

## Заключительный этап Межвузовской олимпиады школьников

«Первый успех», 2022-2023 учебный год.

### Задание 1 «Инфографический конспект»

#### Критерии

Максимальное количество баллов- 12

1. Конгруэнтность – соответствие содержания инфографики раскрываемому понятию, представленный конспект передает основное содержание и смысл текста	1,5
2. Целостность: все элементы инфографики взаимосвязаны и вместе представляют собой цельный образ предложенного фрагмента текста, причинно-следственные связи корректно отражены средствами инфографики	1,5
3. Информативность – насыщенность инфографики информацией о предложенном понятии, полнота инфографического конспекта. В конспекте отражены:	
3.1. основная категория, используемая для определения понятия (эмоциональный стресс – эмоциональное состояние). Корректно передано определение рассматриваемого феномена	1,5
3.2. представлена информация об основных факторах формирования стресса	1,5
3.3. описаны основные стадии/фазы стресса и их ключевые характеристики	1,5
3.4. описаны основные характеристики, особенности фаз /стадий стресса	1,5
3.5. описаны последствия/функции стресса	1,5
4. Дизайн: гармоничность, наглядность и эстетичность представления материала, отсутствие графических изъянов, легкость считывания информации, уместность использования средств инфографики	1,5

#### Задание 1. «Инфографический конспект»

Прочитайте внимательно фрагмент текста, посвященный эмоциональному стрессу, из учебника «Общая психология» под ред. А.Г. Маклакова.

Составьте конспект, используя средства инфографики. Вам необходимо кратко и схематично отразить смысл и содержание текста, информацию о представленном понятии. Для наглядности используйте цветные карандаши, фломастеры, маркеры.

Разбейте содержание на смысловые блоки, выделите главное и второстепенное, структурируйте информацию, которую считаете наиболее важной для передачи с помощью средств инфографики.

Ответ занесите в ЛИСТ ОТВЕТОВ.

*Инфографика – это способ передать информацию с использованием зрительных образов, минимально подкрепленных текстом.*

Понятие об эмоциональном стрессе (Маклаков А. Г. Общая психология: Учебник для вузов. — СПб.: Питер, 2008. — 583)

Являясь одновременно самостоятельным физиологическим, психическим и социальным явлением, стресс по своей сути представляет собой еще один вид эмоционального состояния. Это состояние характеризуется повышенной физиологической

и психической активностью. При этом одной из главных характеристик стресса является его крайняя неустойчивость. При благоприятных условиях это состояние может трансформироваться в оптимальное состояние, а при неблагоприятных условиях — в состояние нервно-эмоциональной напряженности, для которого характерно снижение работоспособности и эффективности функционирования систем и органов, истощение энергетических ресурсов.

Что же такое стресс? Под стрессом понимают неспецифический ответ организма на предъявляемые ему внешние или внутренние требования. Данное понятие было предложено Г. Селье. Ему удалось установить, что на неблагоприятные воздействия разного рода, например холод, усталость, страх, унижение, боль и многое другое, организм отвечает не только конкретной для каждого воздействия защитной реакцией, но и общим, однотипным комплексным реагированием вне зависимости от того, какой раздражитель действует на организм. При этом в промежутке между воздействием и ответом организма разворачиваются определенные процессы. Эти процессы были описаны в классических исследованиях Г. Селье, доказывающих, что стадии стресса характерны для любого адаптационного процесса. В частности, они включают непосредственную реакцию на воздействие, требующее адаптационной перестройки (так называемая фаза тревоги и мобилизации), период максимально эффективной адаптации (фаза резистенции) и нарушение адаптационного процесса в случае неблагоприятного исхода (срыв адаптации).

В первой фазе — фазе тревоги — осуществляется мобилизация защитных сил организма, повышающая его устойчивость. При этом организм функционирует с большим напряжением. Однако на данном этапе он еще справляется с нагрузкой с помощью поверхностной, или функциональной, мобилизации резервов, без глубинных структурных перестроек. Физиологически первичная мобилизация проявляется, как правило, в следующем: кровь сгущается, содержание ионов хлора в ней падает, происходит повышенное выделение азота, фосфатов, калия, отмечается увеличение печени или селезенки и т. д. У большинства людей к концу первой фазы отмечается некоторое повышение работоспособности.

Вслед за первой фазой наступает вторая. Ее обычно называют фазой резистенции (стабилизации), или максимально эффективной адаптации. На данном этапе отмечается сбалансированность расходования адаптационных резервов организма. Все параметры, выведенные из равновесия в первой фазе, закрепляются на новом уровне. При этом обеспечивается мало отличающееся от нормы реагирование организма на воздействующие факторы среды. Но если стресс продолжается долго или воздействующие стрессоры чрезвычайно интенсивны, то неизбежно наступает третья фаза — фаза истощения. Поскольку функциональные резервы исчерпаны на первой и второй фазах, в организме происходят структурные перестройки, но когда для нормального функционирования не хватает и их, дальнейшее приспособление к изменившимся условиям среды и деятельности осуществляется за счет невозможных энергетических ресурсов организма, что рано или поздно заканчивается истощением.

Следует отметить, что не всякое воздействие вызывает стресс. Слабые воздействия не приводят к стрессу, он возникает лишь тогда, когда влияние стрессора (непривычного для человека объекта, явления или каких-либо других факторов внешней среды) превосходит обычные приспособительные возможности индивида. При стрессовых воздействиях в кровь начинают выделяться определенные гормоны. Под их влиянием изменяется режим работы органов и систем организма. Например, учащается ритм сердца, повышается свертываемость крови, изменяются защитные свойства организма.

Таким образом, стресс возникает тогда, когда организм вынужден адаптироваться к новым условиям, т. е. стресс неотделим от процесса адаптации.

Сущность стрессовой реакции заключается в «подготовительном» возбуждении и активации организма, необходимой для готовности к физическому напряжению. Следовательно, мы вправе полагать, что стресс всегда предшествует значительной трате энергетических ресурсов организма, а затем и сопровождается ею, что само по себе может

приводить к истощению функциональных резервов. При этом стресс ни в коей мере не может рассматриваться как отрицательное явление, поскольку лишь благодаря ему возможна адаптация. Кроме этого, умеренно выраженный стресс оказывает положительное влияние как на общее состояние организма, так и на психические характеристики личности. Например, при умеренном стрессе отмечается позитивное изменение таких психических характеристик, как показатели, внимания, памяти, мышления и др. Таким образом, стресс, как целостное явление, должен рассматриваться в качестве позитивной адаптивной реакции, вызывающей мобилизацию организма. Тем не менее существуют стрессовые реакции, которые, наоборот, приводят к демобилизации систем организма. Это крайне отрицательное проявление стресса в научной литературе получило название дистресса. Именно дистресс несет в себе факторы, разрушительно действующие на организм. Трансформация стресса в дистресс происходит при чрезмерно интенсивном воздействии факторов среды и условий жизнедеятельности, при которых очень быстро истощаются функциональные резервы организма или нарушается деятельность механизмов психической регуляции.