

ЭКОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ В МОЛОДЕЖНОЙ СРЕДЕ

Золотовская А. О., студ., Глинская А. А., студ., Скобова Н. В., к.т.н., доц.

*Витебский государственный технологический университет,
г. Витебск, Республика Беларусь*

Реферат. *Статья посвящена вопросу диагностики психоэмоционального состояния обучающейся молодежи, оценке социально-экологических факторов среды, благоприятно влияющих на биологические свойства организма.*

Ключевые слова: самочувствие, активность, настроение, молодежь.

На протяжении всей жизни человек постоянно испытывает воздействие разнообразных факторов окружающей среды. Многие из них являются естественными и необходимыми для нормальной жизнедеятельности, а некоторые вызывают нарушения обмена веществ, физиологических функций организма, нервные расстройства. По мнению Н. А. Агаджанян и его коллег, биологические свойства организма – важный, но не единственный фактор, определяющий наше благополучие и здоровье, ведь окружающая среда – это не только природа, но и социум, информационное поле, психологический климат [1].

Негативное влияние окружающей среды на человека можно оценить по уровню психофизиологического состояния.

Психоэмоциональное состояние человека формируется из трёх основных составляющих – самочувствия, активности и настроения. При анализе функционального состояния человека психологи учитывают не отдельно взятый показатель, а их соотношение. Например, у отдохнувшего человека оценки активности, настроения и самочувствия обычно примерно равны, а по мере нарастания усталости соотношение между ними изменяется [2].

Самочувствие – общий психический показатель телесного и духовного состояния человека в каждый данный момент; состоит из конкретных ощущений и общих чувств [3].

Активность – особый вид деятельности, отличающейся интенсификацией своих основных характеристик (целенаправленности, мотивации, осознанности, владения способами и приёмами действий, эмоциональности), а также наличием таких свойств, как инициативность и ситуативность [4].

Настроение – достаточно продолжительный эмоциональный процесс невысокой интенсивности, образующий эмоциональный фон для протекающих психических процессов [5].

В рамках научной работы для диагностики самочувствия, активности и настроения использовались тесты на определение эмоционального самочувствия и их активности, благодаря которым были получены сведения о психоэмоциональном состоянии студентов в ходе учебного процесса. Для этого был использован опросник о самочувствии разработанный Aluoja и др. (1999) и самостоятельно разработан опросник об активности и настроении. В стандартном тесте перечень вопросов включает в себя перекрестный набор антонимов: «веселая – грустная», «пассивная – активная», «хорошее настроение – плохое настроение», «напряжённая – расслабленная» и т. д. Опрашиваемому предлагается выбрать уровень своего эмоционального состояния в баллах от 0 до 3 в одну или другую сторону, по его ощущениям.

В диагностике приняло участие 32 человека, студенты в возрасте от 17 до 23 лет, из которых 16 парней и 18 девушек.

Оценка результатов по СНА-тесту (рисунок 1) показала, что активность и настроение по показателям имеет средний и высокий уровень, показатели активности определили низкий и средний уровень.



Рисунок 1 – Диагностика самочувствия, активности и настроения по данным СНА-теста

Диагностика результатов опроса по индивидуально разработанному тесту включала в себя обработку ответов с оценкой психоэмоционального состояния молодежи (рисунок 2).

Анализ показал, что треть опрошенных (33 %) считают, что у них синдром хронической усталости (астения), вызванная нехваткой сна и систематическим стрессом. 35 % респондентов диагностировали у себя повышенную тревожность, связанную с частой игрой в компьютерные игры, скором начале сдачи сессии, большим количеством работы и только 11 % опрошенных считают себя эмоционально стабильными.

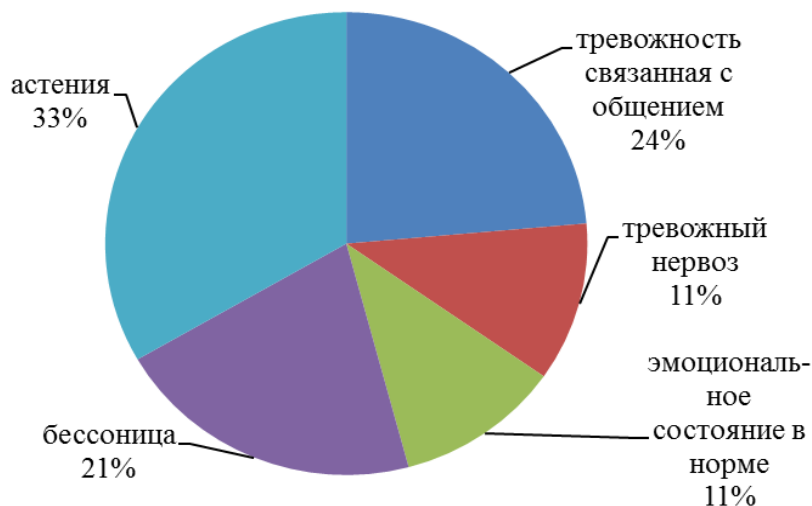


Рисунок 2 – Оценка психоэмоционального состояния молодежи по показателю самочувствие

Проведя дополнительные опросы о проблемах хронической усталости и тревожности были выявлены очаги их возникновения: при большом объеме информации студенты теряют внимание и способность к усвоению информации, что вызывает тревожность, помимо этого на данные очаги влияют личные проблемы.

