которые зачастую находятся на пределе своих сил. Однако нередко у некоторых людей вызывает оцепенение. Такое состояние получило название: «бей-беги-замри». [3,4,5]

Стадия сопротивления длится от нескольких часов до нескольких суток. На этом этапе организм борется с последствиями стадии тревоги: уменьшает количество, вырабатываемых гормонов стресса, успокаивает сердцебиение, возвращает в норму артериальное давление. На стадии сопротивления ресурсы организма тратятся намного гармоничнее. Если на этапе сопротивления стрессор пропадает или угасает, то организм возвращается в нормальное, исходное состояние. [5]

Стадия истощения может сохраняться в течение долгого времени. Организм начинает терять способность бороться со стрессом и подавлять его. На этом этапе организм экономит уже сильно растрченные ресурсы, но держит «оборону». Данная фаза печально действует на надпочечники: они могут стать

не способны к адаптации и выработке необходимых для защиты гормонов. Стадия истощения может приводить к психологическим перегрузкам выгоранию и даже психическим и физиологическим болезням. [3,5]

Таблица 1

Причины стресса

	Физический (системный) стресс	Психологический стресс
Причины Возникновения стресса	<ul style="list-style-type: none"> * Слишком высокие или низкие температуры; * Голод; * Жажда; * Физическая травма, операция; * Заболевание; * Шум; * Отсутствие нормального количества часов сна 	<ul style="list-style-type: none"> * Сложные взаимоотношения в семье, с друзьями, коллегами; * Фрустрация, низкая самооценка, патологический перфекционизм; * Информационное или эмоциональное перенапряжение; * Работа с повышенной ответственностью; * Смерть близкого человека; * Неопределенность ситуации; * Отсутствие отдыха
Возможные последствия	тревожность, депрессия, гнев, эмоциональная неустойчивость, упадок настроения, или, наоборот, перевозбуждение, нарушения памяти, бессонница, повышенная утомляемость и другое	

Стрессоры – внешние или внутренние воздействия, приводящие к возникновению стрессовых состояний. К ним могут относиться сильные физические и психические травмы, кровопотеря, мышечные нагрузки, инфекции.

1.2. Бытовые методы борьбы со стрессом

Стрессоустойчивость – способность человека, спокойно реагировать на стрессовые факторы, сохранять эффективность в любых ситуациях и переносить разные нагрузки. Устойчивость к стрессовым ситуациям можно развить самостоятельно, если использовать методики, которые помогают справляться с психическим и физическим напряжением.

Наука предлагает следующие эффективные бытовые методы борьбы со стрессом:

Таблица 2

Эффективные бытовые методы борьбы со стрессом. Советы специалистов:

Дыхательная техника для релаксации	Быстро помогает выйти из напряженного состояния и начать мыслить здраво. Во время выполнения дыхательных упражнений постарайтесь сосредоточиться на самом процессе дыхания, не отвлекаясь на посторонние мысли.
Спорт и тренировки (бег, йога, зарядка и другое).	Физические упражнения позволяют лучше чувствовать свое тело, дыхание. Более того они стимулируют выработку гормонов радости.
Рациональное питание	Рациональное питание и отказ от вредных привычек уменьшает вероятность “заедания” стресса, а также помогает чувствовать себя намного лучше.
Техника визуализации.	Помогает переключить внимание и сфокусироваться на желаемой цели.
Налаживание режима сна и качество жизни.	Важно ложиться в одно и то же время и спать не меньше 7-8 часов в темном и тихом помещении, если нет такой возможности – приобрести беруши и маску для сна.

	<p>Также не стоит недооценивать окружение: лучше избегать общения с токсичными и пессимистичными людьми, а окружить счастливыми, оптимистичными и интересными личностями, которые в сложной ситуации тебя выслушают и по мере своих сил помогут.</p>
<p>Поддерживать баланс веществ необходимых организму</p>	<p>Стресс истощает запасы витаминов и неорганических веществ в организме.</p>
<p>Записывать мысли и чувства в болезненной ситуации.</p>	<p>Прочитав написанное спустя некоторое время, можно глубже увидеть проблему.</p>
<p>Найти любимое дело, увлечение.</p>	<p>Действия, переключаящие внимание с негатива на позитив, положительно влияют на психическое здоровье.</p>
<p>Чаще петь и танцевать.</p>	<p>Произвольные танцевальные движения под любимую музыку способствует с выходу энергии выплескиваются переживания, страхи, волнение.</p>
<p>Общаться с родственниками и друзьями.</p>	<p>Близкие люди смогут выслушать и понять Вас в момент сильных переживаний. [3]</p>
<p>Медитация.</p>	<p>Медитация направлена остановить внутренний диалог, течение мысли. Благодаря медитации вы сможете научиться контролировать свой ум, своё сознание и будете устойчивы к любому стрессу.</p>

Психологическая помощь специалиста.	Нет ничего лучше душевных разговоров. Иногда человеку нужна другая точка зрения на ситуацию и помощь в нахождении проблем психологического характера.
-------------------------------------	---

Ученые предлагают огромное количество методов борьбы со стрессом. Большинство из них не требует много времени. Уверена, что каждый сможет выбрать себе наиболее подходящий, эффективный, понравившийся.

