

ОСОБЕННОСТЬ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ У СТУДЕНТОВ ЭКОЛОГИЧЕСКОГО ПРОФИЛЯ

PECULIARITY OF STRESS RESISTANCE IN STUDENTS OF ECOLOGICAL PROFILE

Н. А. Козелько
N. Kozelko

*Белорусский государственный университет, МГЭИ им. А. Д. Сахарова БГУ,
г. Минск, Республика Беларусь
ninakozelko@gmail.com
Belarusian State University, ISEI BSU, Minsk, Republic of Belarus*

Работа эколога предполагает анализ различных ситуаций и разработку мер для уменьшения существующего и возможного вреда природе. В связи с ростом выброса вредных элементов в атмосферу проблемы сохранения окружающей среды ставятся на одно из первых мест. Поэтому одним из важнейших качеств экологов является стрессоустойчивость.

The work of an ecologist involves the analysis of various situations and developments to reduce the existing and possible harm to nature. In connection with the spread of harmful elements in the atmosphere, the problems of preserving the environment are put on one of the first places. Therefore, one of the most important qualities of ecologists is stress resistance.

Ключевые слова: стресс, стрессоустойчивость, тревожность, студенты, экологический профиль.

Keywords: stress, stress resistance, anxiety, students, ecological profile.

Ритм современной жизни претерпел значительные изменения. Ежедневно мы сталкиваемся с различного рода стрессорами. Однако не все понимают, какой вред стресс наносит нашему организму.

Стресс — это совокупность неспецифических адаптационных реакций организма на воздействие различных неблагоприятных факторов — стрессоров (физических или психологических), которые нарушают его гомеостаз, а также соответствующее состояние нервной системы организма [1].

Совокупность качеств, позволяющих организму спокойно переносить действие стрессоров, без вредных всплесков эмоций, влияющих на деятельность и на окружающих, а также, способных вызывать психические расстройства называется стрессоустойчивость [2].

Эколог занимается выявлением, изучением и минимизацией природных и антропогенных факторов, негативно влияющих на окружающую среду. Он исследует отрицательные явления в природе, устанавливает их причину и разрабатывают методы их предотвращения. Зачастую работа в стрессовой способствует повышению тревожности — переживания эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагоприятного, угрозы. Поэтому экологу так важно уметь управлять своими эмоциями и чувствами для сохранения работоспособности в любых условиях.

В исследования приняло участие 77 обучающихся IV курса факультета экологической медицины, из них 65 девушек и 12 юношей.

Методологической основой исследования является методика измерения уровня тревожности Тейлора в адаптации Т. А. Немчикова. Опросник представляет собой 50 утверждений, на которые предполагается положительный или отрицательный ответ. Оценка результатов исследования по опроснику производится путем подсчета количества ответов обследуемого, свидетельствующих о тревожности. Суммарная оценка: 40–50 баллов рассматривается как показатель очень высокого уровня тревоги; 25–40 баллов свидетельствует о высоком уровне тревоги; 15–25 баллов — о среднем (с тенденцией к высокому) уровне; 5–15 баллов — о среднем (с тенденцией к низкому) уровне и 0–5 баллов — о низком уровне тревоги [3].

Уровень стресса оценивался с помощью теста на интенсивность стресса Ю. В. Татура. В рамках данного теста выделяется четыре группы симптомов стресса: физиологические, когнитивные, эмоциональные и поведенческие симптомы. Наличие каждого из симптомов оценивалось в 1 балл. Уровень стресса до 10 баллов считается нормой. Более 10 баллов — требующим принятия определенных мер. При этом количество баллов от 20 до 30 указывает на высокий уровень стресса, а более 30 — на очень высокий [4].

Проанализировав уровень стресса у девушек, мы получили следующие результаты: 33 % приемлемый уровень стресса, 29 % уровень стресса требует принятия мер, 32 % высокий уровень стресса, 6 % очень высокий уровень стресса.

Анализ уровня стресса у юношей показал, что у 59 % наблюдается умеренный уровень стресса, у 33 % — уровень стресса требует принятия мер, у 8 % — очень высокий уровень стресса.

