



Стресс - это хорошо

или плохо?

Исследовательская работа выполнена учащимися 9
Отъяской школы-интерната

2010



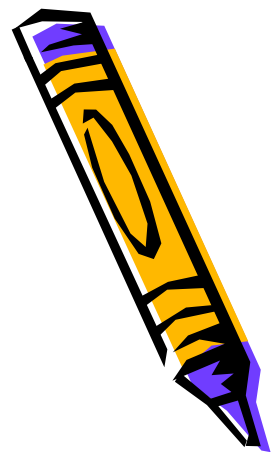
Цель исследования:
выяснить, какое воздействие оказывает
стресс на человека.

Задачи исследования:

- Исследование мнения учащихся класса о влиянии стресса на организм человека
- Отбор, накопление и изучение информации, касающейся стресса и его характеристик;
- Анализ положительного и отрицательное влияние стресса на человека.

Гипотеза:

Стрессовая ситуация пользы человеку принести не может.

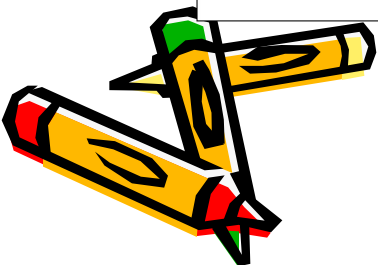
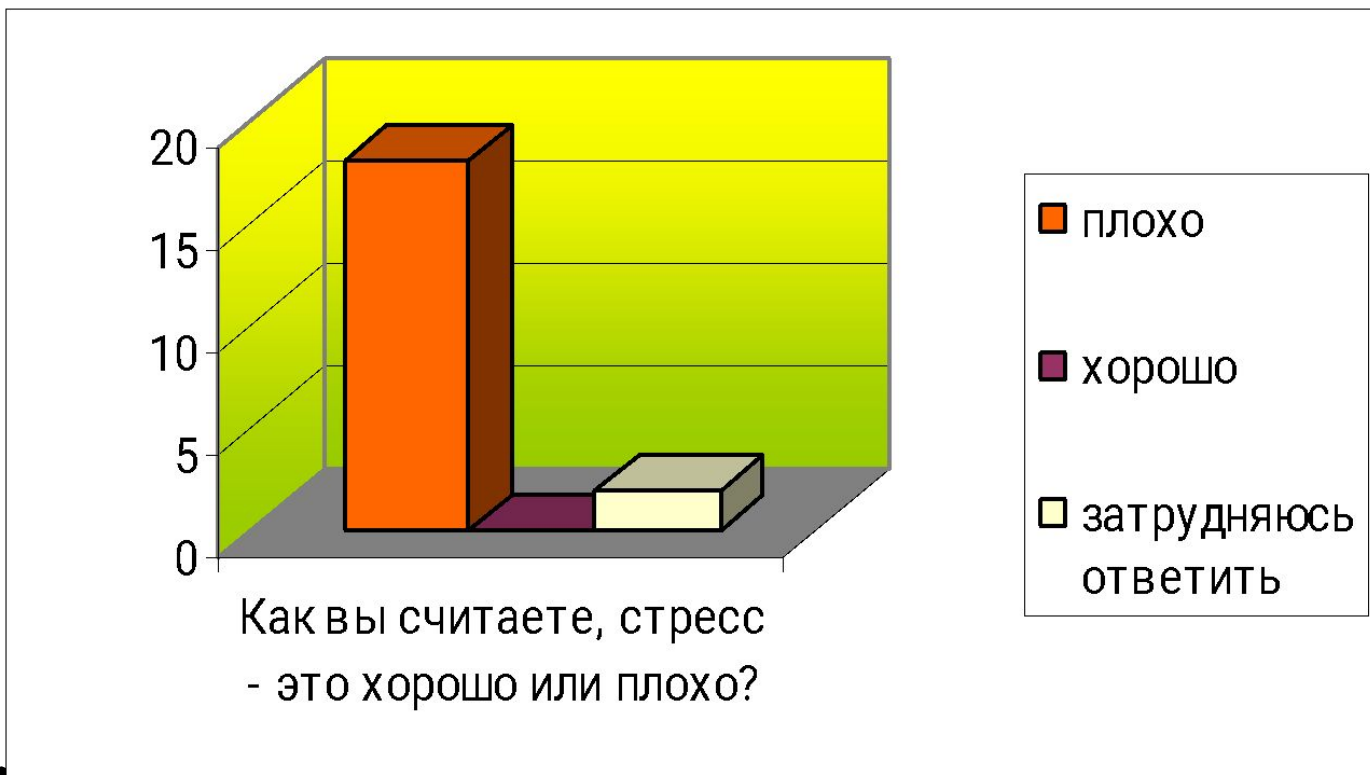


