

Академия «Психеи»

Исследование стресса

секция «Волшебная страна эмоций»

Выполнила: Софьина Шахноза, ученица 11 класса, школы №94

Руководитель: Жукова Наталья Юрьевна

11.4.2018

Содержание

1. Что такое стресс
2. Виды стресса
3. Симптомы стресса
4. Влияния стресса на организм
5. Стадии стресса
6. Стрессовые привычки
7. Антистрессовые привычки
8. Методы борьбы со стрессом
9. Планирование исследования стресса
10. Результаты исследования стресса

Список литературы

1. Что такое стресс

Стресс – это реакция, возникающая после обработки сознанием какого-либо внутреннего или внешнего обстоятельства. Приводит к появлению особого состояния нервной системы, которое приводит к изменению работы внутренних органов. Подобный фактор может быть индивидуальным у каждого: внутренний – личная болезнь, которая снижает качество жизни, внешний – смерть близкого человека, смена работы или переезд. Стресс возникает только при условиях, когда воздействие данного обстоятельства превышает личный порог стрессоустойчивости.

Стресс может являться острым и развиваться в виде единичного воздействия, последствия которого могут проходить самопроизвольно в некоторых случаях. Это явление запрограммировано природой, для того чтобы бороться с опасностями и избегать их. Чаще всего в современном мире встречается хроническая форма стресса, при которой психотравмирующие обстоятельства начинают как бы наслаиваться друг на друга. Именно данный процесс и становится причиной многих хронических заболеваний.

2. Виды стресса

1. Эустресс - это влияние на организм человека преимущественно с позитивной стороны. В таком случае расстройство обосновывается положительными эмоциями, к которым человек готов и уверен в том, что сможет с ними справиться. Эустресс еще называют реакцией пробуждения, так как положительные эмоции и являются основной движущей силой человека к позитивным действиям. Данный вид является своего рода порцией адреналина, получаемого человеком за счет какой-либо позитивной взволнованности или радости. Эустресс не является опасной формой заболевания и обладает преимущественно положительными свойствами.
2. Дистресс - это обратная реакция эустрессов на организм. Дистресс возникает вследствие воздействия на организм критического перенапряжения. Именно дистресс и является основным видом состояния стресса и соответственно психологического расстройства человека. Дистресс еще называют вредным стрессом, так как он способствует только негативному влиянию на организм и развитию прочих видов заболеваний у человека.

Дистресс подразделяется, в свою очередь, на следующие подвиды:

Физиологический;
Психологический и эмоциональный;
Хронический;
Кратковременный;
Нервный.

- Физиологический дистресс. Такой вид возникает посредством негативного влияния на организм следующих факторов: жары, голода, жажды, холода, любви и прочих. В случае подвергания своего организма одному из выше представленных факторов, человек принужденно причиняет самому себе вред. Даже после прекращения воздействия этих факторов у человека продолжается развитие неблагоприятного состояния. Как следствие воздействия негативных факторов возникает следующая череда негативных последствий: недосыпания, проблемы с желудком, переутомления и прочие.
- Психологический и эмоциональный дистресс. Связан такой недуг исключительно с переживаниями на фоне различных эмоций. Последствиями психологического вида заболевания являются неблагоприятные отношения с социумом.
- Эмоциональный вид же возникает во время влияния на организм, как положительных эмоций (эустресс), так и отрицательных (дистресс). К эмоциональным видам можно отнести, к примеру, увеличение заработной платы, повышение по службе, смерть близкого человека.
- Хронический дистресс. Этот вид является наиболее опасным, так как человек подвергается негативному влиянию повседневно даже без наличия соответствующих причин. Последствия у хронического вида самые неблагоприятные, так как приводят к развитию суицида, появляется депрессия, нервный срыв и т.п. Зачастую люди с диагнозом хронический стресс заканчивают свою жизнь в психиатрической больнице. Заболевание не поддается лечению, что делает его еще более опасным.
- Нервный дистресс. Данный вид возникает преимущественно под влиянием чрезмерного стресса. Может поразить как абсолютно здорового человека, так и людей, имеющих диагноз тревожного невроза. На развитие данного вида влияют преимущественно индивидуальные состояния нервной системы человека.

