

положительных событиях жизни, или же попросту пытаются дышать глубже и медленнее. Другие люди никак не могут найти способ, который им поможет успокоиться, когда они очень нервничают, или чувствовать себя хорошо, когда они очень устали. Таких испытуемых в нашей выборке оказалось почти 20%, а ведь неспособность человека регулировать свое настроение может отрицательно сказаться не только на его взаимоотношениях с окружающими, но и на качестве выполнения будущим инженером своих профессиональных обязанностей. Следовательно, чтобы не пребывать длительно во власти негативных эмоциональных состояний (тревоги, ожидания неизвестного, вины, неудовлетворенности, злости и т. д.), необходимо анализировать происходящее и развивать стрессоустойчивость.

ЛИТЕРАТУРА

1. Основы психологии: учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений / И.А. Фурманов [и др.]. – Минск: Современ. шк., 2011. – 496 с.
2. Тест на определение уровня стрессоустойчивости личности И.А. Установы. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://e-koncept.ru/2016/86148.htm>. – Дата доступа: 15.03.2017.

УДК 159.9

Бруяко А. Д.

РАЗВИТИЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ

БНТУ, Минск

Научный руководитель Шершинева Т. В.

Проблема стресса в наши дни значительно более актуальна, чем прежде. Каждый из нас переживает стресс, иногда даже

несколько раз в день. Высокий темп жизни, плохая экологическая обстановка, не всегда качественная пища – это все факторы, вызывающие стрессовую реакцию организма.

Стресс оказывает негативное влияние на нервную, сердечно-сосудистую и иммунную системы юношей. Во время стресса регистрируются выраженные нарушения вегетативной регуляции сердечно-сосудистой системы. Они проявляются в повышении частоты сердечных сокращений, увеличении артериального давления, возрастании уровня мышечного и психоэмоционального напряжения. Формирование стрессоустойчивости является залогом психического здоровья и непременным условием социальной стабильности. Забота о сохранении психического здоровья и формировании стрессоустойчивости позволит не только предупреждать возникновение болезней, укреплять здоровье, но и совершенствовать самих себя и свое взаимодействие с внешним миром.

Б.Х. Варданын определяет стрессоустойчивость как особое взаимодействие всех компонентов психической деятельности, в том числе эмоциональных, которое можно определить как свойство личности, обеспечивающее гармоническое отношение между всеми компонентами психической деятельности в эмоциогенной ситуации и, тем самым, содействующее успешному выполнению деятельности. Существуют несколько факторов, влияющих на развитие стресса.

1. Характер человека и черты личности. Склонные к гневу, враждебности, цинизму, раздражительности люди более подвержены стрессу, а открытые, доброжелательные люди, обладающие чувством юмора, наоборот, более устойчивы к превратностям судьбы.

2. Уровень самооценки. Считается, что люди с заведомо заниженной самооценкой, обычно в большей степени

проявляют признаки тревожности, чем люди с адекватной самооценкой.

3. Направленность человека, его установки и ценности. Ученые установили, что адаптация к стрессоустойчивости достоверно лучше осуществлялась у лиц, для которых была характерна высокая мотивация достижения успеха и низкая мотивация избегания неуспеха. В то же время не следует забывать и о физиологической цене успеха: активные, честолюбивые, нетерпеливые, беспокойные, ориентированные на успех люди больше подвержены стрессу, чем люди с низким уровнем притязаний, не претендующие на высокое положение в обществе и высокий денежный доход. Зная определенные характеристики человека и его организма, а также причину стрессовой ситуации, можно научиться контролировать стресс и быть более стрессоустойчивым в жизни.

Целью нашего исследования стало изучение психического состояния студентов БНТУ, а именно: исследование стрессоустойчивости. Результаты эмпирического исследования стрессоустойчивости студентов БНТУ позволил установить, что в стрессовой ситуации появляются физиологические отклонения – повышается артериальное давление, учащается пульс. Результаты опроса с помощью методики «Самооценка стрессоустойчивости» (С. Коухена и Г. Виллиансона) показала, что 3 человека (5,7%), живут спокойно и разумно, успевают справиться с проблемами, которые возникают. Эти люди часто видят себя в «розовом» свете, не страдают ни ложным честолюбием, ни чрезмерной скромностью.

У 38 человек (71,7%) жизнь наполнена деятельностью и напряжением. Они страдают от стресса как в положительном смысле этого слова (т. е. у них есть желание чего-либо достичь), так и в отрицательном. По всей видимости, они не изменяют образа жизни, но им необходимо оставлять немного времени

для себя. 12 человек (22,6%) – честолюбивы и мечтают о карьере. Для них важно мнение других, и это держит их в состоянии стресса. Если они будут продолжать в том же духе, то смогут многого добиться. Необходимо избегать лишних споров, усмирять свой гнев, вызванный мелочами. Не нужно добиваться максимального результата всегда. Время от времени необходимо давать себе полную передышку.

Проведенное исследование позволяет сделать вывод, что большая часть будущих инженеров не обладают высокой стрессоустойчивостью. Необходимо организовать обучение студентов основным методикам релаксации и снятия нервного напряжения. Для этого рекомендуется использовать арттерапию, фитотерапию, ароматерапию, анималтерапию, цветотерапию. Стоит обратить особое внимание на правильный режим труда и отдыха, сбалансированное питание, «антистрессовое» меню в период сессии.

УДК 159.962.7

Волковская А. А., Красько Е. С.

КОГДА НАШ МОЗГ ИГРАЕТ С НАМИ ШУТКИ

БНТУ, Минск

Научный руководитель Белановская Е. Е.

Вы думаете, что не зависите от окружающих? Ваша жизнь подчиняется исключительно собственным мыслям и желаниям? Вполне возможно, но также вероятен и другой вариант – мечты и устремления, живущие внутри вас, оказались в сознании посредством внушения.

С помощью внушения нельзя изменить предпочтения человека, зато можно повлиять на его выбор. Так, по данным исследований, более 90% покупок человек совершает необдуманно, импульсивно. В это число входят также очень