Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Троицкая средняя общеобразовательная школа №2»

Исследовательская работа

(Проект)

Тема: «Стрессоустойчивость педагогов МБОУ Троицкая СОШ2»

Автор работы: Звягина Дарья, 10а

Руководитель: Чепурина Светлана Анатольевна, педагог-психолог

с. Троицкое, 2023-2024 г.г.

Содержание

Введение……………………...…………………………………………………………….....3

Глава 1. Стресс и стрессоустойчивость

* 1. Понятие, виды и формы стресса …….….………………………………………...……...4
  2. Причины появления стресса….……………………………………………………..........6
  3. Понятие стрессоустойчивости. Методы повышения стрессоустойчивости…………..7

Глава 2. Практическая часть

2.1 Онлайн тестирование. Результаты………………………………………………….......13

2.1 Комплексные упражнения для стрессоустойчивости педагогов……………………..14

2.3 Проект на сайте школы……………………………………………………………….....17

Заключение………………………………………………………………………………......18

Список литературы………………………………………………………………………….19

Введение

**Актуальность:** стресс – это состояние возникающее под влиянием каких-то сильных воздействий. Все переживания, не находя выхода, накапливаются и вызывают разные болезненные изменения. Важно, в первую очередь учителям, уметь противодействовать стрессу, развив себе способность к стрессоустойчивости.

**Проблема:** профессия учителя наиболее подвержена стрессу.

**Цель:** научить педагогов школыиспользовать на практике подобранные практические упражнения.

**Задачи:**

1. Изучить литературу, методы и способы развития стрессоустойчивости.
2. Выяснить условия проявления стресса.
3. Подобрать упражнения для стрессоустойчивости педагогов.

**Гипотеза:** предположим, что владение навыками снятия стрессового состояния поможет педагогам в работе.

**Объект:** стрессоустойчивость.

**Предмет:** педагоги школы.

**Методы работы:** изучение литературы, анализ, наблюдение, практические.

**Практическая значимость:** подборка упражнений для повышения стрессоустойчивости педагогов.

**Предполагаемый проектный продукт:** размещение проекта на сайте школы.

**Глава 1. Стресс и стрессоустойчивость.**

* 1. **Понятие, виды и формы стресса.**

**Стресс** – это одно из самых распространенных психологических состояний, которое испытывают люди в современном мире. Он может возникать по разным причинам: от конфликтов на работе до личных проблем и заболеваний. Проявляется в виде физиологических и психоэмоциональных симптомов, которые, если не управлять ими, могут привести к серьезным заболеваниям (1).

Стресс бывает двух видов - физиологическим и психоэмоциональным (1).

**Физиологический стресс** связан с изменениями в работе органов и систем организма, которые могут привести к различным заболеваниям. Этот вид стресса вызывается факторами, непосредственно влияющими на ткани тела: чрезмерная физическая нагрузка, холод, высокая температура, болевые воздействия. Его испытывают все живые организмы (1).

**Психоэмоциональный стресс** – с эмоциональными и психологическими состояниями, которые могут влиять на наше настроение и поведение. Психологический провоцируется ощущением угрозы, страха, обиды и другими негативными эмоциями, он связан с развитием сложной нервной системы и характерен для человека (1).

Психоэмоциональный стресс имеет два вида:

* **эмоциональный** (когда человек не может удовлетворить свои социальные потребности: обиды, конфликты и прочее) (1).
* **информационный** (возникает в результате необходимости переработать большой объем данных за короткое время) (1).

Ученые выделяют две формы стресса: положительную (эустресс) и отрицательную (дистресс). Впервые данное понятие употребил Уолтер Кэннон и применил его в своих работах в области физиологии и психологии (2).

**Эустре́сс** означает полезный стресс — психологический, физический, или биохимический/радиологический. Термин был придуман эндокринологом Гансом Селье. Это положительный когнитивный ответ на стресс, который не наносит вред здоровью, или дает чувство удовлетворения, или другие положительные чувства. В этом состоянии организм мобилизуется и концентрируется на выполнение задач. Он успешно справляется с поставленными задачами на работе и дома (3).

**Дистресс** - отрицательная форма стресса. При возникновении стрессовых ситуаций в организме человека активируются адаптирующие резервы. Включает в себя симптомы и переживания внутренней жизни человека, которые, как принято считать, вызывают беспокойство, сбивают с толку или выбивают из колеи.  Дистресс истощает нервную систему и разрушает организм (4).