3. Симптомы стресса

- Постоянное чувство раздраженности, подавленности, причем порой без особых на то причин.
- Плохой, беспокойный сон.
- Депрессия, физическая слабость, головная боль, усталость, нежелание что-либо делать.
- Снижение концентрации внимания, затрудняющее учебу или работу. Проблемы с памятью и снижение скорости мыслительного процесса.
- Невозможность расслабиться, откинуть в сторону свои дела и проблемы.
- Отсутствие интереса к окружающим, даже к лучшим друзьям, к родным и близким людям.
- Постоянно возникающее желание поплакать, слезливость, иногда переходящая в рыдания, тоска, пессимизм, жалость к себе любимому.
- Снижение аппетита – хотя бывает и наоборот: чрезмерное поглощение пищи.
- Нередко появляются нервные тики и навязчивые привычки: человек покусывает губы, грызет ногти и т. п. Появляется суетливость, недоверие ко всем и к каждому.
- У человека наблюдается увеличение тревожности;
- Постоянное напряжение, что приводит к невозможности расслабления человека
 - Возникновение неадекватных реакций на различные раздражители;
 - Возникновение апатии, тоскливости;
 - Чувство подавленности и угнетенности;
 - Невозможность получения удовольствия от приятных событий;
 - Нарушение функционирования ЖКТ;
 - Наблюдается изменение поведения в худшую сторону.

4. Влияния стресса на организм

Как стресс влияет на организм



-  Меняет настроение на гнев и раздражительность вплоть до депрессии. Вызывает дефицит энергии, проблемы с концентрацией, расстройства сна, головные боли и психические расстройства (от тревожных расстройств до панических атак)
-  Повышает кровяное давление, частоту сердцебиения, уровень холестерина и значительно увеличивает риск сердечных приступов
-  В иммунной системе – уменьшается способность уничтожать вирусы и защищать организм от болезней
-  Есть причиной болей в желудке, рефлюкса (рвоты) и тошноты
-  Снижается либидо и сексуальное влечение, начинаются расстройства репродуктивной системы у мужчин и женщин
-  Вызывает боли и неприятные ощущения в суставах и мышцах
-  Уменьшается плотность костной ткани

перевод
NEUROОРОМОНА
НЕВРОЛОГИЧЕСКИЙ КАБИНЕТ

 **Holistic Dentistry.ie**
Natural & Safe Dentistry, Bray, Co. Wicklow

5. Стадии стресса

Ганс Селье выделил три стадии при ответе организма на любой стресс. Скорость возникновения зависит от силы стрессора и состояния центральной нервной системы конкретного человека:

- I. Стадия тревоги. Человек перестает контролировать собственные действия и мысли, что создает предпосылки для ослабления организма. Поведение меняется и становится противоположным тому, которое обычно свойственно человеку.
- II. Стадия резистентности. Сопrotивляемость организма повышается таким образом, чтобы человек смог принять конкретное решение и справиться с появившейся ситуацией.
- III. Стадия истощения. Развивается при длительном стрессе, когда организм больше не в силах поддерживать должную резистентность. Именно на данной стадии начинают развиваться заболевания.

Существует расширенное описание стадий, которое было сделано после работ Селье. Таким образом, выделяют 4 стадии:

- I. Мобилизация: повышение активности и внимания человека, силы пока еще расходуются экономно. Если процесс на данной стадии затухает, то это только закаляет организм, а не разрушает его.
- II. Активная (стеническая) отрицательная эмоция. Возникает ярость, агрессия, гнев. Для достижения цели силы организма начинают расходоваться неэкономно, что приводит к истощению организма.
- III. Астеническая (пассивная) отрицательная эмоция. Возникает в результате чрезмерного расходования сил организма на предыдущей стадии. Человек становится тоскливым и не верит в собственные силы, а также в возможность разрешения возникшей ситуации. Высокая вероятность возникновения депрессии.
- IV. Полная деморализация. Происходит тогда, когда стрессор действует на организм человека все время. Человек начинает смиряться с тем, что он проиграл и становится безучастным, не хочет решать ни задачу-стрессор, ни какую-либо другую. О таких людях часто говорят «сломлен».

6. Стрессовые привычки

- Прокрастинация.

Ты говоришь себе, что лучше работаешь под давлением. Всегда есть завтра. Зачем торопиться? Если это тебе знакомо, скорее всего, ты прокрастинатор.

- Неорганизованность.

Возможно, ты чувствуешь себя подавленным, потому что не можешь найти необходимые тебе вещи, когда в них возникает потребность. Если друзья жалуются на твою забывчивость, это может быть симптомом и причиной стресса.

- Стремление держать все под контролем.

Если ты всегда хочешь полностью контролировать всё или берешь на себя лишнюю ответственность, это погружает тебя в стресс.

- Опоздания.

Ты всегда спешешь. Кажется, что ты опаздываешь чаще, чем нет, или бежишь со всех ног, чтобы прийти вовремя.

- Жизнь, как бы в полусне.
- Трудоголизм.
- Стремление к совершенству любой ценой.

