

# Влияние стресса на организм человека в зависимости от пола и возраста

## Выполнила:

учащаяся 11 кл., школы №97  
Г.Железногорска Красноярского края  
Карлова С.О.

## Руководитель:

Преподаватель по биологии,  
Ламонова Т.М.

**Цель работы:** Выяснить, как стресс влияет на различные группы людей в зависимости от пола и возраста, и дать рекомендации по снятию стрессового состояния.

**Задачи:**

- Ознакомиться с теорией по стрессу.
- Провести исследование по влиянию стресса на обучающихся 8-11 классов и учителей.
- Проанализировать диаграммы.
- Определить пути выхода из стрессового состояния и выяснить влияние физических упражнений, как один из способов выхода.

Термин «стресс» в медицинской науке был впервые предложен канадским физиологом Гансом Селье в 1936 г. Проводя многочисленные эксперименты, Селье установил, что различные заболевания, вызванные любой причиной, например холодом, интоксикацией, инфекцией, травмой, нервно-мышечным напряжением и т.д., несмотря на разнообразие клинических проявлений, имеют однотипную реакцию организма, которая, по его наблюдениям, заключается в потере аппетита, мышечной слабости, повышении артериального давления, утрате мотивации движений. Такое состояние Селье обозначил термином стресс. В более поздних работах он дает следующее определение: «Стресс есть неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему требование».

С точки зрения стрессовой реакции не имеет значения, приятна или неприятна ситуация, с которой мы столкнулись. Важна лишь интенсивность потребности в перестройке или адаптации.

## Методика 1.

Исследования проводились на базе школы №97 среди учителей и 8-11-ых классов, так как подростки в этом возрасте более подвержены стрессу. Всем учащимся с 8-ого по 11-ый классы был предложен тест «Уровень тревожности у подростков», так как именно в этом возрасте подростки наиболее подвержены стрессу. Это экзамены, отношения между одноклассниками, половое созревание и т.д.. Особенность этого теста в том, что человек оценивает не наличие или отсутствие у себя каких-либо переживаний, симптомов тревожности, а ситуацию с точки зрения того, насколько она может вызвать тревогу.

В тесте были перечислены ситуации, с которыми люди сталкиваются в жизни. Нужно было внимательно прочитать объяснения и обвести одну из цифр, предложенных справа: 0,1,2,3,4.

0 – эта ситуация совсем не волнует;

1 – эта ситуация немного волнует;

2 - неприятная ситуация, вы бы хотели ее избежать;

3 – очень неприятная ситуация, вы сильно волнуетесь;