Глава 2. Бытовые методы борьбы со стрессом среди молодежи г. Санкт-Петербурга

2.1. Исследование бытовых методов борьбы со стрессом среди молодежи г. Санкт-Петербурга

В данной работе мы провели анкетирование среди молодежи г. Санкт-Петербурга с целью выяснить, как юные люди справляются с психологическим напряжением, знают ли они бытовые методы борьбы со стрессом, часто ли применяют эти знания.

Также нам хотелось проверить, действительно ли бытовые методы борьбы со стрессом помогают, какие “домашние” методы снятия стресса наиболее распространены среди молодых людей г. Санкт-Петербурга, насколько каждый метод эффективен по субъективной оценке респондентов.

В исследовании участвовало 59 респондентов Санкт-Петербурга от 11 до 19 лет. Ссылка на анкету с ответами респондентов: https://docs.google.com/forms/d/1mWjapc_7FWsdN3elgqym8C3oXeaZt7pd4EnrinVSHlc/viewanalytics?hl=ru&pli=1&hl=ru&pli=1. Используя Гугл-форму, были заданы следующие вопросы:

- 1) Сколько Вам лет?

Результат:



Рис.1

Вывод: В исследовании принимали 44% респондентов от 16 до 19 лет, 33% людей, которым больше 20 и 21% – от 12 до 15. Также по одному проценту составили человек 11 лет и шутник, которому уже стукнуло 9 999 999 999.

2) Подвергаетесь ли Вы воздействию стресса?

Результат:



Рис.2

Вывод: 88% признались, что испытывают стресс. 12% (7 человек) отметили, что не подвергаются психологическому и физическому напряжению.

3) Как часто Вы подвергаетесь воздействию стресса?

Результат:



Рис.3

Вывод: Большинство респондентов (42%) испытывает стресс несколько раз за неделю, также 20% и 19% отметили, что испытывают стресс несколько раз за день и 2-4 раза в месяц соответственно. В меньшинстве (8% и 7%) остались люди, заметившие, что ощущают психическое напряжение либо несколько раз за год, либо вообще никогда его не чувствуют. Также остались люди, которые никогда, по их мнению, не испытывают стресс (7%)

4) Какие ситуации вызывают у Вас стресс?

Результаты:



Рис.4

Вывод: Многие респонденты ответили, что основные их стрессоры связаны с проблемами во взаимоотношениях между членами семьи или коллектива, а также с эмоциональными и интеллектуальными перегрузками, в том числе в учебных учреждениях (по 55%). Некоторые отметили, что на их состояние сильно влияет сбитый режим сна. Один человек (1,7%) затруднился ответить на этот вопрос.

5) Знаете ли Вы, что хронический стресс вызывает негативные для организма последствия? Назовите примеры таких последствий.

Результаты:

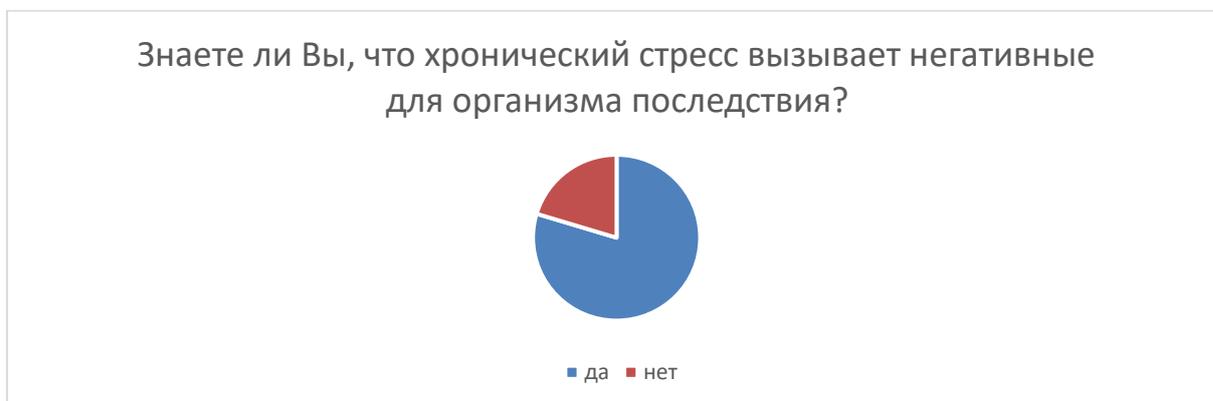


Рис.5

Вывод: Первая часть вопроса показала, что 20% респондентов не знают какие проблемы с физическим и психическим здоровьем могут возникнуть в связи с хроническим стрессом.