7. Антистрессовые привычки

- Вставайте утром в рабочие дни на 10 минут раньше обычного. Спокойное, организованное утро - профилактика раздражительности и неприятностей в течение дня.
- Планируйте дела с вечера или в начале дня.
- Заведите для дел ежедневник, чтобы не перегружать память.
- Не откладывайте на следующий день то, что можно сделать сегодня.
- Ослабьте свои стандарты. Помните: совершенство не всегда достижимо, а если и достижимо, то оно не всегда этого стоит. Будьте более гибкими.
- Во время работы включайте 5 минутные зарядки. Выполните 3-5 медленных глубоких вдохов и выдохов, расслабьте мышцы, особенно мышцы верхнего плечевого пояса.
- Подсчитывайте свои удачи. Помните: на каждое невезение найдется 10 случаев, когда вы были успешными.
- Заведите друзей, которые не слишком беспокоятся и тревожатся. Помните: ничто так быстро не вырабатывает привычку постоянно беспокоиться, как волнение и переживание вместе с другими хронически озабоченными и терзающимися людьми.

- Организуйте свое рабочее место, домашнюю обстановку так, чтобы вы всегда могли найти то, что ищете.
- Высыпайтесь. Хорошо питайтесь.
- Практикуйте физические упражнения.
- Регулярно следите за своим внешним видом. Когда вы выглядите лучше, вы и чувствуете себя лучше.
- Думайте о себе с любовью. Культивируйте в себе доверие. Подбадривайте, хвалите себя.
- Делайте свои выходные как можно разнообразнее. Если рабочие дни чрезмерно активные, то выходные используйте для спокойного отдыха. Если рабочие дни наполнены делами, требующими выполнения их в одиночку, то в выходные дни ведите общественный образ жизни.
- Прощайте, отпускайте неприятности. Примите тот факт, что люди и мир вокруг нас - несовершенны. Но каждый старается делать всё настолько хорошо, насколько может!

8. Методы борьбы со стрессом

Среди основных методов снятия стресса выделяют:

- ✓ Релаксацию;
- ✓ медитацию;
- ✓ дыхательные техники;
- ✓ мышечное расслабление;
- ✓ визуализация.
- ✓ Музыкаотерапия
- ✓ Ведение дневника и анализ поведения, привычек

Наиболее оправдавшим себя методом аутоанализа личного стресса является дневник стрессов. Метод этот несложный, однако требующий терпения. В течение нескольких недель - по возможности ежедневно - необходимо делать в дневнике простые пометки: когда и при каких обстоятельствах были обнаружены признаки стресса. Лучше записывать свои наблюдения и ощущения вечером после работы или перед сном, когда легче припомнить мельчайшие подробности и детали. Если в конце дня пометок не сделать, то на следующий день, в житейских заботах и суете забудется, когда и что произошло.

Анализ записей в дневнике помогает просто и быстро определять, какие события или жизненные ситуации способствуют возникновению стресса. Именно регулярно повторяющиеся ситуации, описанные в дневнике, могут быть причиной возникновения стресса.

Полезно записывать свои ощущения сразу при наступлении острого стресса, чтобы потом в спокойном и уравновешенном состоянии проанализировать их.

Если мы пролистаем собственные записи и попробуем их систематизировать, то обнаружим, что некоторые основные признаки стресса повторяются: раздражительность, невозможность сосредоточиться, забывчивость, частые вздохи, ощущение бегающих по телу мурашек, мышечное напряжение, “неуспокаивающиеся ноги” (не сидится на месте) ощущение внутренней тяжести, сухость во рту, беспокойный сон, быстрая утомляемость, необъяснимое чувство страха, плохое настроение, состояние депрессии, частые головные боли (особенно в затылочной части), боли в суставах, отсутствие аппетита или, наоборот, переедание, запоры, учащенное сердцебиение.

Проанализировав записи, можно определить, в какое время дня чаще всего наступает недомогание, происходит это на работе или же по возвращении домой. С помощью ведения дневника стрессов можно выяснить для себя, что нам мешает в жизни, что вызывает наш личный стресс.

9. Планирование исследования

Цель: исследование изменения уровня и проявлений стресса в результате применения метода ведения дневника.

Задачи:

1. Рассмотреть понятие стресса, его виды, симптомы и причины.
2. Выяснить роль стресса в жизни человека.
3. Систематизировать стрессовые и антистрессовые привычки и особенности поведения.
4. Разработать форму дневника для заполнения, выделить критерии стресса.
5. Проанализировать заполненные испытуемыми дневники и их эффективность в работе со стрессом.
6. Составить рекомендации по снижению уровня стресса испытуемых.