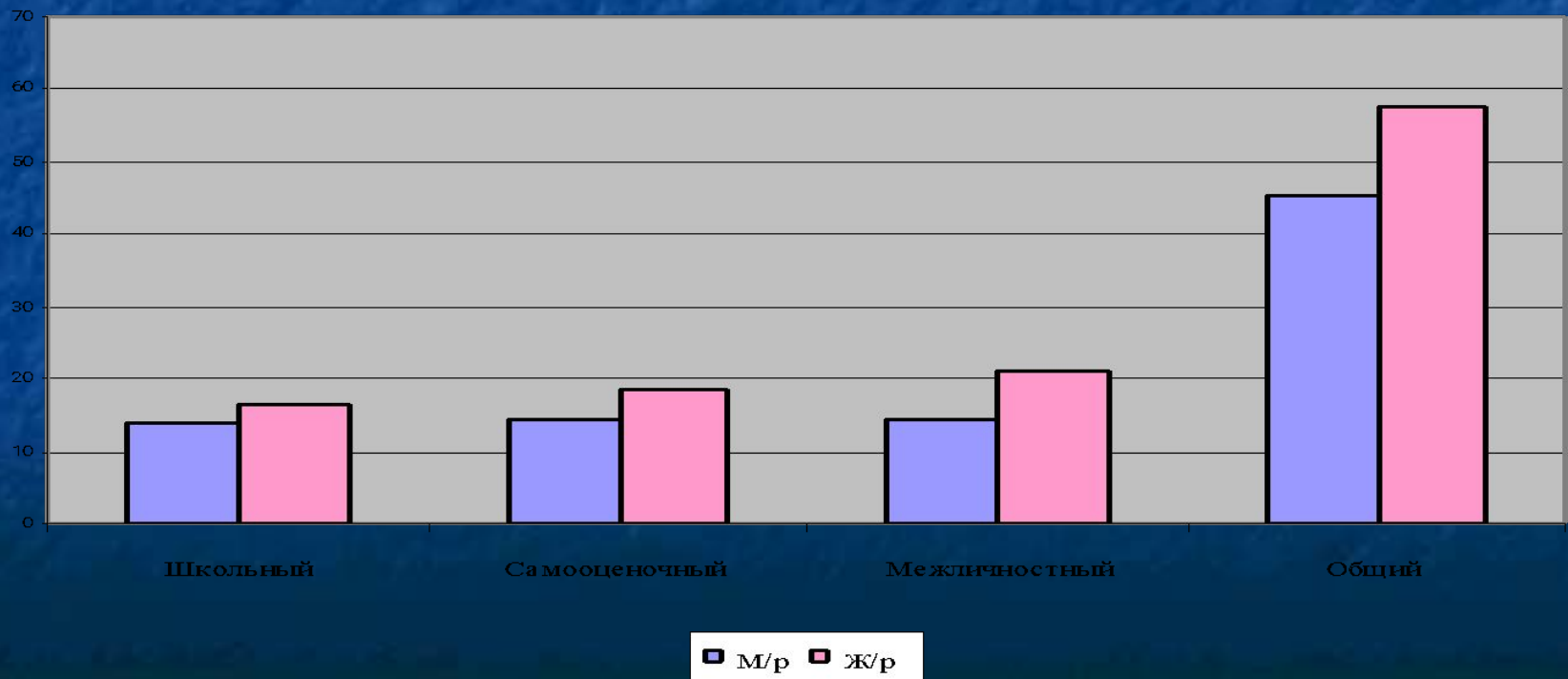
4 – вы не можете переносить эту ситуацию.