**1.2 Причины появления стресса.**

Все стрессовые ситуации условно можно разделить на несколько групп:

Первые из них – ситуации, на которые мы априори не можем оказывать никакое качественное влияние. Это изменчивое состояние погодных условий, неблагоприятная экологическая обстановка, длительный поиск работы, несвоевременная выплата заработной платы, действия других людей по отношению к нам, их мнение о нас (5).

Во-вторых, стоит отметить такие стрессоры, на которые мы не только можем, но и должны оказывать влияние. Здесь речь идет о нашем умении ставить перед собой осуществимые жизненные цели, умении управлять своим временем и правильно расставлять приоритеты, умении владеть своими желаниями и поступками, давая им трезвую оценку (5).

Нельзя не упомянуть о таких источниках стресса, которые формируются под воздействием нашего личного ритма жизни и особенностей мировосприятия (5).

**1.3 Понятие стрессоустойчивости. Методы повышения стрессоустойчивости.**

**Стрессоустойчивость** — совокупность качеств, позволяющих организму спокойно переносить действие стрессоров без вредных всплесков эмоций, влияющих на деятельность и на окружающих, а также способных вызывать психические расстройства. Высокая стрессоустойчивость характеризуется низким уровнем эмоциональности (3).

Здесь можно сделать вывод, что стрессоустойчивость предполагает невысокий уровень эмоциональности и импульсивности. Однако если человек будет искусственно занижать свою чувствительность к внешним раздражителям, это может привести к безразличию, черствости, отсутствию ярких эмоций, что достаточно часто служит причиной негативных изменений в социальной жизни (6).

**Типология стрессоустойчивости**

Можно выделить **четыре типа стрессоустойчивости**, каждый из которых отличается своими характерными реакциями организма на стрессогенные факторы. Исходя из этих типов, есть и **четыре категории людей**, на примере которых описать показатели стрессоустойчивости будет очень удобно (6):

1) **Стрессонеустойчивые люди.** Для таких людей любое неожиданное событие оказывается стрессом. Комфорт для них состоит в размеренности и стабильности, как можно меньшем количестве из ряда вон выходящих ситуаций. А реагируя на стресс, люди с данным типом стрессоустойчивости, теряются и могут вести себя неадекватно (6).

2) **Стрессотренируемые люди.** Люди с этим типом стрессоустойчивости адаптированы к медленным и постепенным изменениям, к ним они приспосабливаются без проблем. Однако резкие перемены их пугают, путают мышление, выбивают из колеи, повергают в депрессивные состояния (6).

3) **Стрессотормозные люди**. К людям данной категории относятся активные личности, спокойно воспринимающие резкие перемены. Они способны мгновенно адаптироваться практически к любым изменениям, реагируя оптимально и быстро. Нервная система стрессотормозных людей очень вынослива и переносит тяжелые нагрузки (6).

4) **Стрессоустойчивые люди**. Личности четвертого типа обладают психикой, которую почти невозможно разрушить. Они привыкли к жизни в быстром ритме, а стабильность и размеренность вызывает у них отторжение и даже оттенок надменности. Эти люди могут жить в условиях постоянного стресса без ущерба для себя (6).

Тот или иной тип стрессоустойчивости зависит от разных внешних факторов, личностных особенностей человека, жизненного опыта и окружения. Впоследствии он становится неотъемлемой частью личности, однако это не значит, что он не поддается изменениям. Любому человеку под силу пусть и не заменить неэффективный тип стрессоустойчивости, но все же «прокачать» его до приемлемого уровня (6).

**Преимущества стрессоустойчивости**

Стрессоустойчивость точно так же, как и стресс, является непременным спутником нашей жизни. Разница лишь в том, насколько она высока. При этом высокая способность противостоять стрессам и переменам дает человеку немало преимуществ. Выделим наиболее значимые среди них (6):

1) Хорошее здоровье. Уже научно доказано, что люди, которые меньше переживают и нервничают, живут дольше тех, кто постоянно «дергается». А причина проста: стресс провоцирует нарушения в работе всех систем организма (нервной, сердечно-сосудистой, выделительной, пищеварительной и других), что приводит к развитию самых разных заболеваний, в том числе и смертельно опасных (6).

2) Гармоничная жизнь. Внутреннее состояние человека отражается на том, что происходит вокруг него. Баланс внутри делает личность более устойчивой, не позволяет растрачивать энергию на ненужные переживания и тревоги, повышает работоспособность и эффективность, приводит в порядок семейную и сексуальную жизнь и способствует достижению успеха (6).

3) Возможность создавать. Люди, которых не беспокоят истерики, недомогания, бессонница, депрессия и прочие недуги, могут направлять свои силы не на борьбу с факторами и последствиями стресса, а на созидание. Они могут развиваться, заниматься самообразованием, творить, совершать открытия, воспитывать детей, строить крепкие отношения и достигать других важных целей (6).