Рис.6

Вывод: Остальные 80% смогли ответить и на вторую часть вопроса. Безусловно, почти каждый второй называл в качестве примеров различные заболевания (проблемы с ЖКТ и другими системами органов, депрессии). Также часто отмечали бессонницу, ухудшение морального состояния и головные боли. Многие респонденты были осведомлены о негативных последствиях хронического стресса.

6) Назовите самый эффективный, на Ваш взгляд, бытовой метод борьбы со стрессом

Результаты:



Рис.7

Вывод: Респонденты максимально развернуто ответили на этот вопрос.

В диаграмму попали только самые популярные идеи (от 3х схожих ответов). Многие люди отметили, что любимое дело, отдых, спорт и физические упражнения снижают уровень стресса и выводят человека из состояния душевного упадка. Также многие отмечали, что очень важно проводить время с семьей и друзьями. Безусловно, при сильном психическом упадке требуется помощь специалиста.

7) Пользуетесь ли Вы каким-либо бытовым методом снятия стресса, если да, то каким? Насколько он удобен и полезен для Вас от 1 до 10?

Результаты:



Рис.8

Каким бытовым методом для снятия стресса вы пользуетесь?
Насколько он удобен и полезен для Вас от 1-10?

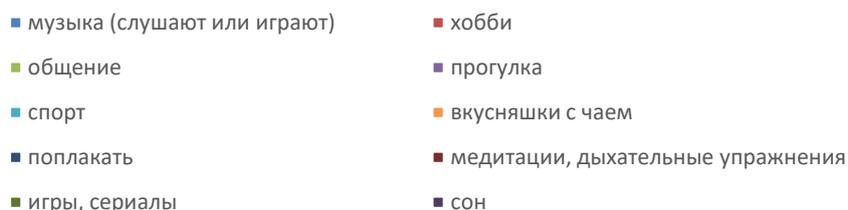


Рис.9

Вывод: На этот вопрос смогли ответить «положительно» всего 17 человек (из 59). Большинство этих методов имели оценку от 7 до 10 из 10. Исключение составили игры и сериалы (всего 6/10). Более, чем у 10 респондентов приведено более чем два метода. Однако нельзя не учесть, что более, чем 70% не смогло ответить на этот вопрос и привести примеры борьбы со стрессом, которыми они пользуются (или нет) в повседневной жизни.

Заключение

В работе были раскрыты следующие понятия: стресс, эустресс и дистресс, стрессоустойчивость, а также приведены бытовые методы борьбы со стрессом.

Цель была достигнута: были выявлены бытовые методы борьбы со стрессом среди молодежи г. Санкт-Петербурга, а гипотеза подтверждена: среди юного населения г. Санкт-Петербурга используются бытовые методы борьбы со стрессом, которые успешно помогают снимать психологическое и физическое напряжение.

Молодежь г. Санкт-Петербурга знакома с понятием стресса, достаточно часто его испытывает, знает о негативных последствиях хронического стресса.

Однако, к сожалению, большая часть молодых людей (больше 65%) не пользуются данными методиками, не смотря на свою осведомленность.

Самыми популярными и эффективными бытовыми методами борьбы со стрессом среди молодежи г. Санкт-Петербурга, которые пользуются бытовыми методиками борьбы со стрессом, признаны: хобби (любимое дело), сон и прогулка. Чуть менее частыми ответами стали: спорт (физические упражнения), музыка (пение, танцы, игра на музыкальных инструментах), медитации и дыхательные упражнения.

Список литературы:

Книги:

1. Салье Г. Стресс без дистресса/ Г.Салье, перевод: Лук А.Н., Хорол И.С.- Прогресс- 1982 - 128с.
2. Сапольски Р. Психология стресса/ Р.М. Сапольски, перевод: А. Стативка, В. Кузин, М. Алиева, Н. Буравова, С.Комаров –СПб: Питер,2016 - 920с.

Учебные пособия:

3. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции/ Ю.В. Щербатых –СПб: Питер - 2012 – 256с.

Электронные источники:

4. Как протекает стресс и почему его переживание похоже на штурм крепости [Электронный ресурс]. Режим доступа:<https://theoryandpractice.ru/posts/19152-kak-protokaet-stress-i-pochemu-ego-perezhivanie-pokhozhe-na-shturm-kreposti>
5. Три стадии стресса [Электронный ресурс]/сайт медицинской лаборатории ДНКОМ. Режим доступа: <https://dnkom.ru/o-kompanii/stati/diagnostika-v-detalyakh/stadii-stressa/>