Методы: анализ дневника, методика «Шкала психологического стресса PSM-25».

Выборка: количество человек, из них возраст, пол

Гипотеза: ведение дневника способствует снижению уровня стресса и побуждает испытуемых к саморегуляции собственного поведения и эмоционального состояния.

Ход исследования:

Изучение литературы по проблеме стресса.

Разработка плана исследования: диагностика уровня стресса перед введением дневника, ведение дневника в течение недели с ежедневным замером уровня стресса, беседа с испытуемым по результатам ведения дневника, диагностика уровня стресса спустя неделю, после окончания ведения дневника.

Анализ дневников, выявление проявления стресса, анализ беседы с испытуемыми.

10. Результаты исследования стресса

10.1 Разработка дневника для анализа проявлений стресса

На основе изученной литературы нами были обобщены симптомы стресса, его причины, привычки, приводящие к стрессу. При составлении дневника мы учитывали следующие факторы: распорядок дня, эмоции, чувства, переживания и мысли в течение дня, события дня, самочувствие и активность в течении дня, наличие заболеваний, привычки.

Далее была разработана инструкция для заполнения дневника, так же мы приложили словарь эмоций и чувств к дневнику.

Инструкция: Предлагаю Вам вести дневник, который поможет понять Ваши привычки и поведение. Вам предлагается ежедневно описывать Ваш режим дня, основные события дня, эмоции, чувства и переживания, а также общее состояние здоровья. При описании событий постарайтесь максимально точно описать его (имена и конкретные слова или действия указывать не обязательно). При описании настроения постарайтесь указать не менее 4-5 проявлений. Описывая состояние здоровья, в целом укажите уровень активности (активный, уставший, пассивный и т.д.), а так же любые изменения самочувствия (плохое, хорошее, головная боль, тошнота и т.д.). В заметках Вы можете описывать любые Ваши мысли, замечания, отношение к чему-либо возникшие в течении дня. При возможности старайтесь заполнять согласно следующей логики: событие, эмоции, состояние, отношение и мысли. Заранее благодарим Вас за помощь и работу, при возникновении вопросов, обращайтесь.

Ниже таблиц будут приведены некоторые понятия и небольшой словарь.

Дневник

Распорядок дня	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
-время пробуждения (Если у вас есть зарядка, указывайте это) -время в школе -свободное время(напишите вид деятельности и время, которое оно занимает) -Время домашнего задания -Время проведенное на улице(прогулка) -время отбоя							

Пример заполнения распорядка дня:

Понедельник
Подъем- 7:00 Зарядка отсутствует Школа: с 8:30 до 14:00 Подготовка к ЕГЭ(ОГЭ) с 14:00 до 16:00 Время отдыха с 16:00 до 17:00 Домашнее задание 17:00 до 19:00 Прогулка С 19:00 до 21:00 Домашнее задание С 21:00 до 23:00 Сон с 00:00 до 7:00

Желательно указывать вид деятельности, который занимает у вас свободное время(к примеру: спорт, танцы, рисование, пение, развлечение и т.д.)

Дни недели	Эмоции Чувства Переживани я	События	Состояние здоровья и активность	Заметки
понедельник				
вторник				
среда				
четверг				
пятница				

суббота				
воскресенье				

Понятия + словарь:

Эмоция - психический процесс средней продолжительности, отражающий субъективное оценочное отношение к существующим или возможным ситуациям и объективному миру:

Отрицательные эмоции:

Грусть.
Гнев.
Отчаяние.
Тревога.
Жалость.
Злоба.
Ненависть.
Скука.
Страх.
Испуг.
Стыд.
Отвращение.
Неуверенность.
Раскаяние.
Угрызения совести.
Растерянность.
Ужас.
Негодование.
Презрение
Горе
Вина

Положительные эмоции:

радость.
Восторг.
Гордость.
Уверенность.
Восхищение.
Спокойствие
Интерес
Удовлетворение

Нейтральные эмоции:

Любопытство
Безразличие(отсутств.эмоц.)
Удивление

Чувства - эмоциональный процесс человека, отражающий субъективное оценочное отношение к реальным или абстрактным объектам. Чувства отличаются от аффектов, эмоций и настроений.

Любовь	Уверенность	Симпатия
Ненависть	Жалость	Сопереживания
Равнодушие	Зависть	Сочувствие
Одиночество	Застенчивость	Счастье
Влюбленность	Мстительность	Тяжесть
Вина	Напряжение	Умиротворения
Враждебность	Опустошенность	Уныния
Веселье	Подавленность	Эйфория
Гордыня	Раздражения	Шок
Доверие	Ревность	

10.2 Анализ дневников

При анализе дневников мы учитывали следующие критерии:

- ✓ Уровень стресса по результатам диагностики методикой «Шкала психологического стресса PSM-25».
- ✓ Распорядок дня.
- ✓ Преобладающие эмоции (позитивные, негативные).
- ✓ Самочувствие, активность.
- ✓ Характер мыслей, преобладающие мысли (содержание).
- ✓ События дня.
- ✓ Сон / прием пищи.
- ✓ Наличие заболеваний, прием медикаментов.