4) Позитивное мировосприятие. Неумение справляться с проблемами, неприятностями и тяжелыми событиями сгущает краски и способствует видению мира в серых тонах. Стрессоустойчивость же дарит уникальную возможность видеть вокруг себя хорошее, замечать добро, чувствовать позитивные вибрации всего живого и, конечно же, воспринимать в положительном ключе и себя самого (6).

5) Принятие правильных решений. Люди с высокой стрессоустойчивостью испытывают меньше сомнений, встав перед выбором, а сделав выбор, смело и уверенно идут вперед. Кроме того, они могут более реалистично прогнозировать последствия своих решений и действий, эффективно анализировать поступки, делать правильные выводы и извлекать опыт из совершенных ошибок (6).

6) Раскрытие потенциала. Уверенность и вера в успех, приходящие с развитием стрессоустойчивости, расширяют личные границы человека. Он становится способен на то, чего не мог раньше, все больше новых вещей входят в его зону комфорта, а того, что вызывает страх и дискомфорт, в жизни становится меньше. В итоге для него нет ничего невозможного, а непривычное вызывает интерес и желание во всем разобраться (6).

**Методы повышения стрессоустойчивости**

Одной из самых интересных особенностей стрессоустойчивости является то, что ее можно тренировать и делать лучше. А все, что для этого требуется, – освоить несколько эффективных методов ее повышения (6):

1) Релаксация. Стать стрессоустойчивой личностью невозможно, не умея расслабляться. Различные упражнения на снятие эмоционального и мышечного напряжения отлично подходят для освоения навыка релаксации, избавления от напряжения, разгрузки нервной системы, развития позитивного мышления. Осваивайте эти умения, чтобы успешнее справляться с давлением обстоятельств (6).

2) Дыхание. Оно является основой жизни, причем это связано не только с физиологией, но и с эмоциональной сферой. Сегодня можно найти специальные упражнения для правильного дыхания, при помощи которых можно научиться изменять свое эмоциональное состояние, настраиваться на продуктивную работу и даже улучшить навык принятия правильных решений (6).

3) Физические нагрузки. Вместе с излишками физической энергии всегда высвобождаются и излишки психической. Именно поэтому для снятия напряжения и профилактики стресса прекрасно подходят занятия спортом, активный физический труд. Однако здесь крайне важна умеренность, т.к. в противном случае можно добиться еще большего стресса, пользы в котором нет никакой (6).

4) Физиотерапия. Этот вариант подходит в особых случаях – когда справиться со стрессом не получается самостоятельно. Он предполагает посещение психолога или психотерапевта. Профессиональные специалисты, обладающие опытом, способны установить причины стресса, подобрать оптимальные пути избавления от него и настроить клиента на плодотворную работу (6).

5) Фармакология. Сегодня разработано множество средств, помогающих бороться со стрессом и укрепляющих психическое состояние. Многие из них на самом деле эффективны, но здесь очень важно не заниматься самолечением. Если есть потребность в препаратах, в обязательном порядке нужно обратиться к специалисту и проконсультироваться. Также важно учитывать противопоказания (6).

Перечисленные методы повышения стрессоустойчивости дают мощные результаты, но их использование – это, пусть и небольшой, но все-таки выход из зоны комфорта. Они требуют некоторых перемен в жизни, что нередко сопряжено с определенными трудностями, в частности с психологическими (6).

Исходя из этого, есть смысл освоить и более простые способы повышения стрессоустойчивости. Они намного проще и естественнее внедряются в повседневную жизнь, причем на это не нужно тратить большого количества сил, энергии и времени. Расскажем о них в общих чертах (6):

1) Старайтесь полноценно спать и высыпаться. Помните, что для восстановления сил организму обычного человека требуется от 7 до 8 часов. Бороться со стрессом с хроническим недосыпом практически бессмысленно, т.к. он негативно сказывается и на психике, и на физическом состоянии (6).

2) Придерживайтесь правил правильного питания. Витамины и микроэлементы поставляют в организм энергию, укрепляют иммунитет, обеспечивают хорошее самочувствие, делают более крепкой психику. Пища – это топливо организма, а оно обязательно должно быть высококачественным (6).

3) Помните о том, что нужно отдыхать. Под отдыхом имеется в виду не двухнедельный отпуск раз в полгода (о нем, кстати, тоже забывать не нужно), а ежедневные перерывы в работе, еженедельные выходные. Во время отдыха нужно полностью отключаться от проблем, дел и забот (6).

