**Муниципальное автономное общеобразовательное**

**учреждение города Иркутска гимназия № 2**

**Развитие навыков стрессоустойчивости**

Практико-ориентированный проект

**Выполнила:** Пашкова Дарья Викторовна, ученица 10-го «Г» класса **Руководитель:** Кустова Елена Сергеевна,

педагог-психолог

**Иркутск, 2020**

**Паспорт проекта**

|  |  |
| --- | --- |
| Название проекта | «Развитие навыков стрессоустойчивости». |
| Автор проекта | Пашкова Дарья Викторовна, ученица 10-го «Г» класса. |
| Руководитель проекта | Кустова Елена Сергеевна. |
| Учебный предмет, в рамках которого ведется работа над проектом  | Психология. |
| Тип проекта | Практико-ориентированный. |
| Тип проекта по предметно-содержательной характеристике | Монопроект. |
| Сроки реализации | Ноябрь 2019 – март 2020. |
| Цель проекта | Создать методическое пособие «Рекомендации по развитию навыков стрессоустойчивости». |
| Задачи проекта | 1. Изучить различные источники информации по теме проекта.
2. Провести анкетирование с целью выяснения, умеют ли подростки бороться со стрессом. Проанализировать полученные результаты.
3. Разработать рекомендации по борьбе со стрессом. Создать пособие.
4. Разработать и провести классный час по теме «Развитие навыков стрессоустойчивости» для учащихся образовательного учреждения, с целью реализации проекта.
 |
| Методики исследования | Сбор, обобщение, анализ, систематизация, анкетирование, графический метод. |
| Продукт проекта | Методическое пособие. |
| Аннотация проекта | В современном мире без стрессовых ситуаций не обойтись, причём это касается не только взрослых, но и детей. И, как правило, стресс оказывает отрицательное воздействие на психику, эмоциональное и физическое состояние человека. Поэтому данная проблема является актуальной, и с ней непосредственно нужно бороться. |
| Практическая значимость проекта | Разработанный мной классный час по теме «Развитие навыков стрессоустойчивости» для учащихся и рекомендации по борьбе со стрессом можно использовать на классных собраниях. |

**Содержание**

1. Введение……………………………………………………………………5
	1. Что такое стресс?.............................................................................5
	2. Виды стрессов…………..…………………………………………6
	3. Причины и факторы, вызывающие стресс………………………7
	4. Симптомы стресса и чем стресс отличается от усталости...…...8
	5. Стадии стресса…………………………………………………….9
	6. Влияние стресса на здоровье человека.………………………...10
2. Основная часть……………………………………………………………12
	1. Результаты анкетирования………………………………………12
	2. Рекомендации по развитию навыков стрессоустойчивости…..14
	3. Содержание классного часа. Отзывы учащихся………..……...18
	4. Содержание пособия. Отзывы учащихся………………………19
3. Заключение………………………………………………………………..23
4. Литература………………………………………………………………...24
5. Приложения……………………………………………………………….25
6. **Введение.**

 Нынешние люди живут в наименее стрессовой среде за всю историю человечества. Большинству не нужно думать о защите своей жизни или добыче пищи. Но несмотря на это, многие подвержены постоянному стрессу. Избежать стрессовое состояние очень сложно, ведь стрессоры можно встретить на каждом шагу. Поэтому сегодня стрессоустойчивость считается чуть ли не необходимым качеством для работы и жизни.

* 1. **Что такое стресс?**

 Стресс — это совокупность адаптационных реакций организма на воздействие различных неблагоприятных факторов (они называются стрессорами), которые нарушают его саморегуляцию и состояние нервной системы.

 Стрессоры бывают физиологическими и психологическими. К первым относятся: прием некоторых лекарственных препаратов, злоупотребление кофеином, сильный шум, боль. Примеры психологических стрессоров: угроза социальному статусу или самооценке, информационная перегрузка, семейные или рабочие проблемы.