Для обобщения результатов приведем полученные в ходе исследования данные по результатам диагностики уровня стресса, заполнения дневника и беседы по окончании исследования. В конце исследования мы просили испытуемых ответить на ряд вопросов:

1. было ли это для тебя полезно?
2. что тебе дало заполнение дневника?
3. хотели бы Вы изменить свой распорядок дня?
4. считаете ли Вы, что у Вас есть стресс?

Испытуемый № 1 (девушка, 16 лет)

Критерии анализа	Краткое описание	Тенденции, особенности	Стрессовые привычки	Антистрессовые привычки
Уровень стресса по результатам диагностики методикой «Шкала психологического стресса PSM-25»	147 баллов, средний уровень на границе с высоким уровнем стресса			
Распорядок дня	В целом соблюдает, не всегда стабильный. В течение недели присутствуют прогулка, занятие танцами, общение.	Время подъема различное, время отхода ко сну позднее, в среднем около 24.00. Просмотр телевизора в среднем 3-4 часа. Выполнение домашних заданий в течение 2-3 часов без перерывов в позднее время (в среднем с 22.00,	Не всегда удачное распределение времени в течение дня, не организована умственная работа	Отдых в течение дня, прогулка, физическая активность, общение.

		23.00)		
Преобладающие эмоции (позитивные, негативные), их соответствие событиям дня	В начале недели преимущественно негативные, пассивного характера (грусть, печаль, одиночество, тяжесть, гнев). С середины и до конца преимущественно положительные (радость, веселье, счастье, восторг)	Соответствуют событиям дня, в конце недели расходятся с мыслями (мысли об отношениях с людьми, о самоопределении, излагает страхи и опасения, а эмоции отмечает только положительные)	негативные, пассивные эмоции	
События недели	В начале недели заболела. Кража у сестры. Тренировка. Конфликт в школе. Подготовка ко дню рождения подруги и день рождения подруги.	В начале недели преимущественно негативные, в конце недели преимущественно позитивные.	Проблемные ситуации и события.	
Характер мыслей, преобладающие мысли (содержание)	В начале недели желание закрыться от всего, вспоминать, плакать, размышления о современных детях. С середины недели мысли об отношении к учебе, людям, себе и своей внешности. Повторяются мысли об отношениях с людьми, боится их обидеть, отказать им. Мысли о самоопределении.	Излагает опасения и страхи. Просматривается тенденция закрываться, уходить в себя при возникновении трудностей.	Реакция на трудности – уход в себя.	
Самочувствие,	В начале недели			

активность	плохое, головная боль, недомогание, пассивность. С середины недели активность, усталость.			
Сон / прием пищи	Время сна в целом составляет 7-8 часов. Прием пищи регулярный, аппетит повышенный		Здоровое питание	здоровый сон, регулярное питание
Наличие заболеваний, прием медикаментов	диабет, лекарства по назначению		хроническое заболевание	

По результатам анализа дневника можно заключить, что у испытуемого присутствует ряд стрессовых привычек. Существующие антистрессовые привычки не достаточны. В связи с этим испытуемому можно предложить ряд рекомендаций:

- ✓ Питание, попытаться кушать свежие фрукты и овощи.
- ✓ Раз в день гулять, желательно на свежем воздухе.
- ✓ Выполнять домашнее задание с перерывом на другую деятельность.
- ✓ Активный отдых (театр, выставки), просмотр фильмов со смыслом
- ✓ Исключить вредные привычки.
- ✓ Позитивный настрой.
- ✓ Попытаться найти способ выражения своих переживаний, в особенности негативных (если трудно делиться с другими людьми, можно вести дневник)

Результаты беседы: испытуемый № 1 считает, что ведение дневника, было для нее скорее полезно, так как это помогло ей выразить тревожащие мысли, убедилась, что испытывает стресс, а так же проявила желание изменить отчасти распорядок дня (в частности позднее время выполнения домашних заданий).