4) Найдите хобби. Если у вас будет занятие для души (футбол, вязание, поэзия, живопись и т.д.), вам будет намного проще отвлекаться от тревог, расслабляться и приводить в порядок мысли. Главное правило – хобби должно соответствовать интересам и доставлять удовольствие (6).

5) Перестаньте накапливать внутри себя негатив и переживания. Отрицательные эмоции – это червь, грызущий человека изнутри. Когда негативный потенциал накапливается, его сразу же нужно выплескивать или гасить при помощи методов, описанных выше. Переизбыток такого потенциала способен привести к тяжелым последствиям (6).

6) Не концентрируйтесь на проблемах. Бесконечное их прокручивание в голове не приводит ни к каким положительным переменам. Если проблему можно решить сейчас, сделайте это, если же нет – отведите для обдумывания ее решения отдельное время. Учитесь планировать и распределять нагрузку (6).

7) Поплачьте, если в этом есть необходимость. В слезах нет ничего постыдного или зазорного, и вместе с ними выходят накопившиеся эмоции. К тому же в слезах есть гормон, помогающий бороться со стрессом (больше интересной информации на эту тему читайте в нашей статье «15 жизненно важных фактов о стрессе») (6).

8) Переориентируйтесь на позитив. Темные стороны в жизни будут всегда, от них никуда не денешься, но у вас есть возможность выбирать, на чем фокусировать внимание. Старайтесь видеть больше положительного в жизни, а проблемы пусть будут возможностью расти и развиваться (6).

9) Ведите дневник. Записывайте в блокнот самые яркие события (как хорошие, так и плохие) и свои переживания. Так вы сможете глубже разобраться в том, что именно выводит вас из себя, а это даст возможность устранить источники стресса и проработать свои реакции на стрессовые факторы (6).

10) Не осуждайте окружающих. Общаясь с людьми, вставайте на их позицию, стремитесь понять, почему они ведут себя тем или иным образом; развивайте в себе эмпатию. Положительное или нейтральное отношение к людям сделает вас терпимее и сильнее психологически (6).

11) Проанализируйте себя. Определите свои сильные и слабые стороны, попытайтесь понять, какие личностные качества помогают, а какие мешают вам в жизни. Найдя минусы, ищите способы изменить их или сделать своими преимуществами, ведь даже такое возможно для человека, серьезно работающего над собой (6).

12) Обращайтесь за помощью. Не обязательно консультироваться со специалистами, ходить по психологам и тратить на это время и деньги (да и душу изливать незнакомцу хочет далеко не каждый). Родные и друзья зачастую могут стать прекрасной поддержкой, помочь советом. Делитесь с ними своими мыслями, тревогами и переживаниями (6).

13) Проходите тестирования. В Интернете есть множество вариаций тестов на стрессоустойчивость. Они помогают оценить свои текущие показатели, понять, в каком направлении следует двигаться и отслеживать свой прогресс при развитии стрессоустойчивости в дальнейшем (6).

Эти рекомендации на практике тоже оказываются очень эффективными, но при этом нельзя забывать, что для повышения стрессоустойчивости недостаточно овладеть каким-то одним методом или начать применять какую-то одну рекомендацию. Тем более нельзя рассчитывать на быстрые результаты, думая, что за пару дней стрессы перестанут на вас влиять (6).

Здесь необходим комплексный и грамотный подход. Это значит, что, во-первых, нужно использовать на практике все, о чем мы сказали, во-вторых, делать это постоянно, и, в-третьих, понимать, что ощутимые успехи придут только со временем. Впрочем, все это вполне легко, если у вас есть по-настоящему сильное желание развивать стрессоустойчивость (6).

Стрессу не нужно противиться, в этом просто нет смысла. Основная задача – научиться к нему приспосабливаться, не тратя на это лишней энергии. Нервная система успешно поддается тренировке, но и тренировать ее следует аккуратно и последовательно. А как это делается, вы уже знаете (6).

Жизни абсолютно без стресса добиться можно вряд ли, поэтому желаем вам больше светлых полос и умения стойко преодолевать темные!

**Глава 2. Практическая часть.**

**2.1 Онлайн тестирование. Результаты.**

<https://www.b17.ru/tests/?result=5164007_a042d> – тест

На диаграмме изображены проценты стрессоустойчивости. Как я уже писала в теории, стрессоустойчивость бывает трёх типов: низкая, средняя, высокая. Данным тестом я хотела выявить преобладающий тип стрессоустойчивости у педагогов. Результаты разные, что не удивительно, и упражнения можно разделить для каждого типа отдельно, но я решила их соединить и каждый сам может решить, какие ему выполнять.