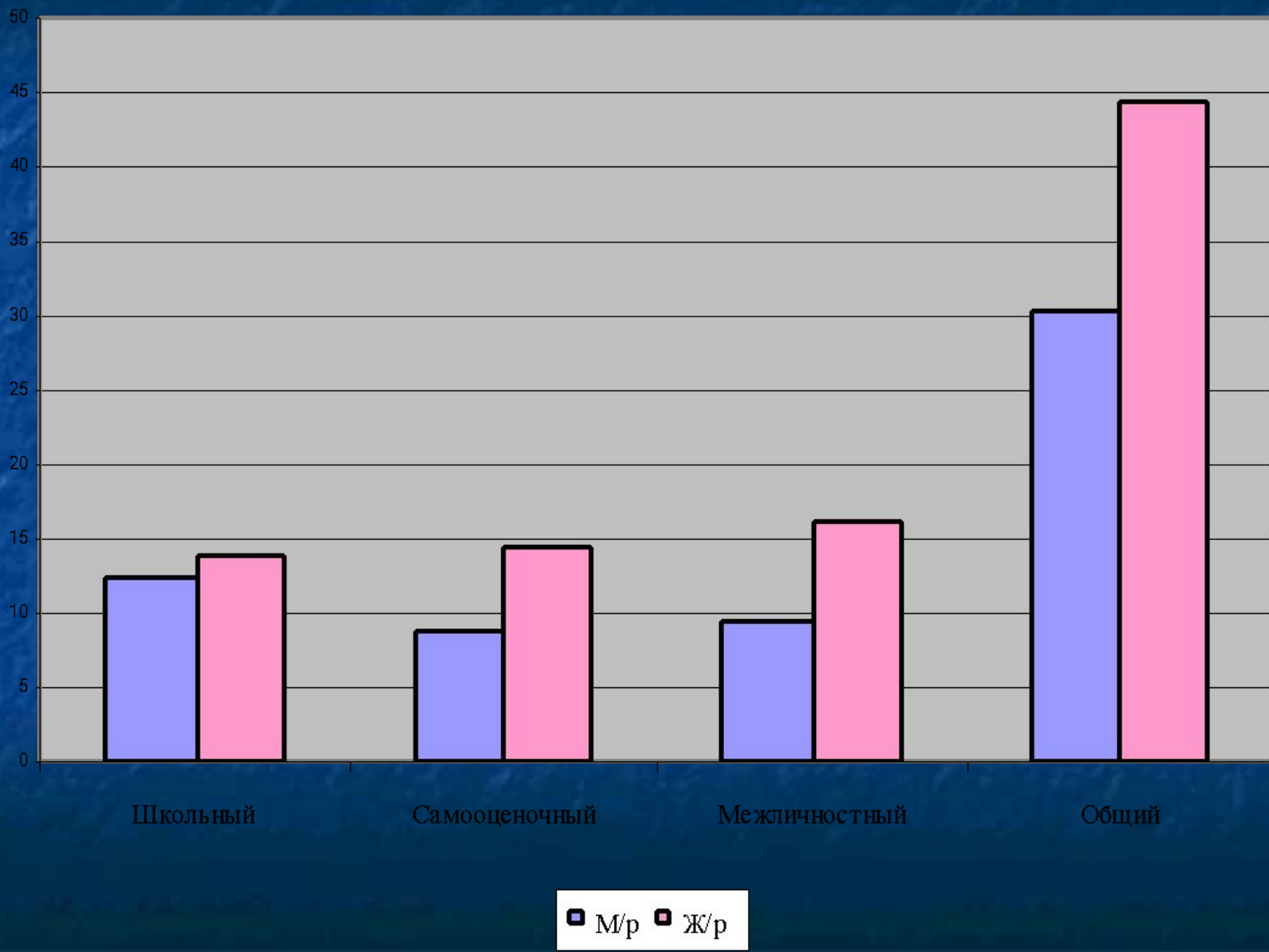
После проведения теста были подсчитаны результаты отдельно по каждой шкале уровней тревожности: школьная, самооценочная, межличностная, общая. На основании полученных результатов для каждого класса были построены диаграммы.

По оси абсцисс отложены виды тревожности (школьная, самооценочная, межличностная, общая). По оси ординат даны степени тревожности. Розовым цветом обозначен женский пол, синим – мужской пол.