Испытуемый №2 (девушка, 18 лет)

Критерии анализа	Краткое описание	Тенденции, особенности	Стрессовые привычки	Антистрессовые привычки
Уровень стресса по результатам диагностики методикой «Шкала психологического стресса PSM-25»	63 балла, низкий уровень стресса			
Распорядок дня	В целом соблюдает,	Время подъема	Не удачное	Отдых в

	не всегда стабильный. В течение недели присутствуют прогулка, рисование, общение.	различное, время отхода ко сну позднее, в среднем около 01:00. Просмотр телевизора отсутствует. Выполнение домашних заданий в течение 4-5 часов без перерывов в позднее время (в среднем 18.00 до 23.00)	распределен ие времени в течение дня, не организована умственная работа	течение дня, прогулка, общение.
Преобладающие эмоции (позитивные, негативные), их соответствие событиям дня	В течение всей недели преобладают положительные эмоции(радость, Умиротворение, спокойствие, счастье, уверенность)	Соответствуют событиям дня	Позитивные, Нейтральные эмоции	
События недели	Прокол уха. Рисование. Времяпрепровождение с подругой. Встреча с любимым человеком. Просмотр хоккея. Победа команды, за которую болела. Расставание с любимым.	В начале недели преимущественно позитивные, в конце позитивные, но есть и негативные.		
Характер мыслей, преобладающие мысли (содержание)	В начале недели рассуждает о приходе весны и хорошей погоде. В середине недели в школе обсуждают важные темы, что приносит	В голове только весна и любовь	Реакция на трудности – Разговор с друзьями, перевод всё в шутку	

	удовольствие. Ни о чем не думает, когда рядом с любимым. Просто счастлива. Мысли не дают спать. Мысли о расставании вызывают отрицательные эмоции.			
Самочувствие, активность	В начале недели плохое, ОРВИ, пассивность. С середины недели активность высокая.			
Сон / прием пищи	Время сна в целом составляет 5-6 часов. Прием пищи не регулярный, аппетит нормальный.		нездоровый сон, питание не регулярное	
Наличие заболеваний, прием медикаментов	Принимает лекарства не по назначению врача		Курение сигарет Прием алкогольной продукции	

По результатам анализа дневника можно заключить, что у испытуемого присутствует ряд стрессовых привычек. Существующие антистрессовые привычки не достаточны. В связи с этим испытуемому можно предложить ряд рекомендаций:

- ✓ Питание, попытаться кушать свежие фрукты и овощи.
- ✓ Раз в день гулять, желательно на свежем воздухе.
- ✓ Выполнять домашнее задание с перерывом на другую деятельность.
- ✓ Активный отдых (театр, выставки), просмотр фильмов со смыслом
- ✓ Исключить вредные привычки.
- ✓ Позитивный настрой.
- ✓ Отказ от ненужных лекарств

Результаты беседы: испытуемый № 2 считает, что ведение дневника, было для нее полезно, так как это помогло ей контролировать свой день и наблюдать за своими эмоциями в течение дня, утверждает, что стресс не испытывает, но есть желание изменить распорядок дня (в частности позднее время выполнения домашних заданий).

Испытуемый №3 (девушка, 19 лет)

Критерии анализа	Краткое описание	Тенденции, особенности	Стрессовые привычки	Антистрессовые привычки
Уровень стресса по результатам диагностики методикой «Шкала психологического стресса PSM-25»	78 балла, низкий уровень стресса			
Распорядок дня	Не соблюдает. В течение недели присутствуют прогулка, рисование, уборка, развлечение, работа общение.	Время подъема различное, время отхода ко сну позднее, в среднем около 03:00. Просмотр телевизора отсутствует.	Не удачное распределение времени в течение дня,	Отдых в течение дня, прогулка, общение, развлечение, выполнение зарядки
Преобладающие эмоции (позитивные, негативные), их соответствие событиям дня	Эмоции в течение недели чередуются, один день положительные (радость, интерес, энергичность, радость, эйфория, удовлетворённость), следующий день отрицательные (скука, уныние, грусть, гнев, злость, презрение)	Соответствуют событиям дня	Позитивные, Негативные эмоции, перепады настроения	
События недели	Разочарование в общении с людьми. Серьезная конференция. Знакомства с людьми. Курсовая. Отличный отдых. Порча джинс. Сора с деканом.	В течение дня есть и позитивные, и негативные события.		