Проанализировав уровень тревоги у девушек мы получили следующие данные: у 12 % средний с тенденцией к низкому, 53 % средний с тенденцией к высокому, 35 % – высокий.

Среди юношей: 8 % низкий уровень, 50 % средний с тенденцией к низкому, 42 % средний с тенденцией к высокому.

Статистическая обработка данных проводилась с помощью пакета данных Microsoft Excel. Т критерий Стьюдента.

Используя методы описательной статистики, мы получили достоверный уровень различия степени выраженности тревожности при приемлемом уровне стресса у девушек и юношей (уровень достоверности $p < 0,05$), достоверный уровень различия между степенью выраженности тревожности у девушек и юношей при уровне стресса, требующим принятия мер (уровень достоверности $p < 0,05$), а также получили достоверный уровень различия между степенью выраженности тревожности у девушек и юношей при очень высоком уровне стресса (уровень достоверности $p < 0,01$).

У студенток-девушек при высоких уровнях стресса наблюдается высокие уровни тревожности.

Выводы:

1. Уровень тревожности у девушек выше, чем у юношей.
2. Уровень стресса у 67 % девушек выше приемлемого уровня.
3. У девушек при высоких уровнях стресса наблюдаются повышение уровня тревожности.
4. Различия степени выраженности тревожности у девушек и юношей при различных уровнях стресса статистически значимы.

ЛИТЕРАТУРА

1. Щербатых, Ю. В. Психология стресса / Ю. В. Щербатых. – М.: Эксмо, 2008. – 304 с.
2. Дарвиш, О. Б. Психологическая устойчивость как базовая характеристика личности / О. Б. Дарвиш // Журн. Сибирский педагогический журнал. – 2008. – № 10. – С. 362–370.
3. Габдреева, Г. Ш. Практикум по психологии состояний: учебное пособие / Г. Ш. Габдреева, О. А. Прохоров. – СПб.: Речь, 2004. – 236 с.
4. Гребень, Н. Ф. Психологические тесты для профессионалов. – Минск: Современ. шк., 2007. – 496 с.

ПРОГНОЗИРУЕМЫЙ УРОВЕНЬ ШУМА ПОСЛЕ РЕКОНСТРУКЦИИ ПРОЕЗЖЕЙ ЧАСТИ В Д. БОРОВЛЯНЫ

PREDICTED NOISE LEVEL AFTER ROAD RECONSTRUCTION IN THE VILLAGE BOROVLYANY

Н. А. Козелько¹, Ю. Л. Василевский²

N. Kozelko¹, Y. Vasilevsky²

¹Белорусский государственный университет, МГЭИ им. А. Д. Сахарова БГУ,
г. Минск, Республика Беларусь

²ООО «ПравитЭксперт», г. Минск, Республика Беларусь
ninakozelko@gmail.com

¹Belarusian State University, ISEI BSU, Minsk, Republic of Belarus

²LTD “PravitExpert”, Minsk, Republic of Belarus

Проанализированы уровни прогнозируемого шума по данным ООО «ТрансАкустик» на прилегающей территории домов по ул. Аграрной д. Боровляны и ул. Подлесной пос. Опытного, в том числе и при установке шумозащитных экранов.

The levels of predicted noise are analyzed according to the data of LTD “TransAkustik” on the adjacent territory of the houses in the village of Borovlyany, including the installation of soundproof screens.

Ключевые слова: шумовое загрязнение, прогнозируемый уровень шума.

Keywords: noise pollution, predicted noise level.

При проектировании и реконструкции автодороги, при увеличении ее пропускной способности основными факторами, оказывающими негативное влияние на состояние окружающей среды и здоровье населения, являются выбросы загрязняющих веществ от автотранспорта, а также уровень шума (в том числе инфразвук) и вибрация.

Шум создает значительную нагрузку на нервную систему человека, оказывая на него психологическое воздействие. Шум способен увеличивать содержание в крови таких гормонов стресса, как кортизол, адреналин и но-