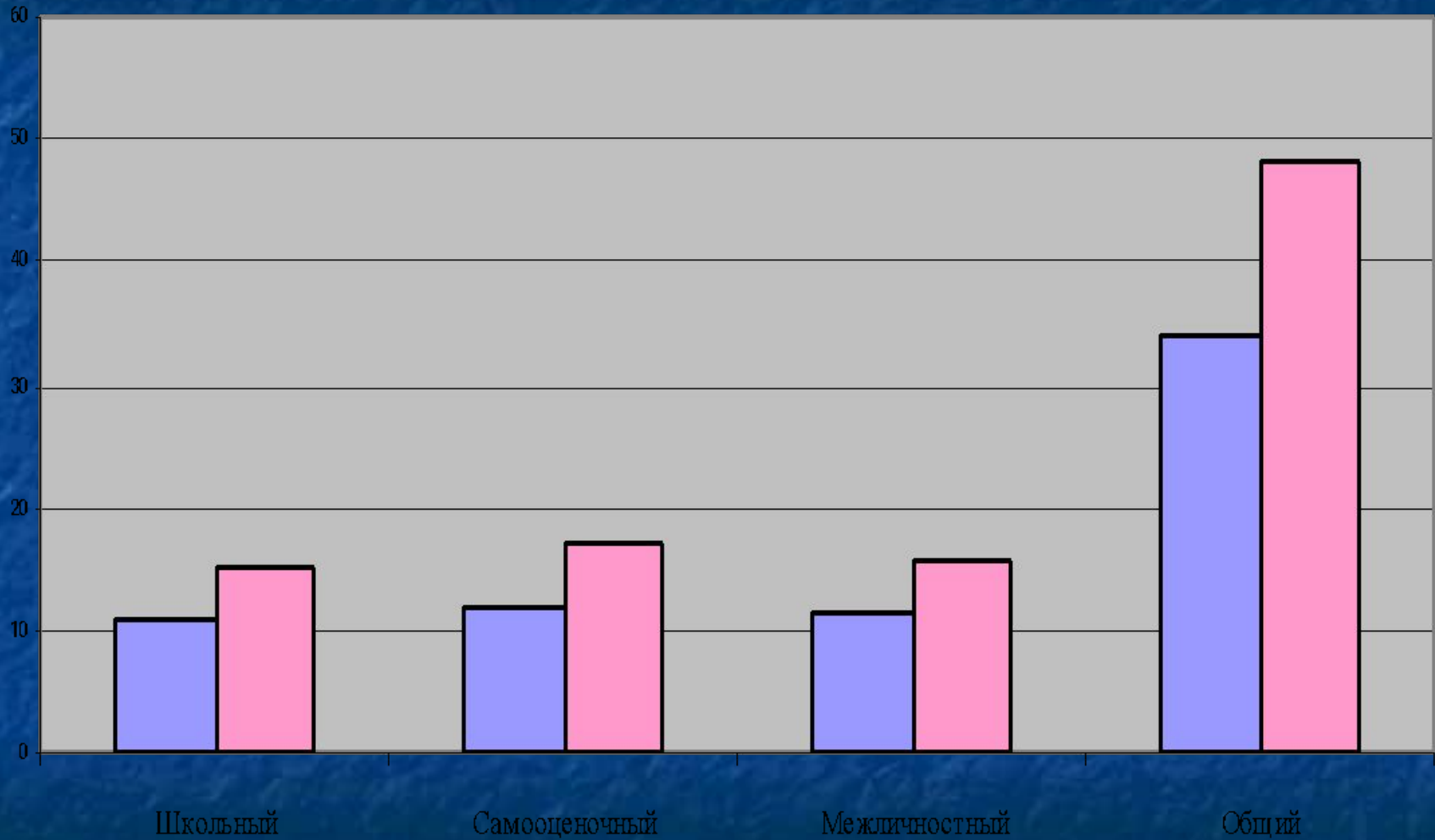
## Уровень тревожности 8 класса.