	Выборы. Долгожданная встреча.			
Характер мыслей, преобладающие мысли (содержание)	В течение недели рассуждает об общении с людьми, о ненужной информации		Реакция на трудности - пытаться их решить любыми способами.	
Самочувствие, активность	В начале недели состояние здоровья чередуется сначала хорошее, затем плохое головные боли, боли в горле, ушиб, активность высокая. В конце недели здоровье в порядке, активность высокая			
Сон / прием пищи	Время сна в целом составляет 3-4 часа. Прием пищи регулярный, аппетит нормальный.		нездоровый сон	питание регулярное
Наличие заболеваний, прием медикаментов	Не принимает лекарства Ничем не болеет		Курение кальяна Прием алкогольной продукции	

По результатам анализа дневника можно заключить, что у испытуемого присутствует ряд стрессовых привычек. Существующие антистрессовые привычки не достаточны. В связи с этим испытуемому можно предложить ряд рекомендаций:

- ✓ Питание, попытаться кушать свежие фрукты и овощи.
- ✓ Раз в день гулять, желательно на свежем воздухе.
- ✓ Активный отдых (театр, выставки), просмотр фильмов со смыслом
- ✓ Исключить вредные привычки.
- ✓ Позитивный настрой.

Результаты беседы: испытуемый № 3 считает, что ведение дневника, было для нее полезно, так как она увидела, как она живет в течение недели, что испытывает, проследила свой распорядок дня, утверждает, что стресс испытывает, имеет желание немного подкорректировать распорядок дня (в частности уделить больше времени сну).

Испытуемый №4(девушка,17 лет)

Критерии анализа	Краткое описание	Тенденции, особенности	Стрессовые привычки	Антистрессовые привычки
Уровень стресса по результатам диагностики методикой «Шкала психологического стресса PSM-25»	165 баллов, высокий уровень стресса			
Распорядок дня	В целом соблюдает, не всегда стабильный. В течение недели присутствуют прогулка, общение.	Время подъема различное, время отхода ко сну позднее, в среднем около 00.00. Просмотр телевизора в среднем 30 минут -1 час. Выполнение домашних заданий в течение 2-3 часов без перерывов в позднее время (в среднем с 20.00, 22.00)	Не всегда удачное распределение времени в течение дня, не организована умственная работа	Отдых в течение дня, общение.
Преобладающие эмоции (позитивные, негативные), их соответствие событиям дня	Эмоции чередуются в течение дня сначала положительные(радость, счастье, удивление, веселье, восхищение, гордость), затем отрицательные(отвращение, гнев, ненависть,	Слишком много эмоций за день. Очень трудно понять какие соответствуют событию дня. Быстрая отходчивость от плохих событий.	негативные, пассивные эмоции, эмоциональная насыщенность дня	

	скука, раздражительность, тяжесть, подавленность)			
События недели	Участие в конкурсе. Окончание болезни. Падение дивана на ногу. Танцы. Необъясненные ситуации. Доставление радости детям (подарок в виде шарика). Долгожданная прогулка. Покупка джинс. Встреча с родственниками	В течение недели преимущественно положительные события.		
Характер мыслей, преобладающие мысли (содержание)	В начале недели все мысли о том, как хорошо прошёл день. В конце недели – копания в себе.		Реакция на трудности – уход в себя.	
Самочувствие, активность	В течение всей недели плохое, ОРВИ, боль в животе, пассивность. В конце недели активность повысилась.			
Сон / прием пищи	Время сна в целом составляет 8-9 часов. Прием пищи регулярный, аппетит нормальный		Пытается придерживаться здорового питания	здоровый сон, регулярное питание
Наличие	ОРВИ, боли в		состояние здоровья	

заболеваний, прием медикаментов	животе, головные боли, гастрит, принимает лекарства, выписанные врачом.		неудовлетворительное	
---------------------------------------	---	--	----------------------	--

По результатам анализа дневника можно заключить, что у испытуемого присутствует ряд стрессовых привычек. Существующие антистрессовые привычки не достаточны. В связи с этим испытуемому можно предложить ряд рекомендаций:

- ✓ Питание, попытаться кушать свежие фрукты и овощи.
- ✓ Раз в день гулять, желательно на свежем воздухе.
- ✓ Активный отдых (театр, выставки), просмотр фильмов со смыслом
- ✓ Исключить вредные привычки.
- ✓ Позитивный настрой.
- ✓ Попытаться найти способ выражения своих переживаний, в особенности негативных (если трудно делиться с другими людьми, можно вести дневник)
- ✓ Выполнять домашнее задание с перерывом на другую деятельность

Результаты беседы: испытуемый № 4 считает, что ведение дневника, было для нее полезно, так как она увидела то, что раньше не замечала, ей было интересно увидеть, что она чувствует, как она живет в течение недели, утверждает, что стресс испытывает, имеет желание изменить свой распорядок дня.