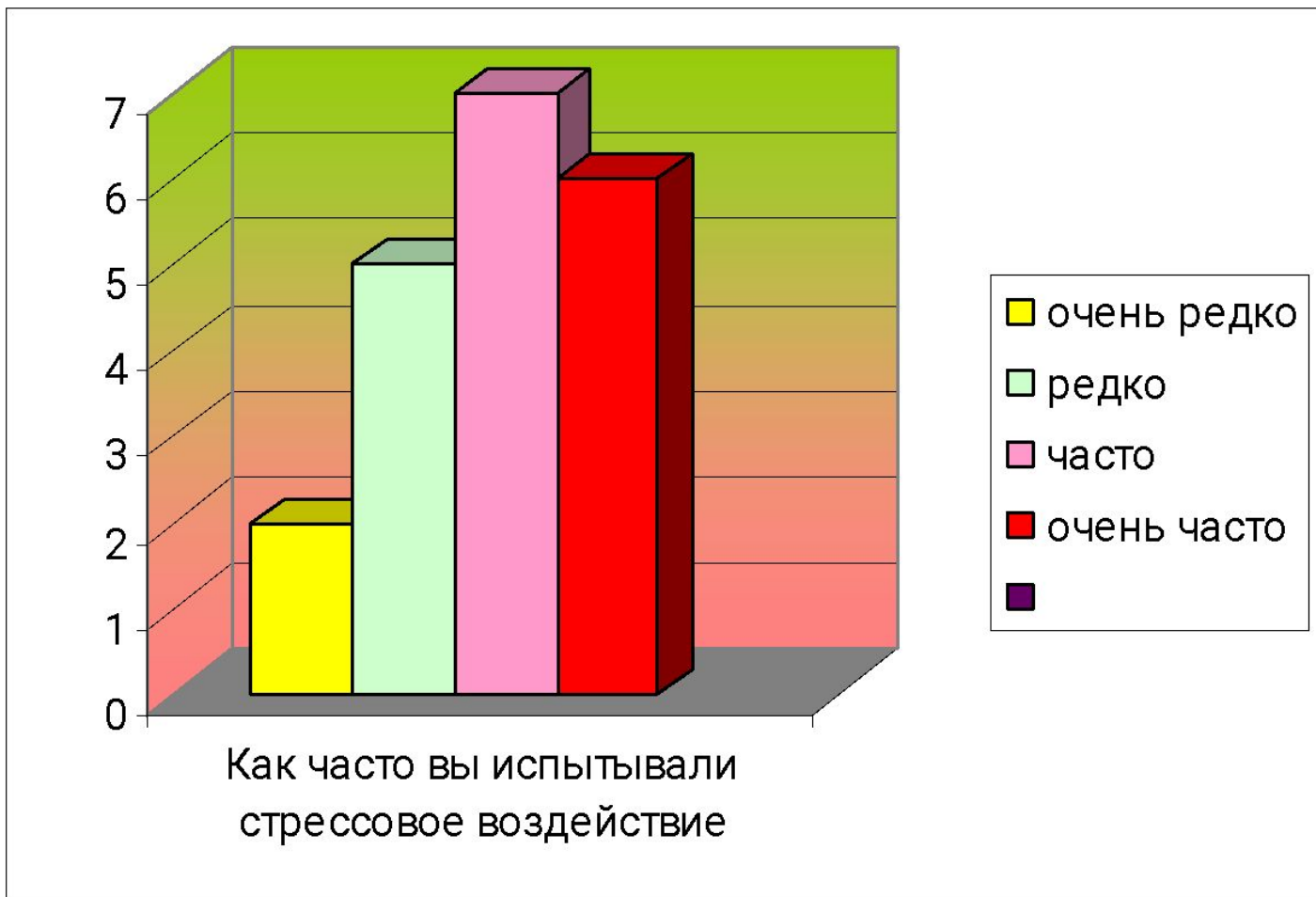
Ход исследования:

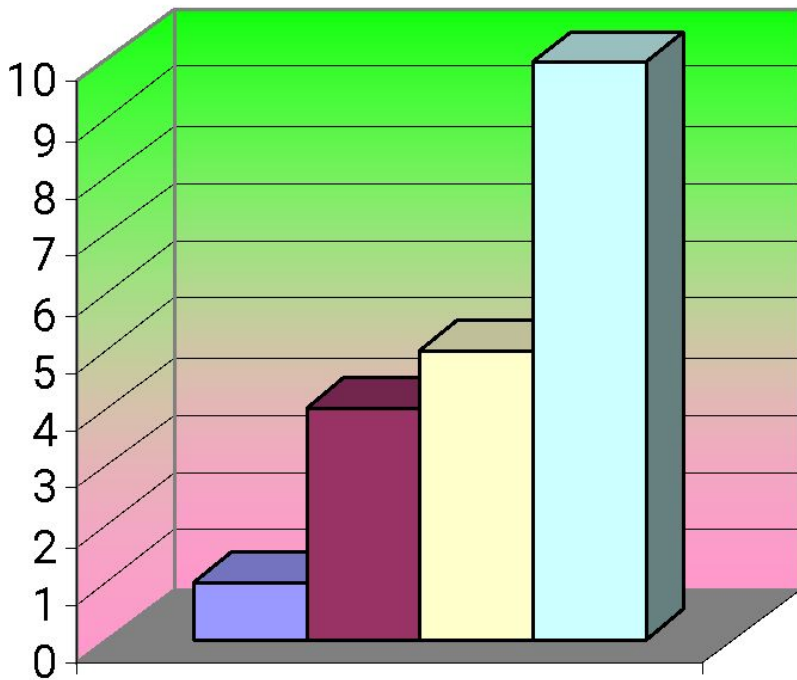
1. Провести социологический опрос в классе и проанализировать его результаты.
2. Проанализировать информацию, освещающую понятие стресса и его основные характеристики.
2. Сравнить положительное и отрицательное воздействие стресса на организм человека.
3. Сделать выводы о характере преимущественного влияния стресса, проверить выдвинутую гипотезу



Для начала мы решили провести социологический опрос в нашем классе и получили вот такие ответы:





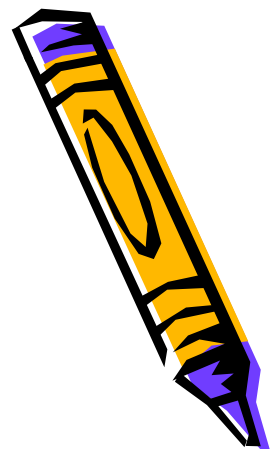


Какие факторы оказывают на вас наиболее сильное негативное воздействие?

- избыток информации
- проблемы со здоровьем
- проблемы с учебой
- семейные проблемы

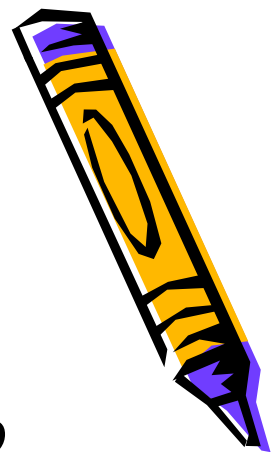


Затем мы решили, что проверить нашу гипотезу, опираясь только на мнение одноклассников было бы не совсем верным, поэтому мы просмотрели гору умных книжек и вот что...