**2.2 Комплексные упражнения для стрессоустойчивости педагогов.**

**Занятие 1.**

1. Мини-лекция «Как справиться со стрессом»

2. Упражнение «Шаги к успеху»

Цель: овладение методом устранения напряжения.

3. Упражнение «Снежки»

Цель: знакомство с методами снятия напряжения, активизация.

4. Упражнение «Итоги дня»

Цель: получение обратной связи от участников группы (7).



**Занятие 2.**

1. Мини-лекция «Кратковременные эффективные средства борьбы со стрессом»

2.Упражнение «Способы снятия нервно-психического напряжения»

Цель: обмен позитивным опытом регуляции нервно-психического состояния.

3. Медитативно-релаксационное упражнение –«Храм тишины»

4. Упражнение «Итоги дня»

Цель: получение обратной связи от участников группы (7).



**Занятие 3.**

1. Упражнение «Кто Я?»

Цель: развитие умения анализа своих положительных качеств, воспитание «положительной Я-концепции»

2. Упражнение «Глаза в глаза»

Цель: развитие умения видеть других людей, умения сопереживать.

3. «Стань собой»

Цель: развитие умений объективного анализа своих способностей, умению принятий мнений участников группы, формирование умений коммуникативной культуры.

4. Упражнение «Банка»

Цель: осознание своего жизненного опыта, собственной значимости, воспитание «положительной Я-концепции» (7).

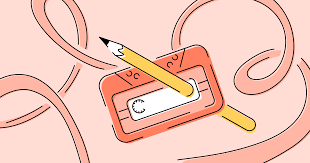


**Заключение**

В современных условиях проблему профессиональной стрессоустойчивости педагога можно рассматривать, как вопрос профессиональной компетенции. Эмоционально устойчивый педагог, способный справится со своим нервно-психическим напряжением – это одно из важнейших условий психологического благополучия детей. Не секрет, что там, где здоровая положительная психологическая среда, а за неё отвечает педагог, там и здоровые и благополучные в эмоциональном плане дети (8).

Существует, конечно, множество самых различных советов, рекомендаций и упражнений, следуя которым можно снимать стресс. Но, главное, необходимо понять, что нельзя относиться к своему здоровью равнодушно или безответственно (8).

Я очень надеюсь, что упражнения, которые я подобрала, хоть немного, но помогут педагогам для повышения стрессоустойчивости или для отдыха, чтобы в дальнейшем работать с новыми силами.



Литература

1) РИА Новости [Электронный ресурс]. – URL: <https://ria.ru/20230321/stress-1859534938.html>

2) Rehab Family [Электронный ресурс]. – URL: <https://rehabfamily.com/articles/distress/>

3) Википедия [Электронный ресурс]. – URL: <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%AD%D1%83%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%81>

4) Psychologies [Электронный ресурс]. - URL: [https://www.psychologies.ru/glossary/05/distress/#:~:text=%D0%94%D0%B8%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%81%20%2D%20%D0%BE%D1%82%D1%80%D0%B8%D1%86%D0%B0%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0%D1%8F%20%D1%84%D0%BE%D1%80%D0%BC%D0%B0%20%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%81%D0%B0.,%D0%BE%D1%80%D0%B3%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B7%D0%BC%D0%B5%20%D1%87%D0%B5%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D0%BA%D0%B0%20%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%B8%D1%80%D1%83%D1%8E%D1%82%D1%81%D1%8F%20%D0%B0%D0%B4%D0%B0%D0%BF%D1%82%D0%B8%D1%80%D1%83%D1%8E%D1%89%D0%B8%D0%B5%20%D1%80%D0%B5%D0%B7%D0%B5%D1%80%D0%B2%D1%8B](https://www.psychologies.ru/glossary/05/distress/#:~:text=%D0%94%D0%B8%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%81%20%2D%20%D0%BE%D1%82%D1%80%D0%B8%D1%86%D0%B0%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0%D1%8F%20%D1%84%D0%BE%D1%80%D0%BC%D0%B0%20%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%81%D0%B0.,%D0%BE%D1%80%D0%B3%D0%B0%D0%BD%D).

5) Поликлиника.ру [Электронный ресурс]. – URL: <https://polyclinika.ru/tech/skazhi-stressu-net/>

6) 4BRAIN [Электронный ресурс]. – URL: <https://4brain.ru/blog/stress-resistance-tips/>

7) Мультиурок [Электронный ресурс]. – URL: <https://multiurok.ru/files/trening-po-stressoustoichivosti.html>

8) Инфоурок [Электронный ресурс]. – URL: <https://infourok.ru/nauchnoissledovatelskaya-rabota-po-biologii-stress-i-ego-vliyanie-na-organizm-podrostka-3156809.html>