Испытуемый №5 (девушка, 18 лет)

Критерии анализа	Краткое описание	Тенденции, особенности	Стрессовые привычки	Антистрессовые привычки
Уровень стресса по результатам диагностики методикой «Шкала психологического стресса PSM-25»	131 балл, средний уровень на границе с высоким уровнем стресса			
Распорядок дня	В целом соблюдает, не всегда стабильный. В течение недели присутствуют прогулка, общение.	Время подъема различное, время отхода ко сну позднее, в среднем около 20.00. Просмотр телевизора отсутствует .	Не всегда удачное распределение времени в течение дня,	Отдых в течение дня, прогулка, общение.

Преобладающие эмоции (позитивные, негативные), их соответствие событиям дня	В начале недели преимущественно негативные, пассивного характера (негодование, скука, уныние, страх, растерянность, жалость). К концу преимущественно положительные (интерес, доверие, уверенность, гордость, радость, счастье)	Соответствуют событиям дня	Положительные и пассивные эмоции	
События недели	Окончание болезни. Проигрыш большой суммы денег. Сора с учителем. Неудачная попытка сделать коктейль. Удар головой об машину. Сдача экзамена в ГАИ. Выборы	В начале недели преимущественно негативные, в конце недели преимущественно позитивные.	Проблемные ситуации и события.	
Характер мыслей, преобладающие мысли (содержание)	Мысли отсутствуют	трудности в вербализации состояния, событий дня		
Самочувствие, активность	В начале недели плохое, головная боль, ОРВИ, недомогание, пассивность. С середины недели активность			

	высокая			
Сон / прием пищи	Время сна в целом составляет 8-9 часов. Прием пищи регулярный, аппетит нормальный		Не здоровое питание	здоровый сон, регулярное питание
Наличие заболеваний, прием медикаментов	Порошки для похудения ОРВИ		Курение сигарет Алкогольная продукция Курение кальяна	

По результатам анализа дневника можно заключить, что у испытуемого присутствует ряд стрессовых привычек. Существующие антистрессовые привычки не достаточны. В связи с этим испытуемому можно предложить ряд рекомендаций:

- ✓ Питание, попытаться кушать свежие фрукты и овощи.
- ✓ Раз в день гулять, желательно на свежем воздухе.
- ✓ Активный отдых (театр, выставки), просмотр фильмов со смыслом
- ✓ Исключить вредные привычки.
- ✓ Позитивный настрой.
- ✓ Попытаться найти способ выражения своих переживаний, в особенности негативных (если трудно делиться с другими людьми, можно вести дневник)
- ✓ Отказ от ненужных лекарств

Результаты беседы: испытуемый № 5 считает, что ведение дневника, было для нее полезно, так как это помогло наблюдать за своими эмоциями в течение дня, утверждает, что стресс испытывает, есть желание изменить распорядок дня.

Обобщим полученные данные. Можно утверждать, что ведение дневника позволяет сделать вывод о наличии стресса, увидеть его признаки в конкретных примерах. Дневник позволили выделить нам особенности в поведение человека, которые приводят к развитию негативных эмоциональных состояний, психологического напряжения, стресса. Анализ распорядка и событий дня позволяет подобрать более точные и индивидуальные рекомендации для человека.

Беседа с испытуемыми показала, что каждый из них, нашел для себя полезным ведение дневника, позволил отследить свой распорядок дня, задуматься о собственных привычках. Таким образом, ведение дневника как метод совладания со стрессом является эффективным, позволяет установить причины и особенности проявления стресса у конкретного человека.

Заключение

Эмоции играют важную роль в жизни человека. На эмоциях состоит вся жизнь человека, благодаря им, он проживает свою жизнь красочно. Эмоции – это язык нашего внутреннего мира. Они регулируют поступки и действия человека. Эмоциональные состояния регулируют поведение и мысли человека.

Проводя данное исследование, я поняла, что все люди испытывают стресс (в малой или большой степени) и со стрессом надо бороться!

Даже есть очень интересные методы, чтоб решить эту проблему. Когда человек борется со стрессом, он улучшает своё здоровье. Стресс вызывают многие факторы, события человека даже в течение дня.

Список литературы

http://www.plam.ru/pedagog/ja_i_moi_vnutrennii_mir_psihologija_dlja_starshklassnikov/p4.php

<http://www.sweli.ru/zdorove/meditsina/psihologiya/stress/stress-i-vrednye-privychki.html>

<https://zdravcity.ru/blog-o-zdorovie/stress-i-vrednye-privychki-kak-razrushit-svyaz/>

<http://doctoroff.ru/stress>

<http://okeydoc.ru/stress-vidy-prichiny-simptomy-i-lechenie/>

<https://studfiles.net/preview/6385455/>

<http://simptomer.ru/health/825-vidy-stressa>

<http://onevroze.ru/v-chem-proyavlyayutsya-osnovnye-simptomy-stressa-kak-izbezhat-stressa.html>