# Уровень тревожности 9 класса.

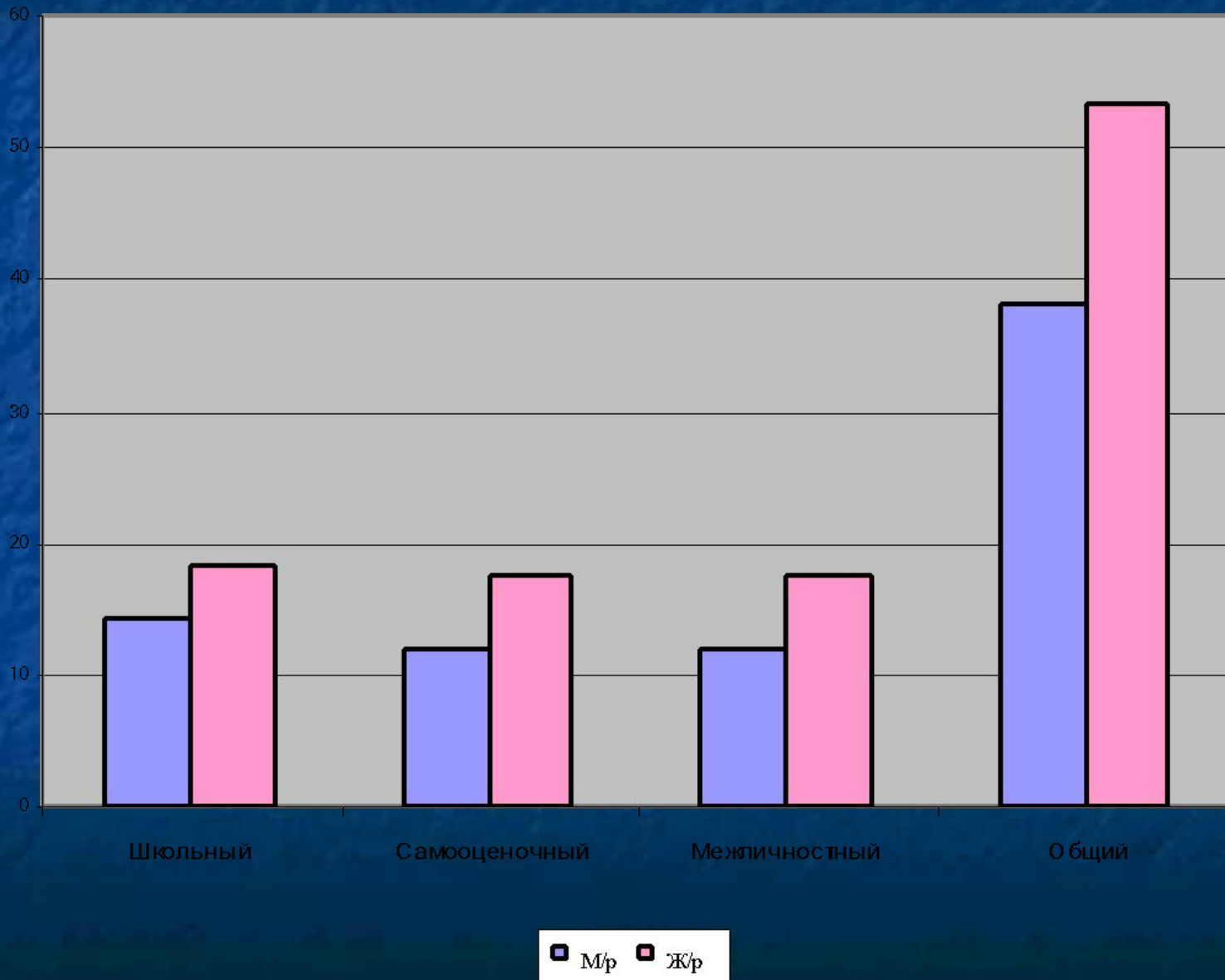


# Уровень тревожности 10 класса.



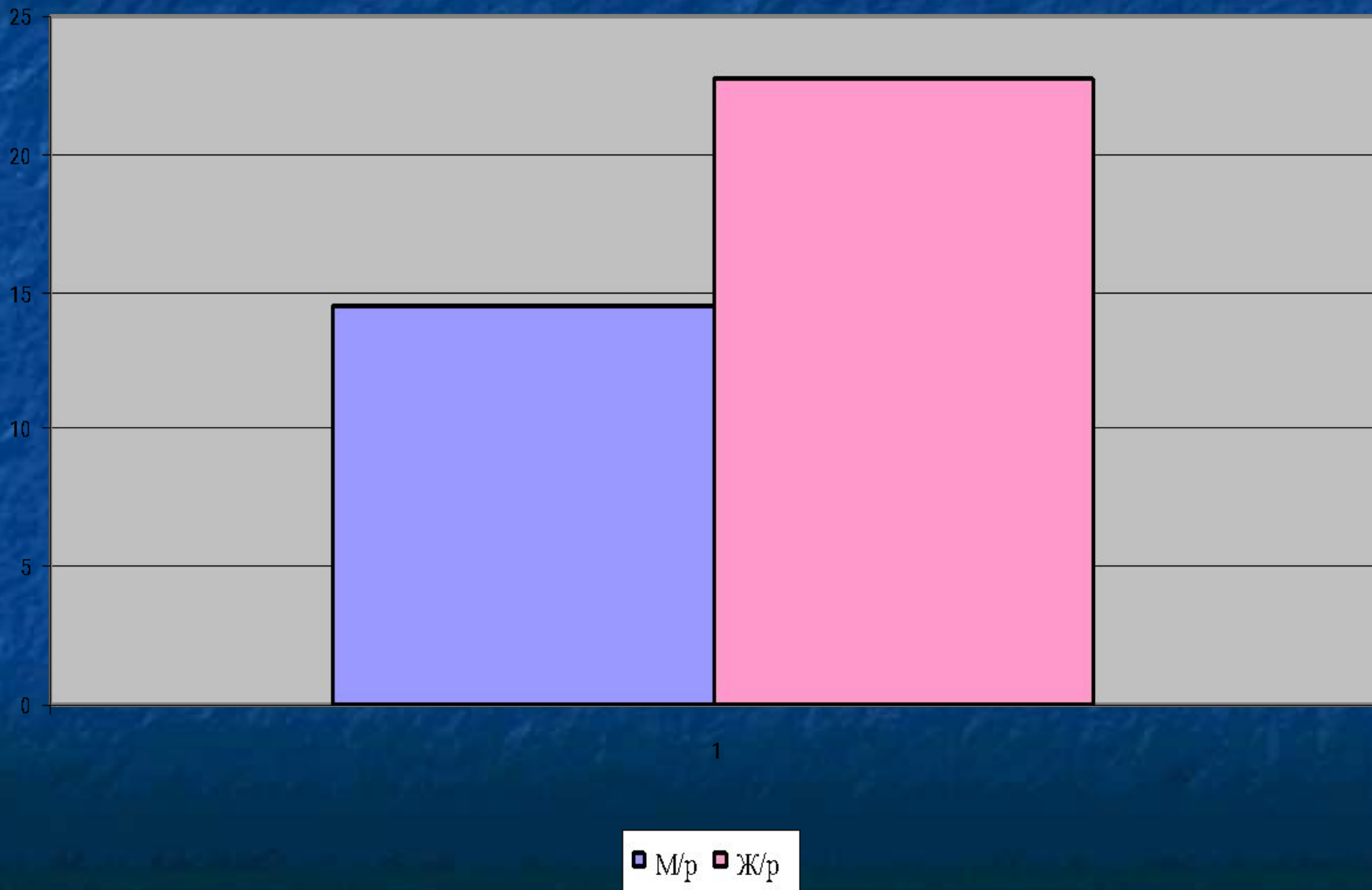
■ М/р ■ Ж/р

# Уровень тревожности 11 класса.





# Уровень тревожности учителей.



