

2. Недостаток технических стандартов. Разработка и внедрение общепризнанных стандартов для «зеленых коридоров» остаются сложной задачей.

3. Сложности в международном сотрудничестве. Эффективное функционирование «зеленых коридоров» требует межгосударственного сотрудничества, что может быть затруднено разными национальными экологическими стандартами и законодательными ограничениями.

В заключение отметим, что концепция «зеленых коридоров» представляет собой важный шаг на пути к устойчивой транспортной системе, уменьшающей экологический ущерб и способствующей снижению выбросов парниковых газов. Совместные усилия транспортных компаний, государственных органов и экологических организаций позволяют создавать эффективные транспортные решения, минимизирующие воздействие на окружающую среду. В будущем «зеленые коридоры» могут стать основой для новой транспортной инфраструктуры, которая будет не только способствовать экономическому росту, но и защищать нашу планету.

Источники

1. Горяев, Н.К. Перспективы развития «зеленых транспортных коридоров» в Европе с учетом ключевых показателей эффективности / Н.К. Горяев, С.С. Циулин // Вестник СибАДИ. — 2014. — № 6 (40). — С. 14–20.

2. Sustainable Transport и Green Deal // European Commission. — URL: https://commission.europa.eu/strategy-and-policy/priorities-2019-2024/european-green-deal/transport-and-green-deal_en (date of access: 15.11.2024).

3. Green Freight Asia : [website]. — URL: <https://www.greenfreightasia.org/> (date of access: 15.11.2024).

4. Malle, S. Russia and China in the 21st century. Moving towards cooperative behaviour / S. Malle // Journal of Eurasian Studies. — 2017. — Vol. 8. — P. 136–150.

5. The roads to decoupling: 21 countries are reducing carbon emissions while growing GDP // World Resources Institute. — URL: <http://www.wri.org/blog/2016/04/roads-decoupling-21-countries-are-reducing-carbon-emissions-while-growing-gdp> (date of access: 15.11.2024).

Д.О. Гребень

Научный руководитель — кандидат медицинских наук М.Н. Мисюк

СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ ЛИЧНОСТИ КАК КЛЮЧЕВОЙ АСПЕКТ УСПЕШНОГО ПРЕОДОЛЕНИЯ СТРЕССА

В статье оценен уровень стрессоустойчивости и проведено исследование основных личностных и психологических аспектов у студентов 2-го курса университета. Обнаружены различия в подходах испытуемых к оценке своей устойчивости к стрессовым факторам. Отмечена важность разработки но-

вых методов для улучшения профессиональных навыков и личной эффективности, способствующих формированию позитивного отношения студентов к окружающей среде через повышение их стрессоустойчивости.

В условиях современного общества, где темп жизни стремительно ускоряется, а требования к личной и профессиональной сфере становятся все более высокими, стресс стал неотъемлемой частью человеческой жизни, влияющей на эмоциональное, физическое и психологическое состояние людей.

Стрессоустойчивость личности определяется как показатель, отражающий способность организма противостоять факторам, вызывающим изменения в психоэмоциональном состоянии, а при длительном воздействии — приводящим к нарушению вегетативного баланса и психосоматическим расстройствам. Поскольку студенты подвергаются влиянию этих факторов практически постоянно в различных обстоятельствах, связанных с повседневной жизнью, то для эффективной организации работы по коррекции их психосоматического состояния необходимо прежде всего объективно и оперативно оценивать этот уровень.

Анализ проблемы стрессоустойчивости становится особенно актуальным в контексте образовательных учреждений, рабочих коллективов и социальных групп, где уровень стресса может достигать критических значений. Канадский ученый Ганс Селье стал первым исследователем стресса. 4 июля 1936 г. он опубликовал в журнале «Nature» письмо, озаглавленное «Синдром, вызываемый различными повреждающими агентами», в котором поделился своими наблюдениями о типичных реакциях организма на воздействие различных неблагоприятных факторов. Это письмо стало основой для формирования научной концепции стресса.

С точки зрения Н.Е. Водопьяновой, стресс возникает в результате значительной умственной нагрузки и тесно связан с реализацией рабочих задач и обязанностей в рамках конкретной организационной среды [1]. Его можно рассматривать как многогранный ответ организма на воздействие физических, психологических или социальных стимулов, создающих дискомфорт и нарушающих гармонию внутреннего состояния. Его происхождение может быть связано как с внешними факторами, такими как сложные жизненные обстоятельства и изменения в окружающей среде, так и с внутренними переживаниями, включая личные тревоги и страхи [2].

