

УДК 159.9

Бей К. И.

## **СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ БУДУЩИХ ИНЖЕНЕРОВ**

*БНТУ, Минск*

*Научный руководитель Шершинева Т. В.*

Стресс является неотъемлемой частью нашей жизни. Человек заселил весь земной шар, освоил охоту, рыбалку, собирательство, земледелие, мы многого достигли и цена этому – постоянный стресс. Стресс дает силы всему живому бежать или защищаться, помогает сохранить жизнь. Но в современном мире стресс – признак неблагополучия (угроза здоровью, он отравляет жизнь, разрушает семьи, не дает человеку двигаться по карьерной лестнице). Вместо того чтобы приводить в действие, в XXI веке он чаще всего парализует движение к цели.

Стресс, в его привычном понимании, вызывается негативными событиями, но с точки зрения физиологии это первоначальная реакция на кратковременные сильные эмоции, страх, огорчение или радость. Ганс Селье установил: на боль и на радость мы реагируем одинаковой цепочкой биохимических реакций. В организме сразу выделяется адреналин. Адrenо-кортикотропин – стимулирует выработку кортизола – адреналина, норадреналина. Учащается пульс, повышается давление, мы бледнеем или краснеем. Благодаря стрессу организм адаптируется. Это повышает шансы на выживание. Таким образом, стресс – это физиологическая реакция организма на изменяющиеся условия среды [1].

Стресс перестает созидать и начинает разрушать, когда мы чувствуем собственную беспомощность. Человек во все времена стремится получить что-то, чего у него еще не было (более высокое положение в обществе, лучший доход и др.). Если желание кажется невыполнимым, это порождает стресс. Если так, то зачем тратить силы и деньги на то, в чем мы действительно не нуждаемся. Если же цель действительно желанна, то нужно составить план, как ее добиться поэтапно (отложить в банк немало денег, пойти на курсы повышения квалификации, чтобы иметь возможность больше зарабатывать, переключиться с глобальной цели на простую и получить от этого удовольствие).

Чтобы определить, умеют ли будущие инженеры справляться со стрессом, было проведено исследование уровня стрессоустойчивости студентов БНТУ. В нем приняли участия студенты первого курса ИПФ. Для диагностики использовалась методика «Тест на определение уровня стрессоустойчивости личности» И.А. Установы [2].

По результатам диагностики было выявлено, что высоким уровнем стрессоустойчивости не обладает ни один из студентов группы, уровнем выше среднего обладает 24% протестированных студентов, средним – 57% испытуемых, уровнем стрессоустойчивости ниже среднего – 19% принявших участие в исследовании. Низким уровнем стрессоустойчивости не обладает никто.

Проанализировав полученные результаты, можно сделать вывод о том, что будущие инженеры обладают приемлемым уровнем стрессоустойчивости. Однако учитывая тот факт, что любой человек неоднократно в течение жизни нуждается в изменении своего физиологического или психологического состояния в кратчайшие сроки, необходимо учиться эффективной адаптации. Кто-то научился это делать с помощью различных нехитрых средств: например, предаваясь воспоминаниям о каких-то

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. Установова. – [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