 Небольшие стрессовые ситуации необходимы человеку, т.к. они играют важную роль в дальнейших благоприятных изменениях в жизни самого человека. Это связано с выбросом во время стрессовой ситуации в кровь человека адреналина, а также другими биохимическими реакциями, которые способствуют человека решать ту или иную задачу. Помимо положительного эффекта, стресс может способствовать и негативным последствиям. Когда человек постоянно подвержен стрессовым ситуациям, его организм усиленно растрачивает свои силы (энергию), что приводит к его быстрому истощению. Поскольку все органы находятся в напряженном состоянии, они более подвержены к вторичным неблагоприятным факторам, например – болезням. Таким образом, ученые установили два основных вида стресса – эустресс (положительный стресс) и дистресс (отрицательный стресс).

* 1. **Виды стрессов.**

 Принято считать, что стресс – это негативная реакция организма человека на что-то непривычное для него. Однако существует такая разновидность стресса, как эустресс. Эустресс может быть вызвать положительными эмоциями или несильным стрессом, который дает организму силы. Но существует противоположная разновидность – дистресс. При дистрессе страдает психическое здоровье человека. Появляется он в результате пережитых негативных эмоций и негативно влияет на психологию и физиологию человека. Это может быть кратковременный стресс, или стресс, накапливающийся на протяжении долгого времени.

 Следующая разновидность стресса – физиологический стресс. Возникает он в результате воздействия внешних факторов среды обитания на человека. Сюда могут относиться сильный холод или жара, жажда или голод. Разновидности физиологического стресса: химический – возникает в результате воздействия химических веществ на организм человека; биологический – бывает вызван различными заболеваниями; физический – возникает в результате повышенной физической нагрузки или занятий спортом; механический – происходит во время травмы или других повреждений тела.

 Психологический стресс подразделяется на две категории: личностный и межличностный. Личностный стресс подразумевает острый конфликт внутри себя с самим собой, обычно случается, когда реальность не совпадает с ожиданиями человека. К личному стрессу также относится неготовность сталкиваться с возрастными изменениями и психологические кризисы. Межличностный стресс возникает на фоне переживания эмоций, вызванных другими людьми. Например, неприятный разговор или несовпадение мнений. Сюда также относятся внутрисемейные конфликты и конфликты на работе. Разновидности психологического стресса: эмоциональный – проявляется в результате каких-либо пережитых эмоций, которые могут быть как положительными, так и отрицательными. В случае, если отрицательных эмоций больше, чем положительных, возникает хронический стресс, что может привести к различным личностным расстройствам; профессиональный – данная разновидность стресса связана с различного рода конфликтами в профессиональной сфере, а также с отсутствием возможности себя в ней реализовать или трудностями в поисках себя. Сюда также могут относиться неблагоприятные или опасные условия работы; информационный – возникает в результате информационной перегрузки и переизбытка информации; экологический – появляется в результате неблагоприятных условий проживания, связан с суровыми климатическими условиями.

 Стресс также принято разделять на кратковременный, острый и хронический. Отличительной чертой кратковременного стресса является его неожиданность и быстрота. Обычно он не несет в себе негативных последствий, а наоборот, стимулирует человека действовать более эффективно. Острый стресс бывает вызван каким-либо неожиданным фактором, как смерть или болезнь близкого человека или увольнение с работы, что влечет за собой эмоциональную неустойчивость, потерю контроля над эмоциями. В крайней степени острого стресса проявляется шоковое состояние. Хронический стресс проявляется в результате длительного негативного воздействия различных факторов на человека. Это может быть работа, которая не приносит удовольствия, рутина, затяжная тяжелая болезнь.

* 1. **Причины и факторы, вызывающие стресс.**

 Причин появления стресса существует огромное множество. Причиной этому является факт, что каждый человек по-разному реагирует на происходящие вокруг него события, в частности негативные, и обладает разной степенью восприимчивости и эмоциональности.

 К самым распространенным внешним причинам стресса обычно относят: чрезмерная загруженность на работе; непредвиденные события в жизни; конфликтные семейные отношения; финансовые проблемы; неумение выстроить отношения в социуме.

 К наиболее распространенным внутренним причинам относят: неумение справляться с неопределенностью; нежелание принимать происходящие события; отсутствие гибкости в восприятии и последующем реагировании; категоричность мышления; нереальные ожидания, предъявляемые к действительности; перфекционизм, завышенные требования к себе; пессимистическое мировоззрение.