Стресс представляет собой продолжительную системную реакцию организма, включающую психологические и гормональные изменения, возникающие в ответ на ситуации [3].

По мнению В.А. Бодрова, стрессоустойчивость — это характеристика личности, позволяющая сохранять высокую эффективность в условиях экстремальных ситуаций [4].

В исследовании факторов стрессочувствительности, проведенном А.А. Барановым и А.А. Реан, было определено, что стрессоустойчивость формируется на основе трудовой мотивации, социально-психологической

гибкости, развитого внутреннего локус-контроля и адекватной самооценки, а также высокой степени конструктивной адаптивности [5, 6].

Стрессочувствительность трактуется как способность справляться с трудностями, понимать эмоциональные состояния других людей, контролировать свои чувства, эмоции, кроме того, демонстрировать терпимость и чуткость [7].

В контексте рассматриваемой проблемы нами проведен анализ, направленный на изучение стрессоустойчивости студентов 2-го курса социально-экономического факультета БГЭУ. В качестве диагностического инструментария выступил тест на стрессоустойчивость Ю.В. Щербатых, который позволяет не только непосредственно оценить уровень стрессоустойчивости, но и получить интерпретацию по отдельным шкалам, определяющим личностные, психологические и психосоматические составляющие стрессочувствительности [8].

В исследовании приняли участие 30 студентов в возрасте 18–19 лет.

Анализ результатов по шкалам показал, что высокий уровень (повышенная чувствительность к стрессу) по шкале «Обстоятельства» имеют 33 % студентов, что свидетельствует о развитии у них чувства беспомощности или утраты контроля, затрудняющего адаптацию к изменениям в их жизни, и может вызывать тревожность и негативные эмоции.

Средний уровень стресса (норма) отмечен у 57 % испытуемых. Низкий уровень (устойчивость к стрессу) по этой шкале имеют 10 % исследуемых, что говорит о проявлении эмоциональной зрелости, наличии гибкости мышления и реалистичном восприятии ситуации, позволяющем сосредоточиться на том, что может контролироваться, а не на том, что вне нашего влияния.

По шкале «Усложнение» повышенная чувствительность к стрессу наблюдается у 60 % испытуемых, что сигнализирует о наличии признаков тревожности, неуверенности в себе и своих способностях справляться с проблемами, приводя к автоматическим предположениям наихудших сценариев и преувеличению последствий событий.

Средний уровень стресса имеют 40 % исследуемых. Проявление устойчивости к стрессу по данной шкале нехарактерно для студентов-второкурсников, вызывая чувство перегрузки, а также трудности с сосредоточением на задачах, что негативно сказывается на их производительности.

Высокий уровень стресса по шкале «Психосоматика» наблюдается у 37 % исследуемых, что проявляется в виде различных болей, нарушений функций органов или других соматических симптомов и синдромов, не имеющих очевидной медицинской причины.

Норму стресса по данной шкале имеют 50 % второкурсников. Низкий уровень стресса у испытуемых составляет 13 %, что свидетельствует об осознанных подходах к своему физическому и психическому здоровью, правильном образе жизни, соблюдении режима отдыха и физической активности, что снижает вероятность развития заболеваний.

По шкале «Деструктивное преодоление» высокий уровень стресса имеют 40 % второкурсников, что может проявляться в дезадаптивном поведении

со склонностью к агрессии и гневу. Это, в свою очередь, может негативно сказаться на взаимоотношениях с близкими и друзьями.

В некоторых жизненных ситуациях студенты склонны избегать стрессовых нагрузок в проблемных ситуациях, что не способствует успешному разрешению конфликтов, а, наоборот, способствует накоплению нерешенных вопросов с увеличением уровня стресса в будущем.

Средний уровень стресса по этой шкале наблюдается у 57 % испытуемых. Оставшиеся 3 % исследуемых имеют устойчивость к стрессу.

Можно говорить о том, что совсем у малой части студентов получается эффективно справляться с негативными стрессовыми факторами и предотвращать их неблагоприятное влияние на здоровье и жизнь в целом.