## Методика 2.

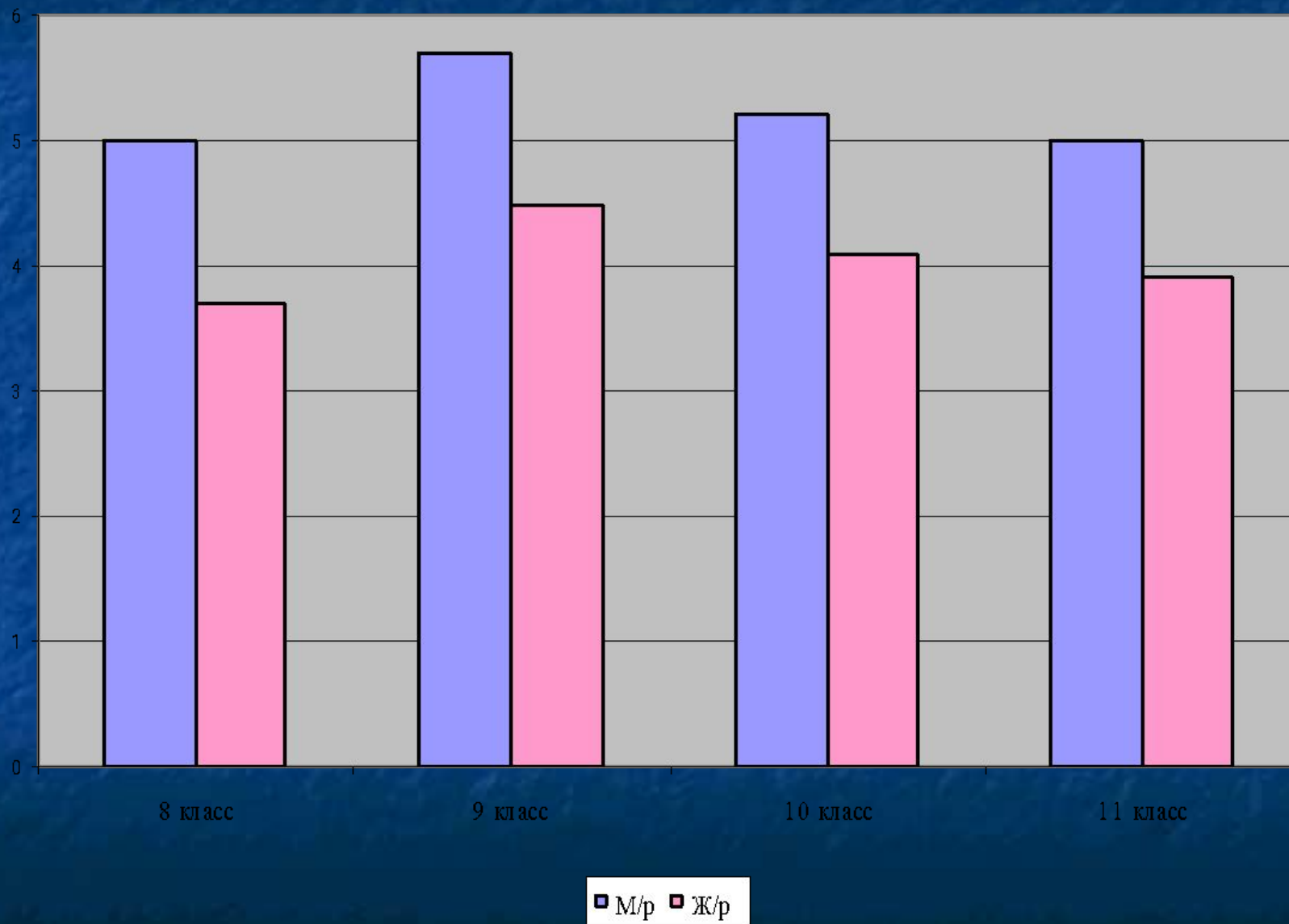
Для определения влияния спорта уровень тревожности, я сравнивали занятия физическими упражнениями со шкалой самооценки, т.к. спорт улучшает внешность и тем самым влияет на самооценку. Ребятам мы задали дополнительный вопрос: «Как часто вы занимаетесь спортом?» и попросили определить цифрой от 0 до 4.

- 0-никогда
- 1- почти никогда
- 2 – иногда
- 3 – довольно часто
- 4 – очень часто