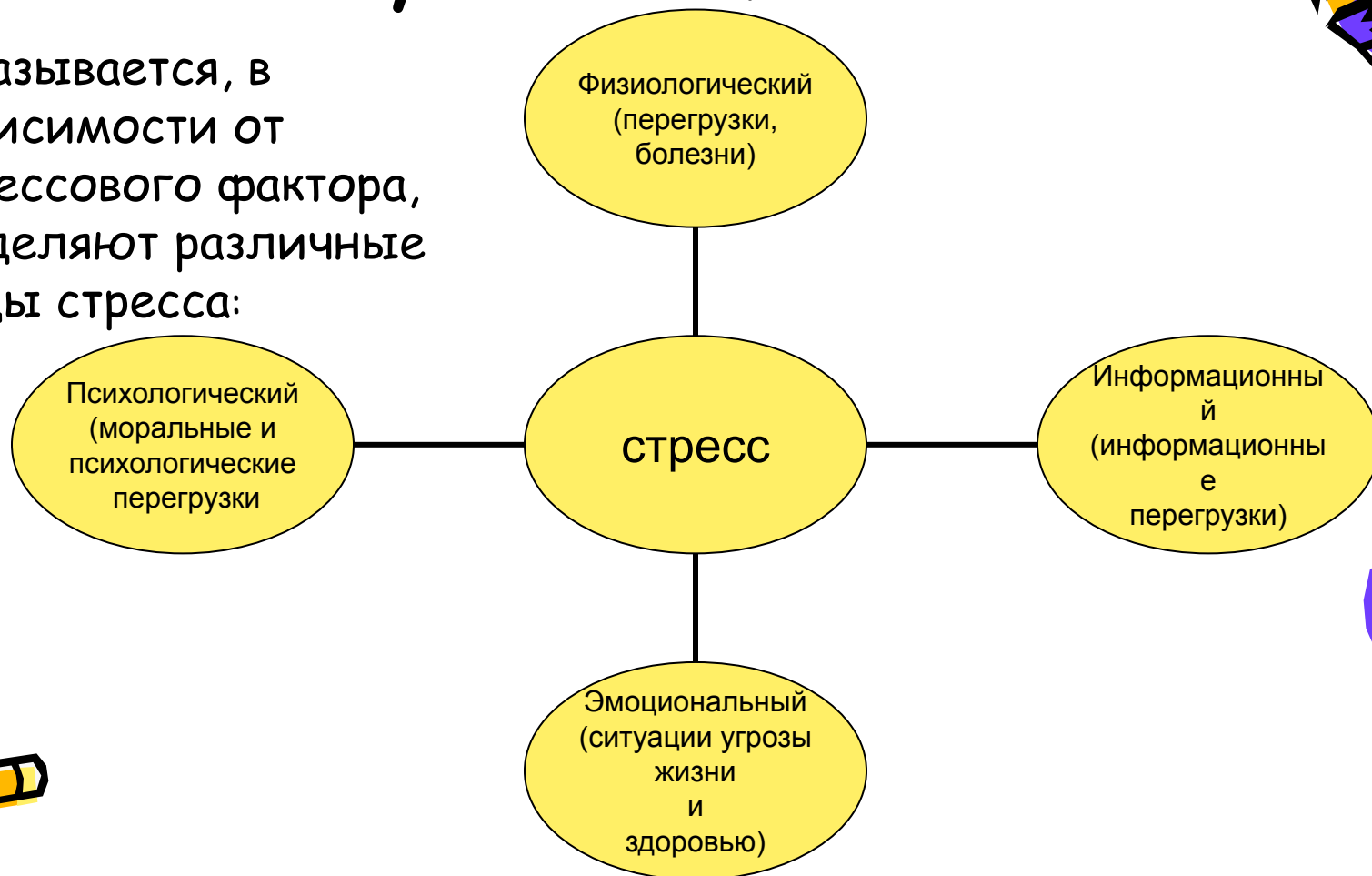
МЫ УЗНАЛИ:

- По определению Ганса Селье, стресс - это неспецифические физиологические и психологические реакции организма при воздействии на него резких, экстремальных факторов



Ещё мы узнали, что...

оказывается, в зависимости от стрессового фактора, выделяют различные виды стресса:



Мы выяснили, что...

в своем развитии стресс проходит три стадии:

- 1. Стадия тревоги.** На этой стадии в кровь поступают особые вещества, повышающие устойчивость к травмирующему фактору, и человек готов действовать.
- 2. Стадия стабилизации.** На этой стадии, из-за того, что организм работает очень напряженно, его ресурсы очень быстро расходуются. Если стрессовая ситуация продолжает сохраняться, то наступает
- 3. Стадия истощения.** Организм использовал все ресурсы, и теперь может наступить его разрушение.



Мы обнаружили, что...

стрессовая ситуация вызывает физиологические изменения в организме человека, оказывающие отрицательное воздействие на его состояние:



Еще мы обнаружили, что...

стрессовая ситуация вызывает и психологические изменения в организме человека, оказывающие отрицательное воздействие на его состояние:

- Тревога
- Страх
- Напряжение
- Неуверенность
- Растерянность
- Подавленность
- Беззащитность
- Паника



Но оказалось, что...

Есть и положительные моменты, которые дает нам стресс! Это...

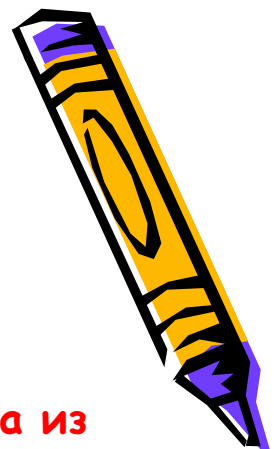
- Высокая работоспособность
- Всплеск умственной и физической энергии
- Мобилизация всех психических и физических функций организма.

Однако все это бывает только на первой стадии стресса!

Именно поэтому...