 Также существуют общие причины, которые могут стать стресс-фактором для любого человека. Например, работа и то, что с ней связано. Большое количество людей ставят свою работу на первое место и делают карьеру самоцелью, иногда даже в ущерб другим сферам жизни. Поэтому возникновение профессиональных трудностей и их высокая значимость и вызывает состояние стресса. Одним из общих стрессовых факторов считается и финансовый вопрос. Для многих людей крупное приобретение или, наоборот, утрата имущества в результате кражи, азартной игры, а также большой денежный долг является мощным стресс-фактором.

 Стресс могут вызвать опасения о возможных проблемах с собственным здоровьем, что всегда вызывает высокий уровень напряжения и со временем приводит к срыву адаптационных механизмов. Заболевания членов семьи и близких, безусловно, тоже являются значительным стрессогенным фактором. Часто ожидание смерти, как своей, так и близкого человека, или осознание ее неизбежности – мощный стресс-фактор для многих.

 Негармоничные семейные отношения – также являются мощнейшим стресс-фактором. Проблема в том, что люди часто вынуждены жить бок о бок со своими родными, годами находясь в напряженных, конфликтных отношениях. Затянувшийся на долгие годы стресс часто приводит к серьезным последствиям: страдает как психологическое, так и физическое здоровье. Несомненно, что отношения с окружающими, в которых невозможно найти общий язык – частая причина стрессового состояния.

 Желание найти себя и стремление к самовыражению для многих являются важной составляющей жизни. Любой человек мечтает найти свое место, быть значимым, получить признание, в той или иной степени. Невозможность найти себя – сильный стресс-фактор.

* 1. **Симптомы стресса и чем стресс отличается от усталости.**

Основными симптомами стресса являются:

* Нарушения сна и аппетита
* Физическая слабость и головные боли
* Постоянная усталость, апатия
* Проблемы с концентрацией внимания, памятью, скоростью мыслительного процесса
* Нервозность, суетливость, желание всё контролировать, невозможность расслабиться
* Тяга к алкоголю, вредной пище
* Снижение иммунитета, обострение заболеваний внутренних органов
* Мышечное напряжение
* Возникновение высыпаний на теле, выпадение волос
* Изжога
* Повышенный аппетит
* Боль в мышцах шеи и плечевого пояса
	1. **Стадии стресса.**

 Сама реакция стресса распределяется по трем стадиям: стадия тревоги; стадия резистентности; стадия истощения.

 При появлении раздражителя организм испытывает тревогу, включается мобилизирующая функция. Если стрессор сильный, то уже на стадии тревоги организм может погибнуть, например, от разрыва сердца от страха. Если ресурсов в организме достаточно, то наступает стадия резистентности. Здесь признаки тревоги уже отсутствуют, а сопротивляемость организма повышается.

 Слабое и краткосрочное воздействие стрессора приводит к тому, что организм в какой-то момент приспосабливается к ситуации и приобретает для себя новые знания, умения и навыки. То есть усиливается его адаптивность.

 А вот сильное и длительное воздействие стресса приводит к стадии истощения или к стадии дистресса. Возвращаются симптомы тревоги, но уже не кратковременные, а долгосрочные, наносящие вред организму.

* 1. **Влияние стресса на здоровье человека.**

 Надпочечники выделяют гормоны стресса: кортизол, адреналин и норадреналин. Путешествуя с током крови, эти гормоны легко попадают в сосуды и сердце. Адреналин заставляет сердце биться чаще и повышает давление, со временем вызывая гипертонию. Кортизол также может нарушать функционирование эндотелия, выстилающего внутреннюю поверхность сосудов. Сейчас учёные знают, что это может запустить развитие атеросклероза, образование холестериновых отложений в ваших артериях. Всё это повышает шансы сердечного приступа или инфаркта.

