

«МАОУ АГО АСОШ №1»

Влияние стресса на организм человека

АВТОР: ПУГАВЬЕВА ПОЛИНА ВЯЧЕСЛАВОВНА
ОБУЧАЮЩАЯСЯ 9 КЛАССА «А»

РУКОВОДИТЕЛЬ: СОЗОНОВА НАТАЛЬЯ
ВЛАДИМИРОВНА

УЧИТЕЛЬ БИОЛОГИИ МАОУ АГО АСОШ №1

Введение

- ▶ Практически каждый день мы слышим о стрессе. Он делает наш организм уязвимым для некоторых инфекций и психических заболеваний. Большую роль развития стресса могут играть проблемы на работе или в семье.
- ▶ Объект исследования: состояние стресса
- ▶ Цель: Выяснение влияния стресса на организм человека
- ▶ Задачи:
 - 1) Определить признаки появления стресса
 - 2) Изучить теоретические источники стресса
 - 3) Провести исследование действия стресса

Глава 1: Теоретические основы стресса

1.1. История явления стресса

- ▶ Стресс – реакция организма на какой-либо раздражитель.
- ▶ Ганс Селье – первый, кто дал определение стрессу. В 1946 году термин «стресс» принял значение «общее адаптационное напряжение». В 1926 году обнаружил стереотипный ответ организма на раздражитель любого типа. У Ганса Селье было много последователей, которые внесли вклад в изучение стресса.
- ▶ Уолтер Кэннон, также давший определение термину «стресс», выявил повышение артериального давления и учащения дыхания.

Вклад последователей Селье в изучение стресса

| ФИО ученого | Значение исследования |
|---------------|--|
| Ф.П. Ведяев | Установил, что «ключевой» системой мозга является система мимико-кортикальных отношений |
| Л.И. Какурин | Показал, что у космонавтов при первом полете наблюдался выброс адреналина |
| Г.И. Косицкий | Детально изучил роль нервной системы в неспецифическом сопротивлении |
| Е.А. Громова | Показала, что моноаминовая система мозга играет ведущую роль в организации уровня стрессовых реакций |
| М.И. Митюшев | Установил, что содержание норадреналина изменяется практически во всех отделах мозга |

1.2. Виды стресса

- ▶ Стрессы делятся на:
- ▶ кратковременные и долгосрочные (острые и хронические)
- ▶ физиологические и психологические (информационные и эмоциональные)
- ▶ дистресс и эустресс

1.3. Компоненты и стадии стресса

Существует два компонента стресса:

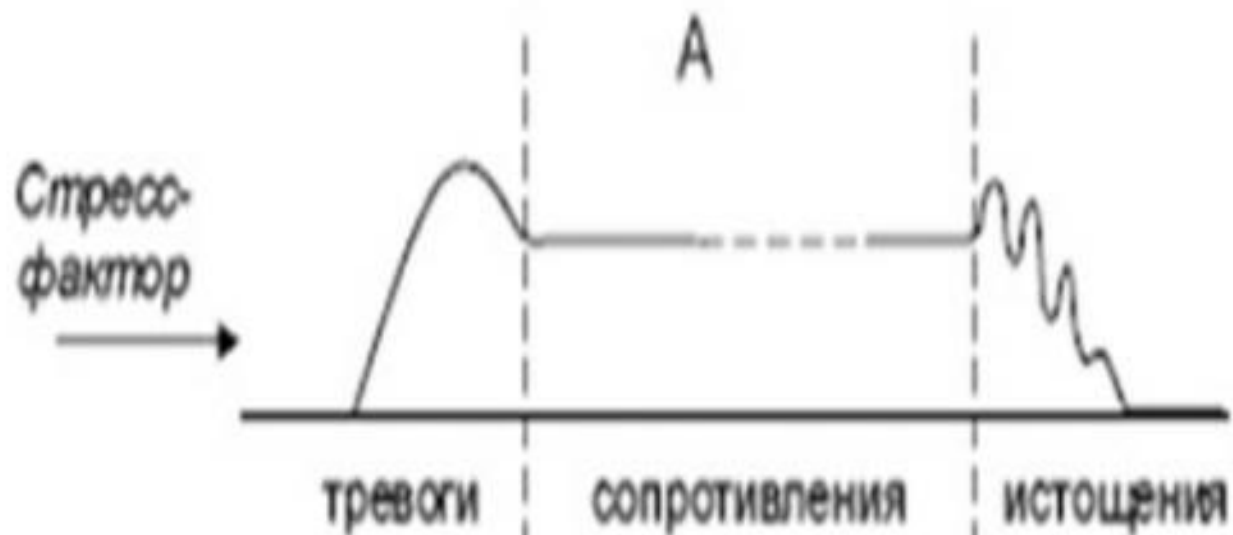
1) Стрессор – то, что воздействует на человека;

