

УДК 504.06

Бухтіярова А.С., студентка дошкільного відділення**Науковий керівник: Урмич О.М.**

Комунальний заклад вищої освіти «Дніпровський педагогічний коледж «Дніпропетровської обласної ради»

ПОЗИТИВНИЙ ТА НЕГАТИВНИЙ ВПЛИВ СТРЕСУ НА ОРГАНІЗМ В УМОВАХ ЕКОЛОГІЧНИХ ЗМІН ПРОМИСЛОВОГО МІСТА

Постановка проблеми. Оцінка впливу стресу на організм потребує врахування екологічних змін навколишнього середовища, що є у великому відсотку результатом дії антропогенного екологічного фактору, особливо у великих промислових містах.

Актуальність теми. Багато наукових робіт присвячено ролі стресу та його різновидам (1, 5, 7, 8). Але в умовах екологічних змін більше приділяється уваги негативній ролі стресу, шляхам попередження стресу (2), методам його подолання (2,6). Як бачимо, питання позитивного впливу стресу знаходиться у стадії розробки і потребує подальшого дослідження. Метою даного дослідження є порівняльний аналіз позитивної ролі стресу під час сесії студентів в умовах промислового міста та узагальнення рекомендацій щодо позбавлення негативного його впливу.

Методологія дослідження. З метою дослідження впливу стресу на організм студентів під час сесії нами проведено анкетування I та III курсів здобувачів освіти КЗВО ДПК ДОР під час навчального процесу, аналіз літературних даних

Викладення основного матеріалу: Велика кількість несприятливих екологічних чинників вносить свої корективи на життєдіяльність організму, тому що це є стресові фактори. Серед них виділяються такі екологічні чинники промислових міст: забруднення атмосферного повітря, велика кількість алергенів, порушення озонового шару планети, забруднення питної води, забруднення ґрунту відходами промисловості, використання ГМО, збільшення сонячної активності, вплив несприятливого випромінювання, наприклад електромагнітної дії комп'ютерів, мобільних телефонів. Стрес розвивається внаслідок певної взаємодії між людиною і навколишнім середовищем (8).

Нами досліджена позитивна роль стресу для студентів I та III курсу під час сесії у порівняльному аспекті. Порівняння I та III курсу здійснювалось з метою простежити дію стресу у більше та менше адаптованих до навчального процесу студентів. Порівняння позитивних і негативних змін показало, що по інтенсивності дії негативні впливи переважають позитивні приблизно у 2 рази. Максимальним негативним впливом для I курсу була втрата енергії (92,3%), а для III – зменшення працездатності (88,2%). Позитивні зміни максимально досягали 44,1% у студентів III курсу і 30,7% у I курсу, що являє пряму кореляцію між позитивним впливом і ступенем адаптації студентів до навчального процесу.

Важливим показником для успішного навчання є збереження працездатності та позитивне мислення. При порівнянні позитивного і негативного мислення у досліджених студентів все ж таки переважало негативне, яке для I курсу складало 73%, а для III – 66%. Позитивне мислення відзначається у 44% студентів III курсу і це максимальне значення.

Нами виявлено, що найбільшу різницю мають зміни працездатності. Великий відсоток досліджених студентів відчують зниження працездатності під час стресу (від 73 до 88%). Збільшення працездатності відчували тільки 23% студентів. Нами приводяться адаптивні зміни організму – зосередженість, спокій, позитивне мислення та збільшення працездатності у порівняльному аспекті. Згідно з результатами, у студентів III курсу переважають спокій та позитивне мислення (44,1%), а для I курсу переважають зосередженість (30,7%) та збільшення працездатності (23%). Тобто, більший ступінь адаптації студентів III курсу не супроводжується збільшенням всіх показників. Можливо невеликий відсоток позитивних

змін III курсу (14,7%) пояснюється накопиченням втомленості студентів та дії несприятливих екологічних чинників. Також для I курсу визначено підвищення позитивного мислення під час сесії. Якщо порівняти, які позитивні зміни більше характерні для студентів під час стресу, то на першому місці постає два фактори: спокій та позитивне мислення (44,1%).

Аналіз позитивного впливу стресу ще раз показав, що організм людини – складна система і об'єктивно оцінити дію стресу по кільком показникам досить складно. Це потребує більш комплексного дослідження з оцінкою психологічних, фізіологічних функцій та дії екологічних чинників.

Відповідно отриманим даним можна констатувати, що у досліджених студентів у більшому ступені реєструвались негативні зміни організму. Тому треба звернути увагу на рекомендації науковців для позбавлення від стресового стану.

Нами приводяться наступні узагальнені рекомендації для позбавлення від стресу під час навчання: психічне і фізичне здоров'я людини невід'ємні, тому регулярне виконання фізичних вправ врівноважує нервову діяльність. Не намагайтесь робити багато справ одночасно. Розплануйте свій день та виконуйте заплановані завдання в залежності від їх важливості, не робіть все в останню хвилину. Вам допоможе здорове харчування (3,6).

Отже, існує цілий ряд рекомендацій, розроблений науковцями, але червоною ниткою в них є підтримка здоров'я і формування стійкості організму до несприятливих факторів.

Висновки:

Виявлені деякі позитивні зміни організму студентів під час сесії – як стресового фактору.

Результати показали, що по інтенсивності впливу переважають негативні зміни організму над позитивними (зменшення працездатності, втрата енергії), що є комплексною дією як умов сесії, так і екологічних стресових чинників.

З метою позбавлення від негативного впливу стресу нами узагальнені рекомендації для студентів, які дозволяють успішно адаптуватись та уникати стресових ситуацій.

Список літературних джерел:

1. В.П. Булах. Стрес та його вплив на організм людини /ж. Медсестринство. – 3. – 2014.
2. М. Бутиріна, А. Новолаєв. Шляхи попередження «професійного вигорання» педагогів / Актуальні питання гуманітарних наук. Вип.15. – 2016. – С. 265-270.
3. В.Ф. Калошин. Як долати стрес у педагогічній діяльності. / В.П. Калошин. // Практична психологія та соціальна робота. – 2004. – №9. – С. 60-67.
4. М.М. Островський. Стреси бувають не лише шкідливими /спецвипуск «Тиждень здоров'я». – К. – 2013.
5. В.А Петьков. Психологічні особливості впливу стресу на загальний розвиток дитини. / Освіта та розвиток обдарованої особистості. – №6 (37). – 2015. – С.33-36.
6. Г. Петрик. Методи подолання стресу. // «Суспільні науки 2009». – Львів. – 2009. – С. 219-220.
7. Г. Степанюк. Життя без стресів не буває / «Львівська газета». – №87(653). – 2005.
8. І.В. Гушук, А.Є. Нижник, М.А. Шугай. Вплив екологічних чинників на психічне здоров'я особистості. /ж. «Наук. записки Нац. ун-ту «Острозька академія». Сер. «Психологія і педагогіка». Вип. 26.-2014. – С. 48-52.