 Когда мозг чувствует стресс, он активирует автономную нервную систему. Через эту сеть нервных связей головной мозг сообщает о стрессе энтеральной нервной системе. Эта связь между мозгом и кишечником приводит не только к появлению “бабочек” в животе, но и может нарушать естественные ритмичные сокращения, которые продвигают съеденную пищу, что может привести к синдрому раздражённого кишечника и повысить восприимчивость к кислоте, увеличивая вероятность изжоги.

 Через энтеральную нервную систему стресс также может изменить состав и работу кишечных бактерий, что может ухудшить пищеварение и здоровье всего организма. Также стресс влияет на стройность. Кортизол может усиливать аппетит, он как бы отдаёт приказ восполнять запасы энергии. Поглощая богатые углеводами продукты, вы объедаетесь, пытаясь успокоиться.

 Высокий уровень кортизола также может способствовать накоплению висцеральных или внутрибрюшных жиров. Этот жир действует как отдельный орган, активно выделяя гормоны и вещества иммунной системы, а они могут повысить риск возникновения хронических заболеваний, таких как болезни сердца и инсулинорезистентность.

 Сами гормоны стресса тоже различным образом воздействуют на клетки иммунной системы. Изначально они помогают готовиться к борьбе с “захватчиками” и заживляют полученные раны, но хронический стресс может подавлять работу некоторых иммунных клеток, делая человека более подверженным инфекциям и замедляя выздоровление.

 С хроническим стрессом связано укорочение теломер – концевых участков хромосом, измеряющих возраст клетки. Теломеры задают границы хромосом, что позволяет копировать ДНК при каждом делении клетки, не повреждая её генетический код. С каждым делением они укорачиваются. Когда теломеры становятся слишком короткими, клетка больше не может делиться и умирает.

 Ресурсы организма вовсе не бесконечны. Из-за частых выбросов гормонов стресса в организме нарушается гормональный фон, снижается иммунитет и сексуальное влечение. Органы, работающие на износ, начинают давать сбои, тело изнашивается в ускоренном темпе. Недаром про человека, пережившего сильное эмоциональное потрясение, говорят «постарел на десять лет».

 Стресс называют «тихим убийцей»: хроническое эмоциональное перенапряжение наносит серьезный удар по здоровью. Только своевременное лечение, работа над собой и пересмотр образа жизни помогут избежать серьезных последствий продолжительного стресса.

1. **Основная часть.**
	1. **Результаты анкетирования.**

Для исследования вопроса, я провела анкетирование среди учащихся 9-10 классов. В анкетировании приняло участие около 100 человек.

Я составила анкету, содержащую следующие вопросы:

1. Часто ли вы чувствуете себя эмоционально напряжённым?
2. Часто ли у вас бывает плохое настроение?
3. Знакомо ли вам стрессовое состояние?
4. Сталкиваетесь ли вы с такими симптомами как повышенный аппетит; боль в мышцах шеи и плечевого пояса; физическая слабость и головные боли; постоянная усталость, апатия; проблемы с концентрацией внимания, памятью, скоростью мыслительного процесса?
5. Знаете ли вы как бороться со стрессом?
6. Можете ли вы назвать себя стрессоустойчивым человеком?

Проанализировав ответы учащихся, я получила следующие результаты:

Часто ли вы чувствуете себя эмоционально напряжённым?

Часто ли у вас бывает плохое настроение?

Знакомо ли вам стрессовое состояние?

Знакомы ли вам такие симптомы как повышенный аппетит; боль в мышцах шеи и плечевого пояса; физическая слабость и головные боли; постоянная усталость, апатия; проблемы с концентрацией внимания, памятью и скоростью мыслительного процесса?

Знаете ли вы как бороться со стрессом?

Знаете ли вы как бороться со стрессом?

Можете ли вы назвать себя стрессоустойчивым человеком?