Повышенная чувствительность к стрессу по шкале «Конструктивное преодоление», которая наблюдается всего у 6 % испытуемых, указывает на их склонность к пессимизму и негативному восприятию трудных ситуаций, которые усложняют принятие реальности, готовность анализировать ситуации и находить пути их решения.

Норму стресса имеют 57 % исследуемых. Проявление устойчивости к стрессу у второкурсников составляет 37 %, что представляется важным для лучшего понимания своих эмоций, помогающих им адекватно оценивать стрессовые ситуации и принимать соответствующие меры.

Согласно итоговым показателям стрессоустойчивости по всем шкалам для студентов-второкурсников характерно преобладание высокого и среднего уровней стресса, что свидетельствует о возможности столкновения человека с чрезмерными нагрузками и требованиями в разных сферах жизни (см. таблицу).

Итоговые показатели стрессоустойчивости по всем шкалам

Уровень стресса	Количество студентов, чел.	Доля в общей численности испытуемых, %
Высокий (повышенная чувствительность к стрессу)	14	47
Средний (норма)	13	43
Низкий (устойчивость к стрессу)	3	10

И с т о ч н и к: собственная разработка.

Стресс может негативно сказываться на физическом и психическом здоровье, снижая качество жизни и повышая риск развития заболеваний, таких как депрессия, тревожные расстройства, сердечно-сосудистые болезни и др.

Общеизвестно, что нормальный уровень стресса может быть полезным. Умеренный стресс способствует повышению продуктивности в деятельности, усилению мотивационно-волевых качеств, концентрации внимания, помогая человеку справляться со сложными задачами в достижении поставленных целей. Этот «естественный» уровень стресса помогает организму

адаптироваться и реагировать на изменения в окружающей среде, достигая приспособительных результатов.

Исследование показывает, что высокий и средний уровни стресса свидетельствуют о необходимости разработки и внедрения программ поддержки в управлении стрессом, а также важности повышения осведомленности о методах саморегуляции у студентов с целью достижения их психологического благополучия.

Кроме того, стало очевидным, что некоторые шкалы стрессоустойчивости демонстрируют индивидуальные характеристики восприятия участниками своей способности справляться со стрессовыми ситуациями, где студенты могут испытывать значительные нагрузки, связанные с учебной, адаптацией к новым условиям жизни и требованиям социальных институтов.

На основе проведенного исследования можно сделать следующие выводы:

1) необходим мониторинг психоэмоциональных состояний студентов с целью профилактики иррациональных паттернов поведения;

2) при выявлении снижения стрессоустойчивости целесообразно проводить такие мероприятия, как тренинги по управлению стрессом, работа над эмоциональным интеллектом, психологические консультации и т.д.;

3) важно соблюдать здоровый образ жизни: правильное питание, физическая активность и достаточный сон способствуют укреплению иммунной системы, что уменьшает вероятность заболеваний, которые могут усугубить стрессовое состояние.

Источники

1. *Водопьянова, Н.Е.* Стресс-менеджмент : учебник для бакалавриата и магистратуры / Н.Е. Водопьянова. — М. : Юрайт, 2018. — 283 с.

2. *Одинцова, М.А.* Психология стресса : учебник и практикум для вузов / М.А. Одинцова, Н.Л. Захарова. — М. : Юрайт, 2018. — 299 с.

3. *Фридман, А.А.* Управление стрессом для делового человека / А.А. Фридман, Д.А. Галанцев, Ю.В. Щербатых // Технологии управления стрессом, проверенные в корпоративных войнах, судебных баталиях и жестких переговорах. — М. : Добрая кн., 2018. — 512 с.

4. *Бодров, В.А.* Информационный стресс / В.А. Бодров. — М. : ПЕР СЭ, 2000. — 352 с.

5. *Баранов, А.А.* Стрессоустойчивость и мастерство педагога / А.А. Баранов. — Ижевск : УдГУ, 1997. — 108 с.

6. *Реан, А.А.* Факторы стрессоустойчивости учителей / А.А. Реан, А.А. Баранов // Вопросы психологии. — 1997. — № 1. — С. 45–54.

7. *Трошин, В.Д.* Стресс и стрессогенные расстройства: диагностика, лечение и профилактика / В.Д. Трошин. — М. : Мед. информ. агентство, 2007. — 778 с.

8. *Щербатых, Ю.В.* Психология стресса и методы коррекции / Ю.В. Щербатых. — СПб. : Питер, 2005. — 256 с.