Результат диагностики неутешительный, поэтому на следующем этапе исследований проведен опрос по выявлению социально-экологических факторов среды, способных улучшить психоэмоциональное состояние. К ним можно отнести следующие:

- долгие прогулки на свежем воздухе желательно в парковой зоне;
- встречи с приятными интересными людьми или друзьями;
- вкусная еда;
- периодическое занятие спортом, фитнесом, йогой;
- занятие танцами;
- прослушивание классической музыки.

Анализ показателя активности, показал низкий уровень, в качестве маркеров активности выступают прогулки на свежем воздухе, посещение культурно-массовых мероприятий,

занятие гимнастикой, приготовление любимых блюд, встреча с друзьями. Как показал опрос, большинство студентов в качестве отдыха предпочитают сон (87 %), небольшой процент – просмотр фильмов и сериалов.

Показатель настроения определил, что большая часть (68 %) опрошенных студентов имеют средний и высокий уровень. Отлично поднимает настроение занятие любимым хобби (например, рукоделие, чтение книг), общением на интересные темы, занятие спортом и вкусная еда.

Для сравнения была опрошена другая возрастная группа людей, от 40 до 60 лет (близкие из окружения студентов) с таким же количеством респондентов. Установлено, что люди этого возраста почти не склонны к тревожным расстройствам, эта группа отличается стабильным психоэмоциональным состоянием, подвержена утомляемости от физических нагрузок, при этом часть из них страдают бессонницей (43 %). Активность людей этой группы сконцентрирована на прогулках на свежем воздухе, рыбалке, разгадывании кроссвордов (судоку), физическими занятиями на даче. Настроение зависит от окружения, но в основном относится к среднему уровню, для поднятия настроения большинство предпочитают заниматься любимым делом (хобби).

Проведенное исследование показало, что обучающаяся молодежь отличается большей тревожностью при оценке психоэмоционального состояния, по сравнению с возрастной группой респондентов, при этом отмечается низкая активность жизни. Наличие хобби оказывает позитивное влияние на настроение людей независимо от возраста. Привлечение как можно большего числа социально-экологических факторов среды в повседневную жизнь молодежи позволит улучшить их психоэмоциональное состояние.

Список использованных источников

1. Экология человека в системе современного научного знания и глобальные проблемы человечества / Н. А. Агаджанян и др. // Вестник РУДН, серия Социология. – 2002. – № 1. – С. 74–94.
2. Пивоваров, Ю. И. Гигиена и основы экологии человека / Ю. И. Пивоваров, В. В. Королик, Л. С. Зиневич – М. : Академия, 2010. – 258 с.
3. Самочувствие [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fru.wikipedia.org%2Fwiki%2F%25D0%25A1%25D0%25B0%25D0%25BC%25D0%25BE%25D1%2587%25D1%2583%25D0%25B2%25D1%2581%2582%25D0%25B2%25D0%25B8%25D0%25B5&cc_key=. – Дата доступа: 10.04.2024.
4. Активность [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fru.wikipedia.org%2Fwiki%2F%25D0%2590%25D0%25BA%25D1%2582%25D0%25B8%25D0%25B2%25D0%25BD%25D0%25BE%25D1%2581%25D1%2582%25D1%258C_%25D0%25BB%25D0%25B8%25D1%2587%25D0%25BD%25D0%25BE%25D1%2581%25D1%2582%25D0%25B8&cc_key=. – Дата доступа: 10.04.2024.
5. Настроение [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fru.wikipedia.org%2Fwiki%2F%25D0%259D%25D0%25B0%25D1%2581%25D1%2582%25D1%2580%25D0%25BE%25D0%25B5%25D0%25BD%25D0%25B8%25D0%25B5&cc_key=. – Дата доступа: 10.04.2024.

УДК 544.032.72:541.49+677.027.4

ВЛИЯНИЕ pH СРЕДЫ НА ОКРАШИВАЕМОСТЬ ТЕКСТИЛЬНЫХ ТКАНЕЙ КОМПЛЕКСОМ КОЛЛАГЕН: Cr³⁺

**Зубайдуллаева М. М., базовый докторант, Рафигов А. С., проф., д.х.н.,
Каримов С. Х., доц., PhD**

*Ташкентский институт текстильной и легкой промышленности,
г. Ташкент, Республика Узбекистан*

Реферат. Изучено влияние pH среды в пределах 3–11 при крашении хлопковых, полиэфирных и хлопко-полиэфирных тканей металлокомплексом коллагена с ионом Cr³⁺. Крашение предварительно подготовленных тканей осуществляют путем погружения в водный раствор красителя, отжима, сушки и термофиксации. В нейтральной среде при