По результатам анкетирования можно сделать следующие выводы:

1. Большинство опрошенных имеют средний или высокий уровень стресса.
2. Большая часть учащихся затруднилась ответить на вопрос о том, как нужно бороться со стрессом.
3. Большинство опрошенных не могут назвать себя стрессоустойчивым человеком.
	1. **Рекомендации по развитию навыков стрессоустойчивости.**

 Стрессоустойчивость – это способность абстрагироваться от негативного воздействия и выполнять свою работу, несмотря ни на что. В некоторой степени, стресс заставляет нас по-другому взглянуть на ситуацию и приспособиться к ней, эмоционально закаляет. Это работает, если стрессовые ситуации случаются нечасто. Если же их регулярность учащается, человек просто не успевает восстанавливаться от постоянной волны негативных эмоций. Как развивать свою стрессоустойчивость и научиться противостоять сложным ситуациям?

Существует огромное множество методов, позволяющих избавиться от стресса и стать более устойчивым к стрессу. Вот советы, которые помогут не поддаваться стрессам и повысить свой уровень стрессоустойчивости:

* Полноценно спать

 Недостаток сна мешает продуктивности, креативности, навыкам решения проблем и способности сосредоточиться. Чем лучше вы отдохнете, тем лучше сможете справиться со своими обязанностями и тем меньше будете подвержены стрессу. Качественный сон – это хорошая защита организма от стресса. Чем больше человек спит, тем выше его сопротивляемость организма и выше уровень стрессоустойчивости. Для того, чтобы сон был здоровым и приносил только пользу, нужно подумать о месте для сна. Матрас должен быть подобран индивидуально, желательно средней жесткости. Перед сном необходимо проветрить комнату в течение 5-10 минут, чтобы воздух был свежим. Нужно приучить свой организм ложиться спать и просыпаться в одно и то же время, желательно до полуночи, даже на выходных. Также не следует употреблять пищу за три часа до сна, исключить употребление кофе и крепкого чая во второй половине дня.

* Делиться переживаниями

 Часто лучшее средство, которое не дает стрессу захватить вас – поделиться переживаниями с близкими или коллегами. Естественная потребность человека — испытывать и выражать свои эмоции, которые могут быть самыми разными: от невероятной радости до пламенной ненависти. И какой бы характер эта эмоция ни несла, она буквально требует выражения не только в мыслях, но и в мимике, жестах, а также поступках. Если вы ее не демонстрируете, значит, вы ее подавляете, а это плохо. Отрицательные эмоции негативно влияют на человека, портят не только настроение, но и здоровье. Конечно, кратковременные вспышки гнева, злости или раздражения не причинят существенного урона. А вот регулярные переживания таких чувств, как уныние, страх и печаль могут привести к расстройству как психического, так и физического состояния. К этому же приводит подавление эмоций, которое незаметно может войти в привычку.

* Сбалансировать график

 Работа без выходных – это прямой путь к выгоранию. Постарайтесь найти баланс между общественной деятельностью и уединением, ежедневными обязанностями и отдыхом.

* Регулярно прерываться в течение дня

 Обязательно делайте короткие перерывы в течение дня, чтобы пройтись, пообщаться с коллегой или просто дать себе отдохнуть. Это не значит, что целый день нужно посвящать отвлеченным занятиям, просто давайте себе несколько минут отдыха раз в час. Когда у вас много дел, легко выполнять всё в течение нескольких часов до тех пор, пока вы все не сделаете, но иногда это может закончиться неприятностями и снижением качества вашей работы. Вместо того, чтобы быть в высокоскоростном режиме, не стесняйтесь делать перерывы, чтобы дать вашему мозгу отдохнуть. Это поможет вам расслабиться, зарядиться энергией и стать более, а не менее, продуктивным.

* Расставляйте приоритеты

 Старайтесь не планировать задачи друг за другом и не пытайтесь сделать слишком много в один день. Расставьте приоритеты задач: решайте первоочередные задачи в первую очередь. Если у вас есть что-то особенно неприятное, покончите с этим как можно скорее и в результате остаток вашего дня будет более приятным.

* Сопротивляйтесь перфекционизму

 Когда вы ставите перед собой нереальные цели, вы настраиваете себя на неудачу. Стремитесь сделать все возможное, но не беритесь достичь больше, чем сможете сделать.