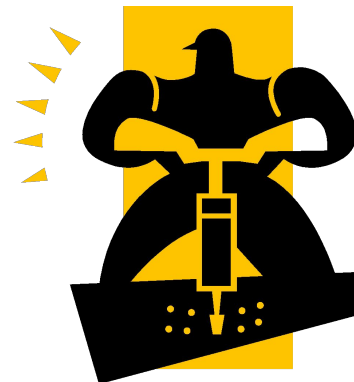


...каждому человеку просто необходимо научиться справляться с тревогой , и, что особенно важно, не допускать доведения организма до третьей стадии - истощения.



В психологической литературе мы узнали о разных **способах выхода из стресса**, например:

Заняться каким-либо видом спорта: Или физическим трудом:



Поговорить о сложившейся ситуации с близкими людьми или друзьями:



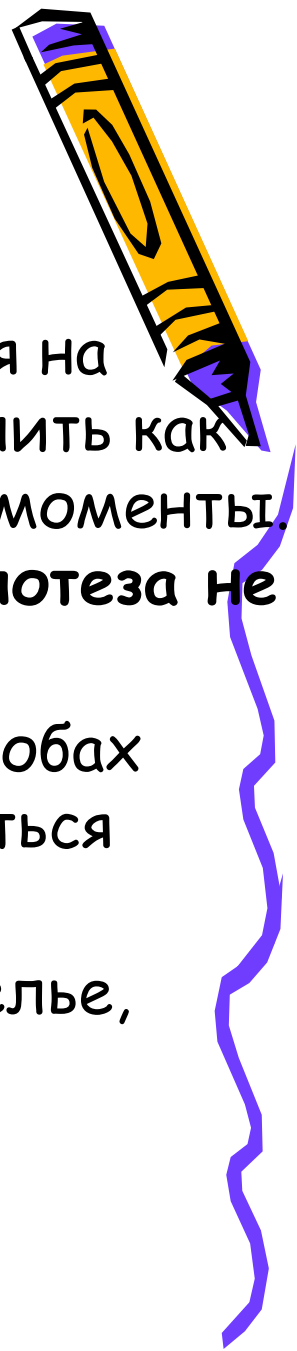
А наилучший вариант - пойти к психологу!



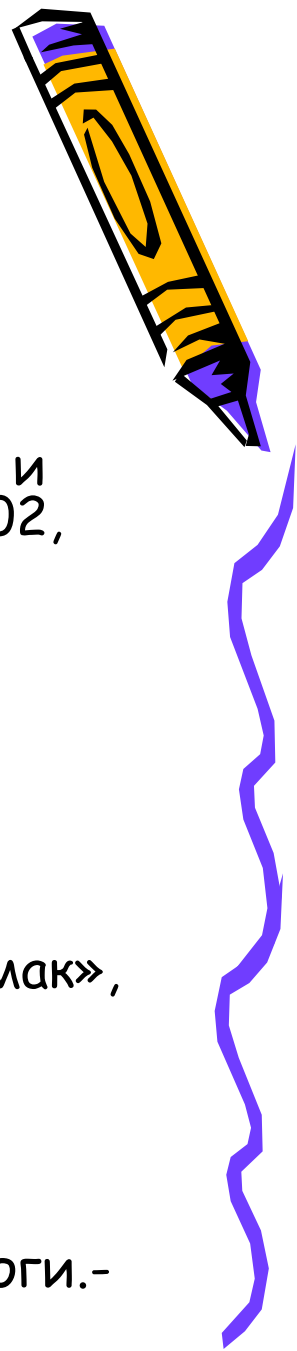
Наши выводы:

- Стресс не имеет однозначного влияния на организм человека, здесь можно выделить как отрицательные, так и положительные моменты. Таким образом, выдвинутая нами гипотеза не подтвердилась
- Имея сведения о стадиях стресса, способах выхода из него, человеку легче научиться собой управлять в сложных ситуациях.
- А главное - не забывать слова Ганса Селье, основоположника учения о стрессе:

«Стресс - это не то, что с вами случилось, а то, как вы это воспринимаете»!



Информационные ресурсы:



- Белогуров С.Б., Климович В.Ю. Профилактика подростковой наркомании. Навыки противостояния и сопротивления наркотикам. -М.: «Планетариум», 2002, 96 стр.
- Ковалев С.В. Психология современной семьи.- М.: «Просвещение»,1988.
- Петровский А.В. Всегда ли правы родители? Психология воспитания./ - М.:ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ»: ЗАО НПП «Ермак», 2003
- Спок Б. Разговор с матерью. - М., 1990
- Гростанецкая Г.Н.Открытый урок нашей общей тревоги.- М.: «Эфлакс»,2003, 65 стр.

