

ВЛИЯНИЕ СТРЕССА НА РЕЖИМ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ

А.Г. Веренич, 3 курс

Научный руководитель – Н.А. Гужаревич, магистр педагогических наук

Пинский колледж учреждения образования

«Брестский государственный университет имени А.С.Пушкина»

Эмоциональная сфера человека является особым классом психических процессов и состояний, которые отражают непосредственные переживания индивида и воздействуют на его поведение и деятельность. Особая роль здесь отводится эмоциональным состояниям, характеризующимся высоким эмоциональным напряжением. К ним относится и состояние стресса.

Понятие «стресс» уже прочно вошло в нашу повседневную жизнь. Под стрессом (от англ. Stress – «давление», «напряжение») понимают психическое и физиологическое состояние, которое возникает в ответ на разнообразные экстремальные воздействия. [2, с.272]

При стрессе обычные эмоции сменяются беспокойством, вызывающим нарушения в физиологическом и психологическом плане. Как правило, мы используем это слово только в отрицательном значении. Стресс – это состояние, которое далеко не всегда наносит ущерб. При более детальном рассмотрении оказывается, что он просто необходим – поскольку помогает преодолевать препятствия и избегать опасности. Физиолог Г. Селье использовал это понятие для обозначения неспецифического ответа организма на любое предъявленное ему требование. [1, с.3]

Исследования Г.Селье показали, что различные стрессоры, т.е неблагоприятные факторы, вызывают в организме однотипную комплексную реакцию вне зависимости от того, какой именно раздражитель действует на него в данный момент. Перечень стрессоров разнообразен: от простых, таких как температура, шум, газовый состав атмосферы, токсические вещества и др., до сложных психологических и социальных факторов: риск, опасность, дефицит времени, новизна и неожиданность ситуации, повышенная значимость деятельности. Причем эти раздражители обязательно должны существовать в реальности. Человек реагирует не только на действительную опасность, но и на угрозу или напоминание о ней [2, с.14]. Слабые воздействия не приводят к стрессу, он возникает только тогда, когда влияние тех или иных факторов (стрессоров) превосходит приспособительные возможности человека. При стрессовых воздействиях в кровь начинают выделяться определённые гормоны, вследствие чего изменяется режим работы многих органов и систем организма (изменяются его защитные свойства, учащается ритм сокращений сердца, повышается свертываемость крови). Организм подготовлен к борьбе, готов справиться с опасностью, приспособиться к ней – в этом и состоит основное биологическое значение стресса.

Стресс связан практически с любой деятельностью, а тем более с учебной.

Существуют различные классификации стрессов.

Так, физиологический стресс вызывается непосредственным действием неблагоприятного стимула на организм. Психологический стресс может возникать не в силу объективных характеристик ситуации, а в связи с субъективными особенностями восприятия ее человеком. Поэтому невозможно выделить универсальные психологические стрессоры и универсальные ситуации, вызывающие психологический стресс в равной мере у всех людей. Например, даже очень слабый раздражитель в определенных условиях может играть роль психологического стрессора или один, даже очень сильный раздражитель, не может вызвать стресс у всех без исключения людей, подвергшихся его воздействию. Эти факторы весьма важны при оценке эмоционального состояния человека.

Психологический стресс подразделяется на информационный и эмоциональный. Информационный стресс возникает в условиях оперативно-информационной перегрузки человека при выполнении им усложненных управленческих функций с высокой степенью ответственности за последствия принимаемых решений (например, в условиях аварийной ситуации). Эмоциональный стресс возникает в экстремальных, крайне опасных ситуациях (внезапное нападение, стихийные разрушения, личностно значимые «стратегические» конфликты).

Зачастую люди даже не задумываются о том, что они находятся в постоянном состоянии стресса.

Многие специалисты сходятся во мнении, что краткосрочное пребывание человека в стрессе благоприятно воздействует на организм, поскольку оно активизирует жиросжигание, образование глюкозы, а также укрепляет общую сопротивляемость организма различным проблемам. Однако хроническое состояние стресса негативно сказывается как на физическом, так и психологическом здоровье. Причем влияние стресса на здоровье сначала может быть незаметным, но, рано или поздно, оно приводит к негативным последствиям. Негативное воздействие стрессовой ситуации на организм человека начинается с выработки кортизола, в результате чего страдает иммунная система. На следующем этапе нервного перенапряжения увеличиваются выбросы адреналина в кровь, которые приводят к гипертонии, повышенной потливости и нарушениям работы некоторых органов. На формирование нарушений пищевого поведения влияют разные по силе и длительности воздействия факторы – индивидуально-психологические, социально-психологические, социально-культурные [3, с.49]. Постоянное пребывание в стрессе сказывается на состоянии кожи, физическом тонусе, способности концентрировать внимание и запоминать информацию, что впоследствии приводит к снижению трудоспособности.

В процессе учебной деятельности учащиеся испытывают воздействия различных факторов, многие из которых являются стрессорами.

Целью работы было выявить наличие стрессов у учащихся 2-4 курсов колледжа и изучить влияние стресса на режим их питания. С учащимися было проведено анкетирование. В нём приняли участие 76 учащихся 2-4 курсов. Учащимся предлагалось ответить на вопросы, касающиеся выявления ситуации стресса и её влияние на режим питания учащихся.

Результаты анкетирования показали, что 62% учащихся 2 курса, 65% учащихся 3 курса и 85% учащихся 4 курса испытывают стрессы.

На изменения в режиме питания указали соответственно 58% учащихся 2 курса, 65% учащихся 3 курса и 77,7% учащихся 4 курса.

Большинство учащихся указали, что при стрессе едят меньше.

41,4% учащихся 2 курса, 50% учащихся 3 курса и 49,1% учащихся 4 курса отметили, что при стрессе меняются их предпочтения в еде.

Большинство учащихся отметили, что при стрессе отдают предпочтение сладким продуктам.

Анкетирование показало, что большинство учащихся подвержены стрессам в той или иной степени. В стрессовых ситуациях у большинства из них меняется режим питания. Сравнение анкет показало, что наиболее часто испытывают стрессы учащиеся четвертого курса.

Таким образом, стресс оказывает влияние на режим питания учащихся. Нужно быть готовым к появлению стрессов в жизни и учиться справляться с ними как можно эффективнее.

Список использованных источников

1. Селье, Г. «Стресс без дистресса», М.: Прогресс, 1982
2. Дьяченко, М.И./Л.А.Кандыбович «Краткий психологический словарь», Минск, 1996
3. Упатова, Н.В. «Психология», Минск, 2009.