* Измените свое мышление

 Для того, чтобы повысить уровень стрессоустойчивости, необходимо всегда настраиваться на позитив. Контролировать собственные мысли и не допускать негатива – очень сложно, но мысли – это своего рода установки, которые программируются человеком, и от этого зависит его будущая жизнь. Их следует очищать: для этого человек учиться осмыслять собственное поведение во время стрессовой ситуации и следить за выводами, которые рождаются в его голове. Без контроля мыслей и замены негатива на позитив, предотвратить стресс не получится.

* Относитесь с юмором

При правильном использовании юмор является отличным способом снять стресс. Стрессовость ситуации в первую очередь зависит от того, как мы к ней относимся. Таким образом, чем позитивнее вы настроены, тем менее вы подвержены стрессу, а негативный настрой — это залог стресса.

* Изменение отношения к проблеме

 Любая проблема – это временная сложность, имеющая определенный период действия. Для того, чтобы ее разрешить, необходимо понять ее суть и определить метод ее решения, разбивая их на простые задачи. Если решение проблемы не приходит сразу, нужно перестать зацикливаться на одной проблеме и переключить свое внимание на что-то другое. Самое главное – решать проблемы по мере их поступления, а не накапливать множество проблем, чтобы потом столкнуться со стрессом. Также важно уметь определять, какая проблема важна, а какая нет, и решать менее важные проблемы после разрешения более важных и сложных.

* Правильное питание

 Стресс провоцирует различные сбои в организме человека. Поэтому необходимо придерживаться правильного, сбалансированного питания, которое насыщает организм всеми необходимыми витаминами и минералами, чтобы повысить уровень его сопротивляемости. Здоровое питание способно повысить иммунитет и уровень стрессоустойчивости.

* Спорт

 Спортивные занятия – это хороший способ выплеснуть эмоции во время стресса. Каждый человек должен найти для себя тот вид спорта, которым ему нравится заниматься, и который соответствует его физическим способностям. Спорт также можно заменить танцами. Избавиться от нервного перенапряжения также помогут занятия йогой. Она помогает снять напряжение и очистить мысли от негатива.

* Массаж

 Массаж благоприятно воздействует на организм, помогая снять усталость и мышечное напряжение, что в свою очередь способствует эмоциональному расслаблению. Это настоящая антистрессовая релаксация.

* Водные процедуры

 Вода благоприятно влияет на организм человека и помогает бороться со стрессом. Расслабляющие ванны с ароматическими маслами, регулярное посещение бассейна, купание в природных водоемах полезны для физического и психического здоровья и являются простыми и действенными способами релаксации.

* Новые хобби

 Чтобы отвлечься от повседневных проблем, необходимо добавлять в свою жизнь что-то новое и интересное. Новые занятия помогают успокоиться и занять свои мысли чем-то позитивным. Новые хобби помогают человеку раскрыть свой внутренний потенциал. Чем больше времени уделяется новые занятиям, тем меньше времени остается на обдумывание неважных проблем.

* Медитация

 Медитация – это отличное средство натренировать свой ум и стать спокойнее. Когда наши тела подвергаются внезапному стрессу или угрозе, мозг отвечает реакцией «дерись или беги». Ее вызывает скачок гормонов адреналина и кортизола, который влечет нарушение сна, появление депрессии и тревоги, повышение кровяного давления, быструю утомляемость и спутанность мыслей. Медитация дает возможность отстраниться, осознать появление стресса и выбрать, как на него реагировать. Например, это может быть регулярная практика релаксации, которая позволяет действовать рассудочно даже в условиях стресса.

 Стрессоустойчивость формируется достаточно долго, поэтому вам придется набраться терпения и заниматься выработкой этого навыка. Но как только вы начнете приводить свою нервную систему в порядок, то сможете мыслить и работать намного эффективнее.

* 1. **Содержание классного часа. Отзывы учащихся.**

 Ликвидировать стрессовое состояние каждый пытается по-своему. Это может быть общение с близким человеком, физические нагрузки, вышивка и вязание, массаж. Но подобные занятие снимают лишь следствие, не устраняя причину. Да и польза не всегда очевидна. В этой связи возникает необходимость использовать иные способы воздействия на стрессовые ситуации. Наиболее продуктивным и действенным является тренинг стрессоустойчивости.