2) Стрессовый ответ – ответная индивидуальная реакция организма на стресс.

Стадии развития стресса:

- 1) «Общая реакция тревоги»
- 2) «Соппротивление»
- 3) «Истощение»

Стадии развития стресса:



Глава 2: Изучение стресса

2.1. Способ выявления стресса

- ▶ Цель опыта: Рассмотреть уровень стрессоустойчивости окружающих людей и понять, как стресс влияет на человека.
- ▶ Дата проведения опыта: 10.11.2019 – 28.11.2019
- ▶ Опыт состоит из двух этапов:
 - 1) Наблюдение
 - 2) Анкетирование

2.2. Описание итогового опыта

1. Этап наблюдения:

Определение внешних признаков проявления стресса при действии разных стрессоров.

2. Этап анкетирования

Опрос окружающих людей, анализ и выявление наличия стресса.

Опыт: стрессовые ситуации и реакции людей на них

| Стрессовая ситуация | Реакция человека |
|--|--|
| Ссора в семье между представителями старшего поколения (мать и отец) | Учащенное сердцебиение, необдуманные действия, слезливость(чаще у женщин), беспокойство. |
| Проблемы на работе | Усталость, замедленная реакция, невнимательность, чрезмерная раздражительность. |
| Плохие отношения с коллективом | Беспокойство, частая неспособность принятия решений, пессимизм. |
| Тяжелое заболевание или смерть одного из членов семьи | Беспокойство, возможные периоды депрессии, тревожные мысли. |
| Ссора родителя с ребенком | Тревожность, учащение сердцебиения и расширение зрачков при физиологическом воздействии. |

2.3. Определение стрессоустойчивости окружающих людей

| Опрошенный | Уровень стресса |
|---------------|---|
| Опрошенный №1 | 108 баллов. Средний уровень стресса (средний уровень стрессоустойчивости). Присущ большинству людей, отражает способности человека активно противостоять неприятностям. |
| Опрошенный №2 | 128 баллов. Высокий уровень стресса (низкий уровень стрессоустойчивости). Чаще всего, наблюдается у людей, переживших какое-то серьезное потрясение. |
| Опрошенный №3 | 132 балла. Высокий уровень стресса (низкий уровень стрессоустойчивости). |

Заключение:

- ▶ Работа была посвящена изучению стресса на основе теории и на основе опытов. Был сделан вывод о том, что чем больше людей будет проинформировано о видах стресса, тем выше вероятность того, что человек сможет уменьшить воздействие негативных стрессоров в свою сторону.

ИСТОЧНИКИ:

- ▶ Бабский Е.Б. Физиология человека 1992г.
- ▶ Берн Э. Игры, в которые играют люди 2016г.
- ▶ <https://www.b17.ru/tests/stress/>
- ▶ <https://infourok.ru/uchebnoissledovatel'skaya-rabota-i..>
- ▶ <https://findpatent.ru/patent/253/2531443.html>
- ▶ <https://fireman.club/presentations/professionalnyj-st..>
- ▶ <https://psychoday.ru/stress/vidy-stressorov.html>
- ▶ <https://ponervam.ru/emocionalnyj-stress.html>
- ▶ https://studme.org/124953/psihologiya/shkala_psiholog..



Спасибо за
внимание!