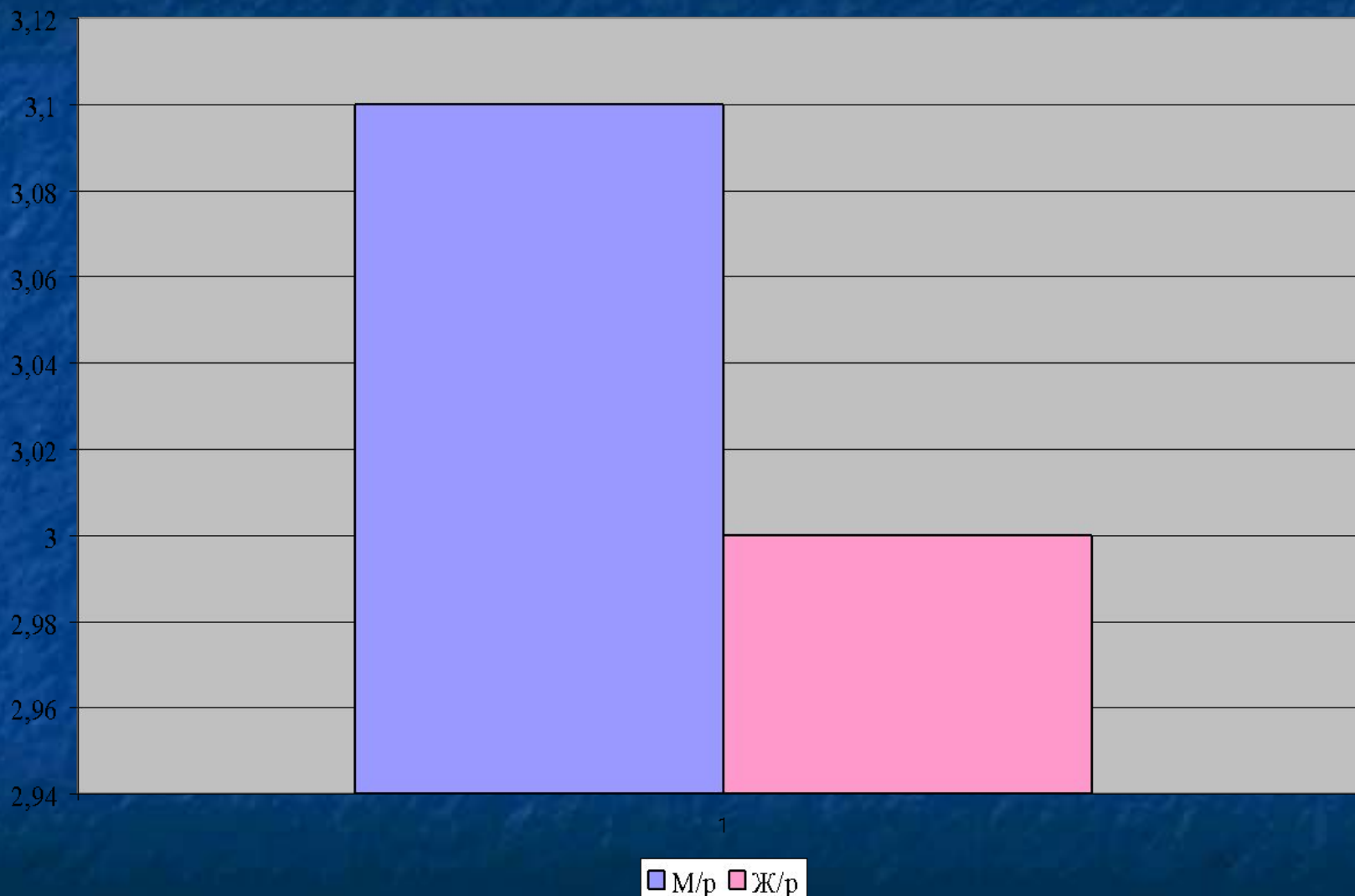
По оси абсцисс классы с 8 по 11. По оси ординат – данные в миллиметрах.

Розовым цветом обозначен женский пол, синим – мужской пол. Основываясь на результатах данного опроса, мы составили диаграммы.

# Частота занятий спортом учеников.



# Частота занятий спортом учителей.



## **Выводы:**

Проведя исследования в школе №97 у обучающихся 8-11 классов, мы обнаружили, что дети этой возрастной категории очень эмоциональны, вспыльчивы, легко раздражимы, так как они наиболее подвержены стрессовому состоянию, но по разным причинам. В этом возрасте дети сталкиваются с первыми трудностями (экзамены, тестирования), формируются их личность и характер.

Наиболее эмоциональны ученики 9-х и 11-х классов и учителя женского пола.

## **Рекомендации:**

- Ознакомить учителей с положением стрессовых ситуаций в их классах.
- Провести работу с психологом (релаксация, аутотренинги)
- Заниматься спортом и танцами т.к. физические упражнения и нагрузки помогают выйти из стрессового состояния.
- Проводить больше времени на природе.
- Избегать ситуаций, вызывающих стресс.