План классного часа:

1. Познакомить участников с понятием «стресс», рассказать о влиянии стресса на организм и психику человека.
2. Рассказать о симптомах стресса.
3. Рассказать о том, как избавиться от стресса и стать более устойчивым к стрессу.

 Учащиеся положительно отозвались о моем классном часу, многие сказали, что впервые слышат о таких методах борьбы со стрессом. Также ребята отметили доступность и понятность информации, которую я им рассказала.

* 1. **Содержание пособия. Отзывы учащихся.**

 Продуктом моего проекта является методическое пособие, которое содержит рекомендации по борьбе со стрессом и развитию навыков стрессоустойчивости.

 Продукт создан в программе Word 2013.

 На классном часу я рассказала учащимся о своем пособии и попросила их оценить мой продукт по следующим критериям:

1. Информативность
2. Эстетичность
3. Актуальность
4. Насыщенность графическими изображениями

Оценивается продукт в 5 бальной системе.

 Результаты опроса:

Также я поделилась своим пособием в социальной сети ВКонтакте и попросила ребят написать отзыв о моей работе.

Отзывы:







1. **Заключение.**

 Изучив информацию по теме проекта, я провела анкетирование, и мне удалось доказать, что стресс очень распространен среди подростков. Кроме того, большинство ребят не знают о том, как нужно бороться со стрессом. Исходя из этого, я разработала рекомендации по развитию навыков стрессоустойчивости и создала методическое пособие.

 **Выводы по работе над проектом:**

1)Благодаря этому проекту я узнала много нового и получила удовольствие от выполняемой работы.

 2)Разработанные мной рекомендации пригодятся в повседневной жизни многим ребятам, в том числе и мне.

 3)При разработке проекта, я столкнулась с такой проблемой как огромное количество информации, причем некоторая информация была довольно бесполезной. Поэтому я очень тщательно отбирала материал.

 *Избежать стрессовое состояние очень сложно, ведь стрессоры можно встретить на каждом шагу. Поэтому сегодня стрессоустойчивость считается чуть ли не необходимым качеством для работы и жизни.*

1. **Информационные источники.**

<https://spravochnick.ru/psihologiya/psihologiya_stressa/>

<http://bekhterev.ru/clinika/psikhoterapiya/stress/prichiny-stressa.php>

<http://www.kkb3.ru/patients/medprof/27-stress-prichiny-simptomy-profilaktika>

<https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%81>

<https://zen.yandex.ru/media/cognifit/hronicheskii-stress-simptomy-i-posledstviia-kak-bystro-uspokoitsia-pri-stresse-5c66acfc21690600aef5cbb2>

<https://www.pravda.ru/navigator/khronicheskii-stress.html>

1. **Приложения.**

Анкета № 1

Здравствуй, дорогой друг! Прошу ответить на следующие вопросы.

1. Часто ли вы чувствуете себя эмоционально напряжённым? Никогда / Время от времени / Часто
2. Часто ли у вас бывает плохое настроение? Никогда / Время от времени/ Часто
3. Знакомо ли вам стрессовое состояние? Да / Нет
4. Сталкиваетесь ли вы с такими симптомами как повышенный аппетит; боль в мышцах шеи и плечевого пояса; физическая слабость и головные боли; постоянная усталость, апатия; проблемы с концентрацией внимания, памятью, скоростью мыслительного процесса? Да / Нет
5. Знаете ли вы как бороться со стрессом? Да / Нет
6. Можете ли вы назвать себя стрессоустойчивым человеком? Да / 50 на 50 / Нет

Спасибо за ответы!

Анкета № 2

Здравствуй, дорогой друг! Прошу ответить на следующие вопросы.

1. Оцените информативность продукта от 1 до 5. 1 / 2 / 3 / 4 / 5
2. Оцените актуальность продукта от 1 до 5. 1 / 2 / 3 / 4 / 5
3. Оцените эстетичность продукта от 1 до 5. 1 / 2 / 3 / 4 / 5
4. Оцените насыщенность продукта графическими изображениями от 1 до 5. 1 / 2 / 3 / 4 / 5

Спасибо за ответы!