

# **Влияние состава окружающего воздуха на самочувствие, активность и настроение человека**

психология, экология

*Кефер Ева, 5 класс, Забайкальская краевая гимназия - интернат, г. Чита,*

*Забайкальский край*

*Научный руководитель: Есина Т.А., центр дополнительного образования «Перспектива», город Чита, Забайкальский край*

Утверждение о том, что мы дышим не задумываясь, не совсем верно. Вы замечали, как за городом хочется вдыхать полной грудью и появляется легкость в теле? А выходя в город, мы невольно задерживаем дыхание – организм сопротивляется вдыхать городской смог.

Воздушный режим относится к прямодействующим экологическим факторам. Наше существование зависит от воздуха, которым мы дышим, но иногда люди забывают, какое огромное влияние качество воздуха может оказать на их здоровье и благополучие. Существует множество причин, по которым глобальное сообщество должно активизировать действия по борьбе с загрязнением воздуха, однако наиболее убедительный аргумент состоит в том, что подобные действия окажут непосредственное положительное воздействие на здоровье взрослых и детей [1].

Это проблема всего мира. Дать бой загрязнению воздуха – тема Всемирного дня окружающей среды, отмечаемого 5 июня. Ведь от грязного воздуха падает настроение, ухудшается самочувствие, снижается активность [2].

Мы выбрали эту тему, потому что нам стало интересно как состав воздуха влияет на самочувствие, активность и настроение человека. Исследования, посвященные влиянию состава воздуха на человека крайне актуальны в современном мире, где любое участие в борьбе за чистый воздух является значимым вкладом в наше общее дело.

Таким образом, цель нашего исследования - выяснить как зависит активность, настроение и самочувствие человека от состава воздуха, которым

ОН ДЫШИТ.

Задачи:

1) изучить теоретические основы состава воздуха по имеющимся на данный момент исследованиям;

2) провести тестирование по методике САН у испытуемых, находящихся в разных условиях в зависимости от состава окружающего воздуха (хвойный лес, офис, оживленная трасса);

3) проанализировать полученные с помощью методики результаты;

4) сделать выводы и сформулировать рекомендации.

Гипотеза: мы предполагаем, что нахождение в лесном массиве значительно улучшает самочувствие, активность и настроение человека, тогда как оживленная и задымленная трасса с окружающим ее загрязненным воздухом приведет к ухудшению всех показателей.

Работая над исследованием, мы применили следующие методы: теоретические (анализ и обобщение теоретических источников), практические (применение тестовой диагностической методики САН, эксперимент) и математические (арифметический подсчет результатов).

Ход практического исследования состоял из нескольких этапов:

1. Подбор мест для проведения тестирования: хвойный лес (район села Смоленка, Забайкальский край), оживленная трасса (улица Ленина, центральная улица города), офис (класс средней общеобразовательной школы).

2. Проведение тестирования методом САН в каждом из этих мест.

3. Обработка результатов по каждому испытуемому (группа испытуемых составила 10 человек) и подсчет среднего арифметического по группе и занесение результатов в Таблицу 2.

Для проведения практического исследования влияния состава воздуха на самочувствие, активность и настроение человека мы использовали тест-опросник САН. Тест предназначен для оперативной оценки самочувствия, активности и настроения (по первым буквам этих функциональных состояний

и назван опросник). Положительные состояния всегда получают высокие баллы, а отрицательные низкие. По этим «приведенным» баллам и рассчитывается среднее арифметическое как в целом, так и отдельно по активности, самочувствию и настроению [3].

В результате проведенного тестирования на группе испытуемых, находящихся в момент тестирования в разных условиях по составу воздуха, мы получили следующие данные (таблица 1).

Таблица 1. Результаты диагностики методом САН в разных условиях

	Самочувствие	Активность	Настроение	Примечание
Лес	15,9	14,7	15,6	Испытуемые выглядели отдохнувшими, радостными
Оживлённая улица	9,4	8,9	9,6	Испытуемые жаловались на усталость, выхлопные газы
Офис	12,2	10,1	9,4	Испытуемые часто не хотели отвечать на вопросы, раздраженные

Данные по группе в целом показывают, что в лесу испытуемые имели более высокие показатели по самочувствию, активности и настроению, чувствовали себя лучше и радостнее.

На оживленной улице показатели по группе самые низкие, испытуемые ощущали усталость, сниженное настроение, им не хотелось ничего делать, было стремление покинуть место тестирования.

Мы связываем эти показатели с составом воздуха, так как на улице рядом с оживленной трассой воздух загрязнён выхлопными газами. Гипотеза исследования полностью подтвердилась.

На основе полученных результатов, мы можем рекомендовать регулярные прогулки по лесу, которые гарантированно повышают показатели по самочувствию, активности и настроению. А также необходимо улучшать состав воздуха и в офисных помещениях, с помощью специальных средств, и особенно в городах, где много транспорта.

Список источников информации:

1. Экология и здоровье [электронный ресурс]. – режим доступа: <https://my-health.ru/content/162-ekologiya-i-zdorove> (дата обращения: 01.02.2020)
2. Всемирный день окружающей среды (World Environment Day) [электронный ресурс]. – режим доступа: <https://www.calend.ru/holidays/0/0/549/> (дата обращения: 01.02.2020)

Опросник САН (самочувствие, активность, настроение) [электронный ресурс]. – режим доступа: <http://testoteka.narod.ru/lichn/1/28.html> (дата обращения: 02.02.2020)